



# Djup talar till djup

Estetisk respons inom Uttryckande konstterapi

Examensuppsats i Uttryckande konstterapi 2009  
vid Svenska Institutet för Uttryckande konstterapi  
av Karin McKeogh  
Handledare Klara Yvonne Jonsson

# Sammanfattning

## Djup talar till djup – Estetisk respons inom Utryckande konstterapi

Denna uppsats är ett avslutande examensarbete i Utryckande konstterapi, vid Svenska Institutet för Utryckande konstterapi (Expressive Arts) i Stockholm. Syftet var att beskriva och söka en fördjupad förståelse av det fenomen som inom uttryckande konstterapi kallas *estetisk respons*.

Estetisk respons har inom uttryckande konstterapi kommit att användas för att fånga upp terapeutens inre upplevelse inför och efter en session. Denna form av respons är ett uttryck format i stunden. Ett gensvar gestaltat genom ett konstnärligt uttryck, som exempelvis en bild, en dikt eller en rörelse. Den estetiska responsen används också i gruppterapisammanhang där deltagarna då ger varandra estetisk respons på arbetet som sker i gruppen. Estetisk respons förekommer även som ett redskap i handledning.

För att kunna ge en så rik beskrivning av fenomenet som möjligt, undersöktes den estetiska responsen ur ett terapeut-, klient- och handledningsperspektiv. Studien innehåller material från intervjusamtal med lärare inom EXA (Expressive Arts), kurskamrater och klienter. Även egna erfarenheter från utbildningspraktiken presenteras. Med hjälp av teoretiker inom och utanför EXA diskuterar författaren frågeställningarna; *Vad kännetecknar den estetiska responsen?* och *På vilka sätt den kan vara till hjälp i det terapeutiska arbetet?*

Tre begrepp framträdde som centrala för att beskriva vad som kännetecknar den estetiska responsen: *sinnlighet, autenticitet och levd erfarenhet*.

Resultatet visade att den estetiska responsen upplevdes som behjälplig på ett flertal sätt i det terapeutiska arbetet. Den beskrevs som en väg till ökad närvaro och lyhördhet, samt som ett sätt att uppmärksamma den implicita kommunikation som sker i det intersubjektiva mötet. Den upplevdes som ett sätt för terapeuten att gestalta och synliggöra det som väcks i mötet med klienten. Jämförelser gjordes med begreppen överföring och motöverföring. Vidare beskrevs den estetiska responsen som en vägvisare i det terapeutiska arbetet då den tycks leda fram till essensen och visa på det som behöver uppmärksammas för att komma vidare i processen. Den estetiska responsen som ett gensvar från en individ till en annan beskrevs som kommunikation på ett annat plan där dialogen rör sig på djupet.

# Innehållsförteckning

<b>Sammanfattning</b> .....	0
<b>Inledning och bakgrund</b> .....	2
<b>Syfte och frågeställningar</b> .....	4
<b>Metod</b> .....	4
<b>Uttryckande konstterapi</b> .....	7
Ett intermodalt arbetssätt .....	7
Symboler och metaforer .....	8
Själ .....	9
Estetik och skönhet .....	9
Estetisk respons .....	10
<b>Resultat - Estetisk respons i praktiken</b> .....	12
Ett terapeutperspektiv .....	13
Estetisk respons innan sessionen .....	13
Estetisk respons efter sessionen .....	15
Ett klientperspektiv .....	17
Gruppintervju .....	18
Ett handledningsperspektiv .....	21
Ett redskap för handledare och terapeut .....	22
Samtal med Melinda Meyer .....	22
<b>Analys – Ett sökande efter essensen</b> .....	25
Lyssnande och lyhördhet .....	26
Spontanitet .....	28
Att bli berörd .....	29
Ditt, mitt och det tredje – ”the third narrative” .....	31
Själens budbärare .....	33
<b>Diskussion</b> .....	35
En återblick på tillvägagångssättet .....	35
Tillbaka till frågeställningarna .....	36
Vad kännetecknar den estetiska responsen ? .....	36
På vilka sätt kan den estetiska responsen vara till hjälp i det terapeutiska arbetet? .....	37
<b>Avslutande reflektioner</b> .....	40
<b>Källor</b> .....	41

## Inledning och bakgrund



Under en tid i egenterapi figurerade en sjöjungfru bland mina inre bilder. Sjöjungfrun kom att bli en räddande gestalt. På mors dag får jag så en teckning av min då 5-åriga dotter som föreställer en sjöjungfru på väg att rädda en drunknande människa. Någon sjöjungfru hade aldrig tidigare förekommit i hennes bilder. Det var som om hon gav mig en bild av min inre verklighet just då. Upplevelsen gjorde mig mållös. En estetisk respons från min egen dotter? Var det en tillfällighet eller inte? Det var en stark upplevelse mitt i min vardag, vilken väckte många frågor kring den omedvetna kommunikation som sker oss människor emellan. Frågor kring styrkan och möjligheterna som ligger i denna.

När jag har läst och reflekterat kring uppsatsens tema har uttrycket ”djup ropar till djup”, inspirerat av orden i en av bibelns psalmer, kommit till mig. Min egen upplevelse av det som sker i användandet av estetisk respons är att det är ett sätt att låta djup tala till djup, två människor emellan. Eller ett sätt att lyssna till mitt eget djup och att vända uppmärksamheten bortom mitt medvetna jags begränsningar.

Estetisk respons har inom uttryckande konstterapi kommit att användas för att fånga upp terapeutens inre upplevelse inför och efter en session. Estetisk respons används även i gruppterapisammanhang där deltagarna kan ge varandra estetisk respons på arbetet som sker i gruppen. Den estetiska responsen är ett uttryck format i stunden. Ett gensvar som sätter individen i kontakt med sin upplevelse på ett mer omedvetet plan. Ett gensvar från djupet som gestaltas genom exempelvis en bild, en dikt eller en rörelse. Estetisk respons används även i handledning. Terapeutens eget uttryck, skapat i direkt anslutning till en session, blir en av utgångspunkterna för handledningen. Där kan man på olika sätt fortsätta att undersöka den estetiska responsen för att fördjupa sin förståelse av sig själv och sin klient.

Margareta Wärja, har i sin roll som lärare och ansvarig för utbildningen i uttryckande konstterapi, gjort användandet av den estetiska responsen till en del av läroprocessen. Den har

hela tiden funnits med som en integrerad del i olika praktiska övningar. Inför den första utbildningspraktiken blev vi instruerade att använda den som en förberedelse inför och som ett sätt att göra ett avslut efter en session. Den estetiska responsens betydelse har likaså lyfts fram i den teoretiska undervisningen.

Jag har med tiden kommit att se den estetiska responsen som något av en skatt som rymmer många, kanske delvis utforskade, möjligheter. En skatt som möjligen kan få en ännu mer framträdande roll i mitt och andras arbete med uttryckande konstterapi. Den är på många sätt svårgripbar och omnämns, så här långt, i relativt kortfattade ordalag i litteraturen. Samtidigt är den, som Ellen Levine (1995) skriver, en nyckel till att förstå det som sker i uttryckande konstterapi.

Om det är så att vi människor har ett livs tema att undersöka som manar oss framåt i olika riktningar, har mitt varit och är, den ordlösa kommunikationen och den enkla närvaron. Någonting i mig har viskat att det allra viktigaste i livet är bortom orden. Denna röst har med åren vuxit sig allt starkare, bland annat genom möten med människor som på grund av handikapp inte har tillgång till verbal kommunikation. En längtan efter att få vara i en ordlös närvaro har lett mig till veckoretreater i tystnad och till att jag alltmer har sökt mig till de konstnärliga språken.

För snart fyra år sedan tog mig detta sökande till utbildningen i uttryckande konstterapi. Mitt tidigare arbete som keramiker har jag alltid sett som en form av dialog med leran, där jag format leran och leran format mig. Detta skapande, inser jag nu, har varit en god förberedelse för arbetet med uttryckande konstterapi. Denna terapiform, som i mina ögon till stor del handlar om, att i dialog med de konstnärliga uttrycken, skapa och låta sig skapas.

## Syfte och frågeställningar

Avsikten med uppsatsen är att beskriva estetisk respons och hur man idag använder sig av denna inom uttryckande konstterapi; före och efter sessioner i klientarbete, i gruppterapi samt i handledning.

Syftet är dels, att genom exempel från den egna utbildnings praktiken, intervjuer och litteratur levandegöra och beskriva det fenomen som man inom uttryckande konstterapi kommit att kalla estetisk respons. Dels att fördjupa förståelsen av vad estetisk respons är och på vilka sätt den kan vara till hjälp i det terapeutiska arbetet.

Frågeställningarna är:

- Vad kännetecknar den estetiska responsen?
- På vilka sätt kan estetisk respons vara till hjälp i det terapeutiska arbetet?

## Metod

Detta är en studie där egna erfarenheter från utbildningens praktik, intervjumaterial och litteraturstudier utgjort basen för undersökningen. Ambitionen har varit att förhålla sig fenomenologiskt i arbetet. I förordet till *Phenomenology of Perception*, (1962) beskriver Maurice Merleau-Ponty, en av fenomenologins förgrundsgestalter, vad som i hans ögon utmärker ett fenomenologiskt förhållningssätt. Det centrala är att beskriva hur ett fenomen upplevs. Att beskriva kroppens möte med fenomenet, då det är med kroppen vi förstår världen. Utmärkande är också en strävan efter att tydliggöra och sätta en parentes kring den egna förförståelsen för att kunna uppleva och förhålla sig till fenomenet på ett nytt sätt. Fenomenologi handlar inte om att observera och tolka, utan att genom ett inriktat deltagande möta det man vill få en fördjupad förståelse av. I skrivandet innebär det att beskriva genom att förankra språket i det konkreta och därigenom göra det möjligt för läsaren att delta i upplevandet. Det är att undra och förundras över fenomenet, på alla de olika sätt som det ger sig till känna och att ta med läsaren på denna resa (Stoknes, 2009) .

För att kunna fördjupa min egen förståelse av den estetiskt responsen, har jag därför valt att inledningsvis ta del av andra människors upplevelser av fenomenet. Det som framkommit där har sedan fått vara vägledande i sökandet efter relevant litteratur. Egna erfarenheter och därigenom den egna förförståelse har hela tiden funnits som en grund, en utgångspunkt i arbetet. Intentionen har varit:

- att genom det samlade materialet beskriva fenomenet estetisk respons på ett upplevelsenära sätt.
- att bearbeta detta material för att fördjupa och förnya min upplevelse av fenomenet.
- att söka efter essensen för att formulera den egna förståelse av vad som utmärker estetisk respons och låta läsaren vara med i förståelseprocessen.
- att låta essensen slutligen möta frågeställningarna.

## Intervjuer

För att få en så rik och upplevelsenära beskrivning av den estetiska responsen som möjligt, föll valet på att använda intervjuer som det huvudsakliga redskapet för datainsamling. Personer som genom sina olika roller skulle kunna belysa ämnet ur olika perspektiv söktes upp. Lärare med mångårig erfarenhet och teoretisk kunskap inom området blev tillfrågade, liksom utbildningskamrater och medlemmarna från min gruppterapipraktik.

Uppsatsarbetet tog sitt avstamp i ett intervjusamtal med Margareta Wärja, min lärare under fyra år och utbildningsledare för Svenska institutet för Uttryckande konstterapi, även kallat Expressive Arts. Frågorna handlade om hennes syn på, och egna upplevelser av, den estetiska responsen. Avsikten var att bända samtalet, beklagligt nog uppstod något fel och ljudupptagningen misslyckades. Innehållet har därför inte kunnat återges på samma sätt som de andra intervjuerna, utan finns med i den löpande texten. Samtalet blev dock ett viktigt avstamp i arbetet. Det inspirerade, väckte frågor och tankar, vilka ingav en riktning för vägen vidare in i uppsatsarbetet.

För att kunna undersöka och vidareförmedla upplevelser av estetisk respons i grupp, ur ett klientperspektiv, föll valet på att undersöka möjligheten att genomföra ett intervjusamtal med deltagarna i min gruppterapipraktik. Det jag bjöd in till var ett gemensamt, öppet samtal med mina frågor som underlag, vilket samtliga ställde sig positiva till. Intervjusamtalet tog plats den 10 december 2008 i anslutning till gruppens avslut. Samtliga deltagare gav också sitt medgivande till att samtalet bandades för att kunna användas i uppsatsen. Det deltagarna säger är ordagrant återgivet men det framgår inte vem som säger vad, för att garantera deras anonymitet. De fyra benämns 1, 2, 3 och 4. Jag har valt att återge intervjusamtalet i stort sett i sin helhet, för att kunna förmedla en så korrekt bild som möjligt av deras upplevelser och reflektioner. Kortare avsnitt som inte är relevanta i sammanhanget har redigerats bort.

Kort därefter, den 13 december, mötte jag Melinda Meyer i Oslo. Meyer är utbildningsledare för NIKUT (Norsk Institutt for Kunst og Uttrykksterapi) och medförfattare till *Estetisk veiledning* (Ødegaard & Meyer, 2008). Här skriver hon bland annat om den estetiska responsens betydelse i handledning. Samtalet spelades in på band för att sedan transkriberas. Materialet redigerades för att inkluderas i uppsatsen. Vissa delar är återgivna i sammanfattad form men till stor del citeras Meyer ordagrant. Hon har läst igenom detta material och givits möjlighet att komma med synpunkter, vilka har tagits i beaktande.

Under januari och februari 2009 träffade jag fyra utbildningskamrater, inne på sin sista termin av utbildningen, för var sin intervju. Alla fyra studerande hade vid denna tidpunkt nyligen avslutat eller var i slutskedet av sina utbildningsterapier. Genom samtal i utbildningsgruppen, i olika sammanhang, framkom det vilka som kontinuerligt använt sig av den estetiska responsen under praktiken. De blev kontaktade muntligen och urvalet var slumpvis, så till vida att de fyra första att visa intresse valdes ut. Frågorna kretsade kring hur de använt sig av den estetiska responsen, vilken betydelse de upplevt att den haft för det terapeutiska arbetet och hur de upplevt att användandet av den påverkat dem i deras terapeutroll. Citat ur dessa intervjuer återges ordagrant, men inte heller här framgår det vem som säger vad, för att inga kopplingar ska kunna göras till enskilda klienter. De fyra benämns A, B, C och D.

Inspelningarna av gruppintervjun, samtalet med Melinda Meyer samt intervjuerna med utbildningskamraterna finns förvarade hos uppsatsens författare.

