

Bildterapi

Behandlingsmetoden i praktiken enligt sju bildterapeuter.

Av: Teodora Didova

Vt-2010



Handledare:
Anna Angelin

Abstract

Author: TeodoraDidova

Title: Art therapy

Supervisor: Anna Angelin

The purpose of this study was to examine art therapy as a treatment. In this work I focus on educated therapists own experiences of the issue. My questions was 1) what justifies the different ways of using art therapy, 2) what distinguish art therapy compared to conventional therapy 3) how can art therapy give people tolls to increase the power over their lives, according to the art therapists statements and 4) eventual shortcoming with the art therapy as a treatment.

I interviewed seven art therapists and used the salutogenes perspective, Sense of Coherence (SoC)and empowerment to analyze the collected material.

1) The salutogenic perspective was very important because it was about the meaning of life. Our respondents said that it suits to work cognitively when clients are able to change there life and have self-reflective character. There should be a variety of different kinds of art therapy. 2) Art therapists appreciate that the client does not feel singled out because focus is on the artwork. The picture can be handled in different ways – the client can throw it, paint over it, lock it and this has a symbolic significance. The painting can also works as a proof of what the client has been going through. Thoughts and feelings end up outside the client himself. By being in the flow during art therapy reduces the client's anxiety. 3) The Sense of Coherence (SoC)helps the clients to understand and managetheir live and to regain the feeling that life is worthliving. Empowerment in art therapybringscreativity and means action. Empowermentevngivesawareness to the clientabout the own situation. 4) The main short coming is the lack of proper research in the field. Also the fact that art therapists are unable to get the professional certification was mentioned by several respondents.

I found out that art therapy can be use on everybody. I find out also that therapists interpret the client's picture even if they say it is wrong. However they do not interpret in a rigid way. It is the whole process of creating the picture that is important.

Key words: Art therapy, salutogenes, Sense of Coherence (SoC), empowerment

Innehållsförteckning

1. Inledning	
1.1. Problemformulering	6
1.2. Syfte och frågeställningar	7
2. Tidigare forskning	8
2.1. Bildterapi	8
2.2. Kvinnor med bröstcancer	8
2.3. Kultur för hälsa.....	9
2.4. När orden inte räcker	10
3. Metod.....	12
3.1. Förförståelse	12
3.2. Kvalitativ metod.....	12
3.3. Urval och avgränsningar	13
3.4. Deltagande observation.....	14
3.5. Bearbetning och analys.....	15
3.6. Etiska överväganden.....	16
3.7. Källkritik och kunskapsläge.....	16
4. Teori.....	17
4.1. Salutogenes och Känslan av sammanhang (Kasam).....	17
4.2. Empowerment.....	18
Empowerment och känslor	19
Empowerment i välfärdssamhället.....	19
Empowerment ur ett brukarperspektiv	20
5. Resultatredovisning.....	21
5.1. Presentation av respondenterna	21
5.2. Bildterapeuternas målgrupp	22
5.3. Inför första mötet.....	22
5.4. Deltagande observation.....	24
Bildterapi med Alfa.....	24
Bildterapi med Beta.....	25
Bildterapi med Gamma	25
Bildterapi med Eta	26
6. Sammanfattning av intervjuer.....	27
6.1. Olika bildterapeutiska metoder	27
6.2. Förhållningssätt till klientens bildterapeutiska skapande.....	30
6.3. Bildterapi jämfört med vanlig samtalsterapi.....	32
6.4. Begränsningar med att arbeta med bildterapi.....	35
7. Analys	38
7.1. Salutogenes och Kasam.....	38
Hanterbarhet.....	38
Begrifflighet	39
Meningsfullhet.....	39
7.2. Empowerment.....	40
Kreativitet.....	40
Makt	41
Handling	41
Medvetandegörande	42

8. Diskussion	44
Tolkning.....	44
Forskning och legitimation.....	44
Källförteckning.....	45
Bilaga 1.....	47
Bilaga 2.....	48

Förord

Jag vill tacka de sju fantastiska bildterapeuter som ställde upp på en eller fler intervjuer. Era berättelser har varit givande och intressanta! Tack en extra gång även till de fyra bildterapeuter som lät mig prova på bildterapi. Att delta i bildterapi har gett mig nya insikter och satt igång tankar hos mig.

Att skriva denna uppsats har varit spännande och lärorikt på många sätt och vis. Här vill jag tacka min medskrivare även om vi under arbetets gång valde att gå skilda vägar. Tack för ett roligt samarbete! Ett stort tack också till vår dåvarande gemensamma handledare Lotta Jägervi.

Här vill jag även tacka min handledare Anna Angelin för hennes genuina hjälp under uppsatsens slutskede. Ditt stöd har betytt mycket för mig!

TeodoraDidova

23 maj 2010

1. Inledning

Människan började klottra i grottor för tusentals år sedan och idag är konsten och bilden ett naturligt sätt att uttrycka sig. Att använda färger och former har blivit ett sätt att sända budskap och påverka.

Bilden har spelat en stor roll också i mitt liv. Jag har alltid älskat att måla och rita sedan barnsben. Jag har förstört mina morföräldrars väggar med mitt klotter och lämnade mina avtryck även på stolen som jag brukade sitta på. Senare i livet har målandet blivit ett fridfullt sätt att både skapa och förstå mig själv bättre genom bilderna.

Kända konstnärer har också använd sin kreativitet och skapat världsberömda konstverk när de haft det svårt. Frida Kahlo målade sig igenom sin ont i kroppen och skapandet har varit för henne ett sätt att hantera sin ohälsa. Efter en bussolycka fick hon ständig smärta på fler ställen i kroppen och genomgick väldigt många operationer. Från sina långa vistelser på sjukhuset skickade hon brev till nära och kära. När orden inte räckte berättade hon med hjälp av sina målningar som hon fotograferade och bifogade i breven. Hon hanterade livets utmaningar genom att måla. Som Frida Kahlo själv berättar ”Mitt måleri bär inom sig smärtans budskap. ... Jag miste tre barn. ... Målningar ersatte allt detta. Jag tror att arbete är det bästa.” (Kahlo, 2009, s. 153)

Denna uppsats handlar om just bildterapi i relation till bearbetning och behandling av sociala problem eftersom det finns en förkärlek hos mig som författare för att möta och förstå processerna bakom metoden. Jag kan se mig själv arbeta med bildterapi i framtiden och det finns en nyfikenhet hos mig att närma mig bildterapi som redskap i socialt arbete.

1.1. Problemformulering

Arbetet med bild kan ha pedagogiskt, socialt eller terapeutiskt syfte. Bilden används till exempel inom polisen för att ta fram viktig information från barn som bevittnat våld. Den används inom skolan som ett ämne för att utveckla elevernas estetiska och kreativa sidor. Att måla tillsammans med andra kan ha ett socialt syfte. I mitt arbete kommer jag att prata om bilden och bildskapandet som en behandlingsmetod med ett terapeutiskt syfte.

Bildterapi är en typ av terapi som har funnits länge men som fortfarande inte tillämpas mycket i Sverige. Att gå i bildterapi är ett spännande sätt att bearbeta, hantera och förstå svåra

känslor och upplevelser. I bildterapi är kommunikationen och samtalen kring och igenom bilden och bildskapandet det som utmärker metoden.

För läsaren som inte hört talas om bildterapi kan det dyka upp frågor kring den terapeutiska processen. Hur fungerar bildterapi i praktiken? Pratas det inte alls? Måste man måla om man inte vill? Vad händer om man inte kan måla? För den som redan hört talas om bildterapi kan även andra frågor bli aktuella. Hur samtalar man kring konstverket? Varför är bildterapi så bra? Vad kan bildterapi tillföra mer än bara samtalsterapi? Finns det nackdelar med bildterapi?

1.2. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att beskriva och tydliggöra hur bildterapi som behandlingsmetod utförs i praktiken. Frågorna ställs till yrkesverksamma bildterapeuter och belyser just deras tankar kring behandlingsmetoden.

1. Vilka olika slags bildterapeutiska metoder finns?
2. Vad utmärker bildterapi jämfört med vanlig samtalsterapi, enligt bildterapeuterna?
3. På vilket sätt kan bildterapi ge människor redskap för att öka makten över sina liv, enligt bildterapeuternas utsagor?
4. Finns det begränsningar med att arbeta med bildterapi och i så fall vilka?

2. Tidigare forskning

I detta kapitel kommer jag att ta upp forskning inom bildterapi. Jag redovisar för en studie om kvinnor med bröstcancer, en studie om äldre kvinnor som vill förbättra sin psykiatriska hälsa, ett projekt med flyktingbarn från Kosovo som visade tecken på psykisk ohälsa, samt en samlingsstudie för konstnärliga terapier, därav även bildterapi som behandlingsmetod.

2.1. Bildterapi

Det finns väldigt många olika konstnärliga terapier, förutom bildterapi. Bara för att nämna så finns det litteraturterapi, dramaterapi, teaterterapi, musikterapi, dansterapi, lekterapi, rörelseterapi och filmterapi. De mest populära bland dem är musik- och dansterapi.

Bildterapi ses enligt både Wide (2005) och Lagercrantz (1998) som kärleksbarnet mellan konst och psykoterapi. Metoden integrerar det terapeutiska samtalet och bildskapandet. Bildterapi, menar Lagercrantz (1998) och Wide (2005) är en konstnärlig terapi form som där svåra upplevelser och känslor kan nås och bearbetas. Konstverket eller bilden blir synlig för både klient och terapeut och den fungerar som en mötesplats där klientens känsla och intellekt möts. Frågorna som ställs till klienten behöver inte alltid besvaras direkt. Ibland kan det dröja länge innan klienten är medveten om bildens innehåll och kan förstå det. Det är mycket som ska smältas. Klienten kan komma fram till nya insikter och detta tillsammans med själva skapandet stärker jagkänslan och självförtroendet. Det unika med bildterapi, utöver integreringen av skapandet och det terapeutiska samtalet är att bilden finns kvar efter mötet. Till skillnad från verbalterapi finns bilden kvar.

2.2. Kvinnor med bröstcancer

I Östers (2007) doktorsavhandling undersöks i fyra delmoment bildterapiens påverkan på cancerpatienter. De fyra delmoment representerar olika mätningstillfällen av kvinnornas upplevelse av copingresurser och livskvalitet. I studien deltog 42 kvinnor mellan år 2001 och år 2004, varav 20 fick fem gånger individuell bildterapi under strålbehandling och 22 deltog i en kontrollgrupp. I avhandlingen som har ett genusperspektiv bygger Öster (2007) sina slutsatser på svar på frågeformulär, anteckningar från deltagarnas dagböcker och intervjuer med dem. Med hjälp av självskattningsinstrument mäter kvinnorna sina copingresurser och livskvalitet.

I delmoment fyra berättar kvinnorna om bildterapi och hur bildskapandet gav dem möjlighet att arbeta med sin självkänsla. Under terapin kunde de strukturera upplevelser, känslor och tankar och de kunde måla sig till olika vägar till utvecklingsmöjligheter. De kunde också reflektera över sina egna behov, något som de inte hade pratat om tidigare (Öster, 2007).

Öster (2007) menar att kvinnor som får diagnosen bröstcancer är i behov av både stöd och eget utrymme för att bearbeta sina upplevelser och hon konstaterar att bildterapi är en väletablerad metod för att uppfylla de behoven. Avhandlingen visar att bildterapi är ett betydelsefullt komplement till onkologisk vård och behandling av kvinnor med bröstcancer. Studien visar att kvinnorna som deltog i bildterapi upplevde sina copingresurser och sin livskvalitet mycket högre än kvinnorna i kontrollgruppen. De upplevde även att deras psykiska och fysiska hälsa har förbättrats.

Avhandlingen är baserad på flera artiklar av Öster tillsammans med andra författare och samtliga behandlar bildterapis påverkan på kvinnor med bröstcancer. De är publicerade i tidskrifter som "Palliative and Supportive Care" år 2006 och "The Arts in Psychotherapy" år 2007.

2.3. Kultur för hälsa

Winzer (2005) är författaren till "Kultur för hälsa" är en exempelsamling från forskning och praktik" utgiven av statens folkhälsoinstitut. Den behandlar kulturens påverkan på människans hälsa och välbefinnande. Kultur definieras utifrån bild, konst, dans, musik, drama samt berättar- och skrivarkonst.

