

# Att åter få fast mark under fötterna

Bearbetning av traumatisk sorg med hjälp av uttryckande konstterapi



Examensuppsats i uttryckande konstterapi 2005  
vid Svenska Institutet för uttryckande konstterapi

av

Agneta Gärdin-Wulf  
Utbildningsgrupp 2001

**Handledare: Ulla Andersson**

## **Sammanfattning**

Denna uppsats är ett avslutande examensarbete i den fyraåriga utbildningen till uttryckande konstterapeut.

Mitt syfte med uppsatsen har varit att genom litteraturstudier och beskrivning av empiriskt arbete belysa hur traumatisk sorg kan bearbetas med hjälp av uttryckande konstterapi.

Uppsatsen innehåller en fallbeskrivning av hur en klient i en korttidsterapi med mig som terapeut bearbetar en traumatisk sorg efter att en dotter omkommit i en trafikolycka.

I teoriavsnittet tar jag upp hur några teoretiker utifrån psykodynamisk utvecklingspsykologi ser på sorg efter förlust och hur teoretiker inom uttryckande konstterapi ser på konstens betydelse i terapiarbetet.

Jag ger en presentation av vad uttryckande konstterapi är. Jag ger också en kort presentation av mig själv och vad uttryckande konstterapi betyder för mig personligen.

## **Innehållsförteckning**

<b>1. Inledning</b>	4
<b>1:1</b> Om författaren	4
<b>1:2</b> Bakgrund	4
<b>2. Syfte och frågeställningar</b>	5
<b>3. Metod</b>	5
<b>4. Utryckande konstterapi</b>	5
<b>5. Praktik – Empiri</b>	10
<b>6. Teori</b>	27
<b>6:1</b> Teori och tankar om traumatisk kris efter förlust	27
<b>6:2</b> Teoretiska fundament i utryckande konstterapi	35
<b>7. Diskussion</b>	38
<b>7:1</b> Vilka faktorer är verksamma vid bearbetning av traumatisk sorg med hjälp av utryckande konstterapi?	38
<b>7:2</b> Kan tidigare obearbetade trauman aktualiserade genom en pågående sorg lättare bli tydliga genom utryckande konstterapi?	40
<b>Några avslutande ord</b>	41
<b>Litteraturlista</b>	42
<b>Dikter</b>	43

# 1 Inledning

## 1:1 Om författaren – Agneta Gärdin -Wulf

År 2001 sökte jag in till utbildningen till uttryckande konstterapeut, det år då jag skulle bli lika gammal som min far var, när han dog 62 år. Det var traumatiskt för mig att bli lika gammal och äldre än min far – jag var tveksam om jag hade en framtid. Men på försommaren väl uppe hos Margareta Wärja, utbildningsledare för Svenska Institutet för uttryckande konstterapi, färdig att avstå från utbildningen hör jag mig själv säga om utbildningen: ”Det här är livet, det vore döden att avstå.” Margareta Wärja hälsade mig välkommen till utbildningen och jag var förundrad och lycklig.

Tidigare under större delen av mitt professionella liv hade jag tjänstgjort som byrådirektör vid Svenska Institutet för Kultur- och Erfarenhetsutbyte med Utlandet. Efter tjugotvå år där kände jag ett behov av förändring och konstnärlig och andlig förnyelse. Jag begärde entledigande, började i målarskola, gick olika kurser vid Stockholms Teologiska Institut och en kurs i bildterapi för barn vid Stockholms Universitet. Under 1 ½ år arbetade jag som deltidanställd vid Socialkontoret i Danderyd i ett projekt för människor med allvarliga alkoholproblem – och jag var verksam i Djursholms Kapell och inom Röda Korset.

2001 började jag tillsammans med tjugotre kurskamrater den för mig revolutionerande utbildningen i uttryckande konstterapi. Under vår utbildning, via de konstnärliga uttrycksformerna, i pedagogiska övningar, via föreläsningar, kurslitteratur och klientarbete öppnades fördolda och stängda rum och möjligheter.

## 1:2 Bakgrund

Under utbildningen till terapeut har jag genomfört en korttidsterapi, en långtidsterapi och tillsammans med en kurskamrat en gruppterapi, alla med kvinnliga deltagare. Hos alla har stora sorger p g a svåra förluster varit påtagliga och med utgångspunkt också i egna upplevelser av förlust, vill jag med denna uppsats förmedla hur det är möjligt att bearbeta traumatisk sorg med hjälp av uttryckande konstterapi.

För det empiriska avsnittet i studien har jag tillfrågat och fått tillåtelse av min klient att skriva om hennes bearbetning av traumatisk sorg, en sorg efter en dotter, som omkommit i en trafikolycka.

I terapirummet bearbetade klienten med mitt stöd känslorna i samband med sin dotters död. Efteråt, efter terapisessionerna, under journalföringen, såg jag många tydliga paralleller mellan en del av vad min klient gav uttryck åt i terapirummet och vad jag själv upplevt och till en del bearbetat i egen terapi, bl a en olycka som drabbade mig som sextonåring och som kunde ha slutat med döden. Genom min klients beskrivning och bearbetning av sorgen efter sin dotter blev mina känslor efter min olycka som sextonåring än tydligare för mig.

Min klient förmedlade att terapin var värdefull för henne. Också för mig som medmänniska och som terapeut upplevdes terapiarbetet värdefullt och i förlängningen blev jag på ett personligt plan mera medveten om vissa viktiga detaljer i mitt eget liv, vilket också var betydelsefullt – slutsatser som bekräftar humanvetenskaplig teori.

Enligt det humanvetenskapliga synsättet (Cullberg, 2000) söker terapeuten som ett subjekt förstå ett annat subjekts – klientens – känslor och avsikter med hjälp av dialog, och i uttryckande konstterapi också med hjälp av konstnärliga uttryck. Terapeuten påverkas av det subjekt – klienten – hon/han samarbetar med, och av det som utspelar sig inom det psykodynamiska fältet – i lekområdet – i terapirummet. Som terapeut använder jag min lyhördhet, min intuition, min kunskap och min livserfarenhet, när jag bemöter och försöker hjälpa en klient att våga gå in i den läkande leken för att bli hitta ny mening – och mitt i det svåra uppenbaras ofta en mänsklig och konstnärlig skönhet som är så berikande för båda subjekten – ”intersubjektivitet”.

## 2 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att beskriva en klients bearbetning av traumatisk sorg med hjälp av uttryckande konstterapi och att uppmärksamma hur tidigare bortträngd smärta från klientens barndom också blev medveten och bearbetades under terapins gång.

### Frågeställningar

1. Vilka faktorer var verksamma vid bearbetning av traumatisk sorg med hjälp av uttryckande konstterapi i den terapiprocess som beskrivs?
2. På vilket sätt kan tidiga bortträngda smärtor, uppkomna långt före den aktuella traumatiska sorgen, bli synliga med hjälp av uttryckande konstterapi?

## 3 Metod

Genom litteraturstudier med anknytning till uppsatsens tema – traumatisk sorg – och genom studier av litteratur i uttryckande konstterapi har jag inhämtat teoretisk kunskap, som redovisas i teoriavsnittet.

Det empiriska materialet är hämtat från mitt samarbete med en klient i korttidsterapi, och redovisas i praktikavsnittet. Terapiarbetet beskrivs utifrån ett fenomenologiskt synsätt med intentionen att varsebliva, delta i, försöka förstå, och beskriva, med utgångspunkt i klientens upplevelse. Det innebär att jag som terapeut i möjligaste mån försöker sätta parentes om mina värderingar, hypoteser och sedvanliga fördomar så att jag med öppenhet kan förhålla mig till det som visar sig ur klientens inre värld – för att finna essensen.

Empirin redovisas också ur ett hermeneutiskt perspektiv, vilket innebär:

1. medvetenhet om den förförståelse jag tolkar utifrån – dels utifrån min klients erfarenheter och de traditioner och regler som gäller för den kultur hon befinner sig i och dels utifrån mina erfarenheter och de värderingar som präglar den kulturkrets jag befinner mig i.
2. att delen skall sökas utifrån den helhet den ingår i.
3. att förstå att symboler är meningsskapande.
4. att inse att när förståelsehorisonterna möter varandra, så sker något för klienten helande.
5. att tolkningsprocessen är öppen och oändlig i riktning ”anima mundi”, ”the soul of the world” (Stoknes, föreläsning 2005).

Fenomenologiskt och hermeneutiskt synsätt förekommer också i antroposofiskt tänkande, vilket jag vill framhålla med tanke på att min klient tillhör denna kulturkrets.

## 4 Uttryckande Konstterapi

### Historik – konstens betydelse

Uttryckande konstterapi har sitt ursprung i gamla kunskaper om de kreativa uttrycksformernas öppnande, tydliggörande, befriande, läkande och utvecklande egenskaper.

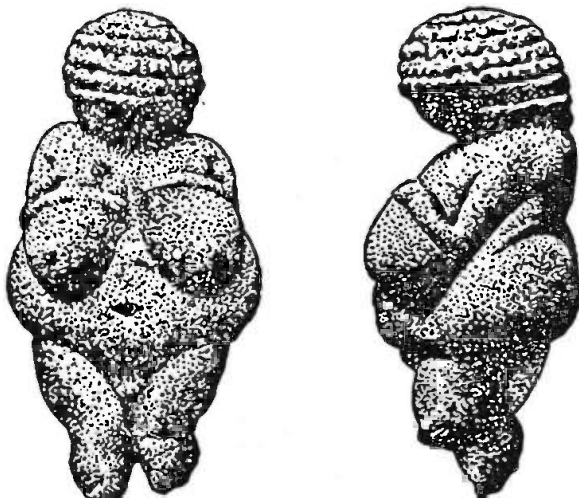
Redan för omkring 50.000 år sedan under istidens aurignac-period visade människan prov på behov av konstnärlig verksamhet. Människosläktets utveckling i konstnärligt avseende var ungefär densamma då som nu, det började med bl a klotter med ansatser till rytm och regelbundenhet.



*Bisonoxar och handavtryck i rött och gult. Castillo. Spanien.*

(bild s.5 ur Gregor Paulsson)

Under madeleine-perioden ungefär 18.000 – 10.000 år f Kr var människan medveten om sig själv, om att hon var något ”omistligt”, något annat än det villebråd hon nedlade och åt. Ett ordnat gravskick uppstod och de döda begravdes prydda med vackra halsband. De första avbildningarna av människan gjordes bl a i Willendorf, små frodiga kvinnofigurer med stora bröst och breda höfter, kanske ett uttryck för den livsviktiga fertiliteten.



*Venus från Willendorf.*

(bild s.4 ur Gregor Paulsson)

På grottväggar i Spanien och Frankrike målade man bilder av de villebråd man jagade och av jägarna – förmodligen uttryck för en tro på bildskapandets magiska kraft. Man trodde att om jägaren målade en bild av villebrådet skulle han sedan snart ha det riktiga djuret i sitt våld.

Ur outtömliga djup har den mänskliga skaparkraften flödat genom årtusendena. Konstverk efter konstverk utgår ifrån det förflutna genom att efterlikna eller motsäga eller trevande undersöka nya vägar, ibland som levnadsstrategi, ibland som överlevnadsstrategi. T ex ansåg

Henri Matisse att han i sitt "vilda" måleri odlade glädjen för att hålla stånd mot sitt inre mörker.

Omkring 1930 sökte sig sex konstnärer från Halmstad – Halmstadsgruppen – från kubismens stränga, intellektuella klarhet till ett surrealistiskt, irrationellt, intuitivt, poetiskt, drömmande, djupare mänskligt måleri. Artur Lundkvist skrev 1939 om Halmstadsgruppen: "Varje duk hos Halmstadsgruppen vill ju inte endast vara en uppenbarelse av färgernas och formernas underbara värld utan även av det mänskliga psykets, det djupaste medvetandets ännu underbarare värld." 40 år senare 1979 skrev Artur Lundkvist åter om Halmstadsgruppen: "Vad ni verkligen varit och förblivit är visionära realister. En stiliserad och konkretiserad realism i detaljerna ingår i kompositioner, som bryter sig ut ur den realistiska begränsningen, blir till fantastik och uppenbarelse, symbolverkan och magisk och metafysisk innebörd. En fantasi eller vision utan förankring i en realism är, skulle jag tro, förfelad och urartar i tomhet och upplösning."

Människan har genom årtusendena kunnat uttrycka det utsägliga i bild, skulptur, dans, musik, drama och poesi. Men ibland har människan fjärrmat sig för långt ifrån de konstnärliga uttrycken eller har på olika hinder inte kunnat uttrycka sig. Olika terapier t ex bildterapi, dansterapi och musikterapi har uppstått för att hjälpa den lidande människan, terapier där fantasi och vision också är förankrade i realism för att en terapeutisk, helande process skall kunna uppstå – en process som kan leda till goda terapeutiska resultat och inte sluta i tom konstruktion.

#### Framväxten av uttryckande konstterapi

På 1970-talet insåg **Shaun Mc Niff** m fl vid Lesley College Graduate School i Cambridge, Massachusetts, USA fördelarna med ett tvärvetenskapligt interdisciplinärt synsätt på konstnärligt inriktad terapi, varvid alla konstformer integrerades i en terapiform och The Expressive Arts Therapy Program uppstod – på svenska Uttryckande Konstterapi.

1983 startade **Phillip Speiser** den första utbildningen i uttryckande konstterapi i Sverige i Göteborg. Utbildningsprogrammet har kontinuerligt utvecklats och utbildningen i Sverige bedrivs nu vid Svenska Institutet för Uttryckande Konstterapi i Stockholm med **Margareta Wärja** som utbildningsledare. Ett nära samarbete äger rum med Norsk Institutt for Kunst- & Uttrykksterapi i Oslo med Melinda Meyer som utbildningsledare.

Utbildningen till uttryckande konstterapeut med grundläggande psykoterapikompetens (steg 1) är fyraårig.

Svenska Institutet för Uttryckande Konstterapi är medlem i The International Network of Expressive Arts Therapy Training Centers, som ansvarar för utbildningen i uttryckande konstterapi på magister- och doktorandnivå.

Uttryckande konstterapi är en terapimetod varigenom verbala och icke-verbala uttryck kombineras. Uttryckande konstterapi vilar på psykodynamisk teori, analytisk jungiansk psykologi, sociologi, antropologi och fenomenologi. Kännetecknande för uttryckande konstterapi är användningen av flera konstnärliga språk – modaliteter:

BILD	Bildskapande med olika material, skulpturarbete och installationer.
DANS	Kroppsliga uttryck genom dans och rörelse.
MUSIK	Ljud- och rytminprovisationer med hjälp av instrument och musikupplevelser genom inspelad musik.
DRAMA	Dramaterapi, visualisering, psykodrama, sociodrama.
POESI	Skapande och upplevelser av dikter, prosa, sagor och myter.

Den intermodala teorin som innebär att övergångarna mellan de olika modaliteterna är viktiga särskiljer uttryckande konstterapi från andra konstnärliga terapiformer, där tyngdpunkten

ligger på en enskild konstform. Med det intermodala perspektivet kan man exempelvis börja med att måla en bild, sedan förstärka och förtydliga uttrycken i bilden med hjälp av instrument, därefter ytterligare förtydliga uttrycken i bilden med hjälp av en rörelse och kanske befästa genom att sammanfatta i en dikt.

Användningen av konstnärliga uttryck i terapi vilar på följande grundteser:

- att omedvetna psykiska processer kan manifesteras i konstnärliga uttryck
- att tidigare erfarenheter framförallt under barndomen lever vidare i nuet och påverkar människans uttrycksmöjligheter och relationer i vardagen
- att det finns förbindelser mellan skapande uttryck och människans inre världar
- att det inom varje människa finns en konstruktiv, skapande kraft, som strävar efter helhet, skönhet och integration
- att det finns en grundläggande släktskap mellan de olika konstformerna
- att människan behöver estetiska upplevelser för att utvecklas optimalt

För terapiarbetet är relationen mellan klienten och terapeuten – eller gruppdeltagarna och terapeuten – utgångspunkten, liksom i andra terapiformer. Men inom de konstnärliga terapierna finns också en tredje part närvarande, nämligen de konstnärliga uttryck, som växer fram under terapiprocessen i form av t ex bilder, danser och dikter. De inre representationer, som klienten bär med sig av tidigare relationer återskapas i relationen till terapeuten och i det konstnärliga uttrycket.

Klientens verbala uttryck har vanligen först passerat genom hennes inbyggda försvarssystem. Genom de ofta mer spontana uttrycken i uttryckande konstterapi kan klienten lättare nå bortträngda känslor.