## Material från utbildningspraktiken

Jag har även valt att genom korta vinjetter och egna responsbilder låta egna erfarenheter från utbildningspraktiken bli en del av materialet. Syftet med detta har även varit att ge en bild av

hur användandet av estetisk respons kan se ut i praktiken. Valet att beskriva konkreta situationer ur eget material, snarare än ur intervjumaterialet, grundar sig på en önskan att kunna bearbeta språket, för att så långt som möjligt levandegöra dessa exempel. Eftersom användandet av estetisk respons sker på ett till stora delar icke-verbalt plan, ligger det i upplevelsens natur att den lätt ”glider undan” och förlorar sitt liv när den ska förmedlas i ord. De ger också läsaren en inblick i med vilka egna erfarenheter jag tagit mig an ämnet. Vinjetterna är återgivna på ett sådant sätt att de inte ska kunna kopplas till enskilda klienter.

## **Bearbetning av materialet**

Bearbetning av materialet har bestått i att:

- Läsa igenom materialet till det kändes välbekant.
- Gruppera citat ur intervjumaterialet utifrån de fyra användningsområdena. Estetisk respons; före och efter sessionen, i gruppterapi och i handledning.
- Välja ut egna responsbilder och beskriva bakgrunden till dessa i korta vinjetter markerade med inramad text.
- Söka mönster och gemensamma nämnare i det samlade materialet som kan tänkas säga något om den estetiska responsens väsen. Formulera rubriker utifrån det som framkommit.
- Inkludera utdrag ur intervjumaterialet, som exemplifierar dessa rubriker.
- Belysa rubrikernas innehåll genom litteraturstudier.

## **Redovisning av material**

I kapitlet *Resultat - Estetisk respons i praktiken* redovisas utdrag ur intervjumaterialet tillsammans med egna erfarenheter från utbildningspraktiken, utifrån de olika användningsområdena. Här ges ett terapeut-, klient- och handledarperspektiv på den estetiska responsen. I *Analys - Ett sökande efter essensen* får de olika perspektiven sammanstråla för att tillsammans säga något om den estetiska responsens väsen. Här finns redogörelser för olika teoretikers tankar, som kan tänkas kasta ljus på de teman som framkommit.

# Uttryckande konstterapi

Det hela började på 70-talet vid Lesley college Graduate School i Cambridge, Massachusetts, USA, där Shaun McNiff med flera kom att integrera flera olika konstformer i en terapiform. Detta var begynnelsen till Expressive Arts Therapy (EXA) – på svenska översatt till Uttryckande konstterapi och på norska Kunst och Uttrycksterapi.

1983 startade Philip Speiser den första utbildningen i Sverige, i Göteborg. Utbildningen har kontinuerligt utvecklats och är nu en fyraårig deltidstudium som ger grundläggande psykoterapi kompetens. Numer är utbildningen förlagd till Stockholm med Margareta Wärja som utbildningsledare. Svenska institutet för Uttryckande konstterapi har ett nära samarbete med Norsk Institutt for Kunst og Uttrycksterapi i Oslo, där Melinda Meyer är ansvarig ledare och båda instituten är medlemmar i The International Network of Expressive Arts Therapy Training Centers.

Uttryckande konstterapi är en psykodynamiskt grundad terapiform där verbala metoder kombineras med icke verbala. I utbildningen förmedlas kunskaper i psykodynamisk teori, relationell psykoterapi, arketypisk psykologi (J. Hillman), analytisk psykologi (C.G. Jung), fenomenologi samt kunskaper om konstens helande förmåga.

Arbetet inom uttryckande konstterapi grundar sig på följande teser:

- 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 och skapande kraft som strävar efter helhet, skönhet och integration.
- Att det finns ett grundläggande släktskap mellan de olika konstformerna
- Att människan behöver estetiska upplevelser för att utvecklas optimalt

## Ett intermodalt arbetssätt

Det som skiljer uttryckande konstterapi från andra konstnärliga terapiformer med fokus på en konstform, är det intermodala arbetssättet. En inre bild under en musikresa kan ges en yttre form i en målad bild. Bilden i sin tur förmedlar något nytt när den blir till en dikt och dikten kan utforskas vidare genom rörelse och så vidare. Övergången från ett konstnärligt språk till ett annat möjliggör en fördjupning av upplevelsen och en kristallisering av de teman som aktualiseras.

Den medvetna övergången mellan olika konstnärliga språk kallas för *intermodal transfer* (Knill, 1995). Målet är att aktivera sinnen och med dem imaginationen, det vill säga den inre föreställningskraften. Begreppet imagination används inom uttryckande konstterapi för att beteckna de psykiska bilder som uppstår i mötet med världen. Även i arbetet med ett enda konstnärligt språk tas flera sinnesmodaliteter i bruk. Ett musikstycke kan väcka förnimmelser av dofter och känslan av rytmen i kroppen, samt ge upphov till inre bilder och så vidare. Det är detta som är intermodalitet.

Två inneboende mänskliga förmågor möjliggör detta arbetssätt. *Amodal perception* avser människans förmåga att "översätta" från en sinnesmodalitet till en annan. *Synestesi*

beskriver människans förmåga att ta emot ett sinnesintryck och att detta i sin tur väcker förmimmelser som är relaterade till andra sinnen. Begreppet betecknar också samverkan av intryck, genom flera sinnen, till ett helhetsintryck.

Shaun McNiff (1995) formulerade den intermodala teorin. Teorin beskriver hur flera aspekter samverkar i det intermodala arbetet; den mellanmännsliga, den individuella och den rituella. Den mellanmännsliga aspekten tar hänsyn till kunskapen som finns om gruppdynamik inom ramen för det skapande arbetet. De konstnärliga språken kan reglera den kommunikation som uppstår i en grupp. Valet av konstnärligt språk innebär både en begränsning men också en möjlighet. Vissa interaktioner kan vara svåra utanför den konstnärliga formen. Det som pågår på en implicit nivå i en grupp kan göras både hörbart och synligt genom exempelvis drama, rörelse eller ljud.

Den individuella aspekten avser en individs eller en grupps förhållande till ett specifikt konstnärligt språk. Många fördrar och känner sig mer bekväma med ett konstnärligt uttryck än med andra. Någon känner till exempel ett stort motstånd mot att uttrycka sig genom rörelser men kan utan problem känna sig trygg med pensel och målarfärg. Målet är att arbeta utifrån varje individs resurser.

Den rituella aspekten har sitt ursprung i de traditioner som finns av andligt-, ritualistiskt- och religiöst användande av de konstnärliga språken. Den konst som skapas i det terapeutiska arbetet kan för klienten få en liknande betydelse. En dikt som vuxit fram i arbetet kan exempelvis bli del av den ritual, som inleder eller avslutar en session. Målet är att på ett medvetet sätt använda den ursprungskraft som är kopplad till det konstnärliga uttrycket (Knill, Levine & Levine, 2005; Apeldoorn, 2008).

Det intermodala arbetssättet ger därför terapeuten flera sätt att vara i och använda skapandet tillsammans med sin klient. Processen hålls på detta sätt levande. Uttryckande konstterapeuten tränas i att använda det faktum, att olika konstuttryck berör och verkar i oss på olika sätt. De olika konstnärliga uttryck som används är:

<b>Bild</b>	Bildskapande med olika material, skulptur och och installationer.
<b>Dans</b>	Kroppsliga uttryck genom rörelse och dans.
<b>Musik</b>	Musikupplevelser genom inspelad musik, så kallade musikresor, ljud och rytmimprovisationer med hjälp av instrument.
<b>Poesi</b>	Skapande av dikt och prosa, användning av saga och myt.
<b>Drama</b>	Psykodrama, annan gestaltning som exempelvis rollbyte med tom stol.

## Symboler och metaforer

Människans förutsättningar för symbolisering finns med sedan födseln, för att sedan gradvis utvecklas. Viktiga steg i utvecklingen sker vid ett och ett halvt års ålder och i utvecklingspsykologisk teori lyfts anknytningen fram, som en förutsättning för denna utveckling (Havnesköld & Mothander, 2006) .

Symboler skapar broar mellan vår inre och vår yttre värld, mellan sinnesupplevelser och den medvetna tanken. De förbinder det förflutna, nuet och framtiden med varandra. Jung beskrev symbolen som en formulering av psykiskt material som inte kan uppfattas av det medvetna. Jung myntade också begreppet *det kollektivt omedvetna* och menade att förutom personliga symboler har vi människor ett gemensamt omedvetet, som innehåller symboler framväxta under hela människans historia. I det kollektivt omedvetna finns de så kallade arketyperna, urföreställningar, vilka kan variera men samtidigt behålla ett gemensamt grundmönster (Jung, 1993). Material från både det personligt och det kollektivt omedvetna får

en yttre skepnad, genom de konstnärliga uttrycken och blir därmed möjligt att komma dialog med. Konsten når på detta sätt även bortom det personliga. Uttryckt med Wärjas ord;

”Det jag skapar är en del av något som är större än det personliga medvetandet... Skapandets sinnestillstånd rymmer ett vidgat förnimmande. Denna implicita kommunikation ställer oss i kontakt med kunskaper från vårt kollektiva omedvetna.”(Birgersson 2007, s.31).

Det som växer fram i arbetet kommer därför inte bara från klienten och terapeuten, utan även någon annanstans ifrån. Konsten öppnar upp för någonting ännu vidare. Det som sker i terapirummet blir någonting mer än summan av alla ord och handlingar. Här finns ständigt nya meningar och insikter att hämta, bortom det redan kända. Detta är förlösande för den människa som genom terapi söker en utväg ur en fastlåst position och som bär på en känsla av att ha nått vägs ände.

## Själ

Psyke är det grekiska ordet för själ och inom uttryckande konstterapi är själ ett levande begrepp. Uttryckande konstterapi berör det ömsesidiga förhållandet mellan medvetande, kropp och själ (Ødegaard, 2008).

James Hillman var en av dem som bidrog till att föra in begreppet själ i terapिसammanhang. Han beskriver själen som varje tings och varje varelses unika form, så som den kommer till uttryck, så som den visar sig. Ju närmare uttrycken – ju närmare själen, vilket betyder att när vi får färre uttryck mister vi en del av vår själ. Själen beskrivs som det som fördjupar händelser till erfarenheter. Själen som finns i livsflödet av estetiska responser, de som berör och väcker hjärtats tanke (Stoknes, 2006). Det konstnärliga skapandet ger individen fler uttrycksmöjligheter och främjar på så sätt både självförståelsen och självkänslan.

Både Jung och Hillman hävdade att själen till största delen är utanför kroppen, eftersom psyket uppstår i mötet med världen. De flyttade fokus från jaget till själen och gjorde upp med synen på jaget som människans centrum. Själen är något mer, något vidare och djupare än vårt ego (Stoknes, 2000). Detta synsätt är en viktig del i den filosofiska bas på vilken uttryckande konstterapi vilar. Den gör att vi vänder blicken utåt lika mycket som inåt, mot omvärlden och mot oss själva.

McNiff (1992) beskriver bilden som själens budbärare och Hillman talar om hur bilden kommer människan till mötes med sin egen intelligens och sin egen röst.

## Estetik och skönhet

Ordet estetisk blir ofta förknippat med värderingar kring vad som anses smakfullt och vackert, eller *estetiskt tilltalande*. Begreppet *estetik* definieras som *vetenskapen om det sköna* (Ernby, 2008). Ordets historia däremot ger en fingervisning om en vidare innebörd än denna. *Estetik* kommer från grekiskans *aisthesis*, vilket ungefär betyder *varseblivning, sinnlig uppfattning, förnimmelse*. Enligt denna innebörd har ordet att göra med vårt sätt att närma oss världen med våra sinnen. Ursprunget återfinns i det grekiska ordet ”att ta in”, ”andas in” (Hillman, 1992).

Vad är det att andas in det eller den vi möter? Hillman ställer sig frågan i *The Thought of the Heart* (1992), i vilken estetisk respons är ett centralt begrepp. Han poängterar att för grekerna var hjärtat *aisthesis*, det vill säga perceptionens kroppsliga hemvist, det organ som

förser våra sinnesorgan med livsnödvändigt syre och som står i ständig förbindelse med dessa. Utifrån den innebörden handlar det om att genom sinnena *andas in, ta in* den/det vi möter – i vårt hjärta. Motsatsen till detta är anestesi, vilket betyder att bedöva sinnena och därmed stänga av kontakten med hjärtat. Detta innebär att i mötet med omvärlden inte vara i kontakt med sitt innersta.

Den estetiska upplevelsen har sitt ursprung i sinnesupplevelser. Den är kroppsligt förankrad och har just en förmåga att tala till hjärtat. Samtidigt har den med känslan för skönhet att göra, för skönhet berör. Skönhet är förbundet med äkthet och autenticitet snarare än med upplevelsen av att något är vackert i konventionell mening. Ett stycke musik som *går rakt in i hjärtat* och väcker starka känslor, kanske kopplade till minnen, är ett konkret exempel på detta.

När vi ser skönhet vaknar hjärtat, säger Stoknes (2006). Skönhet håller på detta sätt sinnena vid liv. Skönhet berör, öppnar upp och förbinder människan med den skapande och livgivande kraften inom henne. Denna kraft som strävar efter helande och helhet. Skönhet är också en hjälp att närma sig det som är smärtsamt (Levine & Levine, 2004).

Inom uttryckande konstterapi är skönhetsbegreppet i denna mening centralt. Den estetiska upplevelsen har en nyckelroll i övergången mellan konst och terapi, just därför att den är förankrad i kroppen.

”Our ability to respond aesthetically allows art to entre therapy.”  
(Halprin 2003, s.93).

Denna form av *estetisk* respons engagerar våra sinnen, känslor och vår föreställningskraft.

Vörda din kropps sinnen  
Ty endast där finns en springa  
en spricka i muren  
Det undermedvetna är vist  
/.../  
I dröm och impuls  
bygger själen så som växten de nya blad

Gunnar Ekelöf

## Estetisk respons

“... listening is a responding, a speaking or communicating from the place where I am affected by what you have said. Such a response can even take an aesthetic form; it can be an “aesthetic response” (Knill, Barba and Fuchs, 2004) in which my own experience of your story is given imaginative elaboration.”  
(Knill, Levine & Levine 2005, s.68).

Den estetiska responsen har liksom den estetiska upplevelsen ett kroppsligt ursprung. När den berör på djupet beskriver vi den ofta i daligt tal med uttryck som: jag blev *rörd till tårar*, mitt *hjärta slår dubbla slag*, *det tog andan ur mig*. Knill (1995) talar om den estetiska responsen som ett fenomen som uppstår i personer engagerade i en kreativ process som konstnärer och

vittnen. Ett sätt att vara närvarande i nuet i en konstnärlig handling på ett sätt som berör själen, väcker den inre föreställningskraften och engagerar både känslor och tankar.

När denna respons får en yttre gestalt i form av en bild eller dikt, som riktas direkt till den person vars arbete den är en respons på, tillför den också något nytt för båda parter. Det blir ett uttryck som är något mer än bara en spegelbild och kan ge personen som får ta emot det en fördjupad upplevelse av att vara sedd. I gruppterapisituationen kan detta tillföra något nytt till hela gruppen. Då den egna upplevelsen av en annans persons historia eller konstnärliga uttryck blir gestaltad med känslighet på detta sätt, signalerar det också vikten av det som sker. Dansen eller dikten rymmer en del av dansaren eller diktarens eget inre (Knill, Levine & Levine, 2005; Halprin, 2003).