Under rubriken för bildterapi kan man läsa om olika projekt som studerar behandlingsmetodens påverkan på olika typer av klientgrupper. I en studie samtalade äldre kvinnor för förbättra sin psykiatriska hälsa. Efter projektet kände de sig gladare, lugnare, mer kreativa, de ökade sin sociala aktivitet och deras blodtryck förbättrades (Winzer, 2005).

Projektet Bildverkstad med flyktingbarn från Kosovo genomfördes av Lehndal och Cabrejas år 2000. Projektet som genomfördes i Värmland omfattade 32 barn som mådde dåligt efter flykten till Sverige. Barnen hade till exempel sömnsvårigheter och ätstörningar. Med hjälp av bilder var syftet att ge barnen redskap att hantera de svåra minnena av våld och uppbrott. Bildprojektet slutresultat visade att de flesta barnen visade färre tecken på psykisk ohälsa och mådde bättre efter projektet. Föräldrarna menade att barnen hade blivit mer öppna för samtal inom familjen. De barnen som inte visade signifikanta positiva förändringar mot psykisk

hälsa remitterades för fortsatt behandling (Winzer, 2005). Det hade varit givande läsa hela studien, något som visade sig vara svårt att göra, eftersom den är svår att hitta i sin helhet.

2.4. När orden inte räcker

Töres Theorell är professor i psykosocial miljömedicin vid Karolinska Institutet och föreståndare för Statens Institut för psykosocial miljömedicin (IPM). Vid samma institut undersöker han hur konstterapi påverkar klienter med kronisk smärta. Resultaten av studien resulterar i boken "När orden inte räcker". Det var 24 människor som deltog i studien och de fick själva utföra musik, måla, dansa eller spela teater. Efter i genomsnitt två års behandling påvisade klienterna tydlig förbättring vad gäller ångest och depression efter behandlingen. Deltagarnas psykosomatiska besvär hade också minskat och de hade blivit bättre på att hantera problem och att leva med kroppsliga symtom. Vad gäller självskattningen av den egna hälsan påvisade inte studien någon säkerställd skillnad (Theorell, Konarski, Engström, Lagercrantz, Tszary och Thulin 1998).

I boken "När orden inte räcker" författar Ann Mari Lagercrantz (1998) kapitlet som handlar om bildterapi. Lagercrantz berättar om sina klienter, fem kvinnor och en man, som hon har arbetat med i flera år. Bildterapi har pågått en gång i veckan i en timme vid varje tillfälle. Människorna som hon har mött har haft psykosomatiska besvär och fått växa upp i en svår verklighet. De har behövt skapa en parallell verklighet som kunde ge dem tröst. Resultat för Lagercrantz klienter redovisas tillsammans med övriga deltagare, det vill säga att deras psykosomatiska besvär har minskat och de har blivit bättre på att hantera problem.

Theorell et al (1998) redovisar för en intressant skillnad i processutvecklingen mellan de som deltog i individuell- och gruppterapi. Detta gäller samtliga deltagare i både musik-, dans-, bildterapi och psykodrama. Blodanalyserna påvisade en högre nivå ångest hos klienterna som deltog i gruppbehandling medan de som deltog i individuell behandling upplevde passiv maktlöshet.

Boork (2005) jämför psykodynamisk bildterapi och samtalsterapi i sin psykologexamensuppsats. I resultaten kommer han fram att samtalsterapi reducerar depression mer än bildterapi, men författaren påpekar att detta inte betyder att bildterapi som behandlingsform är undermålig. Resultaten visar också att bildterapi skulle kunna gå bortom symtomnivån och verka mer på djupet än samtalsterapi. I bildterapi får omedvetna processer större utrymme, då det konstnärliga möjliggör att klienten uttrycker sina inre behov, något som

inte nödvändigtvis behöver verbaliserbaras mellan terapeut och klient. I Boorks studie (2005) deltog 36 personer som fick tio sessioner psykodynamisk samtalsterapi eller psykodynamisk bildterapi.

Sammanfattningsvis kan jag konstatera att bildterapi som behandlingsmetod visar övervägande positiva resultat i den forskning som finns. Mer forskning i form av mindre studier finns publicerad i olika tidskrifter som till exempel "American Journal of Art Therapy", "International Journal of Art Therapy" och "The Arts in Psychotherapy".

För vidare läsning kan jag rekommendera "What do you see?" – en studie om psykodynamisk bildterapi av Karin Egberg Thyme.

3. Metod

Insamligen av empiri genomfördes tillsammans med en medförfattare. Vi valde under arbetets gång att gå skilda vägar.

3.1. Förförståelse

Innan jag går in på metoddelen i min uppsats vill jag redogöra för min egen förförståelse. De tankar och funderingar som jag bär mig kring bildterapi som behandlingsmetod kan påverka utfallet av denna studie. Jag är själv intresserad av konst och målar på fritiden. Under åren som jag har arbetat med mina egna bilder har jag upptäckt fördelarna med att skapa och vara kreativ. För några år sedan, medan jag studerade till socionom, hörde jag talas om bildterapi. Eftersom det jag läste om ämnet var bara positivt ville jag i min uppsats undersöka om det fanns nackdelar med att arbeta med denna behandlingsmetod. Bildterapeuterna som jag intervjuade hade däremot inte så mycket att berätta om just denna fråga och därför kan uppsatsen uppfattas som mindre kritisk. Syftet med uppsatsen var att beskriva bildterapi som behandlingsmetod samt tydliggöra för hur metoden fungerar i praktiken, och jag anser att frågeställningarna är besvarade.

Uppsatsens syfte och frågeställningar är valda utifrån mitt eget intresse för bildterapi. Jag är intresserad av att arbeta med bildterapi i framtiden och ville genom att skriva om behandlingsmetoden bringa ny kunskap inom området.

3.2. Kvalitativ metod

Det finns en uppsjö av olika metoder som kan vara lämpliga vid uppsatsskrivandet. Det betyder däremot inte att det är svårt att välja passande metod. I och med att arbetets syfte är att bringa större kunskap för bildterapi som behandlingsmetod i socialt arbete, känns det naturligt att använda sig av kvalitativ metod i form av deltagande observation. Henriksson och Månsson (1996) menar att syftet med deltagande observation är att se processerna inifrån och då måste forskaren studera fenomenet och hela förloppet genom att involveras i det. Samtidigt måste deltagaren vara medveten om sina egna värderingar, förväntningar och påverkan på processerna.

Vidare har också användningen av kvalitativa intervjuer känts relevant. Som Starrin och Renck (1996) menar så är kvalitativa intervjuer lämpliga när forskaren inte från början vet

vilka frågor är viktiga. Då behöver inte heller frågeformuläret vara strukturerat och standardiserat, som vid kvantitativa intervjuer. I denna uppsats har intressanta svar från respondenterna följts upp och frågorna har utvecklats under informationsinsamlingens gång. De ursprungliga frågorna har förändrats och nya frågor har lagts till. Målet med kvalitativa intervjuer, menar Starrin och Renck (1996) är att upptäcka företeelser som inte ännu är kända.

3.3. Urval och avgränsningar

Planeringen av hur arbetet skulle läggas upp började med en kartläggning över vem och hur många som skulle intervjuas, hur hitta dem samt vilka de lämpligaste frågorna att ställa var för att besvara uppsatsens frågeställningar. Efter sökning på Internet kom det fram att ätstörningsklinikerna inom psykiatrin erbjuder bildterapeutisk behandling. Efter ett samtal kom det in nya kontakter.

Intervjupersonerna kontaktades via telefon och därefter bestämdes det tid och plats för intervjun. Efter varje samtal skickades det ut via mail en intervjuguide (se Bilaga 1) för att intervjupersonen skulle få bekanta sig med frågorna. Längst ner på sidan fanns det en förfrågan om att få prova på bildterapi. Intervjuerna varade mellan 50 minuter och upp till flera timmar.

Urvalet har stor betydelse och påverkar en studies utfall. Denna uppsats innehåller svar från sju bildterapeuter varav tre har intervjuats ytterligare en gång för en fördjupad diskussion. Att de första tre har träffats ytterligare en gång har flera förklaringar. En av dem är att det i början av informationsinsamlingen fanns frågor om verksamheten där intervjupersonen arbetade. De frågorna tog alldeles för lång tid och hade inte direkt koppling till arbetets syfte. Samtidigt är det viktigt att påpeka att svaren på dem har gett en djupare förståelse för bildterapi och verksamheterna som använder sig av metoden.

Vissa avgränsningar gjordes också i samband med första intervjutillfället. Det kändes inte relevant att i detalj studera verksamheten som bildterapeuten arbetade på. En annan avgränsning som blev nödvändig redan i början var att koncentrera arbetet på bildterapi generellt, och inte just med barn, som tanken var i början. Detta gjordes av självklara etiska överväganden om hur på bästa sätt att närma sig och studera bildterapi med en så utsatt grupp som barn. Vidare blev det även problematiskt att samtala enbart kring bildterapi med barn eftersom mycket intressant sades som inte hade med barn att göra.

3.4. Deltagande observation

Med fyra bildterapeuter genomfördes en deltagande observation. För att sammanfatta det så har sju bildterapeuter intervjuats och med fyra av dem har deltagande observationer genomförts. Med en respondent har gjorts två deltagande observationer vid två olika tillfällen, i anslutning till en intervju.

Intervjuerna med respondenterna har genomförts på olika ställen. Av totalt sju bildterapeuter har två intervjuats på sina respektive arbetsplatser, två på offentliga platser, två i deras respektive ateljéer och en i respondentens hem. Två deltagande observationer har genomförts på en bildterapeuts arbetsplats, en annan observation gjordes på ett grupprum på Socialhögskolan, samt resterande två har gjorts på två bildterapeuters privata ateljéer. Mer information om mötet med var och en kommer under rubriken "Presentation av respondenterna".

Enbart två deltagande observationer med samma respondent genomfördes direkt efter ett intervjusamtal. Övriga tre deltagande observationer genomfördes en annan dag än dagen då intervjun gjordes. Visserligen ställdes några kompletterande frågor även i anknytning till deltagande observationen, men detta påverkade inte observationen på något negativt sätt. Jag skulle kunna påstå att det var precis tvärtom. Respondenterna visste om att en deltagande observation skulle genomföras och de berättade om hur de förhöll sig till bildskapandet och till sina klienter i praktiken. Att vi sedan provade på bildterapi gjorde det möjligt för oss att bekräfta deras berättelser.

Jag och min dåvarande medförfattare var både intervjuare och genom deltagande observationen även klienter i förhållande till bildterapeuterna. Att genomföra både intervjuer och deltagande observation ger mer djup i uppsatsen, då den handlar om just hur bildterapi fungerar i praktiken. Deltagande observationerna finns redovisade i ett kapitel och jag har även lagt till egna reflektioner och tankar kring dem. Jag har inte upplevt att det har varit problematiskt för varken mig, min medförfattare eller för våra respondenter att vi under insamlingen av empiri hade två olika roller. Inte heller har vi upplevt det förvirrande eller svårt att bildterapeuterna som vi intervjuade var först respondenter och sedan terapeuter till oss. Jag valde själv hur mycket jag ville berätta under de deltagande observationerna. Jag var medveten att detta inte var ett tillfälle att arbeta med eventuella egna problem, utan snarare att observera på vilket sätt bildterapeuten samtalar under bildterapi.

En nackdel med att genomföra deltagande observation skulle kunna vara att göra den innan själva intervjun med bildterapeuten. Jag antar att det är då mycket svårare att växla från först klient till att sedan vara intervjuare, än att göra tvärtom. Men så som jag och min medförfattare gjorde upplevde jag var rätt, eftersom vi började med att vara intervjuare och sedan under observationerna kunde fortsätta ha en mer neutral roll. Att börja med en deltagande observation medför risk att intervjuaren lämnar ut för mycket information om sig själv och eventuella personliga problem, vilket kan göra det svårt att efteråt inta en mer professionell roll. Men som sagt, så var inte fallet i denna studie. De deltagande observationerna som genomfördes bidrog till en förståelse kring bildterapi som behandlingsmetod och kunde bekräfta bildterapeuternas utsagor i praktiken. Detta ger mer tyngd och trovärdighet till uppsatsen.

3.5. Bearbetning och analys

De kvalitativintervjuerna transkriberades i sin helhet utan pauser, betoningar, skratt och suckningar då detta upplevdes irrelevant för studien. Transkriberingen gjordes av både mig och min dåvarande medförfattare. Den sjunde respondenten intervjuade jag själv samt transkriberade själv intervjun. Även den deltagande observation på respondentens privata verksamhet genomförde jag själv. Resterande sex respondenter har både jag och min dåvarande medförfattare intervjuat och samma gäller också de tre deltagande observationer med de första tre respondenterna.

