

SAMMANFATTNING

"En bild säger mer än tusen ord"

Syftet med denna studie är hur man med familjeterapi som grund kan fördjupa och visa på värdet av att använda gemensamt målade bilder genom bildterapi för att få igång och fördjupa dialogen i parterapi. Jag har genomfört tre terapier som jag redovisar. Varje par har målat fyra bilder tillsammans (bil.1-3) och samtalat om bilderna. Genom kvalitativa djupintervjuer har varje deltagare fått berätta om sin upplevelse av att måla bilder tillsammans. Resultatet visar att de medverkande paren har genom närhet och närvaro målat gemensamma livsberättelser som varit stärkande i deras parförhållande.

Sökord: familjeterapi, bildterapi, parterapi, närhet, närvaro, gemenskap, livsberättelser.

ABSTRACT

"A picture is worth a thousand words!"

The purpose of this study is to show how familytherapy as a ground can deepen and demonstrate the value of using paintings to encourage the dialogue in coupletherapy. I have accomplished therapy with three different couples, which I report. All couples have painted four paintings each (encl.1-3) and have talked about their pictures. Through qualitative deapinterviews, every person has got the opportunity to tell their experience of painting together with their partner. The result shows that the couples in the study have strengthened their relationships by painting stories of their lives.

FÖRORD

Mina tankar om hur familjeterapi kan se ut i vårt postmoderna samhälle har jag velat ta fram i denna uppsats. Jag har velat blomma ut åt flera håll och det är främst för att jag vill ta med att allt hänger ihop. Genom inspirationen från Gregory Bateson om att allt levande hör samman har jag tänkt att hela vår kropp påverkas av vad som händer i hjärnan och att det i högsta grad hör samman. Genom inspirationen från Bateson tror jag att par genom gemensamt målade bilder känner en samhörighet som går vida utöver samtalet och som inte går att beskriva och förklara förutom att ta fotografier i hjärnan före och efter att par målat gemensamma bilder. Man kan också mäta musklers reaktioner t ex i ansiktet före och efter en session.

När jag i början av 90-talet gick en grundutbildning i familjeterapi fick jag lära mig att terapi kan vara lekfullt. Jag lärde mig att se familjen som ett system som kunde hjälpa varandra. Terapeutens roll kunde se olika ut; dels att gå samman med familjen dels att utmana och arbeta med dysfunktionella delar. I samma utbildning läste vi om Tove Janssons berättelse om det osynliga barnet där lilla Ninnis tant gjort henne osynlig genom att ständigt vara ironisk mot henne. När Ninni flyttar in i den omtänksamma Muminfamiljen börjar hon bli synlig. Del efter del i kroppen blir synliga men ansiktet fattas. Det är först när lilla Ninni blir jättearg på Muminpappan som ansiktet blir synligt. (Piltz 1992) Denna saga har jag berättat för många osynliga tonåringar. De förstår hur viktigt det är att bli synlig för att känna att man är någon. Det blir så lätt allvarligt i socialt arbete. Jag tror att jag på familjeterapiutbildningen 1993-94 bekräftades i att det är ok att pröva det som är nytt och därför har jag också vågat se bilden som en möjlighet i att förstå oss själva och varandra och framför allt att göra det synligt.

En annan viktig inspirationskälla för mig är Gunnar Bjursell som från en föreläsning (11-12-03) menar att kulturens påverkan på hjärnan genom musik, måleri och dans påverkar oss så vi lever längre och skjuter demensen framför oss. Han framhåller att av de tre kreativa områdena är det musiken som det forskats mest inom. Man kan se genom att fotografera hjärnan att olika delar aktiveras när man spelar piano efter noter eller på gehör. Efter noter blir det en aktivitet i främre hjärnloben. Om man spelar på gehör kan man se en reaktion längre bak i hjärnan.

Mycket tidigt i mitt liv fascinerades jag av att kunna uttrycka mig genom bilder. Jag gick första året på realskolan där jag hade en bildlärare som inspirerade mig och på något vis fick mig att tro att jag var särskilt bra i att avteckna modell (kroki) och kunna ge uttryck åt en känsla genom modellen. Jag har gjort en del uppehåll med målandet men har då och då återupptagit att uttrycka mig genom måleri på olika sätt. Alltsedan i början av 90-talet har

måleriet funnits med i mitt liv. År 2005 åkte jag till Mallorca och gick jag en grundutbildning i Vedic Art där jag lärde mig genom 17 principer att måla på ett nytt sätt som innebar att lyssna inåt men också att se sig själv som en del av universum. Det var samma budskap som i Batsons teorier.

När jag började min nuvarande tjänst som skolkurator för 14 år sedan ingick att arbeta med mindre barn från 6 års ålder. Värdet i att använda den ritade eller målade bilden som ett hjälpmedel i samtalet såg jag när jag började arbeta med barn som just börjat i 6-årsgrupp och som inte trivdes i skolan. Jag har sett att för både pojkar och flickor kan det vara svårt med att uttrycka i ord om vad som hänt. När de fått papper och kriter har det varit mycket lättare för dem att uttrycka sig. Allt har blivit så tydligt när man både har ritat/målat och samtalat.

