

*You must give birth to your images
they are the future waiting to be born*

*Fear not the strangeness that you feel
the future must enter you long before it happens*

Just wait for the hour, the birth of new clarity

Rainer Maria Rilke

På väg till Aurora - en berättelse om en terapiprocess Karin Gerling

På väg till Aurora

- en berättelse om en terapiprocess

Dokumentation och utvärdering

På väg till Aurora

- en berättelse om en terapiprocess

Sammanfattning

Uppsatsen är ett avslutande examensarbete på utbildningen till Uttryckande Konstterapi, vid Svenska Institutet för Uttryckande Konstterapi, Expressive Arts, i Stockholm.

Den beskriver ett sätt att arbeta med Uttryckande Konstterapi, ett sätt som spontant växte fram i mötet med min långtidsklient under ett av praktikmomenten på utbildningen.

En av frågorna som växte fram och som har följt mig under den skrivande processen är: På vilket sätt kan personifierande fungera i en terapiprocess?

Jag vill visa en terapeutisk process där inre upplevelser och känslor personifieras och blir gestalter som det går att föra en dialog med. Jag vill ge dig inblick i ett förhållningssätt där själen får komma till uttryck, i imaginationens värld. Uppsatsen är en fenomenologisk berättelse, där syftet är att förstå snarare än att förklara, och där bilderna får en framträdande roll.

Den andra frågan som har följt mig är: Hur kan omedveten kommunikation gestalta sig i estetiska responser? Estetisk respons är en metod att fånga upp terapeutens mer omedvetna och/eller ordlösa förnimmelser innan eller efter en terapisession, inom Uttryckande Konstterapi. Jag har under hela terapiprocessen regelbundet målat bilder efter terapisessionerna. En del av dessa bilder finns med i uppsatsen, i syfte att gestalta något av den omedvetna kommunikationen mellan mig och min klient.

Teoretiskt har jag vänt mig till James Hillman och hans arketyppiska psykologi, för att beskriva det arbetssätt med personifiering som växte fram under terapiprocessen. För att förstå mer av innehållet i processen, om vad gestalterna som kom fram uttryckte och vad mina estetiska responser förmedlade, så riktade jag min blick mot anknytningsteorin. Även delar av modern hjärnforskning finns med, för att belysa vad som händer i när det implicita får komma till uttryck i terapeutiska processer.

Jag har inspirerats av några rader i Anthony Stevens bok

”Jung - om hans liv och verk” (s. 33):

”Fjärilen är en urgammal bild för psyket. Det är en vacker symbol, för psyket är liksom fjärilen en levande manifestation av metamorfosens princip. Men vi måste vara försiktiga när vi nalkas det vetenskapligt, så att vi inte dödar det och gör som en entomolog med samlarmani, når fast det i en låda och placerar det i ett museum.”

Jag bjuder in dig att följa med på en resa i själens landskap.

Innehållsförteckning

Inledning	4
Syfte	4
Frageställningar, Metod	5
Uttryckande konstterapi/Expressive arts Therapy	6
Teoretiska utgångspunkter för EXA	6
Ett intermodalt arbetssätt	7
Den intermodala teorin	8
Imagination	8
Symboler	9
Symboliseringsförmåga	10
Poiesis	10
Anknytningsteori	11
Bowlby – Anknytning och Inre arbetsmodeller	11
Mary Ainsworth – Om olika anknytningsmönster	12
Trygg anknytning	12
Otrygg anknytning	12
Anknytningsforskning efter Ainsworth	14
Desorganiserad anknytning	14
Dolt trauma	14
Hjärnforskning	15
Vårt medvetna och omedvetna själv	15
Spegelneuron	16
James Hillman	
Arketyppisk psykologi	17
Att personifiera och skapa själ	17
CG Jung	
Analytisk psykologi	18
Självvet	18
Det omedvetna och arketyper	19
Individuation	19
Empiri	21
Avfärd, session 4	21
Mötet med den Mesiga – tre nyanser av Alma, session 6	23
Mötet med Kökkenmöddingen och Aurora, session 11	24
Mötet med Gremlin, session 13	25
Mötet med Coracon, session 16	26
Mötet med Esperanza, session 17	27
Missförstånd flyttar in i rummet, session 21	28
Alma är modig, session 22	29
Kan man få en sån där riktig självkänsla? session 29	30
Alma Esperanza, session 36	31
Att vara i relation, session 37	31
Liten ensam och har svårt att sova, session 39	32
Att färdas mot Aurora, session 44	33
Esperanza får en mun, session 46	34
Aurora existerar i den yttre verkligheten, session 49	36
Att ta avsked och skiljas från varandra, session 50	38
Diskussion	39
Referenser	42

Inledning

I det här arbetet vill jag undersöka hur bildskapande kan vara ett kompletterande men också alldeles eget språk i det terapeutiska mötet. Mötet med min klient under praktikmomentet lärde mig oerhört mycket om bildskapandets förmåga att fånga upplevelser, känslor och erfarenheter av livet, bilder som sen kunde bli en kommunikationskanal, en bro mellan världar, ett möte mellan inre och yttre, mellan omedvetet och medvetet, mellan självet och jaget, mellan dig och mig. Ett skapande som gör att ”själen blir så glad att den vågar komma fram och visa sig”.

Efter att vi avslutat vår kontakt, gick jag igenom mina tankar, bilder och upplevelser ytterligare en gång, och tyckte då att jag började ana något om vikten av att skapa bilder och gestalter som det blir möjligt att föra en dialog med. Att det kan vara ett sätt att våga möta svåra, mångbottnade, komplicerade känslokluster och även att möta och vara i hoppet och glädjen.

Det finns ett begrepp inom Uttryckande Konstterapi som kallas Estetisk Respons, t ex att terapeuten skapar ett konstnärligt uttryck, en bild, en dikt, en rörelse, sång eller musik eller dramatiserar något, utifrån ett möte med en klient. Det kan användas som ett sätt att fånga upp terapeutens upplevelse före eller efter en session.

Under vårt arbete har även jag målat bilder, estetiska responser, efter våra träffar. Det var inget som jag till att börja med fäste någon särskild uppmärksamhet på. Det kändes bra att måla, men från det till att tillmäta bilderna någon betydelse, var för mig ett oerhört långt steg. När jag sen till slut tittade på mina bilder, så upptäckte jag ett mönster i bilderna som gick igenom hela vår process. Det var då jag började ana hur mycket ordlös kommunikation som fångats i bilderna och som jag tror hjälpt till att hålla processen. Min upplevelse är att bilderna säger något om anknytning, om bristfällig anknytning, otillfredsställda behov och längtan, men också om att bygga relation i nuet.

För mig har det tagit mycket tid och möda att komma in i konsten och in i den imaginära världen. Min rationella sida har delvis varit nyfiken, men också skeptisk till om konsten kan vara något för mig, eller kanske snarare om jag är något för konsten. Min klient hjälpte mig att erkänna och ta till mig den delen av verkligheten och mig själv, och för det känner jag mig oändligt tacksam. Tacksam för att jag fått ta del av hennes inre och för att jag fick vara med på resan.

Syfte

Att med hjälp av bilder och kliniska vinjetter från min långtidsterapipraktik beskriva delar av en process där inre upplevelser personifieras och blir gestalter som det går att föra en dialog med.

Att med hjälp av estetiska responser följa samma terapiprocess, för att undersöka hur de kan bidra till att förstå eller möjligen fördjupa förståelsen för den omedvetna kommunikationen i processen.

Frågeställningar

På vilket sätt kan personifierande fungera i en terapiprocess?
Hur kan omedveten kommunikation gestalta sig i estetiska responser?

Metod

Uppsatsen är en fallstudie med teoretisk koppling, med fokus på personifiering av känslor med bilder och sessionsbeskrivningar/vinjetter.

Jag har valt ut de bilder som jag upplever som relevanta för syftet, och gör inte anspråk på en fullständig beskrivning av terapiprocessen. När jag tittat på och berättat om bilderna har jag gjort det utifrån en fenomenologisk utgångspunkt, som beskriver snarare än tolkar bilderna. Den fenomenologiska traditionen försöker beskriva fenomen så som de ser ut, före all kritik och alla teorier.

Jag har också låtit klientens röst beskriva sina egna bilder, utifrån mina anteckningar från processen. I tillägg till det har jag hämtat egna kommentarer från mina arbetsanteckningar och reflekterat kring dem, och kallat detta för ”egna reflektioner”. I dessa egna reflektioner, har jag också lagt in en del av mina estetiska responser (bilder som jag gjort efter sessionerna) och reflekterat kring dem på liknande sätt som kring klientens bilder. Reflektionerna syftar till försöka förstå Alma och hennes imaginära figurer. Att läsa, och läsa om, mina anteckningar, gång på gång, har hela tiden förändrat min förståelse. Man brukar tala om hermeneutiska cirklar, men skulle kanske hellre likna dem vid en spiral som ibland går neråt i djupet och ibland sträcker sig mot höjden, det är inget slutet system utan i ständig utveckling, rörelse och förändring. Jag vilar i den hermeneutiska traditionen, som försöker förstå, snarare än att förklara. Fallstudien blir en gemensam väv av våra respektive bilder och mina reflektioner. Det blir en berättelse om en specifik terapeutisk resa, som jag också har valt att hålla allmängiltig av respekt för min klients integritet, men också för att fånga det som för oss samman som människor, vad det innebär att leva med sina sår.

Jag har valt att presentera bilderna i kronologisk ordning, och angett vilken session de härrör ifrån, för att det ska vara lättare att följa processen. Ett stort arbete har naturligtvis skett även mellan de sessioner som jag valt att lyfta fram, men som inte redovisas här, då det faller utanför syftet med uppsatsen.

De teoretiska modeller jag valt är Anknytningsteori för att förstå mer om innehållet i processen och om min klients svårigheter. Jag har också valt att ta med delar av den moderna hjärnforskningen för att belysa vikten av den omedvetna kommunikationen mellan förälder och barn i själva anknytningsprocessen.

Jag beskriver Hillmans arketypiska psykologi om personifiering för att man ska förstå formen/bildskapandet som växte fram, och om ”själens uttryck”.

Delar av Jungs psykologi finns med för att skapa större förståelse för utgångspunkterna för Hillmans teorier, men också för att belysa terapiprocessen som en individuationsprocess – den process genom vilken en person blir till en psykologisk individ, det vill säga en separat, odelbar enhet eller ”helhet”.

Hela avsnittet om Expressive Arts Therapy/Uttryckande konstterapi syftar till att beskriva det psykoterapeutiska förhållningssättet och de teoretiska utgångspunkterna, där framför allt själen och imaginationen lyfts fram som centrala begrepp.

Uttryckande Konstterapi – Expressive Arts Therapy

Inom Uttryckande Konstterapi – på engelska Expressive Arts – utgår man ifrån att det inom oss alla finns en konstruktiv skapande kraft som strävar efter helhet, skönhet och mening. Man utgår även ifrån det omedvetnas existens (i likhet med Freud och Jung), och att omedvetna psykiska processer kan manifesteras i konstnärliga uttryck. Att tidigare erfarenheter, framför allt från barndom och uppväxt, lever vidare i nuet och påverkar människans möjligheter att uttrycka sig och vara i vardagen, är också ett grundantagande från psykodynamisk och psykoanalytisk teoribildning. (hemsidan expressivearts, se 2010)

EXA har sina rötter både i den konstnärliga och i den psykoterapeutiska världen, och växte fram under det tidiga 1970-talet i USA. Det var Shaun McNiff, Paulo Knill, m fl, som grundade ”the Expressive Therapy Program” vid Lesley College Graduate School in Cambridge, MA. Programmets filosofi och utgångspunkt var att forma en övergripande hållning till och integration av olika konstnärliga terapier, och det var där som den intermodala teorin formades (se nedan).

EXA har sedan utvecklats genom nästan trettio år, till att vara en självständig psykoteraform, som hämtat sitt förhållningssätt från den artistiska tradition där olika konstformer blandas för att ge en helhetsupplevelse. Detta sätt att röra sig mellan olika konstnärliga språk, det intermodala arbetssättet, skiljer uttryckande konstterapi från andra konstnärliga teraformier som har fokus på en konstform. De olika konstnärliga språken är:

- Bild** Att skapa med färg och form i olika material
- Musik** Att improvisera med ljud o rytmer, inspelad musik
- Drama** Att gestalta inre upplevelser, psykodrama
- Poesi** Att skapa med ord; dikt, prosa, myt o saga
- Dans** Att låta kroppen uttrycka sig genom dans o rörelse

Teoretiska utgångspunkter för EXA

De teoretiska utgångspunkterna för det psykoterapeutiska arbetet, hämtas från relationell psykoterapi. Vad gäller förståelsen för utvecklingspsykologi, så hämtar EXA stöd från den psykoanalytiska objektkonstellationsteori med Winnicott som förgrundsgestalt (framför allt kunskapen om lekens betydelse), men också från spädbarnsforskning genom Bowlbys anknytningsteori och Sterns teori om det kompetenta spädbarnet och den interpersonella utvecklingen (om vikten av intoning och det implicitas betydelse).

Andra teoretiska förståelsemodeller som ingår i fundamentet för EXA, hämtas hos Jung (den analytiska psykologin), Hillman (den arketytiska psykologin), Rollo May (den existentiellistiska psykologin), Moreno (spontanitets- och kreativitetsteori inom Psykodrama) och fenomenologin (Husserl och Merlot-Ponty).