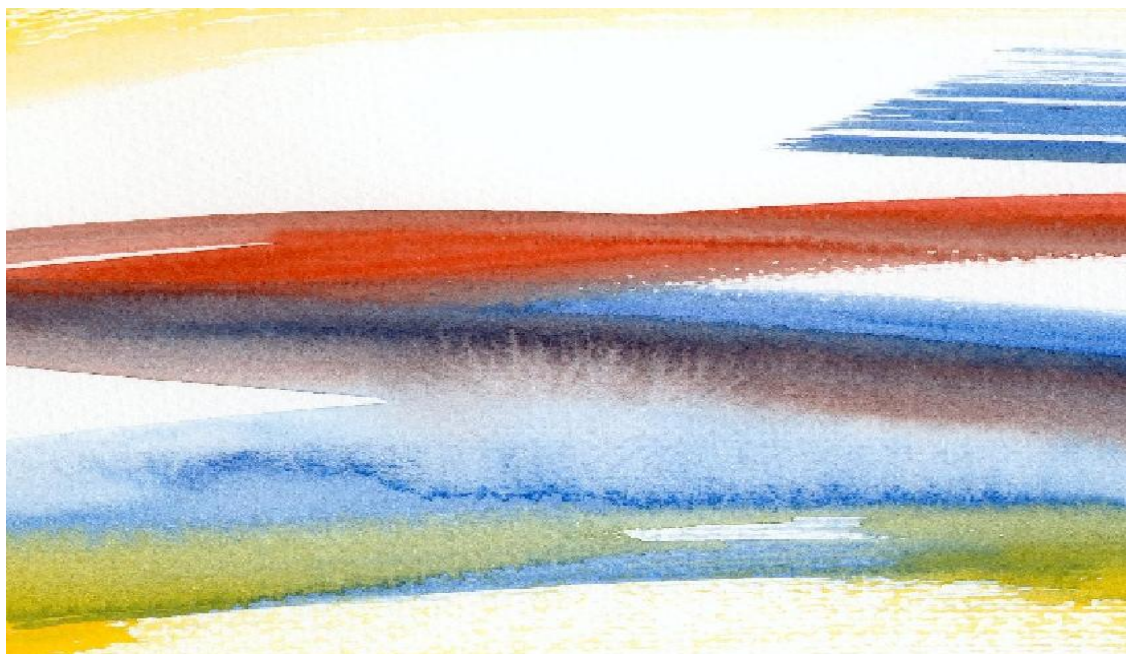
Det finns i dagsläget inte mycket skrivet om den estetiska responsen, som ett verktyg för terapeutens egen process och självförståelse. I praktiken, däremot, är den idag ett redskap som används som en förberedelse inför och som ett avslut efter en session, samt som ett redskap i handledning. Meyer (2008) har beskrivit närmare hur den estetiska responsen i handledning kan vara en hjälp för terapeuten att uppmärksamma det som väcks i möte med klienten.

## Resultat - Estetisk respons i praktiken

Ett av uppsatsens syften är att beskriva hur man idag använder sig av den estetiska responsen inom uttryckande konstterapi. Följande kapitel innehåller vinjetter från utbildningspraktiken, följt av korta reflektioner kring dessa. Dessa följs av citat, blandat med större avsnitt ur intervjumaterialet, vilka beskriver olika situationer där den estetiska responsen används.

Det är i huvudsak tre olika perspektiv som beskrivs. Estetisk respons:

- ur ett terapeutperspektiv
- ur ett klientperspektiv
- ur ett handledningsperspektiv



*”Det är inget jag styr över,  
det bara kommer ut.  
Det kan bli vad som helst...  
det är att lyssna på sig själv,  
i den stunden...” (C)*

## Ett terapeutperspektiv

### Estetisk respons innan sessionen

Jag ska möta L. Någonstans i mig har jag känt en stelhet i våra senaste möten, som om någonting låst sig. Jag sitter med pastellkritan i handen för att göra en bild innan hon kommer. Bilden jag målar föreställer en port, en stängd röd och svart port. "Låst. Av vem?", skriver jag. Då dyker ett minne upp av en inre resa jag själv gjort, som klient... Terapeuten förde mig med sina ord till en port, uppmanade mig att öppna den och se vad som fanns innanför.

Under sessionen som följer låter jag L göra en liknande inre resa till musik och det blir börjar på ett viktigt skede i terapin. L öppnar en dörr till viktiga minnen. Hon återvänder sedan vid flera tillfällen till denna dörr, gläntar varsamt på den och upptäcker varje gång någonting nytt. Hela tiden med möjligheten att stänga dörren om hon så skulle önska.



Låst. Av vem?

#### Mina reflektioner:

*Den stilla stunden innan sessionen, tillsammans med bilden, gjorde det möjligt för mig att uppmärksamma min känsla inför mötet. Ett viktigt minne kunde nå mitt medvetande. Kanske var inte det viktigaste att veta vem som fick vem att stelna och hålla dörren stängd utan bara att uppmärksamma upplevelsen för att kunna göra något med den. Medvetenheten om känslan av att någonting låst sig fick mig att rent fysiskt öppna dörren till ett större rum i min lokal. Här kunde vi ta ut svängarna och dansa för att komma i rörelse. I efterhand tänker jag att, kanske, L i porten fann en symbol, ett redskap, som gjorde det möjligt för henne att i större grad kunna välja att gå in och ut ur minnen och oros känslor som hon tidigare krampaktigt försökt hålla på avstånd.*

## Utdrag ur intervjumaterialet; utbildningskamraternas reflektioner kring den estetiska responsen som ett redskap för terapeuten innan sessionen.

– När jag hade min korttidsklient var jag noga med att med att ”grunda mig”. Det jag kämpade med då var att få ihop den kreativa och den vetenskapliga sidan av mig. Jag hade svårt att vara i nuet, att vara i rummet, jag blev väldigt mycket uppe i huvudet... Jag kom fram till en rörelse, tillsammans med min handledare, som blev som en vågskål, med en del i vardera handen ...

Så här efteråt förstår jag det som att det var en estetisk respons som jag behövde för att ta emot den personen. Det kom ju under tiden med henne. Jag tror att det speglade något hos henne också. Så då började jag förstå att detta som jag trodde var en förberedelse, det är en estetisk respons... För det är ett svar på den här personen. Med erfarenhet från förra gången, vad behöver jag för att kunna ta emot dig?(A)

– Ibland har det varit foton. Jag har haft en kamera på vägen till sessionen och fotat något jag sett. Jag har mitt jobb och mitt hem ganska nära och då måste jag göra vissa saker för att släppa, rensa det som har hänt på jobbet eller hemma för det följer med på något sätt, hela vägen fram ibland. Då kan jag komma in i en annan stämning. Jag tror att det fyller den funktionen. Om jag har varit orolig inför en session, så har det varit klargörande på något sätt.(B)

– ... att väldigt snabbt komma till var vi slutade förra gången. Komma till den stämningen. Jag vill vara där från början och inte prata bort tio minuter utan vara där och sitta med den känslan och möta upp. Sedan kan klienten gå iväg någon annanstans och det är ok. Jag känner att responsen ger mig möjlighet att verkligen fortsätta där vi slutade, om han vill, ... det är en god grej att värma upp sig med också. Att tona in rummet innan klienten kommer. Att gå tillbaka... (C)

### Sammanfattning om estetisk respons innan sessionen

- Ett sätt att släppa det man bär med sig utifrån
- En form av ”grounding”.
- Ett sätt att bereda rum i sig själv för ett möte.
- Ett sätt att tona in personen som ska komma och låta processen bli närvarande i rummet.

Den estetiska responsen kan vara ett sätt för terapeuten att uppmärksamma och lägga ifrån sig det som upptar honom/henne, för att kunna vara fullt närvarande i mötet, ett sätt att redan innan sessionens början låta den andre bli närvarande. Att, som ett av citaten ovan ger uttryck för, med erfarenhet av förra gången se: vad behöver jag göra för att kunna möta just den här personen? Den estetiska resposen som ett sätt att öppna upp för och tona in det som ska komma.

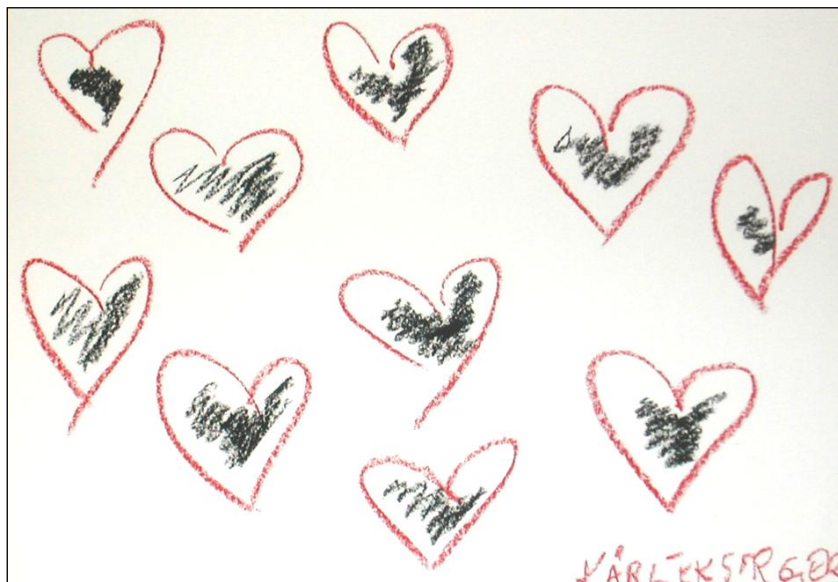
I samtalet med Wårja beskriver hon sin förberedelse inför sessionen som ”att gå in i ett estetiskt fält”. Genom att läsa igenom anteckningar efter en GIM session (förkortningen står för Guided Imagery and Music, en metod för receptiv musikerapi), anteckningar som till stor del består av klientens inre bilder under en musikresa, låter hon dem komma till liv i rummet.

Vad är närvaro tänker jag? Sträcker sig min närvaro längre än min fysiska kropp? Jag tar med mig frågorna vidare in i uppsatsen.

## Estetisk respons efter sessionen

Det är andra sessionen med E och hon gör en musikresa utifrån temat en trygg plats. Efteråt målar hon sin första bild under terapin. Den förställer ett landskap, som under vårt samtal och utforskande fyller mig med en känsla av vemod. När E lämnat rummet målar jag själv en bild. Det blir en mängd röda hjärtan fyllda med svart färg. Bilden får titeln "Kärlekssorger". Varför den får just den titeln, reflekterar jag inte över, utan lämnar bara känslan av vemod i bilden...

Bilden blir liggande. Först när terapin närmar sig slutet, ett år och många bilder senare kommer den fram igen. Jag betraktar den med förundran. Efter denna session hade en för E ständigt återkommande symbol varit hjärtan. Skadade hjärtan, i olika former, färger och material.



*Kärlekssorger*

### Mina reflektioner:

*Jag lade ifrån mig mitt vemod i bilden och blev kanske ännu mer varse vemodet och sorgen i min klient. Om det faktum, att jag kom nära mina kärlekssorger gjorde att min klient sedan öppnade upp för sina, kan jag bara spekulera i och aldrig veta. Frågan lever vidare i mig.*

### Utdrag ur intervjumaterialet; utbildningskamraternas reflektioner kring den estetiska responsen som ett redskap för terapeuten efter sessionen.

*– Dels tycker jag att det blir som att hälla ut ett överskott av känslor, en sorts avlastning. När jag tänker på korttidsklienten, som ju var den första gången som jag använde det som ett hjälpmedel för mig själv, så handlade det också om att förstå mig... Ett sätt att var egoistisk utan att det kostade min klient något. Jag fick hjälp att förstå. Vad händer med mig när de här temana blir aktuella i rummet? (D)*

*– Jag lägger tid på att verkligen lyssna till mitt inre, ordlöst, utan att sätta ord på det. ... jag har funnit att det är verktyg just när jag är i klientarbete, som hjälper mig att få fatt i saker som både*

*gäller mig själv och min klient. Det är inte säkert att när jag gjort den estetiska responsen att jag säger; Jaha, är det så här, utan det kan ju ligga och så tittar jag tillbaka fem gånger och ser, ja just det. Jag kan se en linje då som träder fram. (C)*

*– Efter min estetiska respons får jag en fördjupning av vad vi håller på med, var vi är någonstans. Det har ju jag med mig in i nästa möte. Om klienten känner av det eller inte det vet jag inte. Men för mig är det väldigt tydligt att jag har med mig det in och testar, ungefär som med sången som jag berättade om för klienten. Det ledde faktiskt någonstans, vi kunde prata om: Vad är det som blir jobbigt nu? Det gjorde att vi kom in på en del av honom som vi inte hade varit inne på innan. (C)*

*– När jag har gjort en estetisk respons så kan jag lämna sessionen på ett lättare sätt. Jag som terapeut kan hålla längre. Och det har ju betydelse för klienten för jag blir starkare, jag kan vila. (D)*

*– På något sätt är det att bearbeta det jag uppfattat hos en person... En essens av min uppfattning. (B)*

*– Bilden ger helheten, bilden ger mig stämningen, tonen, tilltalet, ett minne och det finns inte i den rapporten. Bilden eller sången har samma värde som det jag skrivit. Det har samma tyngd. (C)*

### **Sammanfattning om estetisk respons efter sessionen**

- Ett sätt att lägga ifrån sig, rensa, för att med öppna sinnen gå vidare in i nya möten.
- En hjälp att gestalta och bevara en helhetsupplevelse.
- Ett sätt att låta det som har blivit berört i mig som terapeut få ett uttryck och att på detta sätt ge det tid, uppmärksamhet och respekt.
- Ett sätt att fånga essensen och få en fördjupad förståelse av det som sker.
- Ett komplement till minnesanteckningar.

Samtliga terapeuter, som intervjuats, använder responsen regelbundet efter sessionen och de olika svaren förmedlar hur den kan vara behjälplig på flera olika sätt. Den kan vara ett sätt att lägga ifrån sig eller rensa det som skett, för att med öppna sinnen kunna gå vidare in i nya möten.

Den estetiska responsen kan vara en hjälp att bevara en helhetsupplevelse. Det konstnärliga uttrycket, om det tagit formen av exempelvis en bild eller dikt, gör det möjligt att återvända och titta närmare på den vid ett senare tillfälle, precis som anteckningarna efter en session.

