

# Imagination och verklighet



**"Imagedialoging" och "estetisk respons",  
metoder inom uttryckandekonstterapi och  
dess rötter i Jungs "aktiva Imagination"  
Tine Torkelsdotter 2005**

# Imagination och verklighet

"Imagedialoging" och "Estetisk Respons", fenomenologiska metoder att möta skapande inom Uttryckande Konst och dess rötter i Jungs "Aktiva Imagination"

Uppsatsförfattare

Tine Torkelsdotter; folkhögskole- och mellanstadielärare samt pedagog inom de kreativa metoderna Levande Verkstad och Dynamisk Pedagogik, därtill diplomerad Uttryckande Konstterapeut

Utbildningsledare

Margareta Wärja; musikterapeut, leg. Psykoterapeut och handledare samt auktoriserad G.IM terapeut (Guided Imagery and Music)

Handledare

Ulla Andersson; leg. Psykolog och handledare samt Uttryckande Konstterapeut

Examensarbete inom den fyraåriga utbildningen

Uttryckande Konstterapi, steg 1

Svenska Institutet för Uttryckande Konstterapi 2005

## Innehållsförteckning:

<b>Sammanfattning .....</b>	<b>4</b>
<b>Sent i november.....</b>	<b>6</b>
<b>Bakgrunden med uppsatsprocessen.....</b>	<b>7</b>
Snusmumriken som vägledare och förebild	
Imagedialoging och Aktiv Imagination erkänner autonoma figurer i vårt psyke	
Snusmunmrikens terapeutiska kvaliteter	
Paralleller till berättelsen om snusmumriken	
<b>Syfte och Metod.....</b>	<b>11</b>
<b>Uttryckandekonstterapi.....</b>	<b>12</b>
Uttryckandekonstterapis historik	
Uttryckandekonstterapis fenomenologiska inriktning	
Uttryckandekonstterapi integrerar verbala och ickeverbala konstnärliga terapiformer	
Holistisk grund med rötter i healingtraditioner och existentiella riter	
Intermodalt arbetssätt med inställningen "low skill- high sensitivity"	
"Den artistiska attityden"	
Estetisk respons och kroppslig respons, "fokusering"	
Kristalliseringsteorin	
Olika verkligheter; Egentlig, Verkande och Imaginär	
Shaun McNiff och Imagedialoging	
Imagedialoging i praktiken	
<b>Jung (1875-1961).....</b>	<b>19</b>
Libido och det omedvetna	
Arketyper	
Komplex	
Själen	
Självet och individuationen	
Individuationsprocessen	
<b>Jungs Aktiva Imagination.....</b>	<b>22</b>
En naturlig och medfödd process	
Freuds Fria Associationer	
Aktiv Imagination och det yttre kreativa uttrycket	
Stadier i den Aktiva Imaginationen	
Den första fasen, betraktandefasen	
Sätt att inleda en Aktiv Imagination, "Rit de entrence"	
Den andra fasen, konfrontationen med det omedvetna	
Att ge imaginationen uttryck	

Tillämpning i verkliga livet  
Aktiv och passiv fantasi  
Mikrokosmos och makrokosmos

**En jämförelse:.....31**

Likheter

Lek, fantasi och imagination  
Konstruktivistiska tolkningar

Skillnader

Synen på självet och egots roll  
Är bilden autonom eller en del av betraktaren?  
Synen på riskerna med Aktiv Imagination  
Terapeutens roll  
Snusmumrikens inre och yttre dialog är en Aktiv Imagination!

**Imagedialoging och estetisk respons i min praktik.....39**

Kvinnlighet, sinnlighet och skaparkraft - Imagedialoging i min gruppterapi  
Vinjetter ur individualterapi

**Avslutande reflexion.....50**

**Slutet på sagan.....51**

**Litteraturlista.....52**

**Bilagor.....54**

Reflexioner kring Aktiv Imagination i en reikibehandling  
Min identitet som uttryckandekonstterapeut

## Sammanfattning

Uppsatsen är ett försök att jämföra tekniker inom Uttryckande Konstterapi med Jungs Analytiska psykologi. En av grundarna till Uttryckande Konstterapi, Shaun Mc Niff har tillsammans med post-Jungianen James Hillman, utarbetat "Image Dialoging" som är en väg till fördjupad förståelse och samtal med inre och yttre bilder. Denna teknik bygger stort sätt på Jungs metod "Aktiv Imagination". Jag har intresserat mig för på vilket sätt metoderna överensstämmer och på vilka sätt de skiljer sig åt.

De likheter som är uppenbara är att de båda metoderna, som ju namnen antyder, betraktar människans inre föreställningsförmåga, hennes kapacitet till imagination som terapeutiskt verksam. Jung ser imaginationen som den produktiva och kreativa aktiviteten i sinnet som är identisk med psykets energiflöde. Aktiv Imagination är för honom en medfödd och självläkande symbolisk attityd som är kärnan i all psykologisk utveckling. Uttryckande Konstterapi har också imaginationen som grund för sitt arbete och de båda skolorna tänker sig att arbetet på det imaginära planet har effekt på vardagsverkligheten.

Såväl Jungs metoder som de inom Uttryckande Konstterapi utgår från ett fenomenologiskt förhållningssätt, det vill säga ett försök att möta bilden/fenomenen, förutsättningslöst utan förutbestämda förklaringsmodeller och psykologiska tolkningar. I båda skolorna pratar man om begreppet "stick to the image", vilket betyder att man inte talar *OM* bilden utan *TILL* den som om den var en självständig produkt utanför konstnärens kontroll. Både Jung och företrädare för uttryckande konstterapi anser i varierande grad att bilder och andra skapelser ur imaginationen, har autonom karaktär. Detta sätt att bemöta bilderna, motverkar slentrianmässiga tolkningar som reducerar symbolerna till en schablonartad förklaring, t.ex. att en orm alltid är en fallossymbol.

Jag ser många likheter i det praktiska utförandet av de båda terapiformerna. För att aktivera imaginationen förutsätter dessa metoder en inledande fas med en tillåtande inställning som åsidosätter det logiska tänkandet, ett s.k. förändrat medvetande-tillstånd. I nästa fas aktiveras det medvetna jaget i en sorts dialog med den inre bild, röst eller drama som framträder. Samspelet med den inre föreställningen kan vara verbal eller ickeverbal, det första benämns Image Dialoging inom Uttryckande Konstterapi och det senare för Estetisk Respons. Dessa båda begrepp motsvarar i stort Jungs vidare begrepp Aktiv Imagination, som i sig även innefattar estetisk bearbetning. Jung experimenterade med olika estetiska uttrycksformer i sitt arbete med Aktiv Imagination. Jag tolkar det dock som att tyngdpunkten i Uttryckande Konstterapi är än mer förskjutet åt det estetiska hållet.

Min slutsats är att i praktiken ser det terapeutiska arbetet med metoderna liknande ut. Det som främst skiljer är den bakomliggande synen på jaget och verklighetens beskaffenhet. Jungs Aktiva Imagination utgår från Jungs metapsykologi som för det första ser imaginära existenser som arketypiska fenomen och därför tolkar dessa i enlighet med Jungs benämningar såsom skuggan, anima, animus o.s.v. För det andra förutsätter Jungs grundsyn att motsatser inom psykiet strävar efter helhet och integrering.

Uttryckande konstterapi Image Dialoging har influenser av Hillmans arketypiska psykologi som för det första anför att vilken bild som helst kan vara arketypisk, om man betraktar den som det. Detta gör att alla bilder bemöts mer förutsättningslöst utan att tolkas enligt något bestämt mönster. För det andra betraktar den arketypiska psykologin mångfalden av imaginära aspekter inom psyket som något naturligt och som inte bör samordnas under ett starkt jag eller ett centrerat själv. Som jag ser det innebär förlängningen dessa idéer, att synen på vad som är friskt och sjukt, vad som är verkligt och inte verkligt och vad en lyckad terapi innebär, i grunden ifrågasätts. En annan fråga som väckts under min praktik med dessa tekniker är, hur Aktiv Imagination relaterar till andra terapeutiska tekniker som också utgår från imaginationen.

## Sent i november

Sent i november påbörjar jag mitt uppsatsarbete på allvar, samma tid råkar barnen och jag välja Tove Janssons "Sent i november" som godnattsaga. En saga som kom att fläta sig in i min skivarprocess på ett sätt som jag inte medvetet har styrt eller planerat. Framförallt Snusmumriken steg rakt ut ur boken och in i mitt hjärta och därifrån har han viskat tröstande och uppmuntrande ord, och ibland har en och annan visa väglett mig i uppsatsmörkret. Nu vill jag bjuda in dig att låta Snusmumriken också bli din vägledare genom uppsatsen;

*"Det var sent på hösten. Snusmumriken fortsatte söderut, ibland slog han upp tältet och lät tiden gå som den ville, han gick omkring och betraktade utan att tänka och utan att minnas och sov ganska mycket. Han var uppmärksam men inte det minsta nyfiken och brydde sig inte om vart han gick– han ville bara gå vidare.*

*Skogen var tung av regn och träden alldeles orörliga. Allting hade vissnat och dött men nere på marken växte senhöstens hemliga trädgård med rasande kraft rakt upp ur förmultningen, en främmande vegetation av blanka svällande växter som inte hade nånting med sommar att göra. Det nakna blåbärsriset var gulgrönt och tranbären mörka som blod. Undanskymda lavar och mossor började växa, de växte som en mjuk matta tills de ägde hela skogen. Det fanns nya starka färger överallt och överallt på marken låg röda rönnbär och lyste. Men ormbunkarna var svarta.*

*Snusmumriken fick lust att göra visor. Han väntade tills lusten var alldeles säker och en kväll tog han fram sin munharmonika som låg längst ner i ryggsäcken. I augusti, någonstans i Mumindalen, hade han hittat fem takter som var en ovedersägligt och strålande början till en melodi. De hade kommit helt självfallet som toner kommer när de fått vara ifred. Nu var stunden inne att ta fram dem och låta dem bli en visa om regn.*

*Snusmumriken lyssnade och väntade. De fem takterna kom inte. Han väntade vidare utan att bli orolig för han visste hur det är med melodier. Men det enda han hörde var det svaga suset av regn och rinnande vatten. Småningom blev det alldeles mörkt. Snusmumriken tog fram sin pipa men stoppade in den igen. Han förstod att de fem takterna fanns kvar i dalen och att han inte skulle hitta dem förrän han gick tillbaka."*

## Bakgrunden med uppsatsprocessen

Denna uppsats upprinnelse liknade snusmumrikens trevande men ändå på ett plan tillitsfulla sökande efter en ny visa. På uttryckandekonstvis fick vi i uppsatshandledningen göra en inre visualisering av det uppsatslandskap som vi var nyfikna på att undersöka. I det kreativa skapandet är det en oundgänglig början, att hitta motivation i en inre drivkraft, i lusten. Detta är precis vad Snusmumriken också gör.

I min visualisering uppfattade jag svaga antydningar av ett tonlandskap som beskrev något magiskt och oförklarligt, besläktat med rit och dans och som hämtade näring ur djupa källor och mörka grottor. Ur detta symbollandskap utkristalliserades så småningom motsatsorden Motstånd och Flöde som ett arbetsnamn för uppsatsen och fokus för mitt undersökande kring uttryckande och den kreativa processen. Jag hade hittat en riktning!

Uppsatsplanen som framträdde var att studera min egen kreativa process med uppsatsskrivandet. Tanken var alltså att skriftligen beskriva mina egna toppar och dalar i uppsatsprocessen och att jämföra detta med litteratur om kreativitet och flöde. Rollo May skriver att konstprocessen till skillnad från leken alltid innefattar ångest (May, 1975). Helt i linje med Mays ångestaspekt av skapandet hamnade jag snart i själens mörka natt. Själva uppsatsskrivandet tedde sig som en total omöjlighet. Jag genomled flera dagars våldsamt vånda och prestationsångest innan jag med en väns hjälp åter kunde ställa siktet på lusten. Jag gav upp intentionen att följa och dokumentera min egen arbetsprocess.

Snusmumriken som vägledare och förebild

Då hittade jag istället utdraget om snusmumriken som en perfekt illustration till hur kreativitet kan flöda i brytningen mellan tillstånd av konflikt och avspänning (May, 1975). Avsnittet som beskriver början på hans tonsättarprocess visar för det första på en samhörighet och balans med tingen och naturen runt omkring, ett accepterande av saker som de är, även om det innefattar förmultning och död. *"Allting hade vissnat och dött men nere på marken växte senhöstens hemliga trädgård med rasande kraft rakt upp ur förmultningen..."*. Död och återfödelse... Häri tror jag något av hemligheten med Jansons och Snusmumrikens flöde ligger. Snusmumriken har också ett skärpt sinne för hur man på bästa sätt hanterar olika motstånd. Snusmumriken är i mina ögon en sann livskonstnär vilket därmed, om än mot hans intention och vilja, gör honom till en utmärkt terapeut. Detta kommer också visa sig i vår fortsatta bekantskap med Snusmumriken och boken "Sent i november".

Det är nämligen inte bara Snusmumriken som bestämmer sig för att ge sig av till Mumindalen utan också en skara skamfilade och halvneurotiska personligheter som till skillnad från Mumriken ständigt kämpar med motstånd av olika slag. Hemulen, till exempel som vaknar upp varje morgon med en ändlös plåga av "måsten" som gör att hans dröm om att segla, ständigt går om intet. Dagarna i ända håller han på att styra och ställa med saker, för att folk inte inser sitt eget bästa. Hemulen tar på sig ansvaret för att rätta till det för alla andra och att få dem att förstå hur de egentligen borde ha det. Vad skulle hända om jag slutade ta ansvar för alla andra undrar han i ett ögonblick av klarsyn, och inser då att han inte längre skulle ha något att skylla på för att inte sjösätta sin egen båt.



Här har Snusmumriken till skillnad från Hemulen, en fenomenal känslighet för när det är läge att utmana motstånd, som i fallet med Hemulens seglingsmotstånd. Eller när motståndet inte bör forceras, utan tyder på att processen gynnas av väntan och vila, som med tonerna till regnvisan. Snusmumriken har helt enkelt en sensibel känsla för timing, vilket också krävs av en Uttryckandekonstterapeut och inte minst av en uppsatsskrivare.

Imagedialoging och Aktiv Imagination erkänner autonoma figurer i vårt psyke  
I mitt uppsatsskrivande har jag periodvis haft betydligt lättare att identifiera mig med Hemulens motstånd och undanflykter än med Snusmumrikens tillitsfulla konstnärliga lugn. Kanske var det därför som jag ett flertal gånger under processen helt bytte uppsatsämne. Så småningom kom jag att intressera mig för en av grundarna till uttryckande konstterapi, Shaun McNiffs och hans metod Image Dialoging. Det är en teknik att tala med figurer och symboler i drömmar och i bilder som han tillsammans med James Hillman vidareutvecklade ur Jungs Aktiva Imagination. Både Hillman och Jung ser i princip våra bilder och tankar som autonoma figurer i vårt psyke och att det är viktigt att möta den imaginära världen seriöst. Detta innefattar också hur vi bemöter innevärlden i denna värld.

Återigen blir för mig Snusmumriken ett föredöme. Det slår mig att porträtterandet av Hemulen och de andra medfarna figurerna i boken "Sent i november" är slående lika Jungs beskrivningar av komplexen som också återges som personifieringar. I Hillmans anda vill jag dock undvika att reducera deras personligheter till etiketter som t.ex. jag-komplex eller moders-komplex o.s.v. Jag vill istället möta varje bild/figur som den är. Hillman menar att det är själva förhållningssättet till symbolen som avgör om den framstår som arketypisk. Varje bild som betraktas som arketypisk blir det också!  
(Hillman 1980)

I den höstkalla dalen samlas inte bara Snusmumriken och Hemulen, utan också den bacillrädda och halvt hysteriska Filifjonkan samt den moderstörstande Homsan Toft och en del andra underliga och förvirrade figurer. Muminfamiljen visar sig snopet nog vara bortrest och det annars så gästvänliga och harmoniska Muminhuset står kallt och tomt. Fältet har lämnats fritt för psykets skuggfigurer och huset har svårt att behålla sin annars så hemtrevliga värme. I övriga muminböcker brukar Muminmamman stå för värmen och den terapeutiska kvaliteten med sin förstående och hållande attityd som bland annat stärker osynliga barn att bli synliga.

#### Snusmumrikens terapeutiska kvaliteter

Denna gång är det Snusmumriken som, om än motvilligt, lotsar de mer eller mindre uppgivna figurerna till större självkänsla och självkänedom. Detta gör han för det första med en respektfull attityd. Han avfärdar inte Filifjonkans panik för småkryp som nonsens utan ger henne möjligheten att finna ett fredat rum, nämligen köket i Muminhuset. Dit när inga kryp, försäkras han henne. Han tar den imaginära världen på allvar men utan att övermannas av den. Vad mera är så inspirerar hans artistiska attityd Filifjonkan att bit för bit hitta sin egen musikalitet och lek. Hon börjar med att lyssna på Snusmumrikens melodier, småningom börjar hon vissla när ingen hör och en kväll börjar hon extatiskt att spela på hans munspel som låg kvarglömt i köket! Hon spelar hela natten och dagen efter att är hon redo för hemfärd och har bestämt sig för att köpa ett eget munspel!

Hemulen å andra sidan lockas av Snusmumrikens förmåga att lyssna. *"Vad som är trevligt med dig, sa Hemulen förtroendefullt, är att du säger så lite. Man tror att du är hemskt klok därför att du ingenting säger. Man får lust att prata om sin båt"* (s.65). *"Snusmumriken gjorde sitt vanliga obestämda ljud betydde att han hört på men inte hade nåt att tillägga"* (s.67). Men han nöjer sig inte med att bara låta Hemulen prata av sig om sina hemliga båtdrömmar. Vid ett senare tillfälle lyckas han trots mycket motstånd, att få Hemulen att äntligen prova segling. *"Nu ska du ta rodret, sa Snusmumriken. Nej, nej, nej viskade Hemulen och slog ifrån sig med båda tassarna, rörelsen grävde ett nytt hål av vånda i hans mage och hela det olidliga havet vände sig runt åt andra hållet"* (s.151). Men rodret bara står och slår och Snusmumriken sitter lugnt och tittar med tillförsikt mot horisonten, och tillslut måste Hemulen ta rodret, någon måste ju ta det! *"Nu kräks jag inte, tänkte Hemulen. Jag håller rodret hårt, hårt och kräks inte"* (s.152). Vad Hemulen förstår när han väl är i land igen är den befriande insikten att sjölivet inte är något för honom! Aldrig mer behöver han känna sig pressad för att han inte har tid att segla, för nu vet han att han egentligen inte alls vill!

Paralleller till berättelsen om snusmumriken

Jag vill med berättelsen om Snusmumriken för det första visa på viktiga förhållningssätt som främjar arbetet som uttryckande konstterapeut. Nämligen en respektfull hållning gentemot klienter och mot de figurer och bilder som stiger ur den imaginära verkligheten. Att skapande och kontakten med det omedvetna kräver en artistisk och ickeexploaterande attityd, utan krav och måsten. Att terapeutens är att vara en god lyssnare, inspiratör och att erbjuda en lustfull arena för experiment och försök av olika slag.

Jag tycker också att historierna om hur Snusmumriken bemöter övriga figurer i boken är en illustration av hur Aktiv Imagination kan gå till i praktiken. Det vill säga att ta de inre rösterna på allvar och att inlåta sig i en dialektisk dialog med dem som om de vore verkliga! Först när vi uppmärksammar ett komplex, accepterar det och ger det möjlighet att kommunicera genom en Aktiv Imagination så transformeras det. Om vi försöker slå bort tankarna på dem så blir de bara mer störande som sa fint beskrivs i berättelsen.

*"Snusmumriken vaknade lika snabbt som ett djur, klarvaket. De fem takterna hade kommit närmare. Bra tänkte han. En kopp svart kaffe och jag har dem. (Han borde ha hoppat över kaffet)".* (s. 64)

Därför oturligt nog åker kaffekastrullen i backen med en skräll som väcker Hemulen och plötsligt är den kreativa stämningen som bortblåst. Ofta upplever Snusmumriken de andra figurerna som störningsmoment och försöker dra sig tillbaka i sitt tält.