Ett intermodalt arbetssätt

Att röra sig mellan de olika konstnärliga modaliteterna/uttryckssätten, innebär att vi samtidigt rör oss mellan de sinnliga modaliteterna, våra olika sinnesintryck. Det pågår ett ständigt flöde av information mellan sinnen, något som Daniel Stern(1995) visat i sin forskning. Det verkar som att vi redan som spädbarn har en medfödd generell förmåga att ta in information som mottagits i en sinnesmodalitet och på något sätt översätta den till en annan sinnesmodalitet.

”Oftast är flera sinnen engagerade samtidigt i en konstupplevelse. När vi exempelvis lyssnar till ett stycke musik kan upplevelsen översättas till en inre visuell bild. När vi går på en konstutställning och ser bildkonst kan de bilder vi möter skapa kroppsliga upplevelser, eller gestalta dramatiska skeenden. Lika självklart som våra sinnen hör ihop finns också ett inneboende släktskap mellan de olika konstnärliga språken”. (Wärja, hemsidan expressive arts, 2010).

Det verkar som om form, intensitet och tid samtliga kan uppfattas amodalt. Det handlar om sinnenheten, vilket ytterst reduceras till upplevelsen av att världen vi ser är samma värld som vi hör eller känner. Fenomenet kallas synestesi, och innebär att stimulering av ett enda sinne väcker förnimmelser som hör till ett annat sinne. Begreppet syftar också på den samordnande förmågan mellan intryck från flera sinnen till en helhetsbild. Konstnärer, i synnerhet poeter, har tagit sinnenheten för givet. Knappt någon poesi skulle nå fram om det inte fanns ett underförstått antagande att analogier och metaforer mellan sinnen är uppenbara för vem som helst. (Stern 1995).

Det finns dofter friska som barnhud eller milda
som oboe, gröna som ängar; och många
morbida, rika, triumferande, vilda,

Ur Baudelaire, ”Korrespondenser” (Stern 1995, s 166)

”Bara tre rader, och Baudelaire ber oss relatera dofter till upplevelser inom områdena beröring, ljud, färg, sensualism, finans och makt” (Stern 1995, s 166).

Det är samma kapacitet som fångar sinnenheten (amodal perception och synestesi) som tillåter mamman och spädbarnet att gå in i en känslouttoning för att uppnå inter-subjektivitet. (Stern, 1995). Det är också denna mänskliga förmåga som möjliggör det intermodala arbetssättet i EXA, där en inre bild kan fångas i en målning, som sen kan leda till en rörelse eller dans. Dansen förmedlar något ytterligare, något nytt, som blir till en dikt som sedan kan tonsättas och så vidare.

Detta intermodala arbete syftar till att gradvis fördjupa processen och upplevelsen in i den imaginära världen. Där blir det möjligt att möta uttryck för det som är mer eller mindre omedvetet, dels från de personliga erfarenheterna, men också arketyper från vårt kollektivt omedvetna (Jung). Man kan se det som att de olika konstnärliga språken eller uttrycken, fungerar som portar in till imaginationen (se nedan), där mycket av det integrerande arbetet av att förena motsatser i vårt psyke kan äga rum. Grunden för arbetet är den relation som uppstår i mötet mellan klient och terapeut, i likhet med synsättet inom den psykodynamiska och psykoanalytiska psykoterapin.

Den intermodala teorin

Den intermodala teorin (Knull 2005) särskiljer interpersonella, intrapersonella och transpersonella aspekter i uttryckande konstterapi.

Den interpersonella, eller mellanmännsliga, aspekten hjälper till att avgöra vilka konstnärliga språk som man väljer att använda i arbetet med grupper. Den tar hänsyn till kunskap om gruppdynamik och grupperns utveckling inom ramen för det skapande arbetet. Från den intermodala erfarenheten och praktiken, kan man jämföra de olika konstnärliga uttrycken och visa på skillnaderna. Olika konstnärliga uttryck och aktiviteter stimulerar olika psykologiska processer, såväl inom den enskilde individen som inom gruppen. Val av språk, och hur man rör sig mellan dem, kräver lyhördhet och särskild träning för terapeuten. En princip som man utgår ifrån och tillämpar i utbildningen är: "low skill - high sensitivity" (Knull 2005), vilket alltså i första hand fokuserar på terapeutens närvaro och lyhördhet i stunden. Hantverksskickligheten eller den psykoterapeutiska skickligheten, är en förmåga som växer och utvecklas i det faktiska arbetet, med hjälp av handledning och träning.

Den intrapersonella, eller individuella aspekten avser en individs eller gruppns förhållande till ett särskilt konstnärligt språk. Beroende på vem man är så föredrar man eller känner motvilja mot ett konstnärligt uttryck. Som jag tidigare skrev, så kan man se de konstnärliga språken som olika portar till vårt inre och till den imaginära världen, och att vi upplever dessa portar olika. Någon kan känna sig helt trygg med att röra sig och dansa, medan att bara tänka sig att sjunga väcker obehag. Terapeuten behöver ta hänsyn till att det är så, och varsamt arbeta utifrån varje individs resurser.

Den transpersonella aspekten härrör från religiösa, andliga och rituella traditioner där konsten använts på ett självklart och naturligt sätt genom årtusenden. Här kan bilder, lerfigurer och symboler fungera som fönster eller portar mot det som upplevs som heligt. Den konst som skapas i det terapeutiska arbetet, kan få en liknande betydelse för klienten. Att låta något få denna särskilda betydelse, att besjåla föremålet, är att använda sig av den urgamla kraft som finns i konsten, en av våra mest grundläggande resurser. Kanske har en klient skapat en lerfigur som för henne förmedlar ett viktigt budskap om livet. Det är då viktigt att hedra den och låta den få en särskild plats i hemmet, som en påminnelse. Varje gång hon börjar tvivla och tappar bort sig själv, så kan hon titta på figuren, och komma tillbaka till den förnimmelsen och känslan som hon upplevde när hon gjorde den.

Knull (2005) menar att det är att använda konsten och skapandet som näring och medicin för själen. Jag tror att Jung avsåg något liknande, när han beskrev "the religious attitude" som att uppmärksamma Självvetet och göra det till en inre partner. (Raff 2000).

Imagination

Imaginationen, eller föreställningsförmågan, är ett centralt begrepp i EXA, och som är centralt även i den analytiska psykologin, och naturligtvis en självklar ingrediens i konsten.

"Imagination is the substance that dreams are made of" (Knull i Levine & Levine 1999, s 40).

Han menar att det är viktigt att förstå de sinnliga aspekterna av imaginationen, och inte reducera den till att bestå enbart av bilder (images). När man kommer ihåg en dröm, så kan man förnimma i kroppen hur det kändes att springa i det daggvåta gräset eller hur det svala salta vattnet mötte min hud när jag simmade, hur det lät när en person sjöng eller hur skräcken grep tag i mig när jag blev jagad och jag nästan inte kunde andas etc. Att skapa ett fält, eller ett rum, för att kunna vara i den imaginära världen med alla sina sinnen öppna, för att skapa och leka tillsammans, är en viktig del av den terapeutiska processen.

Imaginationen hör samman med själen och dess uttryck. Man kan tala om själens imagination eller själens föreställningsförmåga. (Stoknes 1996). Många filosofer har genom tiderna brottats med att försöka ge själen ett fundament någonstans i kroppen. Men själ är snarare ett sätt att vara på än en plats (Hillman 1992). När man säger att något har själ så betyder det att det är levande, och att det påverkar och är i dialog med omgivningen.

Vi möter världen med våra kroppar och våra sinnen, och i dessa möten skapas alltid gestalter eller bilder. Dessa gestalter och bilder utgör kroppens imagination, eller själens uttryck. (Stoknes 1996) Imagination är alltså inte något uppdyktat i personens subjektiva och privata fantasi, utan består av hela det fält där både subjekt och objekt, tanke och handling blir till.

Det här synsättet gör att förhållandet mellan verklighet och fantasi blir förändrat, de står inte längre i motsats till varandra. Winnicott kallade det här fältet för mellanområde eller lekområde. I det området ifrågasätts inte sambandet mellan den yttre och den inre verkligheten, och det utgör huvudparten av barnets upplevelser. "Detta område bibehålls hela livet igenom i det intensiva upplevande som hör ihop med konst och religion, ett fantasirikt sätt att leva och skapande vetenskapligt arbete" (Winnicott 1983, s. 32).

Att arbeta med de olika konstnärliga modaliteterna gör att det skapas ett mellanområde där vi tillsammans kan se och uppleva bilder, skulpturer, danser, dikter, sagor, teaterscener, musikimprovisationer etc. Det kan ses som en form av disciplinerad lek.

För att vuxna människor lättare ska kunna leka och gå in i imaginationen, behövs det ofta begränsningar och ramar för att hjälpa till med att hålla isär lekens värld och den vanliga vardagliga världen. Det kan ex vis vara att skapa en avgränsad scen i rummet, att det är där på den scenen, som vi går in i lekens och fantasins värld. Att ge en begränsning kan också vara att bara få använda två färger eller att blunda medan man målar. Att terapeuten förhåller sig på det sättet i det terapeutiska arbetet, underlättar för klienten att våga ge sig hän och gå in i leken och skapandet. Där kan det bli möjligt att även kunna möta och uttrycka svåra erfarenheter. När vi sen "går av scenen" kan vi tala om det som skapades, hur det faktiskt gestaltade sig, så konkret som möjligt, för att sedan tala om hur det kändes att vara där, vad vi ser det "som" och vilket budskap arbetet har, vad vill det säga mig och om det kastar nytt ljus över mitt problem eller dilemma.

Symboler

Ordet symbol kommer från det grekiska verbet *symbolon* som betyder kasta samman, göra helt. Symboler uttrycker det djupt mänskliga. De förekommer i alla kulturer i alla tider.

Mycket av mänsklig kommunikation bygger till stor del på tecken i form av skrivna eller talade ord, bilder eller gester. Vägmarken, kartor eller ord i en faktabok avser att ha en så exakt innebörd som möjligt för att överföra information på ett klart och koncist sätt. Den typen av symboler är tecken, bilder av den yttre verkligheten, och de gör ingenting annat än att de betecknar de saker som de hör samman med.

Den sida av symboler som lyfts fram i den uttryckande konstterapi, är den sida som har samband med vår inre psykiska värld. ”Ett ord eller en bild är symbolisk, när med den menas någonting utöver dess uppenbara och närliggande betydelse. Den har vidare en omedveten aspekt, som aldrig är noggrant definierad eller fullt förklarad” (Jung 1974, s 20). En symbol skapas ur det omedvetna som ett spontant uttryck för någon djup inre kraft som vi uppfattar men inte helt kan fånga i ord.

Själens och imaginationens språk är en oändlig mångfald av symboler.

Symboliseringsförmåga

Symboliseringsförmåga innebär att kunna gestalta en inre upplevelse på något sätt i bild eller ord inom oss när vi kommunicerar. Det är viktigt att påpeka att man inte bör sätta likhetstecken mellan symboliseringsförmåga och språkförmåga. Att ett barn kan använda ett ord på rätt sätt är inget självklart kriterium på att de uppnått den symboliska nivån. Den funktion som är viktig för den psykiska utvecklingen är själva symboliseringsförmågan, och inte förmågan att tala i sig.

Utvecklingen av symboliseringsförmågan startar i den tidiga relationen mellan mor och barn. För att utveckling ska kunna ske krävs en tillräckligt god relation, som bygger på att mamman förmår tona in barnets behov på en mer känslomässig eller implicit nivå, och hjälpa till med att tillgodose dessa behov och även översätta dem till ord.

Mentalisering är en specifik symbolisk funktion, en reflekterande funktion som gör att barn kan föreställa sig andras känslor, attityder, önskningar osv. Att utforska innebörden av andras handlingar är på ett avgörande sätt kopplat till barnets förmåga att förstå och finna sina egna upplevelser meningsfulla. Utvecklingen av den funktionen har nära samband med anknytning. ”Det psykologiska självet utvecklas genom perception av den egna personen i en annan persons medvetande i form av tankar eller känslor”. (Fonagy, 2007, s 186).

Det är genom leken som barnet har en möjlighet att återuppleva och arbeta igenom situationer som det har varit med om passivt. Vändningen av passiva erfarenheter till agerande i fantasilek är en av de viktigaste aspekterna på barnets förmåga att använda symboler. Leken ger också barnet möjlighet att ”byta roll” och ”ändra på slutet” i ett upplevt drama. Nya förhållningssätt kan provas, och barnet kan bearbeta både yttre krav från föräldrar och inre krav från den begynnande utvecklingen av sin egen moral. (Carlberg 2001).

I Uttryckande Konstterapi är leken och relationen i fokus, och att skapa nya berättelser och ”ändra på slutet” i imaginationens värld tillsammans med terapeuten, bidrar till läkande och nya möjligheter i livet.

Poesis

Poesis är ett gammalt grekiskt begrepp som handlar om den mänskliga förmågan och behovet att skapa. Man syftade då främst på konstnärligt skapande, men också mer allmänt alla aktiviteter som bidrar med något nytt till världen. Inom EXA syftar poesis på att låta sig vara ett verktyg för det som vill bli skapat, för den skapande kraften och kreativiteten i sig, som också leder oss in till det imaginära.