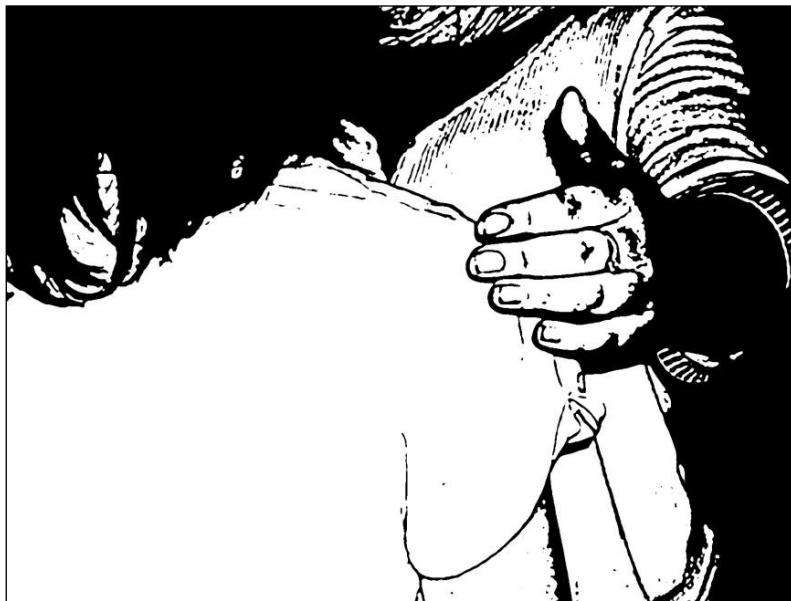
Den estetiska responsen är ett sätt att få tag i det som sker på ett omedvetet plan. Ett sätt att låta det, som har blivit berört i mig som terapeut, få ett uttryck och att på detta sätt ge det tid, uppmärksamhet och respekt. Den upplevs som ett sätt att fånga essensen och få en fördjupad förståelse av det som sker.

Uttrycket, responsen i sig, upplevs också som en vägvisare vidare i processen. Frågor som den estetiska responsen väcker kan på olika sätt föras tillbaka till klienten.

## Ett klientperspektiv

K har på olika sätt gestaltat hur svårt det är för honom att släppa någon annan in på livet. I ord och bild har han låtit oss ana styrkan i sina skydd. Talat om rädslan för vad som gömmer sig bakom dem och rädslan för att låta känslorna komma upp till ytan. Någonting ger mig en upplevelse av att han dessutom föraktar sig själv för detta, då han ser andra i gruppen öppna upp mer och mer. Detta är min upplevelse. Efter en session skriver jag ner några ord med honom i åtanke; ”K förakta inte dina skydd, dina försvar. Du har behövt dem. Andra har tagit vad du inte har velat ge.”

En session några veckor senare, gör K en bild som vi alla i gruppen, en och en, inklusive jag själv, gör en estetisk respons tillbaka på. Mina ord från tidigare kommer tillbaka till mig. Orden ”bara finns där”, tillsammans med minnet av en rörelse ur ett drama K själv skapat en gång tidigare. Han kallade den en välsignande rörelse, där en annan persons händer fick följa hans kropps konturer, utan att vidröra, för att på något sätt lindra smärtan i att öppna upp. När det blir min tur att ge K en respons ställer jag mig framför honom, låter mina händer göra denna rörelse, tittar honom i ögonen och säger ”Förakta inte dina försvar... Tårarna börjar rinna på K och han säger att han plötsligt ser hur mycket han föraktar sig själv...



Mina reflektioner:

*För mig var detta ett ögonblick då djup talade till djup. Kommunikationen rörde sig på ett annat plan; hjärta till hjärta. Jag tänker att min klients och min historia för ett ögonblick rörde vid varandra.*

## Gruppintervju

Intervjun med gruppterapideltagarna gjordes i samband med avslutet av de 60 timmar som terapin pågick. Gruppen, som bestod av fyra personer, sågs under ett års tid, varannan vecka, 3 timmar per tillfälle. De fick under terapins gång vid olika tillfällen ge varandra estetisk respons i form av rörelse, ord eller bild. Det kunde exempelvis gå till så att vi samlades runt en av gruppdeltagarnas bilder, personen läser en tillhörande dikt som kommit till under sessionen och det hela följs av att var och en ger en kort respons utifrån sin personliga upplevelse av detta.

K – Det första jag skulle vilja fråga är hur ni har upplevt att få ta emot estetisk respons? Det lättaste är kanske att tänka tillbaka på konkreta situationer.

– Väldigt mycket igenkännande, väldigt mycket bekräftelse i det jag fått ta emot av de andra. (1)

– Jag kommer ihåg någon gång när du gjorde något till mig. Du räckte mig en blomma, eller ett ljus var det nog. Det blev som något mer utöver bilden som det var en respons på. Ja, det blev någonting mer. (2)

– Ja, jag önskar jag kom ihåg bättre... Jag tänker på när jag ska göra något, ge respons... det är alltid lättare att använda ord än att använda kroppen. Jag tror att detta är en jättebra träning på att kunna förmedla någonting mer och att komma åt någonting mer. För orden är vi rätt bra på, de behärskar vi. När man får något (estetisk respons) så är det en extra dimension. Det är svårt att ge, att få det så där omedelbart. Jag sätter genast igång att tänka och då är det ju förbi det där omedelbara. (3)

– Det har gått lite lättare på slutet. Det krävs lite träning, tror jag. (2)

– Ja, jag kommer ihåg när jag fick de där bilderna. (Deltagarna fick göra en bild på 1 minut, som respons) Jag kände att jag blev så där överrumplad som jag alltid blir här; att ni förstod. Att få det jag behövde – det kändes väldigt varmt. Jag tror inte det hade gått att förmedla med ord. (4)

– När det gäller hur det varit att ge så tänker jag på en gång då jag genast efter att jag gett min respons tänkte – Vad gjorde jag? Känslan kom före tanken och jag blev överrumplad. Lite orolig över hur mottagaren uppfattade det. (4)

– Jag tänker på en gång när jag gjorde något som kändes helt naturligt. Det kändes som det blev bra, att jag kunde förmedla något annat i rörelsen än jag hade kunnat göra med ord. Det hade inte gått att förmedla med ord. Rörelse är ett så nytt uttryckssätt för mig men då kände jag att jag hade rörelsen. (1)

– Ja, men det är nog riktigt det är inte alltid det går att säga allting med ord. Stämningar och sådant... (2)

K – Är det någon gång då ni har fått ta emot respons, som ni inte upplevt det som någonting positivt?

– Ja, men så var det ju sist. Det var ju väldigt igenkännande, men tufft. Det var tufft men blev något konstruktivt i slutändan. Det lyfte på ett lock. (1)

K – Ni har redan varit inne på det, men min andra fråga är, hur är det att ge estetisk respons? Finns det något mer att säga annat än att det är svårt i början?

– Det är väl att man förmedlar saker som man inte skulle kunna sätta ord på, tror jag. Sedan vet man förstås aldrig hur det man förmedlar uppfattas. Ord kan man ju känna eller tro

att man har större kontroll på, att det landar som jag har tänkt. En rörelse vet man ju inte, om man inte pratar om det sedan. Det blir mitt mottagande och ditt mottagande och sedan får det landa som det gör. (1)

– Det känns alltid som att det finns ett stort behov att ge respons på något vis. Det väcker väldigt mycket varenda gång vi tittar på varandras bilder. Det känns som det är viktigt, att responsen är jätteviktig. Sedan är det då frågan om man kan få dem att komma snabbare än tanken. (3)

– Man vet inte hur det landa... tänk om det blir fel... (4)

– Med orden kan man ju se... reagera. (1)

– Vi har ju egentligen inte pratat om vad vi ville ha fram eller om vi såg samma sak i en rörelse t.ex. (2)

– Frågan är om det är viktigt? Jag tar in det jag kan ta in eller det jag behöver ta in.

Frågan är, när började vi med det? Det känns som om vi har vuxit in i det, att vi har lärt oss att all återkoppling sker med ödmjukhet och respekt. Det började med enstaka ord (ordregn) Vi har tränat oss på det samtidigt som vi har lärt känna varandra. Det är kanske också något att ha med sig, att var sak har sin tid. Man gör inte det vi har gjort på slutet förrän man har kommit en bit på resan. Först då kan man fråga varandra på ett annat sätt hur det känns. (1)

K – Kan ni säga något om på skillnaden mellan att prata om det någon annan gjort eller väckt i er och att ge en estetisk respons?

– Det blir lätt för mycket ord om man ska säga någonting. Man babblar till det istället för att få essensen. (3)

– För mig är det som om jag använder mer hela mig när jag gör en estetisk respons. (4)

– Det är som när man ger en kram, då är det mycket hjärta och mycket mage. Det hade säkert inte blivit exakt samma andemening i x antal ord som det blir i kramen. Ja, det blir mera byggt på känsla... mmmm... menar jag nu att när jag använder orden så är det inte lika mycket känsla med? Ja, men det är som någon sa, risken är att meningen försvinner i ordmängden. Risken är större att mottagaren inte uppfattar det jag vill förmedla om jag börjar trassla in mig i en massa ord. (1)

– Men det kanske är som du sa, att man kanske inte är mottaglig för att ta emot allt, utan behöver få kunna ta emot det man klarar för stunden. Det kan man inte med ord, man kan inte plötsligt stänga av. (2)

– Det är som att ha en kommunikationskanal till. (1)

– Ja, jag tycker att det blir en större frihet. Det känns friare än att använda ord. (4)

– Jag upplever att när jag gestaltar så gör jag det mer enbart som gåva. När jag använder orden känner jag på något sätt också ett behov att det ska låta bra, formuleras väl. Rörelsen blir mer till mottagaren – punkt slut. (1)

– Ja, när jag pratar så blir det ofta också en diskussion med mig själv, där jag blandar in mig på ett annat sätt än om jag gör en rörelse, bild etcetera. Det blir gärna att jag för ett eget resonemang. (3)

– Ja, men då är vi ju där igen – att det väcker ett igenkännande. Och så blir det mycket mera okomplicerat, men det kräver träning att tänka med kroppen! Men när jag känner det där omedelbara – ja men SÅ – då är det mer okomplicerat. I ord hade samma upplevelse kunnat bli en mindre uppsats. (1)

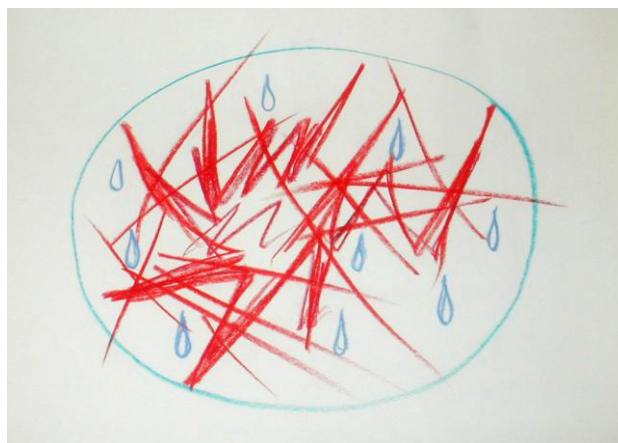
### **Sammanfattning om estetisk respons ur ett klient perspektiv**

- Det ger en upplevelse av att bli sedd och bekräftad.
- Den är något mer, utöver bilden.
- Gör det möjligt att förmedla det som inte går att fånga i ord.
- Det kräver övning.
- Man kan känna oro över hur responsen landar hos mottagaren.
- Estetisk respons fångar essensen.
- Det kan vara tufft, lyfta på ett lock, peka på något känsligt.
- Ett sätt att använda hela sig.
- Ytterligare en kommunikationskanal.
- Estetisk respons utvidgar tankegången.
- Ett sätt att komma åt någonting mer.

## Ett handledningsperspektiv

Jag har mött en klient för ett första inledande samtal och lyssnat till en tung livsberättelse. Känner mig omskakad och min spontana tanke är – detta är för stort, för svårt för mig! Jag målar en bild och tar den med till handledningen. Själv ser jag bara cirkeln fylld till brädden av det som jag då uppfattar som ”för mycket”, men min handledare ser den hållande cirkeln, pekar ut den för mig och säger ”Kanske du ändå kan rymma detta?”.

Jag får mod att möta klienten för ytterligare ett par samtal och jag känner att den hållande cirkeln bär, kanske anar jag den både i henne och i mig själv.



Mina reflektioner:

*Frågan är om jag hade förmedlat det som den hållande cirkeln kom att stå för, om jag inte hade gjort bilden och haft med den till handledningen? Nu kunde min handledare uppmärksamma mig på något i min upplevelse av mötet med klienten, som jag fångat i bilden, men som jag själv fortfarande inte var medveten om.*

### **Utdrag ur intervjumaterialet: utbildningskamraternas reflektioner kring den estetiska responsen som ett redskap i handledning.**

*– Handledningen var jätteviktigt. Jag tror att jag lärde mig väldigt mycket då och jag tror att det är lättare nu att på egen hand använda dem. Jag tycker att jag lärde mig att läsa bilderna på ett annat sätt. Jag lärde mig att ha respekt för bilderna och jag lärde mig att jag kanske inte förstår dem idag men om jag tittar på dem om två veckor och då säger de mig någonting. Så tycker jag att det är med estetisk respons, det här med att bilden kommer före orden. I början var det så man ryste, men nu har jag den respekten, att jag tar det på allvar. (A)*

*– Jag tror att jag har blivit mer tränad nu. Jag gör det mer själv nu, men jag behövde nog hjälp av handledningen i början. Då träffades vi efter varje session.(D)*

*– Min nuvarande handledare är mindre intresserad av bilderna än hur jag blir när jag berättar om den. ”Vad är det som händer i dig nu? Ställ dig upp på golvet och se...” Så blir det att vi gör något*

rollspel, där jag sedan kan se att jag är ju inte ens i rummet! Vi är inte i bilden så mycket som känslan som bilden ger mig. Bilden hjälper mig att få fram känslan och så kan vi prata om det. (A)

– I min nuvarande handledning har jag tagit med dem som en så stor del av min egen förståelse, så jag visar dem alltid och de sitter alltid hophäftade med den skriftliga sammanställningen som jag lämnar in. Jag brukar få kommentarer, ibland hjälpsamma, ibland mer ett konstaterande. Ibland har det hänt att någon i handledningsgruppen har sagt något som har följt med mig sedan, som jag bearbetat efteråt och sett på ett annat sätt. Kommentaren har hängt med... (B)

## Ett redskap för handledare och terapeut

### Samtal med Melinda Meyer

Melinda Meyer kom i oktober -08, tillsammans med Annette Juell Ødegaard, ut med boken *Estetisk Veiledning*. Där beskriver de sitt arbete med att använda uttryckande konst- metodik i handledningsgrupper. Ett viktigt redskap i detta sammanhang är just den estetiska responsen. Meyer skriver:

”Ved hjelp av brevskrivning, dikt/poesi, maling, tegning, bevegelse og historiefortelling/storytelling kan veiledningsdeltagerne lage et uttrykk for hva klientenes historie har vekket i ham eller henne. Dette vil jeg kalle estetisk respon.(...) Bildet fungerer både som en alternativ måte å forholde sig til verden på og en container som skaper en form av det ubearbejdet materialet.(...) Veilederen hjelper deltageren med å komme i dialog med bildet.”