Målsättningen med uttryckande konstterapi är att klienten utifrån sin naturliga förmåga till växt och utveckling ska:

- öka förståelsen för sin egen, subjektiva historia
- övervinna hinder i form av irrationell rädsla
- läka sina själsliga sår
- förena sina olika delar till en sammanhängande, existentiell helhet
- öka sin förmåga att tänka, känna och handla självständigt
- öka sin förmåga att njuta, leka och skapa.

Teoretiska fundament i uttryckande konstterapi beskrivs i del: **6. Teori.**

Vad betyder uttryckande konstterapi för mig?

Genom min utbildning till uttryckande konstterapeut ser jag samhället, mina medmänniskor och mig själv med nya ögon. Uttryckande konstterapi utgår från att det inom var och en av oss finns en konstruktiv, skapande kraft, som strävar efter helhet, skönhet och mening, ett synsätt, som jag nu ser det, sammanfaller med många andra synsätt ute i samhället bl a det kristna.

I uttryckande konstterapi kan man genom konstnärliga upplevelser och eget skapande bearbeta sin historia och påverka sin utveckling. Eftersom jag har en personlig anknytning till Svenska kyrkan, där jag sedan c:a 25 år tillbaka är kapellvärdinna i Djursholms kapell – (ett åtagande liknande en kyrkvärds) – och hållit drygt tio sommarandakter där, ligger det mig varmt om hjärtat att jämföra uttryckande konstterapi med just en gudstjänst. När en gudstjänst fungerar som bäst och när uttryckande konstterapi fungerar som bäst, kan en helande process inom oss äga rum, ofta i ett intermodalt perspektiv, d v s olika språk förstärker varandra och fördjupar upplevelserna. Kyrkorummet är konstnärligt utformat och försett med många talande symboler. Musiken förstärker ytterligare upplevelserna, när vi lyssnar eller själva är

aktivt deltagande. Poesin finns i Bibeln, i psalmerna och i bönerna och predikan är vanligen höjdpunkten i gudstjänstens drama. I vissa kyrkor kan man också deltaga i heliga danser. Med hjälp av konstnärliga uttryck och modern psykologi i litteratur och terapi har jag blivit befriad från en del destruktiv ”kristen” uppfostran från min barndom och jag förstår nu Bibeln och andliga dimensioner bättre. Uttryckande konstterapi och religion följs åt i mitt liv numera och berikar det. Under de senaste två åren har jag haft ansvar för sju klienter i terapi hos mig, och jag har ofta under söndagsgudstjänsterna funnit en rad i en psalm eller en bibeltext som varit relevant för något pågående i dessa terapier – en rad som ofta förtydligt och fördjupat något för mig.

Genom utbildningen i uttryckande konstterapi har det blivit allt tydligare för mig att alla människor från alla tider och i alla kulturer hör ihop och även att vi var och en av oss är en enastående människa med mycket stort enskilt och gemensamt ansvar.

På ett personligare plan har jag genom uttryckande konstterapi sett istiderna, tomheten, bristerna, överlevnadsstrategierna och levnadsstrategierna i mitt liv – och också de otroliga möjligheterna i mitt liv. Bortskrämd leklust har kommit tillbaka genom bl a måleri, psykodrama, snöflingedans, musicerande på djembetrumma och experimenterande inför vår öppna scen på Biskops Arnö tillsammans med mina kurskamrater.

Genom arbetet med Oidipusmyten blev jag kraftfullt bekant med min tidigt tabubelagda aggressivitet. Både leklusten och ett någorlunda naturligt förhållningssätt till aggressivitet är livsviktiga tillgångar för att kunna fungera som uttryckande konstterapeut och naturligtvis även i andra relationer.



En av mina bilder från arbetet med Oidipusmyten

Inom uttryckande konstterapi tar man det svåra på stort allvar, men man fastnar inte i diagnoser eller det patologiska utan odlar och förstärker det friska, det lekfulla, det kreativa i människan. Det gäller i terapirummet och är också ett viktigt förhållningssätt ute i det vanliga livet.

Genom utbildningen i uttryckande konstterapi har surrealisternas tankar, som var så främmande för mig, när jag studerade konsthistoria i Uppsala på 1960-talet blivit begripliga – och min ”fjärilskvalitet” har kompletterats med en tyngre ”elefantkvalitet”.

Utbildningen i uttryckande konstterapi är en av höjdpunkterna i mitt liv. Det har varit fyra år av stor glädje, smärta, ångest, kreativitet, tungt arbete och otroliga utmaningar på många plan,

enskilt och i nära gemenskap. Många fragment i mitt liv har sammanfogats till mer harmoniska synteser.

## 5 Praktik – empiri

### Beskrivning och ramar.

Beskrivningen av praktiken baserar sig på valda delar av mina anteckningar efter tre undersökande samtal och femton sessioner med min klient Ann.

Alla namn i uppsatsen är fingerade.

Ann och jag träffades 1 timme per vecka, som regel med ett par undantag, fredagar klockan 13 – 14. När vi slutade klockan 14 ringde ofta klockorna i kyrkan bredvid – förmodligen ringde de in till instundande begravning. Klangen från dessa kyrkklockor kom att få en speciell förunderlig betydelse i terapiprocessen, ibland som en bekräftelse, ibland som en inbjudan till meditativ vila.

Vi påbörjade terapin en kall vinterdag och fortsatte fram till en varm, solig vårdag fyra månader senare – symboliskt rörde vi oss med början i det frusna fram till ljus, värme och hopp.

Dikterna och texterna på vänstersidorna har jag läst själv för att bättre förstå och bättre tona in eller för att jag associerade dem till något som var eller varit aktuellt i terapirummet.

### Undersökande samtal

#### Samtal 1

Ann, en kvinna i 50-årsåldern, vill gå i terapi för att få hjälp med att bearbeta sin stora sorg efter sin 20-åriga dotter Ylvas död ett halvår tidigare. Dottern var ute och cyklade med en väninna och blev påkörd av en ouppmärksam bilist. Ylva dog omedelbart. Ann har många goda vänner, som tillsammans med Ylvas goda vänner ställt upp mycket varmt och innerligt efter Ylvas död och vid begravningen. Ann berättar mycket från förberedelserna inför begravningen, hur de själva gjort i ordning Ylva, hur kistan snickrats, att kistan var öppen vid begravningen och att vännerna lagat all maten, som skulle ätas vid minnesstunden efter begravningen. Ann förmedlar, att hon mitt i den stora sorgen vilade i ett varmt, öppet, generöst omhändertagande.

Rättegången mot bilisten har ännu ej ägt rum.

Ann är specialpedagog på heltid och har därutöver ett administrativt arbete på deltid, men nu är hon sjukskriven.

Ann födde en son och två döttrar i sitt första äktenskap och döttrarna Ylva och Hanna i sitt andra äktenskap. Hon är skild även från sin andre man. Hos henne bor nu dottern Hanna och hennes nyfödde son, som föddes strax efter Ylvas död.

Ann tycker att Ylva hade ett svårt liv. Ylva hade svårt att sätta gränser och Ann har skuld känslor för att hon inte tillräckligt ställde upp för Ylva, när hon blev mobbad i skolan.

#### Samtal 2

Ann funderar över om sorgen efter Ylva är störst för att hon är död eller för att hennes liv var så svårt. Ann hade inte heller det lätt som barn. Hon växte upp i en borgerlig familj. Fadern var en noggrann akademiker, modern en kontrollerande, auktoritär hemmafru. Familjen flyttade när Ann var 7 år och skulle börja skolan. Hon blev mobbad, men modern ställde då upp för henne. Från 12 års ålder var hon deprimerad och kände sig missförstådd. Hon protesterade på olika sätt. I slutet av 1960-talet fann hon äntligen människor, som passade

henne bl a inom den antroposofiska världen, människor som var altruistiskt och globalt tänkande och kännande.

### Samtal 3

Ann talar om sina barn, deras fysiska och psykiska hälsa. Yngsta dottern Hanna har vid två tillfällen fått diagnosen ”psykos”, då hon var 4 år och då hon var 12 år. Jag frågar Ann om hon vill måla en bild och det vill hon gärna. Hon målar först färgfält i grått, grönt, gult och blått



Bild 1

Sedan förtydligar hon i en ny bild av sig själv med den mörka sorgen efter Ylva, i högra sidan av buken.



Bild 2

Jag frågar Ann hur det vore att andas genom det svåra. ”Omöjligt”, säger hon. ”Vi kanske kan försöka genom ett litet hörn häruppe”, föreslår jag och börjar andas djupt och tydligt och Ann följer snart med och börjar gäspa och slappna av.

Vi har båda fått förtroende för varandra och för fortsatt samarbete under de undersökande samtalen.

Terapins inriktning: att undersöka känslor och tankar runt Ylvas liv och död, är vi överens om.

Målet med terapin: att komma fram till att kunna låta Ylva vila i frid och gå vidare och att Ann själv kan gå vidare i livet, är vi också överens om, varpå vi undertecknar vårt kontrakt för korttidsterapi.

## Terapi

### Vinjett 1

De två bilderna från förra gången har jag satt upp på väggen. Ann talar om julen, om sorgen och saknaden över att Ylva inte var med.

Sedan berättar Ann att hennes 25-åriga dotter Karin legat på myndigheterna för att få förhørsprotokoll och obduktionsprotokoll. Ann är för svag, för orkeslös nu för att ordna sådana saker. På julafton fick hon ta del av förhørsprotokollet, vilket väckte hennes ilska. Bilisten hade strax före olyckan tappat greppet om sin ena sko, tittade ner för att finna den och då ej haft uppmärksamheten riktad på körbanan. Han såg inte de cyklande flickorna utan körde rakt på Ylva. ”En så onödig olycka”, säger Ann.

Från polisen har man frågat om familjen yrkar på ekonomisk ersättning. Ann har avböjt – inga pengar kan ersätta Ylva.

Ann har haft en dröm om att de ordnat en inflyttningsfest för Ylva på sjukhuset – men Ylva var inte där, hon var någon annanstans. Sorgen och saknaden och frågorna fyller terapirummet.

Anns tankar och känslor cirklar kring hur hon upplever att Ylva och Hanna haft det med sin pappa och sin styvmor – och hur förhållandet är mellan henne själv och exmannen och hans nya fru. Ann målar styvmodern som med jättearmar försöker fånga in Ylva och sin man, Ylvas pappa, men misslyckas. Jobbigt och bra att med hjälp av färg tydliggöra detta.

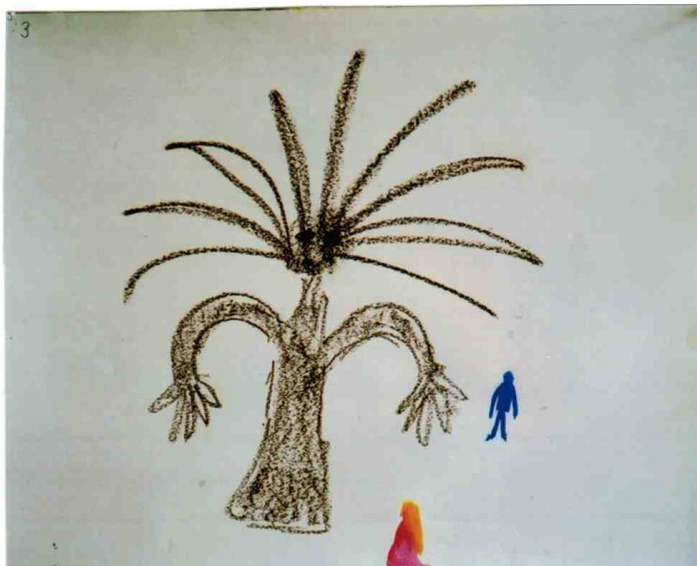


Bild 3

I Anns nästa bild sitter styvmodern, häxan, hukande i rosa dimma och ”Hans och Greta”, Ylva och Hanna går sin väg hand i hand in bland vårträden.



Bild 4

Sedan tittar Ann på bilderna från förra gången, tycker att de känns

mycket avlägsna, bakom henne. Hur känns det grå i hennes kropp idag? Hon sluter ögonen och känner efter, blir förtvivlad och börjar gråta. Hon säger att Ylva var mycket tystlåten, aldrig opponerade sig, tog liten plats, men var en stor, rik personlighet. Känslorna väller ut ur hennes kropp och hon gör större och större cirklar med armarna – cirklar som jag speglar. Ann säger: ”En människas liv är så stort – har kosmiska dimensioner.” Erfarenheten av denna stora känsla bär hon med sig framöver. Hon säger att hon inte till fullo förstod Ylvas storhet, när hon levde. Men nu finns det plats under en tid att känna och tänka på det – känslor och tankar, som inte ofta är möjliga under dagliga, vanliga omständigheter. Ann har ju ytterligare fyra barn, barnbarn, hem och arbete. Ylvas storhet – en människas storhet – i högtidlig förundran sitter vi tysta och lyssnar till kyrkklockorna i Norska kyrkan.

### Vinjett 2

Ann är fruktansvärt arg på bilisten. Hon slår, slår, slår frenetiskt på stora trumman – men nej – hon är missnöjd, otålig, det känns inte rätt. Vill använda djembetrumman, som står i korridoren. Den hämtas in. Hon vill att jag medverkar på cymbal. Vibrationerna från cymbalen är hemska, fyller rummet, men de kraftfulla slagen på djembetrumman upplever hon inte som genuina. Hon är fortfarande arg, upprörd, fylld av vanmakt och vill slå på något. Hon ställer sig på knä på golvet och slår ursinnigt på en madrass och ett par sittdynor – inte heller rätt.

Nu väljer hon att måla, vilda, svarta och röda penseldrag i vänstra delen av bilden och sedan i nedre högra delen ett ganska lugnt ljusblått fält och i ytterkanten en liten gul varelse.

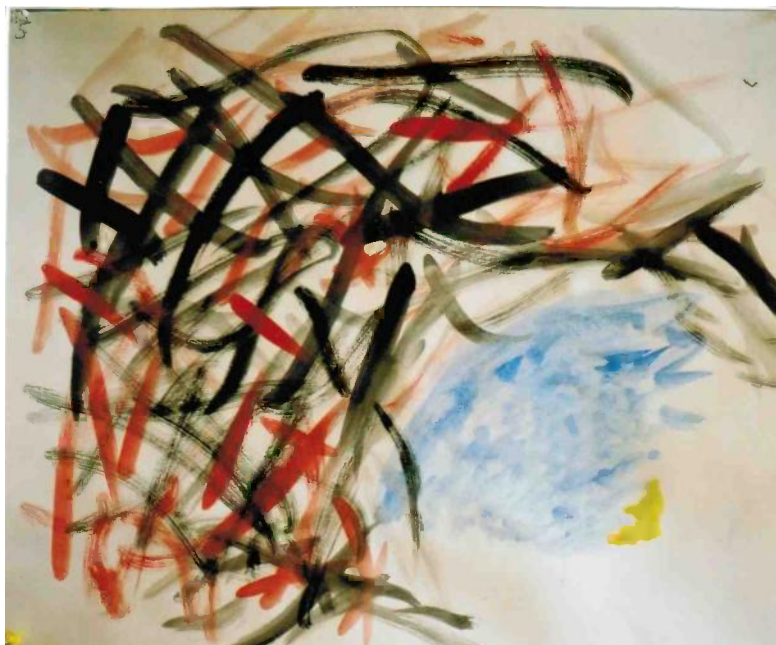


Bild 5

Hon målar ytterligare en bild, uttryck för sina svåra känslor efter Ylvas död i form av stora svarta och gråsvarta moln, som hon måste ta sig igenom. Ann står till vänster vådligt på en skära i luften. Jag föreslår att hon blundar och känner på hur det skulle vara för henne om hon tillät sig landa på marken. Hon värjer sig, vill stå däruppe för att ha översikt. Om hon varit ett djur skulle det ha varit en giraff, som har översikt. Hon målar en ställning under skäran så att hon står stadigare. Men det är jättestora, kusliga, rullande olyckskaskader framför henne. Hur ska hon orka ta sig igenom? Litenheten i skräcken inför traumats förgörande krafter fyller terapirummet. Det är tungt att andas, att leva. Men Anns mod finns också.



