

Jenny Butler
Lund



Photo by Jené Stephaniuk on Unsplash

Den 21:a Nordiska bildterapi- konferensen i Sigtuna 2021

”21st Nordic Art Therapy Conference” eller den 21:a Nordiska bildterapi-konferensen ägde rum på Sigtuna folkhögskola 10–13 juni 2021. Konferensen hade skjutits upp ett år på grund av pandemin. Svenska Riksförbundet för Bildterapeuter (SRBt) arrangerade konferensen med utgångspunkt från temat *Compassion and Inclusion in Art Therapy*.

Konferensen var inte specifikt inriktad på barn och ungdom som ju är målgruppen i fokus för Mellanrummets artiklar. Kopplingen mellan kreativitet, utveckling och läkande är däremot en gemensam nämnare mellan bild- och andra konstterapi och barn- och ungdomspsykiatri som jag ser det.

Värdskapet för konferensen alternerar mellan de nordiska länderna. Både presentatörer och deltagare kom både från Sverige och från våra grannländer i Norden, från övriga Europa och världen och därför var merparten av föreläsningar och workshops på engelska.

Platsen för konferensen var Sigtuna folkhögskola som ligger bland tallbevuxna bergknallar

med utsikt över Mälaren i utkanten av Sigtuna. Konferensdeltagarna inbjöds till föreläsningar och workshops med syftet att utforska hur olika skapande terapiformer som bildterapi, dansterapi, musikterapi, dramaterapi med flera kan möta och tillgodose behov hos människor av medkänsla och inkludering på ett personligt plan och även i en vidare social kontext. Deltagarna erbjöds möjlighet att delta både fysiskt och digitalt. *Keynote speakers* gav presentationer online i realtid vilket öppnade för interaktiv dialog.

Programmet var mycket innehållsrikt med parallella inslag vilket innebar att som deltagare var det inte möjligt att vara med om alla konferensens

programpunkter. Här följer några nedslag i programmet som är tänkta att ge läsaren en inblick i de konstnärliga terapiernas värld.

Jane Hawes höll i konferensen under 3½ dagar med avslappnad och prestigelös elegans och klarade uppgiften att genomföra en konferens som var fysisk och online på samma gång. Hawes som är bildterapeut, leg psykoterapeut och styrelseledamot i SRBT höll dessutom i två workshops: *Doing it together – moving from exclusion to inclusion* och *Working with what we find: Art is ALL INCLUSIVE!* Den förstnämnda workshopen presenteras i rapporten.

Två av tre morgnar kunde vi som önskade det, börja dagen med dans och rörelse under ledning av **Eva Tillberg**.

Vi var många som samlades i folkhögskolans kapell med ljusinsläpp från höga fönster, väggmålningar och ett mjukt, sviktande trägol. Att dela rytm och dela rörelser med andra blev till ett lekfullt möte både med mig själv och andra, kända och okända kollegor. Rörelse och musik hämtade inspiration från bland annat fransk farandole, rytmer från nära och fjärran, improvisation till modern klassisk musik och meditativa inslag. Det gjorde samarbetet mellan kropp och själ och intellekt lekfullare och smidigare och blev en förberedelse inför konferensdagarna fysiskt och psykiskt. Tyngre föreläsningar på engelska blev lättare att följa och rädslan för att ställa ”dumma” frågor till föreläsare på andra sidan Atlanten försvann.

Tillberg är dansterapeut och barn- och ungdomspsykoterapeut, handledare, och tillika redaktör i Mellanrummet.

Zsuzsanna Geréb Valachiné är verksam som psykolog, bildterapeut och symbolterapeut i Budapest, Ungern och berättade om *Imagined Creatures (IC) – Adolescent group technique to integrate group members and raise self-worth and self-compassion*. IC (Imagined Creatures) är en gruppterapimetod som Geréb Valachiné använder i sitt arbete med barn, ungdomar och unga vuxna som sökt hjälp för bland annat social fobi. IC är en projektiv metod som har utvecklats multidisciplinärt utifrån bland annat mytologiska perspektiv, aktuell media, forskningsrön kring emotionell flexibilitet, symbolterapi och Jungiansk teori. Tanken är att väcka och stärka förmåga till acceptans och inkludering hos unga patienter. Genom övningar uppmuntras patienterna att ge uttryck för styrkor och svaghet och undersöka möjligheten att transformera upp-

levda egenskaper så att de kan bli användbara för att stärka självkänslan.

Inom den mytologiska traditionen förkommer många berättelser om odjurs eller monsters tillblivelseprocesser, deras födelse och deras lidande historia. Geréb Valachiné menade att moderna berättelser ofta följer samma koncept med referenser till kollektiva erfarenheter om ondska och moraliskt förfall visavi sårade och traumatiserade personer/ individer.