(Ødegaard & Meyer 2008, s.162-163).

I ett möte med Meyer i december 2008 berättar hon om sitt stora intresse för estetisk respons och dess betydelse. Det var i samband med arbetet med sin doktorsavhandling *Repatriation and Testimony*, som hon på allvar fick upp ögonen för värdet och potentialen i detta redskap. I avhandlingen har hon inkluderat sina egna *Aesthetic Response Stories*, berättelser som låter läsaren veta vad livsberättelserna, som hon fått tagit emot av flyktingar, väckt i henne själv. Meyer jämför begreppet *bracketing* inom fenomenologisk forskning med estetisk respons;

– Inom fenomenologisk forskning är detta (bracketing) väldigt viktigt för att du hos den du forskar på, ska få fram essensen av deras livserfarenhet. För att verkligen veta om jag får fram essensen av din livserfarenhet måste jag hela tiden vara uppmärksam på att jag inte blandar in min. Därför har man inom fenomenologisk forskning kallat detta ”bracketing”. Du måste veta vad din historia är för att verkligen kunna höra, uppfatta den andres upplevelse och finna dess essens... Faran är att vi annars bara arbetar med oss själva, att vi får klienten till att arbeta med våra historier. Ju mindre vi känner oss själva, ju mer kommer detta att ske. Det ser man väldigt tydligt i psykodrama. Du måste kunna lägga din egen historia åt sidan eller använda den som en resurs. Så i avhandlingen har jag fortlöpande skrivit mina egna historier, historier som dessa klienter har väckt i mig, som en slags estetisk respons eller ”bracketing”, så att läsaren hela tiden ska veta på vilket sätt jag blev berörd. Detta för att du hela tiden ska kunna lyssna på deras historier och min historia.

I sin avhandling skriver Meyer:

“ The aesthetic response expresses the stories that are awoken in the listener. Here lies the seed, the possibility, of the” third narrative”, which is the narrative that emerges between the person telling the story and the one receiving it.” ( Meyer 2007, s.32 ).

– Jag har varit väldigt upptagen av att finna hur man som terapeut verkligen kan hjälpa till att veta vad som är mitt, vad som är klienten och vad som är det tredje. Det är spännande! För i det tredje är kreativiteten...

Samtidigt betonar Meyer svårigheten i att fullt ut veta vad som är mitt och vad som är klientens. Det centrala är att vara uppmärksam på vad klienten väcker i mig som terapeut, så att min egen historia kan förvandlas till en resurs i mötet med min klient, istället för att vara ett hinder. Under vårt samtal berättar hon hur studenterna på NIKUT nyligen redovisat sin korttidspraktik för varandra och att det blev väldigt tydligt, vilken viktig roll användandet av den estetiska responsen varit för den terapeutiska processen.

– Detta är guld! Det som sker är ...

Meyer ritar upp en skiss föreställande två halvcirklar som överlappar varandra. Den ena halvcirkeln representerar klientens hela liv, den andra halvcirkeln, terapeutens liv.

– Där de två överlappar varandra sker en ömsesidig påverkan. Det är i detta fält som det sker. Det är så spännande, men det förutsätter att terapeuten är klar över vilket material klienten väcker i henne/honom. Detta såg vi så tydlig i studenternas redovisningar. Alla blev så otroligt ärliga i förhållande till sin egen historia. Upp kom egna tvivel på om jag har rätt till livet. Men så får jag som terapeut tänka, ok nu sätter jag detta där, nu vet jag att detta är mitt. Och så går du tillbaka och klienten fortsätter med sitt arbete. I detta ”rum”, upplever terapeuterna nästan att de blir synska. Det är som om de vet vad klienten kommer att säga. Det sker en så otrolig, jag kallar det, ”mindmingling”. Jung kanske skulle ha kallat det de arketytiska sfärerna. Vi kommer i ett möte där vi är mer lika än olika. Studenterna berättade hur de fick hålla igen och blev lite skrämda, då de upplevde att de nästan visste vad nästa steg skulle bli. Detta var när de hade kunnat lägga sitt eget åt sidan och var helt närvarande i mötet. De överlämnade sig till vad jag kallar ”peak experiences”. Där kunde något nytt ske. Det finns ju ingen forskning kring detta. Det är något som vi inom EXA i de skandinaviska miljöerna kommit fram till mer och mer och utvecklat. Nu har vi integrerat det till att bli en del av terapeutens process. Den estetiska responsen blir lika självklar som uppvärmning. Du måste göra det, det är inte en terapeutisk stil, det är del i att vara konstterapeut. Det gör att terapeuterna blir mycket bättre terapeuter.

Jag frågar hur nödvändig handledningen på responsen är. Ibland kan det vara svårt att hitta en handledare med erfarenhet av att arbeta på detta sätt.

– Jag tror ju att det är bättre att göra estetisk respons än att inte göra det. Det är ett sätt att göra ett avslut efter en session, att lägga det ifrån sig, gå hem, att låta det få vara i bilden, dikten eller dansen eller vad jag nu gör. Det är ett sätt att komma på plats för att gå in i ett nytt möte. Däremot tror jag att för att verkligen få essensen av den estetiska responsen och använda den terapeutiskt, så behöver en handledare hjälpa dig. Annars måste man ha stor erfarenhet av detta. Som student menar jag att du måste gå i handledning för att kunna se. Det kan vara ganska skrämmande att se hur mycket parallellprocess det är. Ibland handlar det om att upptäcka att detta verkligen inte är mitt, det är något främmande. Då börjar du se vad du bär hos den andre och då ser du också vad han eller hon behöver hjälp på sikt med att kunna uttrycka. Hat till exempel, då får du verkligen det placerat, ibland kan du uppleva en person som hemsk, som irriterande. Någon tog upp en klient i vägledning som tog upp beslutsångest över vilken diskmaskin hon skulle välja. Terapeuten blev fruktansvärt irriterad och undrade tyst för sig själv vad personen gjorde i terapi, men arbetade med detta genom estetisk respons och upptäckte att bakom det ytliga fick hon en upplevelse av, en hypotes, att denna människa var rädd, att hon var svårt traumatiserad. Hon gick tillbaka till klienten, sa inget om det, men frågade – Har du blivit skrämmd någon gång i livet? Frågan ledde dem rakt in i vad det hela

handlade om! Det som sker är att terapeuten måste öppna upp för det för att klienten ska våga gå dit. Du måste veta att du tål det, att du är öppen för det... Så kom den övergreppshistorien fram. Det handlar om att se på vad som är ditt, vad som är mitt och vad som är omedvetet. Det blir ett sätt att stämma av, att på ett ofarligt sätt ställa frågor som vägledningen väcker. Vi tror ofta det bara är det som är synligt som blir ett problem. Men det kan vara just det som inte sades. Man behöver leta lika mycket efter det osagda som tar upp hela rummet. Det känner man ofta, det blir vagt och diffust och så ser man något i den estetiska responsen.

Avslutningsvis säger Meyer;

– Detta sätt att arbeta gör att terapin blir mer ”to the point” och att terapeuterna vet vad de gör. Detta är inte omsorg, detta är inte ”tender loving care”, utan detta är terapi. Estetisk respons, är ett verktyg som hjälper terapeuten att hålla sig innanför det terapeutiska fältet. Det är detta vi ska göra, att hjälpa fram det som gör att folk går i stå. Om vi kan hjälpa det att komma till ytan, kommer också leken och energin fram.

### **Sammanfattning om estetisk respons i handledning**

De intervjuade beskriver hur de upplever att den estetiska responsen gör det möjligt att i högre grad förmedla helhetsupplevelsen av en session, ett möte, till handledare och handledningsgrupp. Minnesanteckningar och en bild kan på detta sätt komplettera varandra. I handledningen kan terapeuten på så sätt få syn på nya saker som han/hon annars kanske inte skulle ha uppmärksammat.

Den estetiska responsen i handledning beskrivs också som ett användbart redskap i arbetet med att försöka urskilja vad som är terapeutens och vad som är klientens, för att därigenom också kunna vara mer lyhörd för vad som sker under ytan. Frågor som väcks i handledningen kan leda processen vidare och rum kan öppnas upp i terapeuten som gör klienten mer benägen att våga gå dit han/hon behöver gå.

Vidare upplevs den som en hjälp att, tillsammans med handledare och handledningsgrupp, uppmärksamma och se det ”tredje”, fältet där klientens och terapeutens erfarenheter möts och överlappar varandra. Den blir då ett sätt att göra terapeutens egen historia till en resurs istället för ett hinder i arbetet

## Analys – Ett sökande efter essensen.

Avsikten med följande kapitel är att lyfta fram det som träder fram som gemensamma nämnare i det samlade intervjumaterialet. Det vill säga, upplevelser och beskrivningar som liknar varandra och som kan tänkas säga något om vad som utmärker den estetiska responsen och därmed också vad det är som gör att den uppfattas som ett verksamt redskap i det terapeutiska arbetet. Här får de olika perspektiven delvis stråla samman. Terapeutens, klientens och handledarens upplevelser får tillsammans säga något om den estetiska responsens väsen. Rubrikernas namn är en slags sammanfattning av dessa gemensamma nämnare, så som jag uppfattat dem. Denna utkristallisering av teman har sedan varit det som fått vara vägledande i val av litteratur. I sökandet efter essensen tar jag hjälp av teoretiker både innanför och utanför uttryckande konstterapi.



## Lyssnande och lyhördhet

– Man har som ett instrument så att man kan tona in och lyssna. Det är som vi pratat om – att lyssna inåt och att lyssna utåt. Och att också kunna vara här uppe i huvudet samtidigt. Göra de här sakerna tillsammans. (A)

– Att verkligen lyssna till mitt inre, utan att sätta ord på det. Att inte gå in i analys utan att bara vända sinnet inåt... låta allt annat få prata eller påkalla uppmärksamhet. Ett fritt flöde utan tillrättavisning. (C)

– Att jag ser, att personer klarnar mer och mer, eller att jag ser andra sidor kan ju bero på att jag blir mer lyhörd. Inte att de utvecklar andra sidor utan att jag ser och klarar av att möta de sidorna. (B)

– ... det kommer fram saker som jag aldrig någonsin skulle kunna tänka fram. (C)

Estetisk respons beskrivs som ett instrument som har med lyhördhet att göra. En respons eller ett gensvar, förutsätter ett lyssnande, något att svara på. Levine beskriver lyssnandet som en i högsta grad aktiv handling, lyssnandet som en form av respons i sig.

“Rather, listening is a responding (min understrykning), a speaking or communicating from the place where I am affected by what you have said.” (Knill, Levine & Levine 2005, s.68).

Att först *ta in*, *andas in* en helhetsupplevelse med alla sinnen, så som det grekiska ursprunget till ordet estetisk antyder. Trots att ordet respons i första hand för tankarna till att ge ett gensvar, förefaller det så intimt sammanflätat med själva lyssnandet att det är svårt att skilja dem åt.

### En totalförnimmelse

Eugene Gendlin som utvecklat den så kallade Fokuseringsmetoden använder ordet *totalförnimmelse* för att beteckna det som han beskriver som; ”...*en kroppslig medvetenhet om en situation, en person eller en händelse...*”. (Gendlin 1982, s.51). Denna totalförnimmelse är helt och hållet kroppslig och ger sig inte till känna i form av tankar eller ord. Fokuseringen, som är en teknik i flera steg, går ut på att upprätta kontakt med förnimmelsten och tydliggöra undermedvetna kunskaper (Gendlin, 1982). Wårja (2008) talar om att man genom den estetiska responsen ”*förtingligar upplevelsen*”. Den får en yttre, för sinnen uppfattbar form. Gendlin skriver vidare:

”Genom fokusering och lyssnande kan vi börja att på ett autentiskt sätt se och lära känna varandra; våra inre upplevelser får en chans att öppna sig. Annars kan vi inte se dem och inte dela dem; de förblir instängda, existerande i ett slags stumt halvliv(...) Det vanligaste är att vi måste tona ner oss själva, gå förbi djupare och mer personliga känslor, hålla andan (min understrykning) till senare.” (Gendlin 1982, s.140).

Dessa ord för tankarna tillbaka till kopplingen mellan andningens natur och den estetiska responsen som en rörelse både inåt och utåt. Inandningen är en förutsättning för utandningen och tvärtom. Utandningen – uttrycket, möjliggör inandningen – intrycket.

### **Att lyssna inåt**

Något som kommer till uttryck i tre av intervjuerna är att den estetiska responsen skapar ett *rum* för terapeutens egen upplevelse. De får på detta sätt en upplevelse av att inte behöva tona ner sig själva så mycket. En av de intervjuade säger; ”*Det handlar om att respektera det jag känner, att mina känslor och mina behov är viktiga. Att man tränar upp den här lyhördheten inåt.*” Denna får en möjlighet att genom bilden, dikten, rörelsen, med Gendlins ord, *öppna sig* och förmedla någonting.

Ole Vedfelt, jungiansk psykoanalytiker, gestalt- och kroppsterapeut ger i *Omedveten intelligens* (2003) uttryck för liknande tankar. Han skriver att om man som terapeut vill få kontakt med den snabba informationsbehandlingsprocess som har tillgång till mer omfattande helheter, måste man lyssna inåt. Vedfelt menar att här kan en bild ersätta en kroppsförnimmelse, en förnimmelse glida över i en känsla, rörelse, tanke eller ett viktigt minne. Att på detta sätt uppvärdera och lyssna till känslor, inre fantasier, intuition och fysiska upplevelser beskriver han som att närma sig det omedvetna på dess egna villkor. Han beskriver människans psyke som ett gigantiskt informationsnätverk som förgrenar sig in i kroppen och ut i omvärlden, bakåt i människans utveckling och in i framtiden. Denna omedvetna intelligens ger sig till känna bland annat i intuitionen, drömmar och skapande arbete

### **Att förundras**

Jag återvänder till Hillmans ord i *The Thought of the Heart* (1992) och låter dem möta mina funderingar. I den ställer han frågan; ”*Vad är det att ta in, andas in världen?*” I mig lever frågorna; vad innebär det att ta in det som sker i terapirummet? Vilken roll har den estetiska responsen i detta sammanhang? Hillmans svar innehåller flera delar:

Att ta in, andas in världen är, att förundras över det som kommer oss till mötes så som det uppenbarar sig. Öppenhet och ett ickevärderande förhållningssätt. Att se, lyssna, ta in och förnimma utan att förkasta eller värdera. En uppmärksamhet och lyhördhet som riktar sig både mot den egna personen, den andre och mot tingen. Att se världen som en deltagare i det som sker.

