



Särtryck ur

CJP NYHETSREV

Nr 51:3 Juni 2011



SJÄLVBILDER

Att komma vidare genom skapande

av Annika Berg-Frykholm

En 4-årig pojke målar på sjukhuset tillsammans med barnsjuksköterskan Britt. Pojken har cancer och vet att han snart ska dö. Plötsligt avbryter han sig, ser Britt djupt i ögonen och frågar

-Vad tror du på?

Britt är helt oförberedd på frågan och har ingen självklar gudstro så hon vet inte vad hon ska svara.

Hon funderar länge och säger till sist

-Jag tror på barnen.

-Vet du vad jag tror på, frågar pojken och ler underfundigt. Jag tror på att måla.



Annika Berg-Frykholm, är journalist och författare till boken *Självbilder*. Hon föreläser och har seminarier om bilden som läkande och utvecklande kraft, ofta i samarbete med erfarna bildterapeuter.

Sådana dimensioner kan skapandet ha för en människa.

Jag tror också på att måla. Därför har jag ägnat nästan tjugo år åt att samla material och skriva *Självbilder – Att komma vidare genom skapande*, en bok som innehåller en mängd fallbeskrivningar från bildterapi och 200 bilder.

Allt började med en dröm jag hade i mitten av 80-talet. En scen i den var så stark att jag bara måste måla den. Det brukade jag inte göra på den tiden. Jag är journalist. Orden har alltid varit mitt uttrycksmedel.

Men just den här bilden *krävde* att bli gjord. Jag tyckte den var egendomlig. Ett kuperat isländskap. Snö som yr. På marken ligger en pojke framstupa. Hans bakhuvud brinner. Intill honom knäfaller en kvinna som förtvivlat försöker klösa loss is att släcka elden med.

Jag kände att bilden var viktig, att den hade med mig att göra. Men jag förstod den inte.

Det gick en tid och jag hörde för första gången talas om bildterapi. Jag blev nyfiken och

ville skriva reportage. Inför intervjun med Birgitta Löwendahl, en av pionjärerna inom svensk bildterapi, kom jag att tänka på min drömbild. Jag tog med den och bad henne tolka den.

-Så går det inte till i bildterapi, sa Birgitta. Vi tolkar inte, det är i samtalet kring bilden som vi kan hjälpa bildskaparen att själv nå insikter.



*Drömbilden som blev starten för författarens intresse för bildskapande vilket ledde fram till att boken *Självbilder* blev skriven-*

Vi pratade om det kalla landskapet, de frusna kullarna och kom in på relationen till min mamma, hur svår hon var att komma nära.

Vi pratade också om elden i pojken bakhuvud.

När jag målat bilden ett par år tidigare var jag nybliven journalist och vikarierade på en liten

tidning. Vi var få på redaktionen. Jag var oerhört stressad, hade magont och sömnpblem. Hjärnan gick på högvarv dag som natt. Jag lyssnade inte på kroppens signaler utan jobbade på. Och blev allvarligt sjuk, jag låg på sjukhus flera veckor.

Så efter bara fem, tio minuters samtal kring min drömbild insåg jag vad den hade försökt säga. Den var ett larm. En varning inifrån mig själv.

Tänk om jag fått möta en bildterapeut när jag målat bilden. Om jag förstätt den redan då. Kanske hade jag insett allvaret och slagit av på takten. Kanske hade jag inte behövt bli så sjuk.

Mötet med bildterapeuten var omvälvande. En ny värld öppnade sig. Det var som när man lärde sig läsa och knäckte koden. Plötsligt stod det klart för mig att vi människor har ett extra språk utöver orden. En annan möjlighet att kommunicera. Med omgivningen och med vårt eget inre.

Jag ville veta mer så jag intervjuade fler bildterapeuter och personer som blivit hjälpta av bilden i sina liv. Ju fler jag historier jag fick höra, ju fler bilder jag såg desto starkare blev känslan: Detta måste bli allmänt känt.

Vad är det egentligen som sker när man målar? I människan, i bilden? Hur ser processerna ut? Det ville jag försöka visa på ett enkelt sätt så att vem som helst kan förstå.