Sidantalet på den totala insamlade materialet blev ca 75 sidor. Eftersom några intervjuer var längre än tre timmar så har de inte transkriberats i sin helhet. Det som inte togs med var berättelser som ansågs irrelevanta för uppsatsens syfte. Det transkriberade materialet skrevs ut och lästes igenom. Jag antecknade viktig information i kanten om vad de olika styckena främst handlade om. Detta gjorde jag för att lättare hitta likheter och skillnader i det transkriberade materialet. Allt som exempelvis handlade om tolkning klistrades in i ett dokument för att på ett effektivare sätt sortera materialet efter uppsatsens frågeställningar. Analysen av intervjumaterialet gjordes av mig självständigt. Jag gick igenom all transkriberad text och sorterade respondenternas utsagor under rubriker som passade frågeställningarna.

I intervjuguiden (Bilaga 1) finns några avslutande frågor som inte besvarar frågeställningarna men som är intressanta att veta svaret på. Svaren på de frågorna var väldigt korta och har vävts in i den övriga texten eftersom det var bara enstaka respondenter som svarade på dem.

3.6. Etiska överväganden

Ett övervägande har varit huruvida faktumet att det var två intervjuare påverkar respondenternas utsagor. Det skulle kunna antas en maktobalans mellan respondent och intervjuare. För att undvika detta har respondenterna tillfrågats om var och när de vill träffas. Detta för att få dem känna sig bekväma och trygga under intervjun. Fem av dem har besökts och intervjuats på deras respektive arbeten eller hem och två har intervjuats på offentliga platser. Samtidigt som det kunde finnas en maktobalans som nämnts ovan är det tänkvärt att uppmärksamma att samtliga respondenter var mycket äldre än de som intervjuade dem. Respondenterna var även bildterapeuter med många år erfarenhet bakom sig, något som bidrar till att de kan känna sig trygga i sin roll som intervjupersoner.

3.7. Källkritik och kunskapsläge

Främst har litteratursökning skett via databaserna Elin och Lovisa, båda kopplade till Lunds Universitets Bibliotek samt sökmotorn Google. Sökorden som har använts är "bild", "bildterapi", "konstterapi" och "art therapy". Litteratur hämtades främst från olika bibliotek men några respondenter bidrog också med intressanta böcker och skrifter. Det fanns böcker/skrifter skrivna av flera respondenter som valdes bort för att inte avslöja respondenternas identitet. Detta gjordes också för att inte göra misstaget att hänvisa till respondenternas utsagor och presentera deras skrifter som en annan källa.

4. Teori

Jag valde att se resultaten av denna uppsats med hjälp av Kasam (Känslan av sammanhang), ett begrepp som finns inom salutogenesen, samt med hjälp av ett empowerment perspektiv i socialt arbete. Dessa perspektiv anser jag är lämpliga inom ramarna för bildterapeutisk behandling. Enligt mitt tycke är salutogenes och Kasam grundläggande existensiella perspektiv och empowerment är ett fascinerande sätt att basera socialt arbete på. I analysdelen i denna uppsats kommer teorierna till sin användning, då jag kommer att analysera de sju bildterapeuternas utsagor med hjälp av dem.

4.1. Salutogenes och Känslan av sammanhang (Kasam)

Antonovsky är fadern till begreppen salutogenes och Kasam. Han var professor i medicinsk sociologi vid Hälsovetenskapliga fakulteten, Ben Gurion University of the Negev i Israel. Salutogenes är ett sammansatt ord som kommer från grekiskan "salute" vilket innebär hälsa och "genesis" som innebär uppkomst. I motsats till patogenes försöker salutogent forskning förstå hälsans ursprung. Salutogent perspektiv i socialt arbete söker efter förklaringar som främjar hälsa och identifierar skyddande faktorer och processer som bidrar till ökad hälsa. Mer generellt studerar salutogent forskning vad som gör det möjligt att människan överlever trots svårigheter och motgångar.

Salutogenes är ett hälsoperspektiv som fokuserar på möjligheter och resurser, samt på det som främjar välbefinnande, hälsa och hantering av livets oundvikliga påfrestningar. Antonovsky menade att ett mer salutogent perspektiv i hälso- och sjukvård borde intas, för att ta hänsyn till hela människan och inte bara till dennes diagnos.

Kasam

Kasam är en förkortning till begreppet känsla av sammanhang, som heter på engelska Sense of Coherence (SoC). Med Kasam försökte Antonovsky förklara hälsans mysterium och svara på frågan vad det är som behövs för att individen kan hantera påfrestningarna i livet. Han menade att Kasam är som vårt egna psykologiska immunförsvar. Kasam byggs upp under möten med olika stressfaktorer under livet och finns olika utvecklad hos varje individ. Kasam kan vara svag, måttlig eller stark. Beroende av nivån av Kasam hävdade han upplever vi och hanterar stressfaktorer i större eller mindre utsträckning som utmaningar. Detta har betydelse för vilka resurser individen har att använda och hur man lär sig strategier att hantera

riskfaktorer. Kasam är ett mått på individens kapacitet att hantera svåra situationer och kunna använda sig av egna resurser eller resurser i omgivningen (Gassne, 2008).

För att förklara Kasam närmare måste tre nyckelord nämnas: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Alla tre behövs för att människan ska kunna orka ta itu med livets utmaningar. Begripligt är något vi upplever genom livets erfarenheter som förutsägbart. Hanterbart är det som får oss att känna oss som aktörer i våra egna liv och inte som offer för livets omständigheter. Meningsfull är det som gör att vi upplever att livet är värt att leva. Upplevelsen av meningsfullhet beskrevs av Antonovsky som den mest centrala delen i Kasam, eftersom den fångar motivationen som individen har för att hantera svåra situationer (Gassne, 2008).

Ett salutogent perspektiv i socialt arbete innebär att se människan i hennes sammanhang med fokus på hennes resurser och kompetenser, att anpassa insatser på beroende på individens nivå av Kasam och att arbeta för att stärka individens Kasam (Gassne, 2008).

Salutogenes är ett samlingsbegrepp som under sig kan rymma andra perspektiv och förhållningssätt i socialt arbete. Empowerment är ett sådant begrepp som har fokus på att hjälpa andra sig själva men som också fokuserar på att hjälpa människor att finna mening i livet (Gassne, 2008).

4.2. Empowerment

Empowerment är ett begrepp som är svårt att definiera, menar Anna Tengqvist (2007) men hon intygar om att man känner igen det när man ser det. Författarinnan menar att empowerment handlar om att, i mötet med andra människor, uppleva uppmuntran, att börja ta små steg till förändring och att hitta svaren inom sig. Hon berättar även om ett fenomen som empowermentresa, som innebär att från att känna utanförskap att sedan få eller återfå tron på sig själv och sina möjligheter. Det spelar en stor roll för individen hur han eller hon ses i omgivningens ögon för att de andras bemötande har en stor inverkan på självkänslan.

Begreppet empowerment har många definitioner beroende på kontexten som den tillämpas i. Den kan innebära att stärka individen och utrusta denne med personliga resurser så att han eller hon kan förverkliga personliga mål. En annan infallsvinkel på begreppet kan innebära medvetandegörande och partnerskap så att individen kan se sambandet mellan sin privata situation och de rådande strukturella förhållandena. Det finns horisontell och vertikal empowerment. Den vertikala innebär att förstärka individens maktposition i förhållande till

överordnade nivåer, medan den horisontell empowerment handlar om mobilisering av aktörer på samma nivå (Askheim, 2007).

I socialt arbete handlar empowerment om att bland annat skapa förutsättningar för att andra ska kunna ta ansvaret över sina liv. Det handlar om att uppmärksamma klientens rätt till och behov av inflytande och självbestämmande, genom att uppmuntra till egna initiativ och deltagande. Empowerment i socialt arbete handlar också om att stärka klientens självbild och hans eller hennes tro på sig själv. Det handlar också om att inte skapa en onödig barriär mellan klient och behandlare, utan bygga kommunikationen på jämlikhet och maktfördelning (Askheim& Starrin, 2007).

Empowerment och känslor

Emotionell energi, skam och stolthet är viktiga att nämna när man pratar om processer som främjar eller hämmar empowerment. Emotionell energi är de känslor som vi känner när vi befinner oss i ett sammanhang och yttrar sig till exempel handlingskraft, självtillit och entusiasm. Skam är en känsla som påverkar hela människan och som sänker handlingskraften hos en. Stolthet är däremot en känsla som har motsatt effekt. Stolthet gör att individen har ökad självtillit och vågar ta egna initiativ (Starrin, 2007).

Värderingar, synen på människan och förhållningssättet i socialt arbete är viktiga komponenter i empowermentbaserat arbete. Det är också viktigt att se till individens resurser och skapa bra förutsättningar till honom eller henne, när man samtidigt utgår ifrån allas lika värde (Tengqvist, 2007).

Empowerment i välfärdssamhället

Diskussionen om empowerment bygger ofta på motsägelsefulla begrepp som tvång och frihet samt självständighet och paternalism. Empowerment är paternalismens motsatts men samtidigt så tillämpas den i ett välfärdssystem som bygger på villkorat bidragssystem, maktobalans och begränsningar av friheten. Att vara klient i vårt välfärdssystem reducerar människans många egenskaper utav medborgare, förälder och granne till en definition av hans eller hennes värsta egenskaper eller situation, som ofta innebär det han eller hon inte har eller inte kan (Ovrelid, 2007).

Empowerment och paternalism utgör egentligen två olika förhållningssätt i socialt arbete. Paternalism är baserad på en uppfattning om att klienter är passiva, okunniga och i behov av

hjälp och styrning uppifrån. De är inte kapabla att ta egna beslut och inte heller medvetna om vad som är bäst för dem. De aktörer som innehar paternalistisk makt är till exempel staten, kommunen, landstinget och diverse myndigheter. Kontakten med individen bygger på under- och överordning. Det utövas kontroll och ges klara direktiv. En mer empowerment inriktad modell handlar om deltagande, solidaritet och informella lösningar där klienten kan utveckla självförtroende. Kontakten med klienten bygger på uppmuntran, beröm, uppmärksammande, medkänsla, stöd, bekräftelse och aktivt lyssnande (Starrin, 2007).

Empowerment ur ett brukarperspektiv

”Man måste göra saker och ting själv i stället för att bara prata om det. Man kan inte prata sig till färdigheter, man måste lära sig!” (Loken, 2007, s. 165). Detta påstår en deltagare i Brukarforum, ett forum som skapades år 2002 i Norge. Lokalavdelningarna av Mental Helse i två kommuner inrättade Brukarforum för att ta vara på brukares upplevelser kring vården. Brukarforum beskriver empowerment som en självstärkande process, där man stärker sig själv i samspelet med andra. Den handlar om att utvecklas från otrygg till trygg, från osäker till säker och så vidare. Självklart så kan man inte alltid, under livets alla utmaningar känna sig stabil och säker. Empowerment bidrar till att människan har en känsla av kontroll över sitt liv, att hon vet var hon står och vad hon vill. Den processen handlar om att individen stärker sig själv och använder styrkan utåt, för att påverka positivt situationer i sitt liv (Loken, 2007).

Empowerment kopplas även till andra begrepp som vikten av spontanitet och kreativitet. Genom väcka spontaniteten och kreativiteten inom sig, menar Brukarforum, kan individen utvecklas. Det handlar också om att våga släppa kontrollen och arbeta med rädslan för det okända i skapandet. Ofta är det fruktan och kontroll det som hindrar människan att utveckla nya sidor och utforska nya möjligheter. Medvetandegörande och den psykologiska styrkan att man klarar av saker stärker självbilden. Medvetandet kan handla om kunskap om sig själv och vad som hindrar en själv att bli det som man vill bli. Styrkan handlar om att återfå tilliten på sig själv och utveckla andra roller än att bara se sig själv som ett offer (Loken, 2007).

5. Resultatredovisning

5.1. Presentation av respondenterna

Den första intervjupersonen får det fiktiva namnet Alfa, som första bokstaven i det grekiska alfabetet. Hon är mycket välkomnande och pratglad kvinna på 53 år. Hon är kulturvetare i botten och är en diplomerad uttryckande konstterapeut med steg 1 kompetens och en psykodynamisk grund. Alfa intervjuades vid två gånger. Bildterapi provades vid båda tillfällena. Den sammanlagda intervjutiden är mer än fem timmar, vilket förklarar varför Alfas utsagor förekommer ofta i texten.

