

Nr. 2 - 2011

TIPS

Sør-Øst

NyhetsTIPS

Tidsskrift for tidlig intervensjon ved psykoser

Maleterapi og mindfulness

En malegruppe med fokus på oppmerksomt nærvær

I de nye retningslinjene for psykosebehandling som kommer neste år er kunstterapi en anbefalt behandlingsmetode for personer med psykoselidelser. TIPS Sør-Øst spurte derfor to erfarne terapeuter om å beskrive på hvilken måte de jobber med kunstterapi. Gunn Else Frøseth og Annette Aanerud arbeider med en malegruppe forankret i Avdeling for psykoserehabilitering ved Sykehuset Innlandet. Aktiviteten foregår på kulturstua Blaarud som er tilknyttet sykehuset. Tilbudet har gått ut til alle avdelinger ved sykehuset. I denne artikkelen beskriver de teori og bakgrunn for terapien, og hvordan de arbeider med prosessen i malegruppen.

Av Gunn Else Frøseth og Annette Aanerud

I malgruppen ved Sykehuset Innlandet øves et vennlig, ikke dømmende og utforskende blikk på det man ser, opplever og fornemmer i arbeid med farge og formfenomen. Gruppen består av fem kvinner mellom 37 og 54 år med ulike diagnoser (personlighetsforstyrrelse og schizofreni). Gruppen møtes tre timer ukentlig i 12 uker hvert halvår.

Terapi og metode

Oppmerksomt nærvær betegner evnen til å se og observere seg selv i forhold til andre mennesker og gjenstander. Dette er en sentral faktor i læring og personlig utvikling og et viktig mål for terapien. (Gilbert & Evans, 2000). Vår oppmerksomhet er i stor grad styrt av introjekter – det vil si av meninger, forestillinger og trossetninger vi har med oss fra tidligere opplevelser og erfaringer (Hostrup 2001). Disse kan være preget av forhold fra barndom og oppvekst og omhandler andres meninger om hvordan vi selv og omverdenen burde være, og hvordan vi

tror at andre vil vi skal være. Dan van Baalen (2004) hevder at oppmerksomhet som ikke er knyttet til det observerbare eller åpenbare ”her og nå” i situasjonen, ikke leder til endring, men derimot hindrer endring og sementerer personlighetsfunksjonen knyttet til lært adferd og holdninger (van Baalen 2004). Det vil si at vi i stor grad repeterer vår virkelighetsoppfatning ved gamle forestillinger, og i mindre grad ser og integrerer noe nytt fra situasjoner her og nå. Forskning viser at vi mennesker er mest tilfredse når vi er oppmerksomt til stede i det vi opplever og gjør (Nakamura & Csikszentmihalyi 2006).

”Det observerende selv”

Ved å se og beskrive opplevelser og erfaringer i en ”her og nå” situasjon, kan man trene evnen til å akseptere de følelsene som dukker opp, uten å evaluere seg selv. Å være i kontakt med seg selv med spørsmål om hva man føler leder ikke til grublerier og bekymringer slik spørsmål om hvorfor ofte gjør. Det er mulig å

definere en følelse og en tanke uten å bli fanget av tankens eller følelsens innhold. Tanker og følelser er ikke fakta. De er preget av innlærte holdninger og mønstre (introjekter). Ved å styrke deltagerens evne til oppmerksomt og ikke dømmende nærvær, kan de i økende grad stole på egen observasjon ”her og nå”, på bekostning av innlærte holdninger. Dette danner grunnlag og kontakt med en sunn selvfølelse og indre autoritet.

«Det observerende selv» blir ofte brukt for å beskrive evnen til å se uten å identifisere seg med, og bli fanget av den umiddelbare tolkningen av opplevelsen. I gruppen ser vi at den observerende kvaliteten forsterkes gjennom deltagerens iakttagelser og tilbakemeldinger.