Poesis är inte en akt av intellekt och medveten vilja. Det handlar om att överlämna sig till en process som jag varken kan förstå eller kontrollera i förväg, för att vara i eller med poesis. För att göra detta möjligt behöver man skapa en tillåtande atmosfär, fri från värderingar och kritik i termer av rätt eller fel. Det behövs en inställning där man välkomnar och är öppen för vad som vill komma fram, vad det än är.

”Out of chaos and emptiness poesis is born. Expressive arts therapy is the child of this birth” (Steve Levine 1999, s.35).

Anknytningsteori

Människan är en relationell varelse, som till stor del utvecklas i möte och relation med andra människor. Det finns två existentiella grundläggande drivkrafter som styr oss människor. Den ena är behovet av att komma nära andra människor och den andra är behovet av att utveckla en egen identitet. Den dubbla och ibland motstridiga strävan definierar förutsättningarna för den mänskliga existensen. Inom anknytningsteorin kopplar man dessa grundläggande drivkrafter till var sitt medfött beteendesystem – dels anknytningssystemet som får oss att söka närhet för att få beskydd och förståelse, och dels systemet för utforskande, som driver oss att nyfiket upptäcka och utforska världen. Att lära sig att hävda och definiera sig själv i förhållande till andra människor, och samtidigt kunna respektera andras behov och intressen, är en central livsuppgift framför allt under uppväxtåren, men som återkommer i olika skepnader genom hela livet. (Wennerberg, 2010).

Det är framför allt två personer som framträder i utvecklandet av anknytningsteorin. Först och främst John Bowlby, som formulerade anknytningsteorin i trilogin Attachment and Loss som kom ut under perioden 1969 – 1980. Den andra personen är Mary Ainsworth som beskrev samspelet mellan anknytning och omvårdnad under de första åren i livet.

Bowlby

Anknytning och Inre arbetsmodeller

Bowlby ville försöka förstå varför det känslomässiga bandet mellan barnet och mamman var så starkt, och varför separationer och förluster utlöste så intensiva känslomässiga reaktioner hos barnet, och ägnade en stor del av sitt liv och sin forskning till att söka svar på den frågan. När han höll på att formulera sin anknytningsteori 1958, skrev han i ett brev till sin hustru:

”De flesta människor förknippar rädsla med att springa bort från något. Men det finns en annan sida av saken. Vi springer TILL någon, oftast en person....Det är så skriande uppenbart, men jag tror att det är en ny tanke, och en revolutionerande sådan” (Wennerberg, s 33, 2010).

Det är just detta som är centralt i anknytningsteorin: rädsla och överlevnad. Vårt viktigaste överlevnadsinstrument som helt beroende spädbarn, är anknytningsrelationen. Man kan säga att rädsla är en medfödd affekt som i hög grad styr vårt beteende. Att känna rädsla är något som genom årmiljoner av evolutionen ökat chanserna till överlevnad, och är därför djupt förankrad i människans överlevnadsinstinkt. Det som Bowlby upptäckte var att rädslan hade dubbla sidor: Den ena sidan är att undvika och driva oss bort från det som väcker rädsla och den andra är anknytningen som driver oss nära den person som kan göra oss lugna och trygga igen. Anknytningsteorin kunde visa att det som väcker rädsla är inte bara närvaro av hotfulla stimuli, utan i lika hög utsträckning frånvaro av andra trygghetsskapande stimuli.

Bowlby menade att vår allra första anknytningsrelation är mycket viktig och betydelsefull, eftersom erfarenheterna från den påverkar hur vi senare i livet förhåller oss till våra egna känslor och till hur vi formar och formas i våra nära relationer. Beroende av hur detta samspel sett ut, hur föräldern har svarat på barnets behov, skapar spädbarnet mentala representationer eller bilder av vad det kan förvänta sig. Bowlby kallade dessa för inre arbetsmodeller. Dessa inre arbetsmodeller utvecklas naturligtvis till mer komplexa representationer ju äldre barnet blir, men det har visat sig att det är dessa allra tidigaste erfarenheter som ligger som grund för den djupaste uppfattning vi har om oss själva och andra i nära relationer, något som vi bär med oss i vuxenlivet. För att anknytningsprocessen ska lyckas, krävs det kontinuerlig kontakt mellan förälder och barn. Den kontakten uppstår först genom fysisk beröring. Eftersom den mänskliga hjärnan till stora delar utvecklas efter födseln, är den beroende av en sådan miljö – en nära och viktig relation – för att utvecklas optimalt.

Mary Ainsworth – olika anknytningsmönster

Trygg anknytning

Mary Ainsworths forskning visade hur det känsliga samspelet mellan förälder och barn, kan leda till olika typer av anknytning hos barnet. Barnet behöver föräldrarnas hjälp att ta hand om och förstå sina egna känslor, som upplevs som överväldigande och försätter hela organismen i stress. När föräldern är lyhörd för barnets behov, och tröstar, lugnar och beskyddar barnet och sätter ord på känslorna, så skapas en trygg anknytning där barnet lär sig att lita på att dess behov är värda att tillgodoses och ger barnet vetskapen om att vara älskad. Barnet kan då ge sig ut på en ny upptäcktsfärd att utforska världen, med förvisningen om att det går bra att komma tillbaka till föräldern om man blir rädd igen. Ainsworth kallade detta att ha en trygg bas och en säker hamn att återvända till vid behov.

Otrygg anknytning

Det är inte alla barn som har lyckan att få tillgång till en trygg anknytning, då det är en ytterst känslig process som kan störas på flera olika sätt. Föräldern kan av olika anledningar brista i att lyssna på eller förstå sitt barns behov, och barn kan vara mer eller mindre tydliga och lätta att förstå. Vad som framför allt bidrar till en trygg anknytning är föräldrarnas uppriktiga vilja och försök att svara på sitt barns behov av tröst och kärlek. Anknytningens huvuduppgift är att hjälpa barnet att reglera sina känslor, och det är således svårigheter med detta som uppstår när anknytningen inte blir tillräckligt trygg. Ainsworth hittade två olika typer av otrygga anknytningsmönster:

Det ena kallade hon för undvikande otrygg anknytning, det mönstret uppstår när föräldern konsekvent avvisar barnets behov av tröst och kärlek (barnets anknytningsbeteende). Föräldern undviker fysisk kontakt och drar sig undan om barnet uttrycker ledsenhet. Att stänga av och inte uttrycka sina behov av tröst och kärlek, blir alltså en strategi för att minska avståndet till föräldern och att slippa den överväldigande känslan av övergivenhet. Det skulle kunna formuleras som ”om jag inte behöver tröst och kärlek, utan visar att jag klarar mig själv, då försvinner inte mamma eller pappa”. Det här mönstret tenderar att bli manifest och visar sig i svårigheter att skapa och bevara nära relationer som vuxen.

Det andra otrygga mönstret kallade hon för ambivalent eller motspänstig anknytning. Ett sådant mönster etableras när föräldern är nyckfull och oförutsägbar. Ibland svarar föräldern på barnets behov, ibland inte. Det kan ske genom att antingen rent fysiskt inte vara där eller att finnas där men till synes inte reagera eller bry sig om barnet. Det avgörande handlar om att kontakten och närheten till största delen utgår ifrån föräldrarnas egna behov och på hans eller hennes villkor. Denna osäkerhet gör att barnets anknytningssystem är aktiverat hela tiden, inte bara vid osäkerhet eller rädsla. Barnet kan bli överdrivet skriktigt och klängigt för att förhoppningsvis få sina behov mötta. Det skapas sällan tillräckligt mycket lugn och trygghet hos barnet för att göra det möjligt att på egen hand gradvis upptäcka världen där ute. Barnet stannar istället kvar nära föräldern för att hålla koll på var hon finns, och förhoppningsvis få en stunds kärlek, och offerar således sina egna behov av att utforska världen. I vuxenlivet syns detta anknytningsbeteende hos personer som har ett väldigt stort behov av bekräftelse av andra, och där det dessutom aldrig verkar gå att fylla det behovet. Hos dessa personer är det farligt att erkänna och tillgodose behov av oberoende, då det känns som att det i så fall kommer att leda till övergivenhet och katastrofkänslor (precis som det faktiskt var för spädbarnet). Den vuxne med en otrygg anknytning i bagaget, kommer alltså att antingen bli alltför krävande eller alltför anspråkslös i förhållande till andra människor, grundat i känslan av att egentligen vara omöjlig att älska. Dessvärre är det så att vi människor tenderar att hålla fast vid sådana övertygelser även om de inte är funktionella, liksom barnet gör allt för att bevara relationen till föräldern.

Ainsworth's forskning visade att fysiska separationer från den primära vårdnadsgivaren inte var den enda förklaringen till svårigheter i anknytningen. Bowlby tog intryck av dessa forskningsfynd, och betonade därför i sitt verk Separation (1973) vikten av att föräldern är psykologiskt tillgänglig, och han underströk att fysiska separationer långt ifrån är den enda förklaringen till problem i anknytningen. Han framhöll att ”en mamma kan vara fysiskt närvarande men känslomässigt frånvarande”, och att konsekvenserna för barnet i princip blir desamma som om anknytningspersonen vore fysiskt frånvarande (Wennerberg, 2010).

Anknytningsforskning efter Ainsworth

Desorganiserad anknytning

Efterhand upptäckte man att det fanns många barn som inte passade in varken i de trygga eller i de ottrygga anknytningsmönstren. Även om dessa mönster är väldigt olika och skapar olika förutsättningar, så liknar de varandra genom att de är organiserade, dvs att samspelet mellan förälder och barn under det första halvåret har varit tillräckligt konsekvent för att barnet ska ha kunnat skapa en fungerande inre arbetsmodell. Man fann alltså många barn som inte passade in i dessa mönster, och man kom att beskriva dem med begreppet desorganiserad anknytning (Main & Solomon, 1986; 1990). Här kännetecknades samspelet mellan föräldrar och barn av rädsla. Barnet upplever sin förälder som antingen skrämmande eller att föräldern verkar bli skrämmd av barnet. Man har upptäckt att föräldrar med egna svåra obearbetade upplevelser av olika slag, i ökad utsträckning feltolkar spädbarns signaler och reagerar på dem med aggressivitet eller rädsla. (Hesse och Main 2000, Lyons-Ruth & Jacobvitz, 1999).

Dolt trauma

K Lyons Ruth har i sin forskning utvecklat begreppen Hidden Trauma (dolt trauma) och Trauma of Absence (trauma genom frånvaro) (Fonagy 2007). Hon ser båda dessa trauman som centrala för att förstå desorganiserad anknytning.

Trauman i anknytningsrelationer kan ta sig många olika, ofta subtila och svårupptäckta former. Det är inte nödvändigt med konkreta traumatiska händelser för att skapa en desorganiserad anknytning. I hennes forskning har hon visat hur mödrar som själva blivit utsatta för sexuella övergrepp eller förlorat en förälder i sin barndom, oftare än andra mödrar lämnar sina barn ensamma att hantera sin rädsla. Mödrarnas erfarenhet består av att deras anknytningsperson – den som man speciellt söker sig till när man blir rädd – är samma person som skapar rädslan och det har blivit en omöjlig inre konflikt som de hanterat genom dissociation, dvs att mentalt och känslomässigt stänga av och tränga undan traumat. Upplevelsen av hjälplösheten och gråten hos deras eget spädbarn väcker deras egen tidiga rädsla och dåliga erfarenheter av anknytning, och denna vetskap är outhärdlig. För att komma undan den här gamla skräcken, så använder mamman sin inre arbetsmodell som består av ett offer och en förövare. Antingen identifierar hon sig med positionen som förövare och blir fientligt invaderande, eller så intar hon rollen som hjälplöst offer och drar sig undan och blir psykiskt otillgänglig.

I båda fallen undviker mamman det dissocierade traumat genom att omedelbart minska den psykologiska närheten. Mammans beteende blir oförståeligt och skrämmande, och i stället för att få tröst och beskydd så känner sig barnet hotat. En del föräldrar kan i stället bli skrämmda av sin egen inre upplevelse och den rädslan är något som barnet läser av i hennes ansikte. Då kan även ofarliga situationer tolkas som skrämmande för barnet. Barnet kan också uppleva sig själv som farlig eller skrämmande eftersom mamma verkar vara rädd. Det räcker med att barnet upplever att föräldern drar sig undan när barnet känner rädsla för att rädsloreaktionen ska stegras och situationen upplevas som katastrofal. För ett litet barn är upplevelsen av fara helt och hållet beroende av föräldrarnas närvaro och psykologiska tillgänglighet. Som liten har man ingen möjlighet att själv bedöma hur farlig en situation är, utan är helt utlämnad åt föräldrarnas ansiktsuttryck, röstläge och

kroppsspråk som visar om något är farligt eller inte. Det är väsentligt att förstå att detta är en i huvudsak icke verbal kommunikation.

Anknytningsrelationen har, som sagt, uppgiften att tillhandahålla en säker miljö för barnets själv och hjärna att utvecklas och mogna optimalt (se nedan om Hjärnforskning). Trauman som sker inom den tidiga relationen, antingen genom konkreta händelser eller genom föräldrarnas psykologiska otillgänglighet och bristfälliga lyhörighet, får en mycket destruktiv påverkan, då det formar hela barnets identitet. Insikten om att det är anknytningspersonen som traumatiserar barnet är outhärdlig, och att föreställa sig att föräldern är trygg och god blir en psykologisk överlevnadsstrategi. Att väga in anknytningskontexten i den traditionella synen på trauman, ger ett helt nytt perspektiv som är viktigt att ha med i det kliniska arbetet. Med en desorganiserad anknytning med sig i bagaget, kan även små, tillsynes harmlösa situationer utlösa katastrofkänslor hos en vuxen person.