Bild 6

Ann tycker att det är ”onödigt” att hon skall leva vidare. Det känns jobbigt för henne med kanske ytterligare trettio levnadsår. Eftersom hon är intresserad av olika teorier och tankegångar berättar jag för henne att jag nu läser en bok av David H Rosen: ”Depression och skapande” (1999) där han skriver att vid depression t ex efter förlust lider man svårt av negativ egoidentitet. Lösningen är inte suicid – att begå självmord – utan egocid. Det är inte hela människan som skall dö utan bara en del av egot. Genom bearbetning av sorgen över den förlorade egobilden, egoidentiteten – utvecklas man till en sannare människa och återfinner meningen med livet.

### Vinjett 3

Ann tar upp ett samtal hon haft dagen innan med en påträngande väninna, ett jobbigt och bra samtal. Ann hade kunnat uttrycka var hennes gränser nu går. När livet är svårt, börjar man kanske försöka ta itu med mindre problem, som länge väntat på en lösning. Hudlös och orkeslös står man inte ut med problemet längre – och så blir det äntligen löst, konstaterar Ann. Hon vet inte varför hon valde djembetrumman och cymbalen förra gången. Kanske handlade inte trumslagen och de starka vibrationerna från cymbalen om ilskan mot bilisten utan om Ylva – olyckan – dödsolyckan. Hon är fortfarande arg på bilisten. ”Onödigt att vara arg på en så klantig person”, säger Ann – men kanske är det inte viktigast hur Ylva har dött utan att hon är död. Ann talar åter om begravningen och om hur varmt invaggad och omhändertagen hon var under en tid. Efter gravsättningen kom mörkret, tomheten. Ann tar modigt fram cymbalen, slår ihop de två bronstallrikarna för att undersöka, känna efter om den uppenbarar dödsolyckan – Ylvas död. Cymbalens vibrationer för oss rätt in i dödsolyckan. Ohyggligt! Det är outhärdligt. Det känns som om kroppen ska sprängas. När det är över sätter vi oss ner och andas, andas.

Ann tittar på sina bilder från förra gången var hon uttryckt mycket kaos – mycket normalt att tappa fotfästet efter en sådan hemsk, omskakande, traumatisk händelse. Vi talar om att hjärnan blir för överväldigad, den hinner inte med att strukturera, viktigt att tala om så att Ann inte ska känna sig otryggare än nödvändigt, utan känna sig trygg med att det är en tidsfråga. Ann målar en bild: hon röd i mitten av ett blått, runt fält, varifrån svarta spiraler går ut, som starka vibrationer. Formen som helhet utgörs av en cirkel.



Bild 7

Det arbete vi är inne i får mig att associera till Paulus första brev till korinterna, kapitel 13 vers 12 i Bibeln. Sessionen avslutas med att jag läser för Ann:

”Nu ser vi ju på ett dunkelt sätt, såsom i en spegel, men då skola vi se ansikte mot ansikte. Nu är min kunskap ett styckeverk, men då skall jag känna till fullo, såsom jag själv har blivit till fullo känd.”

#### Vinjett 4

Ann kommer och pustar. Hon har legat på sjukhus med sitt barnbarn, som drabbats av en infektion med bakterier i blodet. Hon är rädd för att han skall dö. Hon skulle inte orka med ett till dödsfall nu, säger hon – men ändrar sig, jo, det skulle hon nog.

Efter förra gången kändes det som om mjuk grå angora skönt omgav hennes bröst.

Ann har målat två bilder hemma. En bild av en skir, skär blomma kom till henne som en gåva – en symbol för Ia – omgiven av ljus.



Bild 8

Den andra bilden föreställer Ann själv, blå, sittande hopkrupen i svart mörker med den stora, lila sorgen i famnen.(Bild 9).



Bild 9

Ann talar mycket om det som varit och om framtiden, om sina idéer och sin längtan, alla sina ”18 höttappar”. Hon har en härlig humor. Hon har träffat en inspirerande väninna, som arbetar med barn i Uruguay. Ann vill också satsa på något spännande, fritt och viktigt kanske inom SIDA eller Amnesty i Afrika eller Sydamerika. Men först måste hon ta mamma-ansvar för dottern Hanna i ytterligare två år. Stämningen är nu lätt i rummet, präglad av hägrande framtidsvisioner.

Ann lämnar detta ämne och går tillbaka till cymbalen, symbolen för olyckan, för Ylvas död – och till bild 7. Hon känner att upplevelsen av mörker och instängdhet är förändrad, och hon målar nu en bild där hon har mörkret, sorgen bakom sig och går med öppna armar ut mot ljuset och tar livet i famn.



Bild 10

Har den här bilden samband med bilden, där Ylva uppenbarade sig som en ljusomgärdad blomma, för att kanske tala om att hon har det bra och visa vägen för sin mamma att hon också ska ha det bra? Ann är mycket rörd. Hon säger att Ylva var som en blomma, och jag frågar Ann om hon också har blomkvaliteter. Då skrattar hon, tycker att den tanken är absurd – men hon ser mycket lycklig ut. Jag säger att kanske vill hon nästa gång måla sig som en blomma – vi får se.

Som avslutning läser jag några rader ur *Minstrels of Soul*:

”Within the context of a religious community God may really speak through a vision. The vision then becomes part of the community’s myth and is declared as a literal, true message that is shared and distinct in the conversation ...” associerande till Ylva – blomman.

#### Vinjett 5

Ann kommer upprörd över läget i världen – krigsriskerna.

”En del människor reser ner till Irak för att vara sköldar för fred”, säger hon. Jag svarar att fredsarbetet kan bedrivas på många sätt – ett sätt är det hon gör i terapirummet: tar ansvar för sina känslor och inte projicerar dem på andra.

Hon är i kontakt med sin sorg nu: gråter, tillåter sig att gråta ofta och förstår att hon inte alltid måste vara stark och klara allt.

Vi tittar på bilderna 8 och 10 – ser förändringen mot ljuset. Ett delmål i kontraktet är uppnått: Ylva kan nu vila i frid och gå vidare och Ann går med öppna armar ut mot ljuset.

Jag föreslår en sammanfattning av vad som hittills ägt rum, att hon arrangerar sina bilder och skriver ett ord eller en mening till varje bil. Hon blir litet orolig och säger: ”Och vad ska vi göra se´n?” ”Oh, det finns mycket att göra, bl a ta hand om ”hötapparna”, ” säger jag, och då blir hon åter lugn. Hon ordnar sina bilder i olika grupper och skriver. Så börjar hon tala om Ylva, om hur kompromisslös och moralisk hon var, i idealiserande ordalag. Jag bemöter det med att säga, att för att leva i det här livet måste man också kunna anpassa sig och kompromissa.

Hon läser högt vad hon skrivit, men hoppar över ordet KAOS, som hon skrivit med stora bokstäver, hon vet inte varför. Hon skriker ut och vill sedan måla en bild av den stora rörelse i sin kropp som hon känner och koreografiskt visar. Vill hon måla i stort format på stort papper? Hon är tveksam – van att göra små bilder – men hon väljer stort format och målar sig själv fäktande med armar och ben innanför en hinna av gummi.



Bild 11

Sedan skriker hon och sjunger ut. Hon känner sig urgröpt. ”Känner du dig berövad något?” frågar jag. Hon är mycket trött. Jag uppfattar att hon med svag stämma säger: ”Ja”.

Jag läser ett par rader ur Minstrels of Soul för henne:

”Ordering the disorder and disordering the order until it organizes itself”.

Hon får med sig orden på ett kort.

”Uttryckande konstterapi är så bra” säger hon och ser glad ut.

## Vinjett 6

Ann kommer in i terapirummet, tittar upp på den stora bilden från förra sessionen. ”Oj! Oh så hemskt!” säger hon. Hon har haft en jättejobbig vecka, läst protokoll avseende olyckan och ringt olika instanser. Hon har nu orkat ta över ansvaret för myndighetskontakterna från sin dotter Karin. Hon har åter axlat modersansvaret. Även Ylvas pappa är nu engagerad i rättsprocessen. Den drar ut på tiden, då bilisten försvunnit till Sydeuropa. Både bra och dåligt – bra för att en del känslor och tankar får tid på sig att mogna fram, tycker Ann.

Hon har börjat arbeta 25%, och det känns bra, men det är snart dags för ett årsmöte, och hon är ansvarig för ett bokslut, som hon har svårt att orka med. Det saknas en verifikation och hennes minnesfunktioner i yttrevärlden fungerar ännu inte så bra.

Vi talar om Ylva, om hennes höga moral och kompromisslöshet. När människor dör unga föreligger ofta en risk att de idealiseras. Då säger Ann att problemet varit, att Ylva var det av barnen, hon inte kunnat knyta an till. Ylva hade i sin timiditet varit mycket besvärlig, provocerande, krävande. Vi kommer överens om att det är bra att hon nu, inför sig själv, kan se och erkänna både besvärliga och fina sidor hos Ylva. Då blir det en bra, realistisk syntes och inget syskon behöver känna att Ylva är eller varit märkvärdigare än de. Essensen av Ylva är ändå den fina, skira blomman som Ann målat.

Sedan står vi och talar om hur den stora bilden 11 känns i hennes kropp nu. Hon härmar rörelserna hon målat.

Armarna rätt upp, ”kraftfullt som att lyfta av”. De andra rörelserna handlar om att uppehålla utrymmet och ”svårt att komma igenom”.

Vi sätter oss för att fortsätta med en visualisering. Hon blundar men hinner inte börja förrän ”blixten slår ner”. Hon öppnar ögonen orolig över bokslutet. Hon har gjort en insättning – men var finns pengarna? De finns. De sattes in före olyckan. Hon orkar inte tala med revisorn i telefon. Hon vill tala med honom vid ett bord. Jag inflikar, att hon är sjukskriven efter en stor olycka och att det är ett stort steg att kliva ut i samhället igen och arbeta 25%. Kanske kan hon förklara för revisorn, att när man är i stor sorg – i kris – är det inte så lätt att komma ihåg allt utanför sorgen, krisen. Hon kan förmodligen få förståelse och hjälp.

Jag frågar om hon vill måla en bild av sig själv idag? Hon målar först en energisk person i rörelse, bild 12/13, slänger den åt sidan, ”för brett mellan benen!” Sedan målar hon en stilla, passiv, litet uppgiven människa, innesluten i en kraftig, svart oval, bild 13/12.

”Kan man kanske gör att litat hål i ovalen?”

”Ja, med en tunn gul stråle.”

Hon ljudsätter håltagningen med en spröd ton på xylofonen.



Med anknytning till bild 10, där Ann har sorgen i ryggen och går ut i ljuset, i världen, läser jag Psalm 205 av Per Harling, litet omformulerad av mig, för henne:

Vila i din väntan.  
Stilla mötet sker.  
All din stora längtan  
någon hör och ser.  
Våga vänta tryggt,  
snart har dagen grytt.  
Våren visar vägen,  
mycket kan bli nytt.  
Genom din ångest,  
allt ibland är svårt,  
livet bär din smärta  
och all din gråt

Vila i din väntan.  
Stilla mötet sker.  
All din stora längtan  
någon hör och ser.  
Livet skiftar fort  
men våren visar vägen.  
Någon skingrar rädslan,  
Kornets hopp är stort.  
Framtiden väntar,  
vila i tro.  
Kornet som nu slumrar  
snart börjar gro.

På baksidan av bladet, som hon får med sig, några rader ur *Minstrels of Soul*, som hon läser tyst för sig själv:

”As I let myself be guided by the emerging story (my images) the story’s coming forth, becomes my guidance. As I let it (them) speak, it speaks (they speak) back to me.”

Ann säger att hon tänkt på att måla sig själv som en blomma och jag säger, att det har jag inte glömt bort och inte heller hötapparna.

#### Vinjett 7

Ann kommer och ser glad och befriad ut. Bokslutet blev bra. Fem minuter innan banken stängde, blev det klart vilket konto hon satt in pengarna på. Hon hade varit rädd för att om det inte blivit tydligt, någon kunde ha misstänkt att hon tagit pengarna, även om hon är och betraktas som ansvarsfull. Vi talar om att vi människor ibland av olika anledningar och på olika sätt inte minns eller tappar omdömet eller missförstår, varför det aldrig går att lita på någon till 100% - inte ens på sig själv – och det är som det är.

Ann berättar att hon varje morgon gör ”ögonrörelser”, som liggande åttor. Efter session 5 hade något, som var ett ”jack” redan före Ylvas död, läkt. Hon är så glad över det. Vad det handlar om, det som släppt, vet hon inte.

Ann har åter huvudvärk sedan hon återgått i arbete. Nu arbetar hon deltid, men snart skall hon axla hela sin arbetsbörda. C:a 140%. Heltidsarbete med ungdomar med Aspergers syndrom, ett emotionellt och pedagogiskt ansträngande arbete och därutöver c:a 40% arbete med ekonomi inom en antroposofisk skola, intellektuellt stimulerande. Vi talar om att hon kanske bör minska sin arbetsbörda.

Ann har besökt Ylvas grav. Ingen hade varit där, sedan sista snön fallit. Hon trampade många steg för att det skulle vara som om många varit där. Jag frågar om hon tar ansvar för andras sorg. Jo, hon önskar att Ylvas pappa och även andra gick oftare till graven. Jag säger att de kanske sörjer på annat sätt. Vi är olika vi människor och våra sorgereaktioner uttrycker vi på olika sätt.

Graven känns som ett stort ansvar för Ann. Den är personligt utformad. Ylvas bror har gjort ett järnkors för den enligt en dröm som Ann haft, och han har planterat lökar i gräsmattan. Graven ligger där hela tiden, måste ses till, krävande. I sommar skall hon plantera en liten skir ros på graven. Längre fram kan hon nog resa bort, utan att graven är ett hinder.

Under session 5 hade Ann börjat sätta ord och meningar till sina bilder. Hon gör färdigt det nu. Vi sitter på golvet bland bilderna och hon läser orden och meningarna högt. Bilderna 3 och 4 är inte med – ”de är en parentes i terapin”, säger hon. Jag frågar om hon vill att jag läser

orden och meningarna för henne. Det vill hon och hon blundar och lyssnar. Vill hon sätta ljud med instrument till dikten? Nej, hon vill göra en koreografi. Hon uttrycker sig otroligt starkt och nyanserat. Jag följer bilderna i hennes kroppsuttryck och berörs av smärtan, vreden, hoppet, skönheten ....

Den stora bilden 11 känns inte så hemsk för henne längre. Bilderna 12/13 och 13/12 byter plats, perspektivet har ändrats sedan förra sessionen. Hinnan, ovalen känns tunn nu, ”Blir det frost spricker den. Det hemska känns så långt borta”, säger hon. Hon känner sig bra i kroppen. I en dröm har hon och hennes föräldrar varit på en hälsoanläggning tillsammans. Mamman är lättare, friare och pappan, som alltid var så korrekt, har lera på byxbenen. ”Skönt för honom. Bra att man kan försonas även med döda föräldrar”, säger hon.

Ann berättar om det äldsta barnbarnets 10-årskalas. Senare skulle han på maskerad. Temat var ”I havet” och han hade färgat håret korallrött för att föreställa en korall – samma färg som figuren i hennes stora bild 11 har.

### Vinjett 8

Ann har haft en jobbig vecka – för mycket, för mycket: jobb, IKEA, tvätt, barn, olika bra och ”inte bra” vänner. Hon har känt sig hemsk och plågsamt trött till kropp och själ. Var rädd för att hon skulle brista, för att hon var nära en ”psykos”. Efter förra sessionen var hon så optimistisk och gick sedan för djärvt ut i livet. Hon mötte bl a en väninna, som tycker, att man skall leva ”på topp”. Det duger inte med: ”Jo, det går väl bra”, när man t o m förlorat ett barn. Vi samtalar om gränser mellan människor och jag frågar hur hon upplever gränserna här i rummet – mellan henne och mig.

”Jo bra, utom de två gånger du bad om ursäkt för ett par detaljer som oroade dig, inte mig. Terapi ska vara som förhållandet människa – häst: terapeuten 51% och klienten 49%. Jag kan själv säga ifrån. Om det här inte var väldigt bra, skulle jag inte gå hit”, säger Ann. Vi tycker båda, att det är bra, att vi ”stadat” oss emellan.

Så kommer vi in på hennes mycket uttrycksfulla koreografi förra sessionen – den kändes så bra för henne.

Vi ”dansar” tillbaka till gränserna igen och till hur hon upplever värme och kyla. Hon njuter av det kristalliska, gnistrande i kölden och tycker att det är ansträngande med värme och nu med klimakterievallningar. Hon har behov av distans och respekt. Hon berättar nu för första gången, känsloladdat, att hon före Ylvas död undrat hur hon skulle orka ha både Ylva, som var krävande, och Hanna, som skulle föda – och sedan också barnbarnet boende hemma hos sig – och så dör Ylva!!! Det kändes fruktansvärt, som om hon frammanat Ylvas död, som att det var hennes fel att Ylva dött, som om skulden för Ylvas död var hennes.