*"Men vad han än gjorde kom de in i hans tält, de fanns där hela tiden - Hemulens oroliga ögon och Filifjonkan som låg och grät på sin säng och Homsan som bara teg och stirrade i marken ... de fanns överallt, mitt inne i hans huvud och dessutom luktade tältet Hemul. Jag måste gå ut tänkte Snusmumriken. Det är värre att tänka på dem än att vara med dem."* (s.74)

För det tredje ser jag parallellen med berättelsen och med Aktiv Imagination å ena sidan och min egen skrivprocess å den andra. Min kreativa process har också varit en dialektisk dialog (eller som ett dialektiskt bråk!) mellan motstånd och flöde, tvivel och tillit. I slutändan har mina funderingar fallit på plats och visat sig ha ett inbördes samband som jag inte medvetet visste fanns. Det som började som en inre visualisering och kristalliserade sig i orden Motstånd och Flöde har sedan genomgått en inre och yttre process via min fördjupning av förståelsen av Image Dialoging och en faktisk dialog med mina inre och yttre röster. En process som väl låter sig inordnas i Jungs beskrivning av Aktiv Imagination. Inre och yttre röster och personer har under vägen försökt sabotera och ibland stöttat mina ambitioner att skriva. Men det är bara genom att som Snusmumriken gör, möta livet aktivt (det inre och det yttre) som processen blir till ett flöde, om än inte som just jag planerade. För mig har Snusmumriken genom uppsatsarbetet varit en vägledare och en förebild som Uttryckande Konstterapeut. Och så här har vår inre dialog tidvis låtit när jag kört fast i min process:

*-Snälla Snusmumrik, vad är meningen med detta skrivande egentligen? Det är bara meningslöst tjafs! Andra har redan skrivit samma sak fast bättre! Gud vad ytligt och förenklat jag skriver! Det är ju pinsamt! Jag kommer att skämma ut mig! Jag kommer aldrig att klara det här, det blir katastrof!*

Min röst har starkt släktskap med Filifjonkans som alltid och jämt jämför sig med andra, till ständig nackdel för sig själv. Bland annat jämför hon sitt stripiga hår med Mymlans oförskämt glänsande hårsvall, eller sin egen brist på värme, fantasi och spontanitet jämfört med Muminmammans tillgångar därpå. Snusmumriken svarar mig som han brukar med ett obestämt men uppmuntrande hummande. Då gör sig en annan röst hörd inom mig, märkligt lik Mymlans självbelåttna ton.

*-Ja, men de här tankegångarna är ju genialiska! Att ingen har kommit på släktskapet mellan Aktiv Imagination och Uttryckande Konstterapi förut! Uppsatsens borde publiceras i Jungiansk tidskrift och ALLA borde läsa den!*

*-Nog pratat, säger Snusmumriken. Om vi skulle ta och sjösätta båten nu! Och med varsam hand hjälper han mig att styra ut mellan kobbar och skär och här börjar den verkliga uppsatsfärden.*

## SYFTE

Som figurerna i Tove Jansons bok redan anspelat på är syftet med denna uppsats följande:

Att beskriva metoderna "Image Dialoging" och "Estetisk Respons" inom Uttryckande Konstterapi och Jungs "Aktiva Imagination" samt att jämföra dessa metoder.

Att undersöka terapeutens roll vid tillämpningen av dessa metoder

## METOD

Uppsatsen är en deskriptiv studie baserad på för syftet relevant litteratur. Den har en hermeneutisk ansats i det att jag söker sätta Uttryckande Konstterapi i ljuset av äldre psykologiska teorier. Om man tänker sig Uttryckande Konstterapi som en liten del av övrig psykologi, så är min intention att i hermeneutisk anda, belysa delen genom att vidga perspektivet till ett större sammanhang, i det här fallet till Jungs metapsykologi i allmänhet och hans Aktiva Imagination i synnerhet. Den vetenskap som bedriver tolkningar av "förstående" slag kallas hermeneutisk (tolkningslära), (Thurén, 1991). En sådan förståelse underbyggs genom en tolkning som bygger på delens förhållande till helheten i en text eller ett sammanhang. Delens betydelse är beroende av helhetens samtidigt som helheten byggs upp av delarnas betydelse, "den hermeneutiska cirkeln", (Larsson, 1986). Essensen av Jungs tänkande försöker jag dessutom fånga genom exempel från Tove Janssons författarskap.

Uppsatsen består av två delar. Den första delen är huvudsakligen en beskrivning och en jämförande analys av metoder inom Uttryckande Konstterapi och dess eventuella likheter och skillnader med Jungs Aktiva Imagination. Den andra delen bygger på exempel från min praktik i bland annat Uttryckande Konstterapi för att beskriva hur Image Dialoging och Estetisk Respons kan fungera i praktiken, samt vilka frågeställningar metoderna kan ge upphov till. Empiridelen är fenomenologiskt skildrad utifrån min upplevelse och tolkning av skeendet. Den stöds också av intervjuer gjorda ett år efter avslutad gruppterapi. Jag ställde öppna frågor per telefon om deltagarnas förhållande till imaginationen (fantasivärlden) och till den kreativa processen. Samtliga deltog i den bandade intervjun, men en person valde att svara skriftligt eftersom hon hade halsfluss. I urvalet bland intervju svaren har jag främst tagit med hennes del eftersom den tekniska kvaliteten på banden var undermålig. Givetvis bidrar detta till en partisk framställning liksom faktorn att jag som terapeut var den som ställde frågorna. Jag anser ändå att bidraget är värdefullt då det har mycket gemensamt med övriga intervju svar. Samtliga namn är fingerade i texten.

Hänvisningar till Jungs skrifter kommer att ske enligt Hopckes praxis med paragrafnummer och förkortningen CW (Collected Works, med motsvarighet på tyska och snart på svenska). I kapitlet om Aktiv Imagination syftar sidhänvisningarna på Chodorows sammanställning av Jungs texter om Aktiv Imagination. För att öka samstämmigheten i texten kommer jag att mer eller mindre genomgående använda begreppet "klient" även i de fall då grundtexten jag återger använder ordet "patient". Det engelska ordet "image" ingår i de begrepp jag avser att undersöka. Jag har på de flesta ställen i uppsatsen valt att inte översätta detta ord, därför svenskans "bild" inte på långt när täcker innebörden i begreppet "image", vilket jag kommer till nedan.

## Uttryckande Konstterapi

### Uttryckandekonstterapis historik

Uttryckande konstterapi utvecklades i USA i början av sjuttioalet som ett alternativ till mer specialiserade konstnärliga terapier som t.ex. bildterapi, musikterapi eller dansterapi. Ett nätverk av utbildningar i uttryckande konstterapi finns idag i USA, Schweiz, Kanada, Israel, Danmark, Norge och Sverige med möjlighet till Mastersexamen i USA och Schweiz. I Sverige startades utbildningen 1983 av Phillip Speiser som själv utbildats vid Lesley Collage i USA där flera av grundarna till uttryckande konstterapi ursprungligen undervisade, bl.a. Shaun McNiff och Paulo Knill. Knill var den som främst förde Uttryckande Konstterapiutbildningarna till Europa och han verkar nu på European Graduate School i Schweiz. Uttryckande Konstterapi är inte en enhetlig skola varken med tanke på teori eller praktik. Utgångspunkten är att tillgången på flera terapeutiska verktyg och arbetssätt främjar att klientens behov kommer i centrum. (Knill, 1995). Som Uttryckande Konstterapeut kan man slarvigt uttryckt vara Jungian, Freudian eller luta sig mot objektrelationsteorier. Jag skulle vilja påstå att utbildningen i Sverige erkänner och integrerar en psykodynamisk och objektrelationsteoretisk inriktning med inslag av analytisk och transpersonell psykologi. Det som i grunden förenar Uttryckande Konstterapeuter är dock övertygelse om konstens härbärgerande och helande förmåga samt det undersökande/forskande förhållningssätt som kännetecknar flera samtida filosofiska skolor såsom fenomenologin och hermeneutiken.

### Uttryckandekonstterapi har en fenomenologisk inriktning

De flesta uttryckande konstterapeuter erkänner naturligtvis psykologiska teoriers värde men är i första hand fenomenologiskt inriktade, en riktning nära förbunden med den existentialistiska filosofin. Den existentialistiska filosofins grundare var den tyska filosofen Martin Heidegger. Han var intresserad i frågan vad det innebär att vara, och tyckte att vetenskapen endast undersökt de ting och förhållanden som finns, det vill säga det varande, men inte vad det innebär att vara. Det som Heidegger ville undersöka var en rad gränser mellan jag och värld, subjekt och objekt, inre och yttre, eftersom dessa gränser enligt honom gör oss främmande för den samhörighet eller enhet som också finns mellan dessa till synes åtskilda världar. Den existentialistiska filosofins främsta metod att undersöka världen, är den fenomenologiska som grundades av den österrikiska filosofen Edmund Husserl i början av detta århundrade. Grundtanken i metoden är att man ska vara öppen för fenomenen som de spontant framträder och undvika alla teoretiska abstraktioner. (Vedfelt, 1996)

Detta är inte nytt inom psykologin, Freud använde sin metod med fria associationer för att undvika godtyckliga tolkningar och teoretiseringar. Jung hävdar att hans vetenskapliga metod är fenomenologisk, och han skriver upprepade gånger att man vid det praktiska arbetet med t.ex. drömmar bör glömma all teori och teknik och att närma sig drömmen utan några förutfattade meningar. Jung menar att hans Aktiva Imagination i sig, helt och hållet innebär ett fenomenologiskt förhållningssätt till psyket. Detta är en av många orsaker till att jag tycker mig se ett starkt släktband mellan Uttryckande Konstterapi och Aktiv Imagination. Liksom även att dessa båda terapiformer använder människans förmåga till imagination som grund för ett psykiskt helande. Mc Niff menar att

Uttryckande Konstterapi grundar sig på en konstnärlig metod snarare än en teori (Mc Niff, 1992). Uttryckande Konst har flera fenomenologiska tekniker att förhålla sig till konstuttrycket, bland annat "Estetisk Respons" och "Imagedialoging" (eller som Knill också benämner det "Dialogue Transcripts", s.162). Mc Niff som utvecklade tekniken Image Dialoging gjorde detta bland annat med utgångspunkt från Jungs Aktiva Imagination. Han vidareutvecklade tekniken tillsammans med grundaren av den "Arketyperiska Psykologin" nämligen post-jungianen James Hillman. Jag har intresserat mig för på vad sätt metoderna har likheter och på vilka sätt de skiljer sig åt. I uppsatsens första del nedan, följer en allmän beskrivning av Uttryckande Konstterapi och dess generella förhållningssätt. Därefter går jag över till en närmare presentation av Uttryckande Konstterapis specifika metoder för att sedan belysa dessa i ljuset av Jungs Aktiva Imagination och hans utarbetade metapsykologi. Uppsatsen avslutas med exempel från min praktik med ovan nämnda tekniker.

Uttryckandekunst integrerar verbala och ickeverbala konstnärliga terapiformer  
Uttryckande Konstterapi är en terapiform som bygger på traditionell psykodynamisk grund, modern filosofi som fenomenologi och hermeneutik samt en djup kunskap om kreativitet och skapande som en nyckel till hälsa och ett liv i balans. Liksom i Jungs Aktiva Imagination är det också inom Uttryckande Konstterapi det aktiva förhållandet till "imaginationen" som utgör terapins kärna. Genom imaginationen skapas drömmar, dagdrömmar, fria associationer och konst. Begreppet "imagination" har sina rötter i det latinska ordet "imago" som har en bredare innebörd än både engelskans "image" och svenskans "bild". Bäst kanske ordet översätts med "föreställning". Knill menar att innebörden ligger närmare det svenska ordet "inbilla" som ursprungligen betydde "att projicera själen". (Knill, 1995, s.25). Detta fångar något av den mångfacetterade karaktär som ordet imagination har, nämligen att ge uttryck för själens alla aspekter. Knill ger drömmen som exempel på att imagination inte bara är visuell, utan också innefattar tal, ljud, rytm, rörelse, smak och taktila sensationer. Imaginationen har en intermodal karaktär, dvs. den talar genom olika sinnesuttryck. (Knill m.fl. 1995)

Inom Uttryckande Konstterapi arbetar man med imaginationen genom olika konstnärliga språk (modaliteter) såsom musik, bild, dans, rörelse, drama, teater, lyrik och prosa. Terapiformen kombinerar en rad verbala och ickeverbala konstnärliga tekniker och ett intermodalt arbetssätt som innebär att den ena konstformen berikar, förstärker och fördjupar eller ger perspektiv på uttrycket i den andra modaliteten. Utgångspunkten är att människan liksom djuren i första hand förnimmar världen med kroppen, med sina sinnen; känsel, hörsel, syn, smak och lukt. Människan har dock till skillnad från djuren förmågan att bearbeta och påverka sin verklighet genom tankar, ord och olika konstnärliga uttryck. Många av tidiga upplevelser och minnen är ickeverbala och lämpar sig att bearbeta i en ickeverbal konstnärlig form som först så småningom kommer till verbalt uttryck. "Decentrering" är ett tillvägagångssätt utarbetat av Herbert Eberhart som ofta används inom Uttryckandekunstterapi. Det innebär att terapisessionen inleds och avslutas med ett samtal, däremellan sker en konstnärlig bearbetning av det aktuella materialet, en s.k. decentrering. Det konstnärliga arbetet har inte alltid en uppenbar koppling till det inledande samtalet. Det är dock decentreringen från den faktiska problematiken (det som är centrum), som gör att resurser från den imaginära världen frigörs och så småningom får

effekt även i den faktiska verkligheten, menar många teoretiker inom uttryckande konstterapi (Levin, 1994 och Eberhart). Det delvis ickeverbala konstnärliga arbetssättet bidrar till en lekfull spontanitet som lättare kringgår försvar och gör att man kan komma åt tidigt bortträngda tankar och känslor. Samtidigt som konsten har en frigörande förmåga är den också "hållande" vilket gör att svåra känslor på ett säkert sätt kan bäras och bearbetas tillsammans med terapeuten.

#### Holistisk grund med rötter i healingtraditioner och existentiella riter

Genom tiderna har konstuttryck använts i helande och botande syfte bland annat i Shamantraditioner. Dessa traditioner använder ofta riter och konstnärliga uttrycksmedel för att bearbeta viktiga övergångar i människans livscykel. Konsten ger form och mening åt viktiga frågor om liv och död. Existentiella riter involverar ofta flera konst- och sinnessensationer till en integrerad och fördjupad upplevelse. Inom uttryckande konstterapi blandas också olika konstformer för att ge en starkare helhetsupplevelse. Upplevelsen av en bild kan stimulera till en rörelse som i sin tur ger upphov till musik eller omvänt. Att arbeta med flera konstmodaliteter främjar en psykisk integration på flera nivåer eftersom fragmenterade uttryck bearbetas och knyts ihop till en helhet. Den estetiska upplevelsen sig ger en holistisk grund för självförståelse och personlig utveckling.

#### Intermodalt arbetssätt med inställningen "low skill, high sensitivity"

En Uttryckande Konstterapeut har ofta fördjupat sig i en eller flera konstformer (konstmodaliteter) men han eller hon är framförallt specialist på övergångarna mellan olika konstarter och vilken konstform som främjar den terapeutiska processen bäst i varje situation. Äktheten i konstuttrycket befrämjas av ett intermodalt arbetssätt där konstform och teknikinivå kan anpassas efter person och uttrycksbehov. Kännedom om hur man på bästa sätt stimulerar klientens kreativitet är också viktig för en Uttryckande Konstterapeut. Förutsättningen är som jag ser det bland annat ett ickedömande klimat och ett helhetsperspektiv. Det är viktigt att skapa en tillåtande atmosfär som engagerar både kropp och själ, som talar till sinnen och känslor och därigenom stimulerar associationsförmågan och intuitionen. För att gå i Uttryckande Konstterapi krävs inga förkunskaper, skapandet är ofta basalt och helt anpassat efter klientens nivå. För detta finns ett särskilt uttryck inom verksamheten "low skill, high sensitivity". Det viktiga är autenticiteten i uttrycket och den skapande processen även om skönhetsens betydelse också betonas. Uttryckande Konstterapi används såväl inom enskild terapi som i grupp.

#### "Den artistiska attityden"

Paulo Knill har i boken "Ministrels of soul" skrivit ganska uttömmande bland annat om attityder gentemot konsten och "det tredje" som framträder i skapande-processen. Han menar att den konstnärliga processen inte bör drivas fram med hjälp av konstnärens eller terapeutens medvetna ego, utan en lyhördhet måste tränas upp, "den artistiska attityden" för det som vill framträda i konsten, "det tredje".

"Det tredje" kan infinna sig i det terapeutiska mötet och i mötet med konsten. Det kan liknas vid en placeboeffekt i botandet som har sin grund i tillit och hopp. Knill välkomnar denna effekt som en gåva att ta emot, inte att ringakta. "Det tredje" kan inte framtingas eller kontrolleras, det uppstår bara i situationer som inte är nyttoinriktade och målstyrda.

Knill skriver om den heliga kvalitet som betecknar varje aktivitet som inte har något annat mål än att vara en lekfull manifestation av livet själv. Han tar som exempel, barnets lek, dansen, de religiösa traditionerna och de shamanska ritualerna. "Det tredje" är som en närvaro, en helig närvaro, som med tålmod och tillit kan framträda i det konstnärliga skapandet och guida processen. Det är figuren som framträder i bilden eller t.ex. gesten i dansen, klangen i musikstycket, "det tredje" som vill ha vår uppmärksamhet och vår hjälp att ta form.

*"More and more, however, the emerging figure (the third) will take over in guiding the process. It is the arriving or emerging image that asks to be served. The artists need to sense it, meet it with respect, and serve humbly at its presence"* (Knill m.fl. 1995 s.132)

Denna lyhördhet för "det tredje" elementet i den konstnärliga processen fodrar en "artistisk attityd" som kan tränas dels genom medveten närvaro, öppenhet och ett ödmjukt, tjänande förhållningssätt, dels genom att lära sig att stå ut med ovisshet och att våga möta det oväntade. Här tycker jag att Snusmumrikens tjänande och lyhörda inväntande av tonerna till regnvisan är vägvisande;

*"I augusti, nånstans i Munindalen, hade han hittat fem takter som var en ovedersäglig och strålände början till en melodi. De hade kommit helt självfallet som toner kommer när de har fått vara ifred. Nu var stunden inne att ta fram dem och låta dem bli en visa om regn. Snusmumriken lyssnade och väntade. De fem takterna kom inte. Snusmumriken väntade vidare utan att bli orolig för han visste hur det är med melodier."* (s.24)

"Den artistiska attityden" innebär att hänge sig till och att lita på processen, att vara öppen för överraskningar och att finna skönhet även i störningar, välkomna dem som vägledande för uttrycket. Det är ett förhållningssätt där man möter motstånd, missförhållanden och konflikter inte genom att eliminera dem, utan att hitta sätt att transformera dem. Det är viktigt att kunna avgöra vilka begränsningar som är utmaningar att acceptera och som kan berika processen och de som å andra sidan hindrar processen.

Estetisk respons och kroppslig respons, "fokusering"

Metoderna Imagedialoging och Estetisk Respons kan vara tekniker att utifrån konsten självt fullfölja verket eller att komma i kontakt med "det tredje" och dess djupare innebörd. I den konstnärliga (och för all del även i den terapeutiska) processen kan den estetiska responsen inom oss vara vägledande för det fortsatta arbetet. En Estetisk Respons kan ge sig tillkänna som en kroppslig reaktion. Andningen kanske påverkas och om konsten ger ett riktigt starkt intryck så kan vi tala om att "vi tappar andan" eller "blir rörda". Även mycket små nyanser av reaktioner kan vi träna upp att uppfatta som en sorts förnimmelse i kroppen. Det går att öva känsligheten i uppfattningsförmågan och vara observant särskilt på upplevelser av sensuell och överraskande karaktär, förnimmelser som ger en Ahaa-känsla. Skönhetsupplevelser i en vidare mening kan också guida oss och ge en motsvarande respons, vare sig konsten är "vacker" eller "motbjudande" i konventionell mening. Knill jämför tekniken med Gendlins "fokuserings metod" (1981) som just är en metod för en inre dialog med den egna kroppen och dess berättelse. Kroppen bär en ickeverbal kunskap som även om den är diffus och svärfångad går att



lyssna till genom en medveten närvaro och fokusering, Genom att fokusera på den kända förnimmelsen i kroppen och sedan i olika steg söka definiera och bekräfta denna så får jag, om dialogen fungerar, en respons i en kroppslig reaktion och känslan/förnimmelsen förändras. Denna fokuseringsteknik kan ge vägledning i mitt tänkande och handlande. På samma sätt kan känslan i kroppen tala om för mig när konstverket är fullbordat eller behöver justeras på det ena eller andra sättet. Känslan i kroppen kan också ge impulser till en intermodal transfer, det vill säga att svara i en helt annan konstmodalitet. En bild kanske ger upphov till en estetisk respons i dans, sång eller dikt eller vice versa. (Knill m.fl. 1995)

Som terapeut hjälper du din klient att få vägledning via konsten, men ibland kan även din egen estetiska eller kroppsliga respons som terapeut bli förevändning till en intervention av det ena eller andra slaget. I stället för att tala om klientens dans, dikt eller bild kanske du som terapeut också svarar med en egen bild eller ger ett förslag till klienten om att pröva nya saker, till exempel att förstärka vissa bitar eller ta bort andra eller att försöka ett skift i modalitet. Detta kräver förstås stor varsamhet och en medvetenhet om riskerna med egna motöverföringar. Är det mitt behov att göra bilden vackrare för att jag inte står ut med det destruktiva uttrycket? Vad jag vet så använder Uttryckande Konstterapeuter i Sverige sällan den egna Estetiska Responsen direkt i terapiarbetet (det vill säga att som terapeut gå in i en konstnärlig dialog), just på grund av överföringsrisken. Däremot är det vanligt att man efter sessionens slut gör en Estetisk Respons för sin egen del som terapeut, för att rena sig och att sammanfatta dagens arbete på ett intuitivt sätt.