Hjärnforskning

Vårt medvetna och omedvetna själv

Forskningen har visat att våra båda hjärnhalvor, den vänstra och den högra, fungerar helt olika, som om det vore två separata hjärnor. Den vänstra tänker linjärt och logiskt, och bearbetar språkliga funktioner. Man kan säga att det är det medvetna eller explicita självets säte. Den högra hjärnhalvan bearbetar all känslomässig information på ett intuitivt och icke linjärt vis, och utgör det omedvetna eller implicita självets säte. Allan Schore, psykoterapeut och neuropsykologisk forskare, kallar den högra hjärnhalvan för "det omedvetnas biologiska substrat" (Schore 2003) Från det att vi föds och fram till ungefär tre års ålder, så lever vi främst i vårt omedvetna, och det är med hjälp av den högra hjärnhalvan som vi orienterar oss i tillvaron. Den vänstra hjärnhalvan blir inte dominant förrän i tre – fyraårsåldern.

När mamman och spädbarnet kommunicerar, så använder båda två sin högra hjärnhalva. Kommunikationen sker med hjälp av ansiktsuttryck, gester och röstmelodi. Det är genom detta sinnrika samspel som barnet gradvis lär sig att uttrycka, förstå och hantera sina känslor, samtidigt som hjärnan rent faktiskt utvecklas. Mammans förmåga att tona in barnets känslor, att trösta när det är ledset och lugna och skydda barnet vid rädsla, samt att njuta och glädjas tillsammans med barnet, skapar inre bilder i (det implicita) självets, bilder som med tiden blir allt mer komplexa och laddade med känslor. Troligen ligger dessa emotionellt laddade bilder mycket nära den psykoanalytiska tanken om ett "inre objekt" eller den internaliserade modern. (Gerhardt, 2007).

Det har visat sig att den högra hjärnhalvan är speciellt bra på att läsa av ansiktsuttryck och blickar. Positiva och kärleksfulla blickar är det som stimulerar tillväxten av hjärnan under det första året. Blickarna frigör lustfyllda biokemiska ämnen som hjälper den sociala delen av hjärnan att växa. (Schore 2003).

Många positiva erfarenheter skapar hjärnor med rikare nätverk, hjärnor med bättre förutsättningar att tillvarata och utnyttja sin kapacitet i olika avseenden. Dessvärre är det så att hjärnan även lagrar negativa ansiktsuttryck och smärtsamma samspel med andra. De utlöser biokemiska reaktioner på samma sätt som positiva erfarenheter. Då är det istället stresshormoner som t ex kortisol, som aktiveras, och det är mycket skadligt för

barnet och den växande hjärnan att vara kvar i ett stressat tillstånd utan egna strategier för att lugna sig själv och återställa balansen i systemet.

Det är således genom en trygg anknytning, dvs när föräldern finns tillgänglig och svarar på barnets behov, som barnet lär sig att förstå och tolka sina egna känslor och att ha tillit till att föräldern finns där, och att det därför går att vänta på att få sina behov tillgodosedda. Slutligen lär sig barnet också att ta hand om sig själv, ex vis att föra en inre dialog med sig själv för att bli lugn igen, därför att dessa goda erfarenheter av anknytningen har skapat bestående mönster eller inre arbetsmodeller för självet och hjärnan.

Om barnet inte får en tillräckligt trygg anknytning, skadas det implicita (omedvetna) självet på djupet. För att överleva situationer där barnet lämnas ensam (rent faktiskt eller psykologiskt) att hantera sina känslor utan att ha några strategier för hur det går till, tvingas barnet att till slut stänga av sina känslomässiga upplevelser genom dissociation, "the escape when there is no escape" (Putnam, 1997 Schore, 2003 s. 67), att inte längre vara närvarande som ett psykiskt subjekt. När barnet stänger av sin upplevelse känslomässigt, förlorar det också möjligheten till att utveckla ett sammanhängande själv. På en neurobiologisk nivå kan man se detta genom ett kraftigt bortfall av synapser i de delar av den högra hjärnhalvan som reglerar affekter.

En trygg anknytning skapar en god kommunikation och överensstämmelse mellan det implicita och det explicita självet, medan en otrygg anknytning kan skapa en stor skillnad mellan medvetna och omedvetna självbilder. Den vänstra hjärnhalvan kan, när den blir dominant i 3-4-årsåldern utvecklas vidare mot en mycket hög IQ och fungera till synes väl. Dessvärre blir personligheten ointegrerad, genom att smärtsamma upplevelser från en bristande anknytning finns kvar i obearbetad form i implicita mönster och minnessystem som inte är åtkomliga för medvetandet, men som påverkar personen genom att hela organismen hålls i ett konstant högt stresstillstånd. Omedvetna affekter som skam, skräck och raseri som inte blivit omhändertagna och förstådda kan skapa en bild av det egna självet som omöjligt att älska eller i värsta fall som något som inte ens är mänskligt.

Spegelneuron

I hjärnan har vi neuron (nervceller) som ger oss information om en annan persons avsikter och känslor utan att vi medvetet kommunicerar genom att prata och berätta för varandra. Genom att betrakta en annan person aktiveras samma neuron som i den andra personen när hon gör eller känner något. Det här är en spontan och omedveten process, och neuronerna kallas för spegelneuron just för att de "speglar" den andres känslor, avsikter och handlingar och gör att vi uppfattar dem intuitivt. Det var en grupp italienska neurovetenskapliga forskare kring professor Giacomo Rizzolatti som upptäckte spegelneuronen i mitten av 1990-talet. De studerade apor, och upptäckte av en händelse att samma handlingsneuron aktiverades när en apa tittade på en annan apa som tog en nöt, som hos den apa som utförde själva handlingen. (Bauer, 2007).

Man har senare kunnat visa att det hos människor räcker att man tänker på en handling för att spegelneuronerna ska aktiveras. Studier av spädbarn vid Uppsala universitet, har visat att spegelneuronsystemet utvecklas före 12 månaders ålder, och att systemet hjälper barnen förstå andra människors handlingar (Falck-Ytter m fl, 2006).

När vi föds har vi med oss en uppsättning spegelneuron, men om de inte används så tillbakabildas de. Spädbarnet behöver och är beroende av att det finns någon att spegla sig i och härma, för att utveckla och förfinas spegelneuronens förmåga. Till att börja med så härmar spädbarnet tämligen urskilningslöst, men allteftersom den egna identiteten utvecklas så förfinas användningen av spegelneuronen. Leken är en viktig drivkraft i den utvecklingsprocessen, och hjälper barnet till social mognad. (Bauer, 2007).

James Hillman - Arketypisk psykologi

Att personifiera och skapa själ

Det som framför allt utmärker Hillmans arketypiska psykologi är begreppen själ och imagination. Hans avsikt är att skapa en psykologi som är poetisk (a poetic basis of mind) och som varken startar i hjärnans fysiologi, i språkets struktur, i samhällets organisation och uppbyggnad eller i analys av beteendet, utan i imaginationens process.

Själen är inte en sak eller en substans som finns någonstans i huvudet eller i hjärnan. Det är snarare ett perspektiv eller förhållningssätt, ett sätt att vara i världen. Hillman anser att vi inte har själar utan att vi är själar. Genom själen fördjupas händelser till erfarenheter, genom att de vävs in i berättelser om vem man är. Själen finns i mellanrummen: mellan oss och händelser, där uppstår ett reflekterande fält. Att vara i och bearbeta och särskilja erfarenheter i detta mellanrum på ett sätt som berör oss, det är att få kontakt med själen – soul-making.

Att personifiera är ett sätt att skapa själ i stället för att bygga ego. Hillman beskriver personifiering som "den spontana erfarenheten av själens mångfald som levande psykiska skapelser". (Stoknes, 1996). Det är på det sättet som de flesta tidigare kulturer har förstått och förhållit sig till livet och omgivningen. Det är inte ett sätt att tänka på som vi behöver lära oss, utan ett omedelbart sätt att vara i världen på. Egentligen finns det inte något som heter att personifiera, det finns bara av-personifiering. Något som kräver en aktiv, tolkande tankeprocess som först kan äga rum efter den ursprungliga mytiska erfarenheten.

"In the beginning is the image; first imagination, then perception; first fantasy then reality"... "Man is primarily an imagemaker and our psychic substance consists of images; our being is imaginal being, an existence in imagination. We are indeed such stuff as dreams are made of" (Hillman 1975 s 23).

Hillman menar att bildskapande (image-making) är en kungsväg, en "via regia", till att skapa själ, och själen struktureras av arketyperna. De styr imaginationen mot mytologiska stigar. Man kan upptäcka hur fantasin styrs mot särskilda motiv och konstellationer av personer som gör saker. De här mönstren uppstår i myter över hela världen, och även inom konst och litteratur. Mycket av Hillmans psykologi fördjupar sig i mytologiska berättelser, t ex den grekiska mytologin om otaliga gudar och gudinnor, som blir en metafor för mångfalden av olika personligheter i vårt psyke.

Sagor, myter och legender kan ses som ett sätt att personifiera och att vara i den mytiska erfarenheten, något som berör oss människor på ett likartat sätt oberoende av kultur. Jag

tror att de flesta av oss kan känna igen känslan av att bli berörd på ett alldeles speciellt sätt av att lyssna till en folksaga eller myt, känslan av att världen och jag själv är levande och besjälad.

Inom psykologi och psykoterapi, har man vanligtvis fjärat sig långt från personifiering. Det ses ofta som något som hör hemma hos primitiva folkslag eller hos barn, eller som ett försvar eller en hallucination. Den oftast förekommande utgångspunkten är ett universum uppdelat mellan levande subjekt och döda objekt. Det finns inte plats för något mellanliggande, mångtydigt och bildligt. Enligt Hillman blir det ett begränsande perspektiv för psykologin, vars namn kommer av själ (psyke betyder själ på grekiska), men där man hindrar själen från att visa sig genom att inte ens namnge den, utan talar om självet eller jaget. Själens är förvisad till religionens område. (Stoknes 1996, Hillman 1975).

Att personifiera hjälper till att placera subjektiva upplevelser ”där ute”, och genom att göra det kan vi skapa skydd mot dem och även skapa en relation till dem. Det är också ett sätt att differentiera och separera olika upplevelser från varandra, i stället för att allt är i en enda röra som man känner sig uppslukad av och identifierad med. Att namnge de olika personifieringarna är viktigt. Genom att göra det så blir de ”dom där”, och det går att hålla isär deras olika karaktärer. Det är också ett sätt att förstå och leva med att vårt psyke är mångfald, vi är inte bara en, har inte bara ett förhållningssätt till livet och världen. Att personifiera och namnge med metaforer och bilder, gör att olika delar av personligheten blir levande och skapar mening och fördjupad förståelse, till skillnad från att exempelvis diagnostisera och sjukförklara på gängse vis.

Eftersom Hillman är mycket influerad av C G Jung och hans tankemodeller och teorier, följer en kort presentation av några grundläggande begrepp inom den analytiska psykologin. Jag belyser även helt kort skillnader dem emellan. En stor och avgörande skillnad mellan Hillman och Jung, är just begreppet själ. Jung använder sig av Självet som begrepp, medan Hillman genomgående talar om själ.

C G Jungs analytiska psykologi

Självet

Enligt Jung är Självet en arketyp för helhet och enhet inom personligheten, och omsluter både det medvetna och det omedvetna. Självet demonstreras i sagor, myter och drömmar som den överordnade personligheten - till exempel: kung, hjälte, profet, frälsare eller i form av helhetssymboler: cirkel, fyrkant, kors etc. Att uppleva Självet kan liknas vid en religiös upplevelse, eller som Jung uttrycker det: ”Självet skulle lika väl kunna kallas för 'Gud inom oss'. (Wikipedia, 2010).

Till skillnad från Jungs syn på Självet som enhet och helhet, så menar Hillman att Själven är mångfald och olikhet. Jung uppfattar det som att Själven är en arketyp som omfattas av Självet. Det låter som en motsättning mellan det pluralistiska psyket och självet enhet. Men att det kan finnas en plats för enhetsupplevelser även inom en pluralistisk åskådning visar Lopez-Pedraza genom att säga: ”De många innehåller det endas enhet utan att förlora de mångas möjligheter” (Samuels 1985, s.154).

Detta innebär en radikal revidering av Jungs uppfattning att det enda innehåller de många, så som det illustreras av ex vis mandalan.

I Jungs skrifter möter man ständigt ord som enhet, ordning, organisation, helhet, balans, integration, mönster etc. Denna mångfald av termer hänger samman med att självet på ett grundläggande sätt har samband med frågor om mening. Jung menar att självet söker efter mening och avsikt med livet. Det finns inte någon sådan mening i dogmatiska eller moraliserande ordalag. Jung betonade att medvetenhet är den faktor som ger världen en mening, och han understryker denna menings individuella karaktär. Det kan vara till hjälp i förståelsen, att skilja mellan självet struktur som är upptaget av att skapa mönster och en integrerad helhet, och självet innehåll som är en oändlig mängd av gestalter och bilder. (Samuels 1985). Självet har en förmåga att framställa symboler. Jung menar att psyket spontant framställer symboler när intellektet har kommit vilse och inte kan reda upp en inre eller yttre situation. Symbolerna har en meningsfull, läkande funktion.

