

Bildterapi

Utdrag ur en föreläsning av Carina Söder Sandberg på "Blå vinden", anordnat av Svenska föreningen för bildterapi, den 9 februari 2005.

I ett EU-projekt, 2002 i samarbete med föreningen FMSU (Föreningen mot stress och utbrändhet), erbjöds bildterapi i grupp till sex personer, motsvarande 12 tillfällen, 1 gång per vecka.

Samtliga var sjukskrivna för stressrelaterade besvär. Sjukskrivningslängden var mellan 1–3 år. Syftet med projektet var att: "Stärka individen i tillfrisknandeprocessen så att i bästa fall sjukskrivningsperioden minskas."

I utvärderingen av projektet användes bland annat SCI-93 (Stress and Crisis Inventory) som är ett självskattningsformulär som deltagarna fyllde i vid början och slutet av bildterapi. Det framkom där att inre stressnivå hade minskat för deltagarna i projektet.

En av deltagarna som under bildterapi fått ökad koncentrationsförmåga och bättre minne uttryckte att "när jag började känna lust och glädje igen, så återkom minne och koncentrationsförmåga".

För flera av deltagarna innebar bildterapi ökad tillgång till deras inre resurser. En person började studera utomlands efter kursen. En annan påbörjade arbetsträning och därefter en yrkesinriktad utbildning.

Efter detta projekt och i arbetet med rehabilitering och bildterapi har jag funderat på:

– Vad är det som gör att vi har glädje av bildterapi, kan använda den för att hitta nya sätt att handskas med svårigheter för att kunna gå vidare i våra liv?

Ett av flera svar på frågan är att bildterapi erbjuder ett sätt att genom eget skapande hitta tillbaka till lusten och glädjen, att hitta "sugen" igen som man kanske har tappat.

I bildterapi skapas ett mellanområde, ett tryggt prestationsfritt område att upptäcka nya sidor av sig själv. Det ger en upplevelse av att "hitta hem igen", att återfinna lusten och glädjen i att uttrycka sig. D. Winnicott har i sin bok; "Lek och verklighet", beskrivit, det tredje området.

I "intermediate mental area", erbjuds en rastplats där den inre och yttre verkligheten hålls separerade men ändå i samarbete. Det är där som bearbetningar och transformationer sker.

Wassily Kandinsky skrev i sin bok: "Det andliga i konsten" om måleri som "den inre nödvändighetens princip". Nödvändigheten att gestalta vårt innersta väsen.

Han menar att uppgiften för oss är att avtäckta det som redan finns men hittills varit osynligt, att rensa ut det som hindrar. En "tvingande nödvändighet är insiktens rörelse", skriver han. Denna riktning går framåt-uppåt.