#### Kristalliseringsteorin

Den intermodala metoden fungerar som en fördjupning av uttrycket och av den terapeutiska processen. Övergångarna mellan konstarterna förstärker och fördjupar upplevelsen och fungerar som en känslomässigt klargörande process. Varje övergång kan öka förståelsen. Detta är också grunden i Knills kristalliseringsteori. Kristalliseringsteorin bygger på människans behov eller drift att kristallisera psykiskt material; alltså röra sig mot optimal klarhet och precision av känslor och tankar. När materialet är kristalliserat upplever vi det som om det "passar", det är klart, rätt och sant. Knill har funnit att konsten hjälper oss i vårt strävande efter att närma oss kristallisation som ett terapeutiskt mål. Via olika konstformer slipar vi kristallen tills klienten är redo för ett verbalt uttryck.

#### Olika verkligheter; Egentlig, Verkande och Imaginär

Dessa kreativa sätt att kommunicera med och ge respons på konsten menar Knill och flera Uttryckande Konstterapeuter med honom, ger en bättre förståelse för det skapades innebörd än vad tolkningar i psykoterapeutiska termer kan ge. Konsten blir meningsfull och terapeutiskt verksam när vi kan "stay with the image" och gå den imaginära verkligheten tillmötes på dess egna villkor och inte utifrån ett begränsat "realistiskt och reduktionistiskt" perspektiv. Knill jämför, men skiljer på, våra olika verkligheter men hans formuleringar låter sig inte utan vidare översättas till svenskan. Vår vardagsverklighet benämner han "literal reality" (bokstavlig, egentlig). Den värld som vi upplever i drömmen och i fantasin kallar han för "imaginal reality" (fantiserad, inbillad). En tredje verklighet "effective reality" (effektfull, verkningsfull) uppstår i mötet med literal- eller imaginal reality. För att fånga essensen i en dröm eller imagination är det

viktigt att undersöka dess "effective reality", nämligen vilken effekt den har på oss (tankar, känslor och förnimmelser). Som Uttryckande Konstterapeut undviker vi bokstavliga tolkningar därför att det begränsar innebörden om en bild genast översätts till "literal reality". Att tolka symboler enligt enkla schabloner (t.ex. enbart med hjälp av symbollexikon) är att missa rikedom som en bild kommer med. En dröm om en yxa har olika "effective reality" det vill säga känslomässig innebörd, för en skogsarbetare och en regnskogsaktivist, därför måste yxan som symbol tolkas olika beroende på vem som drömt. (Knill, 1995)

#### Shaun McNiff och imagedialoging

Mc Niff har utarbetat tekniken Imagedialoging som, liksom estetisk respons, är ett fenomenologiskt sätt att förhålla sig till skapande. Han är inte så intresserad av att "tolka" och "förstå" symbolerna i bilden, eftersom han anser att det sättet att förhålla sig till verket begränsar oss till egos perspektiv. Det är mer intressant att uppleva bilden, än att tolka den och förstå "meningen" med den. Att se bilden som en självständig partner som vi kan tala MED istället för OM, är betydligt mer fruktbart menar han eftersom det fördjupar andra aspekter av vårt medvetande. Han förespråkar att genom dialog med bilderna (eller symboler i poesin, gester i en dans) utöka egots begränsade perspektiv på livet. Egot gör ofta en ytlig och rutinmässig beskrivning av erfarenheten, liksom olika psykologiska teorier som passar in all erfarenhet efter sin modell. Mc Niff vill låta konst fungera likt ett mantra i meditation, en arena för att betrakta egot och andra figurer från psyket. Han anser liksom Jung att psyket bebos av autonoma komplex likt delpersonligheter med olika röster. Med inspiration från Hillman benämner han ofta dessa "änglar" eller "daimoner". Ofta har de olika rösterna motstridiga budskap men allt måste få rymmas sida vid sida. Även andra ting i vår omgivning har själ och går att tala med; saker, träd, stenar, djur o.s.v. Bilden talar för sig själv men själen talar också genom konstnärens berättande och reflekterande över sin konst. Jung säger om sin "Aktiva Imagination"; images speaks for themselves and influences the persons who contemplates them. Autonomous figures of the psyche preexists" (McNiff, 1992 s.110-11). Den imaginära världen är en annan verklighet, likställd realismen, och den möjliggör förändringar i verkligheten och mod att uttrycka och pröva nyupptäckta sidor och sätt att handla.

#### Imagedialoging i praktiken

Mc Niff beskriver tekniken för Imagedialoging i sin bok "Art as Medicine". Metoden kan användas i alla konstnärliga modaliteter men är enklast att beskriva utifrån bilden. Det är viktigt att hålla sig till den faktiska bilden och symbolen menar Mc Niff och använder uttrycket "stick to the image" (McNiff, 1992 s.55). Idén är att använda bilden som en fokuseringspunkt, som mantrat i en meditation. Objektet är en dörr till själen som fördjupar seendet och leder till transformation, skriver McNiff. Om vi frångår bilden eller mediet vid reflexionen (vare sig det är ett drama, ett musikstycke eller poesi) så lämnar vi själens sammanhang och närvaro menar han. Specifika frågor kring bilden väcker närvaro och närhet har McNiff erfart och bannlyser därför generaliseringar. Han återoppar den gnostiska devisen "studera det du har framför dig och det gömda skall visa sig" (McNiff, 1992 s.56). Enligt detta synsätt finner vi djupet genom att betrakta ytan och ju mer vi mediterar över bilden, desto mer ser vi. Bilden blir ett medium, en kanal mellan psyke och medvetande och överraskningar och oväntade vändningar i dialogen med bilden är ett säkert tecken på att kontakten med psyket är upprättat. Egets uppfattningar är ofta förutsägbara och ytliga. Jag som konstnär är också agent för bilden som kan tala genom mig.

Nedan följer en beskrivning hur "Imagedialoging" i praktiken kan gå till med utgångspunkt från McNiffs bok "Art as Medicine" och från min egen erfarenhet av workshops med Levine och Knill. Metoden kan naturligtvis anpassas efter situationen och varieras i det oändliga. Den kan utföras enskilt, tillsammans med en terapeut eller i grupp. Utgångspunkten är dock att "låta bilden tala" så förutsättningslöst som möjligt. Inledningsfaserna till den rena dialogen sker ofta genom olika former av estetisk respons och i praktiken är det ofta svårt att avgöra vad som är skillnaden mellan den estetiska responsen och image dialogen, den förra kan ju också sägas vara en sorts dialog om än inte i verbal form. När du har skapat bilden (eller dylikt) så kan du steg för steg inleda dialogen:

- \*Meditera enskilt över den bild du har målat.
- \*Pröva att känna rörelsemönster för en viss figur i bilden och ge uttryck för det.
- \*Undersök om figuren/figurerna i bilden har något ljud?
- \* Ställ tysta frågor till bilden eller delar av bilden (vissa figurer, former eller symboler)  
"Vad känner du?"  
"Vad behöver du?"  
"Vad heter du?"

Jobba sen ihop två och två eller i grupp.

- \* Börja med att se på de fysiska och faktiska kvalitéerna i bilden, detaljer, färg och form.
- \* Berätta om vilka känslor som bilden väcker.
- \* Beskriv arbetsprocessen.
- \* Genomför ett samtal med bilden eller figurer i bilden med hjälp av en "hjälpare" eller "intervjuare" som ställer frågor. I enskild terapi är denna hjälpare terapeuten, i gruppterapi kan det vara en av de andra deltagarna.

Konstnären blir språkrör som ger röst åt verket emedan den andra personen, "hjälparen" ställer frågor och lyssnar. Hjälparen ställer frågan och riktar sig till bilden direkt, INTE till konstnären. Konstnären väntar in svaret inom sig och svarar sedan. Hjälparen kan fråga olika delar av bilden om deras perspektiv på en fråga och vad de tycker om andra symboler/figurers uttalanden. Inte sällan förändras innebörden i bilden från låt oss säga, depressiv till glad eller från snäll till arg och tvärt om! McNiff ger en hel del råd hur man ska förhålla sig i samtalet, att det är viktigt att bemöta bilden med respekt, timing och känslighet. Du bör ställa frågor som visar att du bryr sig om bilden eller dansen och verkligen vill lyssna! Använd direkta, konkreta och personliga frågor, råder han. Varje dialog är unik och äktheten och uppriktigheten är väsentlig så att man inte hamnar i en jargong. Man måste undvika att ställa frågor av förhörsnatur om exempelvis ursprung och att

vara kritisk och fördömande gentemot bilden, annars kan dialogen lätt låsa sig. Ett sätt att arbeta vidare med dialogen är att skriva om den till en sorts berättelse som sedan uppförs i ett mindre drama. Historieberättandet är en viktig del av bildskapandet, det stimulerar till psykologisk reflexion. McNiff betraktar bilden som besjälad och anser att snabba eller ytliga tolkningar inte respekterar bildens mysterium, dialogen ger rum för ett annat djup och en förståelse för såväl bilden som konstnären.

## Jung (1875-1961)

Innan jag går över till en beskrivning av och en jämförelse med Jungs Aktiva Imagination så vill jag göra en kort redogörelse för Jungs tankar om psykets struktur, hans "meta-psykologi". Enligt Jung själv har hans upptäckt av dessa funktioner och strukturer kommit genom hans utövande av Aktiv Imagination. Följande beskrivning bygger helt på Robert H Hopckes bok, "Jungs psykologi".

### Libido och det omedvetna

Jung var Freuds lärjunge men hans syn på jaget och det omedvetna kom att skilja sig markant från Freud och det var bland annat det som åstadkom en dramatisk brytning dem emellan. Han tillbakavisar flera av Freuds viktigaste antaganden om det omedvetnas natur. Bland annat att det omedvetna endast består av individens egna minnen och att dessa minnen är bortträngda på grund av deras sexuella natur. Han förkastar Freuds syn på libidon som uteslutande sexuell, den kraft som driver människans psyke och utveckling. Istället såg Jung driften som en icke-specifik psykisk energi och menade att sexualiteten bara är en av de former i vilken denna energi kan ta sig uttryck. Jung breddade och fördjupade Freud uppfattning om det omedvetna i det att han presenterade en modell för det undermedvetna med två delar eller lager. Det första lagret, som han kallade det personligt omedvetna, var i grunden identisk med Freuds modell. I detta lager av det omedvetna ligger minnen av allt det som individen har upplevt, tänkt, känt eller kunnat men som inte längre är medvetet, antingen på grund av försvar genom bortträngning eller därför individen helt enkelt glömt bort det. Ett andra lager, det kollektivt omedvetna eller det objektiva psyket, innehåller de mönster för psykiska uppfattningar som är gemensamma för hela mänskligheten - arketyperna.

### Arketyper

Arketyper var för Jung "typiska uppfattningsformer" (CW8 §280), d.v.s. mönster för psykisk perception och förståelse som är kollektiva för alla människor i människosläktet. Denna medfödda form gör oss benägna att göra vissa erfarenheter och att organisera det vi varseblir och upplever så att det stämmer med mönstret. Arketyperna är som en nedärvd funktionsform motsvarande kycklingens sätt att ta sig ur ägget och fågeln att bygga sitt bo. Det finns lika många arketyper som det finns typiska situationer i livet. Det finns arketyperiska gestalter (t.ex. mor, far, barn, Gud, vis man), arketyperiska händelser (t.ex. födelse, död, giftermål), och arketyperiska objekt (t.ex. vatten, sol, måne, ormar). Arketyperna är i sig varken en nedärvd idé eller en vanlig bild. Den kan snarare liknas vid en psykisk gjutform i vilken individuella och kollektiva upplevelser formas, men ändå är den skild från symbolerna och bilderna i sig. I denna mening är Jungs begrepp om arketyperna den psykologiska motsvarigheten till Platons form. Jung beskriver själv arketyperna som *"aktiva levande dispositioner, former, just idéer i den platonska meningen, som finns i varje psyke och som i förväg instinktmässigt utformar och ständigt påverkar deras tankar och känslor och handlingar"* (GW 9:1 § 154).

## Komplex

Nära förbundet med begreppen arketyper och det kollektivt omedvetna är Jungs tankar om komplex. Varje komplex har element som är förbundna med såväl det personliga omedvetna som det kollektivt omedvetna. På det personliga planet bildas komplex i samband med emotionellt laddade händelser i livet, de präglar oss ofta en lång tid framöver. Komplexen blir till ett slags inre röster som driver oss att upprepa samma grundmönster om och om igen, och håller oss fångna i negativa beteendemönster. På det arketyperiska planet finns mönster som också påverkar hur komplexen bildas.

Modersarketyper exempelvis, driver barnet att bilda ett moderskomplex, som om det varit förprogrammerat till att i sin omgivning genast känna igen allt "moderligt". I mötet med den konkreta erfarenheten aktiveras den arketyperiska formen, samtidigt som den förmänskligas och personifieras. Arketyperna är, liksom komplexen, potentiellt både positiva och negativa. Modersarketyper till exempel, inrymmer motsatser alltifrån den fruktansvärda uppslukande modern till den skyddande, vårdande och livnärande.

Förvånande nog ses också jaget i djuppsykologins ögon som ett komplex. Jaget representerar vår medvetna personlighet, det är utifrån jaget vi känner igen oss själva. Det är just upplevelsen av identitet, vilja och beständighet som är utmärkande för jagkänslan. Om jaget intar den centrala positionen i medvetandet, kan man se de andra komplexen som delpersonligheter med vilka jaget står i mer eller mindre utvecklad förbindelse. Varje delpersonlighet, eller alter ego, har sitt eget minne och ett visst mått av autonomi vilket blir mycket tydligt vid bland annat schizofreni. Men det gäller även för fullt friska människor som visar sig till exempel i talesätt som "jag blev utom mig" när vi vid ilska kommer i kontakt med en sida av oss själva utanför vårt vanliga jag.

## Själen

Jungs syn på psyket/själen går emot mycket av det inom den moderna psykologin som ytterst grundar sig på upplysningstidens tro på förnuftet. Psyket är för Jung inte något inom individen utan snarare är individen något som existerar inom psyket! På så sätt relativiserar Jung individens plats i universum och det individuella förnuftets makt inom människan. Han ser psyket som något större än enbart den personliga, ego-identifierade känslan av sig själv. Psyket omfattar både det medvetna (bl.a. jaget) och det omedvetna. Han utskiljer flera nivåer inom psyket; den individuella själen, den kollektiva själen och den transpersonella. Dessutom ifrågasätter han att psyket skulle vara liktydigt med intellektet utan betraktade istället psyket som helheten av allt icke-fysiskt liv, både rationellt och irrationellt, personligt och kollektivt, medvetet och omedvetet och föredrar oftast termen själ, istället för synonymen psyke för att markera skillnaden.

## Självvet och individuationen

För Jung existerar det individuella jag-komplexet inte bara i förhållandet till andra komplex i psyket utan får sin stabilitet och mognad från en större, mer fullständig känsla av mänsklig helhet som Jung betraktade som arketyperiskt förankrad. Denna helhetens arketyper kallade han för Självvet. Självvet är enligt Jung arketyperen för en överordnad, organiserande princip för självförverkligande. Det som styr och manifesterar det

meningsfulla skeendena inom och utom psyket. En grundtanke i Jungs psykologi är att psyket har en inneboende benägenhet att utveckla sig mot helhet och balans. Helhet är resultatet av att man gör det omedvetna medvetet och att förbindelsen däremellan är levande det vill säga framförallt förhållandet mellan det individuella jag-komplexet och självet arketyper. Jaget uppstår ur Självet och är underordnat detta, det utgör Självet förbindelselänk till världen och världens till Självet. När jaget står i förbindelse med psykets allra djupaste instans, Självet, så föreligger inte längre någon klyfta mellan en själv och andra. Jaget är då som mest sig själv och samtidigt förenad med allt som existerar. Snusmumriken är för mig sinnebilden över ett väsen i levande förbindelse med sitt själv och allt, i kontakt och balans med det inre och yttre flödet. Det är framförallt detta som gör honom till en god konstnär och terapeut!

#### Individuationsprocessen

Syftet med den Jungianska analysen är att befrämja individens inneboende individuationsprocess genom att förena och acceptera psykets motsatser i en individuell personlighet. Transformation snarare än sublimering är analysens mål. Den traditionella Freudianska psykoanalysen inriktar sig på en kompromiss mellan det omedvetna detets drifter, jagets verklighetsanpassning och överjagets moraliska krav genom sublimering. Detta förutsätter som jag ser det ett starkt jag/ego som har kontroll över det undermedvetnas impulser. Transformation däremot, förutsätter en förändring av drifterna själva så att det inte längre finns något behov av sublimering av oacceptabla drifter. Detta åstadkommes genom ett accepterande förhållningssätt där jagets position i förhållande till drifterna/komplexen förskjuts och får minskad makt. Jag tänker här på Muminhuset som befolkas och gradvis värms upp av märkliga existenser som genom Snusmumrikens försorg uppmärksammas och förlöses på olika sätt så att de kan återvända hem igen. I grunden baseras en Jungiansk analys på en fortlöpande dialog mellan det medvetna jaget och det omedvetna. En förståelse för det omedvetnas inneboende syften och vägledning sker genom drömmar, fantasier och konstnärliga uttryck. Jung ser aktiv imagination, fantasi och drömtydning som helande och viktiga redskap i analysen för att överbrygga klyvningen av psykets medvetna och omedvetna delar.

## Jungs Aktiva Imagination

Jung utvecklade tekniken och hela det psykoanalytiska förhållningssättet kring Aktiv Imagination under en period av ca fyrtio år, han skriver och publicerar åtskilligt material om ämnet under en period från 1916 till 1958. Till en början såg det ut att växa fram två distinkta psykoterapeutiska metoder, nämligen en baserad på drömtolkning och en på Aktiv Imagination. I senare skrifter framhåller dock Jung att drömtolkningen utgår ifrån Aktiv Imagination och att denna i sig är hans främsta psykoanalytiska metod. I sitt sista större "Mysterium Coniunctions" (1955), visar Jung hur Aktiv Imagination för honom är den största vägen till självkänedom ("Know Thyself") och till individuation. Det blir tydligt att Aktiv Imagination är mycket mer än en meditativ- eller en uttryckande- metod. I grunden är Aktiv Imagination den essentiella, självläkande symboliska attityden som är kärnan i all psykologisk utveckling!

Det finns fler som har skrivit om Aktiv Imagination även om det i Sverige är svårt att få tag på denna litteratur. Böckerna finns endast i enstaka exemplar på vissa forskningsbibliotek. Jag har fått tag på Joan Chodorows sammanställning av Jungs texter som berör Aktiv Imagination och Jungs egna ord är målande och förvånansvärt lättillgängliga. Chodorows förord på tjugo sidor är en utmärkt introduktion till Jungs analytiska metod. Det mesta av min beskrivning av Aktiv Imagination är hämtat från Chodorow. Jag har också i ett sent stadium haft tillgång till Marie-Louise von Franz "Alchemical, Aktive Imagination" och Gerahard Adlers "The Living Symbol: A Case Study in the Process of Individuation". I förordet till den mer populärvetenskapliga boken "Osynliga partners" av John A. Sanford, finns ett appendix om Aktiv Imagination. Barbara Hannahs "Encounters with the soul: Active Imagination as Developed by CG Jung" beskriver liksom Adler, Aktiv Imagination i praktiken. Uppsatsen "The imaginal World" av Steve Beyer, har jag hittat på internet. Uppsatsen har ett spännande perspektiv på Aktiv Imagination i det att författaren sätter Jungs tankar i förhållande till Hillmans. Detta har stor relevans för min jämförelse av Uttryckande Konstteknikerna och Aktiv Imagination eftersom de förra är en vidareutveckling av den senare, och har skett med influens av Hillmans tankar.

Chodorow skildrar hur Jung kom att upptäcka metoden Aktiv Imagination efter sin brytning med Freud 1913-16. Han var på grund av brytningen i ett tillstånd av djup kris och apati och sökte ett sätt att hela sina känslor och hitta tillbaka till sin livsgnista. Freuds metoder att söka i det förflutna hjälpte honom inte. Jung såg sig då till slut tvungen att ge upp alla ansträngningar som byggde på tidigare kunskaper om psyket, för att steg för steg ledas av sin egen intuition. För en vuxen man i kris, just abdikerad som kronprins till Freud så var det med stort motstånd och delvis förödmjukat sinne som han insåg att det enda han var förmögen till var att återgå till de lekar han haft som barn. På samma sätt som när han var liten började han att bygga hus av stenar, vägar och broar till en hel stad och kunde på så sätt komma i kontakt med sin egen inre skaparkraft, imaginationen, och därigenom hitta vägen till ett naturligt helande.