”*Recognize what is before your eyes, and what is hidden will be revealed to you.*” Orden kommer från Tomasevangeliet, en gnostisk skrift från 300-talet. Andemeningen finns ”översatt” i ett uttryck som används flitigt inom uttryckande konstterapi; *stick to the image* (McNiff, 1992). Det handlar om att inte ”lämna” det vi ser och uppfattar med våra sinnen genom att analysera, intellektualisera och värdera, utan att uppmärksamt lyssna, betrakta och ta in.

Detta sätt att vara i konsten, och i möte, blir då något som är besläktat med den tradition som meditationen är hemmahörande i. Upptäckterna genom de konstnärliga uttrycken, får likheter med den mediterandes upplevelse av förundran inför något, som tidigare verkade obetydligt och oviktigt. Ett bedömande förhållningssätt får ge vika för en ickevärderande öppenhet (McNiff, 1992).

### **Att förbli i relation**

Daniel Stern (2005) beskriver hur han upplevt en ökad klinisk lyhördhet när han på ett nytt sätt uppmärksammat nuet, och blivit mer medveten om betydelsen av små händelser av icke-

verbalt och implicit slag. Han betonar vikten av att leva den omedelbara relationen och menar att risken med att i stunden allt för snabbt markera det som sker verbalt är att den omedelbara relationen, samt processens flöde, överges.

Om man håller inne med kommentarer och tolkningar för att istället rikta sin uppmärksamhet på de kreativa processer som söker komma till tals i mötet fördjupas kontakten, vilket leder till en större inlevelse i den andres inre värld (Vedfelt, 2003).

Andra delen i Hillmans svar om vad det är att andas in/ta in det som kommer mig till mötes förstår jag som följande; Det är att internalisera och att ta till sitt hjärta det som möter oss. Motsatsen är att stå vid sidan av, att vara en betraktare och en distanserad observatör. En av utbildningskamraterna talar om hur hon upplever den estetiska responsen som ett sätt att öppna upp för ett autentiskt möte, ett sätt att se vad hon behöver för att kunna lägga ifrån sig sina försvar och vara mottaglig för det som sker i rummet. Att inte försöka hålla en distans till det som sker, för att vara en observatör, utan att vara fullt närvarande.

## Att se är att uppenbara

Slutligen skriver Hillman:

” ‘taking in’ means to interiorising the object into itself, into its image so that its imagination is activated (rather than ours), so that it shows its heart and reveals its soul, becoming personified and thereby lovable...”. (Hillman 1992, s.48).

Han menar att personifiering är hjärtats sätt att tänka på (Stoknes, 2000). Dessa ord hjälper till att förtydliga. Att låta oss genomsyras av det vi möter och låta det nå vårt innersta, vårt hjärta, för att det är där dess sanna väsen visar sig för oss. När vi avpersonifierar och distanserar oss från, det eller den vi möter, förlorar vi förmågan att verkligen se och bli berörda.

Ord från Jean Vanier, en nutida mystiker, kommer till mig. Ord som är djupt rotade i denna mans rika erfarenhet från ett liv tillsammans med människor utan, eller med begränsad förmåga till verbal kommunikation: ”*to love is to reveal*”. (Vanier, 1998). Att i sitt hjärta, genom ren närvaro och lyhördhet, verkligen se och förnimma någon som hon/han är, det är i sig att vara med om och vara delaktig i att *uppenbara*, *avtäcka*, personens autentiska uttryck och finna själen. Det som är att bli till i möte.

Det är som att jag här anar, i detta som är så svårt att sätta ord på, anledningen till att flera jag talar med kommer in på kärleken som väcks i mötet, i terapirummet. Ur detta perspektiv blir den estetiska responsen en speciell form av sinnlig närvaro, ett inriktat deltagande genom ett konstnärligt uttryck, där själva handlingen bidrar till större lyhördhet.

## Spontanitet

– *Det är svårt att ge, att få det så där omedelbart. Jag sätter genast igång att tänka och då är det ju förbi det där omedelbara. (3)*

– *När det gäller hur det varit att ge så tänker jag på en gång då jag genast efter att jag gett min respons tänkte – vad gjorde jag? Känslan kom före tanken och jag blev överrumplad. (4)*

– *Det kräver träning att tänka med kroppen! Men när jag känner det där omedelbara – ja men SÅ – då är det mer okomplicerat. I ord hade samma upplevelse kunnat bli en mindre uppsats. (1)*

– *Det är inget jag styr över, det bara kommer ut. Det kan bli vad som helst... det är att lyssna på sig själv, den stunden... att ta fram vad är det som händer med mig leder mig bara till trumman eller... Jag bestämmer inte det, det ingår i den estetiska responsen.* (C)

Det hör till den estetiska responsens natur att den föregriper den medvetna tanken. Det är ett uttryckssätt som till att börja med kan kännas ovanligt och konstigt, vilket också en av gruppdeltagarna gav uttryck för. Den beskrivs som en förmåga som går att öva upp eller kanske är det mer korrekt att tala om att träna bort den censur vi är vana att belägga oss själva med. En censur som stoppar det autentiska uttrycket. De flesta känner igen talesättet ”*det kom direkt från hjärtat*” och tänker då på något som är autentiskt, äkta. Det grekiska ordet för *autentisk, authentikos* (genuin, äkta) har sin rot i ordet *själv, av sig själv* (Ernby, 2008). Ett svar som kommer av sig självt.

Hillman (1992) beskriver den estetiska responsen som hjärtats spontana reaktion, hjärtats tanke, lika omedelbar och oreflekterad som en reflex. Och han hyser stor tillit till denna reflex och menar att genom den har själen möjlighet att komma till tals.

## En dans i nuet

När Stern (2005) betonar vikten av den omedelbara, äkta relationen, nämner han också betydelsen av att terapeutens reaktioner, utifrån en genuin lyhördhet, tillåts vara spontana och bära terapeutens personliga signum. Spontanitet och oförutsägbarhet i mötet beskriver han som någonting kreativt som öppnar upp nya möjligheter och vägar framåt.

Kanske kan nuet och spontaniteten beskrivas som släktingar. Att vara spontan är en dans i nuet. Men till och med det förflutna låter sig påverkas av nuet. Tidigare erfarenheter väcks till liv och påverkas av nuet genom känslomässigt laddade möten. På detta sätt är nuet med och bestämmer vilka delar av det förflutna som ska väljas ut för att återuppväckas (Stern, 2005).

## Att bli berörd

– *Det känns alltid som att det finns ett stort behov att ge respons på något vis. Det väcker väldigt mycket varenda gång vi tittar på varandras bilder. Det känns som det är viktigt, att responsen är jätteviktig.* (3)

– *Det är också en kanal att få ur sig det här på något sätt, känslor... Det är konstigt, men det är ju nästan kärlek ibland på något sätt, man känner så mycket värme.* (B)

– *... när jag ser på bilden så minns jag hur jag kände mig och det är den känslan som är användbar på något sätt och den känslan är ju ett svar på det hon har målat.* (A)

– *Jag tror ju mer jag tror på känslan jag får genom den estetiska responsen ju mer nytta kan jag, vi ha av den.* (A)

Ovanstående citat ger uttryck för känslornas centrala roll i detta sammanhang. Wårja (2009) lyfter i sin magisteruppsats fram känslornas betydelse i relation till arbetet med KMR (Korta

musikresor) och menar att; ”*känslorna förbinder människan med hennes autenticitet och hjälper henne att vara sann och öppen mot sig själv och sina erfarenheter*”. Hon konstaterar det faktum att känslor är här och nu, i ögonblicket, och att dela en annan människas värld innebär att dela känslor. Upplevelsen av att ”jag känner att du känner att jag känner” eller ”jag vet att du vet att jag vet” skapar intersubjektivitet.

## Vittnets roll

Uttryckande konstterapi är inte en terapiform där terapeuten förväntas förhålla sig neutral i mötet med klienterna och deras uttryck. Tvärtom är detta att bli känslomässigt berörd något centralt (Levine, 1995). Levine beskriver den estetiska responsen som en nyckel till förståelsen av det som sker i uttryckande konst och även hon lyfter fram vikten av förmågan att förundras och bli berörd;

“We have to have a sense of awe that takes our breath away when we witness artistic work that comes from the deepest aspect of the self. This could be likened to the mirroring function of the mother/ infant dyad where vitality is flowing back and forth.” (Levine 1995, s.70).

Ett flöde av estetiska responser, där varje spegling tillbaka tillför någonting nytt. En spegling som är besläktad den livgivande ömsesidigheten mellan mor och barn. Uttryckande konstterapeutens uppgift är både att vara ett vittne och att på olika sätt återspegla till klienten hur det som gestaltas i rummet berör mig som terapeut (Knill, Levine & Levine, 2005).

Terapeutrollen kräver därför en övning i lyhördhet och känslighet på flera plan; emotionellt, intellektuellt och fysiskt. Därför måste uttryckande konstterapeuten arbeta med sig själv och själv vara i skapandet (Levine 1995). Jag tänker att användandet av den estetiska responsen är ett av flera sätt att vara i skapandet.

Den känslighet, *sensitivity*, som utmärker arbetet inom uttryckande konstterapi kallar Levine (1995) *bodily knowing*. På franska betyder *sens* också *riktning*. Även uttrycket *to be moved* på engelska rymmer två innebörder; att bli känslomässigt berörd och att förflyttas.

Frågan jag ställer mig är; kan punkten där vi blir känslomässigt berörda inge en riktning, få någonting att komma i rörelse och bli en vägvisare vidare?

## En gemensam resa i känslan

Vad är det då för skillnad mellan att verbalt dela en upplevelse av att ha blivit berörd och att använda sig av den estetiska responsen? Varför beskriver de som fått ta emot en estetisk respons ofta en upplevelse av att ha blivit sedd på djupet? En av klienterna i gruppintervjun uttrycker det som att det då ”är mer byggt på känsla”.

Stern (2005) beskriver något som han kallar *en gemensam resa i känslan*. Skillnaden menar han, mellan att dela en upplevelse i ord och att göra en gemensam resa i känslan, är att under den senare delas upplevelsen allteftersom den växer fram. ”*Den är direkt - inte förmedlad och omformulerad av ord. Den är skapad gemensamt av båda parter och ursprungligen levd av båda.*” (Stern 2005, s.181) Denna gemensamt levda erfarenhet delas mentalt genom att båda personerna intuitivt deltar i den andras erfarenhet. Detta intersubjektiva delande av en ömsesidig erfarenhet förstår de båda utan att något behöver formuleras i ord och det blir en del av den implicita kunskapen i deras relation. Kanske kan samma sak sägas om den estetiska responsen, när den med känslighet och närvaro ges, som en återspeglning tillbaka på det någon sagt eller gjort. Den estetiska responsen är sprungen ur en känsla som säger något om vad som blivit berört i vittnet och som i sin tur kan beröra tillbaka. En resa i känslan som företas tillsammans.

## Ditt, mitt och det tredje – ”the third narrative”

– Det handlar om att se på; vad är ditt, vad är mitt och vad som är omedvetet. Det blir ett sätt att stämma av, att på ett ofarligt sätt ställa frågor som responsen väcker. (Meyer)

– Den estetiska responsen är nyckelhållet till det intersubjektiva, det som är emellan. Spelet emellan... (D)

– Då tänker jag att den (den estetiska responsen) verkligen handlade både om henne och mig och att det är det som är överföring och motöverföring. Det är detta det handlar om och det är det som gör att det blir hjälpsamt både för henne och för mig. (D)

– Det är så jag uppfattar personen och situationen, eller vad som sker. Det kanske är för att göra mina ögon klarare. För att förstå vad jag håller på med, mer än att jag upptäcker någonting hos dem. Fast det tror jag att jag gör, men jag kan ju inte säga säkert att det är så. (B)

– ... det ska vara de två historierna som möts. Jag fick nästan ångest när jag tänkte på att jag för in mitt. Men om man tänker sig att man gick dit som ett blankt papper, vad skulle man kunna ge då? (A)

– ... jag tänker mig att vi befinner oss där i något slags gemensamt, eftersom det händer saker i mig utifrån hans ord och jag gör bilden efteråt, alltså någonting som vi delar då... (C)

– ... då kom det ut ur mig någonting som berörde henne tillbaka. Någonting som från början kom från henne, som gick igenom mig och tillbaka... (C)

I *Ögonblickets psykologi* (2005) bidrar Stern till att ytterligare fördjupa förståelsen av mötet i terapirummet. Han målar en bild av en speciell typ av kontakt där två människors psyken tränger in i varandra för att för en stund dela och känna samma landskap, inte så åtskilda och ogenomträngliga som vi förut kanske trott. Det som sker dessa psyken emellan, genom en kontinuerlig skapande dialog, kallar han den *intersubjektiva väven* och beskriver den terapeutiska processen som en pågående intersubjektiv väv, där alla fysiska och psykiska handlingar är av vikt. Genom att i ett terapeutiskt arbete uppmärksamma det som sker här och nu, i denna väv, menar han att både det förflutna och nuet förändras.

### Upplevelsen av att dela

Den estetiska responsen beskrivs av samtliga som ett redskap, att uppmärksamma och utforska vad som rör sig i fältet mellan klient och terapeut. Stern kallar detta det intersubjektiva fältet och definierar det som; ”den domän av känslor, tankar och kunskap som två människor delar om arten av deras aktuella situation.” (2005, s.245). Delandet bekräftas de båda parterna emellan, explicit eller implicit. Det vill säga min upplevelse plus den andras upplevelse av min upplevelse, som den speglas i den andres blick, kropp, tonfall och så vidare. Mycket av detta delande pågår i det implicita fältet vilket Stern beskriver som; ”en kunskaps- och relationsdomän som är icke-verbal, icke-symboliserad, icke-berättad och icke-medveten”. (2005, s.244).

Begreppet den intersubjektiva väven ger mig återigen en bild av en växelvis rörelse, in och utandning, intryck och uttryck, skytteln som far fram och tillbaka för att skapa något nytt, en väv av vad? Meyers uttryck *the third narrative*, den nya berättelsen.

Wärja (2008) beskriver den estetiska responsen som en konst som har att göra med lyhördhet, erfarenhet och förmågan att ”dansa” i den intersubjektiva väven. Den estetiska

responsen är, utifrån detta synsätt, ett sätt att röra sig och kommunicera i det intersubjektiva fältet.

### **Att förstå eller att fördjupa**

Stern skriver vidare att *"ju längre terapeuten kan stanna kvar i det nuvarande ögonblicket och utforska det, desto fler olika vägar att följa kommer att dyka upp"*. (2005, s.150). Han menar att man ofta har för bråttom att söka en mening och han gör skillnad mellan att förstå tillräckligt för att förklara något och att uppleva något djupare och djupare. Inom uttryckande konstterapi är just det intermodala arbetssättet ett sätt att fördjupa upplevelsen. Den estetiska responsen är i sin natur intermodal, det vill säga flera sinnesmodaliteter är i bruk och detta möjliggör en fördjupning.