Det omedvetna och arketyper

Jung menar att människan dels har en medveten och dels en omedveten del i sitt psyke. Den omedvetna delen delar han upp i det personligt omedvetna och det kollektivt omedvetna, som är gemensamt för alla människor. Där finns alla arketyper. En arketyp är en urbild, urtyp, ett nedärvt sätt att tänka och känna. ”Arketyperna gör oss benägna att möta livet och uppleva det på vissa sätt, enligt mönster som redan finns inbyggda i psyket... Jung menar att det finns lika många arketyper som det finns typiska situationer i livet” (Anthony Stevens, 1990, s 44). Jung tänker sig att dessa arketyper är förprogrammerade i människor från allehanda kulturer, och det är en anledning till att man kan finna liknande sagor, folktror, legender hos oberoende kulturer. (Wikipedia, 2010).

Individuation

Enligt Jungiansk psykologi och psykoterapi är det ”inte så viktigt vad vi är eller har varit, det viktiga är vad vi håller på att bli”(Anthony Stevens, 1990, s 67). ”Liksom människan fortfarande är den hon alltid har varit, så är hon redan vad hon kommer att bli” (Jung i Stevens, 1990, s 67).

Jung kallade självet förverkligande för individuation. Det centrala i individuationen är utvecklingen av en personlig blandning mellan det kollektiva och det universella å ena sidan och det unika och individuella å den andra. Det är en process som aldrig blir fullbordad, inte ett tillstånd. Innebörden är att man försöker bli sig själv, den person man är ämnad att vara, att man förverkligar sin potential.

Hillman menar att vi istället för att tala om Individuation, så borde vi tala om en mångfald av individuationer, vilka kommer från våra många inre personer, och att man inte ska försöka fastslå vad individuation är. (Samuels 1985).

Aktiv imagination

Jung utvecklade en metod som han kallade för aktiv imagination (eller aktiv fantasi). Han beskriver det som konsten att låta saker hända, handling genom icke-handling, att släppa taget om sig själv. Det handlar om att låta det naturliga sinnet få tid och frihet att uttrycka sig spontant, utan jagets vägledning. Han menade att det är en talang som

vem som helst kan utveckla med lite tålmod. Aktiv imagination förutsätter ett slags drömmande tillstånd, mitt emellan sömn och vakenhet, ungefär som det tillstånd som råder strax innan man somnar. Det kan hjälpa att ha någon slags ritual för att komma in i det tillståndet. Jung själv föreställde sig att han steg ned i en grotta. Han menade att det var nödvändigt att man gick in i processen med sina personliga reaktioner, som om man verkligen vore en av fantasifigurerna, eller som att dramat som utspelas i ens inre vore verkligt. Fantasin är lika verklig som man själv är verklig som ett psykiskt väsen. Att överlämna sig på detta sätt ansåg Jung vara en förutsättning för att förändring skulle äga rum.

Det är också viktigt att föra någon sorts ”protokoll” över vad som sker så att det bevaras och är åtkomligt för medvetandet, annars är det snart borta. Det kan vara att skriva, måla, forma i lera, dansa eller agera. Det viktiga är att man låter dem (fantasibilderna) hända (Stevens 1991).

Hillman har inspirerats av och utvecklat aktiv imagination till det han kallar personifiering (se ovan).

Empiri

Jag har valt att göra en fallstudie från min långtidsterapipraktik, med fokus på personifiering av känslor med bilder och kliniska vinjetter. Jag har också valt att ta med en del av mina estetiska responser i de stycken som jag kallat ”egna reflektioner”.

Terapin omfattade totalt 50 timmar, en timme per vecka över 1,5 år, med uppehåll för jul- och sommarledighet. De vinjetter jag har valt att beskriva och undersöka, är från de sessioner som framför allt innehåller personifiering av känslor genom bildskapande, förutom en session där personifieringen skedde med hjälp av musikinstrument, och en session genom lek med plastfigurer.

Min klient är en kvinna i femtioårsåldern som jag har valt att kalla Alma. Alma kom till mig för att hon ville ta mer plats att bara vara Alma och att bli bättre på att lyssna på sin kropp och sina känslor. Fokus för terapin var att hon skulle kunna skapa och leva ett liv som hon kunde uppleva som värdigt fullt ut.

Alma är gift och bor tillsammans med maken i ett stort hus på landet. Hon arbetar som konstnär. Alma har inga egna barn. Hon har genomgått flera aborter. Hon har vuxit upp med sin ensamstående mamma som har alkoholproblem och psykiska besvär.

Pappan träffade hon för första gången när hon var nitton år. Det var Alma som sökte upp honom. Han var omgift och Alma hade två yngre halvsyskon. De umgicks under en tioårsperiod med många svåra komplikationer. Därefter bröts kontakten. Pappan sökte upp Alma igen för några år sen. Han var då svårt sjuk. De fick ett fint möte och hade sedan kontakt under ett par års tid fram till dess att pappan dog. Under den perioden blev Alma och hans nya fru osams, något som sedan avspeglade sig i en segsliten arvstvist.

Alma har haft sömnproblem så länge hon kan minnas. Hon har också haft anorektiska problem under tonåren, och har fortfarande svårt att avgöra om hon är hungrig eller mätt, hur mycket hon ska äta etc.

Jag kommer nu att ta er med på den resa som Alma och jag gjorde tillsammans. Jag ser det som att vi har stannat till under kortare eller längre tid vid ett antal bryggor under vår resa. Bryggorna kan representeras av de inre upplevelser och känslor som blev personifierade genom Almas bildskapande.

Avfärd

Session 4

De tre första samtalen har varit bedömningsamtal, där jag har intervjuat Alma och ställt frågor om hur hennes liv ser ut och om tidigare erfarenheter.

Nu har vi precis kastat loss och gett oss ut på resan. Det är många berättelser som strömmar ur Alma, och jag kan inte alltid följa henne tidsmässigt. Det är som att hon svämmas över.

Egna reflektioner - Estetisk respons

Jag fylls av ömhetskänslor. Känslor av att vilja ta henne i min famn och vagga henne lugnt och stilla, som man gör med ett litet barn som är oroligt och rädd. Jag gör två bilder efter sessionen:



På bild 1 ser jag en liten prinsessa som gör en piruett mitt i något eldrött med svart färg som tränger in. Jag får associationer till något organiskt, en livmoder eller äggladare kanske. Är det en liten prinsessa som väntar på utdrivningsskedet, att bli född?



På bild 2 ser jag en massa trådar, ett gytter, som verkar utgå från den lilla flickan. Hon ser instängd ut, och det finns också en skarp röd linje i mitten som trådarna korsar i ett riktigt mönster. Utanför finns solens värmande strålar som inte når in i fyrkanten.

Jag tänker att vår resa kommer att handla mycket om ”mothering”/anknytning och att skapa tillit i vår relation. Vi behöver hjälpas åt att nysta upp alla trådar, att reda ut trasset (bild 2), sortera och förhoppningsvis skapa en öppning som gör att solens strålar kan komma in och värma barnet. Kommer jag att räcka till?

Mötet med den Mesiga – tre nyanser av Alma

Session 6

Alma talar om att hon känner sig så mesig.



Jag frågar vem det är, hur hennes mesiga del ser ut. ”Det är väl den där lilla” säger Alma. Jag föreslår att hon gör en bild av den där lilla. Alma sätter sig på golvet med papper och färg, säger: ”kom, sitt här med mig”.

Alma målar en liten flicka. Hon tittar på den och säger: ”men hon ser ju inte så mesig ut, hon ser ju förväntansfull och väldigt öppen ut. Inte mesig”.



Jag frågar igen hur den mesiga ser ut och vem det är, och föreslår att hon målar en bild till.

”Det är mer jag som vuxen, i nutid, det är hon som är mesig” säger Alma.



Alma målar ytterligare en bild, och säger: ”det här är när jag var mellan tio och tjugio år. Flickan på bilden mår dåligt, hon håller alla ifrån sig. Hon gör så här” (Alma visar med händerna). Jag säger att för mig ser det också ut som att hon sträcker sig ut mot mig, som om hon ropade på hjälp. Alma nickar och säger: ”det var ju ingen som såg det”. Hon berättar om sina ätstörningar, om att hon egentligen inte tyckte att hon var för tjock, men att det handlade om kontroll. Det kändes bra att hon kunde kontrollera sitt eget ätande, det var det enda hon hade kontroll över. Det var kaos med mamman och hennes alkoholmissbruk. Vi fortsätter att

prata kring bilderna. Alma är förvånad över den lilla flickan (bild 3) och säger ”hon är ju riktigt söt. Hon ser ganska tuff och kul ut”.

Egna reflektioner:

Jag har skrivit i mina anteckningar: ”Jag blir väldigt förvånad när Alma ber mig sätta mig på golvet hos henne. Positivt förvånad. Det känns precis lika självklart som när ett litet barn säger ”kom mamma, sitt här”, så där självklart dirigerande. Det känns också väldigt bra att sitta på golvet och vara med. Det är väldigt spännande att följa hennes bilder och vi har ett bra samtal”.

Både Alma och jag behöver våga vara i relation. Jag kommer ihåg att hon vid någon av våra första träffar uttryckte att hon var orolig för att jag inte skulle orka med henne, att hon hade för mycket tungt med sig i bagaget.

Det känns positivt att vi har med oss ”den lilla, som är både söt och tuff”.

Mötet med Kökkenmöddingen och Aurora

Session 11

Alma beskriver hur mycket i hennes liv känns som en enda röra. En känsla av omöjlighet och att sitta fast, att inte få till det.

Vi går upp på golvet och rör oss runt i rummet. Sträcker ut och känner efter hur det känns i kroppen.

Jag föreslår att hon hittar ett kroppsligt uttryck för allt svårt som hon talat om, känslan av att sitta fast i en omöjlig sörja. Hon sjunker då ihop med kroppen, böjer nacken och huvudet och tittar ner i golvet. Vi går båda omkring med den kroppshållningen i rummet.

Jag undrar om hon kan sätta ljud på uttrycket, ett ljud med munnen. Hon gör ett slurpande ljud som jag förstärker, och Alma börjar skratta. Jag föreslår att Alma tar fram instrument som kan låta och illustrera den där sörjan. Alma börjar plocka i lådan med instrument, och letar efter skrapiga, slurpande ljud.



När vi lyssnat på alla ljuden, lägger vi de instrument som vi använt i en stor hög. Jag undrar vad hon kan kalla högen för. Alma säger att "högen är Kökkenmöddingen, att det är en skräphög, enligt asatron".

Alma vill verkligen inte ha detta hemska elände.

Vi talar om hur hon skulle vilja ha det i stället. Alma tar fram två små trummor och säger: "Jag skulle vilja ha det rent och fint. Här skulle jag och någon sitta, jag skulle bjuda hem någon". Hon ställer upp trummorna och säger: "Det är rent och fint, mycket rymd och luft".

Vi går runt och föreställer oss att vi är i detta rum och andas in dofterna. Det luktar rent och gott. "Det känns härligt", säger Alma.



Jag föreslår att Alma gör en bild av det här rena, fina rummet, med mycket rymd och luft.

Hon sätter igång att måla med kritor. Jag ber henne att ge bilden ett namn – "Aurora, morgonrodnadens gudinna", säger Alma.

Hon tycker om sin bild. "Det är många olika frukter på bilden, toner och musik, och en hatt som står för det kvinnliga och sensuella", berättar Alma.

Aurora är det som hon längtar efter – renhet, skönhet, glädje, vänskap och umgänge.

Egna reflektioner

Dessa två – Kökkenmöddingen och Aurora – kom att vara användbara för oss under hela processen. Från och med nu har vi två helt nya begrepp som hjälper till i kommunikationen. Jag associerar till hur man i familjer, mellan mamma och barn, eller med nära vänner eller i kärleksförhållanden, ofta skapar en egen begreppsvärld som med ett uttryck kan beskriva något som är väldigt komplicerat, och som bara förstås av dem som är inblandade. Samtidigt upplever jag att Alma gestaltat något som är väldigt allmänmänskligt, något som de flesta kan känna igen sig i. Jag längtar också efter mer rymd och mer skönhet i mitt liv, och jag har också en Kökkenmödding. Hur ser din Kökkenmödding ut, och hur ser Aurora ut, det som du längtar efter? Jag tänker att det är något stort och viktigt med att visualisera sin egen framtid. I den stora företagsvärlden arbetar man ofta med att skapa tydliga visioner. Ibland i formen av en "visionary board". Här har Alma spontant gjort sin visionary board – Aurora.

Mötet med Gremlin

Session 13

Lite senare på vår resa, berättar Alma att hon ofta känner sig så rädd. Att det är som om hon hade en rädsloklump i bröstet. Vi reser oss upp och går runt i rummet. Jag frågar hur rädsloklumpen ser ut, om den har någon form.