Dödsolyckan var förkrossande.

Hjärtat värker av smärta, huvudet exploderar snart, det är svårt att få luft, att andas.

Ann är mycket modig. Hon öppnar inåt, går tillsammans med mig in i skuldkänslorna och låter dem äntligen efter alla dessa månader komma ut i dagsljuset.

Det är tungt, det är smärtsamt – men spänningen avtar, planar ut så småningom. Jag genmäler att alla, som har barn vet hur enormt ansträngande det ibland är, att en mamma ibland behöver vara för sig själv, ostörd – att det inte är hennes fel att olyckan hände – att hon inte har någon som helst skuld till Ylvas död.

Ann blir lugnare men är fortfarande orolig. Graven känns krävande. Vad – vem är det som tränger sig på? Är det Ylva? Tillsammans undrar och samtalar vi runt dessa oroande och svettiga känslor och tankar. Bilderna 12/13 och 13/12 får byta plats igen. Ann behöver fortfarande vara extra rädd om sig, behöver en skyddande hinna runt sig, ge sig själv möjligheter till avskildhet och vila. Det är mycket tydligt. Vi kommer tillbaka till gränssättning igen, gränssättning visavi Ylva – det hade varit svårt. Ann målar nu bild 14: två trädgårdar med varsitt staket och varsin grind och mellan trädgårdarna en väg.



Bild 14

I den vänstra, ödsliga trädgården står en vuxen person i blått, Ann, med huvudet, högerarmen och vänster ben vända mot den högra trädgården. Där, i en blomstrande trädgård, bland många mörkröda blommor, står en femårig flicka i ljusrött och väntar, Ylva, vänd mot vänster, mot sin grind. Ann blir förskräckt över att hon målat Ylva som en femåring. Hon frågar sig om hon aldrig insett att Ylva blivit stor? Denna nya fråga rör sig undersökande i oss, men finner inte något svar idag.

#### Vinjett 9.

Vi rör oss i bild 14. Om Ann går ut genom sin grind, är det rakt över vägen till Ylvas trädgård hon vill gå – inte till höger eller till vänster. Men Ylva är inte där i sin trädgård. Ann kan inte gå in där. Ylva är död. Ann är mycket ledsen, mycket sorgsen. Hon har svårt att acceptera att Ylva är död – inte finns någonstans – inte snart kommer. Enda möjligheten att träffa Ylva är det om hon själv också dör? Måste hon dö för att få träffa Ylva? Ann vill nu stanna i sin trädgård men har svårt att lämna Ylvas trädgård ur sikte. ”Jag kan ju inte bara vända mig bort.”

Vill hon nu måla sig som en blomma? Hon antar förslaget och målar en liljeväxt med en kraftfull, kompakt rotknöl, jord, gräs och blad. Blomman får två färger: rosa och passionstidens lila sorgfärg. Den undre himlen blir blå och den övre lysande gul.



Bild 15

Vi talar om bilden, att blomman är sirlig, lik Ylva-blomman (bild 8) och att bladen är svaga, kraftlösa – och så ringer kyrkklockorna och vi lyssnar tysta, andäktiga.

#### Vinjett 10

”Det är visst vår! Det är svårt att förstå, det är så svårt att inte Ylva får vara med och äta vårens första glass .... och den 23 mars är det Ylvas 21-årsdag, också så svårt”

Vi talar om hur svårt, hur smärtsamt det första sorgeåret är och om att livet sedan så småningom blir mindre tungt, blir lättare.

På den antroposofiska skolan har några kollegor på ett omtänksamt sätt tagit hand om en del av Anns arbetsuppgifter. Hon känner en lättnad efter det, inte en besvikelse eller att hon blivit berövad något och hon har inte haft huvudvärk på en vecka. Ann har besökt en konsthantverkare, som gör vackra änglar, och hon har vågat framföra önskemål om färgsättning av de änglar hon vill köpa. Hon är mycket nöjd med det. Vi talar om att det är bra för henne själv att vara tydlig med vad hon vill och att det också var bra för konstnärinnan. Hennes alster blir på detta sätt än mer uppskattade. Så bra! Vi gläder oss åt tydligheten och änglarna.

Ann tänker på och testar hur hon skall gå vidare i livet. Hon har hand om 4H-hästar och har funderat på om hon ska släppa det här ansvaret – men nu har hon varit ute och ridit – härligt! – och hon har berett en väninna, som länge velat pröva på ridning, möjlighet att förverkliga sin dröm. Så kanske skall hon fortsätta. Men hon kan ju inte ändra sig fram och tillbaka, anser hon.

Jovisst, man har rätt att ändra sig – varje ställningstagande är provisoriskt. Hon får se vilken vågskål som väger tyngst.

Ann har erbjudit en svägerska med tunga kassar skjuts hem. Svägerskan tackade nej och Ann såg sig själv – inte heller hon har så lätt för att ta emot hjälp. Vid ett senare möte tillstod svägerskan att det varit mycket tungt att bära hem kassarna. De hade ett mycket bra samtal om detta – bra för dem båda. Deras relation förbättrades märkbart genom detta. Så skönt! Vi förundrar oss över förändringen.

Ann tittar förtjust på sin blomma (bild 15). Otroligt att hon, van att måla så smått, vågar måla i så stort format! Hur känns blomman i hennes kropp idag? Huvudet – blomman – känns som om det inte sitter fast vid kroppen, utan ovanför. Konstigt! Bladen – armarna – drar åt höger. Och knölen? Nej, den känns för knuten. Men det går ju att ändra på. Du kan ändra på den. Ann blir rädd. Du kan testa – det är ju bara på papper, säger jag. Hon är modig, spränger knölen med färg och drar ut rötter. Mycket laddade ögonblick. Vi håller andan och sedan andas vi.

Är det någon annan växt eller någon fågel eller något djur som hör till bilden?

Hon målar en liten, buskliknande, låg blomma med röda blommor liknande blommorna i Ylvas trädgård (bild 14). Sedan målar hon en blå blomma och ytterligare en blå blomma längst till höger – sedan en röd fjäril och en slända.

”Fjärilen känns nästan som en dekoration”, säger Ann.

”Det är ju inte bra om den känns som en konstruktion. Men den kanske förebådar något och känns naturlig nästa gång – annars kan den tas bort”, svarar jag.

Nej, hon vill att fjärilen skall vara kvar. Sländan, litet kuslig, är på väg bort. I bilden är hon nu helt den höga, blå blomman, som den röda fjärilen är på väg till. Vi leker tillsammans på ett lugnt, lättsamt, lustfyllt sätt. Riktigt roligt och spännande.

”Den blå blomman, vad säger den?” frågar jag.

”Jag ser dig”. Är hennes svar. ”Den stora, röda blomman är kanske för stor – den blå blomman symboliserar mer hennes sanna jag,” tänker hon högt.

”Var i förra bilden skulle den nya bilden passa in?”

”Där den blå personen – jag står – blå som favoritblomman. Tänk så mycket jag inte vetat om mig själv tidigare”, säger hon förtjust.

Så ringer kyrkklockorna och vi sätter oss och betraktar det glada, fräscha intressanta konstverket, som nu känns lättare att andas i.

”Finns det vatten någonstans i landskapet?” – ”Kanske”. Vi får se.

### Vinjett 11

Ann tittar storögd på bild 15. Den röda fjärilen betyder framtidshopp för henne. Blommorna har olika höjd. Vad kan det innebära? Den stora blomman, den som är störst, är inte riktigt grundad, tycker hon. Vid en tidigare session har hon uttryckt att hon gärna vill vara bättre – bäst. Nu är det dags för en till blommorna anknytande fråga: I förhållande till vem eller till vad?

Hon blir mycket berörd, skärsådard frågan och blir medveten om vissa förhållningssätt hos sig själv. Hemskt pinsamt, tycker hon.

”Ett vanligt mänskligt beteende. Blir du som barn inte älskad – sedd som den du är, föreligger en risk att du sedan ofta i livet anstränger dig att vara mycket duktig, duktigare, duktigast, bäst, störst – då gäller det inte för dig, att du är bra och att andra också är bra. En brist har skapat mönstret, och det är inget att skämmas över. Men det är bra att få syn på det, för då kan man göra något åt det.”

Hon känner sig åter tillfreds.

För att tydliggöra att vissa barn får uppleva att vänliga, kärleksfulla händer omgärdar deras barndomstappa. Medan andra barn däremot inte har trygga, lyhörda händer, som omger dem under barndomen, läser jag några rader för Ann ur Martin Birks ungdom av Hjalmar Söderberg. Martin är på väg att lämna sin barndomsvärld:

” så vidgades likväl dagligen luckorna, som erfarenheten rev i de spindelvävshäckar av saga och dröm, med vilka vänliga händer hade omgärdat hans barndomstappa, och allt oftare gapade genom rämnorna det stora, tomma hålet, som kallas världen.”

Vi samtalar om bild 14 om att Ann nog varit en bra och kärleksfull mamma, vilket symboliskt visar sig i den fina täppa som omger Ylva. Anns egen trädgård har varit ödslig länge, men nu vårdar hon den. Helt plötsligt och oväntat känner hon tydligt, att staketet i bild 14 inte längre behövs. Nu går det bra att fritt röra sig över hela området, förklarar hon. Förvirrande! Varken hon eller jag förstår just nu, vad som händer.

Bild 14 är dock inte längre aktuell för henne, så jag tar ner den från väggen.

Hon tar nu fram färg och målar en mullvad, mullvadsgångar, jordhögar och vatten i bild 15. De ser fina ut, mullvadens gångar, tycker jag. ”Jag vill då inte ner i dem”, säger hon. ”Vore det min bild, skulle jag uppleva mullvaden som en liten vänlig tomt, som månar om alla växterna i bilden,” kommenterar jag. Vi avslutar sessionen med att titta på bilden, medan vi rofyllda lyssnar till kyrkklockorna.

## Vinjett 12

Ann har haft en ”urjobbig” vecka. Ylvas 21-årsdag var en svår dag. De gick till olycksplatsen och lade ner blommor och tände marschaller. Ylvas kamrater ordnade en liten fest för Ylva vid gravstenen. Ann sjunger sorgsen, vemodsfylld en antroposofisk sång, som sjöngs vid Ylvas begravning. Det är åter sorg i terapirummet. En sorg som vi delar – en sorg som hon också kan dela med sin omgivning.

Sorgen sjunker och upp stiger oron och upprördheten. Snart skall rättegången äga rum och hon kommer att se mannen, som kört ihjäl Ylva. Hur skall det bli sedan? Skall de hälsa på varandra när de möts i matvaruaffären? Hon är rädd för att hon själv måste köra ihjäl någon för att bli tillräckligt ödmjuk för att kunna förstå bilisten. Hon plågas av skräckfyllda fantasier. Blodtrycket är för högt. Hennes läkare har ordinerat 1 timmes motion dagligen, en ordination hon inte orkat följa. Hon är orolig, befarar att hon, som många släktingar, skall dö i en hjärtinfarkt.

Jag försöker för att lugna henne säga, att det verkar som hon rör sig en hel del i arbetet med hästarna, när hon rider och i sitt arbete. Men nej, hon är orolig och upprörd och kastas mellan ytterligheter, tycker nu att det gör henne detsamma om hon dör – men besinnar sig och inser att för yngsta dottern Hanna vore det en katastrof, hon är så ung och behöver sin mammas stöd. Så ”flyr” Ann upprörd till kriget i Irak och jag läser några rader av Moreno för att föra henne tillbaka till terapirummet:

”A truly therapeutic procedure cannot have less an objective than the whole of mankind.”  
Sedan beger vi oss in i hennes bild 15. Vill hon tillägga något i bilden? Jo, en fågel! När hon är färdig med fågeln, föreslår jag att hon skriver något ord eller någon rad om varje företeelse i bilden.

Vattnet tränger ner i jorden,  
ger fukt och fruktbarhet

Mullvaden luftar, gödslar, genomarbetar,  
ger liv åt blommorna.

Den stora blomman brer ut sig  
tar för sig.

Fågeln bär bud från rymden.  
Till vem?  
Vill kanske sammanbinda himmel och jord.

Fjärilen en hälsning till den blå blomman, ett bud om hopp  
ett löfte om framtid.

Den röda buskblomman: en påminnelse om liv och glädje som också finns  
trots allt  
genom allt  
bakom allt.

Och sländan – svärmaren? Memento te mortalem esse. (betänk att du är dödlig)  
En annan påminnelse, men tillbakadragen.

Vill hon läsa högt, det hon skrivit? Nej, hon orkar inte – men litet senare vill hon det, och vill också, att jag läser högt för henne, det hon skrivit.

### Vinjett 13

Ann kommer flåsande några minuter försenad. Hon missade tåget efter en blodtryckskontroll på vårdcentralen. Vi sitter tysta en stund så att hon får hämta andan, innan vi tar upp att hon hade det svårt förra gången och att hon under den gångna veckan lidit av migrän. Men nu är det bättre och hon har glädje i ögonen. När hon gick in i terapirummet idag fick hon en ingivelse att måla ett stort berg. Då är det nog meningen att hon skall göra det – men jag föreslår också ett alternativ: att iscensätta ett samtal i terapirummet mellan henne och bilisten, som förberedelse inför rättegången, som närmar sig. Den idén tycker hon är bra, men först vill hon måla berget.

På ett stort papper – ingen tveksamhet om papprets storlek längre – målar hon ett berg i jordbrun färg, sex ekar på sluttningarna och en ek, som växer upp ur den gräsbevuxna marken längst ner.



Bild 16

Hon tycker mycket om de stora träden.

Mitt i backen målar hon en kanin som för henne är ett mjukt och gulligt djur och en symbol för stor fertilitet. Vi är i en lättsam, lekfull stämning just nu. Större delen av himlen målar hon i en varm aftonsolsgul färg – och där flyger en svala. Högst uppe på berget står en flicka i röd färg – hon själv – med utsträckta armar. Hon har det så skönt, njuter av översikten och friheten. Nu svävar hon inte i luften, som i ansatsen till bild 6, utan hon står stadigt på fast underlag, ser vi. De gråsvarta molnen uppe till vänster i bilden – Ylvas död – hur förbinda dem med den gula aftonsolen? Det börjar strila ett gråvitt färgregn med svarta strimmor, strimmor av sorg, som ibland gör sig påmind, men med längre och längre uppehåll.

Vilken väg skall hon sedan gå nerför berget? Inte nerför vänstra sidan i bilden, utan rakt ner men inte förbi kaninen eller så går hon nerför sluttningen på bildens högra sida, i solskenet.

Bilden förmedlar goda lösningar, glädje och tillförsikt och också en föräning om en nära förestående resa till Toscana efter terapins avslutning, känner vi. Avslutningsvis lyssnar vi till kyrkklockorna.

#### Vinjett 14

Ann kommer söt och fräsch. Tidigare har hon sett trött och sliten ut. Vi talar om rättegången, om vad bilisten kan tänka och känna. Är det något hon skulle vilja att bilisten skulle säga till henne?

”Nja, bara inte förlåt, för det går inte bara att förlåta – utan hellre: ”Detta är fruktansvärt.”

Vi har olika hypoteser. Råkar han säga: ”Förlåt!” – så ligger det förmodligen också en insikt bakom. Att det som hänt är fruktansvärt. Det är nog inte lätt för honom att säga något överhuvudtaget – och kanske är han där alldeles ensam.

Ann är inte kallad till rättegången. Hon skall ju inte vittna. Jag frågar henne varför hon skall gå till rättegången. Jo, Ylvas väninna, som var med vid olyckan, är kallad som vittne och hon behöver stöd – av Ann, Ylvas syskon och sin mamma. Men Ann går till rättegången också för att ta del av, ta ansvar för vad som sägs om Ylva.

Ann har återfått mycket av sin styrka och orkar ta större ansvar igen.

Hon har tänkt mycket på trädgårdarna i bild 14 och kommit fram till att båda trädgårdarna nu handlar om henne: Ann som vuxen i kall, blå färg och Ann som barn i varm, röd färg. Vi är fascinerade, förundrade över förändringen, som hon antydde redan under session 11, men den var inte mogen och tydlig då – men nu. Vilken pärla!

Det här är näst sista terapisessionen och jag har tagit fram alla alster hon har skapat under fyra månaders terapisessioner. Hur vill hon nu arrangera dem?