### **To step in and step out**

Robbins, som i *Between Therapists* (2000) skriver om arbetet med överföring och motöverföring, menar att just inom de kreativa terapiformerna möts och sammansmälter terapeutens och klientens erfarenheter på ett speciellt sätt. I arbetet med de konstnärliga uttrycken kan gränsen mellan terapeut och klient därför stundtals nästan utplånas. Han ser både en styrka och en fara i detta, något som terapeuten behöver vara medveten om.

Även Meyer talar i intervjun om möjligheterna och faran som detta rymmer och poängterar vikten av att terapeuten, hela tiden, uppmärksammar vad mötet med klienten väcker i henne eller honom.

Kroppsterapeuten Nilsson (2005) utforskar ett liknande tema i uppsatsen *Den fenomenala kroppen* och frågar sig om vi behöver vara säkra på vad som kommer från klienten och vad som kommer från oss själva. Kanske är ett ärligt och autentiskt utforskande av tankar, känslor och kroppsliga reaktioner i själva mötet det som är läkande menar hon.

En av de intervjuade utbildningskamraterna ger uttryck för vikten av att i möte med klienten, åtminstone för stunden, vara i något hon kallar en *"intoningsdel"* där de möts som två människor. *"Det är egentligen inte tal om att jag ska hålla koll på än det ena än det andra, utan vi är människor och vi möts. Men så måste jag ändå upp här, i huvudet och göra något med det, för det är min del av vårt möte men just då får jag inte göra det, då är jag bara."*

*"To step in and step out"* är ett begrepp inom uttryckande konst som handlar om övergångarna mellan reell verklighet och skapandets särskilda sinnestillstånd (Knill, 2004). Det innebär att när vi är i skapandet behöver vi verkligen fullt ut vara bara där, både terapeut och klient, då det är detta som möjliggör en förändring i den reella verkligheten. Den inre föreställningskraften, kan bara verka på detta sätt när den omsorgsfullt skiljs ut från den reella verkligheten. När vi kliver ut i den reella verkligheten igen är tanken att frukterna kan skördas av det som hänt i skapandet. Detta sker genom att ställa frågor kring det som skett där och om det har något med det ursprungliga problemet att göra, det tema som man valt att uppmärksamma (Knill, Levin & Levine, 2005).

För att kunna ta del av den kreativitet som finns i det fält där klienten och terapeutens historier möts och rör vid varandra måste vi med andra ord våga vara där fullt ut och samtidigt vara uppmärksamma på vad som sker. Så uppfattar jag budskapet i det som de olika rösterna förmedlar. Den estetiska responsen beskrivs som ett av flera möjliga instrument i detta möte.

## Spiegelneuroner

Vad är det som sker när vi möts och tonar in en annan människa? Forskningen kring spegelneuroner försöker kasta nytt ljus på detta och visar att neuroner i hjärnan som styr processer i kroppen, som handlingar och förmågelser också aktiveras när vi observerar samma handling, process hos en annan person. Det som aktiveras kallas spegelneuroner eller spegelceller. En annan människas handling skapar en resonans i mig som observatör och resulterar i en intuitiv förståelse av vad som sker i den andre. Vi blir delaktiga i en annan människas handling, som om vi utförde samma handling, kände samma känsla eller gjorde samma ljud. Spiegelneuronernas arbetssätt visar att vi upplever en annan människa genom att något som motsvarar henne aktiveras i oss själva. Spiegelneuroner aktiveras när vi varseblir kroppsliga förmågelser knutna till en bestämd situation, men även när vi ser någon annan i motsvarande situation (Bauer, 2007).

Motöverföring är enligt detta synsätt just ett spegelfenomen. Forskningen kring spegelneuroner ger därför stöd för det man inom psykoterapi kommit att förstå mer och mer, att det som sker i terapeuten i möte med klienten är en viktig informationskälla för att kunna förstå klientens inre värld. Enligt ovanstående man kan se estetisk respons som ett sätt att gestalta och synliggöra motöverföringen.

### Att spegla "inifrån"

Begreppet affektintoning är också relevant i detta sammanhang. Fenomenet i samspelet mellan spädbarn och vuxna, där den icke verbala kommunikationen till stora delar består av ett växelvis speglande av den andre parten, med röst, rörelser, ansiktsmimik etcetera. Den vuxnes spegling till barnet innehåller ofta något nytt element som visar att hon eller han blivit sedd, vilket i sin tur uppmuntrar barnet till fortsatt dialog. Ren imitation talar om för barnet vad det gjort, affektintoning däremot speglar tillbaka barnets känslotillstånd. Stern definierar det som *"ett sätt att imitera, inifrån, hur en upplevelse känns, inte hur den uttrycktes i handling"*. (2005, s.243). Det är att få sin egen upplevelse speglad genom den andre.

Här ser jag en parallell till den estetiska responsens förmåga. Den kan, när den ges direkt tillbaka till den vars arbete det är en respons på, spegla tillbaka ett igenkännande och transformera upplevelsen av en annan på ett sätt som ger den andre parten en fördjupad självförståelse och en upplevelse av att vara sedd.

## Själens budbärare

– ... då jag började tänka på det här med ett kollektivt omedvetet, att vi hänger ihop, en annan dimension. Där någonstans finns estetisk respons. Något sker på det här andra planet och det kommer ut i den estetiska responsen, tror jag. Det kommer klienten till godo. Det man får akta sig för är att tolka för mycket. (D)

– Jag lärde mig att ha respekt för bilderna och jag lärde mig att jag kanske inte förstår dem idag, men om jag tittar på dem om två veckor och då säger de mig någonting.(A)

– Den estetiska responsen är en hjälpare till mig, en terapeut. Jag gjorde en akrylhistoria och så dök det upp en figur och den var så välkommen. – Du behövs här! Jag kände mig lite ensam med långtidsklienten och så kom hon fram ur bilden, en havande drakmoder. Det är jättegott att ha henne.(C)

Uttryckande konstterapiens syn på det konstnärliga uttrycket ligger som en grundton i det som beskrivs i intervjuerna. Därför behöver även detta lyftas fram. De intervjuade uttrycker sig lite olika, men i grunden förmedlar de alla, en respekt och förundran inför den estetiska responsen. När en av de intervjuade utbildningskamraterna beskriver hur hon välkomnar en gestalt i sin bild som en hjälpare, exemplifierar hon ganska väl uttryckande konstterapiens sätt att se på de konstnärliga uttrycken.

### **Ett lekfullt och ödmjukt utforskande**

Bilden (eller, dansen, dikten, rörelsen...) betraktas som besjälade budbärare. Tanken är att närma sig dem som vore de en person och att de, lika lite som en person, kan förklaras. På detta sätt får uttrycket en chans att nå bortom våra invanda föreställningar (McNiff, 1992).

Att i första hand tala om bilden, uttrycket, tenderar att beröva det dess liv och djup. Istället närmar man sig uttrycket genom ett lekfullt utforskande, där det konstnärliga uttrycket får en chans att förmedla sitt budskap. Jag tänker att det alltid finns en stor risk att vilja utkräva en mening och att kanske övertolka det vi ser i vår iver att förstå.

“This idea of images as messengers or angels of the soul in its deep aspect requires that we develop a way of working with the images that does justice to them.” (Levine 1995, s.8).

Det konstnärliga uttrycket rymmer, enligt uttryckande konstterapiens sätt att se det, material både från det personligt och från det kollektivt omedvetna. Utifrån detta synsätt kan även den estetiska responsen sägas ha något att förmedla, som är vidare eller djupare än det personliga. Bilderna, uttrycken kommer oss till mötes med sin egen intelligens, sitt eget djup.

McNiff beskriver i *Art as Medicine* (1992) en metod som innebär att gå i dialog med bilden och att vara en lyssnare, snarare än att försöka förklara eller tolka. Meyer tar i *Eстетisk veiledning* (2008) upp olika sätt att, i handledning, med hjälp av de konstnärliga uttrycken komma i dialog med och undersöka den estetiska responsen för att se vad den vill förmedla.

Mina tankar går också till en av utbildningskamraterna exempel där en estetisk respons efter en session i form av en rytm, utvecklas till en sång, som blir till en gruppövning, som i sin tur på ett speciellt sätt berör och leder vidare den person vars arbete det ursprungligen var en respons på. Där var kraften och djupet i uttrycket intakt – att ha samtalat om en upplevd innebörd, hade förmodligen aldrig på samma sätt lett till den djupare upplevelse för klienten som det nu resulterade i. Det konstnärliga uttrycket kan inte ersättas med något annat utan att något går förlorat (Levine & Levine, 2004).

I några av intervjuerna ges exempel på hur associationer eller frågor som den estetiska responsen väckt, sedan kan föras tillbaka till klienten och på ett varsamt sätt undersökas, utan att det läggs fram som en tolkning eller en direkt fråga.

Det lekfulla förhållningssättet är centralt inom uttryckande konstterapi. D.W Winnicott är en av dem som visat att lek är något av det allvarligaste vi kan ta oss för och att den kreativa processen är rotad i kroppen. Han menade att psykoterapi handlar om två människor som leker tillsammans (Winnicott, 2003).

# Diskussion

## En återblick på tillvägagångssättet

När jag blickar tillbaka på den resa som uppsatsarbetet varit tänker jag att den går att jämföra med att söka sig fram längs en orösad led i fjällvärlden. Här och där har det funnits upptrampade ”stigar” där andra har gått före, men stundtals har riktningen framåt varit svår att se. Början av vandringen var på många sätt lustfylld, att ta del av andras upplevelser och tankar genom intervjuerna var berikande och bidrog till att vidga vyerna. Det som drev mig ut på denna vandring var en önskan att förstå mer om, och en önskan att kunna formulera mig kring, personliga erfarenheter av den estetiska responsens betydelse. Vägen jag valde att gå var att först ta del av andras upplevelser av fenomenet. Först därefter började jag skönja på vilka punkter teoretiker innanför och utanför uttryckande konstterapi skulle kunna hjälpa till att svara på frågeställningarna. Min vandring hade inte kunnat göras i motsatt riktning.

Samtalet med Wårja ägde rum i ett tidigt skede av arbetet när jag på många sätt fortfarande sökte efter en riktning. Detta avspeglades i mina frågor. Hade intervjun ägt rum i ett senare skede hade frågorna förmodligen haft ett tydligare fokus mot en fördjupning kring intersubjektivitet och implicit kommunikation, i relation till ämnet estetisk respons. Wårja har genom sin undervisning och sitt eget intresse för den estetiska responsen, spelat en avgörande roll i mitt val av ämne.

Mötet med Meyer riktade uppmärksamheten mot det intersubjektiva fältet och den estetiska responsen som ett redskap för terapeuten att göra sin egen historia till en resurs, istället för hinder i arbetet. Hennes engagemang i ämnet var även en stor inspirationskälla inför det fortsatta arbetet.

Utbildningskamraternas reflektioner väckte i sin tur frågor kring vilken betydelse den estetiska responsen kan tänkas ha för utvecklingen som uttryckande konstterapeut. Kanske är det ett ämne för en annan uppsats?

Beslutet att intervjua deltagarna i gruppterapi kan diskuteras. Klienter befinner sig alltid i en beroendeställning till sin terapeut, vilket kan innebära en svårighet att säga nej som tillfrågad och att intervjua egna klienter kräver därför ett etiskt övervägande. Mitt val att ändå inbjuda till ett sådant samtal grundade sig bland annat på, att det i gruppen hela tiden funnits en spontan benägenhet att vilja samtala om och tillsammans reflektera över de metoder vi använt oss av. Ämnet och frågorna innebar inte att de utelämnade sig själva, utan handlade om att ta ett steg tillbaka och reflektera över en metod; användandet av den estetiska responsen. Gruppdeltagarna uttryckte uppskattning över samtalet och jag upplever att deras reflektioner ger ytterligare en dimension till materialet och bidrar till att levandegöra ämnet.

Valet att inkludera vinjetter och reflektioner som handlar om egna upplevelser av estetisk respons i klientarbete kan också diskuteras. Är det rätt att inkludera så personligt färgade upplevelser och tankar? Även här handlade det från min sida om en önskan att så långt som möjligt levandegöra fenomenet, framför allt för den läsare som inte har några egna upplevelser av detta som utgångspunkt för det övriga innehållet i uppsatsen. Vinjetterna och reflektionerna kan även ses som ett sätt att tydliggöra min egen utgångspunkt och förståelse.

Det samlade materialet har blivit rikt. Jag har valt att ge en bred bild av fenomenet. I efterhand kan jag se både fördelar och nackdelar med detta. Hade fokus bara lagts på exempelvis estetisk respons som ett redskap för terapeutens egen process hade en större fördjupning kring just denna aspekt kunnat uppnås. Å andra sidan har det varit spännande och berikande att låta flera perspektiv sammanstråla.

## Tillbaka till frågeställningarna

Jag återvänder till frågeställningarna och försöker knyta ihop trådarna. Beskrivningar av, tankar om och teorier kring den estetiska responsen vävs samman i reflektioner kring frågorna. Bland de olika trådarna finns även teorier, som inte är direkt knutna till ämnet, men som blir en hjälp att formulera sig kring frågeställningarna.

## Vad kännetecknar den estetiska responsen?

### Sinnlighet

Ett sätt att sinnligt delta i nuet. Den estetiska responsen kan sägas vara ett sätt att lyssna med hela kroppen och att ge den till stora delar omedvetna, kroppsliga upplevelsen en yttre gestalt i form av en bild, en rytm, en dikt etcetera. Responsen talar om på vilken punkt och på vilket sätt någon blivit berörd, här och nu. Den är ett uttryck format omedelbart, i stunden och föregriper därför den medvetna tanken. Hillman (2007) kallar den hjärtats spontana reaktion. Levin (2005) beskriver den i sin tur som en form av lyssnande, där in- och uttryck nästan sammansmälter och blir till ett. Ett sätt att möta världen på.

### Autenticitet

Avsikten med att söka det omedelbara, oreflekterade uttrycket är att finna det autentiska gensvaret och att kringgå människans tendens att sortera, värdera och intellektualisera. Det autentiska uttrycket, det som kommer av sig självt, har en förmåga att beröra oss känslomässigt. Den estetiska responsen engagerar på detta sätt känslan, i ögonblicket, och ”*känslorna förbinder människan med hennes autenticitet*” (Wärja 2009, s.85). Hjälper henne att vara sann. För mig blir dessa ord, på ett alldeles speciellt sätt, meningsbärande. Jag tar dem med mig och det slår mig att estetisk respons och autenticitet är nära bundsförvanter.

### Levd erfarenhet

Den skapande handlingen, att dansa, måla eller dikta, upplevs lika viktig i denna process som den form eller gestalt den resulterar i. En av utbildningskamraterna beskriver hur till och med själva valet av konstform blir en del av responsen i sig. handen som tar penseln och väljer färgen är lika mycket den estetiska responsen som den färdiga bilden.