Den andra respondenten får namnet Beta. Hon är 56 år gammal. Hon är socionom i grunden, utbildat sig vidare tillpsykoterapeut och är också coach. Hon har genomgått en treårig privat utbildning vid Bildterapi Institutet Niarte. Beta har egen mottagning och är engagerad i en ideell förening. Beta träffades en gång för en timmes lång intervju på Lunds stadsbiblioteks kafé, samt en ytterligare timme för bildterapi hos hennes privata mottagning.

Gamma, den tredje intervjupersonen, är utbildad psykolog och symbolterapeut, men bildterapi i fokus. Hon har en terapeututbildning och är 47 år gammal. Gamma träffades också en första gång för en timmes lång intervju på ett kafé i Lund, samt en uppföljande gång för bildterapi, också på en timme, i ett grupprum på Socialhögskolan.

Delta är en konstvetare i grunden som har en specialistutbildning för bildterapi på Umeå universitet. Delta är 54 år och har arbetat som bildterapeut i elva år. Hon har arbetat med cancersjuka barn i tre år. Intervjun med Delta genomfördes i hennes eget hem och tog cirka två timmar.

Epsilon är en man, den enda manliga respondenten i denna studie, som är 61 år gammal. Intervjun genomfördes på hans arbetsplats och tog cirka tre timmar. Epsilon är konstvetare i grunden och har en psykoterapiutbildning som motsvarar steg 1. Han har sin bildterapeutiska utbildning från Svenska Riksförbundet för Bildterapeuter.

Zeta är en kvinna på 64 år. Hon bedriver privat verksamhet, där också intervjun på en timme genomfördes. Zeta har specialpedagogexamen och psykoterapeutisk utbildning, steg 2. Zeta har även studerat Psykodrama i Lund och Jungiansk psykoanalys i Köpenhamn.

Eta är den sjunde och sista respondenten för denna uppsats. Eta träffade jag på hennes privata verksamhet för en timmes lång intervju. På samma plats genomförde jag senare en tvådagars

kurs som jag blev erbjuden för att prova på bildterapi. Eta är gymnastiklärare och psykolog i grunden och har master i Expressive arts therapy (på svenska: uttryckande konstterapi).

Sammanfattningsvis är intervjupersonerna mellan 47 och 64 år, sex kvinnor och en man. Fem av dem intervjupersonerna driver egna företag och två av dem är anställda parallellt med det och de resterande två är anställda inom psykiatrin. Samtliga intervjupersoner har mångårig erfarenhet inom bildterapeutiska området, som varierar mellan tio och mer än tjugo år.

5.2. Bildterapeuternas målgrupp

Nästan alla respondenteranser att bildterapi passar för alla människor. Alfa säger att bildterapi passar "barn, ungdomar, gamla och riktigt gamla, pensionärer och åldringar!". En grupp som bildterapi passar riktigt bra för, menar Beta är de som pratar för mycket eller inte pratar alls.

"Bildterapi är lämpligt för människor som tycker om att uttrycka sig via penna, papper, händerna alltså. De måste tycka om det (...) Sedan kan det vara lämpligt för alla åldrar, det finns inga begränsningar. I vanlig terapi är det viktigt att man har självreflekterande förmåga för att det ska vara mer meningsfullt. [...] Det är inte så begränsat utan man skall vilja det själv!".

(Gamma)

Zeta berättar att "den personliga relationen är den som är helande för patienten och bemötandet av problematiken". Eta berättar att hon har arbetat med klienter med olika problem. "Ångest, depression, utbrändhet, det är väldigt vanligt. Sedan kan det vara olika fobier...allt, någon som skäl, matfobi, arbetslösa (...)".

5.3. Inför första mötet

De flesta av bildterapeuterna arbetar med enkla material, som akrylfärger, kritor och pennor, för att klienten inte ska känna sig stressad eller okunnig gällande bildskapandet. Det är väldigt sällan oljefärger används i bildterapi. Materialet kräver mer kunskap om för att kunna hanteras på ett bra sätt. Oljefärger är även mycket dyrare, de luktar starkt och torkar länge.

Zeta förklarar även vikten av en gränssättning med att "begränsningen är fantasins och möjligheternas moder". Hon förklarar vikten av motsatser i materialet som klienten får använda. Med motsatser menar hon flytande och fasta färger. De flytande färgerna ger klienten möjligheten att följa sin intuition och sina omedvetna tankar eftersom färgerna rinner

och flödar. De fasta, rationella färgerna hjälper klienten att koncentrera sig på sina medvetna processer och tankar.

Mötet med klienten kan utformas på olika sätt. Nästan alla respondenterna försöker påbörja mötet med klienten med ett samtal. Visserligen finns det klienter som har psykiska eller fysiska handikapp som gör detta omöjligt. I varje fall är samtalet också en viktig del av terapin för att terapeuten ska lära känna klienten.

Under klientens bildskapande menar alla respondenter att terapeuten ska vara med. Zeta upplever att det ibland kan vara nyttigt att terapeuten själv skapar en bild för att plocka fram och förstärka viktiga fragment av klientens bild, för att ge respons på den eller uttrycka bildligt problemlösningar.

När klientens bild är färdig, eller när den avsatta tiden för den har tagit slut, får klienten en stund för att betrakta sin bild, menar flera respondenter. Medan bilden är i fokus kan klienten själv börja prata fritt utifrån den eller så ställer terapeuten frågor kring den.

De flesta av respondenterna menar att terapeuten utgår ifrån klienten och var i sin process han eller hon befinner sig. Klienten, kallad också målare eller konstnär av vissa, äger sin bild och berättar vad han eller hon vill om den. Klienten får själv tolka sina bilder. Självklart är klienten fri att inte prata om sin bild alls, menar samtliga respondenter. Alfa berättar om första mötet med en klient på följande sätt:

”Först får de göra något som man inte tycker om, och de brukar vara ganska negativa redan när de kommer, så det brukar vara lätt för dem att göra något negativt. Sedan efter en halv timme får man göra något man tycker om. Så det är väldigt enkla teman med enkla instruktioner. Det är så mycket som passerar, det är så mycket som man tappar i instruktionerna, så de ska vara så korta enkla och tydliga som möjligt”.

Zeta berättar att ett möte med klienten kan börja med koncentration på andningen och sedan på kroppen. När man andas och vänder energin inåt kan klienten fånga upp en bild av sitt inre och fånga upp en stämning.

Eta berättade att ”man måste öppna någon försiktigt första gången, kanske med någon subtil övning. Ibland är det ju folk som behöver tema, som inte klarar av det här fria”.

5.4. Deltagande observation

Som nämnt ovan har vissa respondenter varit villiga att låta oss prova på bildterapi.

Bildterapi med Alfa

Alfa träffade vi vid två tillfällen och vi fick prova på bildterapi två gånger. Första gången bad Alfa mig och min dåvarande medförfattare att sätta oss på golvet. Det fanns ett stearinljus i mitten på trägolvet. Hon bad oss att stänga ögonen och att tänka oss en fot som vandrar. Var tar den vägen? Vad upptäcker den? Vi skulle sjunka in i den stämningen och föreställa oss var foten hamnar och sedan skulle vi måla den bilden som vi fick upp i huvudet. Vi hade ungefär trettio minuter på oss att måla i det tysta utan att titta på varandras bilder. Efteråt diskuterade vi varje bild för sig. Jag ville inte börja först men till slut var det också min tur.

Jag målade en gammaldags vintersko, sliten och ensam på en strand (se Bilaga 2, bild 1). Stranden var egentligen en avbildning av en plats som jag tidigare varit på i Indien. Alfa bad mig att berätta vad jag har målat och ställde frågor till mig efteråt, utan att jag kände mig utpekad. Frågorna var som en naturlig del av själva samtalet. Hon frågade mig varför det var bara en sko och jag svarade att det var sådana instruktioner vi fick att tänka oss en vandrande fot, och då blir det en sko. Men det visade sig att hon inte alls hade sagt så, utan att det var min egen tolkning. De frågorna hon ställde handlade om skon. Alfa frågade varför den var sliten, hade den kanske varit med om mycket? Men egentligen så handlade det om att jag var skon.

Andra gången vi träffade Alfa för en uppföljande intervju fick vi prova på bildterapi igen. Den gången var instruktionerna att måla det som ger oss energi, det som är viktigt för oss. Jag visste inte riktigt vad jag skulle måla så jag började med att fylla hela pappret i gult och gjorde gröna löv. Jag tänkte att de gröna löven var jag och mina kompisar som leker. Sedan blev löven till olika djur med små fötter och händer, med ögon, näbbar, tänder och vissa hade vingar (se Bilaga 2, bild 2).

När vi kommenterade min bild så kom vi fram till att det var mycket rörelse i den. Alfa frågade mig om jag gillar att resa, att röra på mig, att flyga, om det är viktigt för mig att även i vardagen göra små utflykter. Är djur i sig viktigt för mig frågade hon mig. Skulle du vilja klippa bort något från bilden, var en annan fråga. "Är vänner och relationer viktigt för dig i och med att du har målat det?" "Kan det vara så att leken är viktig för dig?" När jag lyssnade på inspelningen märkte jag att jag pratade mindre och mindre till slutet. Jag kommer ihåg att

det var mycket tankar som sattes igång utifrån de intressanta kommentarer och frågor som Alfa ställde. Hon sa flera gånger att ”utan att gå in och tolka” och frågade om ”de djuren är naiva och skojiga men det finns en lekfullhet, också att gå på upptäcktsfärd, kan det vara någonting sådant”? ”Tycker du om när man får leka och får vara sig själv?”

Bildterapi med Beta

Beta träffar vi på hennes privata ateljé där hon har bildterapi enskilt eller i grupp. Vi blir guidade av hennes röst till en avslappnad meditation. Sedan får vi var sitt stora papper och målar med slutna ögon. Vi har två svarta kriter i varje hand och ritar mönster utan att tänka. När vi öppnar ögonen ska vi betrakta det vi har skapat och fylla i med färg där vi känner att det passar. Pappret var väldigt stor och det fanns bra med utrymme att sträcka ut armarna och rita utan begränsningar. Beta satt bakom oss och betraktade bildskapandet.

När vi var färdiga fick vi välja om vi ville prata om bilden, om vi bara ville få in de andras tankar kring det eller inget alls. Både jag och min dåvarande medförfattare ville prata om våra bilder och höra vad de andra hade att säga. Min figur blev mycket svart och kantig och hade taggar på vissa ställen. Jag kallade det för ”fjärilsträd” eftersom det påminde mig om ett träd med stam men samtidigt så hade den vingar som en fjäril (se Bilaga 2, bild 3). Beta berättade att hon såg rävar på min bild och pekade på var de fanns i bilden. Då såg jag dem också och undrade lite för mig själv vad det innebar. Det är allmänt känt att rävar är lustiga och luriga. Det som jag uppfattade på min bild som två små blåa fåglar överst på trädet såg Beta och min dåvarande medförfattare som ögonen till ”fjärilsträdet”.

Bildterapi med Gamma

Gamma träffade vi på Socialhögskolan i Lund, då vi hade bokat ett grupprum för tillfället. Till att börja med bad hon oss att blunda och andas tio gånger in och ut. Varje gång vi andas ut fick vi andas ut något som gör oss ledsna eller irriterade. Det som vi vill ha med av, det som ger oss energi fick vi andas in. Sedan fick vi tänka vi på vad som är viktigt för oss just nu. ”Vad är det som upptar dina tankar och känslor?”. ”Kommer det fram några former, färger eller symboler? Eller rörelse?” Den bilden som kom upp i huvudet fick vi sedan måla på pappret. Vi målade utan att samtala med varandra. Jag målade en blå snurrande stjärna med pasteller på ett svart papper (se Bilaga 2, bild 4).