Det är märkligt, vi lever i en hysteriskt bildintensiv kultur. Konsumerar och låter oss ständigt påverkas av bilder utifrån. Men de egna inre bilderna och drömmarna bryr vi oss sorgligt lite om.

Att veta vilka möjligheter till utveckling och läkande vi alla bär inom oss borde höra till

CJP NYHETSREV

ISSN 1652-2125

Utges av CJP Centrum för Jungiansk Psykologi AB två ggr/år (juni och december). Ansv. utgivare: Gunlög Raihle.

allmänbildningen. I samhället borde bildterapi bli ett naturligt inslag i sjuk- och friskvård, inom skola, socialtjänst, etc. Som i USA, England, Holland och många andra länder.

Att samla material och skriva boken tog tid. Det handlar om ett känsligt material som varit tidskrävande att hantera. Sedan var det svårt med utgivningen.

-Det går inte att sälja böcker om bildterapi, fick jag höra från bokförlagen utan att de ens ville titta på materialet.

Jag var övertygad om att det finns intresse för alla dessa hoppfulla berättelser och bilder. Så jag startade Bokförlaget Bergsäker och gav ut boken själv. Den tog snabbt slut och en andra omgång fick tryckas.

En het fråga idag är: Blir vi friskare av kultur? Att man blir det av att *se* på konst är känt. Forskning har bland annat visat att blodtrycket sjunker och att äldre som tittat på konst och pratat om den fått bättre sömn och behövt mindre mängd laxermedel.

Avhandlingar har också visat att vi kan må bättre av att själva skapa. Bland annat sjuksköterskan Inger Östers *Bildterapi vid bröstcancer – Kvinnors berättelser i ord och bild* vid Institutionen för omvårdnad vid Umeå universitet. Kvinnorna i en bildgrupp upplevde bättre fysisk och psykisk hälsa och att de kunde hantera sin situation med sjukdomen bättre än kvinnorna i en kontrollgrupp.

Annan intressant forskning tyder på att konst och musik kan ha varit föregångare och förutsättningar för utvecklandet av det verbala språket, något som fördes fram i samband med att den amerikanske hjärnforskaren och experten inom musikerterapi, Michael Thaut, nyligen föreläste i Uppsala.

I tidningen Bild i skolan (1/11) finns en intressant intervju med Efra Lilja, rektor vid Dans- och Cirkushögskolan. Den snäva definitionen av språk – att det talade och skrivna ordet är basen – ser hon som en av den rationella världens handikapp.

Konst och estetiska ämnen representerar mellanmänsklig kommunikation. Och det i sin tur är avgörande för utvecklingen av oss som individer och av vår kultur och i förlängningen för det som ska ge oss ett gott, starkt, demokratiskt fundament, sa hon.

I min bok uttrycker konstnären och bildterapeuten Anita Forssell något liknande. Hon ledde ett bildterapiprojekt vid ett aktivitetscenter för vuxna med förvärvade hjärnskador i Sundsvall. Att ge dessa personer ett verktyg till kommunikation är en fråga om jämställdhet och mänskliga rättigheter, hävdar hon.

En av deltagarna i projektet var Adam, en man i 50-årsålder, före detta arbetsledare inom industrin. Vid en seglingsolycka hade han fått hjärnskador och led av afasi, bl a kunde han inte säga substantiv. När han blev ombedd att måla sig själv gjorde han en klotterbild som visade att han även saknade kropps-uppfattning.

Anita var intresserad av barns teckningsutveckling och de började arbeta med grundformerna. Med cirkeln som utgångspunkt kunde Adam rita sitt huvud och genom att se sig i

spegeln fick han så småningom till sitt ansikte med alla delar.