Kanske kan den estetiska responsen, med Sterns terminologi, beskrivas som *en levd erfarenhet*. Den skiljer sig från att diskutera, berätta eller verbalt förstå något om en känsla eller upplevelse. En levd erfarenhet är en händelse, som enligt Sterns definition, ”*levs med känslor och handlingar som försiggår i realtid, i den verkliga världen, tillsammans med andra människor, i ett ögonblick av nukänsla*”. (2005, s.17). En levd erfarenhet rymmer en potential att förändra och tillföra något nytt. Den är en kroppslig erfarenhet som hjälper individen att få större tillgång till en rik källa av implicita vetandet. Eller som en av

utbildningskamraterna uttryckte det ”*det kommer fram saker som aldrig skulle kunna tänkas fram*”.

På vilka sätt kan den estetiska responsen vara till hjälp i det terapeutiska arbetet?

### **Ett sätt att uppmärksamma det intersubjektiva fältet**

Under arbetets gång har jag återvänt till och reflekterat över mina egna estetiska responsbilder skapade under utbildningspraktiken. Med backspegeln i handen och i ljuset av detta arbete tänker jag, nu i större grad än tidigare, att de gestaltade något som rörde både mig och mina klienter. Bilden, i vilken den hållande cirkeln blev en betydelsefull symbol för förmågan att rymma klientens berättelse, var kanske lika mycket en bild av min upplevelse av personens egen beredskap att rymma processen.

En av utbildningskamraterna beskrev den estetiska responsens betydelse i detta sammanhang, som nyckelhålet till intersubjektiva fältet, ett nyckelhål, genom vilket hon kan få syn på vad sker i mötet med klienten. Stern (2005) beskriver den terapeutiska processen som en pågående intersubjektiv väv där alla, ibland till synes obetydliga, fysiska och psykiska handlingar i mötet är av vikt. Blickar, tonfall, kroppsförnimmelser, med potentialen att föra individer närmare eller längre ifrån varandra. Genom att uppmärksamma det som sker här och nu i denna väv menar han att både nuet och det förflutna kan förändras. Wårja (2008) ger en målande bild av den estetiska responsen som en konst som har att göra med förmågan att kunna *dansa* i denna väv. En dans i nuet. Responsen kan utifrån detta synsätt både sägas vara en väg att uppmärksamma det som sker i den intersubjektiva väven, och ett sätt att röra sig i detta gemensamma landskap. Ett sätt förbli i dialog även när orden inte räcker till.

Meyer (2008) i sin tur talar om hur det är just här som det nya kan ta form, ”the third narrativ” och hur den estetiska responsen kan hjälpa till att göra plats för denna nya berättelse som terapeut och klient tillsammans skapar genom sitt möte.

### **En väg till ökad närvaro och lyhördhet**

Ett av de ord som återkommer flera gånger i intervjuerna med utbildningskamraterna är *lyhördhet*. Wårja (2008) menar att förmågan att använda sig av den estetiska responsen bland annat har med förmågan till lyhördhet att göra. Samtidigt beskrivs själva användandet av responsen som en väg att öka sin egen lyhördhet och förmåga till närvaro i nuet. Detta ger utbildningskamraterna uttryck för i intervjuerna. Denna lyhördhet riktar sig både inåt och utåt, mot den egna personen och ut mot världen.

Närvaron och lyhördheten som blivit beskrivna är besläktade med det som kommit att kallas *medveten närvaro*, i det att den är icke värderande, öppen för ett fritt flöde av intryck och uttryck. Men den tycks äga ytterligare en kvalité, nämligen den av förundran och av en villighet att låta sig beröras på djupet. De upplevelser jag fått ta del av visar att det är från den känsligaste och kanske ömmaste punkten i individen som responsen blir som kraftfullast och tydligast. Poängen är att just den punkten kallar på uppmärksamhet.

Även klienterna i gruppintervjun ger uttryck för att detta sätt kommunicera med hela kroppen är något som kräver övning. Det kan för klienten inledningsvis upplevas som väldigt främmande och väcka känslor av osäkerhet runt metoden i sig. Och med tanke på att den estetiska responsen kan vara ett så pass kraftfullt instrument, manar det till eftertanke när den ska användas i ett gruppterapisammanhang.

Knill (1995) beskriver den estetiska responsen som ett sätt att vara närvarande i nuet genom en konstnärlig handling.

### **En vägvisare vidare**

Både klienter och blivande terapeuter beskriver hur den estetiska responsen utvidgar tankegången. De talar om att den kan visa på något nytt, lyfta på ett lock och öppna upp för saker som inte skulle kunna tänkas fram. På detta sätt kan den vara en dörröppnare och en vägvisare vidare. Förutsättningen är att låta sig beröras, *to be moved*, så att något sätts i rörelse och inger en riktning.

Stoknes (2006) talar om hur terapiprocessen kan blir självstyrande om man litar på den estetiska responsen. Knill (2005) i sin tur skriver om att ha en tillit till responsen just för att den signalerar någonting viktigt, men gör det med reservationen att detta förutsätter en sensitivitet och en lyhördhet.

Meyer ger i intervjun exempel på hur tankar och frågor som den estetiska responsen väcker kan föras tillbaka till klienten för att föra processen vidare. Detta kan även göras genom nya konstnärliga uttryck eller genom övningar. När jag i vinjetten på sidan 17, genom den estetiska responsen blev uppmärksam på klientens självförakt, gav det mig en hjälpsam fingervisning om någonting som jag behövde uppmärksamma. I just det fallet ledde det vid ett senare tillfälle till en estetisk respons tillbaka till klienten.

Handledning kan möjliggöra en ännu djupare förståelse för den estetiska responsen och Meyer (2008) menar att handledningen på responsen är ett sätt att göra terapin mer ”to the point”. Ett sätt att som terapeut verkligen hålla sig innanför det terapeutiska fältet.

### **Ett sätt att förmedla ett seende**

Den estetiska responsen rymmer inte bara en möjlighet att uppmärksamma på vilket sätt man själv blir berörd, utan även en möjlighet att på ett unikt sätt förmedla detta tillbaka. Den estetiska responsen är i sin natur omedelbart och tycks därför ha en speciell förmåga att passera individens försvar och förmedla en essens. Deltagarna i gruppintervjun berättar hur de upplevt att ta emot estetisk respons. De beskriver att de många gånger känt sig bekräftade och sedda men att det också funnits tillfällen då responsen med smärtsam tydlighet pekat på något man tidigare överhuvudtaget inte sett och kanske inte velat se. Ett sätt att se på det som sker är att individen får sin egen upplevelse eller berättelse speglad tillbaka genom en annan person, likt det som sker genom affektintoning. Även här är flera sinnesmodaliteter i bruk och även här delar den som ger respons med sig av något ur sitt eget inre.

Uttrycket *gemensam resa i känslan* är också det en hjälp att formulera sig kring vad som gör denna upplevelse speciell och hur det kommer sig att den når ett annat djup än en verbalt delad erfarenhet.

Vidare tänker jag att även om den estetiska responsen inte ges direkt tillbaka till klienten så kan bilden eller dikten ha synliggjort upplevelsen för terapeuten. I och med att den blivit synlig för honom/henne, finns möjligheten att terapeuten mer eller mindre medvetet, explicit eller implicit, speglar den tillbaka till sin klient. Detta kan även antas gälla klienter emellan i en gruppterapisituation. Det förefaller därför som den estetiska responsen har en speciell förmåga att förmedla ett seende och att uppenbara det som rör sig på djupet.

### **Ett hållande kär**

Den estetiska responsen har en hållande förmåga och kan fungera som ett hållande kär för det som man som terapeut behöver lägga ifrån sig, före eller efter en session. Detta för att kunna förbli öppen och närvarande i mötet. Samtliga de intervjuade som uttalat sig utifrån ett

terapeut perspektiv, ger uttryck för detta. Men även en av klienterna i gruppintervjun talar om hur betydelsefullt det varit, att på detta sätt få gestalta det som andra gruppdeltagares arbete väckt i henne själv. Uttrycket ger plats för nya intryck. Utandningen som en förutsättning för inandningen.

Kärlet, responsen, gör det också möjligt, att inför en session återvända på ett speciellt sätt till det som skett tidigare och tona in inför nästa möte. Ett sätt för terapeuten att se vad hon eller han behöver för att möta just den personen och vad som kan vara viktigt att uppmärksamma just då.

En annan bild, som blivit förmedlad här, är den av den estetiska responsen som ett slags rum för terapeutens egen upplevelse. Ett rum för utforskande av den egna processen. Att använda detta rum beskriver ett par av utbildningskamraterna som ett sätt att ge den egna upplevelsen större utrymme och respekt och som en hjälp att som terapeut hålla längre.

### **En öppning till implicit erfarenhet**

Omedveten intelligens, tyst kunskap, det omedvetna, det kollektivt omedvetna, de arketypiska sfärerna, det implicita vetandet – begrepp som tangerar varandra och som alla kan sägas utgöra en rik källa till visdom och kunskap i mötet människor emellan. Freud, Jung, Stern och Vedfelt med flera, har alla något att säga om hur vi får tillgång till denna källa. Stern (2005) beskriver drömmar, fria associationer, det nuvarande ögonblicket, kroppsliga förnimmelser eller uttryck, alla som goda vägar in i psyket, inklusive det omedvetna och det implicita. Här tänker jag att även den estetiska responsen hör hemma. Den kan beskrivas som en av flera vägar för att öppna upp för ett implicit erfarenhet och allt vad det rymmer. Ett sätt att överlämna sig till ögonblicket, skärpa sinnen och få tillgång djupet i sig själv och en annan.

I uppsatsen har flera perspektiv på den estetiska responsen fått komma till tals; klientens, terapeutens och handledarens. I *Sökandet efter essensen* fick de sammanstråla. Även här, i reflektionerna kring frågeställningarna, har de fått gå in i varandra. Det som framkommit kring estetisk respons i relation till intersubjektivitet, lyhördhet, spegling, hårbärgerande, kommunikation och så vidare, kan ses som relevant och meningsfullt oavsett ur vems perspektiv de betraktas. Att renodla ett perspektiv kan vara ett ämne för en ny uppsats.

## Avslutande reflektioner

Estetisk respons i livet i stort, tänker jag, är i grunden ett sätt att möta världen på. Ett sätt att genom mina sinnen förbli i kontakt med djupet av mitt hjärta. Att låta det som berör och väcker hjärtats tanke vara en vägvisare i livet. Att (för)bli autentisk.

I den bild av skeendet i mötet som växt fram under arbetets gång, är våra inre landskap inte längre så åtskilda, som jag förut kanske trott och händelsen med min dotters bild förefaller inte längre fullt så obegriplig. Den gör mig än mer ödmjuk inför den implicita kommunikation som pågår människor emellan. Djup talar till djup. Jag ser rikedom och möjligheterna i att verkligen tro på och våga vara i denna kommunikation. Och att lita till att den är minst lika verklig och verksam i det terapeutiska arbetet, som det uttalade ordet.

Det enda som betyder något här  
är varje människas  
förmåga till kärlek  
förmåga till värme i  
förhållande till en annan  
Det kan ta sig  
alla former, sådana  
som funnits, förbrukade,  
och sådana  
som ännu inte finns  
Nuet har ingen form  
Det är smältpunkten, fokus  
för kärlekens lins

Göran Sonnevi

# Källor

- Apelmo, P. (2008). *Expressive Arts – Uttryckande konst, Tillämpning i skola och socialtjänst*. Eskilstuna.
- Bauer, J. (2007). *Varför jag känner som du känner, Intuitiv kommunikation och hemligheten med spegelneuroner*. Falun: Natur och Kultur.
- Birgersson, A.C. (2007). *Med brödet som vägvisare*. Examensarbete i uttryckande konstterapi, Stockholm, Svenska Institutet för Uttryckande Konstterapi.
- Ekelöf, G. (1968). *Urval Dikter 1928-1968*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag.
- Ernby, B. (2008). *Norstedts Etymologiska ordbok*. Lombarda: Norstedts Akademiska förlag.
- Gendlin, E.T. (1982). *Fokusering*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Halprin, D. (2003). *The Expressive Body in Life, Art and Therapy*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Havnesköld, L. & Mothander Risholm, P. (2006). *Utvecklingspsykologi Psykodynamisk teori i nya perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Hillman, J. (2007). *The Thought of the Heart and the Soul of the World*. Putnam: Spring Publication.
- Jung, C.G. (1993). *Valda skrifter av C.G. Jung – Psykologiska typer*. Natur och Kultur.
- Knill, P. (1995). *Minstrels of Soul*. Toronto: Palmerston Press.
- Knill, P., Levine, S. & Levine, E. (2005). *Principels and Practice of Expressive Arts Therapy*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Levine, E. (1995). *Tending the Fire*. Toronto: Palmerston Press.
- Levine, S. & Levine, E. Editors (2004). *Foundations of Expressive Arts Therapy*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- McNiff, S. (1992). *Art as Medicine*. Boston: Shambhala Publications.
- Meyer, M. (2007). Doktorsavhandling. *Repatriation and Testimony*. Saas Fee, Switzerland: European Graduate Scholl (EGS). Oslo:Unipub As.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception*. Artikel.
- Nilsson, A. (2005). *Den Fenomenala kroppen - terapeutens kroppsliga erfارande*. Examensarbete vid Stockholms Akademi för Psykoterapiutbildning.

- Robbins, A. (2000). *Between Therapists*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Sonnevi, G. (1996). *Det omöjliga*. Viborg: Albert Bonniers Förlag.
- Stoknes, P.E. (2000). *Sjelens landskap*. Oslo: J. W. Cappelens forlag A. S.
- Stern, D. (2003). *Spädbarnets interpersonella värld*. Falköping: Natur och Kultur.
- Stern, D. (2005). *Ögonblickets psykologi*. Falköping: Natur och Kultur.
- Vedfelt, O. (2003). *Omedveten intelligens*. Falun: Natur och Kultur.
- Winnicott, W. D. (2003). *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Wärja, M. (2009). *Korta musikresor (KMR) På väg mot en teori om KMR som en musikterapeutisk metod*. D-uppsats, Stockholm, KMH.
- Ødegaard, A. J. (2003). *Kunst og Uttrykksterapi, Fra kaos til form*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ødegaard, A. J. & Meyer, M. (2008). *Estetisk Veiledning*. Oslo: Universitetsforlaget.

## Otryckta källor

- Meyer, M. (2008). Samtal på Norsk Institutt for Kunst og Uttrykksterapi, Oslo
- Stoknes, P. E. (2006). *Natur och imagination*. Föreläsning på Nordens folkhögskola Biskops-Arnö
- Stoknes, P. E. (2009). *Fenomenologi och hermeneutik*. Föreläsning på Svenska institutet för Uttryckande konstterapi, Stockholm
- Vanier, J. (1998). Föreläsning, Ås.
- Wärja, M. (2008). Samtal på Svenska institutet för Uttryckande konstterapi, Stockholm.