Bildet som projeksjon

Projeksjon kan beskrives som en mental sammenblanding av selv og ikke-selv. Noe som tilhører personen selv oppleves også som tilhørende omverdenen. Følelser, tanker, og vurderinger som av ulike grunner ikke kan aksepteres som personens egne, tillegges automatisk den andre. Personen vil reagere på dem og på den måten bevare kontakten med det projisertes form og innhold (Hostrup 2001). Det som gjennom projeksjon sees i «den andre», vil i vårt tilfelle gjelde for bildet: Når bildet beskrives kan personen kjenne og gjenkjenne ulike kvaliteter i seg selv og la seg påvirke uten å bli definert, og uten å definere seg selv (som flink eller udugelig). Bildet kan bli et «speil» (en projeksjon) for nye perspektiv.

For eksempel når Kari beskriver det hun ser; «*Den røde fargeflaten er så myk og bevegelig*» Når *den røde fargeflaten* erstattes med *jeg*, kan man gjenkjenne

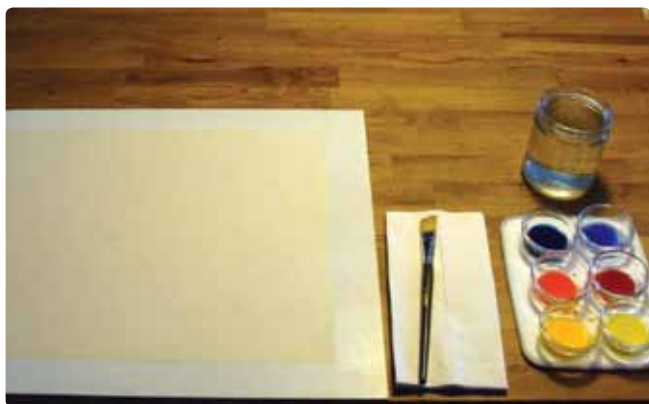
kvaliteten myk og bevegelig, og evt forsterke denne med å kjenne på setningen ”*Jeg er myk og bevegelig*”. Eller hvordan kjennes myk i meg? Kan jeg være myk og bevegelig på noen måte, i noen situasjoner? En annen beskrivelse kan være; ”Jeg fasineres av den *røffe blåtonen* mot det gule feltet”. Dette kan utvides og utforskes ved å kjenne og lytte til: ”*Jeg er røff*”. Hvordan oppleves røfft i meg? Og så videre. Her kan man lekent og alvorlig kjenne og akseptere ulike deler av sin personlighet ved å ta til seg det projisertes form og innhold i det man ser. Bildet blir en projeksjon, et speil ikke bare på forestillinger om *det jeg ikke kan* men på det som er nytt her og nå: ”*Jeg er myk og røff*”.

Gruppens forløp

Malegruppen begynner med en kort oppmerksomhetstrening på pust og kroppslig nærvær og man sier noen ord om seg selv ut i fra ”her og nå”. Dette kan være hva som helst, det vil si det den enkelte er opptatt av i øyeblikket. Det skapes et trygt rom og en god forutsetning for åpenhet og tillit der deltagerne kan dele og ta del i hverandres liv og livssituasjon på en enkel og respektfull måte. Dagens maleoppgave og tema blir introdusert og kunstterapeuten leder deltagerne skritt for skritt inn i en meditativ maleprosess i ca 30 min.

Deretter følger en gruppeprosess der alle bildene stilles opp mot veggen og kommer på litt avstand. Dette gir et nytt perspektiv og viser et mangfold av unike, personlige uttrykk. Hver og en sier noe om sitt bilde og får feedback fra de andre. Her vektlegges og skoles evnen til å se og beskrive farge og formfenomen som er fremtredende og påkaller oppmerksomhet i bildet, uten å berøre tolkninger eller vurderinger. Så har vi har ca 30 minutters lunsjpause og sosialt samvær.

I den siste timen maler deltagerne fritt til musikk og lar seg inspirere av rytme og stemning. Bildene stilles igjen opp på litt avstand. Hver deltager mottar en kort feedback fra de andre i gruppa; det den enkelte ser og føler i møte med bildet uten tolkninger eller meninger om det de ser. Gruppen avsluttes og lukkes ved at deltagerne kan si hva de avslutter med, eller gi en kort oppsummering av dagen.