Jo, hon vill ordna alla sina bilder i kronologisk ordning – med undantag för bilderna 3 och 4 med ”den häxan”.

Vi sätter tillsammans upp de övriga fjorton bilderna på två väggar. Varje bild har ett så starkt innehåll och att nu se alla bilderna samtidigt tillsammans – hela utvecklingen – är oerhört berörande för oss båda. Vi står här andäktiga, tacksamma över nåden att ha fått dela.

Sedan samtalar vi om hur hon upplevt hela terapiprocessen. Hon kommer inte ihåg hur det var i början, så jag påminner henne om hur svårt hon tyckte att det var att andas genom olyckan, i bild 2. Det känns för henne som om det var mycket, mycket länge sedan. Vi talar om hur hon i bild 6 till att börja med stod på en skära, ett ostadigt underlag och hur stadigt hon står nu i den avslutande bilden 16. Hon tycker fortfarande att bild 11, där hon var ”instängd”, är hemskt plågsam. Bild 15, med de blå blommorna av olika karaktär, anser hon är kylig i färgerna. Sista bilden 16 känns bra och själv känner hon sig relativt bra nu. Hon är förvånad över så mycket som hänt under de fyra månaderna – talar varmt om uttryckande konstterapi.

#### Vinjett 15

Det är vår sista terapisession.

Rättegången har skjutits upp. Det är svårt för Ann. Bilisten var sjuk. Hon har i ett brev till honom skrivit, att det som hänt är fruktansvärt och aldrig kan göras o gjort – men att hon inte vill hata någon för resten av livet. Han skulle ha fått brevet vid rättegången, men eftersom han inte kom, fick han inte brevet. Efter många undersökande rörelser i tankarnas och känslornas labyrinter – själv, tillsammans med mig, tillsammans med andra – är hon beredd att möta honom, men kanske är han ännu inte beredd att möta henne, Ylvas mor och andra Ylva närstående.

Ann kommer åter tillbaka till bild 14 med de två trädgårdarna numera föreställande Ann som barn i en frodig, blomstrande trädgård och Ann som vuxen i en kall, ödslig trädgård. När hade den förändrats och blivit kall och ödslig?

När hon måste börja skolan för tidigt. Då försvann den ursprungliga glädjen och hon kände sig ledsen och ensam och så småningom lätt deprimerad. Men under de senaste månaderna har hon odlat sin vuxna trädgård bl a i bilderna 15 och 16 och upptäckt nya möjligheter att se på sitt liv, och de två trädgårdarna har härigenom kunnat förenas till en trädgård. Vi förundras åter över denna lösning, denna utveckling, denna insikt. Vi närmar oss sessionens slut och vi talar om vår ursprungliga överenskommelse, vårt kontrakt, den inriktning och det mål vi haft för terapin. Hon är nöjd, har känt sig trygg tillsammans med mig. Jag frågar om det är något som ligger kvar oss emellan, som behöver redas ut. Nej, de två tveksamheter hon reagerat på redde vi ut då de var aktuella.

Men vad skall hon göra på fredagarna, nu när terapin är avslutad?

”Fortsätt att ge dig själv ett eget utrymme, kanske för att måla” föreslår jag. Hon har sin antroposofiska ”flock”, som betyder mycket för henne och hon har ett mycket meningsfullt arbete bland ungdomar med särskilda behov. ”Hötapparna” får vänta ytterligare en tid. Jag säger till henne att det varit mycket berörande, intressant, lärorikt och också roligt att samarbeta med henne, att hon är en mycket modig, kreativ och tänkande människa, att det varit bra, att hon respekterat sin tid med att komma varje gång och i tid och att jag tycker väldigt mycket om henne och inte kommer att glömma henne. Hon går ut ur rummet och hämtar in en bukett blommor till mig i samma röda nyanser som de kläder jag haft på mig under terapitiden.

Vi känner vemod, tillförsikt, styrka, glädje och tacksamhet – och nu går hon ut genom dörren, ut i livet igen. Det bär.

## 6. Teori

### 6:1 Teori och tankar om traumatisk kris efter förlust.

Livsomständigheterna i en människas liv ändras emellanåt, ibland på ett så omvälvande sätt att tidigare erfarenheter och inlärd reaktionsmönster inte kan vara till hjälp för att bemästra den aktuella situationen utan människan drabbas av ett psykiskt kristillstånd.

Enligt **Cullberg** i ”Dynamisk psykiatri” skiljer man på traumatisk kris och utvecklingskris. Traumatisk kris förorsakas av en yttre händelse som av den drabbade upplevs som ett hot mot hennes livsmål, fysiska existens och sociala sammanhang. Traumatisk kris kan utlösas genom förlust, kränkning eller katastrof (Cullberg, 2000).

- Förlust.  
Förlust av en nära anhörig genom dödsfall, som Anns förlust av dottern Ylva, förlust av en vän eller en hund, förlust av hälsa och välbefinnande eller förlust av ett kärt, trygghetsskapande föremål som en snuttefilt för ett litet barn kan vara krisutlösande.
- Kränkning.  
När en människas självkänsla skadas av t ex sexuella trakasserier, incest, äga, otrohet eller arbetslöshet kan också en kris utlösas.
- Katastrof  
Enskilda katastrofer som att förorsaka en annan människas död, vilket drabbade bilisten, som körde ihjäl Ylva – eller upplevelser av stora naturkatastrofer, som vi haft flera upplevelser av under det senaste halvåret i vår värld, kan också ge upphov till traumatiska kriser.
- Utvecklingskris  
Varje människa genomgår under sitt liv många kriser, som är nödvändiga passager i den mänskliga utvecklingen. Emellertid kan ibland vanliga naturliga

livsomställningsprocesser, som att lämna sin ”idylliska barndomsträdgård” för att börja i skolans kanske tuffare värld, att genomgå tonårstiden och bli vuxen, att få barn eller att bli pensionär, upplevas för svåra, för krävande, för överväldigande, vilket kan leda till en utvecklingskris – inte att sammanblanda med den traumatiska krisen, som uppstår efter förlust.

Den traumatiska krisen brukar indelas i fyra faser. Krisens förlopp påverkas ofta av eventuella, tidigare obearbetade kriser.

1. Den akuta fasen vid svår, oväntad förlust kan innehålla ett chockstadium, varunder den drabbade försöker orientera sig i tillvaron. Reaktionerna är olika från person till person. Vissa människor är starkt utagerande, medan andra visar ett oberört yttre, fastän deras inre befinner sig i kaos. Denna fas varar vanligen under någon timme eller någon dag.  
Ann blev under den akuta fasen och under ett halvår av den påföljande reaktionsfasen väl omhändertagen av sina vänner, men hon befann sig på den svårartade förlusten i en komplicerad traumatisk kris och insåg, att hon behövde professionell hjälp och hon valde att söka sig till Institutet för uttryckande konstterapi. Då hon kom till mig befann hon sig fortfarande i reaktionsfasen. Hennes svåra smärta förorsakad av den svåra förlusten behövde få bryta fram i hela sin vidd med en terapeut som stöd och vittne.
2. Reaktionsfasen kännetecknas ofta av aptitstörningar, sömnstörningar, kroppsliga symtom, flykttendenser, ångest och depressiv förtvivlan (Cullberg, 2000). Ann led av huvudvärk, högt blodtryck, ångest, viss minnesförlust och depression. Hon hade ett stort behov av lugn och vila, av att skydda sig för omvärlden och av tydlighet. Sorgen var en grå zon i den egna kroppen, omöjlig att andas i – en avskuren del av det egna livet (se bild 1 och 2).  
Som jag ser det befann hon sig i reaktionsfasen till session 3, då hon målar cirkeln. Cirkeln är en symbol för bl a förnyelse och helhet (Cooper, 1978) (se bild 7).  
Normalt varar reaktionsfasen från några veckor till flera månader, men vid komplicerad traumatisk kris kan den pågå under betydligt längre tid – i Anns fall i c:a 7 månader.
3. Bearbetningsfasen är vanligen lugnare. Den varar från några månader till många år beroende på smärtans art och den drabbades personlighet och yttre livssituation. Den drabbade pendlar mellan förtvivlad sorg, idealisering av den döda, uppgivenhet, irritation och aggressivitet och terapeuten och omgivningen skall under denna tid på ett intonat, respektfullt sätt stå för hoppet, ”ett vikarierande hopp”. Naturliga och vanliga företeelser under denna tid är också förebråelser familjemedlemmar emellan. Hos Ann fanns en lätt tendens som blev tydlig i session 8. Hon hade varit på Ylvas grav och därvid även tagit ansvar för hur andra bl a Ylvas pappa skulle sörja genom att trampa upp även deras steg i snön på graven. Genom bearbetningen sjunker smärtan undan mer och mer – är inte längre så dominerande. Vissa dagar är ljusare och lättare och längtan efter att fungera som vanligt igen kan göra den kämpande människan modig, vilket ibland resulterar i smärtsamma bakslag.  
Bearbetningsfasen är en uppbyggnadsprocess som behöver få ta sin tid (Cullberg, 2000).  
Sorgen söker sina uttryck och med de äkta uttrycken kan så småningom sorgen läkas och livet få nya möjligheter. Ibland kan t o m en ”pärla” återfinnas på sorgens väg. Genom bearbetningen frigörs den sörjande från den som är död. Att lossa

förtöjningarna är inte att glömma, svika eller överge den döda utan att lära sig leva det nya livet, och en mors sorg över att hennes dotter inte fick bli vuxen är ett ovanligt svårt försoningsarbete (Josefsson, 1997).

Varje djup sorg har en förlorad glädje till föremål.  
Tappa inte bort denna riktning.  
Låt inte sorgen glömma sitt ärende.  
Sorgen är den djupaste ära som glädjen kan få.

Harry Martinsson

En människa har gått ur vår tid, ur vår värld. Minnena av henne lever kvar, men finns hon fortfarande? – I en annan för oss osynlig dimension? Många människor särskilt de som varit med om nära-döden-upplevelser, är övertygade om att det finns ett liv efter detta. Andra anser att allt är slut med dödens inträde. Däremellan finns oändligt många synsätt på liv efter döden. I vårt vardagliga språkbruk är himmel, himmelsk och evighet vanliga ord, men vad betyder de i grunden för oss? Vi kan tro på olika sätt om livet efter döden, men ingen vet.

**Gösta Josefsson**, sjukhuspräst och psykoterapeut under många år på Danderyds sjukhus för såväl patienter, anhöriga, personal som församlingsmedlemmar har i sin bok: "Gråta har sin tid. Tankar om sorg" tagit upp dessa frågor. Han skriver att för den som sörjer är det svårt att acceptera, att allt är slut och att det för den sörjande kan vara hoppfullt och trösterikt att tänka att vi har ett evigt liv. Han anser att det inte är lätt att "tala jordiskt språk om himmelska ting" utan frågar sig om det inte är enklare att "tala om vad vi tror himlen inte är. Den är en värld där ingen ondska, ingen sjukdom, ingen smärta och ingen död får finnas. Att vi inte kan fatta eller beskriva vad som ryms i det kristna hoppet om evigt liv hindrar oss inte att tala, skriva, dikta, sjunga och drömma om himlen". Josefsson anser att det inte handlar om verklighetsflykt utan kan ge oss människor mod och kraft att medverka till att världen redan här och nu blir litet mer himmelsk. (Josefsson, 1997)

4. Nyorienteringsfasen innebär att man kan lämna sorgen litet bakom sig och som en människa med djupare erfarenheter och förståelse för livets villkor återvända till det vanliga livet.

Redan i session 4 – under bearbetningsfasen – fanns hos Ann en tendens till nyorientering, då hon talade om sina idéer och sin längtan inför framtiden, men nyorienteringen stod på fast grund först i sessionerna 13, 14 och 15 (se bild 16).

Hur kan en terapeut förstå och vara till stöd, när hon möter en människa i kris, i krisinterventionen? Bemötandet är mycket viktigt för bearbetningen av krisen, så att den drabbade skall kunna försonas med det som skett och inte leva vidare med en tyst, inkapslad sorg, som tar sig olika psykosomatiska uttryck, eller utveckla en ångestneurotisk symtomatologi betingad av situationen som utlöst krisen (Cullberg, 2000).

Terapiutbildningen med föreläsningar, olika övningar och läsning av facklitteratur har terapeuten som stöd i ryggen. Terapeuten har också i egen terapi bearbetat sina livskriser, så att hon i terapirummet i mötet med en människa i kris inte blir överväldigad av något ur sitt eget liv. Det som uppstår t ex i form av projicering, överföring, motöverföring och parallellprocesser skall terapeuten ta hand om privat, i handledning eller i egen terapi. En ovärderlig källa till förståelse av människor i kris och utveckling är också skönlitteraturen (Cullberg, 1992).

För att försöka förstå en person som förlorat ett barn i en trafikolycka är Stig Dagermans laddade novell: ”Att döda ett barn” till hjälp – detta bidrag av Dagerman till 1948 års trafiksäkerhetskampanj.

**Irvin D Yalom**, professor emeritus i psykiatri vid Stanford University i Kalifornien, beskriver i ”Terapins gåva” (2003) hur han arbetar med enskilda klienter utifrån en existentiell referensram. Hans hypotes är att människor lider, när de konfronteras med det mänskliga livets hårda, ofrånkomliga existensvillkor. Den existentiella psykiatri han företräder har ett dynamiskt psykoterapeutiskt perspektiv inriktat på frågor och problem rörande den mänskliga existensen. Yalom stöder sig på Freuds teorier om dynamiken i människans mentala och psykiska funktioner, vilket innebär, att det är de krafter inom människan, som befinner sig i konflikt med varandra, som alstrar hennes tankar, emotioner och beteenden – och dessa krafter i konflikt med varandra rör sig på olika nivåer i medvetandet och är till del omedvetna. Dessa inre konflikter, som komplicerar människans tillvaro, har sitt ursprung i kampen med undertryckta drifter, med internaliserade signifikanta personer i ursprungsfamiljen, med bortträngda traumatiska minnen och i konfrontationer med döden, ensamheten, livets mening och friheten (Yalom, 2003).

*Eftersom Ann, är antroposof och en altruistiskt inriktad, modig och tänkande människa så var alla dessa perspektiv på inre konflikter viktiga och möjliga att ta upp i terapin, vilket på ett djupgående sätt påverkade vår relation.*

Yaloms målsättningar med sina klienter är inte bara att avlägsna symtom och lindra smärta utan också att befärma utveckling och grundläggande personlighetsförändringar.

*Under Anns terapi normaliserades hennes ökade muskeltonus så att huvudvärken försvann, smärtan efter förlusten lindrades och hennes personlighetsutveckling befremjades. Det var en korttidsterapi och inte en psykoanalys under flera år, varför det inte på minsta sätt resulterade i en grundläggande personlighetsförändring och det var heller inte klientens behov eller målet för terapin.*

En person i traumatisk kris känner ofta inget hopp eller ett mycket svagt hopp inför framtiden, och den viktigaste uppgiften för den krisintervenerande är att förmedla hopp, stå för ett ställföreträdande hopp. (Cullberg, 2000).

I ”The Theory and Practice of Group Psychotherapy” (1995) beskriver Yalom elva kurativa faktorer som han anser väsentliga för att en terapeutisk process skall leda till ett gott resultat. Att ingjuta och upprätthålla hopp är den första och mest avgörande kurativa faktorn i en terapi anser han. Han framhåller effektiviteten i helande genom hopp och tillit också i placebobehandling som kan ge hjälp genom att enbart förmedla hopp och övertygelse. Han framhåller också att forskningsresultat visar hur viktigt det är att terapeuten har tilltro till såväl sig själv som till sin klient och processen.

**Lisbeth Sachs**, docent i socialantropologi vid Karolinska Institutet i Stockholm har i sin bok: ”Tillit som bot. Placebo i tid och rum” (2004) beskrivit hur förväntan och tillit påverkar hjärnan, som i sin tur påverkar känslan och kroppen.

Förväntan, hopp, tillit påverkar fysiska och psykiska läkningsprocesser. Behandlingar och terapier kan se olika ut i olika kulturer men är mer likartade än vi tidigare varit medvetna om, anser hon. I vår västerländska etnocentriskt inställda kultur är vi vanligen okunniga om hur medicinmän fungerar som katalysatorer för oro, spänningar och behov av ordning i sina samhällen. En uttryckande konstterapeut går, i likhet med en shaman in i ångesten, sorgen, det

svåra, det onda och hjälper till att hårbärgera det som smärtar och hotar den lidande klienten – ingjuter därmed hopp och tillit som bidrar till läkning.