Patienterna formar/skapar fantasivarelser/gestaltar utifrån vissa givna kriterier. Intresset för berättelser som Harry Potter, Fantastic Beasts and the Secrets of Dumbledore, the Vampire Diaries och Superheroes kan fungera som engagerande utgångspunkter för arbetet med fantasivarelserna. Att närma sig och bekanta sig med en fantasivarelse behövs och lidande kan understödja den unges integrering av sin egen personliga historia och av sina reaktioner på känslomässiga upplevelser på sätt som kan öka medkänslan med sig själv och andra.

Geréb Valachiné pekade på sambandet mellan medkänsla med sig själv och förmåga till känslomässig flexibilitet. När en grupp arbetar med IC stimuleras symboliseringsförmågan eftersom den enskilde deltagarens fantasivarelse i sig är en symbol och därmed en kanal för individen att lätta på spänningar istället för att drabbas av dem. Geréb Valachiné refererade till Winnicotts mellanområde och beskrev hur patientgruppen tillsammans skapar ett mellanområde där fantasivarelserna kan interagera med hjälp av sina skapare.

Mimmi Rankanen är professor i *Art Therapy* vid Oslo Metropolitan University/Oslo storstadsuniversitet i Norge, tillika bildterapeut och psykoterapeut med egen mottagning i Finland och vetenskaplig ledare vid Eino Roiha Institutet i Finland.

Rankanen föreläste online under rubriken *Inclusion of compassionate perspectives into art therapy*. Hon utgick från Paul Gilbert's *Compassion Focused Therapy* som beskriver fyra evolutionära kategorier för social motivation som präglar intrapsykiskt och mellanmänniskt samspel och därmed har betydelse även för bildterapeutisk praxis. De fyra kategorierna 1. *Dominans och tävlan*, 2. *Strävan efter att samarbeta, känna tillhörighet och önskan att dela med sig*, 3. *Önskan att ge omsorg och ta hand om andra och* 4. *Förmåga att be om hjälp och ta emot omsorg och hjälp* är viktiga i olika situationer och sammanhang,

men beroende på person eller kulturell kontext kan någon eller några av motivationskategorierna framstå som skrämmande och/eller inte vara accepterade på personlig eller social nivå. Rankanen underströk att våra implicita affekter och känslor är alltid kopplade till sociala situationer och aktiveras i interaktionsfältet mellan människor. Hon refererade till Gilbert, som framhåller att känslor i grunden har tre slags evolutionära syften. 1. *Aktivering av försvarsstrategier*, 2. *Aktivering av sökande efter resurser och erkännande*, 3. *Lugnande bekräftelse och trygghet*.

Rankanen ställde frågor kring hur vi som terapeuter förhåller oss till och arbetar med dessa motivationskategorier och känslor för egen del, i relation till patienters inre världar och inom den terapeutiska relationen.

Christine Kerr, som har utvecklat ett masterprogram i *Art Therapy* vid Long Island University i USA betonade i sin onlineföreläsning att konstupplevelser och skapande processer kan bidra till *ethnocultural empathy* och refererade till ett internationellt projekt *The Long Island University's ten-day social action art therapy initiative* som hon lett inom ramen för sin undervisning. Kerr beskrev *ethnocultural empathy* som förståelse för känslor hos andra människor, vars etniska eller kulturella ursprung skiljer sig från den egna. Projektets syfte var att erbjuda studenter möjlighet att undersöka *art therapy* som metod för kulturella möten på individ och grupp nivå i bland annat Ryssland, Nicaragua, Korea, Israel och Trinidad-Tobago. Resultatet av projektet ledde enligt Kerr, till utveckling av ömsidig medvetenhet hos studenterna och deltagarna från de olika länderna och även på fakultetsnivå om behovet av *ethnocultural empathy*.

Kerr har doktorerat i klinisk psykologi och har varit verksam som *Art Therapist* i nära 40 år i USA.

Vera Heller undervisar i bildterapi vid University of Quebec in Abitibi-Temiscamingue i Montreal, Kanada. Hon drog paralleller mellan migrationsprocessen och den konstnärliga processen med hjälp av perspektiv från arketypiska hjältemyter när hon berättade om ett forskningsprojekt där hon använt *Art-based Inquiry* som undersökningsmetod. Hon föreläste online under rubriken *Knowing Existential Migration through Art Therapy: Creating a World with Compassion*.