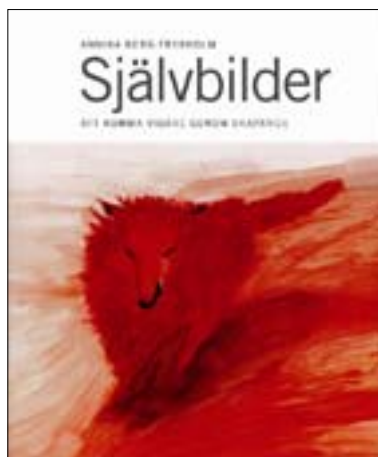
Sedan byggde de vidare på hans kropp, uppiifrån och ner, tejpede ihop papper efter papper tills de skapat en Adam i naturlig storlek. Det tog honom fyra månader.

Han fick sedan fortsätta göra enkla bilder av sin hund, huset där hemma, kvinnan i sitt liv, osv. När han målat kom ordet. Ju skickligare han blev med penna och pensel desto mer utvecklades hans språk.

Anita utbildade även personalen. Tanken var att de skulle få en ickeverbal kommunikationsmetod, något de saknade i sin vardag och som gav dem en känsla av maktlöshet.

I utvärderingen tyckte personalen att inte bara deltagarna utan även de själva utvecklats. Deras förståelse för patienterna hade ökat. Någon skrev:

”Tänk vilken risk det är att man missbedömer personer, jag ryser vid tanken på vilka misstag jag har gjort. Det handlar om att se människan bakom tystnaden.”



Monas varg som fått plats på bokens omslag.

Numera är det känt att hjärnan kan återhämta sig. Deltagarna i projektet gjorde framsteg. En del hade skadats för tio, tjugo år sedan.

Vad skulle inte kunnat hända om insatserna satts in i ett tidigare skede?

I bildterapi säger man att varje bild i någon mening är ett självporträtt, en självbild – därav bokens titel. Omslaget pryds av en varg målad av Mona, en ung kvinna som var djupt deprimerad och gjort ett självmordsförsök.

Hon var mycket verbal och hade gått länge i samtalsterapi men hon kände att orden tappat sin betydelse. De var lätta att gömma sig bakom, hon kunde manipulera både terapeuten och sig själv.

-Samtalsterapin var en kamp där jag satt och plockade poäng, det går inte i bildterapi, sa hon. Där för jag en dialog med mig själv, bilderna kommer ur mitt eget inre.

Under fem år målade hon över hundra bilder. Bland annat skapade hon ett persongalleri. En del figurer hjälpte henne att plocka fram och tydliggöra olika sidor av sig själv; Vargen som går under utan flokken, Monsterungen som bara kräver och kräver, den visa Häxan som ingens sätter sig på.

Andra figurer gav henne det hon behövde; Jättekatten var hennes beskyddare, Utomjordingen personifierade hoppet och det konstruktiva.

Hon målade också tillstånd. När hon visade mig bilden av sin depression, en hopkrupen grå gestalt innesluten i svart, fick hon ont i magen.

-Fortfarande kan jag gå rakt in i känslan trots att det gått många år, sa hon.

Det är det unika med bilden till skillnad från de talade orden. Den finns kvar. Man kan gå tillbaka till den vid ett senare tillfälle, se den med andra ögon, få nya insikter, hämta kraft. För Mona kändes vissa bilder viktigare långt efteråt än när hon gjorde dem.

Barnsköterskan Ellen Burvall hade i sju år ett bildarbete bland barn med cancer tillsammans med barnsjuksköterskan Britt Fällman vid Norrlands universitetssjukhus i Umeå.

-Döende och allvarligt sjuka barn bär på svåra tankar och känslor som de inte alltid kan sätta ord på men behöver få utlopp för. Att måla är ett sätt. Det kan hjälpa dem att härda ut och orka med den livsnödvändiga men extremt påfrestande behandlingen, sa Ellen.

Fyraåriga Jannica hade leukemi. Hon målade hur hon brände upp de hatade gröna rockarna och munskydden som sköterskorna använde när hon fick cytostatika. När hon tappade håret målade hon bild efter bild av flickor med gult hårsvall.

Föräldrarna till de sjuka barnen lovordade bildarbetet.

-Att det skulle bli så viktigt förstod jag inte från början, sa Jannicas mamma. Bilderna gav mig mycket information och Jannica var alltid så nöjd efteråt. Hon mår bra idag men någon gång i framtiden kommer säkert frågorna kring sjukdomen och det som hände. Då kan bilderna vara en hjälp att minnas hur det var.