Selve arbeidsprosessen

Arbeidsprosessen i malegruppen deles inn i fire faser. Første fase er uttrykksfasen der deltagerne maler steg for steg, og senere fritt til tema eller musikk. Vi bruker akvarellfarger, for det meste med de tre grunnfargene, rød, blå, gul i en varm og kald utgave, oppløst i litt vann. Disse tre fargene er grunnlaget til fargesirkelen og regnbuen og til alle fargenyanser som finnes. Penselen er flat, bred og myk og gir en god kontakt til papiret og teknikken kalles ”vått -i-vått”. Papiret i A3 format, er vått og mykt, noe som gjør det godt egnet til å absorbere fargene. Det fordyper kontakten mellom fargepenselen og papiret. På den måten blir kontakten til materialene intensivert og deltagerens engasjement forsterket.

Maleoppgave 1: Meditativt arbeid med erfaring og utforskning som mål

I denne oppgaven er det kunstterapeuten som maler med og leder tempo, teknikk og fargebruk. Her vektlegges penselføring og bevegelsen på arket. Det vil si at penselen bevegtes fra nedre til øvre del av papiret, og fra varme til kalde farger, fra mørke til lyse nyanser og fra sentrum til periferi. Dette skaper en flyt og et slags åndedrett i bevegelsen og opplevelsen av farger. Med dette unngås, eller minskes også mentale pedantiske prestasjoner underveis. Her oppstår det alltid en stille og konsentrert (meditativ) stemning i rommet. Fargene veves inn i hverandre og danner nye farger og fargenyanser. Komposisjon og motiv oppstår og skapes etter hvert som bevegelse og form forsterkes og fortettes. De siste ti minuttene maler deltagerne uten ledelse. De former og nyanserer videre og gjør bildet ferdig på egen hånd.

Maleoppgave 2: Deltagerne maler fritt til musikk eller tema

I denne delen av maleprosessen har deltagerne mulighet til å frigjøre seg fra den konsentrerte og meditative arbeidsformen. Her finnes ingen regler, de kan slippe seg løs og leke med farger og rytmer fra musikk eller fra inspirasjon fra tema. Tema denne høsten er “Malerisk pusteøvelse” der vi i løpet av ni ganger følger solens løp gjennom døgnet. Bildene viser fargenes forvandling gjennom fargesirkelen og solens gang gjennom døgnet, fra lys ettermiddag, gjennom kveldens og nattens mørke til ny dag. Dette viser også årets kretsløp. Under vår og forsommeren 2011 malte vi «Fra frø til blomst». I løpet av fem uker fulgte vi frøets utvikling til plante i maleprosessen.

“Kreativitet er ikke bare en idé, men en handling, en oppfyllelse av noe, som vil ytres. Den gjør at vi hever oss over kampen om tilværelsen, og den er samtidig et skrik om lidelse og glede. I kreativitet overskrider vi grenser, sier ja til livet, et liv som rekker utover seg selv og som oppfordrer oss å si ja til vårt vesen som menneske.

Kreativitet betyr også mot til å våge noe nytt, til å se seg selv i øynene og være synlig.”

(J. Zinker 1977 s. 3)

Differensiering

Den neste fasen i gruppen som følger er differensieringsfasen der deltagerne stiller sine ferdigmalte bilder opp på en rekke langs veggen. Feltet, eller sammenhengen bildet fremstår i blir ny og perspektivet blir nytt når bildet sees på avstand og blir en del av en større helhet. Deltagerne uttrykker ofte forundring over at bildene forandrer seg når de kommer på avstand. Avstanden gir dem et nytt ståsted og der bildet blir sidestilt med flere andre unike uttrykk. Deltagerne blir bedt om å se på sitt (og andres) bilde i et par minutters stillhet og la bildet utfolde seg. Vi forsøke å legge til side egne forestillinger og meninger om bildet, det vil ofte si forestillinger som dreier seg om selvkritikk og fokus på det som er feil eller burde vært anderledes. Så presenterer de bilde sitt ved å gi en fenomenologisk beskrivelse av det de ser. Her lærer de å betrakte uten å dømme eller fordømme. På samme måte oppfordres de til å sette ord på hva de eventuelt blir eller ble oppmerksomme på under maleprosessen. Når deltagerne får avstand til bildet på denne måten, identifiserer de seg i mindre grad med produktet og kan med større klarhet se nye kvaliteter og uttrykk i det som er.