När man åskådliggör konflikten i en målad bild dissocierar man känslan i skeendet och det kan bli lättare att prata om vad som hänt. (Knight. 2001)

Denna kunskap hade jag med mig när jag började måla med par på familjerådgivningen 2008. Både män och kvinnor har kunnat mötas på ett nytt sätt genom målade bilder och att genom bilderna kunna uttrycka känslor och tankar. Min erfarenhet är att det är lätt för både män och kvinnor att uttrycka sig genom bilder. Därför har det känts mer jämställt att använda målade bilder tillsammans med samtal.

Stort tack till de fem par som ställt upp i denna undersökning och hjälpt mig att förstå lite bättre hur man kan använda bilder i parterapi. Jag vill särskilt tacka de tre par som delat med sig av de fantastiska bilder som de målade. Jag vill också tacka alla andra som stöttat mig på olika sätt under detta dryga halvår som jag arbetat med uppsatsen.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING	SIDA
FÖRORD	2
INLEDNING	6
BAKGRUND	6
Historik och kontext	6
Motiverande – varför detta område är viktigt att undersöka	7
Personliga perspektiv	7
SYFTE	8
Övergripande syfte	8
Dessa frågeställningar vill jag undersöka, utveckla och utvärdera	8
TEORI	8
Psykoanalytisk psykoterapi	8
Systemteori	9
Familjeterapi	9
Livsberättelser	9
Ordets betydelse genom dikter och prosa	10
Parterapi	10
Kulturella terapier	10
Vedic Art	11
Bildpsykoterapi	11
Artbased learning	11
Tidigare forskning	12
Reflektioner	13
METOD	13
Metodteori	13

Metodval	14
Målgrupp – urval	14
Planering	14
Genomförande	14
Forskarroll	15
Etiska överväganden	15
Makt och maktsymmetri vid kvalitativa forskningsintervjuer	16
Form för dokumentation, redovisning och resultatanalys	16
RESULTAT	16
Avgränsning - Bortfall	16
Tre par målade fyra bilder var	18
Resultatsammanställning	20
Redovisning av intervjuerna	21
Teman och mönster, likheter och olikheter, perspektivseende	23
DISKUSSION	25
Funderingar och fördjupade/vidareutvecklande resonemang	25
Det valda ämnets/undersökningens relevans för utbildningen/verksamhet/målgrupp	26
Metoddiskussion kring vald modell för undersökningen samt genomförande	27
Vad andra undersökningar har funnit	27
Egna erfarenheter	27
SLUTSATSER	27
REFERENSLISTA	30
3 Bilagor, målade bilder med Par 3, Par 4 och Par 5	

INLEDNING

Många par får bra hjälp genom familjeterapi/parterapi på kommunala och privata familjerådgivningar. Det är främst hjälp genom samtal som erbjuds. En del par blir inte hjälpta genom samtal av olika orsaker. Många gånger beror det på att de väntat för länge med att söka hjälp. Min erfarenhet är att många par har slutat lyssna på varandra. Man tror att man vet vad den andre ska säga. Jag tänker att en del kan behöva ytterligare uttryckssätt för att göra sig förstådda. Det handlar också om att bli mer medveten om hur man har det och hur man vill ha det i framtiden.

Att måla bilder och uttrycka känslor och tankar kan vara en hjälp för alla par men särskilt för dem som har svårt med att kommunicera. Min erfarenhet är att genom målade bilder kan det vara lättare att sätta ord på det man vill uttrycka. Det kan också vara ett sätt att skapa ny historia. Att måla olika skeenden i förhållandet kan få paret att börja känna en ny gemenskap eller rättare sagt att hitta någon gammal länk som man kan fortsätta att bygga på.

I denna uppsats var det tänkt att fem par skulle medverka. Jag har velat se om det går att få igång drömmar och fantasier. Jag har också velat se om man kan skapa nya livsberättelser. Det är inte alltid som vi förstår varandra tillräckligt bra genom ord. Genom vårt kroppsspråk och tonfall kan vi förstärka men ibland också missförstå varandra. Jag har också valt metoden att använda kvalitativa djupintervjuer för att se hur de gemensamt målade bilderna har påverkat dem.

Till slut blev det fyra par som genomförde hela processen. Varje par hade ett uppdrag med sig som de ville arbeta med. Vid två tillfällen målade de gemensamma bilder där de arbetade med "uppdraget". Vid det tredje mötet intervjuades var och en i paret och partnern satt bakom och lyssnade. Jag har valt att redovisa tre par med deras målade bilder.

Under flera år har jag använt den målade bilden som ett inslag i parterapi. Min tanke med projektet var att undersöka hur paren upplevde värdet av att måla och om de fick den hjälp som de hoppats på när de sa ja till att delta.

BAKGRUND

Historik och kontext

När jag skulle välja ämne till denna uppsats var jag inne på flera olika områden. Till slut landade jag i att undersöka vad som händer i processen med par när de uttrycker sig genom

målade bilder och hur de tillsammans skapar nya livsberättelser. Jag har använt akrylfärg på papper.