*Ann pendlade i terapin ofta mellan hopp, uppgivenhet och förtvivlan men hon kände hela tiden en tillit till terapin och kom till varje session. I session 8 sade hon: "Om det här inte var väldigt bra, skulle jag inte gå hit." Självt hade jag också en stor tillit henne och till processen. Men då hon i session 2 tyckte att det var "onödigt" att hon skulle leva vidare, väckte det oro. Hade hennes djupa förtvivlan och nuvarande inre sårbarhet efter den svåra förlusten gjort henne självmordbenägen?*

**David H Rosen**, professor i analytisk psykologi, psykiater och jungiansk analytiker i Texas, har i sin bok: "Depression och skapande. Hur själen kan läkas genom kreativitet" (1993, sv. övers. 1999) beskrivit självmordsbeteendets fenomenologi, hur självmordsnära tänker och känner och hur få självmordsbenägna människor som egentligen vill dö. De flesta vill finna en lösning på ett outhärdligt problem och sedan gå vidare i livet. Enligt jungiansk teori finns två enheter inom människan: jaget, egot, en människas uppfattning om sin egen medvetna identitet och Självvet, en människas unika väsen, en högre visare princip i människan. Vanligen identifierar människan hela sin person, hela sin existens med jaget och att i en kris uppleva jagets tillkortakommanden innebär att identiteten, självbilden, tryggheten känns hotad, vilket kan leda till förvirring, outhärdlig ångest och depression, som i sin tur kan leda till frågor om livets mening och till självmordstankar. Ingen är immun mot en dragning till självmord och det är svårt att bedöma om risk för självmord föreligger. Men Rosens grundtanke här är att det inte är människans kropp och själ som ska dö utan bara en del av identiteten, av egot. Detta benämner Rosen "egocid", väl att skilja från "suicid". Egocid äger rum för att människan skall ta sig ut ur ett deprimerat läge, släppa taget om en del av sin identitet som inte längre fungerar, inte längre är adekvat och omvandlas till förmån för Självvet. Detta kan vara ett hoppfullt budskap för en människa i självmordstankar. Rosen anser vidare att i arbetet på förvandlingen, i sökandet efter ny mening är konstnärligt skapande till stor hjälp i en terapi för att livsmodet, den psykiska vitaliteten lättare skall kunna återuppbyggas. Förlusten av en närstående person genom ond bråd död är en oåterkallelig förlust – förlusten är slutgiltig. I sin smärta och sin tillbakadragenhet är den drabbade ibland benägen att identifiera sig med den döda för att bibehålla en symbolisk kontakt, vilket kan leda till en introjicerings av den älskade döda och en egoidentitet som tagit in en del av den dödas identitet. En falsk identitet har uppstått och det föreligger en viss risk för att den sörjande vill dö, begå självmord, för att förena sig med den efterlängttade, saknade döda. I denna situation är det nödvändigt att begå egocid för att släppa taget om den döda och sin falska identitet. (Rosen, 1993).

*Ann tangerade detta i session 9 (se bild 14). Om Ann går ut genom sin grind är det rakt över vägen till Ylvas trädgård hon vill gå. Men Ylva är inte där i sin trädgård. Ann kan inte gå in där. Ylva är död. Ann är mycket ledsen och mycket sorgsen. Hon har svårt att acceptera att Ylva är död – inte finns någonstans – inte kommer snart. Enda möjligheten att träffa Ylva är den om hon själv också dör? Måste hon dö för att få träffa Ylva? Ann vill nu stanna i sin egen trädgård men har svårt att lämna Ylvas trädgård ur sikte. "Jag kan ju inte bara vända mig bort."*

*Men Ann klarade av att lämna sina suicidala föreställningar, klarade av att vända sig bort och frigöra sig från Ylva och att upprätta ett nytt förhållande mellan egot och självvet.*

Rosen beskriver hur en kvinnlig klient, drabbad av svår depression och suicidala föreställningar, efter c:a nio månader i terapi hos honom berättar, att hon sett en gul fjäril

utanför sitt fönster – ett hoppfullt tecken enligt hennes tolkning. Ytterligare två gula fjärilar uppenbarar sig och detta leder till att hon finner sin förlorade själ och genomgår en radikal förbättring. Fjärilen, en uråldrig gudinnesymbol för omvandling och pånyttfödelse, var dess yttre manifestation”.

(Rosen, 1993).

*Under session 10 målar Ann en röd fjäril (bild 15). Under session 11 säger hon att den röda fjärilen betyder framtidshopp för henne och i nästa session skriver hon: ”Fjärilen en hälsning till den blå blomman, ett bud om hopp och ett löfte om framtid.”*

Enligt **J.C. Cooper** (1978) symboliserar fjärilen bl a själen och odödligheten. ”I sin utveckling från jordbunden larv över puppstadiet, där den vilar i dödlig stillhet, till en bevingad varelse som lyfter mot himlen är fjärilen en symbol för återfödelse och uppståndelse”.

Rosen framhåller hur viktigt konstnärligt skapande är för själens läkning.

**Rollo May**, amerikansk psykoanalytiker, filosof och författare är också en förespråkare för konstnärligt skapande. I sin bok ”Modet att skapa” (1976) börjar han med att beskriva sin förundran och vördnad för människans tidiga konstnärliga uttryck i form av bisonoxar och hjortar på Altamiragrottans väggar. Han filosoferar vidare över den omvälvande tidsålder vi lever i nu med radikala förändringar och ”förtöjningsplatser” som försvinner. Han funderar över vårt ansvar och våra möjligheter att medvetet och modigt forma ett framtida jämlikare och mänskligare samhälle. Med mod menar May förmågan att gå vidare trots förtvivlan, men engagemanget måste vara autentiskt, förankrat i vår egen varelses centrum. Han anser att modet är själva grunden för att förverkliga alla andra dygder och personliga värderingar. Han anser vidare att det fysiska modet behöver finna nya förebilder, nya uttryck inte fortsätta att vara ett fysiskt mod som utövar makt och våld utan blir ett fysiskt mod som utvecklas genom ökad kroppslig lyhördhet. May tar också upp det moraliska modet, som han benämner ”inlevelsemod”, en förmåga och vilja att hysa medkänsla med andra människor och vid behov ta seriöst ansvar. Ett socialt mod fordras enligt May för att utveckla meningsfulla personliga relationer, för att kunna investera sitt jag i förhållanden som kräver närhet och öppenhet på många personlighetsnivåer samtidigt och klarar av att pendla mellan oro, förväntan, glädje och besvikelse. Det fordras också enligt May ett socialt mod för att bemästra sin fruktan för livet, sin rädsla för att bli övergiven – och för att bemästra sin dödsfruktan, sin rädsla för att bli för uppslukad av en annan människa och därmed riskera att förlora sin autonomi och sitt jag. May framhåller också det paradoxala i att vara totalt engagerad och samtidigt medveten om risken att ha fel. Människan bör ha ett sunt förhållningssätt till sina övertygelser och tvivel så att teser, antiteser och synteser får möjligheter att utvecklas i ett ständigt flöde. May skriver att människan genom modet att skapa finner nya former, nya symboler, nya mönster viktiga för samhällets utveckling och att de sanna konstnärerna avslöjar de psykologiska och andliga villkoren för människolivet, för människans förhållande till världen. May citerar några rader ur ”Ett porträtt av författaren” av James Joyce, som belyser detta:

”Välkommet, o liv! Jag går för att för den tusende sinom tusende gången möta erfarenhetens verklighet och i min själs smedja smida min ras’ ännu icke skapade samvete.”

De sanna konstnärerna har genom tiderna sett sig inbegripna i en ”aktiv strid med gudarna” rädda för att drabbas av hybris, vilket ibland lett till svåra skuld känslor – ibland till självmord. Vilka är då gudarna som väcker konstnärernas fruktan? Är det Gamla Testamentets Gud, den ursinniga Zeus i Prometheusmyten, samhällets auktoriteter eller internaliserade föräldrar, som värnar om sina positioner och i sin tur fruktar insiktsfulla, kreativa förändringar? Gåtorna är många och förknippade med döden, med frågan om människans odödlighet anser May.

Människans längtan efter liv och odödlighet är befrämjande för kreativiteten och kreativitets vitalitet står i strid med döden. May framhåller vikten av att varje människa tar sin kamp med lidandet, mot likgiltigheten. Syftet är att lära sig något, att utvecklas, att i sin kamp med lidandet vara i kontakt med sin kreativitet och med hjälp av det kreativa skapandet orka konfronteras med sin ångest. Han anser att det är viktigt att med fantasins hjälp medvetet och ansvarsfullt kämpa för, bidra till att skapa en bättre värld, i vilken det är meningsfullt att leva. (May, 1976).

*Ann är en mycket modig människa. Hon har modet att trots sin djupa förtvivlan gå in i och bearbeta sin sorg och vrede och gå vidare. I session 3 var hennes mod uteslutande stort, då hon tar fram cymbalen, slår ihop de två bronstallrikarna för att undersöka, känna efter om cymbalen uppenbarar dödsolyckan – Ylvas död. Cymbalens vibrationer för oss rätt in i dödsolyckan. Ohyggligt! Outhärdligt! Det känns som om kroppen skall sprängas. Ann kämpar också för att det fysiska modet skall ta nya vägar bl a genom att demonstrera mot kriget i Irak.*

*Genom sitt val av arbete, i sina ideella engagemang och i relationerna till sina barn och sina vänner visar hon sitt moraliska och sociala mod. Hon har ett modigt, levande intresserat förhållningssätt till sina övertygelser och tvivel, vilket gör det möjligt för henne att vara i ett utvecklande flöde. Genom sitt skaparmod bearbetade hon med ett genuint engagemang sina smärtor med hjälp av de konstnärliga uttrycken: måleri, dikt, koreografi och musik. Hon var beredd att möta erfarenhetens verklighet och hon kämpade med den – med lidandet – och hon bidrog därmed altruistiskt till att skapa en god värld, meningsfull att leva i.*

*För Ann är människans odödlighet inget problem, inget hon under terapin funderade över. Hon kände att Ylva gick vidare och fanns i en annan dimension, i en annan värld och att Ylva uppenbarade sig för henne som en gåva i den ljusomhöljda skira blomman. (se bild 8).*

Ann är antroposof och i den lilla skriften ”Vad är antroposofi?” (1996) beskriver Antroposofiska sällskapet i Järna i korthet vad antroposofi är. Antroposofi betyder visdom om människan, ett klassiskt grekiskt ord och begrepp. För att nå denna visdom utvecklade den österrikiske filosofen **Rudolf Steiner** i början av 1900-talet en inre övningsväg. Genom att gå denna inre övningsväg skulle människan kunna nå själens innersta rum, ett rum innanför de medfödda anlagen och den kulturella präglingen. Detta själens innersta rum, själva kärnan i människan benämner Steiner ”jaget”. I jämförelse med jungianskt tänkande skulle Steiners jag motsvaras av Jungs självet, som jag ser det. Viktiga frågor för en antroposof är hur hon kan lära sig förstå sin uppgift som människa och hur hon kan lära sig utveckla sin medkänsla och sedan handla så att det kommer omvärlden till godo. Genom att med hjälp av koncentrations- och meditationsövningar beliva sitt tänkande kan människan utvidga sitt medvetande, bearbeta sitt inre och nå större självkänedom och därmed förstå och ta ansvar för sitt eget liv och för de sammanhang hon befinner sig i. Den inre övningsvägen skall stärka människans förmåga att ta ansvar i den yttre verkligheten, till ett altruistiskt förhållningssätt. Antroposofen anser att varje människa har en konstnär inom sig, har konstnärliga potentialer och att det andliga i människan visar sig i hennes skapande. Som jag ser det, sammanfaller vid ett ytligt betraktande, många av Rollo Mays och Rudolf Steiners tankar. Det moraliska, sociala och skapande modet – och ansvaret för sitt liv och för omvärldens tillstånd och utveckling är väsentliga för dem båda medan andra frågeställningar rörande t ex reinkarnation var viktiga för Steiner men inte för May, enligt vad jag vet.

”Inte endast logiskt måste man kunna betrakta människan utan på ett sätt, som man aldrig kan uppnå utan att leda intellektualismen in på det konstnärliga i världen.

Men när ni kan fullgöra metamorfosen att låta det intellektualistiska övergå i en konstnärlig uppfattning och utbildar det konstnärliga till en kunskapsprincip, då kommer ni att finna det som lever i människan ....”

(Rudolf Steiner, 1923)

**Donald Woods Winnicott**, engelsk barnläkare och psykoanalytiker, skriver i sin bok ”Lek och verklighet” (1971) att psykoterapi handlar om två människor som leker tillsammans och att detta försiggår i två lekrområden, som till vissa delar sammanfaller, klientens lekrområde och terapeutens. I lekan upplever klienten ett genuint skapande och höjdpunkterna i detta intensiva skapande är när klienten överraskar sig själv. Om leken inte fungerar är det terapeutens ansvar att lära eller locka klienten att leka.

För att riktigt förstå vad Winnicott menar med lekrområde och med förmåga eller oförmåga att leka är det nödvändigt att följa honom i hans teorier om människans utveckling under tidig barndom. Ett nyfött barn behöver under de första levnadsåren en mor eller ett annat viktigt ”du”, som med tillräcklig värme, lyhördhet och lugn svarar på och speglar dess spontana yttringar. Under denna tid kan barnet inte skilja på den inre och yttre världen och det behöver en trygg kontinuitet i sitt varande för att sedan vid 4-12 månaders ålder kunna börja distansera sig från modern och för att ett övergångsområde mellan barnets inre värld och den yttre verkligheten skall kunna uppstå. Ett steg tas då från ett tillstånd av enhet med modern mot ett visst oberoende – en utveckling mot separation och individuation. Övergångsområdet är ett upplevelseområde mellan det subjektiva och det område där verklighetsprövning sker – ett illusionsområde där barnet känner igen och varseblir. Under denna period får barnet vanligen till sin hjälp ett övergångsobjekt t ex en snuttefilt, som ges av modern och ”skapas” av barnet, ett föremål som laddas med så starka känslor att det kan fylla liknande funktion för barnet som modern, som det representerar. Övergångsobjektet är en symbol för modern och ger en illusion om enhet och tillåter barnet att vara både separat och sammansmält i förhållande till objektet, modern. Övergångsobjektet utsätts för aggressiv, kärleksfull och förtröstansfylld behandling alltefter barnets behov. Då barnet är tillräckligt moget att finna glädje och tillit ensam eller tillsammans med någon eller några andra i form av lek, dröm eller konstnärlig verksamhet i det nu utvidgade upplevelseområdet har övergångsobjektet slutat fylla sin funktion och förlorar sin laddning. För att lära sig nya saker om det som finns i den yttre verkligheten räcker det inte med att önska och tänka, det gäller att också våga handla och för barnet är leken en viktig testhandling. Leken i det potentiella rummet är livsviktig för barnets utveckling och kommunikation med sig själv och med andra. Genom lekan övar sig barnet att balansera mellan den personliga, psykiska verkligheten och upplevelsen av viss kontroll över yttre objekt, en viss trygghet i mötet med yttre objekt. Lekan – en stark, kreativ upplevelse av enhet i tid och rum – har magiska inslag, som kan utvecklas i en nära, trygg relation. Om modern inte är i stånd att ge barnet ”reliable holding” och de människor som har ansvar för barnet i olika åldrar, inte har förmåga att förmedla tillit, kunskap och kulturella upplevelser till barnet, riskerar det potentiella rummet att bli begränsat och barnets och senare den vuxnes liv kan präglas av torftighet avseende relationer, lek och kulturella upplevelser (Winnicott, 1971).

*Som jag ser det började Ann och jag lekan redan vid bedömningsamtal 3 - bild 2, då vi testade om det var möjligt att ”andas genom det svåra”.*

*I session 8 rörde vi oss in och ut i bilderna 12/13 och 13/12, som Ann målat under session 6. Hon undersökte hur mycket lugn och ro och tillbakadragenhet från världen hon fortfarande*

behövde. Hon insåg att hon ännu en tid var i behov av lugnet och avskildheten innanför den skyddande ovalen i bild 13/12. Bilderna fick byta plats.

I bild 14 bestod lekandet i att vi testade att gå ut och in genom grindarna, att vara än i den vänstra, än i den högra trädgården alltmedan Ann bearbetade sorgen efter Ylva och förberedde sitt avskedstagande från Ylva. Med hjälp av leken i dessa trädgårdar kunde Ann också bearbeta en sorg från sin egen 6-7 årsålder.