I sin bok *Döden är livsviktig* skriver Elisabeth Kübler-Ross om det universella symboliska språket som människor i kris använder sig av världen över. Varje barn, varje människa vet, medvetet eller undermedvetet, när de är döende, hävdar hon. Ger man ett sjukt barn kriter och papper är det som att de visar hur mycket de vet om sin sjukdom och prognosen.

Samuel var sex år när han opererades för en elakartad hjärntumör. Ett par dagar efteråt ville han absolut teckna trots sin svaghet. Han hade huvudvärk och svettades enormt, var arg och kastade med sängkläderna. Men så snart Ellen kom lugnade han sig och började rita. Först en buss som hänger utför ett bergsstup och håller på att störta ner i havet. Ovanför svävar en räddningshelikopter.

Därefter gjorde han en ny teckning av sig själv och mamman i en båt. En flaska ligger på havet och guppar. HJÄLP, står det på den.

Efteråt var Samuel helt utmattad och måste vila. Men först ville han höra sin favorit-saga Bockarna Bruse. Ellen började läsa men märkte snart att Samuel inte var med. Han hade förlorat medvetandet och opererades akut.

Det visade sig att han hade fått en blödning i hjärnan.

I teckningarna förmedlade han vad som höll på att hända. Katastrofen med bussen hade en motsvarighet inne i hans kropp. Ropet på hjälp var högst relevant.

Dåvarande överläkaren Erik Forestier var oerhört stolt över måleriverksamheten och var övertygad om att den hjälpt många barn. Han berättade att han under sina fjorton år på avdelningen mött barn som knappt sagt ett ord under hela sin vårdtid men inte missat en enda gång vid målarbordet. Och han hade sett barn som aldrig dragit på munnen. Utom när de målade. Han önskade att personalen kunde få en stund över så de kunde sitta med vid målarbordet.

-Då skulle vi skolmedicinare se och höra saker som vi annars inte får, sa han. Det har hänt att barn i sina målningar beskrivit samband så att man blir rent förundrad. Det är nästan något magiskt över det.

Psykologen Anna-Carin Hällgren skrev i en utvärdering efter sin praktik på avdelningen att vårdpersonalen har mycket att vinna på att ha bildarbete vid sidan av traditionell medicinsk behandling. Barn kan exempelvis uttrycka smärta. I bästa fall kan bildarbete fungera som en brygga mellan barnet och sjukvården.

Sara Stayne, arbetsterapeut och bildterapeut på BUP i Stockholm, mötte ofta barn som utsatts för trauma. I barnpsykiatriskt arbete kan bilden ge en ökad förståelse av hur barnet har det och innebär då ett viktigt bidrag till teamets samlade bedömning, menade hon.

-En bild kan väcka en historia som vill berättas men ord behövs inte alltid. Skapandeprocessen i sig kan leda till förändring, utveckling och läkning. Att den delvis sker omedvetet är en av fördelarna med bildterapi. Även om ord används kan man stanna kvar på symbolnivån.

Avgörande för att man som terapeut ska få lyhördheten och förståelsen är egen erfarenhet av konstnärligt arbete i kombination med terapeutisk skolning och flera års erfarenhet av patientgruppen, betonade Sara.

I en bild är allt tillåtet. Där har barnet möjlighet att prova olika alternativ till lösningar på problem, till exempel kan de hämnas. Femårige Tom, som utsatts för sexuella övergrepp, ritade att han sköt förövaren och begravde honom.

Lena-Marie Holmgren, specialpedagog med bildterapeutisk inriktning arbetade med barn med skolproblem i Umeå, en del enskilt, andra i grupp.

En sak hade hon upptäckt, att varje elev i sina bilder visar vilka svårigheter de har. Klart och tydligt eller på ett symboliskt sätt.

Gruppmålningar var ett bra sätt att arbeta med kamratrelationer. Åtta utagerande elever på ett skoldaghem fick rita sina hus. Sedan lekte de att de var ute på havet och förläste. Husen klistrade de fast på ett stort spännpapper,

en öde ö där de måste bosätta sig. När de markerade sina gränser var det taggtråd och elstängsel som gällde.