Affirmasjon, integrasjon og valg

De to siste fasene i prosessen handler om at bildenes uttrykk bekreftes og valideres i kraft av egne og andres observasjoner og tilbakemeldinger. Vi ser på hvert enkelt bilde med fokus på ressursene som ligger i det. Når den enkelte har presentert sitt bilde, får hun tilbakemelding fra de andre som setter ord på hva de ser, føler, tenker og får fantasier om, uten at de gjør vurderinger om bildet er fint eller ikke. Vi oppfordrer deltagerne til å la bildene komme dem imøte. Det innebærer å se, bruke sansene til å ta i mot det som kommer med et vennlig, åpent blikk og å stå i det som er av opplevelser og følelser uten forklaringer eller bortforklaringer. Gjennom egne og andres iakttagelser kan mottakeren se kvaliteter og fenomener i sitt bilde uten å bli målt i prestasjoner. Evnen til å observere forsterkes ved at gruppedeltagerne gir tilbakemeldinger. Vi fokuserer på nysgjerrighet, opplevelser og erfaringer knyttet til det som er av konkrete fenomener. Dette er en enorm ressurs som gir muligheter til å utforske og se noe nytt. På denne måten svekkes samtidig det som ikke er godt nok: Det som skulle, kunne eller burde ha vært anderledes legges vekk og kommer i bakgrunnen. Slik kommer gamle, negative forestillinger og tankemønstre, vurderinger og prestasjonspress i bakgrunnen når fokus rettes mot sansende observasjon gjennom oppmerksomt nærvær. Slik kan den enkeltes virkelighetsoppfatning påvirkes og gi mulighet for å gjøre nye valg på grunnlag av egne erfaringer.

Eksempel fra gruppen

«Anne» har en dårlig dag. Det er godt å male, men når vi skal se på bildene blir hun konfrontert og fanget av prestasjonspress. Hun ser bare feil og kjenner hun blir fiksert på nuppene i papiret som bærer preg av at hun



har slitt og «overarbeidet» bildet. Hun ser bekymret ut. Hun bli møtt med respekt og forståelse for sine ubehagelige følelser og for sitt mot til å dele med oss. De andre gir tilbakemelding:

- De mørke partiene i øverste del av bildet skaper en ramme om motivet, og her får jeg følelsen av et uendelig stort rom.

- Jeg tiltrekkes av varmen og gløden i den nederste delen av landskapet

Etterhvert som gruppedeltagerne setter ord på sine inntrykk, skjer en tydelig forandring i Annes ansiktsuttrykk. Hun smiler forsiktig og bekrefter at hun kan se det de andre beskriver.

Hennes opplevelse av det som er feil (eller å selv være feil) blir ikke lengre så påtrengende (fiksert), når hun kan velge å bevege sitt blikk og se noe nytt i bildet (og i seg selv). Hun kan romme begge deler. I dette tilfellet «å være feil» og «å være stor, romslig og varm». Hun kan ta til seg de andres observasjoner og projeksjoner.

“Forsøker vi å kontrollere ubehagelige tanker og følelser ved å skyve dem vekk, blir de ofte bare sterkere. All endring forutsetter anerkjennelse av det som faktisk er, og når vi aksepterer det som er, vil en endring oppstå. «The paradox of change»” (A. Beisser 1970)

Synspunkter til maleprosessen:

I arbeid med grunnfargene skapes nye nyanser ved å legge de ”rene” fargene lagvis over hverandre. Dette gir nye erfaringer og overraskelser. Fargenyansene bygges opp og skapes i prosessen.

Man fyller ikke ut en form (med en ferdig blandet farge), men former, skaper og nyanserer fargen.

Her forsterkes kontakten og opplevelsen av finstemte nyanser i ulike poler mellom varme og kalde,

lys og mørke, lette og tette valører. Deltagernes sinnsstemninger og følelser påvirkes og speiles. Vi lever i bevegelse mellom sympati og antipati. Med sympati mener vi her engasjement og varme knyttet til følelser, sansning og spontane uttrykk. Med antipati mener vi en ”kjølig betraktning” som ikke er negativ ladet, men som er evnen til å skape avstand, klarhet, og bevissthet. Ved målrettet beskrivelse av farge og formfenomen øves en viljestyrt, fokusert konsentrasjon. Disse polene kan sees som et sjelelig åndedrett og en sunn og naturlig livspuls. Vårt arbeid og verdigrunnlag inspireres i stor grad av gestaltterapien som er en eksistensiell- humanistisk terapiform med stor vekt på oppmerksomhetstrening, på relasjon og situasjonen her og nå. Akseptering og oppmerksomt nærvær (mindfulness) er tusenår gamle prinsipper i buddhistisk psykologi, og i løpet av den siste tiden har dette blitt sentrale begreper og en felles faktor i mange psykologiske behandlingsmetoder.