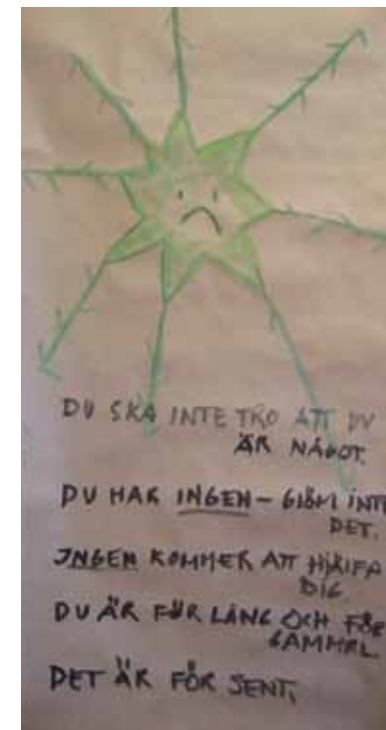
"Den sitter här" (i bröstet) säger Alma, "och den är grön, slemmig och elak".

Jag föreslår att hon målar rädsloklumpen. Jag har satt upp ett stort brunt papper på väggen. Alma sätter igång.

"Den har massor av hullingar som gnager sig fast överallt", säger hon medan hon målar. "Den går ända ner i tärna och upp i hjärnan. Den är elak".

"Heter den något?", frågar jag. Alma funderar... "Ja, det gör den... jag vet bara inte vad... Gremlin tror jag, ja Gremlin är det".

"Vad säger Gremlin", undrar jag. "Jag kommer aldrig att släppa taget! Du blir aldrig av med mig!" Jag frågar om Gremlin har någon kärnreplik som han använder för att skrämma Alma. Jag ber henne skriva på bilden. "Du ska inte tro att du är något. Du har Ingen – Glöm inte det. Ingen kommer att hjälpa dig. Du är för lång och för gammal. Det är för sent".



Egna reflektioner

Jag har skrivit i mina anteckningar: ”Det känns som att vår relation håller för att Alma ska våga undersöka sina inre demoner. Det känns som ett förtroende. Jag tänker att det är som om Gremlin är hennes negativa självbild, och att det är bra att den har fått en form, att det går att prata med den. Gremlin känns oerhört mäktig och genomgripande, och berör mig starkt. Jag märker när jag skriver att jag gärna vill säga ”han” om Gremlin, och funderar över varför? Jag både känner och tänker att jag också har en sträng och krävande inre Gremlin-figur som jag behöver lära känna ytterligare”.

Som barn behöver vi få hjälp med att ta hand om och hantera våra känslor av en vuxen, som vi litar på. Någon som tröstar och lugnar och som hjälper oss att hitta tillbaka till balans igen. Rädsla som inte reglerats lever kvar i systemet och kan dyka upp som en Gremlin. Att sortera ut och namnge och möta rädslan, är ett steg mot större frihet i livet. Då är vi inte längre helt identifierade med känslan, och det kan skapas mer utrymme och luft i vårt inre. Jag associerar till Almas längtan efter mer rymd och luft, ”Aurora” (bild 7) och till min estetiska respons från tidigare (bild 2), och tänker att nu har vi verkligen börjat med att dra ut viktiga trådar som trasslar till det i livet.

Mötet med Coracon

Session 16

Någon månad senare talar vi åter om Gremlin. Alma upplever att Gremlin liksom åter sig in i kroppen och verkligen vägrar släppa taget. Korta stunder kan från att leva fullt ut.

Gremlin påminner om en cancersvulst, säger Alma, det känns obehagligt.

Vi kommer fram till att hon skulle behöva skapa en motbild, något positivt, någon som kan hjälpa till i arbetet med att utmana Gremlin och inte låta Gremlin ta all plats.

Jag föreslår att hon ska måla. Alma är med på det.

”Då måste det vara ett brunt papper, ett likadant som jag målat Gremlin på”, säger Alma.

Hon sätter igång. Målar en röd glad figur, som hon kallar Coracon (hjärta på spanska).

Vi tittar på bilden tillsammans. Alma skriver repliker som den goda figuren säger:

”Var inte rädd! Lev! Nu går det bra”.

Alma tycker om Coracon.



Egna reflektioner - Estetisk respons

Efter sessionen målar jag den här bilden.

Jag ser en hand som håller ett litet barn som sträcker upp sina armar och nuddar vid ett rött hjärta.

Jag känner mig hoppfull och berörd.

Jag associerar till en gryende anknytning. Eller längtan efter kärlek. Barnets behov och längtan, eller själens behov och längtan.



Att barnet sträcker upp sina armar och händer mot mamma, är ett tydligt anknytnings- beteende, framförallt vid rädsla, och syftar till att få tröst och hjälp med att reglera känslor och återställa trygghet och balans. Att ge uttryck för det och självklart utgå från att den vuxna finns där, och kan och vill ta emot, är en del i att skapa en trygg anknytning. Här ser det ut som om att både hjärtat och handen kan hjälpa till att bära, lyfta upp och hålla.

Kanske kan hjärtat och handen hjälpa både mig och Alma med att bygga tillit till varandra.

Mötet med Esperanza

Session 17

Nästa gång vi ses har jag satt upp bilden på Coracon på väggen.

”Vad söt hon är”, säger Alma spontant, ”hon ser verkligen härlig ut. Men jag har tänkt mycket på henne under veckan. Hon är liksom för snäll och öppen. Hon älskar alla och tar hand om alla. Hon skulle behöva en motvikt. Inte Gremlin, han finns ju där hela tiden”.

Det visar sig att om inte Coracon tar hand om alla andra hela tiden, så får hon dåligt samvete, och då tar Gremlin över. Det blir som en ond cirkel. Vi tittar på Coracon.

”Hon skulle behöva hjälp på nåt sätt”, säger Alma, ”jag har en massa förnuftiga tankar i mig, men det är som om att de inte får fäste i mig, de löses upp innan de har blivit till handling i mig”.

Vi pratar om att Coracon kanske behöver support av någon annan figur, ungefär som en storsyster.

”Vet du hur den figuren ser ut”? frågar jag.

”Ja,” säger Alma, ”jag ser något gult oformligt framför mej, jag ser det ibland, men det glider liksom iväg”.

Jag föreslår att hon ska måla, och Alma sätter omedelbart igång.



Hon målar en gul figur som får namnet Esperanza (som betyder Hopp på spanska).

Alma berättar:

”Den säger att jag får säga nej, att jag inte behöver ta hand om alla, att jag får vara sur och arg ibland, men den är abstrakt, den blir som tankebubblor som löses upp, de får aldrig tillräckligt fäste”.

Hon målar tankebubblorna.

Sen säger Alma:

”Om tankebubblorna får fäste, då försvinner Coracon och då kommer Gremlin.

Jag känner mig rädd för att jag ska bli för hemsk, att jag ska bli okänslig och odräglig.

Jag har ingen förebild på någon som kan vara

både bestämd och öppen, som kan sätta gränser och ändå vara inbjudande och vänlig”.

I slutet av sessionen säger Alma: ”det känns bra det här, jag har fått mycket att tänka på, och jag som inte ville komma hit idag. Nu känns det ju bra att jag kom. Det kändes djobbigt med den här extra tiden för att du var borta förra veckan. Jag tyckte att det skulle vara skönt att slippa komma. Det vi jobbar med nu är ju jobbigt också. Det river upp och känns”.

Egna reflektioner

Det känns så härligt att Esperanza kommit fram, att hon har börjar konkretisera sig. Jag känner väl igen känslan av rädsla som dyker upp samtidigt. Jag tänker att vi kan skapa en slags negativ balans, att vi blir vana vid att vår Gremlin ska vara där, att det är balans. När vi vågar låta en mer livsbejakande del komma fram, som egentligen skulle leda till mer balans, så blir vi rädda och låter inte Esperanza få fäste för att vi försöker upprätthålla den gamla balansen.

Jag upplever att alla dessa figurer också har en allmän arketypisk karaktär, som många kan känna igen sig i. Vem har inte en inre Gremlin som säger att du inte klarar av något, att du inte duger och att du är värdelös. En del av oss försöker kanske hantera Gremlin med hjälp av en gullig Coracon som försöker ta hand om alla andras behov före sina egna, medan andra hittar andra sätt. Och visst är det ibland svårt att låta den kloka Esperanza få göra sin röst hörd?

Missförstånd flyttar in i rummet

Session 21

När vi närmar oss mitten av vår resa, uppstår en oklarhet mellan oss runt betalningen. Alma upplever att hon skämtar, och jag upplever det som ett ifrågasättande av mig och vår relation. Det blir väldigt spännt i rummet, och vår kontakt känns väldigt stel och formell.

Egna reflektioner - Estetisk respons

Jag ser ett litet barn inuti en äggliknande form, med ett blått och ett svart lager.

Det gröna barnet under äggformen ser ut att sträcka sig upp mot den svarta cirkeln och det instängda barnet som är helt inkapslat. På vänster sida står en röd djävulsliknande figur, och till höger har tre personer vänt ryggen åt det inkapslade barnet.



För mig ser det ut som ett barn som inte får hjälp att ta hand om sina känslor, utan blir lämnad med sin rädsla. Barnet ser inte heller ut att kunna röra sig ifrån det som skrämmer, eftersom det är helt instängt i den svarta äggformen. Det gröna barnet ser också helt instängt ut.

Jag tänker att rädslan har en central roll i anknytnings teorin. Det finns två sidor av rädslan: den ena sidan är att undvika

det som väcker rädsla och den andra är att söka skydd hos anknytningspersonen. Om anknytningspersonen samtidigt är den som skrämmer barnet, skapas ingen trygg anknytning. Det som väcker rädsla är inte bara närvaron av hotfulla stimuli, utan i lika hög grad frånvaron av andra, trygghetsskapande stimuli eller situationer.

Jag tror att bilden säger något om tidiga brister i anknytningen hos oss båda, som färgar hur vi upplever den här sessionen. Jag tänker att här prövas verkligen vår relation. Går det att ha en konflikt och ha kvar relationen? Jag upplever att min inre Gremlin har vaknat till liv och jag känner mig elak (som inte förstår skämt och skapar en konflikt), dålig och värdelös i min roll som terapeut och som dessutom har mage att ta betalt. Vad kommer att hända nu?

Alma är modig

Session 22

Alma visar sitt mod och säger: ”Jag vill ta upp det som hände förra gången, det du tog upp runt betalningen. Jag har tänkt jättemycket på det och jag tycker att det känns väldigt jobbigt. Du missförstår mig och jag når inte fram till dig, och ska man inte kunna skämta om någonting längre”.

Vi pratar länge kring detta och kan fortsätta att tala om att ha behov och önskningar, om att längta och hur det känns att inte bli sedd eller hörd, om att bli arg och om rätten att få vara arg.

Egna reflektioner

Jag har också tänkt och känt mycket under veckan och det känns fantastiskt att möta Almas raka och tydliga reaktioner. Rummet känns annorlunda för mig, mer rymd och mer luft, och jag känner mig helt närvarande i att möta henne. Plötsligt går det att tala om det svåra och det känns att vi har kontakt igen. Jag känner mig energifylld och lätt efter sessionen. Förundrad över vad som skett, utan att riktigt förstå.

Jag tänker att Alma verkligen har tagit ett stort steg, genom att vara rak och tydlig med mig om hur hon upplever vår relation. Hon har utmanat Gremlin och låtit Esperanza ta plats.

Jag tänker på Jung som sagt: ”Man blir inte upplyst av att föreställa sig det ljusa utan genom att göra mörkret medvetet. Den senare metoden är emellertid obehaglig och därför inte så populär” (Stevens 1990, s 50). Jag tänker och känner att Alma är väldigt modig, och att hon inte väjer för det som känns obehagligt.

Strax innan sommaruppehållet, två tredjedelar in i processen

Kan man få en sån där riktig självkänsla?

Session 29

Alma talar om sin brist på självkänsla.

”En sån där riktig självkänsla har man ju om man har haft en lycklig barndom, och det har ju inte jag”, säger Alma och fortsätter: ”Jag undrar om man kan göra nåt åt det, kan man läka en sån brist på självkänsla?”

Jag säger att jag tror det, men att det alltid kommer att finnas sår, men att de i alla fall kan få en skorpa eller i bästa fall bara lämna ett ärr.

”Ja precis”, säger Alma, ”men då gäller det ju att inte vara med såna personer där särskorpan rycks bort hela tiden”.

Egna reflektioner - Estetisk respons

Jag kan verkligen förnimma Almas djupa smärta. Något som jag finner trösterikt, det är Mary Mains forskning om anknytningsmönster. Hon har skapat ett sätt att mäta trygghet i relationer hos vuxna människor. Hon upptäckte att när vuxna talade om sina känsloliv och sina viktiga relationer under uppväxten, så spelade det ingen roll om de haft ”en lycklig barndom” eller inte. Deras känslomässiga trygghet berodde mycket mera på om de hade en sammanhängande inre och konsekvent berättelse, än på hur den berättelsen såg ut.

Jag känner att vi är i kontakt med varandra, och jag blir varm inuti samtidigt som jag förnimmar hennes smärta. Jag tänker att Almas berättelse bär, även om den är smärtsam. Min estetiska respons efter sessionen:

Jag ser en svart figur som sträcker sig upp mot två stora bröst i form av ett uppochnedvänt hjärta. Mellan bröstet växer en ros. Det ser ut som att den svarta figuren/barnet tydligt sträcker sig upp mot det som kan lugna och trösta. Barnet visar tydligt sina behov, och vilar i en rödfärgad halvcirkel, och ser hållen ut.