När vi var färdiga frågade Gamma oss ”Vad känner du när du står framför din bild?”. Hon bad oss att röra oss efter våra bilder. Efter den andres rörelse så fick vi spegla varandra utan

att behöva göra det exakt. Det var en märklig känsla att göra någon annans rörelse, det var som att komma in i någon annans kropp. Sedan fick jag ställa mig och titta på min bild. ”Ser du rörelse i bilden hur rör den sig?”. ”Åt vilket håll snurrar den?”. ”Finns det något centrum i bilden?”. Hon såg en skuggsida på min bild som alla planeter har. På samma sätt, berättade Gamma vidare så har även människor en ljus sida som man är medveten om och en ful sida som man är omedveten om. Den skuggan, berättar jag att det var det som jag andades ut. ”Finns det någonting som håller den bilden?”. ”Nej den är i luften.”, säger jag. När jag fick känna in min bild så sa jag att det kändes som att den dansar. Jag dansade en pajasdans, för att det var så jag upplevde min bild. Det var en stjärna men nu när jag ser på den ser den lite ut som en clown. Vi dansar och skrattar mycket kring min bild.

Efter bildterapi sattes det mycket tankar igång hos mig. Vad ville jag andas ut? Vad representerade den mörka sidan i mitt liv? Var det en egenskap eller en händelse som jag inte ville skull synas och vara i ljuset? Vad betyder det att det är rörelse i min bild? Att jag målar en snurrande stjärna i luften som sedan blir en pajas?

Bildterapi med Eta

Eta erbjöd mig att prova på bildterapi då hon hade en privat tvådagars gruppkurs. Jag tackade ja och provade på bildterapi i grupp tillsammans med människor jag inte kände. Det var intressant att iaktta andra människor som går i bildterapi, att få kommentera deras bilder, samt att få kommentarer från andra än en bildterapeut. Jag försökte alltid analysera det bildterapeuten sa till mig om min bild, medan kommentarerna från de andra gruppmedlemmarna tog jag emot på ett lättsammare sätt.

Kursen var två heldagar och jag gjorde åtta målningar totalt. Vi fick instruktioner inför varje uppgift. Den första bilden som vi målade skulle beskriva våra tre viktigaste styrkor, vilket djur man skulle vara om man var ett djur, vilken färg, och det som gör var och en av oss speciell. På ett A5 papper målade jag en katt och en blå bolla i mitten, eftersom jag skulle vara en blå färg (se Bilaga 2, bild 5). Vi pratade om allas bilder efteråt och det var intressant att höra hur de andra tänkte kring uppgiften.

Den uppgiften som jag tyckte var mest spännande var när vi skulle måla fritt, utan instruktioner. Då målade jag en kvinna med vitt och blått ansikte och utan hår. Färgen i hennes hals var hudfärg till skillnad från ansiktet. Hennes tröja var också i både vitt och blått. Från hennes nacke växte det ut en pinne som hade röd färg på slutet (se Bilaga 2, bild 6). Det var två saker som jag tyckte var spännande med den övningen. Fört var det så att

gruppmedlemmarna uppmärksammade något jag inte hade tänkt på. De tyckte att den kvinnan hade liksom en mask istället för ansikte. Nu i efterhand är det självklart att jag skulle måla det, eftersom jag var där i ett mer studerande syfte än i ett terapeutiskt sådant. För det andra var det lustigt att analysera den röda pinnen som växte parallellt med min nacke. Jag upptäckte snabbt vad det berodde på. Jag hade haft ont i nacken hela dagen och den hade satt sig även på min bild.

Efter att ha provat på bildterapi tillsammans med min dåvarande medförfattare och sedan i grupp med fem gruppmedlemmar inklusive mig själv, inser jag fördelarna med båda. När man har bildterapi i grupp kan bildterapeuten vara mer i bakgrunden och vara en ledare. Om man har bildterapi individuellt är bildterapeutens roll mer pedagogisk och terapeutisk. Då kan man bygga starkare relation till varandra och kanske bearbeta problem mer på djupet. Som enskild klient får man mer uttänkta frågor från terapeuten som man sedan går och tänker på. Klienten kan få mer uppmärksamhet och kan prata ostört. Det finns en annan kontinuitet i mötet.

Att gå i bildterapi i grupp gör att man kan få stöd i andra människor och känna igen sig i deras berättelser. Det ger en känsla av samhörighet med andra och man upplever att man inte är ensam om sina problem. När man diskuterar varandras bilder kommer man lätt in på andra ämnen som är mer lättsamma och avslappnade. Då kan det kännas att man kommer ifrån det terapeutiska syftet med bildterapi och kommer in på det sociala, att man får vara social med andra människor och känna gemenskap. Detta kan också vara viktigt i sig, beroende vad klienten har för behov och problematik.

6. Sammanfattning av intervjuer

6.1. Olika bildterapeutiska metoder

Samtliga respondenter kombinerar olika sätt att arbeta med bildterapi. Respondenterna inspireras också av andra terapimetoder, som dans- och musikterapi, samt meditation och kombinerar dem gärna med bildterapi. Bildterapeuterna väljer den lämpligaste för målsättningarna metod, eller kombination av metoder, medan de fortfarande tar hänsyn till människan, hennes problemområden och nuvarande livssituation.

Fyra av intervjupersonerna tycker att det salutogena perspektivet inom bildterapin är viktigt, eftersom det handlar om meningen med livet. Klienter med en dödsdiagnos har visserligen

förlorat en massa förmågor men bildterapeuten kan skapa möjligheten att få klienten inse sina andra resurser. Då får terapeuten fokusera på det friska i klienten.

”När man arbetar på hospice, när människor är döende så kan man inte jobba psykodynamiskt. Det är väldigt mycket salutogent. En människa som är i livets slutskede, hela människan är inte sjuk. Då fokuserar man på det friska. De har dock förlorat en massa förmågor men man kan skapa möjligheter att få dem att se att de har en massa andra resurser.”

(Delta)

Om terapeuten arbetar på ett psykodynamiskt sätt, befinner klienten sig mer i nuet och det som är aktuellt just då. Men om en bildterapeut arbetar utifrån det salutogena perspektivet fokuserar han eller hon tillsammans med klienten på saker som ger hälsa och som får klienten att må bättre. Alfa menar att väldigt många har börjat tänka salutogent – sjuksköterskor, arbetsterapeuter, läkare, att de förklarar för sina patienter vad de menar och inte bara skriver ut ett recept, så att det ska vara begripligt och meningsfullt.

Att arbeta bara kognitivt, menar Alfa, ger ett tankeexempel på hur klienten skulle kunna förändra sitt tänkande. Om bildterapeuten arbetar med klienter som har svåra psykiska störningar, är det svårt att arbeta enbart kognitivt. Problemet blir då att de klienterna inte klarar av att förändra sitt liv. Kognitiv bildterapi passar en målgrupp som har en hyfsad intelligens och en självreflekterande förmåga, menar respondenten.

Gamma berättar att på olika bildterapeutiska kurser arbetas mycket det kognitiva eftersom det finns mycket som kan vara bra med det. Den metoden passar till en viss problematik. Hon berättar sedan om en kurs hon gick på i somras där hon uppmärksammade att “alla går och jobbar med sin barndom fortfarande”. På så sätt menar terapeuten att “det psykodynamiska kan man inte bara kasta ut i badvattnet”. Även om människan kan göra mycket med att ändra sitt sätt att tänka och handla så är vi alla ändå oerhört präglade av vår tidigare barndom, relationen till familjen. Det är något som sitter djupt som spiraler.

Idag, menar Eta, arbetas det mer strukturerat med klienter som har ångest och depression. I början kanske måste det arbetas mer kognitivt eftersom ångesten kan vara väldigt stark just då. Sedan kan bildterapi gå över till en mer psykodynamisk sådan. Då är det lämpligt att arbeta med att få fram fria associationer och att få fram flödet.

På frågan om de olika förhållningssätten svarade Epsilon att det är svårt att arbeta enbart på ett sätt. Han citerade en duktig psykolog och svarade att:

”Vi ska titta genom psykodynamiska glasögon men sedan jobba kognitivt, med kognitiva redskap. Det innebär att man ser problemen utifrån en psykoanalytisk modell, det här med att man inte kan tänka sig ett barn utan en mamma. Och samtidigt är patienterna ofta väldigt konkreta, alltså behöver väldigt konkret kunskap.”

(Epsilon)

Att arbeta psykodynamiskt, jämför Alfa med att “åka hiss”. Då kan terapeuten och klienten pendla mellan olika nivåer av klientens utveckling. Vidare menade hon att “det är jätteviktigt tycker jag, att det finns ett brett smörgåsbord med olika terapiformer. Man kan behöva avlasta till varandra.”

På frågan om vad är fördelarna med att arbeta kognitivt och psykodynamiskt svarar Eta på följande sätt:

”Det psykodynamiska, man får igång mer flöden, det omedvetna, det kommer upp mer saker. [...] Det kognitiva är uppsamlande. Om du har ett mål så passar det. Om du är väldigt splittrad också. Till exempel borderline personlighet behöver mer kognitivt. Att man är gränslös, gränsöverskridande. Borderline finns nu mycket har jag förstått. Separationsproblematik, att de inte kan bestämma sig.”

(Eta)

Hållbarhetspsykologin är ett perspektiv som kombinerar många olika sätt att arbeta på med bildterapi. Detta innebär att bildterapeuten kombinerar olika teorier och ser människan i ett mycket större sammanhang. Gamma berättar att hon utgår ifrån att vi alla är biologiska, kulturella, andliga och sociala varelser och befinner oss i ett socialt, politiskt, ekonomiskt och även ekologiskt sammanhang, med naturen runt omkring oss. Idag, förklarar hon vidare har många unga flickor som går på gymnasiet presentationsångest. De är redan duktiga och ambitiösa men ändå får enormt mycket ångest som sedan kan övergå till tvångstankar eller social fobi.

”Jag ser människan i ett mycket större sammanhang, också lite vad man kallar det, hållbarhetspsykologi – att vi är biologiska varelser och kulturella och sociala och även andliga. Och så ingår vi i ett socialt sammanhang men även i ett ekologiskt

sammanhang med naturen runt omkring oss, och i ett politiskt och ekonomiskt sammanhang och jag tycker att det är viktigt. Jag brukar se människan i hela det sammanhanget.”

(Gamma)

6.2. Förhållningssätt till klientens bildterapeutiska skapande

Frågan lyfter upp två viktiga aspekter på bildterapi, nämligen det laddade ordet “att tolka” och bildskapandet som process. Med “att tolka” menas här att uttrycka i ord, att tyda, spegla och reflektera kring en klients kreativa process. Ordet bildskapande ersatte det ursprungliga ordet bild, eftersom vissa av våra respondenter berättade om hela processens betydelse, från början till slut. Självklart är den färdiga bilden fortfarande i centrum, men det är även mycket som händer under skapandet, som bildterapeuten bör beakta.

Flera respondenter berättade att bildterapeuter kan göra misstaget att tolka och påstå att de vet sanningen om en bild och vad den tyder. Detta förklarade de med att de terapeuterna inte hade en bra utbildning, att de var i början av sin praktik eller gick efter gammaldags sätt att arbeta med bildterapi som absolut inte var bra.

De flesta som vi har intervjuat påpekar att tolkning kan bli som en kränkning och kan även förhindra den terapeutiska processen. Gamma menar att det är väldigt vanligt att man tolkar och att det då kan bli ett övergrepp. Bildterapeuten kan inte säga vad bilden betyder för att han eller hon inte har tolkningsföreträde. Det är något bildterapeuter bör vara väldigt försiktiga med, eftersom det finns en risk att en massa projektioner sätts igång som klienten inte kan hantera.

Respondenterna är alla överens om att det är fel att tolka klientens bild, med små undantag när klienten till exempel visar indikationer som terapeuten kan snappa upp. Det finns regler för när tolkning anses vara tajmad och det finns indikationer som patienten ger och som man kan snappa upp. Menar Epsilon. Nedan kommer ett lite längre citat, men det innehåller ett bra exempel på när det kan vara lämpligt att tolka en klients bild.

”[...] Jag hade en patientgrupp och de skulle måla och berättade vad de skulle göra på sommaren då kursen skulle ha uppehåll. En kille var mycket frånvarande men målade ett landskap som tog slut och halva bilden var tomma intet. [...] Det är kanske så tomt som du har gjort på bilden här? Och det var vad som behövdes, att jag satte ord på hans känsla, på tomheten på att gruppen skulle göra uppehåll över

sommaren. [...] Så han behövde denna lilla hjälpen med att någon satte ord på hans tomhet. Att landskapet slutar tvärt, det vill säga att kursen gör sommaruppehåll – det är ju en tolkning!”

(Epsilon)

Att tolka klientens bild över lag anses av samtliga respondenter vara olämpligt av snarlika anledningar: att det är klienten som äger materialet, att det är han eller hon som har monopol på sitt vetande, att klienten bestämmer när han eller hon vill ta upp vissa saker och att det som terapeuten säger kan sätta igång tankar som klienten inte kan hantera eller inte instämmer med.