När jag började arbeta som familjerådgivare 2008 mötte jag en del par som hade svårt med att uttrycka vad de kände. Då målandet var för mig ett bekant sätt att uttrycka känslor och tankar tror jag att det var lättare att beskriva och motivera paren att våga måla. Jag brukar säga att det är en fördel om man aldrig målat förut för då har man inga förväntningar på att prestera bra bilder. Hur det än blir brukar det kännas bra. Många har blivit nyfikna på att se vad det skulle bli av det.

Motiverande – varför detta område är viktigt att undersöka

Min teori är att flickor och kvinnor ibland kan ha lättare för att uttrycka sig i ord än pojkar och män. Jag har arbetat inom grundskolan i många år och ser tydligt att skolan är mer utformad utifrån flickors behov än pojkars. Pojkar blir till män och när man ska kommunicera är kvinnorna ibland överlägsna männen. När jag började arbeta på familjerådgivning såg jag att detta kom fram i en del parsamtal. I min studie har jag velat se om gemensamt målade bilder i parterapi kan vara en mer jämställd metod.

Jag har inte funnit någon tidigare studie i ämnet att par målar gemensamma bilder. Min erfarenhet är att samtalen kan bli lättare när man målat gemensamma bilder. Paren har också tyckt det varit intressant att de gemensamt åstadkommit bilder. Det verkar som det vuxit fram en ny medvetenhet om dem själva och varandra. Man har sett med "nya ögon" på den andre. Det har inte känts så hotfullt att prata om bilden. När man målar bilder använder man den högra delen av hjärnan. När man talar använder man den vänstra. Jag har många gånger sett hur nöjda paren varit när de endast målat två till tre bilder. Bildminnet verkar ha kvar de målade bilderna starkare och längre än minnet när man pratat. Tanken är också att det kanske är lättare att lyckas med parterapi om det finns inslag av lekfullhet.

Personliga perspektiv

Min främsta orsak till att skriva om detta är att hitta en fungerande metod som är lätt att använda i parterapi. Jag vill se om detta är en bra metod att genom bilden kunna skapa nya livsberättelser och framför allt skapa nya gemensamma livsberättelser. Min ambition är att utvärdera en metod med hjälp av paren så metoden blir lätt att förstå och därigenom blir lätt att använda.

SYFTE

Övergripande syfte

Syftet är att undersöka och utvärdera om par kan bli påverkade av de bilder de målar tillsammans. Ambitionen är att i samarbete med paren utveckla och utarbeta en genomtänkt metod.

Dessa frågeställningar vill jag undersöka, utveckla och utvärdera:

Att undersöka om det är möjligt att utveckla ett bildtänkande i parterapi som känns meningsfullt.

Att undersöka hur paren kan påverkas i förhållandet genom att måla gemensamma bilder.

Att titta på om bildterapi passar både män och kvinnor. (Genus)

Att undersöka om paret gemensamt kan skapa nya livsberättelser i nuet och framtiden.

Min tanke har varit att utifrån öppna frågor låta var och en i paret berätta om vad som varit viktigt för dem. Det handlar både om dem enskilt och i parförhållandet. Partnern är med vid intervjun och kan ställa frågor efteråt.

TEORI

Symboler och den inre världen är inte teori i vanlig mening utan det är tankeströmningar som bildar berättelser. Drömmar är en form av många tankar som bildar en berättelse som kommer till oss under sömnen.

Psykoanalytisk psykoterapi - Sigmund Freud och Carl G Jung

Vi har tillgång till olika språk inom oss. Dels lär vi oss det talade ordet. Vi har också det omedvetna som kommer till oss genom drömmar. Psykoanalysens fader Sigmund Freud var den som gjorde oss medvetna om drömmars betydelse i våra liv. Redan år 1900 gav han ut "Drömtydning" för första gången och den tillhör fortfarande en av de viktigaste böckerna som skrivits inom området. (Freud, 1984) En efterföljare till Freud var Carl Gustav Jung som även var utsedd till Freuds "kronprins" men han bröt med Freud 1912 då deras åsikter gick isär. Jungs bidrag handlar om kunskapen om människans psyke där han lyfter fram sina teorier om "individuationen". Med andra ord handlar det om hur vi utvecklar vår personlighet genom

att vara öppna för de omedvetna processer som kommer till oss genom drömmar och fantasier. (Stevens 1992) Jung menade att vi människor kanske tror att drömmar är spontana och helt fristående. Men han trodde att en analytiker kunde under en längre period observera en serie av drömbilder och märka att de bildar ett meningsfullt mönster och genom att förstå detta mönster kan patienten kanske komma fram till en ny livshållning. Några av symbolerna kommer enligt Jung från "det kollektiva omedvetna". Det är den del som bevarar och för vidare mänsklighetens gemensamma psykologiska arv. De symbolerna är så gamla och så främmande för den moderna människan att hon inte utan vidare kan förstå dem. Det är då en analytiker kan vara till hjälp.