### En naturlig och medfödd process

Jung insåg, skriver Chodorow, att om man finner ett sätt att översätta känslor till bilder (inre eller yttre) så har det en lugnande verkan. Han experimenterade med olika sätt att

komma i kontakt med sin kreativitet och sin imagination, olika "rites of entry" för att komma igång med det aktiva fantiserandet. En väg, upptäckte han, var att koncentrera sig på sina känslor exempelvis sina rädslor och låta sig ledas i en sorts fantasiresa i sitt inre landskap. Han provade fantisera att han gick nerför en trappa eller att han grävde ett hål i marken för att komma i kontakt med det undermedvetna. För att ge symbolisk form åt sin erfarenhet använde han olika uttrycksformer såsom att skriva, måla och rita. Jung behöll hela tiden en självreflekterande medvetenhet samtidigt som han hängav sig åt det undermedvetna och denna balans mellan medvetna och omedvetna krafter är fortfarande en viktig aspekt av Aktiv Imagination. Ur sina experiment med Aktiva Imaginationer har Jung upptäckt strukturer i psyket såsom Skuggan, Anima och Animus, Personan, Egot och Självet. Det är på en gång personifieringar av olika strukturer och funktioner av psyket. Jungs begrepp affekter, arketyper och komplex är också självupplevda fenomen som han sedan satt i en större modell av människan psyke, en metapsykologi.

I sin egna inre föreställningsvärld började Jung konfrontera och samtala med de figurer som uppenbarade sig för hans inre syn. Till Jungs stora överraskning så besvarade dessa honom. I *Confrontation with the unconscious*, (1962/97), skriver han (min översättning):

*"Jag fick syn på två figurer, en gammal man med vitt skägg och en vacker ung kvinna. Jag tog mig samman och uppbadade allt mitt mod för att närma mig dem som om de var riktiga människor, uppmärksamt lyssnade jag till allt de hade att säga mig." (s.28)*  
Han fortsätter: *"Jag konverserade med honom och han sa saker som jag aldrig medvetet tänkt. Jag var fullt på ett klara med att det var han som talade, inte jag" (s.30).*

Den äldre mannen som Jung kom kallade Philemon och var den inre person som kom att vägleda Jung i hans upptäckt av psykets verklighet. Jung insåg att figurerna från det undermedvetna förmedlade insikter som han medvetet inte besatt. Philemons sätt att se på tankar var helt ny för Jung. Istället för att se tankarna som styrda och producerade av den som tänker dem så menade Philemon att de bara var besökare liksom djuren i skogen, människor i ett rum, eller fåglar i luften. *"Om du skulle se människor i ett rum så skulle du ju inte tänka att du hade gjort dessa människor eller att du var ansvarig för dem" (s.30),* reflekterade Philemon i en av Jungs imaginationer.

Jung ansåg att Aktiv Imagination är en naturlig och medfödd process och inte någon behandlingsmetod. Visserligen kan processen hjälpas på traven av en terapeut i de fallen den inte kommit igång av sig själv, menar Chodorow. Jung såg Aktiv Imagination som en direkt utveckling av Freuds Fria Associationer. (*The aims of psychotherapy*, 1931).

### Freuds Fria Associationer

Freuds metod med fria associationer går kortfattat till så att klienten fritt uttrycker det som faller honom/henne in som förknippas med t.ex. en dröm eller en bild. Genom att följa det nätverk av associationer som fritt dyker upp i klientens medvetande, kommer bortträngda känslor och känslomässigt laddade minnen att väckas till liv. När omedvetet material medvetandegörs kan klienten bättre förstå till synes omotiverade känslor, handlingar och reaktioner som hindrat henne/honom i livet och kan genom medveten



bearbetning förändra detta. Målet är att frigöra klienten från den felaktiga och oftast omedvetna föreställningen att hon eller han måste fortsätta tänka eller handla på ett visst sätt. (Permer m.fl. 1989)

### Aktiv Imagination och det yttre kreativa uttrycket

Innan Jung bestämde sig för Aktiv Imagination som namn för sin upptäckt, laborerade han med flera andra. "transcendent funktion" var det första namnförslaget. Chodorow räknar upp en hel rad andra provisoriska namn: "bildmetoden", "aktiv fantasi", "trancing" "visioning", "dialektisk metod", "differentierings metod", "introversions teknik". I Tavistockföreläsningarna 1935, använde han för första gången namnet "Aktiv Imagination" offentligt. Man kan ju undra över varför han experimenterade med så många olika namn. Vissa namn poängterar en meditativ process och en koncentration på inre röster och bilder. Andra som t.ex. "bildmetoden" lägger tonvikten på det kreativa uttrycket i detta fall, bild. Namnet "bildmetoden" antyder värdet av bild som uttrycksform men Chodorow reflekterar över om även andra namnförslag kunde ha varit möjliga till exempel "musikmetoden", "dramametoden", "dansmetoden" eller "skrivmetoden" eftersom Jung i praktiken använde alla dessa uttrycksformer när han arbetade med Aktiv Imagination. Som vi skall se längre fram lät han ofta en uttrycksform övergå i en annan och jag kan inte annat än att förstå att detta skedde på samma sätt som vid en så kallad intermodal transfer inom Uttryckande Konstterapi.

Beyer skriver i sin uppsats att Aktiv Imagination ursprungligen omfattade all sorts interaktion med inre och yttre symboler. Som Jung nämner i "On the nature of psyche" så laborerade hans klienter på en mängd olika sätt "*dramatiskt, dialektiskt, visuellt, akustiskt eller med dans, måleri, teckning eller skulptur*" (s.159), beroende vilket uttryck som föll sig naturligt för klienten. Beyer menar att med tiden har Aktiv Imagination i Jungianska kretsar kommit att begränsas till att främst gälla bildimaginationer och dialoger med dessa. (Beyer, 2002).

Jungs första skrift om Aktiv Imagination skrevs 1916, "The transcendent function" (den förblev opublicerad fram till 1958!). Här beskriver han både sin nya psykoterapeutiska metod och den djupare förståelse han genom den erfarit om psykets natur. I detta tidiga försök att presentera sina idéer, beskriver Jung både de olika stegen i Aktiv Imagination och några av dess olika former.

### Stadier i den Aktiva Imaginationen

Den aktiva imaginationen har som Jung beskriver den två delar eller faser. För det första, att låta det omedvetna komma upp (ett betraktande) och för det andra att "komma överens" (coming to terms/a confrontation) med det undermedvetna. Dessa faser kan ske efter varandra eller parallellt inom samma upplevelse eller under ett förlopp av flera år. Båda stadierna kan innehålla forandet av ett symboliskt estetiskt uttryck, men behöver inte innefatta det.

### Den första fasen, betraktandefasen

Jung gör klart att i den första fasen är det viktigt att eliminera all kritisk inställning och skapa en förutsättningslös attityd, att tömma sig och låta medvetandet gå in i ett sorts

vakuum. Detta förhållningssätt är gemensamt med t.ex. meditation. För att ge fantasin tillträde måste vi sätta vårt rationella kritiska tänkande åt sidan. Genom att koncentrera sig på eller betrakta en företeelse med detta förhållningssätt så kan fantasin komma till liv. Jung liknar det första steget med den Taoistiska tanken om "Wu Wei", d.v.s. att låta saker ske. (1929. The Secret of the Golden Flower). I detta skede tar det omedvetna ledningen medan det medvetna egot blir som ett inre vittne eller en bandspelare. Jung beskriver processen enligt följande:

*"You choose an image and concentrate on it simply by catching hold of it and looking at it... You then fix this image in the mind by concentrating your attention. Usually it will alter, as the mere fact of contemplating it animates it... A chain of fantasy ideas develops and gradually takes on a dramatic character: the passive process becomes an action. At first it consists of projected figures, and these images are observed like scenes in the theater. In other words, you dream with open eyes"* (Jung, 1955/1997 s.167)

Sätt att inleda en Aktiv Imagination, "rit de entrence"

Det finns olika sätt att gå in i en Aktiv Imagination. Jung föreslår bland annat att koncentrera sig på ett känslomässigt tillstånd, tills en visualiserad bild av tillståndet uppenbaras.

*" He must make the emotional state the basis or starting point of the procedure. He must make himself as conscious as possible of the mood he is in, sinking himself in it without reserve and noting down on paper all the fantasies and other associations that come up. Fantasy must be allowed the freest possible play, yet not in such a manner that it leaves the orbit of its object, namely the affect"* (Jung 1916/58, The transcendent function, § 167).

Ett annat sätt att börja är att välja en bild från en dröm, en vision eller fantasi och koncentrera sig på. Det kan också vara en yttre bild, något i naturen, en inre röst eller till och med ett psykosomatiskt symptom som man betraktar tills det kommer till liv.

*"looking, psychologically, brings about the activation of the object; it is as something were emanating from one 's spiritual eye that evokes or activates the object of one 's vision. The English verb, 'to look at', does not convey this meaning, but the German 'betrachten, wach is an equivalent, means also to make pregnant... And if it is pregnant then something is due to come out of it; it is alive, it produces, it multiplies. That is the case with any fantasy image; one concentrates upon it, and then finds that one has great difficulty in keeping the thing quiet, it gets restless, it shifts, something is added, or it multiplies itself; one fills it with living power and it becomes pregnant"* (Jung 1930-4 a, Vol.6, Lecture 1, May 4, 1932, p.3).

Här vill jag återigen påminna om Knills tankar om den "artistiska attityden" och om Snusmumrikens inledande förhållningssätt; "...han gick omkring och betraktade utan att tänka och utan att minnas och sov ganska mycket... ". I den konstnärliga processen ger Snusmumriken spelrum för det omedvetna och kopplar bort det medvetna tänkandet så mycket som möjligt.

Den andra fasen, konfrontationen med det omedvetna

I den andra delen av den aktiva imaginationen tar det medvetna jaget ledningen och deltar och möter aktivt i de känslor och bilder som stiger ur det omedvetna. En form av omvärderingsprocess tar vid där materialet bearbetas och integreras genom ett sorts inre dialog. Ofta växer en känsla av mening fram genom en sorts etisk konfrontation med imaginationen, även om den inte alltid är verbalt formulerad kan den i bästa fall leda till insikter tillämpbara på livet. Jung såg denna sista fas som väldigt viktig. Jag vill åter påminna om exemplet med Hemulen som av Snusmumriken tvingas konfrontera sina idealiserade båtdrömmar med verkligheten!

Det finns "post-Jungianer" som också har skrivit om aktiv imagination men då indelat faserna i flera mindre steg. Marie-Louise von Franz delade t.ex. in processen i fyra eller fem steg, nämligen; 1. Töm hjärnan på "egots galenskap", 2. Låt en bild från det undermedvetna komma upp, 3. Ge den något uttryck och 4. Konfrontera imaginationen etiskt. Senare lägger hon till, 5. Applicera insikten i det vanliga livet. Det finns även andra förslag men i verkligheten sker inte den Aktiva Imaginationen strikt efter ett schema utan tyngdpunkten och ordningen på de olika stegen varierar från fall till fall.

Att ge imaginationen uttryck

Ibland så sker den aktiva imaginationen endast i fantasin. Andra gånger kan imaginationen formas som en yttre bild, skulptur, dans, poesi eller annat uttryck som drama och riter. Vissa gånger stiger imaginära gestalter fram under det konstnärliga arbetets gång. Så att imaginationen successivt ges fysisk form. Jung uppmärksammar också att olika människor har olika fallenhet för imagination med vissa sinnen. "Audioverbala" typer, tenderar att höra inre röster och visuellt lagda människor ser fantasibilder (Jung 1916/58), §170, s.54). Andra människor med en "motorisk" känslighet kan uppföra en dans t.ex. utifrån en mandala. Ofta leder ett uttryck till ett annat och en form till en annan. Jung beskriver hur hans Aktiva Imaginationer ofta börjar som inre bilder, som sedan utvecklar sig till historier med en dramatisk struktur där figurerna alltmer kommer till liv med ljud och röster så att figurerna alltmer börjar tala med varandra och genom Jung. Han ger också exempel på en kvinna som ömsom hittar sitt uttryck i lera och ömsom i rörelse. Det utvecklar sig till en ickeverbala dialektisk process mellan kroppens erfarenhet i rörelse och figurens form i lera. Denna ickeverbala process fördjupar förståelsen och meningen med den Aktiva Imaginationen.

Tillämpning i verkliga livet

Som jag nämnt ovan har senare Jungianer bl.a Marie-Louise von Franz preciserat den Aktiva Imaginationen med ytterligare stadier, nämligen att ge imaginationen uttryck och att applicera den i det verkliga livet. Detta för att integrera och konkretisera lärdomarna och insikterna från imaginationen i medvetandet. Att förkroppsliga delvis abstrakt erfarenhet i verkligheten. Beyer exemplifierar hur detta kan gå till, olika former av ritualer kan vara verksamt samt allt som hedrar processen, såsom att be någon om ursäkt eller att sätta blommor på en grav.

## Aktiv och passiv fantasi

För Jung är imaginationen den produktiva och kreativa aktiviteten i sinnet som är identisk med psykets energiflöde och den flödar ständigt och oavbrutet oavsett om vi uppmärksammar det eller ej. Imagination pågår i lek, drömmar, fantasi och i kreativ- och Aktiv Imagination. Jung skilde mellan aktivt- och passivt- fantiserande (1921 § 712-14). En aktiv fantasi är när vi medvetet vänder vår uppmärksamhet mot det omedvetna med en attityd av förväntan. Detta förhållningssätt ger en ny energi och medvetenhet till det undermedvetna råmaterialet och är en viktig del av Aktiv Imagination.

Barbara Hannah menar att i den första fasen av aktiv imagination är det viktigt att personens ego stiger åt sidan och låter det omedvetna komma till ytan i form av bilder eller röster som personen accepterar och registrerar. Det är viktigt att låta saker hända av sig själv men att lära sig att fokusera och hålla fast den första bilden eller rösten som kommer för att bemöta denna. Att inleda en kommunikation för att få reda på varför denna imagination har visat sig och vilket budskap den har. I denna andra fas krävs ett medvetet deltagande från personens jag, så att denne reagerar och agerar på fullt allvar såsom han eller hon hade gjort om situationen varit verklig. (Hannah 2001)

Jung ger ett exempel på en patient som i en imagination sett sin fästning ge sig ut på isen och hoppa ner i en vak medan patienten passivt iakttog skeendet. Detta är en uppenbart passiv imagination. I en Aktiv Imagination hade patientens jag, liksom en frisk person i verkligheten, på något sätt reagerat och försökt förhindra händelsen, menar Jung. (Jung 1928/1997 §343, s.62)

Om inte personen medvetet lyckas fokusera varje bild för sig så producerar psyket en ständig ström av bilder som ständigt förändrar sig som i ett kalejdoskop. Jung ger ytterligare exempel på när imaginationen övergår i en passiv sådan. Han beskriver en imagination som en kvinnlig patient haft där hon stått öga mot öga med ett lejon vid en strandkant då det plötsligt förvandlas till en båt. Jung invänder att om kvinnan varit aktivt deltagande skulle hon ha darrat, känt sig rädd och varit villrådig, lejonet hade inte ögonblickligen förvandlat sig till en båt! (Jung 1928/1997 §350, s.64)

Ett passivt fantiserande pågår hela tiden i psyket menar Jung men om det inte aktivt och medvetet uppmärksammas så förblir det omedvetet eller bryter oinbjudet in i medvetandet som tankar och känslor. Faran är att man identifierar sig med tankarna och känslorna utan ifrågasätta dem. Passiva fantasier behöver granskas genom självreflekterande medveten kritik. Man behöver ställa sig frågan; är det verkligen sant? hur är det sant eller inte sant? Aktiva fantasier däremot behöver inte ifrågasättas, bara förstås, anser Jung (Jung 1921 §714).

Barbara Hannah menar att om vi låter bild efter bild passera utan att aktivt möta dem så förlorar vi det budskap som de annars kunde ha gett oss. Bilderna bleknar och upphör och återkommer inte förrän vi är mogna att ta emot budskapet. Hon hänvisar till Jung som ofta berättade legenden om den sjunkna skatten. Skatten som stiger till ytan under nio år, nio månader och nio dagar, om den inte tas upp i ljuset av en medveten person så sjunker den åter ner i djupet under ytterligare nio år, nio månader och nio dagar. (Hannah 2001).

Kanske har Tove Jansson tagit del av Jungs tankar eller också har hon upptäckt denna som Jung menade naturliga process på intuitiv väg. I "Sent i November" utövar den lilla figuren Homsan Toft en form av imagination som till en början kan sägas vara mer passiv, en idealiserad dröm av Mumindalen och framförallt Muminmammans. Mycket riktigt tonar också bilderna bort trots ihärdiga försök att fortsätta.

*"På kvällen när alla hade gått hem till sig och viken var tyst berättade Homsan en egen historia för sig själv. Den handlade om den lyckliga familjen. Han berättade ända tills han somnade och nästa kväll fick han fortsätta igen eller ta det från början. Homsan brukade börja med att beskriva den lyckliga Mumindalen. Han gick långsamt ner över sluttningarna där det växte mörk barrskog och mycket ljusa björkar. Det blev varmare. Han försökte beskriva hur det kändes när dalen öppnade sig en grön trädgård som var genomlyst av solsken." (Jansson 1971 s.13)*

*...Nu vandrade Toft genom dalen igen. Många hundra gånger hade han vandrat samma väg och varje gång blev upprepningens spänning djupare. Plötsligt strök en grå dimma över landskapet, det suddades ut, han såg bara mörkret inne i sina slutna ögon och hörde det långa höstregnet över presenningen. Homsan försökte komma tillbaka men det gick inte. Det här hade hänt flera gånger den sista veckan och varje gång kom dimman lite tidigare...Homsan sov en liten stund. När han vaknade i mörkret visste han vad han skulle göra. Han skulle lämna Hemulens båt och hitta fram till dalen och tala om vem han var..." (Jansson 1971 s.15)*

Väl i den övergivna Mumindalen fortsätter Homsan Toft med en helt annan imagination, nämligen om det argsinta och besynnerliga djuret Nummuliten. Här övergår han dock så småningom med Snusmumrikens hjälp från ett passivt fantiserande utan kontroll till ett mer aktivt deltagande. Den passiva imaginationen mynnar ut i flera egna aggressions utbrott som han varken tar ansvar för eller kan förstå eller förklara. När Homsan väl bemöter Nummuliten och går i aktiv dialog med fantasidjuret så lär Homsan sig till sist att acceptera även aggressiva sidor av sin egen och av Muminmammans personlighet. "Du skall akta dig för att låta saker bli för stora" var Snusmumrikens stilla råd till Homsan.

*"Toft var mer bekymrad än rädd. Han var orolig för vad Nummuliten kunde ta sig till på egen hand, den var för stor och arg och inte alls van vid att vara stor och arg. Han tog ett osäkert steg och kände genast att djuret tog ett steg tillbaka. Du behöver inte gå din väg, förklarade Toft. Bara lite längre bort. Han fortsatte över gräsmattan och djuret gick undan för honom, en tafatt oformlig skugga, buskarna knakade och brast där djuret gick fram. Det har blivit för stort, tänkte Homsan. Det är så stort att det inte klarar sig. Nu knäcktes jasminbuskarna. Homsan stannade och viskade: Ta det sakta, sakta...Djuret morrade åt honom. Han hörde den svaga susningen av regn, åskan var mycket långt borta. De gick vidare. Hela tiden talade Toft med sitt djur. Nu var de framme vid glaskulan, i kväll var den klarblå och de djupa dyclingarna avtecknade sig tydligt i mörkret. Det lönar sig inte, sa Homsan. Vi kan inte bitas. Vi kommer aldrig att kunna bita dem. Tro på vad jag säger. Nummuliten lyssnade, men kanske den bara lyssnade till Homsans röst. Han frös och kängorna var våta, han blev otålig och sa: Gör dig liten och göm dig! Du klarar inte det här!..."*

*Och plötsligt fördunklades glaskulan. De långa blå dyningarna öppnades svindlande i ett djupt svalg och slöt sig igen, djuret av gruppen Protozoa hade gjort sig liten och vänt tillbaka till sitt eget element. Pappans glaskula som samlade allt och tog hand om allt hade öppnat sig för den förvirrade Nummuliten. Homsan Toft gick tillbaka till huset och smög upp till sin vindsskrubb. Han rullade ihop sig i mörtnätet och somnade genast."*  
(Jansson 1971 s.133-134)

När Homsan aktivt bemöter sin imagination så förändras den och försvinner så småningom helt. De båda motsatserna i form av den idealiserade modern och det arga djuret transformeras inom Homsan. Först när Homsan arbetat sig fram till en mer nyanserad bild av Muminmamman och sig själv, som innefattar både goda och onda sidor, så uppenbarar sig båten med den försvunna muminfamiljen. Homsan Toft är den självskrivne figuren att ta emot fånglinan när familjen väl anlägger bryggan.