Alfa berättar att man inte tolkar i psykodynamisk bildterapi eftersom det anses att bildterapeuten inte vet vad man ser, och att det är konstnären som äger materialet. Det är konstnären som ska ha monopol på sitt vetande, avslutar hon. Alfa berättade vidare om att de två klienterna vars bilder har blivit tolkade att de har fått tro att de har varit med sexuella övergrepp. De har även uppmuntrats att gå vidare med detta. Senare fick den ena veta att det snarare handlade om en frånvarande mamma än om en förövare.

Samtidigt när våra respondenter menar att tolkning av klientens bild är fel beskriver flera ett scenario som påminner om just tolkning. Istället för tolkning av en bild säger de att de speglar en bild, att de läser av en bild, använder sina projektioner, förtydligar och förstärker en bild.

”Jag har inget företräde i min tolkning för att jag är terapeut. Utan det är mer att spegla bilden och framförallt att den som har målat bilden speglar den och får en bekräftelse som är meningsfull för den.”

(Gamma)

Vidare menar Gamma att bildterapeuten kan titta på en bild och se om den har en ram eller om den är utsprid och verkar försvinna ut. Bildterapeuten kan titta på vart fokus och centrum finns i bilden. Sedan kan man titta på vart finns energin och rörelsen i bilden.

Zeta menar att terapeuten istället för att tolka en bild kan säga hur man upplever bilden själv och berätta vad den väcker för tankar hos mig. Hon menar att de olika svaren kan bli som ett facettöga – att alla delar är riktiga men de behöver inte vara riktiga för alla.

”Jag vet aldrig vad du målar men jag vet vad jag upplever av det du har målat. Det kan inte bli fel. Som bildterapeut kan ofta bli lyhörd och ge ett kompletterande svar, så det inte blir ensidigt, som samma svar från gruppens sida. Jag försöker att det ska

bli mångfacetterat.”

(Zeta)

Flera respondenter menar att det märks en längtan hos klienterna att bli ”botad och tolkad”, som en snabb lösning på de problem man har. Just därför berättade Epsilon om en klient som ville få sin bild tolkad. Eftersom terapeuten inte tyckte att detta var lämpligt, fick klienten bara en beskrivning över bilden, något som klienten inte alls var nöjd med. En annan bildterapeut menar också att vissa klienter vill veta vad färgerna och symbolerna de använt betyder. Att arbeta på det sättet kan stänga av många utvecklingsmöjligheter, menar Beta.

”Jag jobbar så att det är klienten som äger sin rätt om bilden. Så det bästa sättet att jobba för mig är att klienten själv får tolka sina bilder (...) Den som har målat bestämmer och berättar, annars tycker jag att man stänger utvecklingsmöjligheterna.”

(Beta)

De respondenter som brukar kommentera klientens bild pratar mer detaljerat om hur de ser på bildskapandet. Det var intressant att höra Gammas berättelse om vad till exempel en liten grodd kan innebära. Gamma förklarar att en liten grodd på en liten växt kan tolkas som någonting nytt som håller på att komma. Hon menar vidare att det har symboliskt värde om klienten har ritat en liten bild i ett hörn eller fyllt ut pappret helt och hållet.

På frågan om det finns bildterapeuter som tolkar klienternas bilder svarar Eta att det finns de som gör det, men att de inte är utbildade. Hon berättar att det finns de som tror att en röd färg betyder det och en gul färg betyder det. Eta hänvisade till en bok av Margaret Naumberg som skrevs för ca 20 år sen och heter: ”Att hjälpa klienten att tolka och tyda bilderna”. Den boken är däremot svår att hitta för att använda i uppsatsen. Det gjorde man på 40-talet, menar hon.

Vissa respondenter svarade utförligare på frågan om hur de tolkar klientens bildskapande, medan andra berättade kort att detta inte var en metod de använde och förklarade sedan varför, som nämnts ovan. Det finns inga citat från Delta under denna rubrik. Det enda hon svarade på frågan om tolkning var att hon inte tolkar, men att det finns andra som gör det.

6.3. Bildterapi jämfört med vanlig samtalsterapi

En sak som gynnar bildterapi som metod är att klienten kan lägga sina känslor och tankar utanför sig själv, genom att skapa en bild. Man kan ta distans till den och betrakta den. Det

finns många möjligheter att hantera det man har skapat. Klienten kan alltid göra om den, man kan lägga till något, man kan måla över den, slänga den, ta den sönder, lägga den åt sidan och ta fram den när man känner sig redo att prata om bilden, menar nästan alla respondenterna. De handlingarna kan ha ett symboliskt värde för klienten. Genom att delta i bildterapi kan klienten konkretisera sina upplevelser och lära sig hantera dem.

En av de viktigaste sakerna som utmärker bildterapi jämfört med den vanliga, verbala kommunikationen mellan terapeut och klient är att klienten känner att han eller hon löser situationen själv. Klienten känner sig inte iakttagen på samma sätt som när man sitter mitt emot en terapeut. Alfa menar att många terapeuter eller behandlare upplever det som högre prioritetsslag. När bildterapeuten ger olika teman så upplever klienten att han eller hon löser situationen själva, något som stärker självförtroendet och självbilden.

Det kan vara lustfyllt, att uttrycka det allra svåraste genom bilden, fast klienten kan vara mitt i livets helvete, menar Alfa. En klient hade sagt att fastän hon jobbar med det allra svåraste så är det ändå roligt att komma hit. Klienten tyckte själv att det var konstigt. Det är en av styrkorna att jobba med konst "att det kan vara lustfyllt fast det är mitt i livets helvete, när det är som djävligast och det behöver vi mycket av." berättar Alfa.

Genom att uttrycka sig med bild och bildskapande, upplever terapeuterna att det är lättare att få en bra kontakt med klienten. Med bildterapi går det väldigt mycket fortare att kunna förstå klientens livssammanhang, livssituationer och livsproblematik, något som alla respondenter håller med om. Genom att iaktta bildskapandet, kroppsspråket, rösten, kan en bildterapeut läsa av ganska så mycket av en klient. "Man kan komma mycket närmare förståelsen för människan än vad man kanske hade gjort genom att bara sitta på en stol och prata." avslutar Gamma.

Att stå upp medan klienten målar och pratar, anser några respondenterna är bra. Terapeuterna som anser detta menar att de då kan studera klientens hela kroppsspråk vid målningen.

"[...] När vi sitter är man hållen och buren av stolen. Man reflekterar inte att man har en kropp. Det ökar medvetenheten att man är i sin kropp. Därför står vi när vi målar. Man kan röra sig under tiden, balansera. Man går in i en rörelse i bilden. Det har en inverkan i de psykologiska processerna, så kroppsmedvetande kommer i bildskapandet."

(Zeta)

Kroppen ljuger inte. ”Det verbala språket, alltså när jag pratar med dig så här, så är mitt verbala språk, mina ord är egentligen bara fyrtio procent utav det jag egentligen säger till dig. Det är ju gester, ögon, tonfall och allt det där.”, menar Delta.

Fördelen med att jobba konstnärligt och icke verbalt, påstår Beta, är att man lätt kommer i kontakt med omedvetet material och når omedelbart den sensomotoriska nivån. Det betyder att man lätt kommer i kontakt med kroppsminnen eller med väldigt tidiga minnen. Är klienten traumatiserad eller har varit utsatt för långvarig stress så brukar det vara så att det bildas blockeringar. Det kan finnas minnen, förklarar Beta, som man av olika skäl har varit tvungen att lägga locket på. Men det kan också vara så, beroende på vilken familjkultur man är uppvuxen i, att olika känslouttryck diskrimineras.

Idag är det många människor som är stressade och som är analyserande och kontrollerande, menar flera respondenter. Därför är bildskapande med slutna ögon en bra övning, som inte har någon motsvarighet i den vanliga samtalsterapin. Genom att måla med slutna ögon kommer klienten omedelbart i kontakt med sin kropp och kan inte, medan han eller hon målar, kritisera sin bild. Med slutna ögon är man bara kreativ. Beta förklarar att alla normer och värderingar kommer efteråt när man har öppnat ögonen. Denna övning handlar om att komma förbi de förutfattade meningarna och att lära sig att se. Det är så vi människor fungerar – vi kritiserar, analyserar och kategoriserar, förklarar hon.

”[...] Det är också väldigt viktigt att vara i sin kropp för många människor är fruktansvärt här uppe i huvudet. Och det är rätt så ohälsosamt.”

(Beta)

Fler respondenter berättar att bilden alltid kan finnas som bevis för det klienten har erfårit tidigare eller sagt under terapin, något som saknas i vanlig samtalsterapi, där mycket sker abstrakt. Gamma pratar även om vikten av att klienten utför en handling, genom att skapa en bild. Känslorna och tankarna blir synliga och de diskuteras även verbalt med klienten, med bilden är fortfarande i fokus.

”[...] Och just det här att man blir sedd och bevittnad av sig själv, terapeuten och en grupp och det är också helande i sig. För det som man har dolt och varit ensam med kan man liksom dela med andra.”

(Gamma)

Klienten kan betrakta sina målade känslor även efter terapin och uppmärksamma nya intressanta mönster och utvecklingsmöjligheter. Nya tankar kan uppstå kring ett problem som har diskuterats tidigare, menar Zeta. Klienten lär sig att träna sitt bildseende, att vara observant på sina inre processer som gestaltas i bilderna. Då kommer det också tecken på möjliga förändringar, som ligger framför klientens egen medvetenhet. Ibland kan Zeta säga till sina klienter att ta hem bilden, att sätt upp den någonstans så att klienten kan se den varje dag. Hon menar att hon inte behöver förklara mer än så. Det är givande för klienten att lägga sin medvetna energi i bilden, så att han eller hon håller den levande.

Några av respondenterna berättar att målandet gör att man är i det kognitiva ”mindfulness” eller “in the flow” och tänker inte på sina bekymmer. Klienten försvinner i sina tankar. Epsilon berättar om en klient som hade sagt att bildskapandet var bättre än att dricka öl. “[...] Att måla tyckte han hade en lugnande effekt. Och det jag menar är att när man får ner något på en bild så kan man få en känsla av att det känns skönt efter att man har gjort bilden.” Många klienter med psykoser, använder öl för att kupera sin ångest, berättar Epsilon.

Kognitivt bildskapande kan hjälpa att visualisera sin framtid. En klient som inte mår bra har svårt att sätta ord på sitt tillstånd och att se en framtid när han eller hon är som mest deprimerad. Alfa menar att klienten då inte har några ord för sina känslor. På så sätt kan bildterapi fungera som en fristad för klienten, något fler av respondenterna tar upp.

6.4. Begränsningar med att arbeta med bildterapi

Det var svårt att få fram respondenternas svar på denna fråga. Detta kan ha att göra med att de är positiva till sitt yrke, något som var förväntat. De tycker att det inte finns mycket begränsningar med att arbeta med bildterapi. Men efter att ha vänt och vridit på frågan kring eventuella nackdelar kom det fram intressanta svar.

På frågan om nackdelarna med bildterapi svarar Zeta på följande sätt: ”Det ska du inte fråga mig! Detta är mitt liv. Jag arbetar med skapande och är fel person att fråga.” Hennes uttalande sammanfattar i stort svårigheten att fånga upp eventuella svar från respondenterna.

Är klienten inte motiverad att delta i bildskapandet utan tvungen att göra en bild kan bildterapi omvandlas till något negativt, menar Beta. Hon menar att det kan kännas otroligt utlämnande och stressande för klienten, något som kan förhindra den kreativa processen. Epsilon ansåg däremot att bildterapi kan hjälpa oavsett om metoden är obligatorisk eller om den utförs av egen vilja. Han hade erfarenhet av att arbeta med klienter under tvångsvård och

menade att tvånget inte behövde vara en nackdel. Bildterapi var föreskriven eftersom metoden hade visat goda resultat förut.

Att delta i bildterapi där klienten förväntas att på några helgkurser bli botad tror Delta inte riktigt på. Hon menar att klienten behöver mer tid och kontinuitet i sin terapi för att kunna åstadkomma en förändring till det bättre. Några av de bildterapeuter som vi intervjuade erhölet sådana kurser. Eftersom denna kommentar kom ganska sent under informationsinsamlingen, fanns inte den praktiska möjligheten att be de sistnämnda om eventuella kommentarer gällande helgkurserna.