Systemteoretiker – antropolog Gregory Bateson

Vi har genom G Bateson (1979) lärt oss om hur alla levande varelser hänger samman på vår planet. Hur det bildas mönster i allt och att all materia består av energi. Hans studier av olika ursprungsbefolkningar gav honom insikten om att vi måste lära oss att tänka som naturen tänker om vi ska kunna lära oss att leva i harmoni med vår planet. Precis som vi människor är en andlig process behöver vi se att naturen har andliga drag.

Familjeterapi – Systemisk terapi

Inom familjeterapin arbetar man med hela eller delar av familjen för att lösa problem så som svåra livssituationer och kriser. Under 1960-talet introducerades familjeterapin i Sverige. Idag finns familjeterapin att tillgå över hela Sverige. Oftast har man mer positiva resultat av behandlingen genom att hela familjen blir delaktiga i det terapeutiska arbetet. Från att ha sett individen som problembärare har man mera sett problemet mellan personer och att det är ett gemensamt ansvar att man i familjen hjälps åt med att bearbeta och lösa svårigheterna.

Livsberättelser (narrativ) som terapi

Genom ett narrativt arbetssätt bildas livsberättelser. I Geir Lundbys bok Livsberättelser och terapi (2002) ger han en bakgrund till uppkomsten av narrativ terapi. När det gäller de narrativa riktningarna inom familjeterapin kom på 80-talet två inflytelserika modeller att utformas av Harlene Anderson och Harry Goolishian med den "icke vetande positionen" och Michael White och David Epton med "externaliserande samtal" eller "nyskrivning av historier". Den terapeutiska relationen i narrativ terapi kan se ut på flera olika sätt. Att man byter position och reflekterar utifrån roller eller uppgifter som utförs i förhållandet till patienten som är den som berättar sin historia. Psykoterapeutiska samtal kan man arbeta med på olika sätt. Vi skapar vår identitet genom vårt berättande om oss själva och våra relationer där terapeuten genom frågeställningar har möjlighet att hjälpa patienten att upptäcka nya sidor

hos sig själv i förhållandet till historien. Genom dessa samtal ges patienten möjlighet att hitta sina egna berättelser.

Ordets betydelse genom dikter och prosa

När jag för första gången lyssnade på ett seminarium med Tommy Hellsten var 2001. Han har skrivit många böcker, men en titel som fascinerade mig var; "Ju mindre du gör desto mer får du gjort".(2001). Den handlar om livets paradoxer som att man uppnår styrka genom svaghet. Hans kloka ord och förmåga att hitta ord som man på djupet kan känna igen sig i, tillsammans med hans sätt att tala muminspråk går rakt in i hjärtat. Han målar in bilder eller använder metaforer som träffar så mitt i prick. Hans diktsamling "Förändring" (2007) har jag använt i många sammanhang när jag arbetat med grupper. Vid flera tillfällen när jag läst dikter ur boken har det inte gått lång stund förrän någon av deltagarna läst ytterligare någon dikt högt för oss andra. Hur starkt de skriva orden i dikter och poesi kan påverka oss människor blev så uppenbart när vår nye nobelpristagare blev utsedd. Tomas Tranströmer är översatt till över 50 språk. Hans sätt att uttrycka sig om livet i några små enkla rader har hjälpt många människor när de behövt förstå livet. Genom sitt författarskap har han velat få oss att ha "fötterna på jorden och huvudet i himmelen".

Parterapi

De par som söker sig till familjerådgivning har svårt med att kommunicera och förstå varandra. Många par kommer i ett skede av förhållandet där de slutat att prata med varandra och där den ene eller båda ser skilsmässan som enda lösningen. Ändå vill de se om det finns någon hjälp att få. De tror att de har helt olika åsikter om det mesta. Oftast är det kvinnan som vill att de ska vara mer jämställda vad gäller hushållsarbetet och omhändertagandet av barnen. De kan ha olika syn på ekonomiska frågor. De kan ha olika behov vad gäller sensualitet, närhet och sex. Psykisk ohälsa kan vara ett starkt inslag hos en av parterna eller båda där även en långvarig medicinering kan ha förändrat personlighet och förmåga till lust, sex och närhet. Det terapeutiska arbetet handlar om att våga sätta ord på det man känner, tycker och tänker om förhållandet och hur man skulle vilja förändra det. Så i parterapi handlar det om hur de kan fördjupa parrelationen och känna tillit igen till varandra.

Kulturella terapier som musik, måleri och dans

Kulturens påverkan på oss människor när det gäller musik är 50 000 år gammal. Den första benflöjten som man hittat är så gammal. De första målningarna som man hittat är 35 000 år. Rituelle danser har också förekommit i många tusen år. Vår hjärna når mognad först vid 25 – 30 års ålder. Men hjärnan utvecklas som mest mellan 0 – 15 år. Mognadsprocessen i

hjärnan är olika för flickor och pojkar. Mellan 1 – 2 år kan det skilja i mognad på flickor och pojkar men når så småningom samma mognad.(Bjursell 11-12-03) Konstnärliga terapiformer som bild, dans och musik kan hjälpa hjärnan så vi kan förstå oss själva bättre. Alla dessa former kan hjälpa patienten att minnas tidigare händelser i livet som har varit traumatiska. Det handlar om att återuppleva det som patienten varit utsatt för. (Grönlund m.fl. 1999)

Vedic Art måleri

Detta är ett sätt att lära sig måla utifrån 17 principer där man lär sig att konsten och livet hör samman. Idéerna är hämtade ur Ayur Veda som är den indiska mångtusenåriga kunskapen om hur vi ska leva och ta hand om oss. Curt Källman grundade Vedic Art 1988 men hade redan under 60-talet börjat arbetat fram dess principer med hjälp av Maharishi Mahesh Yogi. Källman blev känd för sitt uttryck att ha "fötterna på jorden och penslarna i himmelen".