#### Mikrokosmos och makrokosmos

Genom att påverka den imaginära världen förändrar Homsan Toft även den reella verkligheten. På samma sätt fungerar Jungs berättelse om "regnmannen". Jung uppmanade alltid sina närmaste kollegor och efterföljare att när de berättade om aktiv imagination så skulle de också förtälja berättelsen om "regnmannen". Han tyckte den gav en förståelse av hur Aktiv Imagination fungerar i praktiken. Därför tänker jag nu återge berättelsen som ett exempel hur viktigt den meditativa inre hållningen är och förmågan att låta saker ske av sig själv i ett harmoniskt och balanserat flöde mellan den inre och yttre världen.

"En förfärlig torka hade drabbat den delen av Kina där Jungs gode vän författaren Richard Wilhelm uppehöll sig. Invånarna i provinsen såg till slut inget annat råd än att kalla dit en "regnmakare". Detta intresserade Wilhelm oerhört och han var där när mannen anlände. Regnmannen kom i en täckt vagn och var en liten, hopskrumpen gubbe som misstänksamt sniffade i luften då han klev ur vagnen. Han visade alla tecken på en känsla av avsky inför den atmosfär han uppfattade i luften. Regnmakaren bad att få bli lämnad ifred i en liten stuga utanför byn. Maten invånarna höll honom med fick de ställa på trappan utanför hans dörr.

Efter tre dagars isolering, bröt till sist ett väldigt regn och snöoväder ut, vilket var väldigt ovanligt för denna årstid. Wilhelm var mycket imponerad och sökte upp regnmannen för en förklaring. Först slog regnmannen ifrån sig och ville inte ta på sig äran av att ha framkallat snön, men när Wilhelm stod på sig så gav regnmannen till sist en förklaring, - Du förstår, jag kommer från en plats där människor är i balans, de är i 'tao', så vädret är också i ordning. Direkt när jag kom hit märkte jag att människor inte vari balans och det påverkade även mig. Därför drog jag mig för mig själv och när jag återfunnit balansen i tao så kom självfallet också regnet och snön!"

Detta synsätt har sina rötter i den gamla övertygelsen att förändringar på ett plan även

leder till förändringar på ett annat. Tanken om ett mikrokosmos i en ömsesidig relation med ett makrokosmos är en uråldrig föreställning som bland annat har influerat alkemin som i sin tur varit en inspirationskälla för Jungs Aktiva Imagination... Marie-Louise von Franz skriver i sin bok "Alkchemical active imagination" att alkemins uppkomst är samtida med Kristi födelse. De arabiska alkemisterna på 900-talet var mystiker som tänkte sig att svaret på mysteriet med universums struktur fanns inom dem själva. Idag skulle vi kanske säga i vårt undermedvetna skriver von Franz. De tänkte sig att istället för att undersöka den yttre verkligheten och dess materia kunde man lika gärna söka inåt och få information direkt inifrån därför att detta var ett och samma mysterium. När allt kommer omkring är vi alla del av den kosmiska existensens mysterium så varför inte lika gärna studera den direkt, menade de. De ansåg att man kan tala med den till synes döda materian, ställa frågor om dess beskaffenhet, känslor och intentioner. Eftersom den yttre materian också ansågs representerad inom människan kunde man genom meditation direkt kontakta olika materia och få svar på frågor. Du skulle till exempel kunna tala med ett stycke järn eller kvicksilver, skriver von Franz och menar att då träder det omedvetna automatiskt in som en personifikation. Det som vi idag håller isär som den yttre verkligheten och den inre (det kollektivt undermedvetna) ansågs av alkemisterna som en och samma värld. Även Jung, menar von Franz, var övertygad att det var en och samma verklighet bara att det kollektivt undermedvetna är sett ur ett introvert perspektiv och den yttre världen från ett extrovert. (von Franz 1979).

## En jämförelse

Jag har hittills gjort en allmän skildring av Uttryckande Konstterapi samt en fördjupning av innebörden i begreppen Image Dialoging och Estetisk Respons. Jag har också gjort en beskrivning av innebörden och innehållet i Jungs metapsykologi samt hans Aktiva Imagination. Fortsättningsvis vill jag gå över till att försöka jämföra de olika metoderna för att undersöka likheter och skillnader och hur släktskapet mellan Uttryckandekonst Metoderna och Aktiv Imagination ser ut. Jag kommer först att koncentrera mig på de likheter som finns mellan metoderna för att sedan gå över att skildra olikheter.

### Likheter

Som jag inledningsvis nämner i uppsatsen så bygger både Uttryckande Konstterapi Och Jungs Aktiva Imagination på ett *fenomenologiskt förhållningssätt*. Båda har en gemensam intention att bemöta en klient och dennes material förutsättningslöst utan att vara styrd av förväntningar och teorier. Terapeuten försöker istället vara öppen för de fenomen som spontant framträder under sessionen. Detta bidrar i båda fall så vitt jag kan se det till en relativt *"icke styrande" terapiform*.

*De olika stadierna i den terapeutiska processen är liknande inom såväl Aktiv Imagination som inom Uttryckande Konstterapi.* För mig är likheterna mellan metoderna uppenbara och det beror ju givetvis på att Image Dialoging i stort bygger på tekniken Aktiv Imagination. Som Jung beskriver den senare så innefattar Aktiv Imagination både verbala och ickeverbala stadier. Även inledningen till Image Dialoging beskrivs som ickeverbal och inleds inte sällan med en estetisk respons. Som jag ser det är de båda Uttryckande Konsteknikerna Estetisk Respons och Image Dialoging oskiljaktiga och motsvarar tillsammans i stort sätt det vidare begreppet Aktiv Imagination, åtminstone på det sätt som Jung beskrev metoden. Både Aktiv Imagination och Image Dialoging samt Estetisk Respons inleds i ett tillåtande klimat där det medvetna jaget kopplas bort så mycket som möjligt. Sedan följer olika steg av dialog med det omedvetna bland annat genom estetiskt skapande. Rent praktiskt är det svårt att se någon större skillnad på teknikerna inom de två olika skolorna, även om Aktiv Imagination idag används i en snävare mening än vad Jung beskrev den. Termen tycks idag främst kommit att avse visuella imaginationer och bildskapande samt eventuellt skrivande trots att Jung från början omfattade alla modaliteter. Ursprungligen är dock den Aktiva Imaginationen intermodal liksom teknikerna i Uttryckande Konstterapi.

### Lek, fantasi och imagination

Aktiva imaginationers grund är som namnet antyder imaginationen och förmågan att på ett lekfullt och aktivt sätt gå i dialog med denna. Detta kräver att fantasins värde erkänns och att den tas på allvar vilket Jung också gjorde. Winnicott (1971) bekräftar Jungs tankar om den helande funktionen av lek och imagination. I det rena spontana varandet som karakteriserar leken kan man lättare komma i kontakt med förträngt material. Barn bearbetar överväldigande erfarenheter genom lek. I leken kan en sådan erfarenhet få en ny upplösning genom olika kreativa lösningar. Magi, fantasi och ombytta roller är ingredienser som gör en förändring av den ursprungliga situationen möjlig och samtidigt är det dessutom roligt! Chodorow menar att det är främst ingredienserna av glädje och intresse som möjliggör en förändring och en transformation av livskriser.



Här är samstämmigheten med tankegångar inom Uttryckande Konstterapi i närmast identisk. Både metoderna Image Dialoging och Estetisk Respons bygger på ett lekfullt förhållningssätt där fantasin får fritt spelrum. Inom Uttryckande Konst erkänns den imaginära världen som likställd med den s.k. reella (literal).

*"In the imaginal realm, images want to speak for themselves, and this can conflict with people's natural tendency to operate in a literal mode... How real a thing can be within the various realms is an epistemological question and will always be subject to dispute. For our purposes, let us consider each of these realms to be 'realities', and their distinctions from each other a matter of the historic linguistic discourse we are in. Of course, the distinctions do not make one reality more real than another. Moreover, the emerging world will always be partly hidden and concealed..." (Knill 1995 s.61)*

*"As expressive arts therapists, we dwell in the imaginal and effective realms; we do not literalize material that is coming from the psyche. The word of metaphors and images does not literally correspond to the real world, although it may draw on residues from literal reality. As artists and therapists, our ethos is to stay in the imaginal and effective realm and to maximize expression coming from these realms. If we are literalizing or taking the messages literally, then we have lost our way...It is this commitment to imagination that provides the possibility for change to happen in literal reality. We heighten expression in therapy and crystallize this expression in an artistic form or a series of artistic forms in order to effect change in the lives of our patients. The imaginal creates new possibilities for thinking and action. Paradoxically, the imagination can do its work only when it is carefully distinguished from literal reality." (Levine 1994 s.181).*

#### Konstruktivistiska tolkningar

Efter brytningen med Freud var också Jungs intension att hitta en ny attityd gentemot sina patienter. Han började helt enkelt att bara lyssna och ställa öppna frågor.

*"I felt it necessary to develop a new attitude towards my patients. I resolved for the present not to bring any theoretical premises to bear upon them, but to wait and see what they would tell of their own accord. My aim became to report their dreams and fantasies to me, and I would merely ask, 'What occurs to you in connection to that' or, 'How do you mean that, where does that come from, what do you think about it?' The interpretations seemed to follow of their own accord from the patients replies and associations. I avoided all theoretical points of view and simply helped the patients to understand the dream-images by themselves, without applications of rules and theories. Soon I realized that it was right to take the dreams in this way as the basis of interpretation, for that is how dreams are intended. " (Jung 1961 §170)*

På detta sätt växte en *ickestyrande terapiform* fram. I sina texter undviker Jung tolkningar och uppmuntrar istället patienten att leva med bilden som tagit form ur en Aktiv Imagination. Han menar att bilderna har allt som behövs, det gäller bara att tillåta meningen att framträda. Jung föredrar att inte tolka bilder men han breddar ofta symbolens sammanhang genom att länka den till liknande bilder inom arkeologin, myter och världsreligioner. Inte sällan sker detta utan ord bara genom att visa liknande bilder

från andra sammanhang som en sorts Estetisk Respons. Hans konstruktivistiska metod grundar sig på symbolisk amplifikation, det vill säga genom associationer låter han individens inre symboler bli speglade i liknande symboler i människans kulturella historia. På så sätt hjälper han patienten att vidga sitt perspektiv och inse att denne inte är ensam och konstig i sin konfrontation med omedvetna energier, de är ofta arketyppiska och universella! Jungs konstruktivistiska metod pekade mot ett universellt och kollektivt symboliskt sammanhang och kastade sken över framtiden istället för över det förflutna. Han ifrågasatte att symboler kan översättas på ett reduktionistiskt sätt som bl.a. var brukligt i Freuds krets. Freud använde ofta symboler i drömmar och bilder för att förklara patientens förflutna. Symbolerna översattes ofta på ett litterärt och konkret sätt och spårades till ett ursprungligt minne. På så sätt skalas symbolens betydelselager av och reduceras till ett ursprungligt privat "original". Till exempel (med risk för att inte göra Freuds genialitet rättvisa) att en penna i en dröm hänför sig till en fallossymbol som betyder att dottern känt penisavund i sin barndom gentemot fadern.

*Liksom Jung föredrar de flesta Uttryckande Konstterapeuter konstruktivistiska tolkningar istället för reduktionistiska. Såväl inom Uttryckande Konstterapi som inom Jungs Aktiva Imagination finns en gemensam föreställning att en reduktionistisk tolkning av en symbol gör våld på den inneboende terapeutiska och poetiska verkan som den kan ha.*

Knill ger ett exempel på en pojke som målat en röd bild med svart klotter på. Istället för att direkt tolka en bild analytiskt ("du är förmodligen arg"), eller genom feedback (jag blir rädd när jag ser din bild, hur känner du?) eller genom reflekterande samtal (vad ser du i din bild?) så använder en Uttryckande Konstterapeut ett intermodalt angreppssätt för att amplifiera imaginationen. I exemplet får pojken spela bildens rytm, musiken spelas in och sedan dansar pojken till musiken. Detta leder slutligen fram till en förstärkt och förkroppsligad känsla av just ilska som visar sig vara riktad mot pojkens syster. (Knill 1995 s. 151). Gång på gång påpekar Knill vikten av ett fenomenologiskt och konstruktivistiskt förhållningssätt till bilden och förståelsen av denna. Nedan följer ett urval av citat:

*"...use the artistic process as the means to elucidate meaning, as is the case in intermodal expressive therapy. Crystallization theory interprets meaning phenomenologically, through artistic differentiation in a 'poesis' indigenous to art— that is, in words which are imaginative, particular and precise... Interpretation need not be a process of translating images, sounds, rhythms, acts, movements and words into a theoretical framework that lies outside the context, foreign to the arts.." (Knill 1995 s.31)*

*"It is our conviction that the most therapeutic way to proceed with the quest for meaning is to permit an ongoing, imaginative exploration of material that enables the deepening of images and the enrichment of meaning, versus limiting our understanding by attributing a single interpret or restrictive label to something." (Knill 1995 s.50)*

McNiff är starkt influerad av Jung, i sin syn på förklaringar av psykiska och konstnärliga företeelser. Om vi försöker förklara ett mysterium så flyr fågeln sin kos lär Jung ha sagt. McNiff skriver sarkastiskt att han själv tidigt avfärdade Freuds "diagnosindustri" som

förutsatte att ett konstverk kan reduceras till fakta om en persons förflutna. Utarbetandet av tekniken "Image Dialoging" var för McNiff ett sätt att just undvika reduktionistiska tolkningar. (McNiff 1992). McNiff skriver:

*"When we respond to art with art, however, we are given the opportunity to bypass perfunctory (slentriannässiga) descriptions- those of the artist as well. When images interpret one another, every aspect of art therapy is engaged in an ongoing process of creation. Interpretation is revisioned as compassionate feeling, sensitive perception, and expression of emotions."* (McNiff 1992 s.66)

### Skillnader:

Som jag tidigare framhållit i min uppsats så har McNiff tillsammans med Hillman vidareutvecklat uttryckandekonstmetoden "Image Dialoging" från Jungs Aktiva Imagination. Därav de många likheterna som jag just redogjort för. Det är dock intressant att försöka följa på vilka punkter som metoderna skiljer sig åt. Min slutsats är att i praktiken ser det konkreta terapeutiska arbetet liknande ut, men vad som skiljer är främst den bakomliggande verklighetsuppfattningen (synen på jaget och på verklighetens beskaffenhet) som påverkar eventuella tolkningar och själva förväntningen på vad en lyckad terapi skall leda till.

#### Synen på självet och egots roll

Jung ser känslomässiga dysfunktioner mestadels som en psykologisk obalans beroende på en överbetoning av det medvetna egots perspektiv. Som en naturlig kompensation för en sådan ensidighet bildas automatiskt ett motsvarande starkt känslomässigt färgat och konfliktfullt komplex i vårt omedvetna. En av tankarna som han formulerar i "The transcendent function" är att Jung tycker sig finna en inbyggd dynamiskprocess inom psyket som söker förena motsatser. Att psyket sammanför polariserade energier i en ny symbolisk position som rymmer båda perspektiven. Istället för ett antingen/eller perspektiv så kan både/och bli möjligt men på ett nytt och ofta oväntat sätt eller som Jung också beskriver processen, en meditation mellan motsatser. Termen "trancendent function" omfattar både en metod och en medfödd funktion i psyket. Namnet "Aktiv Imagination" hänvisar endast till metoden. Metoden Aktiv Imagination bygger dock självfallet på samma imaginativa funktion i psyket. Både den trancendentala- och den dynamiska- funktionen i Aktiv Imagination är, menar Jung, kreativa och integrerande funktioner som formar och transformerar medvetna och omedvetna element till en helhet. Beyer uppmärksammar i sin uppsats att vissa Jungianer ser imaginära personer som hjälpare att stötta jaget, i dess olika vägval. Andra ser erkännandet av dessa imaginära existenser som ett sätt att relativisera egots makt för att följa en djupare centrerande instans i psyket, nämligen självet.

Grunderna till Image Dialoging har McNiff utvecklat tillsammans med post-Jungianen Hillman och bär därför tankespår från denne. Beyers skrift tar även upp Hillmans syn på egots roll vid Aktiv Imagination. Han ser Aktiv Imagination som ett sätt att decentralisera egot, detronisera det, vilket skulle leda till en personlighet som var mer "polyteistisk", "polycentrisk" och mer demokratisk i förhållandet till andra delar av psyket. Han ser

värdet av att imaginära existenser behåller sin autonomi och inte integreras ett mer omfattande själv! Hillman skriver:

*"Our psychology is, to begin with, polytheistic, less out of religious confession than out of psychological necessity. The many-sidedness of human nature, the variety of viewpoints even within a single individual, requires the broadest possible spectrum of basic structures. If a psychology wants to represent faithfully the soul's actual diversity, then it may not beg the question from the beginning by insisting, with monotheistic predjudgment, upon unity of personality. The idea of unity is, after all, only one of many archetypal perspectives."* (Hillman, 1975, s.xiv)

Även om alla uttryckande konstterapeuter kanske inte håller med om det här, så är detta sätt att tänka helt i linje med den fenomenologiska hållningen inom Uttryckande Konstterapi. Det ger möjlighet att uppfatta utvecklingen i terapin på ett mer öppet sätt än om man är styrd av olika psykologiska teorier. T.ex. om man på ett förenklat Jungianskt sätt ser klientens processer som en delvis förutbestämd individuation från splittring till helhet, från egocentrism till altruism.

Är bilden autonom eller en del av betraktaren?

Jag antar att Hillmans sätt att använda sig av religiösa termer (monotheism, polytheism) delvis kommer sig av att han, liksom McNiff, ser de imaginära existenserna som framträder i en imagination, som Gudar. Han skriver att om man ser personifierade arketyper som Gudar så framträder de som *mer* än medfödda instinktiva beteendemönster eller ordnande strukturer i psyket. De blir igenkännliga som personer, med olika sätt att vara. Var och en blir en vägledare (guiding spirit) med egen moral, instinktiva reaktionssätt, känslöbegär samt sätt att tänka och tala. Dessa Gudar styr våra liv genom att regera våra komplex, skriver Hillman. Människor behöver abstraktioner och begrepp för att sortera och förstå verkligheten men man får inte förväxla abstraktionerna med verkligheten. Gudarna kan inte bortförklaras med en rationell tolkning, lika lite som vår hjärna eller våra njurar kan ersättas av det, påstår Hillman. Han uttrycker sig vidare provokativt, *"att i alla tider har man trott på Gudar, det är bara ett tecken på en enastående utarmning av symbolismen i vår tid att vi kan förvandla Gudar till psykiska faktorer, till arketyper ur det undermedvetna"*. (Hillman, 1975, s. 35-36)

I ett annat sammanhang skriver Hillman vidare om sin syn på arketyper:

*"After this we can now essay a statement about what it is that makes an image 'archetypal'. We have found our axiomatic criteria - dramatic structure, symbolic universality, strong emotion - not required in our actual operations with an image. We have found instead that an archetypal quality emerges through (a) precise portrayal of the image; (b) sticking to the image while hearing it metaphorically; (c) discovering the necessity within the image.*

*Since any image can respond to these criteria, any image can be considered archetypal. The word 'archetypal' as a description of images becomes redundant. It has no descriptive function. What then does it point at?*

*Rather than pointing at something 'archetypal' it points to something, and this is value. By attaching 'archetypal' to an image, we ennoble or empower the image with the widest, richest, and deepest possible significance. 'Archetypal', as we use it, is a word of importance..., a word that values." (Hillman 1989 s. 27, ur "Inquiry into Image" 82-85).*

Detta synsätt medger återigen, en öppnare attityd gentemot de symboler som vi möter i terapin och hindrar oss från att göra generaliserande tolkningar utifrån förutbestämda förklaringsmodeller.

#### Synen på riskerna med Aktiv Imagination

Jag har tidigare nämnt att arbete med Aktiv Imagination medför en ickestyrande roll för terapeuten. Det skall dock tilläggas att metoderna är potentiellt starka och att arbete med kreativa metoder och olika sinnesstämningar, innebär att en suggestiv situation skapas. Därför är det extra viktigt att terapeuten är uppmärksam på eventuella motöverföringsreaktioner så att denne inte styr processen efter egen omedveten eller än värre, medveten önskan. Knill har utarbetat särskilda riktlinjer för att trohet mot den terapeutiska och kreativa processen, strävan efter "skönhet" ska styra. (Knill 1995 s.83).

Jung menar att Aktiv Imagination endast skall utföras av psykologiskt mogna personer med ett stabilt ego, så att mötet mellan det medvetna och omedvetna blir balanserat. Annars är risken att personen kan bli överväldigad av känslor, impulser och bilder från det undermedvetna och jag antar att Jung menar att risken för psykos ökar. McNiff och Hillman har öppnare hållning i frågan. Den förre beskriver hur vissa människor är rädda för att bli psykiskt sjuka och överväldigade av arbetet med imaginationer och bilder. McNiff skriver;

"The feelings and imaginal realities are here, whether or not we are aware of them...Craziness comes when you try to be somewhere other than where you are, where you turn against the soul 's intentions." (McNiff 1992 s.72-73)

Hillman går till på köpet så långt att han påstår att; "Multiple personality is humanity in its natural condition. In other cultures these multiple personalities have names, locations, energies, functions, voices, angel and animal forms, and even theoretical formulations as different kinds of soul" (Hillman, 1983 a. s. 62) (Beyer 2002 s. 13).