I bilden 15 lekte vi med olika symboler bl a med rotknölen till stora blomman, som Ann i session 10 tyckte var för knuten. Hon blev orolig, när jag sade att hon kunde ändra på den. Men hon använde modigt det potentiella rummet för att testa och med pensel och färg sprängde hon knölen och drog ut rötterna, som genom leken blev fria och tydliga. När hon i lekandet, i det genuina skapandet målade den blå blomman, en symbol för hennes sanna jag, i bild 15, överraskade hon sig själv.

”Tänk så mycket jag inte vetat om mig själv tidigare!” utbrast hon förtjust i session 10. Terapin slutade i vårt lekfulla skuttande mellan härliga ekar uppför och nerför det svensk-toskanska berget i ett lätt vemodigt regn och i varm aftonsol i bild 16 – och högst uppe på berget njöt en flicka/kvinna i rött – hon själv – av friheten och översikten.

## 6:2 Teoretiska fundament i uttryckande konstterapi

**Paolo J. Knill, Helen Nienhaus Barba och Margo N. Fuchs**, några av förgrundsgestalterna inom utvecklingen av uttryckande konstterapi vid bl a Lesley College i Cambridge, Massachusetts har i sin bok ”Minstrels of Soul. Intermodal Expressive Therapy” (1995) skrivit om teori och praktik rörande uttryckande konstterapi. De börjar med historia och ”rötter”, historier om integrerat användande av olika konstspråk i helande av psyket, historier som ledde till begreppet ”intermodal uttryckande konstterapi”. Rötterna innebar att man tillsammans förstod de förmedlade historierna och kunde ge dem en gemensam form. Denna form för rötterna gav en bild av levande rottrådar, som när och stöder ett träd – eller en blomma – som lever och växer och når självständighet – ett träd, en växt som har integritet och möjlighet att sträcka sig längre och kan definieras – en grundande bild från jordens djup att stanna kvar i. ”Staying with the image” är ett viktigt förhållningssätt inom uttryckande konstterapi, vilket innebär att ta tillräckligt med tid för att känna in det symboliska uttrycket och inte skynda vidare till tolkning. Författarna beskriver med hjälp av trädet som metafor utvecklingen och definitionen av uttryckande konstterapi. (Knill m fl, 1995)

Förunderligt nog har denna beskrivning relevans för att beskriva min klient Anns och mitt samarbete i bild 15 (se s.22). Tillsammans förstod vi hennes historia och hennes utvecklingspotential. Den stora röda blommans rotknöl omskapades och fick rötter, rottrådar som sträckte sig ner i jorden och kunde hämta upp ny näring och ge växten bättre stöd. Sedan kunde hon måla den mindre storslagna men genuinare, blå blomman, en definition för hennes mer äkta jag.

Författarna till ”Minstrels of Soul” framhåller hur teoretiskt viktigt ett fenomenologiskt förhållningssätt är för uttryckande konstterapi. Rötterna till dessa tankar har hämtats från den tyske filosofen Martin Heidegger, som ansåg att essensen i den sanna förståelsen är att låta sig ledas av krafter i ting, i fenomenen, att fritt förhålla sig till den situation man befinner sig i, att vara i världen.

Alla konstnärliga språk kompletterar varandra och interagerar så att lek och fantasi samverkar och leder till människans kreativitet och möjligheter – och mänsklighet, som därigenom kan celebreras. Den etymologiska ursprungsbetydelsen av lek (play) är dans, dans i cirkel, väl att skilja från lek = spel i betydelsen i det engelska ordet ”game”. Detta ord har anknytning till

jakt och har en innebörd av en lineär, målorienterad rörelse i riktning mot ett byte. Att leka, att dansa i en cirkel är inte en målinriktad rörelse utan här ligger tillfredsställelsen i själva leken. I varje aktivitet där livet äger rum på ett lekfullt sätt finns en kvalitet värd vördnad, som när ett träd leker med vinden eller ett barn leker med sina tår.

Imaginationen, fantasin är den instans själen besöker för att uttrycka något t ex genom en dröm. Genom den skapande fantasin uppenbaras djupen i människans psyke. Imaginationen är intermodal, vilket innebär att musik, bilder, ord, rytm d v s alla modaliteter kan komma till uttryck i en dröm. Ordet imagination härrör från latinet och har betydelsen ”det i vattnet speglade” och får mig att tänka på Paulus ord i det första brevet till korinterna, kapitel 13, vers 12 i Bibeln: ”Nu ser vi ju på ett dunkelt sätt, såsom i en spegel, men då skola vi se ansikte mot ansikte. Nu är min kunskap ett styckeverk, men då skall jag känna till fullo, såsom jag själv har blivit till fullo känd”,

Kristallisering är ett annat teoretiskt begrepp inom uttryckande konstterapi, som rör människans behov av att kristallisera psykiskt material d v s att bli med hjälp av de konstnärliga språken finna optimal klarhet och mening i tanke och känsla.

*En av de ”kristaller”, pärlor, som utvecklades i Anns terapi var när hon målade de två trädgårdarna (se bild 14, s.21) – och vi tillsammans noga betraktade de två gestalterna, Ann i blått och Ylva i rött, vegetationen, staketet, grindarna och vägen, och vi gick ut och in i de två trädgårdarna, alltmedan hon bearbetade sorgen efter sin dotter Ylva – och sedan så småningom insåg, att bakom sorgen över Ylvas död låg en annan sorg från hennes barndom, som nu äntligen kom upp till ytan, och i den sorgen handlade båda trädgårdarna och båda gestalterna om hennes, Anns, liv.*

Tre begrepp viktiga att skilja på inom uttryckande konstterapi för att den terapeutiska processen skall behålla en sund utveckling är ”literal, imaginal and effective realities”. ”Literal reality” är den faktiska realiteten, som handlar om, hämtar sitt psykiska material i den dagliga, vanliga verkligheten. Imaginal reality är den imaginella realiteten som visar sig genom drömmar, dagdrömmar, fantasi eller konstnärliga uttryck t ex målade bilder. De imaginella uttrycken vill förmedla något till en klient, något som ibland står i konflikt med klientens vanliga sätt att vara och handla i den faktiska världen, vilket kan vara ångestskapande till en början men sedan ofta berikande. I den effektiva realiteten är själen involverad och kan visa sig i form av essentiella budskap. För att mottaga och tillgodogöra sig detta budskap gäller det att ha ett jag-du-relaterande till det som visat sig genom den imaginella realiteten i t ex en bild (Knill m fl, 1995).

*I session 4 visade Ann en bild (bild 8, s.15) – som hon målat hemma, en bild av en skir, skär blomma omgiven av ljus, som kommit till henne som en gåva – en symbol för Ylva. Vi talade om vilket budskap blomman kom med, kanske för att tala om att Ylva hade det bra.*

*Avslutningsvis läste jag några rader ur ”Minstrels of Soul” för Ann:*

*”Within the context of a religious community God (Ia) may really speak through a vision. The vision then becomes part of the community’s myth and is declared as a literal, true message, that is shared and distinct in the conversation”.*

*Den faktiska realiteten (the literal reality) var Anns svåra sorg efter dottern Ylvas död. Den imaginella realiteten visade sig i bilden av den ljusomgärdade blomman – som representerade Ylva. Den effektiva realiteten visade sig i budskapet, som vi lockade fram ur bilden, från blomman Ylva, genom ett vi – du relaterande till bilden och det viktiga budskapet, visionen var att Ylva lever ljusomgärdad och har det bra och att mamma Ann skall gå ut ur sorgen, ut i ljuset, ut i livet och också ha det bra. ”The religious community” bestod av Ann*

*och mig just då och vi betraktade det som uppenbarades som ett faktiskt, sant budskap att förvalta väl.*

*Under session 5 använde vi åter några rader ur "Minstrels of Soul":*

"Ordering the disorder  
and disordering the order  
until it organizes itself."

(Knill m fl., 1995)

*Ann och jag hade gått igenom trafikolyckan, Ylvas död, kaoset, sorgen och ilskan "the disorder". Vi hade "ordered the disorder". Ann hade insett att den vanliga ordningen inte gällde längre, att livet såg annorlunda ut och att hon nu måste ändra sitt förhållningssätt och söka en ny ordning utan Ylva. Genom de konstnärliga uttrycken fick Ann hjälp att finna "the new order". Det inre visade vägen genom konsten.*

*Knill m fl. skriver om hur viktig den terapeutiska närvaron är, att terapeuten noga och i lugn och ro bör förbereda sig inför mötet med klienten – gärna genom en sorts reningsritual i form av meditation eller andningsövning. Terapeuten bör lämna sin vardagstillvaro utanför terapirummet för att i sitt inre ge rum för klienten. (Knill m fl, 1995)*

*Jag har själv märkt vådan av att tala med någon annan strax före en terapisession. Fokuseringen blev den gången inte densamma.*

### Till terapirum 1

Handtaget.

Dörren den vita, gamla öppnar jag,  
in till det kära, välkända terapirummet.

Lämnar mina bekymmer, min vardag vid tröskeln.

Går in på de under ett århundrade  
väl använda golvtilljorna.

Öppnar för frisk luft.

Betraktar utsikten.

- förbereder mig för att emottaga -

Klienten kommer,

och vi dansar vår inre och yttre dans,  
en dans så förunderlig för oss båda.

Hon målar försiktigt  
sedan allt djärvare.

Jag ser – Hon ser – Vi ser.

Ett sår läks.

En timme är fylld av mänsklighet,  
av läkande lek.

Och vi lyssnar till kyrkklockorna.

(Agneta Gärdin-Wulf, 2005)

## 7. Diskussion

### 7:1. Vilka faktorer är verksamma vid bearbetning av traumatisk sorg med hjälp av uttryckande konstterapi?

Att sitta på en stol och bara i ord beskriva sin situation för en terapeut när man befinner sig i traumatisk sorg och behöver hjälp och stöd kan ibland vara svårt. Det som en klient uttrycker verbalt har vanligen först passerat genom klientens inbyggda försvarssystem och klienten förmedlar då kanske inte äkta känslor utan snarare tankar om sin situation. För att en klient skall våga komma i kontakt med sin outhärdliga sorg och finna de äkta uttrycken för den – är lekandet i uttryckande konstterapi ofta till stor hjälp.

En person i traumatisk sorg lider av ångest, uppgivenhet, depressiv förtvivlan, trötthet och minnesförlust och är i behov av hopp, stöd och tillbakadragenhet för att kunna bearbeta och uppnå läkning, försoning. Med hjälp av kreativitet, konstnärligt skapande, lek kan själen läka och vitaliseras. Detta framgår av såväl empiri som teoriavsnittet.

Vilka faktorer i uttryckande konstterapi är då verksamma vid bearbetning av traumatisk sorg, enligt min åsikt, efter erfarenhet av att ha haft en klient med problematiken traumatisk sorg i terapi hos mig? Jag belyser fem faktorer aktuella i min klients terapi. Det finns naturligtvis andra som kan vara aktuella i andra terapier beroende på terapeutens personlighet och erfarenheter.

#### 1. ”Den tredje parten”

Tydlig upplevelse av att det är tre som delar, som bär smärtan: klienten, terapeuten och ”den tredje parten”, det konstnärliga uttrycket.

#### 2. Kristallisering.

Att med hjälp av de konstnärliga språken söka sig fram till äkta uttryck för sina känslor och klarhet i sina tankar.

#### 3. Möjligheten att bevara upplevelser i processen i form av bilder.

#### 4. Lyhördhet för det konstnärliga uttryckets tilltal.

#### 5. Samtal med bilden.

Med hjälp av exempel ur fallbeskrivningen skall jag nu belysa de olika faktorernas betydelse i terapiarbetet. Faktorerna renodlas här men i terapin samverkar de mer eller mindre hela tiden.

#### Faktor 1. ”Den tredje parten”.

I undersökningssamtal 3 står Ann och jag framför bild 2. Trots sin uppgivenhet och trötthet har Ann skapat den uttrycksfulla bilden. Hon har lagt sin smärta i bilden. Bilden bär smärtan och Ann och jag likaså. Det är mycket tydligt att det är tre: klienten, terapeuten och den tredje parten, som bär det svåra, tunga och det innebär en lättnad och en trygghet för Ann, som inger henne hopp. Bilden ”inbjuder” oss sedan att andas genom en del av den mörka smärtan – vi är tre också nu – och efter detta uttryck känner Ann ytterligare en viss lättnad och kan slappna av. Det som hon först ansåg omöjligt, att andas genom det svåra, blev möjligt och däri var ”den tredje parten”, nämligen det konstnärliga uttrycket till stor hjälp.

Faktor 2. Kristallisering av psykiskt material med hjälp av de konstnärliga språken för att finna optimal klarhet och mening i tanke och känsla.

Genom att måla bilderna 5 och 6 kristalliseras en del av Anns psykiska material, hennes stora känsla av vanmakt. I bilden 5 målar hon vilda, svarta och röda penseldrag, som rycker fram som en eldsvåda eller en hemsk armé mot henne, som sitter värnlös i nedre högra hörnet. Men hon är inte mörk utan ljus gul och har ännu ett livgivande vatten framför sig. Hon kan i

bilden tydligt se proportionerna mellan de överväldigande hemska känslorna och henne själv och hon kan då med optimal klarhet förstå orsaken till sin ångest, huvudvärk, sitt höga blodtryck och vissa svårigheter med minnet. Hon känner stor vanmakt, men hon är inte vanmakten utan den har kunnat läggas utanför henne i en bild. Genom att hon i bilden klart ser sin situation har hon två val – att kämpa eller ”gå under”. I bild 6 visar hon sitt val. Trots litenheten i vanmakten inför traumats förgörande krafter, nu i form av jättestora, kusliga, rullande, svarta kaskader framför henne, skall hon kämpa.

Ett exempel på intermodalt skapande som leder fram till kristallisering är när Ann i session 2 börjar söka ett uttryck för vreden mot bilisten som kört ihjäl hennes dotter. Hon slår, slår, slår frenetiskt på olika trummor och sedan ursinnigt på en madrass, men hon finner inte det genuina uttrycket. Känslorna runt dödsolyckan bearbetas och mognar och i nästa session uppenbaras dödsolyckan, Ylvas död, i cymbalens starka vibrationer. Vibrationerna för henne rätt in i dödsolyckan. Det är ohyggligt, näst intill outhärdligt – men Ann har nu varit med om olyckan. För att ytterligare tydliggöra vad hon just varit med om målar hon bild 7. Hon står röd i mitten av en stor cirkelform fylld av vibrationer.

Det psykiska materialet sorgen, upprördheten, vreden efter dotterns död har kristalliserats med hjälp av de konstnärliga uttrycken – Ann har känt dödsfallet i sin kropp, med öronen hört och med ögonen sett – läkningen kan börja. Detta är en vändpunkt i terapin.

Kampen med vreden mot bilisten kommer senare. Uttrycken visar den naturliga ordningen i processen. Först bearbetas dödsolyckan sedan orsaken till olyckan.

Kanske är det enklare att bli arg på en vilt främmande människa som förorsakat dotterns död än att våga bli medveten om sina äkta känslor av dotterns död – men själen visar vägen genom de konstnärliga uttrycken.

Faktor 3. Möjligheten att bevara upplevelser i processen i form av bilder.

Eftersom en person i traumatisk kris ofta lider av lätt minnesförlust och vissa dagar lever som på ett gungfly är det viktigt med så mycket trygghet som möjligt så att personen kan känna sig säker i åtminstone en del avseenden och har vissa stödpunkter. För detta ändamål är det mycket bra att upplevelser i processen i form av bilder kan bevaras. Tidigare bilder kan tas fram vid ett senare tillfälle, då något nytt visar sig, som har anknytning till en tidigare bild – och bilderna kan byta plats beroende på förändrat läge, se bilderna 12/13 och 13/12.

I session 6 målar Ann först bild 12/13 en energisk person i rörelse. Den personens energi överensstämmer inte med hennes denna dag, varför hon målar en ny bild 13/12 föreställande en stilla passiv, litet uppgiven människa skyddad i en kraftfull oval, ett äkta uttryck för hur hon känner sig just då. Bildernas ordning ändras till 13/12 därefter 12/13. Ann kan under de närmaste sessionerna visa hur hon mår med hjälp av bildernas placering, hur mycket vila, skydd och avskildhet hon behöver vissa dagar, medan hon andra dagar kan ta raska steg ute i världen.

Faktor 4. Lyhörddhet för det konstnärliga uttryckets tilltal.