Bildpsykoterapi

Denna terapiform är mer inriktad på innehållet i drömmar och målade bilder där det blir ett symboliskt innehåll som får tolkningsföreträde. De som arbetar med denna terapiform har hämtat grunderna hos Carl G Jung.

Artbased learning

I SSR:s tidning Chefstidningen nr 2 2011 har man med en artikel om att "Måla dina visioner" där Keith och Helene Chirgwin leder grupper i artbased learning. Under flera år har paret arbetat med organisationer och företag på detta sätt. När de traditionella metoderna inte kommer längre kan konsten öppna människors tänkande. Det kan handla om att lära känna sig själv bättre. Att förstå gruppdynamik till att stödja arbetsgrupper som behöver förbättra sitt samarbete. Chefer som vill lära sig om ledarskap och företag som vill förtydliga visioner, mål och värdegrund hittar också tekniker inom området. Keith är universitetsadjunkt vid Linköpings universitet. Även där använder han sig av tekniker med koppling till konsten för att hjälpa lärarstudenter att reflektera och utvecklas. Det kräver mod att våga vara lekfull. Det kan vara en av de största utmaningarna för artbased learning. Han anser att man bör ha vana av att arbeta med individ- och grupputveckling för att kunna hantera de processer som sätts igång genom bilderna.

I samma artikel berättas om Shaun Hughes som är senior lecturer vid the Centre for Leadership and Management and Post Compulsory Education vid Worcester University i England. För att stimulera deltagarna i sin kurs i ledarskapsutveckling använder han konstnärliga aktiviteter. Konsten leder till insikt när problem kommer fram i måleriet genom

t ex metaforer. En av teknikerna som han använder är "the Masks of Leadership". Det är ett sätt att tydliggöra upplevda roller i arbetslivet. Hur det varit – hur det är nu eller hur man vill att det ska vara. Maskerna kommunicerar saker om oss. De använder enkla plastmasker samt konstnärsmaterial. De ska sedan skapa en mask som representerar det individuella ledarskapet. De frågar som de utgår ifrån är: Vilken är din vanligaste mask? Vilken mask skulle du vilja bära? Vilken mask skulle du tycka om att bära? Skapandet av masker hjälper till att reflektera och analysera sitt ledarskap som de kanske inte tänkt så mycket på förut. Detta sätt att arbeta med coaching hjälper till att bygga broar mellan individens medvetna och omedvetna tankeprocesser.

Tidigare forskning

Cultural Neuroscience är vetenskapen om kreativa terapier

I tidskriften Akademikern 3/2010 finns artikeln; Kulturen hjälper oss att leva i nuet. Den handlar om att forskningen visar på ett samband mellan delaktighet i kulturlivet och välbefinnande. Man kan se effekterna i hjärnan. Alltsedan något år tillbaka finns ett tvärvetenskapligt centra inom Göteborgs universitet där Gunnar Bjursell, som är professor i molekylärbiologi, är ordförande för styrgruppen för centrat. Han menar att man kan se effekterna i hjärnan när man lyssnar på musik eller tittar på konst. Det finns många forskningsrapporter som publicerats i tidskrifter som Science och Lancet där man tittat på musikens betydelse för vår hälsa. Musikens påverkan på hjärnan är det som man studerat mest vid universitetet i Trondheim. Bland nästan 50 000 norrmän har man sett att personer som målar, dansar eller spelar instrument men även de som enbart konsumerar kultur i form av teater eller konserter, känner sig friskare och är mindre deprimerade än de som inte ägnar sig åt kultur.

Genom att använda båda hjärnhalvorna vid kommunikationen kan det bli lättare att förstå varandra. Vi förstår mer och mer hur vår hjärna fungerar. Hjärnan är en muskel som behöver träning. Hjärnceller dör men det bildas också nya. Om man använder båda hjärnhalvorna påverkar detta helt klart vår hälsa. När det gäller musik och träning har man forskat och sett att de som springer med musik i hörlurarna ökar sin förmåga med 25 %. Det är signalsubstanser i hjärnan (dopamin och oxytocin) som gör så vi mår bättre och orkar mer. Detta kallas för multimodal sensorisk stimulans. Kultur på recept är ett samarbete mellan region Skåne och Försäkringskassan som pågår i Helsingborg. Man ser om det går att förkorta sjukskrivningarna för patienter med ångest, stressymptom och värk. Det kan vara att sjunga i kör eller spela teater.