I mina anteckningar har jag skrivit: ”Det känns som om att något har fått fäste i vår relation. Jag tycker om bilden. Den ger mig hopp. Jag tror det handlar om oss båda. Om att läka tillsammans”.



Alma Esperanza

Session 36

Mycket har hänt i Almas yttre liv – in the ”literal reality”. Hon har bestämt sig för att satsa på sin karriär, träffat sin agent tillsammans med några ytterligare viktiga personer som kan vara bra för hennes ”business”. Hon har vågat satsa på en ny ateljé som egentligen kändes för dyr, men som är mycket större och har mer potential än den lilla trånga och mörka lokal som hon varit på väg att tacka ja till. Det är många saker kring kontrakt, avtal och pengar, som Alma har klarat trots att hon känt det som övermäktigt.

Hon har dessutom vunnit en tävling om offentlig utsmyckning, som hon känner sig både glad och stolt över. Hon har också fått en del pengar genom arvet från sin far, och hon gläder sig verkligen åt sin nya ateljé.

Vi arbetar med att hon ska våga stanna kvar i och känna på känslan av glädje, stolthet och hopp.

Alma målar en bild där hon först är gråsvart och hålögd – ”så har det känts länge” säger hon - till att nu få färg på kinderna, bli rundare, få längre hår och större bröst och en glad mun.

”Det är både jag själv och Esperanza samtidigt, Alma Esperanza”.

Hon håller det lilla barnet i den ena handen och har en röd kula i den andra handen.

Egna reflektioner

Det är härligt att se Alma Esperanza! Jag tänker att det verkligen är viktigt att ”lära sig” att känna igen och våga vara kvar i upplevelsen av starka och positiva känslor. Det är en minst lika stor utmaning som att våga möta sorg, ilska eller rädsla.

På bilden (bild 14) som Alma målat, ser det ut som att den vuxna Alma hjälper barnet Alma med att uttrycka och förstå sina känslor. Jag noterar att Alma Esperanza fått större bröst, och associerar till min estetiska respons (bild 13).



Att vara i relation

Session 37

Under den här perioden samtalar vi mest under våra sessioner. Jag upplever att det handlar om att relatera i stunden och att integrera det arbete som Alma gjort. Alma säger att ”jag tycker nästan bäst om när vi bara pratat”.

Egna reflektioner - Estetisk respons

Jag lägger märke till att nu är det jag som målar regelbundet efter varje session. Jag undrar varför vi inte kommer till måleri för Alma under sessionen. Är det jag som inte "tror på" att målande behövs även i ett integrerande arbete? Eller behöver Alma vila från måleriet? Jag vet inte. Jag upplever vår relation som nära och att vi är i kontakt med oss själva och varandra.

Efter sessionen gör jag den här bilden. Det är en scribble (har blundat och bara låtit kritan gå över papperet, och sedan hittat figurer).



På bilden ser det för mig ut som två sälar som är nära och tittar på varandra. Den röda tråden ser ut att rama in och "hålla" sälarna. Det ser också ut som att den undre sälen håller den övre sälen. Kanske håller den övre, mindre sälen på att resa sig från sälmamman, eller så har den precis kommit tillbaka och landat på hennes mage efter att ha varit ute på en egen simtur.

Att ha en trygg anknytning innebär att kunna ge sig ut i världen med

förvisning om att självklart få komma tillbaka till den säkra hamnen (anknytningspersonen) om det känns stormigt ute på havet.

Det känns som om att vår relation avspeglar sig i bilden.

Liten, ensam och har svårt att sova

Session 39

Alma talar om sina sömnsvårigheter: Mamma kunde ju aldrig få mig att somna, så hon gav mig sömntabletter när jag var riktigt liten. Kommer inte ihåg när det började. Det känns som att jag alltid har ätit det i perioder. När mamma hämtade mig hos dagmamman var jag helt uppvarvad, och mamma tyckte att jag var jättejobbig. Hon var ju aldrig närvarande. Även när hon inte var "packad", så var hon inte närvarande, det var som en slöja emellan oss.

Ingen kontakt liksom. Hur kändes det, undrar jag. Kommer inte ihåg. Jag minns väldigt lite, men jag kommer ihåg att det kändes konstigt och ensamt, säger Alma.

Egna reflektioner- Estetisk respons

Jag ser en ensam figur som ligger på knä och håller om sitt huvud inuti en cirkel. Omkring figuren är det helt tomt. Utanför cirkeln är det ett virrvarr av trådar i svart, blått och orange. Jag tänker på spädbarnet som är beroende av den vuxne för att reglera sina känslor. Det här barnet ser helt lämnat och övergivet ut, utan förmåga att själv kunna reglera sina känslor. Kanske tror det här barnet att det inte borde ha några känslor, eftersom ingen verkar bry sig om dem.

Bilden fyller mig med stark ömhet och samtidigt sorg över utsattheten hos det lilla barnet. Vi bär alla, oavsett vilken grad av trygghet vi har upplevt i våra första anknytningsrelationer, på erfarenheter av ensamhet och upplevd övergivenhet, om än i olika grad.

Det känns smärtsamt och bra att ta emot Almas berättelse. Det känns som en förtroendefull gåva, och att hon känner tillräckligt mycket tillit för att våga möta smärtsamma upplevelser. Det är intressant att min estetiska respons med "sälarna" (bild 15) kom förra gången. Kanske var den en nödvändighet för att detta skulle våga visa sig, både Almas berättelse och min estetiska respons (bild 16).



Att färdas mot Aurora

Session 44

Vid ett tillfälle mot slutet av vår resa föreslår jag att vi ska leka med plastdjuren, som jag har med mig i en låda. Min instruktion är att Alma ska välja en figur som representerar henne själv, och något som kan representera en önskad framtid, något hon skulle vilja uppnå, och att hon också väljer något som representerar eventuella hinder på vägen för att nå denna drömplats. Alma börjar spontant bygga upp sin värld. Hon berättar:

"Här färdas jag över havet, i en kanot, mot framtiden. Jag har med mig Esperanza. Den svarte mannen är med här på sidan och representerar också mina goda starka krafter. Pantern är samma kraft. Bakom mig har jag lämnat det gamla.

Där framme är jag som drottning med mina vänner, många vänner. Det är fint som i Aurora. Ingen Kökkenmödding"

"Krokodilen och örnen är mina hinder. Örnen är som en svart fågel som äter sig in i mitt hår och inte går att få bort".





Här slåss jag mot Gremlin.

Alma säger:
 ”Här är jag framme med mina vänner. Jag är drottningen och den mörkhyade kvinnan längst bak. Här finns magi också”. (Nedan).



Egna reflektioner

Här blev jag fascinerad av hur lätt det är för Alma att leka spontant. Hur gamla figurer som Gremlin, Coracon o Esperanza fick sällskap av nya figurer, och en hel värld öppnade sig.

Plastfigurerna blir ytterligare ett sätt att personifiera inre upplevelser och känslor. Här är formen tredimensionell. Det går att ta i och känna på figurerna. Det går att flytta på dem och de kan hälsa på varandra i olika konstellationer etc. Det blir också ett intermodalt arbete – att t ex Gremlin som tidigare fanns som en bild nu också är en tredimensionell figur som går att ta på.

Esperanza får en mun

Session 46

När det är drygt två månader kvar innan vi ska avsluta terapin, reflekterar Alma över våra träffar.

”Det är konstigt att det på något sätt blir en röd tråd utan att vi styr det, och att jag känner mig mycket starkare. Det har verkligen hänt mycket i mitt liv med alla lokaler, arbstvisten och arvet, min konst, att jag vunnit tävlingar och att jag bestämt mig för att satsa på min karriär”, säger Alma.

Jag föreslår att vi ska titta på målningen av Esperanza.

”Hon har fortfarande inte riktigt fäste i mig. Jag har svårt att hålla kvar henne” säger Alma. ”Säger hon (Esperanza något)”, undrar jag?

”Hon har ju ingen mun” säger Alma ...”eller har hon kanske fått det”, funderar hon högt.

Jag säger: ”Det lät som om ditt reflekterande i början av vårt samtal idag, skulle kunna komma från Esperanza”.

”Ja, faktiskt”..., säger Alma. ”Hon har nog fått en liten mun. En rund liten mun”.

Alma målar dit munnen.

”Vad kommer ut ur det hålet...eller in? Kan du skriva något?” säger jag?

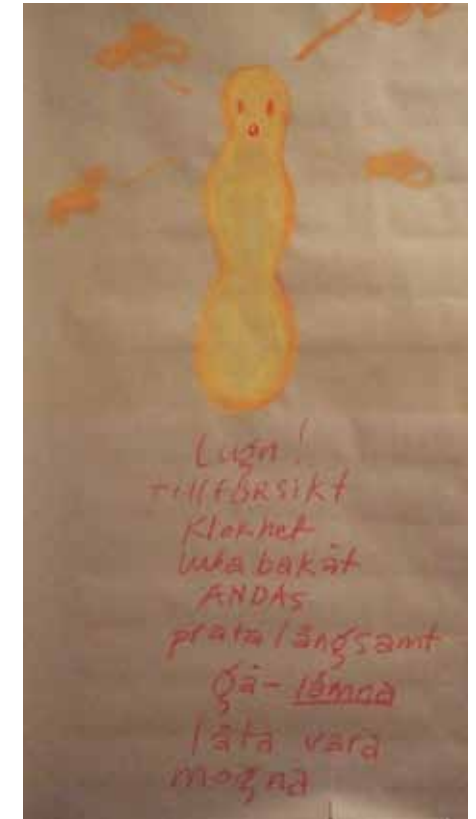
Alma går fram till bilden, säger: ”Jag skriver det som spontant dyker upp”.

Alma arbetar koncentrerat, med innerlighet, engagemang, reflektion och eftertänksamhet. Skriver:
 ”lugn, tillförsikt, klokhet, luta bakåt, ANDAS, prata långsamt gå – lämna, låta vara, mogna”.

Vi avslutar sessionen med att Alma får ställa sig framför målningen, sluta sina ögon och lyssna medan jag läser Esperanzas ord: lugn, tillförsikt, klokhet, luta bakåt, ANDAS, prata långsamt, gå – lämna, låta vara, mogna.

Egna reflektioner

Det känns väldigt viktigt och spännande att Esperanza har fått en mun. Hon är verkligen på väg att ta mer och mer plats. Jag tänker att det ofta är svårt att tillåta något helt nytt att få fäste. Det är som att en obalans kan tolkas som balans –Alma är så van att lyssna på Gremlin att det känns som balans, och att lyssna på Esperanza känns ovant.



Aurora existerar i den yttre verkligheten

Session 49

Vid vår näst sista träff tittar vi på alla bilder som Alma gjort. Hon väljer ut några som hon särskilt kommenterar.

”Det har faktiskt blivit Aurora i min ateljé”, säger Alma. ”Den där rena känslan som jag längtar så efter. Alla som kommer dit tycker att det känns så bra där, att det är bra energi. Tänk att det har blivit så.”

Jag säger: ”Tänk att du har skapat den miljön i din ateljé, det har inte bara blivit”.

Alma: ”Ja, så är det, jag har skapat den där känslan från Aurora”.

Alma är berörd och förvånad.

Sen tittar Alma på de tre första bilderna som föreställer olika aspekter av henne själv:



Alma säger: ”Den här lilla (första bilden), henne gillar jag. Hon ser oförstörd ut på nåt sätt. Hon i mitten, det var sen när jag var så där jobbig och mädde dåligt. Jag var ju så himla arg då när jag upptäckte att mamma hade börjat dricka. Jag hällde ut flaskor och så. Den tredje bilden är jag som vuxen, när jag börjat dra in mina knutna händer i tröjarmarna”.



Alma tar sen ”bilden av den lilla” och sätter den ovanpå Alma Esperanza, så att den vuxna kvinnan håller Den Lilla i handen, i stället för den svaga skissade figuren.

Hon säger:
”Nu är den lilla tydligare. Det känns som en slutbild. Så här vill jag vara”!

Sessionen slutar med att hon sätter upp bilden av Gremlin, tittar noga på honom och tar sen Alma Esperanza och placerar henne ovanpå Gremlin.

Alma säger: ”Det där svarta som är under... hon är ju både ledsen och glad...”



Egna reflektioner

Det känns väldigt rörande och stort att Alma Esperanza får sitta ovanpå Gremlin, att det är hon som får träda fram. Att hon kan vara både ledsen och glad och att hon också håller den lilla tuffa och söta Alma i sin hand. Jag upplever det som att Gremlin har mist sin självklara position i Almas inre, genom att hon har vågat närma sig, lyssna på honom och sedan utmana honom. Esperanza har flyttat in i Alma och de kan tillsammans ta hand om, och även få stöd av, den lilla tuffa och söta.

Jag tänker att en av de viktigaste färdigheterna vad gäller psykisk mognad handlar om att stå ut med att livet är både ont och gott, inte antingen eller.

Att ta avsked och skiljas från varandra

Session 50

Det är vår sista gång. Jag känner mig tagen av stundens allvar, att vi ska skiljas åt. Alma säger att hon har blandade känslor. På ett sätt känns det skönt – att inte vara bunden av tiden, att få loss mer tid och samtidigt känns det jobbigt.