Ann upplever att bild 8, föreställande en skir, skär blomma omgiven av ljus – en symbol för Ylva – kommit till henne som en gåva. Anns och min uppgift är att vara så lyhörda som möjligt inför uttryckets tilltal. I högtidlig, andlig stämning kommer vi mycket berörda fram till att den ljusomgärdade blomman – Ylva – talar om att hon har det bra och vill visa sin mamma vägen ut i ljuset – vilket senare får sitt uttryck i bild 10. Det konstnärliga uttryckets tilltal i bild 8 var mycket tydligt för oss.

Faktor 5. Samtal med bilden.

Under nyorienteringsfasen målar Ann bilderna 15 och 16 och vi har många lekfulla, spännande samtal med dessa bilder. Den större blå blomman i bild 15 tillfrågas om vad den

vill säga till Ann, och den svarar: ”Jag ser dig.” Den röda fjärilen kommer med framtidshopp till Ann. Vi ställer många frågor till bilderna medan de skapas och efteråt när de är klara, och vi får många intressanta, givande svar, viktiga i nuet och för framtiden, och Ann säger i session 10: ”Tänk så mycket jag inte vetat om mig själv tidigare”.

## **7:2 Kan tidigare obearbetade trauman aktualiserade genom en pågående sorg lättare bli tydliga genom uttryckande konstterapi?**

Först presenterar jag ett tidigare obearbetat trauma ur fallbeskrivningen som frilades i Anns terapi.

Under session 8 målar Ann bild 14 föreställande två trädgårdar med varsitt staket och varsin grind och mellan trädgårdarna en väg. I den vänstra, ödsliga trädgården står en vuxen person i blått, Ann, vänd mot den prunkande, högra trädgården, där det står en femårig flicka i ljusrött – Ylva. Ann blir förskräckt över att hon målat Ylva som en femåring. Har hon inte insett att Ylva blivit stor? Anns undran och fråga rör sig undersökande i oss, men vi förstår inte, finner inget svar denna dag. I session 9 vill Ann gå in i den högra trädgården. Det går inte. Ylva är död. Men Ann kan inte lämna trädgården ur sikte. Måste hon dö för att få träffa Ylva? Vi är fortfarande övertygade om att den högra trädgården är Ylvas trädgård. I session 10 målar Ann, vid sin stora blå blomma, röda blommor liknande dem i Ylvas trädgård i bild 14. Jag frågar Ann var i bild 14 den nya bilden 15 skulle passa in.

”Där den blå personen – jag – står, blå som favoritblomman”.

I session 10 läser jag några rader ur ”Martin Bircks ungdom” för Ann:

”..... så vidgades likväl dagligen luckorna, som erfarenheten rev i de spindelvävhäckar av saga och dröm, med vilka vänliga händer hade omgärdat hans barndomstappa, och allt oftare gapade genom rämnorna det stora tomma hålet, som kallas världen.”

Vi talar om att Anns trädgård varit ödlig länge – och helt plötsligt känner Ann tydligt att staketet i bilden 14 inte längre behövs. Nu går det bra att röra sig över hela området, förklarar hon. Förvirrande! Varken Ann eller jag förstår.

I session 13 målar hon ett stort berg i aftonsol och högst uppe står en flicka/kvinna i röd färg – hon själv – med utsträckta armar. Hon har det skönt, står på fast underlag och njuter av översikten och friheten – i bild 16. Hon har tänkt mycket på trädgårdarna i bild 14 och kommit fram till att båda trädgårdarna handlar om henne själv, som barn i varm röd färg och som vuxen i kall blå färg. Vi är förundrade över denna ”pärla”, denna ”kristall” som hon funnit under bearbetningen av sorgen efter dottern Ylvas död. I session 15 kommer Ann åter tillbaka till bild 14 med de två trädgårdarna, nu föreställande Ann som barn i en frodig, blomstrande trädgård och Ann som vuxen i en kall, ödlig trädgård.

När Ann för tidigt började skolan hade hennes trädgård förändrats och blivit kall och ödlig. Då försvann den ursprungliga glädjen och hon kände sig sorgsen, ensam och så småningom deprimerad, bärande på denna inkapslade sorg. Men nu under de senaste månaderna har hon i inre och yttre bemärkelse odlat sin vuxna trädgård och upptäckt nya möjligheter att se på sitt liv, och de två trädgårdarna har härigenom kunnat förenas till en hel och blomstrande trädgård, hennes trädgård.

Vägen som ledde till ”pärlan, kristallen” började, som jag nu ser det, redan i session 4 med att Ylva uppenbarade sig för Ann som en blomma, och jag frågade då Ann om hon också har blomkvaliteter. Hon skrattade, tyckte att tanken var absurd men såg mycket lycklig ut. Jag sade att kanske vill hon måla sig som en blomma.

Sedan bearbetar hon parallellt sorgen över Ylvas död medvetet och sorgen över sin förlorade livsglädje, sin förlorade barndomstappa och sitt svåra inträde i ”det stora tomma hålet som kallas världen” på ett omedvetet plan. Genom de konstnärliga uttrycken återfinner hon

kontakten med den röda livsglädjen hos sig själv som 5-åring, en glädje som får triumfera i den röda flick-kvinnogestalten som sträcker ut armarna i friheten i aftonsolen högt uppe på berget i bilden 16.

Med hjälp av de konstnärliga språken och leken kan det tidigare obearbetade traumat, den inkapslade sorgen bli tydlig och bearbetas.

En kristallisering av Anns psykiska material avseende hennes sorg från uppbrottet från barndomens trädgård till skolans brutala värld äger rum på ett för oss omedvetet plan. Vi får bara några förvirrande glimtar av vad som är på väg att uppenbaras och först i sista sessionen sker en magisk syntes.

När jag nu ser tillbaka framstår vägen som ledde fram till ”pärlan, kristallen” mycket tydligt, och den är lätt att följa med hjälp av bilderna och Hjalmar Söderbergs ord.

Med hjälp av de konstnärliga språken i uttryckande konstterapi kan en klient lättare passera förbi sina inbyggda försvarssystem och finna de äkta uttrycken för sina ibland inkapslade sorger. I en traumatisk sorg är en människa mycket naken och känslig och det är vanligt att tidigare obearbetade trauman aktualiseras, och de därmed förknippade känslorna och tankarna kan först upplevas förvirrande i processen. Med hjälp av de konstnärliga språken kan de kristalliseras och bli till tydliga, äkta uttryck för känsla och tanke, så att det är fullt möjligt att förstå vilka tankar och känslor som hör ihop med det ena eller det andra traumat, och detta underlättas genom de konstnärliga språken i uttryckande konstterapi, anser jag.

Uttryckande konstterapi står politiskt och religiöst på neutral värdegrund.

De religiösa inslagen i Anns terapi fick sin plats genom att hon och jag stod på liknande religiös värdegrund.

Det är viktigt med etik – framförallt i terapirummet – varför jag vill framhålla detta för att undvika missförstånd.

### **Några avslutande ord**

Ann och jag träffades igen efter 1 ½ år och då ligger den traumatiska krisen långt bakom henne. Hon är på ett personligt, professionellt och ideellt plan friskt och energiskt verksam. Hon har gått vidare i livet och märkbart utvecklats på ett fint sätt.

Vi talar också om Ylva och Ann berättar att en av Ylvas väninnor skickat ett vykort från Köpenhamn till Ylva på kyrkogården och den kyrkogårdsansvariga har burit ut vykortet och satt det på Ylvas grav.

”Det är en gåva att kunna känna sig totalt närvarande i lyckliga stunder. Men det är också viktigt att vi blir påmind om att vår tid och vår gemenskap har en gräns. Det hjälper oss till större djup och varsamhet i glädjen att veta att vi har detta nu – men ingen garanti för att nästa ögonblick är vårt.” (Josefsson, 1997)

## Litteraturlista

- Bibeln (1917) Stockholm, Svenska Kyrkans Diakonistyrelses Bokförlag.
- Cooper, J.C. (1978) ”Symboler”, Stockholm, Forum.
- Cullberg, J. (2000) ”Dynamisk psykiatri”, Stockholm, Natur & Kultur.
- Cullberg, J. (1992) ”Kris och utveckling”, Stockholm, Natur & Kultur.
- Dagerman, S. (1948) ”Att döda ett barn”, Stockholm, Aftonbladet.
- Josefsson, G. (1997) ”Gråta har sin tid. Tankar om sorg”, Stockholm, Verbum.
- Knill, P., Barba, H., Fuchs, M. (1995) “Minstrels of Soul. Intermodal Expressive Arts Therapy”, Toronto, Palmerston Press.
- Lundkvist, A. I “Halmstadgruppen 60 år” (1989) Stockholm, Liljevalchs Konsthall.
- Matisse, H. (2005) ”Dokumentär om Matisse och Picasso” i Sveriges Television.
- May, R. (1994) ”Modet att skapa”, Stockholm, Natur & Kultur.
- Moreno, J. L. (1953) ”Who shall survive?” Beacon, New York, Beacon House Inc.
- Paulsson, G. (1962) “Konstens världshistoria. Antiken”, Stockholm, Natur & Kultur.
- Rosen, D. (1999) ”Depression och skapande. Hur själen kan läkas genom kreativitet”, Stockholm, Natur & Kultur.
- Sachs, L. (2004) ”Tillit som bot”, Lund, Studentlitteratur.
- Stoknes, P.E. (2005) Föreläsning
- Söderberg, H. (1901) ”Martin Bircks ungdom”, Stockholm, Bonniers.
- ”Vad är antroposofi?” (1996) Järna, Antroposofiska sällskapet.
- Yalom, I. (2003) ”Terapins gåva”, Stockholm, Natur & Kultur.
- Yalom, I. (1995) The Theory and Practice of Group Psychotherapy”, New York, Basic Books.

Sörja färdigt en hel bit  
går inte.  
Sorgearbetet är orytmiskt.

Nya moment  
dyker ständigt upp.  
Glöm det förra  
ta tag i det nya.  
Det förra dyker ändå upp  
ta då tag i det igen.

Sorgen är ingen karamell  
man ska suga på.

Kan man le  
skall stunden utnyttjas.  
Vad andra anser  
är just då oväsentligt.

Andra vet ju inte  
att man dansar  
på ett gungfly,  
som när som helst  
ger vika.

Marita Karström-Erenius

Inne i sorgens grå nystan  
finns kanske nyckeln  
till en hemlig överraskning.  
Dagarna virkar grått garn.  
Nystanet blir mindre och mindre.  
De grå dagarna glider bort,  
bleknar,  
blir småningom osynliga.

Jag tycker att jag anar skimret  
av något gyllene innerst inne i allt.  
- Dagarna virkar vidare.

Viola Renvall (ur Färdvägar, Schildt, 1986)

Ett under har skett  
min gula sandväg  
för inåt land,  
försvinner,  
bort från avgrunden  
som jag inte mer kan se.  
Jag jublar  
över denna lilla förändring.  
Nu nådde hoppets sol min själ  
- för första gången.

Ändå finns allt det svåra kvar.  
Men nu är jag på väg –  
jag undrar bara vart?  
Fast så långt fram  
skall jag inte tänka.

Marita Karström-Erenius.

Sorgearbetet  
är som en snodd  
spänd över klyftan  
mellan Livet och Döden.

Jag börjar nysta  
och nysta,  
men snodden  
tar aldrig slut.

Så småningom  
upptäcker jag:  
det är en gummisnodd,  
som tänjer och tänjer.

Jag inser,  
jag är chanslös  
mot det oändliga.

Marita Karström-Erenius

### **I livets villervalla**

I livets villervalla  
vi gå på skilda håll.  
Vi mötas och vi spela  
vår roll –

Vi dölja våra tankar,  
vi dölja våra sår  
och vårt hjärta som bankar  
och slår –

Vi haka våra skyltar  
var morgon på vår grind  
och prata om väder  
och vind –

I livets villervalla  
så nära vi gå –  
men så fjärran från varandra  
ändå.

Nils Ferlin.

Stå stilla i smärtan  
rotad i det ljus som är i dig  
låt svärdet gå igenom dig  
kanske är det inte alls ett svärd  
kanske är det en stämgaffel  
Du blir en ton  
Du blir musik  
du alltid längtat efter att få höra.  
Du visste inte att du var en sång.

### **En önskedröm** (En aning av evighet)

Jag viskar tyst mamma, mamma  
till den som älskar och förstår  
och tröstar och förlåter  
den mamman vill jag kalla min  
som ser det barn som är längst in  
och sörjer när det gråter.

Jag viskar tyst mamma, mamma  
till den som vill att själen får  
en mättnad för sin hunger –  
den mamman vill jag kalla min  
som helst vill ge mig himlen sin  
och höra barn som sjunger.

Jag viskar tyst mamma, mamma  
till den vars kärlek allt förmår  
i himlen och på jorden – den mamman vill jag kalla min  
som i min bön kan lyssna in  
min längtan mellan orden.

Jag viskar tyst mamma, mamma  
till den som allra närmast står  
och alltid hör och ser mig –  
den mamman vill jag kalla min som varsamt tar min hand i sin  
och aldrig överger mig.

Atle Burman – i min bearbetning.

## Röd önskan

En röd önskan bor i mitt hjärta.  
jag bar den på mina händer och ingen såg den.  
Jag ropade ut den på torgen och ingen hörde den.  
Jag gav den var kväll åt solen att den skulle brännas till aska.  
Jag kastade den utför bergen:  
glödande som en stjärnsten  
såg jag den falla i rymden,  
smulas sönder mot jorden.  
Men alltid kom den tillbaka,  
kom för att bo i mitt hjärta.

Allting kan hända mig nu:  
glädje bränna min själ,  
sorger svepa över mitt liv,  
vänner komma och gå.  
Mitt hjärta har en röd önskan.  
Jag kan inte gömma den,  
kan inte ge bort den,  
kan inte kämpa emot den mer.

Ur Evighetens våglängd av Ebba Lindqvist.

Att göra för mycket  
är inte bättre  
än att göra för litet.  
Det bästa man kan göra  
är att göra det man kan.  
Varken mer eller mindre.

Ge det du kan  
- inte mer.  
Ta emot det du får  
- inte mindre.

Margareta Melin

### **Till fots fick jag gå genom solsystemen**

Till fots  
fick jag gå genom solsystemen,  
innan jag fann den första tråden av min röda dräkt.  
Jag anar ren mig själv.  
Någonstans i rymden hänger mitt hjärta,  
gnistor strömma ifrån det, skakande luften,  
till andra måttlösa hjärtan.

Edith Södergran.

### **Dans – Välsignelse**

Gå genom rummen dansande  
Hoppa genom luften svingande.  
Kalla på andra stampande.  
Njut av gräset hoppande.  
Treva dig fram på jorden släpande.  
Lämna tänkandet flåsande.  
Svettande känn för din kropp.  
Dansa så här genom jordens hus – så må  
de välsignas, -  
dansarna!

Hanna Starck (2002)

## **Trädet**

Att lära sig leva som ett träd!  
Stå där med armarna rakt ut i luften  
och med fötterna djupt i myllan  
och veta  
att inte ens den starkaste storm  
förmår annat  
än att slita några gröna blad med sig  
ur livets jublande krona!

Peter Curman.

## **Hopp**

Det brukar finnas hopp när någon tror  
att jorden är ej dröm, den är en kropp som lever,  
tror att syn, hörsel, känsel inte ljuger.  
Och allt jag lärde känna här i världen  
är som en trädgård som man ser från grinden.

Man kommer inte in men vet ändå att trädgård finns  
och om vi bara såge djupare och bättre  
vi skulle säkert skåda nya blommor  
och mången stjärna där i världens trädgård.

De finns som håller före att ögat lurar oss  
att intet finns, det tycks oss bara så.  
Men de som säger så har inget hopp.  
De menar att när mänskan vänder ryggen till  
då slutar världen finnas till där bakom henne,  
liksom om tjuvars händer bortfört den.

Czeslaw Milosz (1971)

### **Psalm 218:2**

Tänk om du är den som väntar  
just i tvivlets ensamhet,  
inte bara på min fråga,  
men som väntar just på mig.  
Tänk om du känt samma oro,  
samma tveksamhet som jag.  
Tänk om du är den som väntar  
just i tvivlets ensamhet.

Tore Littmarck (1972)

### **Aria**

Fågel som sjunker  
ner i din klyfta –  
ormvråk, fjäril  
mitt svindelpar ...  
ge mig den tyngd  
som krävs för att lyfta  
och den kärlek som krävs  
för att stanna kvar.

Lars Forsell.