Gunnar Bjursell vid sin föreläsning 2010-03-27 upp om meditation och speciellt TM (transcendental meditation) som tidigare ansågs som lite flummigt, är fullt accepterat idag. Där har man forskat och sett att meditationen är en aktiv process i hjärnan. Han pekar också på att vi materiellt aldrig har haft det så bra som idag i västvärlden, men att ohälsan ändå ökar. Många sjukdomar är livsstilsrelaterade. Vi lever mellan ånger och ångest. Vi ångrar det vi gjort eller inte gjort och oroar oss för framtiden istället för att leva här och nu. Föreläsning Bjursell, G. Göteborg 2010-03-27.

Värdet av att använda bildterapi har leg psykoterapeut Karin Egberg Thyme disputerat i 2007 där hon jämfört verbal psykoterapi och bildterapi som korttidsbehandling vid depression och undersökt betydelsen av bildterapi vid kroniska smärttillstånd. Resultaten visar att bildpsykoterapi är likvärdig med samtalsbaserad psykoterapi, men också att sambandet mellan kroppen och känslorna tydliggörs genom bilderna. Den enda legitimerade psykoterapeut som disputerat inom bildterapi är Karin Egberg Thyme. Hon är verksam inom Umeå universitet som handledare på Magisterprogrammet i Bildterapi. Hennes avhandling handlar om att undersöka bildpsykoterapi och bildterapi vid vård för kvinnor med flera olika sjukdomstillstånd. Resultaten visar att bildterapi är ett värdefullt komplement till den övriga vården.

En översiktsartikel i tidskriften Psycho - Oncology rankar tre artiklar från en forskargrupp vid Umeå Universitet högst av alla granskade när det gäller effekterna av bildterapi som en del av rehabilitering för cancerpatienter. (2010-04-20)

Reflektioner – egna åsikter

När jag började träffa paren för att de skulle måla tillsammans var min tanke att utifrån narrativt arbetssätt försöka hjälpa till genom frågor till paren för att de skulle skapa sina berättelser både redan kända och nya. Jag var nyfiken på att lära mig mera om det narrativa arbetssättet. Jag tänkte också att det är viktigt att paren själva visste bäst vad de målat och vad bilden betydde för dem. Jag ville inte hämma processen i bildskapandet genom att tolka vad det föreställde.

METOD

Metodteori

Jag valde att göra intervjuer med par 3 – 5 som jag gjorde efter att de målat vid två tillfällen. I denna intervjuform där öppna intervjuer ger direkta citat från de intervjuade personerna som beskriver attityder, känslor och tankar kan man säga är en form av kvalitativ forskning. (Larsson m.fl. 2005)

Metodvall och frågeställningar

Jag valde ett processinriktat arbetssätt där jag fick hjälp av par 1 och 2 att hitta den metod som par 3, 4 och 5 fick som uppgift. Bild 1; Nuläget?, Bild 2; Framtiden?, Bild 3 och 4 är mellanrumsbilder som visar hur de kommer från bild 1 till 2.

Vid två tillfällen fick par 3, 4, och 5 måla fyra bilder vid två tillfällen.

Inriktning på en kvalitativ metod med djupintervjuer. Undersökning med 3 par som målade fyra bilder inom varje par och beskrev vad de målat. Ett postmodernt tänkande om betydelsen av kunskapen om vår historia bakåt, nu och framåt i tiden. Genom samtal skapa livsberättelser i stunden som kan handla om bakgrunden, nutiden eller berättelser framåt i tiden. Genom en intervju med varje person för sig där partnern varit med och lyssnat har jag försökt att det blivit ett samtal där jag frågat utifrån frågeställningar som: Vad var viktigast för dig att måla? Hur blev din berättelse mottagen? Hade du velat få fram något ytterligare som inte kom fram i bilderna? På vilket sätt kan bilderna ha påverkat dig i ditt välmående? Hur kan bilderna ha påverkat er som par? Vad var det som var nytt när ni målade? Hur tänkte du utifrån motiven? Finns det något i bilderna som påverkat dig? Påverkat er som par? Om ni skulle måla ytterligare en gång vad skulle du vilja måla då?

Målgrupp - urval

Den målgrupp som jag vänt mig till är heterosexuella par i medelåldern. Det är denna grupp som jag till stor del möter på min familjerådgivning. Paren har varit tillsammans från 1,5 år till 35 år. De har alla varit sammanboende under minst ett år eller längre tid. Två par har varit gifta under lång tid.

Från början hade jag tänkt fråga paren om de kunnat se om deras barn påverkats av att paren gått i bildterapi. Då alla barn var vuxna och i de flesta fall flyttat hemifrån uteslöt jag denna fråga.

Planering

Under vårterminen-11 började jag planeringen med arbetet. De första som jag frågade var ett par som sedan flera månader gått regelbundet i parterapi. De var nyfikna och ville gärna prova på att måla gemensamma bilder. Ungefär samtidigt fick jag kontakt med en kvinna som ville komma tillsammans med hennes man. Jag erbjöd dem att delta i projektet som pilotpar. De tackade ja till erbjudandet. De övriga tre paren hade hört om mitt projekt på olika sätt och de ville gärna delta. De hade inte varit på min mottagning förut.