”Hur ska jag klara mig”, säger hon.

Hon börjar spontant tala om sin rädsla. Att hon känner sig skräckslagen i stort sett hela tiden. Jag frågar henne om det har varit så att komma hit till mig också, att hon känt sig rädd.

Alma säger ”nja...nej inte precis...fast det har ju varit väldigt jobbigt ibland”.

Jag tänker att jag behöver hitta ett sätt att avgränsa och inte gå in i hennes rädsla för mycket, utan se om det går att hitta en form, ett sätt att paketera den och veta att där, i den där asken, där finns rädslan. Jag frågar henne om hon kan beskriva rädslan och skrällen som en form. Alma säger att det är som ett ”slime” som kväver henne...

”Nej, det är nog Gremlin”, fortsätter hon.

Jag delar med mig av min känsla att vara rädd, och säger att när jag är rädd så känner jag mig som en liten kanin som sitter och darrar med morrhåren och försöker gömma sig i ett buskage. Alma hittar sin bild av rädslan, och säger att ”det är som en musunge, den är rosa, helt utan hår”. Vi talar om hur hon kan ta hand om sin musunge, att kanske göra en liten musunge hemma som hon kan bädda ner i en liten låda och ta hand om den. Alma blir rörd över möjligheten att ta hand om och pyssla om sin lilla musunge.

Diskussion

Att beskriva en terapeutisk process i efterhand, genom kliniska vinjetter och bilder, är ett intressant och mödosamt arbete. Intressant därför att jag har lärt mig väldigt mycket, framför allt om vad Uttryckande Konstterapi är och kan vara, och naturligtvis många nya infallsvinklar i den här specifika terapiprocessen. Det intressanta har samtidigt varit det mödosamma. Mödosamt utifrån att jag hela tiden fått nya idéer och tankar om hur jag själv som terapeut hade kunnat agera annorlunda, då min förståelse för Uttryckande Konstterapi fördjupats och förfinats. Att läsa all litteratur har varit kul och spännande, men också slitsamt då jag periodvis upplevt det som att jag inte kan eller förstår ett enda dugg, och där jag behövt revidera gamla sanningar i mig själv. Det jag skrev i går, har en ny dimension idag, och i den processen har jag varit tvungen att slutligen sätta stopp, då det i annat fall inte hade blivit någon uppsats, utan ett evigt förändrande i att skriva om och om och om igen. Egentligen är det ju så livet är – en ständig utveckling och förändring. Att skriva en uppsats är som att klippa ut en del i den processen, eller som att ta ett foto, en ögonblicksbild, och att göra det är både skönt och plågsamt på samma gång.

En del av mig längtar efter känslan av att ”nu har jag funnit det, så här är det” och att få vila i det, medan en annan del av mig ständigt söker vidare och känner starkt obehag när situationer eller kunskaper blir statiska. En djup drivkraft i mig är att säga ”både och”, inte ”antingen eller”. Jag ogillar fundamentalism, och det är nog det ogillandet som tar mig vidare trots trötthet och önskan att inte behöva anstränga mig för att förstå något nytt. Eller så kanske det är min längtan efter skönheten i mångfalden som trots allt får mig att ständigt söka vidare.

Ett annat dilemma i skrivandet har varit känslan av att bjuda in andra i något som känns väldigt privat. Även om en terapiprocess är ett professionellt rum, så handlar det ju om ett möte mellan två personer, mellan två liv och erfarenheter av hur det är att leva i både glädje och sorg. Hur långt vill jag egentligen släppa in andra? Vilka erfarenheter i det rummet ska göras offentliga? Hur är det för Alma, som har huvudrollen i den här berättelsen? Jag har försökt balansera mellan det personliga och det allmängiltiga, för att inte göra det allt för utlämnande eller så allmänt att det förlorar djupet. Jag känner djup tacksamhet till Alma, som kom till mig, och som låtit mig låna sin berättelse. Hon har läst och godkänt det skrivna.

Tillvägagångssättet har varit att läsa mina anteckningar gång på gång, att titta på bilderna – både Almas och mina, med nya ögon varje gång, och att överlämna mig till den skapande process som det är att skriva. Det har varit ett fenomenologiskt och hermeneutiskt sökande, både vad gäller att ta mig an materialet och även vad gäller att tränga in i de teoretiska förståelsemodellerna.

Tillbaka till frågeställningarna

På vilket sätt kan personifierande fungera i en terapiprocess?

Bilderna som Alma målade, växte fram spontant. Det fanns ingen medveten tanke i mig att vi skulle göra på det sättet, även om det var jag som föreslog att hon skulle måla. Att just de här bilderna kom, och på ett tydligt sätt gestaltade olika sidor av Almas inre, var något som föddes i mötet mellan oss. Det var först efteråt som jag började fördjupa mig i Hillmans tankar, och upptäckte att de stämde överens med den form som spontant växte fram. Han menar att personifiering är en spontan och naturlig process i vårt psyke som framför allt stöttar själen. Bilder och metaforer blir alltid levande psykiska subjekt som man kan vara i relation med, till skillnad från den distansering som uppstår genom olika förklaringsmodeller som objektifierar, som exempelvis psykiatriska diagnoser. Hillman menar personifiering hjälper till i processen med att bryta jagets identifiering med olika inre upplevelser och känslor, genom att skapa en relation till dem i det yttre där man kan prata med dem och fråga om olika saker. Det är ett sätt att uppgradera dessa förstelnade "sanningar", till att bli samtalspartners som man kan föra en spännande dialog med. Det handlar om att hjälpa jaget att omfatta en mångfald av uppfattningar, i stället för en enda utgångspunkt (se vidare i teoriavsnittet s.15 ff).

Med kunskapen från Hillman om vikten att personifiera för att låta själen ta plats, en kunskap som nu blivit en del av mig, ser jag hur vi hade kunnat fördjupa och stanna kvar ännu längre med varje gestalt, och även kunnat möta andra gestalter, och verkligen litat fullt ut på att själen vet vad den gör och vad den behöver. Samtidigt så är mötet med vårt omedvetna ingen "walk in the park", och jaget behöver känna sig tillräckligt tryggt för att lämna plats åt själens yttringar. Det kräver både mod och styrka, och det finns också risk att förlora sig i underjorden, samtidigt som det är en alldeles fantastisk skatt med djup mening att få följa själens alla möjliga uttryck. I perioder behöver man också hålla sig ovan jord och förhålla sig till vardagens alla utmaningar. Som jag upplever det, så behövs en stark förankring i "the literal reality" eller vår vardagsverklighet, när man ska ge sig av på resan i det omedvetna. Inte så stark att den omöjliggör resan, men ändå så stark att du klarar att gå mellan världar, att du kan bygga bryggor som känns tillräckligt stabila. Dessa bryggor består kanske framför allt av en tillräckligt god relation mellan terapeut och klient, en tillräckligt trygg anknytning så att terapirummet kan vara en trygg bas och en säker hamn att återvända till.

Inom alkemin består det första stadiet – nigredo – av att sortera och ta isär på ett ganska brutalt sätt. I de gamla alkemiska bilderna styckas kroppsdelar och huvuden skiljs från kroppar. Hillman och Jung m fl i den analytiska psykologin, liknar den terapeutiska processen eller individuationsprocessen med den alkemiska. Om vi följer den liknelsen, så tänker jag att personifiering kan vara en hjälp i det sorteringsarbetet. Att flytta ut olika känslor eller upplevelser i rummet och göra en bild av dem och ge dem namn, gör det dels möjligt att föra en dialog med dem men gör det också möjligt att uppleva "jag är något annat, eller något mer" än bara den känslan. Att det är identifikationen med våra känslor som vi ofta behöver bryta isär, och i stället se dem (känslorna) som gäster som är på besök och som givetvis på ett respektfullt vis behöver tas emot och hedras, men som också går hem till sig efter ett tag. En del gäster har ju en tendens att stanna kvar för länge, eller t o m vara objudna, och där behöver vi lära oss att säga tack och adjö. För att kunna göra det behöver vi kanske ibland förstå varför de inte vill släppa taget. Kanske

har de något att berätta om just det, och om vad de behöver för att vilja gå iväg.

Hur kan omedveten kommunikation gestalta sig i estetiska responser?

Själva frågan är alldeles för stor, och är i sig ett intressant tema för en forskningsprocess. Jag upplever att den siktar utanför syftet med den här uppsatsen, och därför inte går att svara tydligt på. Ändå är det den frågan jag har haft med mig under arbetet. Hur går det egentligen till, är min underliggande fråga. Hur kan själen, eller mitt omedvetna eller det implicita förstå och veta saker som jag omöjligen skulle kunna räkna ut med mina mer rationella delar? Under hela utbildningen så är det kanske den fråga som jag hela tiden brottats med. Förundrats och förskräckts om vartannat. Mitt jag har slutligen fått ge med sig, för att lämna plats på ett tydligare sätt åt själen, då jag gång på gång överlämnat mig åt den skapande processen på olika sätt och varje gång blivit helt förundrad över själens mysterium. Min tillit har vuxit sig starkare. Trots att frågan är stor, så upplever jag ändå att mina estetiska responser berättar något om omedveten kommunikation. Om någon annan skulle beskriva bilderna så vet jag att andra aspekter skulle bli tydliga, och det är precis som det ska vara.

Jag upplever att de estetiska responserna/bilderna hjälpt till att fånga och ge uttryck åt delar av den omedvetna kommunikationen. Ibland har responserna lyft fram och tydliggjort något från våra möten, ofta en känsla, som sen har hjälpt mig att förstå och sätta ord på processen. Ibland har responserna gett uttryck för något som ännu inte varit förståeligt, utan som blivit tydligt längre fram i våra möten. För mig bidrar de estetiska responserna till att ge röst åt det mysterium som livet är, åt det mystiska i tillvaron, eller med andra ord att de bidrar till att låta själen få komma till tals.

Responserna har hjälpt mig att härbärgera ibland djupa och svåra känslor, känslor som väckts från min egen historia i mötet med Alma, och känslor som jag fångat upp från hennes historia och livssituation. Mitt sätt att måla bilderna har varit att helt överlämna mig och se vad som "vill bli målat" utan medveten tanke om vad jag vill gestalta.

Jag upplever att alla responser handlar om anknytning på olika sätt. Dels där ett anknytningsbeteende börjar visa sig - en hand som håller ett litet barn, ett barn som sträcker upp sina armar, ett barn som vilar nära två stora bröst, en säl som vilar på sälmammans mage - och dels bilder som visar övergivenhet och förtvivlan (bild 12 och 16). Jag upplever det som att bilderna berättar både om Almas historia och brister i anknytningen och dels min historia och mina brister, där jag tror att mina erfarenheter bidrar till att jag kan känna igen Almas. Bilderna visar också på växt och tillit, om vikten av att skapa en tillräckligt god relation i rummet mellan mig och Alma för att skapa möjlighet till gryende förändring av tidigare mönster. Särskilt tydlig upplever jag bild 16, som kom fram efter den session där vår relation prövades, där jag inte visste om relationen var stark nog att klara en motsättning och hur ensam och utelämnad man kan känna sig när man upplever brist på förståelse och kontakt.

Jag hoppas att berättelsen och bilderna, både Almas och mina, får leva sitt eget liv och berätta det de gör just för dig, utan avsikt att fånga den enda sanningen. Jag hoppas att du som läser blir berörd i ditt eget hjärta och i din själ.

Referenser

Broberg A, Granqvist P, Ivarsson T, Risholm Mothander P, (2006), Anknytningsteori Betydelsen av nära känslomässiga relationer, Stockholm, Natur & Kultur

Gerhardt S, (2007) Kärlekens roll, Stockholm, Karneval förlag

Havnesköld L & Risholm Mothander P, (2002), Utvecklingspsykologi Psykodynamisk teori i nya perspektiv, Stockholm, Liber

Hillman J, (1975), Re-visioning Psychology, New York, Harper Collins Publisher

Jung C G, (1996), Själens och döden Om individuationen, Stockholm, Natur & Kultur

Jung C G, (1974) Människan och hennes symboler, Stockholm, Forum

Knill P, Levine S, Levine E, (2005) Principle and Practice of Expressive Arts Therapy, London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers

Kohon G, (2005), The dead mother, the work of André Green, New York, Routledge

Levine S & Levine E Editors (2004), Foundations of Expressive Arts Therapy Theoretical and Clinical Perspectives, London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers

Mc Niff S, (1992) Art as medicine Creating a Therapy of the Imagination, Boston and London, Shambhala

Mc Niff S, (2004) Art Heals How creativity cures the soul, Boston and London, Shambhala

Merleau-Ponty M, (1997) Kroppens fenomenologi, Göteborg, Bokförlaget Daidalos

Raff J, (2000), Jung and the Alchemical Imagination, Berwick, Nicolas-Hays Inc.

Samuels A, (1985), Jung och Postjungianerna, nya landvinningar i den analytiska psykologin, Solna, Gedins

Stoknes P E, (2000), Själens landskap, Oslo, J.W Cappelens forlag A.S

Stern D, (1995), Spädbarnets interpersonella värld, Stockholm, Natur & Kultur

Wennerberg T, (2010) Vi är våra relationer, Stockholm, Natur & Kultur

Winnicott D W, (1983) Lek och verklighet, Stockholm, Natur & Kultur

Hemsida

www.expressivearts.se juli 2010