Barnen möttes flera gånger och fortsatte måla på samma bild. I vanliga fall kunde de inte vara i samma rum utan att slåss men runt målarbordet arbetade de ihop. Hur var det möjligt?

-För att papperet sätter gränser, menade Lena-Marie. På papperet fick barnen agera. Där hade de möjlighet att klart och tydligt markera sina revir. Det blev konkret. Alla såg och respekterade varandras tryggnads zoner.

Charlotte var svårt traumatiserad efter tsunamin. Hon hade själv skadats och hon hade mist sin sambo. Med bekantas hjälp kom hon efter flera månader till en psykolog med erfarenhet av traumabehandling.

Efter hand försökte hon verbalisera det hon kände men orden räckte inte till. Då tog psykologen fram block och pennor och sa: "Kan du rita det?" Charlotte upptäckte att hon kunde

mer i kontakt med mitt allra innersta. Kroppen läker sig själv inifrån och ut. Utan att man riktigt förstår hur det går till.

Birgitta Löwendahl berättar om Per som var döende i aids. För honom blev målandet en förberedelse inför döden.

Han var förvånad över hur mycket som kom fram. En bild visar en figur med sin styva röda tunga ute, kluven i spetsen. Då, efter ett halvårs terapi, kunde han börja tala om sin dubbelhet.

Han hade varit gift, vanlig tvåbarnsfar, framgångsrik i sitt yrke. Men i alla år hade han levt dubbelt på klubbar för homosexuella. Han hade varit utsatt för övergrepp i barndomen och själv utsatt andra.

Det var mycket i livet som han ångrade. Han kände skuld och stark dödsångest. Strax före sin död målade han en liten båt i början av en enorm ljusstunnel. I båten kryper en liten figur ihop i fosterställning, redo för avfärd.



Per, som insjuknad i aids, målade bilden "Ut ur avocadoögat" strax före sin bortgång.

måla det som inte gick att förklara med ord.

Så småningom ville hon måla mer och började parallellt med samtalsterapin hos bildterapeuten Anette Faringer på Bildterapi Centrum i Stockholm.

Under processen överraskades Charlotte. Det skulle visa sig att det inte bara var flodvågskatastrofen hon behövde bearbeta. Två andra trauman från tidig barndom dök också upp i bilderna.

Tack vare målandet gick läkningen mycket snabbare, hävdade hon.

-Att i en trygg miljö få måla fritt från själen och se vad som dyker upp – drömmar, minnen, kraftdjur, symboler, livsträd. Det är som att ösa ur en aldrig sinande källa och jag kom-

-Genom att få fatt på svåra minnen och bortträngda känslor kunde han försonas med sitt liv och göra sig av med sin dödsrädd, sa hon. Jag har en stark tilltro till själva skapandeprocessen. Med bilders hjälp går det att bearbeta även det allra svåraste.

En torr gammal fura som gjort sitt, sa Sven om trädet han målat.

Han var patient på ett behandlingscenter för äldre med psykiska besvär i Umeå. Där ledde skötaren Vivi-Anne Granlund bildarbete i grupp.

Sven hade fått parkinson, var deprimerad och kunde inte se någon mening med sitt liv. Men i samtalet efteråt pekade Vivi-Anne på att det ju finns håligheter i trädet. Sven funderade en stund.

**Vi välkomnar fler bidrag från
våra läsare.**

**Skicka din text till
artikel@cjp.se**

**Vi kan naturligtvis inte
garantera att den kommer**

att publiceras i

CJP Nyhetsbrev

**och vi måste också förbehålla
oss rätten att redigera**

eller förkorta den

insända texten.

**Texten kan publiceras under
pseudonym om man så önskar,
men anonyma bidrag
införes ej.**

-Ja, det bor kryp och djur där. Trädet ger liv åt andra, kom han på.

Just den insikten kunde de sedan spinna vidare kring. Sven berättade om sitt barnbarn och kom på att han ju också gav liv åt andra i och med sina omsorger. Det fanns fortfarande saker att glädjas åt.