Aven om detta synsätt inte omfattas av alla uttryckande konstterapeuter så kan bara tanken i sig problematisera vad som är friskt och vad som är sjukt, och därmed också vad som är terapeutens roll.

#### Terapeutens roll

Metoden Aktiv Imagination leder automatiskt till en annan roll för terapeuten, därför att patienten till stor del befriar sig själv, med varierande grad av hjälp från terapeuten. En psykiskt mogen person, kan till på köpet göra sin inre bearbetning helt och hållet själv! Jag har själv exempel på att Aktiv Imagination fungerar även utanför terapirummet (se bilaga, där jag även redogör för hur min identitet som terapeut utvecklats). Chodorow

menar att terapeutens roller vid Aktiv Imagination är många även om de inte alltid står i förgrunden hela tiden. Terapeuten blir för det första en *estetisk handledare*, för det andra en *trancendental vägledare* som hjälper patienten att överskrida mellan den undermedvetna och medvetna världen och uppnå en transpersonellt religiöst färgad upplevelse, för det tredje som *terapeutiskt sakkunnig* som lotsar patienten med hjälp av vetenskapliga och filosofiska förhållningssätt och för det fjärde så tjänar terapeuten som *ett deltagande socialt vittne*. Denna beskrivning av terapeutens olika roller tycker jag också stämmer med sättet att arbeta som Uttryckande Konstterapeut. Chodorow speglar Jungs två grundläggande attityder som terapeut i arbete med Aktiv Imagination, dels den *estetiska passionen för skönhet*, dels *den vetenskapliga längtan att förstå*. Även dessa två förhållningssätt har relevans i arbetet som Uttryckande Konstterapeut. Den Aktiva Imaginationen möjliggör en förståelse på flera plan. Genom att ge en inre upplevelse gripbar konkret form så växer både en estetisk erfarenhet och förståelse fram samtidigt med en mer vetenskapligt betonad psykologisk kunskap. Båda delarna är viktiga enligt Jung, Aktiv Imagination behöver balans mellan den estetiska passionen för skönhet och den vetenskapliga passionen för förklaringar. Det viktigaste är att nå en självreflektiv, psykologisk attityd, menar Jung, enligt Chodorow. Om den första estetiska attityden dominerar är risken att den psykologiska utvecklingen kommer i skymundan och om den mer vetenskapliga analysen och tolkningarna får råda oinskränkt så hämmar det symbolernas transformerande kraft menar Jung. Det är terapeutens uppgift att hitta en rimlig balans häremellan. Själv undrar jag om inte tyngdpunkten i *Uttryckande Konstterapi ligger mer åt det estetiska hållet*. Den estetiska skönheten framstår som oerhört viktigt i den terapeutiska processen med Uttryckande Konst. Knill har inte mindre än 22 hänvisningar till "beauty" i den 166-sidiga boken. Han skriver bland annat:

*"Beauty radiates through the ways and means in which the emergent - originally conceived in loving affection - approaches us. The power of beauty that allows us to approach the painful, the suffering, the ugly, the repulsive, is archetypal, as is well-depicted in the myth of 'Beauty and the Beast'... This application of aesthetic responsibility becomes a confrontation, in a therapeutic sense, and a vital part of taking an artistic approach to the therapeutic relationship."* (Knill 1995 s.74-75)

Terapeuten som estetisk vägledare står i förgrunden på ett annat sätt inom Uttryckande Konstterapi än i Jungiansk analys.

Barbara Hannah lyfter fram andra aspekter på terapeutrollen där jag kan se att metoderna i Uttryckande Konst och i Aktiv Imagination skiljer sig åt. För det första framhåller Hannah att Aktiv Imagination i de flesta fall *utförs i ensamhet utanför terapisessionen* (Hannah, s.12). Detta skiljer sig markant från den metod med Image Dialoging som Mc.Niff presenterar. Han rekommenderar som jag tidigare presenterat ett tillvägagångssätt där man arbetar två och två med dialogen eller tillsammans med sin terapeut. Hannah nämner för det andra att Jung inte var så förtjust i vägleda visualiseringar, vilket kan vara ett tillvägagångssätt inom Uttryckande Konstterapi för att inleda en image dialog. Hannahs iakttagelse strider dock mot den beskrivning som Chodorow gör. I syfte att komma i kontakt med det undermedvetna bildflödet så experimenterade Jung med olika visualiseringar, s.k. "rit de entrance".

För det tredje menar Hannah att Jung *sällan kommenterade eller analyserade en Aktiv Imagination* som patienten utfört utanför analysen. För att han ansåg att den Aktiva Imaginationen bör utvecklas ostört av egen kraft med syftet att på sikt göra patienten oberoende av terapeuten. Detta skulle kunna stämma med den fenomenologiska hållningen som Uttryckande Konstterapi strävar efter "*let the images speak for themselves.*" Tvärt emot detta gör sedan Hannah utförliga analyser på de exemplen med Aktiv Imagination som hon tar upp i sin bok. Om detta är relevant för hur Jungianska terapeuter arbetar med Aktiv Imagination idag så ser jag här en skarp kontrast till Uttryckande Konstterapi.

Hannah tolkningar bygger på en strängt Jungiansk metapsykologi där hon främst är intresserad av att *fastställa olika förutbestämda aspekter och arketyper i psyket* såsom skuggan, anima och animus o.s.v.

En fjärde aspekt som Hannah varnar för är att "*använda personer från vardagen i Aktiva Imaginationer*". (Hannah 2001 s.12) Jungs själv har dock exempel som motsäger detta, t.ex. beskrivningen av mannen som i en imagination inte hindrade sin fästmo från att dränka sig. Det kan hända att detta är en regel som man generellt följer inom Uttryckande Konstterapi men jag har inte hört talas om det, och undrar hur det skulle vara möjligt att styra.

Som följer i beskrivningen av min empiri så har det till på köpet hänt att jag initierat en sådan imagination. Slutligen skriver von Franz ganska kategoriskt i förordet till Hannahs bok att de flesta av dagens terapiformer inriktade på bild, drama eller musik använder bara *olika former av Passiv Imagination* som saknar den Aktiva Imaginationens etiska konfrontation med det omedvetna. Det vill säga hon efterlyser det fulla deltagandet och ingripandet av personens *jag* i det egna fantasidramat. Huruvida man inom Uttryckandekunstterapi ägnar sig åt Passiva Imaginationer kan vara föremål för diskussion men vi återkommer till detta i diskussionen som följer efter vinjetterna.

Snusmumrikens inre och yttre dialog är en Aktiv Imagination!

Man kan, som jag gjort i den inledande beskrivningen av Janssons bok, se de vilsna och ensamma figurerna i "Sent i november" som olika porträtt av människor i behov av uppmärksamhet och "själslig" vård och i enlighet därmed se Snusmumriken som en ypperlig terapeut. Hans icke-styrande sätt att möta sina medmänniskor liknar det som Jung hittade fram till genom sitt arbete med Aktiva Imaginationer. Ett annat sätt att läsa boken om Snusmumriken är att se figurerna som delpersonligheter i ett och samma psyke och att då Snusmumriken är det samordnande jaget som på ett ödmjukt sätt möter alla gästerna i det tomma och kalla Muminhuset. Snusmumriken ser till att alla finner sig till rätta i huset. Tack vare hans stödjande dialog med var och en återvänder successivt värmen och trivseln i huset. Filifjonkans återvändande livslust gör att köket åter doftar "*övertygande och lugnande av mat, köket hade blivit ett kök, ett rum av säkerhet och omvårdnad, husets hemlighetsfulla hjärta och dess innersta kärna av trygghet*" (s. 89). Denna inre dialog mellan det medvetna jaget och de mer omedvetna komplexen i psyket utgör kärnan i Aktiv Imagination. Det är en medfödd process menar Jung som leder till psykisk växt och som sker naturligt om den inte skadas. Terapeutens roll blir enligt det här synsättet om inte överflödig så än begränsad till att hjälpa människor återerövra sin naturliga läkningsprocess. Aktiva Imaginationer behöver som Hannah påpekar inte heller ske i den terapeutiska situationen vilket jag också erfarit och återkommer till i min bilaga.

## Imagedialoging och Estetisk Respons i min praktik

Kvinnlighet, sinnlighet och skaparkraft

Imagedialoging och Estetisk Respons i min gruppterapi

När jag genomförde min gruppterapipraktik, visste jag inte att min uppsats skulle handla om Aktiv Imagination och de tekniker som motsvarar den inom Uttryckande Konstterapi, nämligen Image Dialoging och Estetisk Respons. Ändå kom själva tillblivelsen av gruppen att ske enligt en sorts Aktiv Imagination. Jag hade bestämt mig för att skapa en grupp i Uttryckande Konstterapi för enbart kvinnor. Temat jag beslutat mig för, var i enlighet med det "Kvinnlighet, sinnlighet och skaparkraft". Det visade sig dessvärre till en början vara ganska svårt att få deltagare till gruppen. I detta stadium fick jag rådet från min utbildningsledare, att se till att ge psykiskt utrymme inom mig, för gruppen. Att inom mig verkligen välkomna gruppdeltagarna och gärna skapa figurer av lera för att konkretisera intentionen att starta en grupp. Tro det eller ej men det dröjde bara två veckor innan gruppen var tillräckligt stor för start. Bara detta är en indikation för mig, att Aktiv Imagination är verksam. Att förändringar på det inre planet även leder till yttre förändringar och vice versa, på samma sätt som Jungs historia om regnmannen förtäljer.

Vi kom förstås att arbeta med skapande utifrån kvinnliga förtecken, men framförallt utifrån vår lust och vår uppmärksamhet på olika sinnliga upplevelser. Inledningsfasen handlade om att lära känna varandra men kom att bli ganska turbulent p.g.a. ett tidigt avhopp. Därför valde jag i arbetsfasen att introducera sagan om den kloka Vasalisa. Tanken var att genom berättelsen och arbetssättet skapa trygghet i gruppen. Totalt arbetade vi sju gånger av totalt tjugo sessioner med sagan om Vasalisa.

Sagan är i sig en berättelse om konsten att lyssna inåt på den inre rösten/rösterna, det vill säga på intuitionen. Den lilla flickan Vasalisa får en magisk docka av sin mamma, när mamman själv ligger för döden. Fadern gifter sedermera om sig och Vasalisa tvingas att stå ut med att hunsas av sin nya styvmor och av styvsystrarna. För att bli av med Vasalisa lurar dessa iväg henne för att skaffa eld hos den hemska häxan Baba Jaga, i den mörka skogen, varifrån få någonsin återvänder. Vasalisa hittar tack vare dockan, rätt väg och lyckas sedan med hennes hjälp med de mer eller mindre omöjliga uppgifter som häxan ger henne. Dockan ger henne den vägledning hon behöver och slutligen klara hon uppdraget att föra elden åter hem till stugan. Med en eldsprutande dödskafe stiger hon över tröskel till hemmet. Väl där etsar sig glöden av sig självt in i de elaka styv-systrarna och styvmodern så att de förtärs till aska.

Den Jungianska sagoberätterskan Clarissa Pinkola Estés tolkar berättelsen som en kvinnlig initiations berättelse. Sagan visar en kvinnas utveckling från en naiv och oskyddad oskuld till en initierad och mogen kvinna. En kvinna som har lärt sig lita till sin intuition, sina sinnen och sin instinkt för att avslöja när saker inte är som de synes vara.

Efter min högläsning av sagan får deltagarna i min grupp i uppgift att göra sig en egen magisk docka. Riktigt med inbjudande material och tyg var framdukat och det dröjde inte länge förrän alla var absorberade av arbetet. En påtagande närvaro och ett lugn spred sig i rummet. Förmodligen berodde den fridsamma atmosfären i gruppen på att vi arbetade med ett trygghetsskapande objekt och att var och en arbetade själv i egen takt men jämte



varandra i en sorts ordlös gemenskap. Deltagarna slapp helt enkelt konfronteras i detta skede. Under arbetets gång fick gruppen instruktioner att då och då sitta ner med sin docka i tillblivelse och föra ett tyst samtal med henne. De fick fråga sin docka vad hon behövde i utstyrsel och i form av annan tillsyn och vad hon hade för åsikter och synpunkter på saker som de behövde råd om. Allt eftersom dockorna växte fram fick dessa även ge svar på frågor om namn och på varför de uppenbarade sig här.

Arbetet med att tillverka dockorna tog ungefär tre sessioner och under hela arbetsprocessen antecknade var och en sin dialog med dockorna. Nedan följer en rekonstruktion av delar av samtalen som jag uppfattade dem vid vår genomgång. Dockorna berättade "själva" om sin tillblivelse och det var påfallande hur olika deras karaktär och sätt att uttrycka sig var gentemot sin "skapare". Jag har full förståelse för Jungs upplevelse av autonoma figurer i vårt psyke. Följande rekonstruktion ger tyvärr inte riktigt rättvisa till dockornas individualitet:

#### Rosalinda

"Mitt namn är Rosalinda. Jag ger kraft, tid och glädje till ditt liv"

#### Molla-Maija

"Molla-Maija är mitt namn. Jag är din inre kraft som ger dig frihet att skapa. Jag behöver värme så ge mig en tröja. Jag vill ha ögon att se med och en näsa att känna vårens doft. Du har mycket tungt att bära nu men jag kommer att ge dig kraft och styrka"

#### Solmor

- Vad heter du?
- Kalla mig Solmor
- Vem är du?
- Jag är din kvinnliga kärlekskraft, din inre kraft, jordkraften
- Kära Solmor, ge mig ett råd, ska jag stanna i Sverige eller ej?
- Du kommer att få vägledning om du uppåddar respekt och vördnad för livets flöde
- Vad behöver du kära Solmor?
- En röst!

#### Leva

"Mitt namn är Leva. Jag kanske ser ut som en trasselsudda eller ett sorgbarn men jag har magins gåva med mig! Lek och lust och mod att leva önskar jag dig!"

#### Malva

"Jag är Malva, krigardockan. I mitt bälte bär jag kraften att stå upp för det skyddslösa och intuitiva"

Som sagt ger min version av dockornas samtal inte riktigt rättvisa till deras originalitet. Dessutom är jag säker på att om jag hade haft syftet klart med min uppsats så hade vi haft mer fokus på dialogen och att fördjupa den. Jung påstår att den inledande dialogen med en imaginär bild ofta är en projektion, det märks på det förutsägbara sätt som imaginationen svarar, men efterhand får imaginationen mer och mer eget liv och karaktär

och kan komma med överraskande och oförutsägbara infall. Det är ett tydligt tecken på att kontakten med det undermedvetna är upprättad. Mc Niff hänvisar till Watkins som påstår att när man inte tillåter karaktärerna att vara autonoma så blir dialogen bara egots egen projektion. När man däremot uppmuntrar figurerna/bilderna att tala självständigt så fördjupas deras karaktär vilket är en avgörande skillnad för dialogen. (Mc Niff 1992)

Hur som helst kom dockorna att bli betydelsefulla för deltagarna och ingen av dem ville lämna kvar sin docka i lokalen, utan de tog hem sin docka mellan varje gång. Flera vittnade om att de rådgjorde och samtalade med sin docka under veckan som gick.

Som en form av Estetisk Respons skulle man kanske kunna kalla det, fick deltagarna vid ett tillfälle gå omkring i rummet och vyssja sin docka samtidigt som de uppmanades nynna på en vaggång. Med utgångspunkt från anteckningarna från arbetsprocessen fick de sedan skriva en ny text på vaggången. Sångerna vittnar om en ömsesidig relation och sättet att framföra dem visade på en påtaglig respekt för vad som var och en mött i den imaginära världen.

#### Till Rosalinda

"Byssan lull koka kittelen full, med glädje, kraft, lek och frid.  
Byssan lull koka kittelen full, med glädje, ljus, liv och frid.  
Jag önskar dig mer tid, jag önskar dig mer kraft, jag önskar all glädje i livet!"

Till Molla-Maija sjöngs en vaggång på finska som handlade om inre kraft, liv och rörelse och frihet att skapa.

Till Sol Mor (ny text till afrikansk vaggvisa från Carolas samlingskiva med vaggvisor):

"Du min skapande vackra visdomsdocka  
du får vila i känslan av att vara.  
Blir du trött ibland på livets hårda spel  
Så kommer jordens kraft att göra dig hel igen!"

#### Till Leva (okänd melodi)

"Vi kan vandra på vår stig  
Leva, ja här är vi!  
Vi ska leka, skapa, vi har lust!  
Laga revor är en tröst.  
Tidvis svårmod, svårt att se.  
Tålamod om jag får be!  
Omsorg om varandra!  
Här och nu! Ut och vandra!  
Mod att leva, ja här är vi  
Tråd av guld  
den som spinns så stark  
Vägen framåt  
den är sann!"

Klimatet vi arbetade i var tillåtande och ickedömande och ingen gav uttryck för någon svårighet att ta just dessa övningar på allvar. Detta menar både Jung och McNiff är förutsättningar i de inledande stadierna för att en imagination skall komma tillstånd.

Längre fram kom vi att arbeta med Baba Jagas skog. Var och en började måla ett eget träd på en stor gemensam målning. Successivt växte undervegetationen fram och diverse magiska djur. Så småningom fick deltagarna i uppgift att välja en av sina egna eller av de andras figurer i bilden för att lära känna denna bättre. Först fick de arbeta med en ickeverbal Estetisk Respons. De fick känna in i kroppen vilket rörelsemönster figuren hade och vilka eventuella ljud eller läten den frambringade och ge uttryck för det. Därefter övergick de till en rent verbal "Image Dialog" och uppmanades att ställa frågor och invänta svar från figuren i fråga, samt nedteckna samtalet som växte fram.

Malvadockans skapare tog kontakt med en räv i bilden som hon själv målat och tidigare drömt om. Räven kommer vandrande över steppen och kommer "långt ifrån, för länge sen". Han tycker det är på tiden att hon tar kontakt med henne, för hon har förnekat honom och till på köpet felaktigt sagt att han var en varg, när hon berättat om sin dröm. Han verkar vara lite förnärad över det. Räven vill påminna henne om det hemliga förbundet med naturen som hon känt i barndomen. Han är hennes vägvisare på livets stig, och vad hon än gör så finns han där, även när hon till synes går vilse...

Ett år senare intervjuar jag kvinnorna i gruppen om deras upplevelse av Aktiv Imagination. Bland annat samtalar jag med denna kvinna om hennes upplevelse av räven. Hon intygar vilket levande intryck räven gjort på henne och att den fortfarande betyder mycket för hennes förtröstan på livet. Även en annan kvinna i gruppen, Molla-Maijas "mamma" intygar imaginationernas bestående verkan. Hon hade valt en figur ur den gemensamma bilden som föreställde ett foster. Fostret sa: *"Jag är din livskraft men jag behöver din hjälp för att växa. Jag behöver vatten, kärlek och näring. Sedan när jag växt upp till livets träd så kan jag ge dig trygghet och du kan luta dig emot mig..."*

Denna kvinna skriver om sin upplevelse av gruppterapi ett år tidigare och av Aktiva Imagination:

"Jag gläntade på dörren till mitt inre och det gav mig modet att skapa, nästan som jag gjorde förr. Jag fick kontakt med mina instinkter och vågade lita på dem. Jag gick ännu djupare och hittade barnet inuti mig själv. Du föddes ur mina händer, det var du som styrde mig. Du talade till mig om hur jag skulle skapa dig. Du blev min shaman, min kraft i det nya. Du tog mig tillbaka till urfolkets lya. Du är min docka från barndomens tid. Du hjälpte mig att släppa min fantasi fri"

Hon skriver vidare: "Allt jag skapade under sammankomsterna är sparat. Shamandockan Molla-Maija ligger nerbäddad i en låda med lufthål i. Jag tar fram henne då och då och har samtal med henne och känner mig både lugn och lätt i sinnet efteråt.

För mig har det aldrig varit svårt att få kontakt med min inre värld. När jag var liten sökte jag ofta tröst i fantasivärlden. Jag tror att myternas och sagornas värld hjälper oss att öppna våra sinnen till kreativitet och skaparglädje och även ger oss styrka att våga bearbeta det som är okänt och/eller skrämmande.

Att möta det imaginära är för mig att ständigt vara på väg med öppna sinnen och att som individ vara förändringsbar. Att lyssna inåt ger ökade möjligheter till självkännedom och självkänsla. Att med hjälp av bild, rörelse, dans, drama och annat skapande bearbeta sina rädslor och upplevelser hjälper människor att förstå oss själva och detta i sin tur hjälper människan till större förmåga till kommunikation och ökad samarbetsförmåga, d.v.s. till fruktbara mellanmänniskliga möten.