Genomförande

Det gick lätt för alla paren att måla tillsammans. Det som var svårt var att jag kände mig en aning osäker i början på hur jag skulle instruera paren inför målandet.

Par 1; instruerades att måla något om hur de upplevde att deras förhållande såg ut. Vid två tillfällen målade de två bilder. De ville därefter av olika skäl inte medverka.

Par 2; De instruerades i att måla hur de hade det i förhållandet. Utifrån deras problematik med dålig kommunikation försökte jag ge dem uppgifter att måla som jag trodde skulle öppna upp kommunikationen. Det fanns så många problem bakåt i tiden som inte gick att lösa genom samtal och målade bilder vilket gjorde att de inte kunde se att bildterapi kunde hjälpa dem. Deras bilder är inte med i detta kompendium.

I september mötte jag par 3 – 5 och de fick tydligare instruktioner om hur vi tillsammans skulle genomföra parterapi. De tre parens målade bilder finns med som bilagor till uppsatsen.

Forskarroll

Min roll i detta arbete har varit att ta reda på vad som fungerar bäst för par när de gör bilder och därigenom skapar livsberättelser. Hur bilder kan vara till hjälp för förståelsen mellan personerna i parförhållandet. Man kan se det som att bilden blir bryggan mellan individerna som sammanlänkar dem att skapa ny förståelse för varandra och därigenom skapas nya berättelser – ny historia.

Etiska överväganden

Enligt Aristoteles (1988) är etikens uppgift inte att erbjuda en abstrakt teori om det goda utan istället att göra gott. Ett moraliskt dilemma för mig är hur jag kan uppnå absolut sanning. Under hela undersökningen har jag försökt tänka på att vara så sann som det är möjligt men absolut sanning är mycket svårt att uppnå. (Kvale, 2010)

Jag har försökt informera paren om syftet med min undersökning. De målade bilderna och intervjuerna ska endast användas i detta arbete. Paren har delat med sig av bilder och intervjuer som kan kännas mycket privata. Jag kallar dem för par 1 - 5 och mannen och kvinnan. Jag har med bilder från par nr 3 -5. De tre paren där varje par har gjort fyra bilder var. Alla sex personerna har givit sin tillåtelse till att bilderna är med i uppsatsen. Jag har funderat runt det etiska och har med stor försiktighet använt materialet så att deltagarna inte går att identifiera. De fördelar som jag hoppas att paren ser är att de får viss ny kännedom om sig själva och parrelationen. Förhoppningsvis överväger den kunskapen dilemmat att ha lämnat ut sig och därigenom känna en viss otrygghet i att vara med om något nytt som man inte känner till sedan tidigare.

Makt och maktsymmetri vid kvalitativa forskningsintervjuer

Intervjun är förenad med en asymmetrisk maktrelation. Intervjun är inget öppet vardagligt samtal mellan jämbördiga parter. Detta tänkte jag på vilket gjorde att jag försökte minska maktsymmetrin genom att samarbeta där vi på något vis skulle bli lite mer jämbördiga vid intervutillfället. Rapporteringen kommer ändå att bli en asymmetrisk maktrelation. (Kvale, 2010) Jag försökte att vid intervjuerna hela tiden tänka på att hålla en låg profil och om möjligt upprepa och förstärka de ord som verkade viktiga för berättelserna.

Form för dokumentation

För mig var detta arbete med de fem paren processinriktat arbete där jag prövade mig fram och använde olika sätt att nå fram till en bra metod som fungerade.

RESULTAT

Avgränsning

Hur jag har tänkt när jag genomfört uppgiften. Jag började med att bjuda in fem par där varje par var intresserade av att måla gemensamma bilder. Flera av de deltagande personerna hade aldrig målat förut. Jag har då tänkt att det kan vara en fördel att om de inte målat förut för då har man förhoppningsvis inte samma krav på att prestera så bra utan då blir det vad det blir.

Par 1: Jag började under våren 2011 att låta ett par som gått i familjerådgivning hos mig en tid att vid de sista två gångerna måla tillsammans. Vid första tillfället kände mannen sig mer osäker än kvinnan när de skulle måla. Vid andra tillfället var han laddad inför uppgiften och ville visa något i bilden som var mycket tydligare än vid första tillfället. De tyckte att bilderna gav dem en del insikter och de ville delta i min undersökning under hösten. När de senare kontaktades för undersökningen tackade de nej på grund av privata orsaker.

Par 2: I mars fick jag kontakt med ett par som kunde tänka sig att fungera som pilotfall. De hade gått på annan familjerådgivning förut och de ville pröva denna form då det var något nytt för dem. De fick information om att delta vid tre sessioner där de vid de två första tillfällena fick måla gemensamma bilder. Vid tredje tillfället intervjuade jag dem var och en samtidigt som partnern satt med och lyssnade. Med detta par testade jag lite olika idéer för att se om idéerna kunde fungera.

Session 1: De målade hur de upplevde att deras situation såg ut just då. De målade varsin bild på samma papper. De beskrev en instängdhet i de båda bilderna. Kvinnan ville också tillägga ytterligare en bild som beskrev hela förloppet från att de träffats fram till hur det var just nu. Mannen instämde i den bilden.