-Det mest fascinerande med bildarbetet är att det alltid går att hitta något positivt i varje bild hur omöjligt det än kan verka från början. Det är som att ha en trollstav! sa Vivi-Anne.

Mycket av hennes arbete gick ut på att motivera patienterna. Många äldre hade aldrig målat, knappt ens som barn. De kunde inte för-

stå vad det skulle vara bra för. Men när de väl insett att man inte behövde vara det minsta konstnärlig fick de flesta ut något positivt. En del blev glada och styrkta av sina bilder. Andra fick med sig lite mer, de kom med hjälp av bilderna på något om sig själva.

Som Elof. Han var 70 år och ungar. När temat var att måla ett djur och ge det egen skaper ritade Elof en ko och skrev: "Kon sparas ofta."

De andra i gruppen protesterade.

-Kor som är så snälla, sa de.

Elof var tyst. Men senare i enskilt samtal med sin kontaktperson kunde han börja berätta om hur utanför han alltid känt sig i byn. Han var en enstöring och hade haft problem under hela uppväxten. Människorna hade inte varit snälla mot honom och han hade gett igen på djuren.

Det här var något han aldrig kunnat prata med någon om. När han kom till centret tyckte han inte att han var värd att leva. Men efter bilden och samtalet var han tydligt lättad.

Man kan undra om han någonsin skulle vågat börja berätta för någon utan bildens hjälp?

Sedan min bok kom ut 2008 har jag föreläst på olika håll, bl a på studieförbund, i kyrkan och för en pensionärsförening som alla startat cirklar med bildterapeut som ledare under rubriker som *Måla bilder ur ditt liv* eller *Personlig utveckling*.

Jag går själv i en liten målargrupp sedan sju år och inte en enda gång har jag gått därifrån utan nya insikter om mig själv.

När bildterapi är så effektivt och kan hjälpa människor i så många skiftande sammanhang, varför används det då inte mer i samhället, kan man fråga sig. Det faktum att nittionio av hundra bildterapeuter är kvinnor och att få män går i bildterapi kan ha hejdat utvecklingen, tror Birgitta Englund, kursansvarig på magisterprogrammet i bildterapi vid Umeå universitet.

-Viktigt för att få en förändring är utbildning och forskning, säger hon. Här har bildterapi nu nått status som ett huvudområde men den som vill disputera måste göra det via något annat ämne, t ex klinisk vetenskap, omvårdnad, pedagogiskt arbete eller konstvetenskap.

Att bildterapi inte används mer inom sjukvården har flera orsaker, enligt Per Forsgren, smärtläkare vid Smärtcentrum på Akademiska sjukhuset i Uppsala där bildarbete i grupp ingick i behandlingen i nästan tjugo år.

-Det krävs eldsjälar som driver och chefer som stöttar, sa han. Det handlar också om brist på vetenskapliga bevis. Men en verksamhet som denna ska och kan inte evidensbaseras. Vårdhierarkin är ytterligare en orsak. Vi ska vara så professionella och helst kunna allt. Vid målarbordet är det tvärtom. Patienten som målat bilden är den som vet bäst. Det kan vara svårt för oss i personalgruppen att stå ut med.

"Rena kraftkällan" kallade läkaren Christer Pettersson min bok i en recension i Läkartidningen (48-49/2008). "Efter att ha läst den är det lätt att känna entusiasm för att utveckla den här terapiformen även i vårt land", skrev han. "När jag ser bilderna i boken får jag själv starka associationer till drömvärlden. Samma själsliga kreativitet som finns i drömmarna finns också i bilderna. De ger uttryck för en värld som sträcker sig långt bortom det ordningsamma förnuftet, utan att för den skull bli oförnuftig. De talar helt enkelt ett djupare mänskligt språk, som det är av yttersta vikt att alla människor inom vården har förståelse för – inte bara bildterapeuter."

*Annika Berg-Frykholm
(www.berg-frykholm.se)*



Centrum för Jungiansk Psykologi AB

Edvin Adolphsons väg 4 SE-16940 Solna Tel 08-830 700