Att shamandockan kom till mig och att det var hon som talade om för mig hur hon ville bli skapt tvivlar jag inte på. Även rörelserna under dansen föddes i det omedvetna innan jag skadade högra armen och axeln...Bilderna och övrigt skapande kom nog också till mig, men jag kände inte att jag hade alla sinnen öppna t.ex. när jag skapade mitt träd. Men slutresultatet överraskade mig så det inre styrde nog mera än vad jag trodde.

Jag upplevde tydligt att shamandockan Molla-Maija hade och fortfarande har ett eget liv. När jag tar fram henne och pratar med henne känner jag tydligt samhörigheten mellan henne och mig och jag känner också att hon förmedlar svar till mig när jag behöver hennes hjälp och råd. Jag tror att hon får näring från min inre styrka och min omedvetna kreativitet. Det händer att jag skapar en inre symbolbild av henne när jag är på jobbet och behöver rådgöra med henne om olika ställningstaganden gällande mitt arbete som pedagogisk handledare. Och se och häpna, hon hjälper mig oftast! När jag inte når henne är när jag är stressad och inte tar mig tid att öppna mina sinnen. Att jag får denna hjälp av henne är för mig en självklarhet därför att det var hon som sökte sig till mig och inte tvärtom."

Samtliga intervjuade kvinnor hade liknande upplevelser men eftersom den tekniska kvalitén på de bandade intervjuerna blev så dålig så har jag valt att återge svaren från den kvinnan som föredrog att skriva istället. Jag har funderat över om det faktum att vi inledde samtalstekniken Image Dialoging med dockor, gjorde det lättare att ta till sig tekniken. Så gott som alla har haft samtalsrelationer med dockor som barn. Många kulturer fortsätter att använda just den människoliknande dockan som "övergångs objekt" i t.ex. riter och voodooceremonier. Måhända upplevdes Image Dialoging mer naturligt med dockorna än med andra objekt och bilder som vi skapade.

## Vinjetter ur individualterapi

Kia går i individualterapi hos mig under tre terminer och totalt 50 sessioner. I terapins början målar hon ett träd, som en bild av sig själv. Bilden på trädet kom att bli viktig för henne och vi kom att arbeta återkommande med just denna bild under hela terapin.

Trädets färg och även bakgrunden är två delad. Högra delen av trädet är starkt orange med en intensivt gul bakgrund. Den vänstra delen av trädet är lysande ljusgrön och dess bakgrund är djupt lila. Basen på trädets tudelade stam är mörkt blå och har bara antydningar till rötter. Jag undrar lite över det men hon förklarar efteråt att rötterna egentligen når ända ner till golvet och att de är väldigt mörka. Grenarna är kraftiga, ganska raka och helt utan löv. Kia tycker själv mycket om färgerna på trädet för att de är så starka. Hon döper bilden till "Vägval" på grund av trädets tudelning som nästan ser ut som två vägar. Mer tid för reflexion finns inte denna gång.

När vi övergår till att titta på bilden så associerar hon till framsidan på en bok som hon nyligen läst av Susanna Edin om HQ (hon översätter det till human helhets-IQ). Bokomslaget visar symbolen Jing&Jang i samma färger som trädet har. Kia får beskriva konkret vad hon lägger märke till i bilden. Hon ser att basen av stammen är blå och täcker båda sidor av trädet som annars är två delat. Hon ser att den gröna färgen går lite in i den orange/gula färgen. Jag undrar om Kia skulle vilja undersöka kvaliteterna i färgerna djupare genom att försöka hitta ljud som överensstämmer. Hon är snabbt med på noterna, sätter sig ner på golvet och rotar i korgarna med musikinstrument. Kia arbetar koncentrerat och forskande och är ganska snabb att hitta de instrument som hon kopplar till de olika färgerna. Först utforskar hon den gröna färgen. Hon provar sig fram på en träxylofon, leker över hela registret och associerar till en upptäcktsfärd. Sedan vill hon undersöka den lila färgen. Hon lyssnar lyhört och försöker stämma av några exakta toner som hon vill ska klinga harmoniskt, den lila färgen/ljudet är i bakgrunden som ett varmt lugn, utan stress tänker sig Kia och lyckas förmedla den kvaliteten. Kia går sedan över till att musiksätta den blå färgen med en som hon uttrycker härligt vibrerande cymbal. Den står för "stränghet och "måsten" som är både positiva och negativa egenskaper, säger Kia. Det positiva är att "om man vill så kan man" och det negativa, här blir hon märkbart skakad när hon berättar, det negativa är som en skräckfilm, det är ödesmättat och påminner om de hemska fantasierna hon har om svarta händer som griper efter henne under sängen. Här kunde vi kanske ha uppehållit oss längre eftersom det hände något som jag tror är viktigt men jag hejdar henne inte och då går hon vidare. Den brandgula färgen översätter Kia med rasslet av en (gul) maracas. Hon säger att färgen bär irritation och stress men maracas-skaket lösgör stressen och Kia tycker det känns befriande och roligt! Till sist väljer hon ett regnrör till den gula färgen. Det är ett ljud som pågår och pågår säger Kia och det känns långsamt så hon blir sömnig. Efteråt när vi åter sitter i stolarna frågar jag hur det känns nu? Bra, svarar hon och när jag frågar vad bra innebär så tillägger hon "det känns inte jobbigt". Det som hon tar med sig från sessionen är att cymbalen och maracas-skaket påverkat henne så kraftigt, det var hon inte beredd på.

Reflexion:

*Denna session arbetar vi övervägande med en sorts Estetisk Respons på färgerna i trädbilden. Vi gör ett intermodalt skift från bild till modaliteten ljud/musik. Detta för att*

*Kia ska ges möjlighet till en fördjupad känslomässig kontakt med det hon skapat och för att nyansera förståelsen för bilden. Ännu har vi inte arbetat med någon ren imagination eller Imagedialoging, det kommer vi till längre fram. Detta är en sorts förberedelse, ett sätt att lära känna trädets karaktär och dess omgivning innan vi går närmare in på vad detta träd har för behov och upplevelser.*

Gången därpå har jag också trädbilden uppsatt. Hon talar inledningsvis om den orkeslöshet som kommer över henne i olika sammanhang. Hon gråter uppgivet och sjunker ihop i stolen. Efter ett tag ber jag henne att förstärka känslan av att inte orka och låta det få ett uttryck med kropp och ljud. Hon suckar upprepat, mer och mer överdrivet och säger "jag orkar inte" gång på gång och högre och högre, jag speglar med ljud och rörelse. Kia tar sig släpande hösäcksaktigt upp på golvet, släpar fötterna, hänger med armarna. Jag ber henne att med varje djup suck och utandning tänka sig att hon skjuter ut rötter genom fötterna, neråt, neråt ända till jordens mitt. Jag leder henne i en visualisering hur rötterna forcerar golvet och ner i källaren, genom grunden ner i jorden och genom berggrunden ner mot jordens mitt, till magman. Sedan för varje inandning ber jag henne tänka sig att hon andas in precis så mycket kraft som hon behöver och låta den sprida sig upp genom rötterna och i hela kroppen. Det sker (kanske som väntat) en märkbar förändring i kroppshållning och jag ber henne då att möta trädbilden. Jag guidar henne vidare, "ta kontakt med känslan i trädet, känn hur stammen känns, hur grovleken på barken är? Prova att stå som trädet" vägleder jag vidare, hon ställer sig med spretande armar, hur känns grenverket och kronan? Det känns stelt säger Kia det var bättre i rötterna... Jag undrar om hon upplever någon vind, där hon står som träd och hur marken ser ut? Kia lägger märke till att gräset kring henne är saftigt och att det är sommar eller en vårång, några hästar står i skogskanten. Jag ber henne visualisera vidare men nu till musik och så sätter jag på en flöjtkonsert med Bach för en "musikresa". Kia faller i gråt, hon känner sig utanför, som om hon gömmer sig och inte deltar. Jag ber henne se sig omkring för att se om hon är ensam eller om det finns någon där? Kia ser en liten flicka i vit klänning som plockar blommor. Flickan försöker krama trädet men det är för stort. Den lilla flickan springer tillbaks till ängen för hon vill ej gå in i den mörka skogen. Trädet står precis i skogskanten, det lila på bilden hör till den mörka skogen och det gula till ängen. Trädet har svårt att ta till sig flickans kram. Trädet är så högt att det har svårt att se ner till flickan när hon kramas, trädets blick är riktat längre bort till ängen och det ser flickan lättare när hon springer tillbaks dit. Musiken är slut och jag frågar om det är ytterligare något som behöver hända innan vi avslutar men det är det inte så vi sätter oss. Jag frågar vad den bestående känslan från musikresan varit och Kia svarar att det var känslan av att vilja gömma sig som hon känner igen från flera sammanhang.

#### *Reflexion:*

*Denna session har vi övergått till att undersöka trädets kvalitéer inifrån. Först genom en guddad visualisering där Kia får leva sig in i trädets känsla. Sedan övergår sessionen i en "musikresa" som kan sägas vara en sorts Aktiv Imagination till musik. Kia får hjälp att locka fram sina inre bilder med hjälp av musik. Inledningsvis och efteråt berättar hon för mig vad som framträder inför hennes inre syn och jag ber om förtydliganden när bilderna framstår som oklara. Ibland kan jag gå in med frågor för att hon skall vidga sin vy eller finna stöd som t.ex. "finns det någon där?". Denna form av imagination tar*

Ingen av de författarna jag läst upp och jag har lämnat den utanför min jämförande analys. Min syn är dock att musikresor som har sin grund i Gl.M-tekniken (guided imagery and music) väl faller inom ramen för Aktiva Imaginationer. G.I.M är en terapiform skapad av Helen Bonny på 1970-talet. Särskild utvald klassisk musik samt någon form av avslappning används för att försätta klienten i ett förändrat medvetandetillstånd. Ett tillstånd där inre konflikter och resurser lätt uppenbarar sig som imaginationer. Klienten lyssnar (liggandes) på denna musik samtidigt som han/hon återger sina inre bilder högt för terapeuten. Efteråt gestaltas ofta upplevelsen konstnärligt och bearbetas i samtal. Det kan dock diskuteras huruvida det är frågan om Passiva eller Aktiva Imaginationer. Bilderna i fallet med Kia flyter fram utan att aktivt konfronteras av Kias person. Hon inleder inte heller någon Image Dialoging i bemärkelsen verbal dialog. I imaginationen är Kia identifierad med trädet och som sådant framstår hon som en passiv åskådare. Kanske kan man se den lilla flickan som ytterligare en delpersonlighet av Kia.

Tredje sessionen efter jul inleder vi med en "fokuseringsresa" i kroppen (Gendlin, 1981 samt Knill m.fl. 1995). Jag leder Kia i en avslappning och ber henne sedan vandra med sitt fokus runt i kroppen. Här är mina anteckningar inte fullödiga men kontentan är att hon känner en kraft i höger sida, en aggressiv kraft som gör att hon vill boxas, det gör henne förvånad och glad. Den vänstra sidan är mer lekfull och vill dansa. Vi kopplar till trädet och att den lila sidan kanske är mer kvinnlig och den orange/gula sidan mer full av kraft och energi, mer manlig. Kia pratar om sitt motstånd som hon ofta har, hon tror att det är rädslor som hindrar hennes kraft. Det är bara i konstnärliga sammanhang som hon känner sig kraftfull. Men ofta kommer känslan av "jag orkar inte" över henne. Vi pratar om återhämtningsperioder, att det behövs vilopaus, precis som när träden faller sina löv på hösten. Hon har tidigare gjort en "tidsöversikt" över sitt liv och jag påpekar att där fanns inte mycket tid för återhämtning. Kia reagerar med tårar på det jag säger. Hon tycker att ett stort motstånd kommer över henne och hon säger gång på gång "jag orkar inte". Efter ett tag berättar hon att den här känslan av att inte orka alltid förut kom över henne när hon talade om sina föräldrar och att hon då brukade känna en stelhet i armarna precis som stelheten i trädets grenar. Förra gången kom motståndet när trädet ville gömma sig och inte bli sedd av flickan eller möta henne. Jag undrar lite över kopplingen till terapituationen och frågar hur det är för Kia att bli sedd här? Hon kan inte riktigt svara, och ser samtidigt besvärad ut av min uppmärksamhet. Jag uppmärksammar inte det utan frågar istället om vi skulle kunna undersöka hur nära flickan och trädet vill vara varandra.

Jag ber henne välja ett instrument för trädet och ett för flickan. Hon väljer cymbalen för trädet och en triangel för flickan (som nu är 5-6 år enligt Kia). Jag tänker att Kia valde cymbalen förrförra gången för den blå färgen i trädets rötter. Då associerade hon till stränghet och disciplin och skräckfilm med fantasier om svarta otäcka händer under sängen, jag funderar över kopplingen? Jag undrar om hon vill att jag skall spela något instrument (min tanke är att också utforska hur långt bort hon vill hålla mig och hur mycket av min uppmärksamhet som hon är bekväm med). Kia vill dock spela båda instrumenten själv.

Hon ställer sig centralt på golvet med cymbalen och slår med dova men ljudliga slag på den med hjälp av en tygklädd trumpinne. Sedan lägger hon ner cymbalen på golvet och cirklar kring den flera varv samtidigt som hon pinglar med triangeln. Hon återupprepar proceduren ytterligare en gång och stämningen är högtidlig och andlös. Jag är osäker över om hon är färdig men innan jag hinner ingripa tar hon upp cymbalen en tredje gång. Hon slår först som tidigare med den tygförsedda delen av slagpinnen på cymbalen, sedan vänder hon på pinnen och slår intensivt med trädelen av den så ett skarpt plingande uppstår. Detta gör hon omväxlande i en allt snabbare och snabbare takt som avslutas i ett crescendo som i sin tur leder till en stark sorts känslomässig katharsis i gråt.

Efteråt förklarar hon att det var som om flickan cirklat runt trädet och skvätt vatten på det. I den sista musiksekvensen var det som om trädet tog in vattnet i barken och det var väldigt skrämmande.

#### *Reflexion:*

*Vi fortsätter att ha fokus på trädbilden, så på så sätt tillås inte bilderna att bara flyta förbi på ett passivt sätt utan vi fortsätter att utforska vår förståelse för trädet och dess omgivning. Genom att föreslå en intermodal transfer från bild till musik tänker jag att trädets passivitet kanske kan brytas och en kommunikation uppstå mellan flickan och trädet. Mycket riktigt så blir kommunikationen dem emellan mycket känsloladdad om än utan ord. Trädet tar emot flickans vatten även om det är mycket skrämmande. Jag anser att denna session väl kan ses som en Aktiv Imagination men det är svårare att definiera den som "Image Dialoging" just p.g.a. frånvaron av ord.*

I slutet av hela Kias terapitid, drygt ett år senare (Kia går totalt tre terminer och cirka 50 sessioner hos mig) så återgår vi till att arbeta med trädet en hel del. Under året som gått har det utkristalliserat sig flera distinkta "röster" som representerar olika sidor av Kia själv. Vi har mött E som är en flegmatisk och avslappnad "typ". Han förmedlar ett meditativt lugn som får Kia att varva ner de gånger hon stressar upp sig, förutsatt att hon kommer ihåg att ge "honom" utrymme. Hon har också en energisk och sida i sig som Kia döpt till L. Det är en ung och spontan röst som är klar över när hon tycker saker är roliga eller inte och som är mycket kreativ i sina infall. Vi kommer fram till att L är flickan på ängen i våra inledande trädimaginationer. En annan röst som följer Kia och som hon förknippar med sin mamma, kommer alltid med kritik och ifrågasättanden, lite som en olyckskorp. Hon har också en väldigt kravfylld och prestationsfylld sida som lånar drag från hennes pappa.

Till en av våra sista sessioner kommer Kia med en dikt med ungefär denna ordalydelsen:

*"Jag vill göra rent i mitt hus  
städa destruktiva krafter ut  
välkomna kraft och ljus!"*

Jag tar fasta på hennes dikt och leder henne i en avslappning och ber henne så småningom se ett hus för sitt inre. Ett hus där alla de "röster" vi arbetat med under vår tid tillsammans kanske kunde rymmas.



Hon söker i sin inre värld, först ser hon bara fragment av en mur och sedan dyker ett trägolv upp. Jag undersöker golvet tillsammans med Kia. Är det gammalt eller nytt, vilket material, färg eller olja, tycker hon om det? Hon beskriver ett nytt oljat trägolv som hon tycker mycket om. Vi trevar oss vidare i det imaginära rummet. Finns det några lister och hur ser väggarna ut? Hon fäster sig vid en tänd lampa i taket som ser ut som en uppochnedvänd skål. Taket är högt som i en kyrka. Det är en kyrka! Från 1300-talet! Väggarna är dock genomsläppliga, byggda med ljusband eller rep. Vid ingången finns ett fönster, format som ett klöver. Man kan se stjärnorna igenom. På höger och vänster långsida finns orgelpipor. Hennes inre imagination är flödande och bildrik och hon har lätt att sätta ord på vad hon förnimmar när hon väl är igång.

Jag undrar över storleken på Kias imaginära kyrka? Är det en katedral eller en mer ordinär kyrka. Hon svarar att den liknar katedralen i S:t Petersburg. Jag påminner Kia om att katedraler ofta har satyrer och smådjävlar porträtterade på norrsidans utsida för att skydda katedralens besökare och skrämja bort onda makter. Jag frågar om det på samma sätt är möjligt att hitta en plats även för den negativa aspekten av Kias "röster" i hennes inre katedral? Så att rösterna skyddar dig istället för att attackerar dig, precis som i din dikt, säger jag. De två följande sessionerna undersöker vi tillsammans om och var hon vill härbärgera sina inre röster i kyrkan.

#### *Reflexion:*

*Sessionen ovan var en delvis guidad, och av mig initierad visualisering. Huruvida Jung skulle klassificera denna styrda form av visualisering som Aktiv Imagination är oklart. Spännande är att både Kia och jag blir förvånade över att huset som växer fram är en kyrka. Denna form av överraskningar menar många är ett säkert tecken på att det är det omedvetna som styr processen och inte det medvetna jaget.*

Finns det någon plats i eller utanför kyrkan där du skulle känna det ok att ge plats åt din pappa? frågar jag vid ett tillfälle. Först tänker hon på prästen i predikstolen, sedan gör hon ett sidorum åt honom på den högra sidan i kyrkan. Har rummet en dörr frågar jag? Ja, det är en dörr i ljus trä med guldhandtag och hon öppnar den försiktigt. Därinne finns det otroligt mycket saker och det är rörigt och svårt att se. Vad kan du urskilja, frågar jag? Hon ser ett fiskespö, ett nät, stövlar, en trasig cykel och en massa burkar. Vad är det i burkarna frågar jag? Det är färg. Kias tankar går till pappans förråd/verkstad på landet. Kia har ett stort motstånd mot rummet och har svårt att se och urskilja något mer. Är det mörkt frågar jag, finns det några fönster? Jo, det finns det. Jag undrar om det finns någon möjlighet att ta kontakt med pappan, är han där? Går det att prata med honom? När Kia försöker kontakta pappan så ser hon bara skymten av hans ansikte, sen försvinner plötsligt rummet och allt blir svart. En röd eld brinner.

-Vad behöver du säga till din pappa? Undrar jag.

-Stick härifrån! Svarar Kia, och det gjorde han, fortsätter hon!

-Finns det någon bättre plats för honom, frågar jag. På hur långt avstånd vill du ha din pappa? Undersöker jag.

- han får bli trädgårdsmästare och klippa gräs, säger Kia.

-Vad kan han göra mer? Frågar jag vidare.  
-Klippa träd och kratta grusgångarna, blir Kias svar.

Jag leder in samtalet på trädet som Kia i ett tidigare skede valt att ha med i kyrkomiljön.  
-Var vill du ha trädet? frågar jag. Hon placerar först trädet i tornet men sedan känns det för trångt trots att det var luftigt byggt. Hon flyttar ut trädet på en grön kulle utanför. Jag frågar vad trädet behöver. Kia svarar spontant, vatten! Kan du be trädgårdsmästaren, frågar jag. -Neej! Han håller till på andra sidan kyrkan. Jag vattnar! säger Kia och beskriver hur hon vattnar med en grön vattenkanna. Jag ber henne sätta sig in i trädets upplevelse. Gröna blad spricker ut, säger Kia förtjust. Om du behåller trädets känsla i kroppen, var kan du förnimma de gröna bladen? I hjärttrakten, svarar hon. Har känslan någon färg spørjer jag vidare. Rosa, säger Kia och får tårar i ögonen. Hur är känslan?  
-Varm. Jag känner en ny energi, säger Kia.