Rent praktiskt kan bristen på en lämplig plats bli ett problem, enligt några respondenter. Klienten ska få möjligheten att skapa i lugn och ro. För att arbeta med bildterapi måste det finnas ett rum – en plats som ger bra förutsättningar att kunna måla, stänka och vara kreativ, menar Alfa. Men det kan vara ett problem att skapa det utrymmet, tillägger Gamma. Epsilon berättar att rummet bör bjuda in till skapande. Skåp med lås på, menade han, var inget som terapeuten borde ha på sitt rum, förutom då lås på skåpet där journalerna förvaras. Det bör finnas hyllor där klienten kan se vilka material som finns att använda.

Behovet av trygghet som förutsättning nämns av Beta och hon förklarar att klienten bör ha en plats som är så pass trygg så att mycket kan komma av sig självt. Då kan klienten våga göra genuina bilder och kan komma åt omedvetet material hos sig själv. Då får det omedvetna styra väldigt mycket och klienten kan överraskas över sina egna bilder. Det är det som är själva kraften i processen, menar respondenten. Så småningom kan klienten även sätta ord på sina känslor och tankar och det är viktigt att orden inte kommer för tidigt.

En annan praktisk och samtidigt begränsande sak med bildterapi är den ekonomiska aspekten. Gamma menar att det kostar pengar att inhandla allt i förväg.

I bildterapi, precis som i vanlig samtalsterapi, där klienten kan undvika vissa ämnen, kan klienten använda bilden som försvar. Vanligtvis, menar Eta, sätts det igång väldigt mycket genom icke-verbala uttryckssätt. ”[...] Sen kan det ju vara tvärtom att man inte sätter igång så mycket, att man använder bilden som ett försvar också.”

Att bildterapeuter oftast är praktiker och inte teoretiker uppfattades som en begränsning enligt Alfa. Det finns väldigt lite forskat inom området, kanske just på grund av att de som arbetar med bildterapi är mer intresserade av det praktiska med behandlingsmetoden. Detta var något som fler respondenter tyckte var synd. På grund av bristen på aktuell forskning finns inte

heller så många utbildade bildterapeuter, som man kan till exempel remittera till, menar Alfa vidare. På så sätt blir det svårt att bildterapi kan expandera och utvecklas.

Delta uttrycker också ett behov av mer forskning inom området. Hon berättar att “[...] de flesta jag känner jobbar med det psykodynamiska, salutogena och det kognitiva. Och eftersom bildterapi inte har en egen grund, så är det naturligtvis den grunden vi står på, och den som finns – psykologins olika ben.”

Bildterapeuter i Sverige kan fortfarande inte erhålla en legitimation, något som bildterapeuter i vissa andra länder kan. Inom vissa landsting i riket har även införts legitimationskrav inför en anställning, berättar Alfa, vilket bidrar till att tjänsten bildterapeut inte får finnas på papper. Hon tycker att det är synd att bildterapeuter fortfarande arbetar med samma uppgifter men att deras arbete sker lite i skymundan.

Zeta ger ett skräckexempel om en grupp arbetsterapeuter som använde en liten ask med lappar som det stod olika känslor på. Klienterna skulle ta en lapp och måla av känslan som stod på den. Zeta anser att detta är ett vansinnigt sätt att arbeta på. Hon menar att man alltid ska ha framförhållning och ska utgå ifrån klientens livssituation. Terapeuten bör alltid veta vad anledningen är för att göra det ena eller det andra.

7. Analys

7.1. Salutogenes och Kasam

Känslan av sammanhang (Kasam), ett begrepp inom salutogenesen, handlar om begriplighet meningsfullhet och hanterbarhet. Fyra av mina intervjupersoner tycker att det salutogena perspektivet inom bildterapi är viktigt, eftersom det handlar om meningen med livet. Förutom det salutogena perspektivet i bildterapi bör det finnas ett brett smörgåsbord med olika bildterapiformer, enligt respondenterna. Psykodynamisk, kognitiv och salutogen bildterapi var de mest använda synsätten enligt respondenterna. Det salutogena perspektivet var mycket viktigt eftersom det handlade om meningen med livet. Den fokuserar på det friska i människan och på hennes hälsa. Psykodynamisk bildterapi ser respondenterna som en sammanhängande helhetsprocess medan att arbeta kognitivt passar när klienten klarar av att förändra sitt liv, när han eller hon har en hyfsad intelligens och självreflekterande förmåga.

Även om mina respondenter inte pratade i sina intervjuer om Känslan av sammanhang så var det fyra av totalt sju bildterapeuter som såg det salutogena perspektivet i sitt arbete som centralt. Visserligen beror valet av perspektiv i bildterapi på vilken problematik terapeuterna möter i kontakten med klienten. Men det salutogena synsättet, som tidigare nämnt, fokuserar på det som främjar klientens hälsa och välbefinnande. Salutogenesen karaktäriseras av att söka resurser hos klienten som gör att han eller hon kan hantera svårigheter och problem och det är just det som bildterapi har för syfte.

Människan strävar efter en känsla av att kunna hantera livets utmaningar, att begripa dem och att uppleva att livet är värt att leva, det vill säga att livet är meningsfullt (Gassne, 2008). Dessa tre nyckelord, som Kasam bygger på, påträffas tydligt inom terapeutisk bildskapande, oavsett terapeutisk inriktning i bildterapeuternas arbete.

Hanterbarhet

Klienter som går i bildterapi upplever att de kan hantera sina tankar och känslor som gestaltar sig i bilden. Bilden får ett symboliskt värde för klienten och kan alltid göras om den, målas över, slängas, tas sönder och så vidare. Hanterbart menar Gassne (2008) är det som får oss att känna oss som aktörer i våra egna liv och inte som offer för livets omständigheter och det är just det som händer inom ramarna för bildterapi. Klienten kan öka sin handlingskraft genom

att börja med att hantera sin bild. Detta ger en stabil grund för att senare kunna hantera påfrestningar i livet.

Även deltagarna i Theorell et al:s studie (1998) påvisade tydlig förbättring vad gäller ångest och depression. Deltagarnas psykosomatiska besvär hade också minskat och de hade blivit bättre på att hantera problem och att leva med sina kroppsliga symtom.

Begriplighet

Begriplighet kan i bildterapi handla om att förstå sig själv och sina känslor, att förstå sina inre processer, sin själ och kropp. Saknar klienten orden för att kunna uttrycka sig kan han eller hon använda sig av bildspråket. Vissa respondenter menar att klienten ibland inte kan omvandla sina känslor till ord. Traumatiska upplevelser, ångest och depression är svåra att beskriva med ord, menade Delta som hade arbetat med cancer patienter i deras slutskede i livet. Även utan ord kan känslor och tankar bli begripliga genom bildskapandet. För att livet ska upplevas som begripligt menar Gassne (2008), behöver vi resurser för att kunna hantera och förstå stressorer som vi ständigt bombarderas med. Med stressorer menas generellt livets påfrestningar och med resurser menas tillgångar som jagstyrka, samt socialt, ekonomiskt och kulturellt stöd. I den meningen står bildterapeutiska arbetet för stärkandet av jaget, men den bidrar också med det sociala och det kulturella i klientens liv.

Det är lättare att begripa sig på sig själv när man i bildterapi involverar kroppen. Kroppen ljuger inte, menade flera respondenter. Att begripa sina inre processer är ingen lätt uppgift. Men genom sitt bildskapande kan klienten lära sig att träna sin analytiska förmåga och observera det som gestaltas i bilderna. Då kommer det också tecken på möjliga förändringar, som ligger framför klientens egen medvetenhet. Det var Delta som påpekade att det verbala språket utgör bara fyrtio procent utav det klienten egentligen säger. Resterande sextio procent av kommunikationen uttrycks av gester, ögon, tonfall och i vårt fall även bildskapande.

Meningsfullhet

Att känna att livet är meningsfullt är en väsentlig komponent i känslan av sammanhang. Upplevelsen av meningsfullhet beskrevs av Antonovsky som den mest centrala delen i Kasam, eftersom den handlar om personens motivation till att hantera påfrestningar i livet. Meningsfullhet är att klienten kan tänka hoppfullt om sin egen framtid (Gassne, 2008). Terapeutiskt bildskapande hjälper klienten och ger förutsättningar att måla och på så sätt

visualisera sin framtid. En person som inte mår bra har svårt att sätta ord på sitt tillstånd och att se en framtid när han eller hon har det svårt.

Östers (2007) doktorsavhandling visar att bildterapi är ett betydelsefullt komplement till onkologisk vård och behandling av kvinnor med bröstcancer. Deltagarna upplevde att deras psykiska och fysiska hälsa har förbättrats. Bildskapandet kan ha gett kvinnorna livslusten tillbaka så att de upplevde att det var meningsfullt att leva igen. Bildterapi kan ha gjort det möjligt för dem att förstå sig själv och sina känslor och bidragit till att sjukdomen har blivit mer begriplig. Genom bildterapi kan deltagarna ha fått hantera sina känslor och tankar och kanske ha fått ökad handlingskraft.

7.2. Empowerment

Empowerment i socialt arbete handlar om att ge klienten förutsättningar att kunna hjälpa sig själv och uppmuntra denne till egna initiativ och deltagande. Viktigt är att utgå ifrån klientens egna behov och hans eller hennes rätt till inflytande och självbestämmande (Askheim och Starrin, 2007). Att vara klient i vårt välfärdssystem innebär ofta att man koncentrerar sig på det klienten inte kan eller inte har (Ovrelid, 2007) som till exempel arbetslöshet, hemlöshet och olika funktionshinder. Bildterapi innebär däremot inte att bildterapeuten fokuserar på klientens oförmågor, utan precis tvärtom, tar hänsyn och utvecklar sidor hos klienten som främjar dennes personliga utveckling.

Kreativitet

Empowerment hör ihop även med spontanitet och kreativitet. Genom väcka spontaniteten och kreativiteten inom sig, menar Loken (2007) kan individen utvecklas. Träning med att lära sig vara mer impulsiv är en metod att dämpa prestationsångest för att bli tryggare i kommunikationen med andra, menar författaren vidare. När jag provade på bildterapi var även där vissa delar av den deltagande observationen starkt kopplade till spontana övningar. Med både Gamma och Eta fick jag instruktioner att utföra en dans, vilket jag till en början upplevde som besvärligt. Kanske som Loken (2007) var det kopplat till min prestationsångest. Efter övningarna kände jag mig betydligt mer avslappnad och säker i förhållande till bildterapeuten och i fallet med Eta, även säker vid kontakten med de andra deltagarna.

Det är en rad positiva effekter som enligt våra respondenter utmärker bildterapi jämfört med vanlig samtalsterapi. En av de viktiga sakerna, som många bildterapeuter uppskattar är att fokus ligger på konstverket, vilket gör att klienten inte känner sig så utpekad. I bildterapi kan

svåra problem arbetas med på ett lustfyllt sätt och terapeuten får lättare och snabbare kontakt med klienten.

Makt

För att kunna ge bra förutsättningar för att klienten ska utveckla sig själv krävs också en fördelning av makten. Som Askheim och Starrin (2007) påstår så bör kommunikationen mellan klient och terapeut bygga på jämlikhet för att inte skapa en onödig barriär. När jag provade på bildterapi med samtliga bildterapeuter upplevde även jag att bildskapandet var insiktsfullt. Detta bidrog till en fortsatt analys av den egna situationen och problemen även efter terapitillfället. När jag gjorde deltagande observation hos mina respondenter kände jag mig inte underordnad bildterapeuterna, kanske på grund av att de inte hade en myndighetsutövande eller kontrollerande roll. Askheim och Starrin (2007) berättar om att de administrativa ramarna och värderingar som existerar på en arbetsplats är en tydlig utmaning som empowermentorienterat socialt arbete stöter på. Detta eftersom socialarbetaren befinner sig i en maktposition i förhållande till klienten.

Handling

Flera respondenter pratar om vikten att klienten genom sitt bildskapande känner att han eller hon löser situationen själv. Detta påverkar i sin tur klientens självförtroende och självbild. Askheim och Starrin (2007) påpekar också betydelsen om hur empowerment i socialt arbete kan stärka klientens självbild och klientens tro på den egna förmågan att klara av svårigheter i livet.