Art-based Inquiry innebär att forskaren använder konstnärliga metoder för att förstå fenomen under

deras tillblivelse eller formativa stadier. Heller förknippade det vi kallar hem med känslor av närhet och intimitet som kan associeras till upplevelse av identitet. Att förlora sitt hem kan innebära förlust av känslan av tillhörighet och väcka en nostalgisk längtan och sorg över upplevelser av förlorad identitet. Begrepp som identitet, sorg, tillhörighet och hem inspirerade projektdeltagarnas fantasi och blev utgångspunkter för individuella konstnärliga processer där deltagarna transformerade sina migrationsberättelser till inspirerande sagor/*Imaginal Journeys*. De tio deltagarna i forskningsprojektet hade inga förkunskaper vad gäller att uttrycka sig konstnärligt. De delade erfarenheten av att på grund av olika skäl lämna sina hemländer för att slå sig ner i ett annat land, dvs Kanada.

Heller har doktorerat i *Expressive Therapies* vid Lesley University i USA. Hon är född i Rumänien och har levt i Israel innan hon flyttade till Kanada där hon även är verksam som bildterapeut och konstnär.

Jane Hawes ledde en bildterapeutisk workshop: *Doing it together – moving from exclusion to inclusion* som byggde på hennes erfarenheter av att aktivt delta som terapeut genom att till exempel måla och rita tillsammans med patienten, individuellt eller i grupp för att understödja implicit, fysisk kommunikation. Hon kallade metoden *Joint creation* och beskrev hur den kan vara en genväg till skapandet av ett ”tryggt rum” eller *safe space* där patienten får möjlighet att upptäcka nya sidor hos sig själv. *Joint creation* är en inbjudan till att pröva olika aspekter av interaktivitet som kan stärka den terapeutiska alliansen och som i vissa situationer, ger möjlighet för terapeuten att fungera som förebild. Hawes arbetar med *Joint creation* med patienter med ätstörningar, autism, psykos och kognitiva funktionsnedsättningar. Hennes erfarenhet är att upplevelser av delaktighet som följer av att skapa tillsammans eller sida vid sida blir till en motvikt mot erfarenheter av isolering och ensamhet.

Hawes är från USA och har bott i Sverige sedan 1983. Hon är verksam som leg psykoterapeut, auktoriserad bildterapeut och konstnär. Hon har även en fil mag i handikappvetenskap.

When words are not enough/När orden inte räcker till var rubriken på mitt eget bidrag under konferensen i form av en workshop. 2009 var jag för första gången på en ECARTE-konferens (European Consortium for Art Therapies Education) i Lon-

don. Jag deltog i en workshop som Noah Hass-Cohen, bildterapeut och psykolog från USA, höll i. Hon berättade om sitt samarbete med en afroamerikansk konstnär kring bearbetning och läkning av generationstrauma. De hade arbetat tillsammans kring minnesepisoder med serier av collage och använt svart papper på vit botten. Svart och vitt kan trigga affekt och att klippa, riva, pussla och klistra kan ge en känsla av kontroll. Genom möjligheten att undersöka en minnesepisod från olika perspektiv blev minnen som hade varit frusna mer plastiska. Frusna minnen är ett sätt att beskriva traumatiska minnen. Wallin (2008) refererar till Bromberg (1998) som talar om traumatiska öar som många människor bär inom sig och som inte är möjliga att beskriva med ord.

Sedan 2009 har jag samlat på mig erfarenheter av hur bildskapande med serier av svart-vita collage varvat med reflektion och samtal tycks mildra bildskaparens blick och väcka den kreativa förmågan att "see everything in a fresh way" (Winnicott, 1971). En känsla av lekfullhet, medkänsla och inkludering/integrering brukar följa upplevelsen.

Workshopen under Sigtunakonferensen hade som utgångspunkt, att inom oss människor finns ofta konfliktfyllda känslor av skam och smärta på en icke-verbal nivå, som motsätter sig just konferensens tema: att känna medkänsla, delaktighet och inkludering med oss själva och andra när frusna minnen står i vägen för lättnad, läkning och lekfullhet. Deltagarna inbjöds till bildskapande, utifrån en minnesepisod när orden inte räckte till i mötet med en annan människa, i form av svart-vita collage för att i ett avslutande steg undersöka hur samtal med en annan människa och färg inverkar på processen och minnesepisoden.

Min förhoppning är att rapporten gett en inblick i den innehållsrika konferensen i Sigtuna. Programmet i sin helhet finns tillgängligt på www.bildterapi.se, det vill säga Svenska Riksförbundet för Bildterapeuters hemsida.

Referenser

- Wallin, D. (2007). *Attachment in Psychotherapy*. New York: The Guilford Press
- Winnicott, D. (1971). *Lek och verklighet*. Svensk utgåva, 1995 Bokförlaget Natur och Kultur, Stockholm.

Jenny Butler, leg psykoterapeut, bildterapeut, socionom och fil mag i socialt arbete samt redaktionsmedlem i Mellanrummet.

Ateljé Mellanrummet Lund/Österlen