Ord om utbytte av å være i gruppen

- Jeg tar med meg mange av erfaringene jeg gjør i gruppen, og bruker dem i ulike hverdags situasjoner. Jeg kan se at bildet tydeliggjør og forsterker prosessen jeg er i. Det blir spesielt tydelig når jeg får feedback fra gruppen.
- For meg har det visuelle en stor betydning. Jeg kjenner at fargene gir næring. I den meditative maleprosessen, når vi går trinn for trinn inn i bildet, er det befriende å slippe å tenke på resultatet. Det blir tydelig for meg hvordan veien blir til mens jeg går.
- Det kan være utfordrende å vie oppmerksomheten på det som kommer meg i møte i bildet, men når

jeg anerkjenner det som er, og det jeg ser, kjenner jeg et større rom i meg.

- Jeg kan bli låst i forestillingen om resultatet, så det er en utfordrende og god trening å gå skritt for skritt.
- Det jeg gjør og ser er ikke i tråd med et ideal, men det (les jeg) har en stor verdi selv om det ikke er perfekt. Jeg forsøker å overføre dette til mitt liv.
- Farger betyr veldig mye for meg. Det ble jeg for alvor oppmerksom på da jeg var syk og innlagt på et hvitt fargeløst sykehus. Det var en sterk og smertefull opplevelse å kjenne lengselen til farger, til liv.
- Det betyr mye å gi og motta tilbakemeldinger. Se og bli sett, og oppdage nye perspektiv. Jeg våger i større grad å bli sett, og har blitt mindre kritisk til meg selv, og jeg våger å høre mere av hva andre sier om meg.
- Dette er mitt frirom!

Gunn Else Frøseth er privatpraktiserende terapeut ved Majorstua Gestaltterapi. Hun er tidligere utdannet helsepedagog, og har over 20 års erfaring fra voksenpsykiatrien med behandleransvar innen rehabilitering gjennom blant annet kunstterapi og funksjonstrening. Annette Aanerud er utdannet kunstner og pedagog og har en utdanning i biografifarbeid, kunstterapi og gestaltterapi. Siden 2004 jobber hun kunstterapeutisk med pasienter individuell i psykose-rehabilitering ved Sykehuset Innlandet HF, Divisjon psykisk helsevern .

Litteratur

Baalen, D. Van(2004) *Awareness nok en gang*. Norsk Gestalttidsskrift 1\2.(ss. 89-102)

Beisser, A. (1970) *The paradoxical theory of change*, in J.Fagan & I Shepherd (eds) *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

Hauschka M. (1991) *Zur Kunsttherapie band 2. Wesen und Aufgabe der Malthherapie*.(s 17- 21)
Bad Boll: M. Hauscka *Kunstlerische Therapie*.

Hostrup, H. (2001) *Gestaltterapi* (ss138- 154) Hans Reitzels Forlag.

Kabat-Zinn J.(1990) *Full catastrophe living. Using te wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New Yourk Bantham.

Nakamura, J.&Csikszentmihalyi, M(2006). *The concept of flow*. IC:R. Snyder & S. Lopez (Eds.) , *Handbook of positive psychology* (ss 89-105)Oxford: Oxford University Press.

Stern, N.S.(2004) *Her og Nå. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og verdagsliv*.

Yontef, G (1993) *Awareness, Dialog and Process: essay on Gestalt Therapy*. USA: The Gestalt journal Press.

Zinker J, (1977) *Creative prosess in Gestalt Therapy*, New York: Vit-age Books.

Vinogradov, S & Yalom I.D (1989) *Group psychotherapy*.

TIPS Sør-Øst
Fridtjof Nansens vei 12, inng A
0369 Oslo

ISSN: 1891-3210