Som en deltagare i Brukarforum uttrycker det själv så kan man inte prata sig till färdigheter, utan att man måste lära sig (Loken, 2007). Det är just det som händer i det bildterapeutiska skapandet. Klienten pratar om sina tankar och känslor men utför dessutom en handling. Klienten gör något praktiskt åt den egna situationen och är inte bara ”uppe i huvudet” som en respondent uttryckte sig. Att utföra en handling genom att till exempel måla en bild ses i empowermentbaserat socialt arbete som en process som bidrar till att människan har en känsla av kontroll över sitt liv. Den processen handlar om att individen stärker sig själv och använder styrkan utåt, för att fysiskt hantera och påverka situationer i livet (Loken, 2007).

Genom att utföra en handling kan klienten också få beröm för det han eller hon har gjort. Att känna stolthet gör att klienten får ökad självförtroende och benägenhet ta egna initiativ, menar Starrin (2007). Positiva känslor som klienten upplever i samspelet med andra leder till

handlingskraft, självförtroende och entusiasm. Individer som känner sig fulla av emotionell energi upplever sig själva som goda och värdefulla människor. Empowerment handlar om deltagande, uppmuntran, beröm och uppmärksammande (Starrin, 2007). Bildterapeutiskt arbete är en bra förutsättning för att klienten ska kunna ta del av allt detta.

En studie med fokus på bilden påverkan på äldre kvinnors psykiatriska hälsa visade att deltagarna kände sig gladare, lugnare och mer kreativa (Winzer, 2005). Kan studiens resultat bero på andra faktorer än bara det bildterapeutiska, som till exempel samhörighet och emotionell energi inom ramarna för empowermentbaserat socialt arbete?

I mötet med bildterapeuten använder sig klienten både av bildspråket och det verbala språket. Fler respondenter berättar om det fördelaktiga med att bilden som klienten har skapat finns som fysiskt bevis i framtiden. Det är ett bevis som kapslar in det som klienten har varit med om tidigare eller sagt under terapin. Samtidigt utspelas det terapeutiska bildskapandet i ett rum där klienten tillsammans med bildterapeuten eller med andra blir sedd och bevittnad. Tengqvist (2007) menar att empowerment handlar just om att få utvecklas i mötet med andra människor. Det är viktigt för oss människor hur vi blir sedda av andra och vad andra har för uppfattning om oss. Utanförskap och att i omgivningens ögon bli sedd som mindre värd kan göra att klienten tappar tron på sig själv och sina möjligheter. En empowermentresa innebär att återfå tron på sig själv efter att ha känt utanförskap tidigare (Tengqvist, 2007).

Medvetandegörande

En annan styrka med empowermentorienterat socialt arbete menar Askheim (2007) är att klienten kan höja sitt medvetande om den egna situationen, något som författaren ser som är en individuell psykologisk process. Flera respondenter tar upp effekten av att måla och prata ståendes under terapin. Bildterapeuterna menar att detta ökar medvetenheten hos klienten om att man är i sin kropp, vilket i sin tur har en inverkan på klientens psykologiska processer. Då kan individen bli medveten om de personliga resurserna som han eller hon besitter. Medvetandehöjning kan beröra många olika områden i människans liv. Det kan handla om att bli medveten om sin kropp, sin situation, sina resurser, men även som Askheim (2007) påpekar att vara medveten om de strukturella förhållandena som påverkar en själv.

Flera respondenter tar upp möjligheten som klienten har, nämligen att uppmärksamma nya intressanta mönster och utvecklingsmöjligheter i bilden. Klienten kan betrakta sina målade känslor och kring ett problem kan nya insikter födas. Loken (2007) förklarar att höjning av

medvetandet kan, genom ett empowerment perspektiv i socialt arbete, handla om kunskap om sig själv och vad som hindrar en själv att bli det som man vill bli. Medvetandegörande kan även handla om att bli medveten om sina känslor och minnen, något som är en tydlig fördel med att jobba konstnärligt och icke verbalt, enligt mina respondenter. Genom bildskapande kommer klienten lätt i kontakt med omedvetet material eller kroppsminnen, som gestaltar sig i bilden. Även Boork (2005) som kommer fram att samtalsterapi reducerar depression mer än bildterapi, påpekar att omedvetna processer hos klienter i bildterapi får större utrymme eftersom det konstnärliga möjliggör att klienten uttrycker sina tankar och känslor.

Idag är det många människor som är stressade och som är analyserande och kontrollerande, menar flera respondenter. Rädslan av att förlora kontrollen kan omvandlas till ett hinder. Empowerment, enligt Loken (2007) handlar om att våga släppa kontrollen och arbeta med rädslan för det okända. Ofta är det fruktan och kontroll det som hindrar oss att utveckla nya sidor och utforska nya möjligheter i livet.

8. Diskussion

Tolkning

Flera bildterapeuter berättar att de läser av, speglar, tyder och reflekterar kring klientens bild. Samtliga terapeuter är dock överrens om att det generellt sätt är fel att tolka bilder. Jag undrar om det inte är själva ordet ”att tolka” som är negativt laddat. Det är möjligt att ordet förknippas med gamla skolan inom bildterapi med pionjärer som Margaret Naumberg i frontlinjen som beskrev för ca 20 år sen hur olika färger skulle tolkas på ett mer entydigt sätt.

Idag har tolkningen utvecklats till en helt ny nivå, enligt respondenterna. De förklarar vikten med att se människan i ett sammanhang och att ta hänsyn till hela hennes bildskapandeprocess. Bilden tolkas inte längre på ett stelt sätt utan det är olika speglingar och projektioner som är av vikt. Det hade varit intressant, att i en vidare studie undersöka detta antagande. Handlade bildterapeuternas svar i frågan om tolkning om vilka strömmar inom området de ville identifiera sig med, än om själva tolkningen i sig?

Forskning och legitimation

Det finns inte, enligt respondenterna överdrivet många begränsningar med att arbeta med bildterapi. Den största begränsningen, enligt bildterapeuterna, som snarare handlar om bildterapi generellt är bristen på mer egen forskning inom området. Faktumet att bildterapeuter inte kan få legitimation i Sverige nämndes av flera respondenter som en nackdel. Finns det kanske ett samband mellan legitimation och forskning? Det kan möjligtvis vara så att mer forskning inom bildterapi (med positiva resultat) kan leda till att behandlingsmetoden expanderar. Eller tvärtom – att ett legitimerande yrke bäddar för mer intresse för bildterapi som behandlingsmetod och därav mer forskning.

Källförteckning

Askheim, O P (2007) ”Empowerment olika infallsvinklar”I: Askheim, O P & Starrin, B (red): *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups utbildning AB.

Askheim, O P & Starrin, B (red) (2007). ”Utmaningar inom socialt arbete” I: Askheim, O P & Starrin, B (red): *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups utbildning AB.

Boork, P (2005) *Depression och personlighetsmässig sårbarhet: Jämförelse mellan psykodynamisk Bildterapi och Samtalsterapi i en randomiserad, kontrollerad studie*. Institutionen för psykologi Uppsala Universitet

Gassne, Jan (2008) *Salutogenes, Kasam och socionomer* Lund: Socialhögskolan, Lunds universitet.

Henriksson, B & Månsson S-A (1996) ”Deltagande observation” i Svensson, P-G & Starrin, B *Kvalitativa studier i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Lagercrantz, A M (1998) ”Bildterapi” I: Theorell, T (red.) &Konarski, K &Engström, R &Lagercrantz, A M &Teszary, J &Thulin, K (1998) ”Närordeninteräcker”. Stockholm: NaturochKultur.

Loken, K H (2007) ”Svaga röster ska också höras – brukarmedverkan inom den psykiska hälso- och sjukvården”I: Askheim, O P & Starrin, B (red): *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups utbildning AB.

Ovrelid, B (2007) ”Empowerment är svaret, men vad är frågan?”I: Askheim, O P & Starrin, B (red): *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups utbildning AB.

Starrin, B &Renck, B (1996) ”Den kvalitativa intervjun” i Svensson, P-G & Starrin, B *Kvalitativa studier i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Starrin, B (2007) ”Empowerment som förhållningssätt – kan vi lära oss något av Pippi Långstrump?”I: Askheim, O P & Starrin, B (red): *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups utbildning AB.

Tengqvist A (2007) ”Att begränsa eller skapa möjligheter – om centrala förhållningssätt i empowerment arbete” I: Askheim, O P & Starrin, B (red): *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups utbildning AB.

Theorell, T (red.) & Konarski, K & Engström, R & Lagercrantz, A M & Tszary, J & Thulin, K (1998) "Beskrivning av behandlingsförloppen på grupp nivå" I: Theorell, T (red.) & Konarski, K & Engström, R & Lagercrantz, A M & Tszary, J & Thulin, K "Närorden interäcker". Stockholm: NaturochKultur.

Wide, K (2005) "Bildens helandekraft" ScanBook: Falun. Wikström.

Winzer, R (red.) (2005) "Kultur och hälsa" En exempelsamling från forskning. Statens folkhälsoinstitut 2005:23 Kalmar: Lenanders grafiska AB.

Öster, I (2007) Bildterapi vid bröstcancer. Kvinnors berättelser i ord och bild. Umeå University: Print& Media.

För vidare läsning

American Journal of Art Therapy (Tidskrift)

Egberg Thyme, K (2008). "What do you see? Studies on time-limited psychodynamic art psychotherapy." Umeå universitet. Doktorsavhandling. Klinisk vetenskap.

Gilroy, A. (2006) *Art Therapy, Research and Evidence-based Practice*. London: SAGE Publications. Tillgänglig:

(http://books.google.com/books?id=LB9FnKhlFLoC&hl=sv&source=gbs_ViewAPI&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false)

Grönlund, E & Alm, A & Hammarlund, I (1999) "Konstnärliga terapier". Natur och Kultur, Stockholm.

International Journal of Art Therapy (Tidskrift)

Svenska riksförbundet för bildterapeuter Tillgänglig: (www.bildterapi.se)

The Arts in Psychotherapy (Tidskrift)

The british association of art therapists Tillgänglig: (www.baat.org)

Bilaga 1.

Intervjumaterial

Bakgrundsfrågor

1. Namn och ålder
2. Vilken utbildning har du?
3. Vilken yrkeserfarenhet har du?
4. Vad fick dig att börja arbeta med Bildterapi?

Frågor om verksamheten

1. Berätta om verksamheten.
2. Hur ser ett ärende ut, från början till slut?
3. I vilket stadium upplever du att Bildterapi hjälper och hur uttrycker det sig?
4. Hur planerar du dina möten med klienterna?
5. På vilket sätt följs ett ärende upp?

Bildterapi

1. Vilken målgrupp tror du Bildterapi är lämpligast för?
2. Vilken typ av problematik är Bildterapi lämpligast för?
3. Vilka tror du är för- och nackdelarna med Bildterapi generellt?
4. Vilken typ av bildterapi använder du i ditt arbete?
5. Som bildterapeut, arbetar du kognitivt, psykodynamiskt, salutogent eller tolkande?
Varför?
6. Vilka anser du är för- och nackdelarna med de olika inriktningarna inom bildterapi?
7. Arbetar du integrativt? Varför?

Avslutande frågor

1. Finns det en framtid för bildterapi som behandlingsmetod?
2. Hur har Bildterapi utvecklats de senaste åren?
3. Finns det ett område inom Bildterapi som du anser borde forskas mer om?
4. Har du tankar och idéer om hur man skulle kunna utveckla Bildterapi?

Finns det en möjlighet att göra ett deltagande eller en deltagande observation på er verksamhet?

Bilaga 2.



Bild 1. Deltagande observation med Alfa, tillfälle 1.



Bild 2. Deltagande observation med Alfa, tillfälle 2.



Bild 3. Deltagande observation med Beta.



Bild 4. Deltagande observation med Gamma.



Bild 5. Deltagande observation med Eta, uppgift 1.

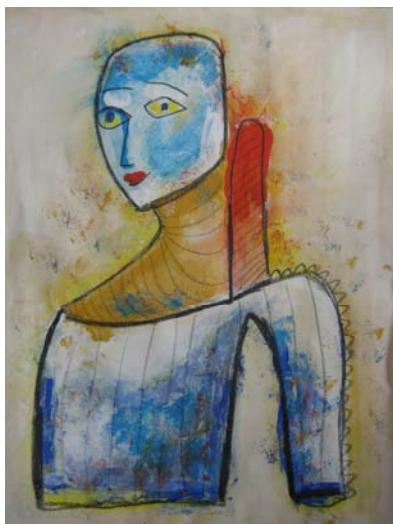


Bild 6. Deltagande observation med Eta, uppgift 2.