#### *Reflexion:*

*När Kia beskriver pappans rum uppfattar jag det som att hon hela tiden brottas med ett motstånd, bilderna flödar inte lika självklart som annars. I denna session gör vi ett av våra få försök till att aktivt bemöta och tilltala en person i imaginationen. Det resulterar i att bilden helt upplöses. Frågan är om en Jungian skulle propsa på att Kia skulle ha ansträngt sig mer att hålla kvar bilden av pappan och bemöta honom. Precis som när Jung protesterade mot att ett hotfullt lejon förvandlade sig till en båt. Jag antar att vissa Jungianer också skulle ifrågasätta det etiska i att inleda en imagination med en verklig person. Hannah avråder från detta men Jung har dock fler exempel på imaginationer med närstående. Bland annat mannen som såg sin flickvän dränka sig i en fantasi.*

Kias sista imagination är påfallande lik hennes första. Återigen bevattnas trädet men denna gång är Kia identifierad med flickan och upplevelsen är inte skrämmande utan energigivande och positiv. Och som ett tecken på denna transformation skjuter gröna blad ut från trädet. Här hade det kanske varit på sin plats att manifesteras förändringen genom en ny träd bild. Det som förespråkas i Beyers uppsats. Tyvärr styrde jag inte skapandet i den riktningen denna gång. Efteråt gjorde jag dock för egen del en estetisk respons för att fånga essensen av vad som hänt under sessionen (se bild). Ovanstående exempel från Kias terapi ämnar inte beskriva den terapeutiska processen i sin helhet utan är avsedda att belysa vårt arbete med olika tekniker för Aktiv Imagination. Jag har inte, som i fallet med gruppterapimedlemmarna, haft möjlighet att följa upp hur arbetet påverkat min klient på längre sikt.

## Avslutande reflexion

I min uppsats har jag sökt göra en beskrivning och en jämförelse mellan metoder inom Uttryckande Konstterapi (Image Dialoging och Estetisk Respons) och Aktiv Imagination som den utformades av Jung. De likheter jag kommit fram till är att metoderna inom Uttryckande Konst och Jungs Aktiva Imagination genomgående ser arbete med imaginationen som terapeutiskt verksam samt att de har en fenomenologisk grund för terapin. Det praktiska utförandet av metoderna överensstämmer också i stort, även om Uttryckande Konstterapi har en starkare estetisk tonvikt. Såväl Jung som utövare av Uttryckande Konstterapi använder sig av konstruktivistiska tolkningar. Inslaget av arketypisk psykologi i den senare ger dock en större öppenhet i tolkningshänseende, eftersom alla symboler ses som arketypiska. Uttryckande konstterapi är också influerad av samma skolas "polyteistiska" syn som skiljer sig från Jungs tankar om psykets strävan till helhet och ett samlat själv.

I min empiridel har jag undersökt det praktiska utövandet av ovanstående metoder och hur de inbördes relaterar. I mitt försök att undersöka Image Dialogings rötter i Aktiv Imagination så har jag valt att kanske godtyckligt se också Estetisk Respons som en ickeverbal form av dialog. I praktiken har jag även svårigheter att skilja Aktiv Imagination från andra terapeutiska imaginativa tekniker som används inom uttryckande konstterapi såsom visualiseringar och musikresor. Här vore ytterligare forskning välkommen. Jag har också svårt att avgöra om metoderna i fråga kan sägas leda till en *ickestyrande terapiform* eller om t.ex. visualiseringar som jag använt i min praktik leder till en alltför styrd process och om det kanske är därför som Jung sägs undvika visualiseringar. Jung skiljer mellan aktiva och passiva imaginationer, i praktiken undrar jag dock var gränsen mellan den ena och den andra formen går. Jag lämnar till läsaren att döma i frågan.

Jag har inte för avsikt med min uppsats att fastställa ursprunget till de imaginära gestalterna som ibland träder fram i det terapeutiska arbetet. Huruvida de är resultat av deras skapares projektioner, om de är delpersonligheter till denna eller om de är autonoma budbärare eller änglar? Det har varit stimulerande för mig att ha en öppenhet i förhållningssättet. Samtidigt tycker jag mig finna en tendens hos mina klienter att snabbt vilja definiera och tolka den imaginära världen som en projektion, eller som avtryck av tidigare erfarenheter eller tidigare liv o.s.v. Det krävs trygghet för att våga vara kvar i ett öppet forskande fenomenologiskt förhållningssätt till bilden och här är metoderna Image Dialoging och Estetisk Respons en konkret hjälp!

*Fenomenologin* är grund för såväl Jungs Aktiva Imagination som för Uttryckande Konstterapi. En konsekvens med undvikandet av färdiga teoretiska resonemang och förklaringsmodeller anser jag vara risken att man just förlorar att sätta sina egna reflexioner och tankar i ett större teoretiskt sammanhang. Jag har själv saknat en klar bild över hur Uttryckande Konstterapiteori förhåller sig till andra psykologiska skolor. Bilden har genom min uppsats klarnat något, åtminstone vad gäller relationen till Jungs teorier. Det finns dock mycket kvar att göra här, det vore framförallt spännande att undersöka likheter och skillnader med andra terapeutiska terapier som utgår från imaginationen som t.ex. G.I.M (Guided Imagery and Music), Symboldrama, Hypnos, Fokusering eller Gestalt terapi. Det återstår för kommande uppsatsskrivare att undersöka.

## Slutet på sagan

*"En molnbank steg långsamt upp över havet, hela himlen blev tung av moln och man såg att de var fulla med snö. Om några dagar skulle alla dalar vara täckta av vinter, den hade väntat länge men nu kom den.*

*Snusmumriken stod utanför tältet och kände uppbrott i luften, han var färdig att ge sig av. Dalen skulle stängas. Lugnt och långsamt drog han upp tältpinnarna och rullade ihop tältet. Han släckte glöden. Han hade inte bråttom idag.*

*Nu var det tomt och rent överallt, bara en rektangel av vittnat gräs visade var han hade bott. I morgon skulle snön täcka den också. Han skrev ett brev till mumintrollet och lade det i postlådan. Ryggsäcken stod färdigpackad på bron.*

*I det första dagsljuset gick Snusmumriken för att hämta sina fem takter, de fanns på havsstranden. Han steg över vallen av tång och drivved och stod på sanden och väntade. De kom genast och var ännu vackrare och enklare än han hade hoppats att de skulle Vara.*

*Snusmumriken gick tillbaka till bron medan visan om regn kom närmare och närmare, han krängde ryggsäcken över axlarna och gick rakt in i skogen."*

Så när jag lagt sista handen vid uppsatsen kommer en välvillig person och viftar med en Jungiansk tolkning av mumindalen, "Farväl till Mumindalen". Där är speciellt "Sent i November"

helt tolkad som ett möte med komplex och skuggor. Jag tackar för bidraget men mitt självbelåtna ego får sig en knäck. Jag är tydligen inte ensam om min idé kring boken. Kanske är bidraget bara ytterligare en indikation på att vi inte äger våra tankar, utan de är besökare utifrån. (Jung i Chodorow 1962/97 s.30).

Och här lämnar vi Snusmumriken och hans vänner med visan viskandes i örat. Jag vill tacka för den hjälp jag fått i mitt uppsatsskrivande. Det är tveksamt om de själva skulle godkänna att vara reducerade till exempel i en Uttyckandekunst-uppsats, Hillman skulle nog varna för "imageabuse". Jag är dock innerligt tacksam att de gjort mig följe. Nu släpper jag dem åter fria att leva sitt eget liv. Kanske korsas våra vägar igen....

## Litteraturlista

Cullberg, Johan

*"Dynamisk psykiatri"*

Natur och Kultur 1984/2001

Gendlin, Eugen

*"Focusing"*

New York: Bantam Books 1981

Hannah, Barbara

*"Encounters with the soul- Active Imagination as Developed by C.G. Jung"*

Sigo Press 1981/2001

Hillman, James

*"Själens kod"*

Natur och Kultur 1996/2000

*"A bluefire"*

Harper&Row 1989

*"Re-visioning Psychology"*

Harper&Row 1975

Hopcke, Robert H

*"Jungs psykologi"*

Natur och Kultur 1996/1989

Knill, Paulo J.

Nienhaus Barabara, Helen

Fuchs, Margo N

*"Ministrels of Soul- Intermodal Expressive Therapy"*

Palmerston Press 1995

Larsson, Staffan

*"Kvalitativ analys - exemplet fenomenografi"*

Studentlitteratur 1986

Levine; Ellen

*"Tending the fire- Studies in art, therapy and creativity"*

Palmerston Press 1994

Levine, Ellen and Stephen

*"Foundations of Expressive Arts Therapy*

*Theoretical and Clinical Perspectives"*

Jessica Kingsley Publishers 1999

May, Rollo

*"Modet att skapa"*

Natur och Kultur 1975

Mc Niff, Shaun

*"Art as Medicine Creating a Therapy of the Imagination"*

Shambhala 1992

Muller-Nienstedt, Irma

*"Farväl till Mumindalen"*

Centrum för Jungiansk Psykologi 1997

Permer, m.fl.

*"Psykologi – en grundbok"*

Studentlitteratur 1989

Pinkola Estés, Clarissa

*"Kvinnor som slår följe med vargarna"*

Walström och Widstrand 1992

Sanford, John A

*"Osynliga Partners"*

CJP Centrum för Jungiansk Psykologi AB 1980/1993

Thurén, Torsten

*"Vetenskapsteori för nybörjare"*

Liber AB 1991

Watkins, Mary

*"Invisible Guests-*

*The Development of Imaginal Dialogues"*

Spring Publications 2000

Vedfelt, Ole

*"Drömmar och drömtolkning"*

Forum 1996

Whitmont, Edward C

*"Symbolernas värld. Den Jungianska psykologins grunder"*

CIP Centrum för Jungiansk Psykologi AB 1992

Winnicott, Donald W

*"Lek och verklighet"*

Natur och kultur 1971

## Bilaga:

Slutord kring Aktiv Imagination i en reikibehandling

Jag vill också dela med mig av hur förhållningsättet inom Uttryckande Konstterapi och det som beskrivs i Jungs Aktiva Imagination också färgar av sig på andra områden. Att den artistiska hållningen och öppenheten för den imaginära verkligheten oväntat bjuder in imaginationer även i andra sammanhang. För mig är det ett bevis för att individuationsprocessen inte bara fortgår i terapeutrummet.

Jag har utanför min verksamhet med kreativa och terapeutiska metoder också sedan en tid givit reiki behandlingar, en form av healing som ger energi genom lätt beröring och handpåläggning på eller ovanför kroppen. Vid en av mina många behandlingar med en ung kvinna, Nina, så börjar hon plötsligt att se inre bilder. Jag vet att hon känner stort förtroende för mig och vi är trygga med varandra och därför blir processen ofta djup. Att se inre bilder är inte ett helt

nytt fenomen för henne. Hon beskriver dock efteråt att så här levande och flödande har de aldrig känts. Kanske går det att förklara med min egen öppenhet för fenomenet, och att jag därigenom hjälpte henne att hålla kvar uppmärksamheten på det.

Nina ligger på madrassen och känner att hon har en sorts energiblockering i halsen. Hon berättar att hon längtar efter att kunna sjunga men att något hindrar henne. Jag flyttar mig till huvudändan och lägger lätt mina händer kring halspartiet. Hon börjar darra och gråta och är tvungen att sätta sig upp. Jag följer varsamt med i hennes rörelser. Hon är tydligt i en smärtsam belägenhet och hukar med kroppen och axlarna skjuter upp som för att skydda halspartiet. Samtidigt söker hennes kropp stöd mot min. "Jag har en känsla av att jag ska bli halshuggen" säger hon. "Jag ser en bild" fortsätter hon sedan och tolkar direkt att det nog är minnen från ett tidigare liv "att jag skall bli avrättad, kanske för att jag är för stark som kvinna på något sätt". Andi hennes nuvarande partner är också med i "fantasin" men hon vet intuitivt att han inte kommer att försvara henne, han står inte vid hennes sida. Detta är ett smärtsamt faktum och hon gråter förtvivlat. "Nu närmar sig en hord med människor i rustningar" säger hon. Jag ber henne beskriva hur rustningarna är beskaffade, och hon svarar att de är i metall som riddarrustningar från medeltiden. Kan du tala med dem? Fråga vad de vill dig? Undrar jag. "De svarar inte", säger Nina, "men nu tar de upp visiren, det är bara en massa kvinnor och de är arga". Vi fortsätter att utröna vad kvinnorna vill men de kommer inte till tals och sedan försvinner bilden bort. Nu har blockeringen i halsen släppt något och Nina övergår till att nynna, ljuda och försiktigt sjunga för mig.

Vid vårt nästa möte anförtror hon mig att hon överväger att lämna sin partner Andi. Han vill inte träffas lika ofta som hon. Andi är henne oerhört kär men hon känner sig otillfredsställd med deras sporadiska möten. Hon känner sig dock osäker på beslutet och att det snurrar i huvudet. Hon har en svävande känsla av att inte vara riktigt grundad och vi börjar med beröring av fötterna för att komma ner på jorden. En massa sorg kring relationen kommer upp, samtidigt som hon blir mer och mer klar över att hon vägrar ha det som de haft det längre. I samma stund som hon uttalar detta kommer åter en bild över henne. Hon ser en massa kvinnor, nästan som änglar som vinkar åt henne. Kvinnorna är klädda i långa ålderdomliga klänningar. Jag ber henne beskriva var kvinnorna befinner sig.

Nina målar upp ett bondelandskap med gammeldags höhässjor. När jag uppmanar henne att ta kontakt med dem och tala med dem så hör hon bara hur de utropar "Heja, heja". Sedan kastar de sina högafflar och redskap och försvinner i ett ljusdis. Nina ömsom skrattar och gråter. Hon associerar till århundraden av kvinnoförtryck och att hennes beslut känns som en befrielse både för henne själv och för de kvinnor som levt i generationer innan henne.

Ett par månader senare söker Nina upp mig igen. Hon har sedan vårt förra möte helt brutit kontakten med Andi och sedan en tid umgås hon igen med sin före detta make, Bengt. Bengt har varit tveksam till att åter inleda ett förhållande med henne och de har ingen sexuell kontakt även om Nina gärna skulle vilja det. Hon säger sig vara redo att återuppta en seriös relation med Bengt men han är sårad och kan inte riktigt lita på Nina att hon menar allvar. Straxt innan Nina söker upp mig igen har hon blivit kontaktad av Andi som vill möta Nina för ett samtal till helgen. Detta tillsammans med Bengts tveksamhet gör att Nina känner sig ambivalent. Hon grämer sig för att hon inte kan ge entydiga besked till någon av männen vilket beror säger hon på att hon älskar båda.

- Jag är trött på min egen dubbelhet inför allt säger hon och gråter.

- Inför allt? Frågar jag

- Ja, jag slår alltid fram och tillbaks i mina beslut, om relationer, om jobb och så vidare...

- När var första gången i ditt liv när du upplevde det på det sättet?

- Mitt spontana svar är att min pappa önskade att han hade fått en son när jag föddes, de hade redan en dotter. Det har min mamma berättat senare, men jag kände det intuitiv. När jag var fem år så klippte jag håret kort som en kille och i tonåren så dolde jag mina kvinnliga attribut i bylsiga kläder. Jag hatade mina kvinnliga former som kom ovanligt tidigt. Jag förstår inte vad det här har att göra med Bengt och Andi. Jo, med Andi blir jag bejakad i min kvinnlighet och han möter mig fullkomligt sexuellt. Med Bengt tar jag fram mina mer moderliga sidor och, ja vad ska jag säga, min flickaktighet.

- Blir du lite dotter i relation till Bengt?

- Nja, jag blir liten. Jag tycker inte riktigt om det...

- Är det tryggt för ditt "inre barn" att vara nära Bengt?

- Nej, slår det mig förvånande nog!

- Finns det plats för den sidan med Andi?

- Det är inte på det sättet, inte uppdelat, det är mer helt mer fullkomligt! Den lila flickan finns inte utan jag känner mig mer hel och säker där! (Hon gråter bitterljuvt, som jag tolkar det)

- Ska vi se vad kroppen säger, föreslår jag.

-

Hon lägger sig på rygg på madrassen med halvslutna ögon och jag känner inte att det är läge för direkt kroppskontakt nu utan håller mina händer strax över magen och hjärtat. Nina ligger och rycker svagt och benen spretar som utan styrka och jordning, hon ger ifrån sig grymtningar och ljud som tyder på äckelkänslor och jag frågar vad som händer?



- Det är som om inte allt är sagt till Andi
- Vad är det som behöver sägas?

Nina tvekar och drar på det, sen säger hon: "Det är inte färdigt med Andi! Jag har min energi kvar där, det är därför det inte går att starta om med Bengt! Vi hade så mycket kärlek mellan oss Andi och jag. Det är inte klokt att skiljas! Det är som om det är förbjudet för mig att visa min kärlek för att den inte blir riktigt mottagen! Faan!"

Hon kvider och gråter och säger sedan att känslan av att hålla tillbaks känslorna sitter i knäna. Jag flyttar mina händer dit. Hon drar upp benen och får fäste med hälarna i madrassen, jag följer och upplever en större närvaro och kraft i hennes ben.

-Det finns känslor som inte är tillåtna, upprepar jag frågande.

- Ja, det finns så mycket kärlek och jag kan inte välja. Jag vet inte vad jag ska göra...

-Tidigare har det kommit dig inre kvinnliga vägledare till hjälp. Går det att få kontakt med dem nu? Undrar jag.

- Ja, det står en vitklädd kvinna med ett ljus som vägledare. Hon har en lykta i sin hand för att visa vägen.

- Var finns hon?

- Hon står på en landsväg?

- Går hon före och visar vägen?

- Nej jag går bredvid!

- Vad är det för årstid och tid på dagen?

- Tidig vår och mitt på dagen.

- Vart för hon dig?

- Jag ska se, hon stannar och ställer ner lyktan och pekar mot mitt hjärta. Ah jag får en så stark känsla i hjärtat. Hon menar att jag ska lyssna på det! Det är så mycket kärlek i hjärtat men det är inte bundet till någon person! Jag behöver inte välja mellan relationer men jag måste acceptera den stora kärleken i mitt hjärta!

Nina vänder sig på sidan och skrattar och gråter om vart annat, kroppen slappnar av. Jag lägger handen mellan hennes skulderblad på "baksidan" av hjärtat. "Faan vad enkelt det är säger hon, jag behöver inte välja, bara acceptera det som känns!" Hon är märkbart lättad. "Det är inte Andi som person som ger mig kärleken i hjärtat, han har bara givit mig tillgång till något som är mitt, men nästan "omänskligt", gudomligt!

"Kanske du ska tacka Andi", säger jag. Men det tar emot för Nina. "Prova att tacka dig själv", säger jag då.

- Tack Nina, tack Andi, tack Gud, säger hon då.

- Är det något mer som behöver hända innan vi avslutar?

- Jag vill tacka min inre vägledare!

Avslutningsvis får Nina måla en bild (jag brukar inte jobba på det här sättet i reikisessioner men här faller det sig naturligt). Hon målar ett hjärta på en bädd av grönt gräs

som är kluven av en blå pil ända upp till himmelen (förenar himmel och jord). Hjärtats högersida är gult och skulle från början bli en droppe, en tår som blev uppochnervänd. Så målade hon symmetriskt en röd tår på andra sidan och då blev det ett hjärta. Den blå pilen som nuddar gräset och klyver (eller förenar?) hjärtat symboliserar hennes ex-partner Andi. Den gula färgen kopplar Nina till skötet och även den röda om än med mer kraft i. Det gröna står för healing, säger hon. När jag frågar vad hon vill döpa bilden till så säger hon "Mot (eller möt) himmelriket!" Jag kan inte låta bli att reagera eftersom jag har hört henne berätta att hon haft en vision att hennes tillkommande skulle spela "Stairway to heaven" vilket faktiskt var det som hände när hon inledde sin relation med sin f.d. make... Vi skrattar båda, utan att dra några slutsatser...

### Min identitet som uttryckande konstterapeut

Jag har under hela utbildningstiden brottats med min identitet som uttryckande konstterapeut. I början sökte jag efter en etikett, en teoretisk skola som man kunde luta sig emot för att säga "jag är Jungian", eller "vi har en transpersonell inriktning" tills jag förstod att som uttryckande konstterapeut tillhör du inte någon särskild skola. Det är först nu i slutskedet, i formulerandet av denna uppsats som jag börjar förstå innebörden av den fenomenologiska hållningen. Att även om detta är ett anti-teoretiskt förhållningssätt så är den existentiella hållningen att integrera motsatser och därför kan man som Uttryckande Konstterapeut luta sig tillbaks till alla psykodynamiska skolor men börja i den mest vidaste, förutsättningslösa änden som på en tratt. När man möter klienter försöker man börja förutsättningslöst och sedan filtrera sina intryck genom mer och mer finmaskiga filter från ett rent iakttagande, till appliceringar av psykologiska teorier från transpersonell, arketyrisk, analytiska skolor eller från psykoanalysen. Det gäller att inte stelna i en form, en dogm. Det levande mötet med klienten och fantasin är det viktigaste och att inledningsvis verka i öppenhet, ovisshet och flexibilitet för att sedan smalna av och låta skeendet kristalliseras och klarna. Med metoderna Image Dialoging och Estetisk Respons har jag redskap att bemöta klienten och kreativiteten förutsättningslöst och det ger mig en stor trygghet som Uttryckande Konstterapeut. Konsten och Imaginationen både bär och vägleder den terapeutiska processen.