När jag valde att undersöka hur man kan använda bildterapi i parsamtal tog jag mig an ämnet genom att läsa hur andra terapeuter lagt upp olika program utifrån den problematik som paret hade med sig. Så vid nästkommande möte med par 2 läste jag en berättelse och gav dem i uppgift att göra en gemensam bild. Min avsikt var att de utifrån en enkel berättelse skulle välja vad de skulle måla. De uppmanades att prata med varandra under målandet. När bilden var klar såg man tydligt att det var två personer som målat bilden för de hade bl a målat fyra cyklar istället för två. Jag hade hämtat inspiration från en av Marta Cullberg Westons böcker, "En dörr till ditt inre – Visualisering i terapi – En väg till hälsa och självkännedom (2000). Vid andra tillfället gav jag paret ytterligare en berättelse att måla. Jag trodde mig ha förstått vad som kanske kunde hjälpa dem. Vid detta tillfälle målade de en gemensam bild som såg ut som om en person målat den. Det kändes bra för mig för jag hade fått fram mitt budskap om en gemensamt målad bild. Varje intervju har blivit nedtecknad. Vid intervju med par 2 förde jag anteckningar men det var svårt att komma ihåg och tyda resultatet. Då jag kände mig osäker på hur jag skulle uppfatta par 2 tog jag hjälp av Scott Millers ORS skattning av förändring i början av samtalet och när intervjun var klar SRS Skattning av samtal. Vi pratade om vad de svarat på blanketterna.

När jag intervjuade par 3 – 5 gjorde jag anteckningar och spelade samtidigt in ljud. Par 3 – 5 använde jag inte Scott Millers skattningsskalor då jag kände mig säker med att det var meningsfullt för dem.

När par 1 inte kunde ställa upp frågade jag två andra par men då även de avböjde var jag av tidsskäl tvungen att avgränsa och gå vidare.

Bortfall

De bilder som par ett och två har målat har jag inte med för par ett kunde inte delta när det blev aktuellt. Uppdraget som par 2 hade med sig var att de ville ha en normal dialog och samtalston. Par två tyckte inte att de fick ut så mycket av bilderna. De bilder som de fick måla utifrån mina berättelser var inte lika givande för dem. Däremot de bilder där de beskrev situationen vid första mötet och deras bakgrund kändes bra för dem. De fick mig att förstå att de var nöjda med att få enkla instruktioner och måla sin situation hur de upplevde det. Vid uppföljning efter några veckor visade det sig att deras relation inte förbättrats.

Tre par målade fyra bilder var

Par 3, 4 och 5 ville fördjupa relationen.

Bild 1 visar; Hur ser nuläget ut?

Bild 2 visar; Hur vill ni ha det i framtiden.

Bild 3, mellanrumsbild 1 visar; Hur paret vill göra för att komma från bild 1 till bild 2.

Bild 4, mellanrumsbild 2 visar; Berätta mer om hur de ska komma från bild 1 till bild 2.

Dessa 12 bilder finns med som bilagor 1 – 3.

Första bilden är hur de upplever förhållandet mellan dem just nu. Andra bilden är hur de skulle vilja att det var. Tredje bilden är hur de från första bilden ska nå till andra bilden. Jag kallar den för "1:a mellanrumsbilden". När de målat den första "mellanrumsbilden" har jag fått dem att göra en "2:a mellanrumsbild". Alla bilder har skapat en mer eller mindre livfull dialog om hur var och en eller gemensamt har upplevt berättelserna.

Efter varje bild som paret målat pratade vi runt bilden där det blev att jag frågade mycket runt den berättelse som de skapade tillsammans. Vid ett tredje möte gjorde jag intervjuer med de tre paren där var och en intervjuades för sig och partnern satt med snett bakom den som intervjuades. Efter att intervjun var klar kunde partnern ställa frågor om något kommit upp som kändes oklart.

Redovisning av målade bilder.

PAR 3: Paret kom till min mottagning där vi träffades vid tre tillfällen.

Bild 1: Kvinnan stod till höger och mannen till vänster när de målade. Det tog lite tid för dem att komma igång. De pratade om vad de skulle måla. Första bilden föreställer två olika röda färger på hjärtana för de tycker om olika nyanser. Pilarna står för kommunikationen mellan dem. Ned till vänster en grön fot och ned till höger en grön vilsam gunga eller stol. Kvinnan ville ha med lite svart i bilden som små lodräta streck. "Lite svart har man ju med sig". Bild 2 gick det snabbt för paret att komma igång och måla. De bytte plats mitt i måleriet och det såg så mjukt och lätt ut för dem att måla. För kvinnan var det viktigt att det fanns ett litet mellanrum mellan de båda hjärtana. De var snabbt färdiga och sa att de kände sig nöjda. De har använt papper och penna förut när de försökt förstå varandra. De har då också ritat pilar. Inför bild 3 tänkte jag att jag ville få paret att lära känna varandra lite mer på djupet. Kvinnan sa att hon sedan hon var här senast tänkt på dörrar i hjärtana som hade börjat öppnas. Om man öppnar dörrarna mer vad kan finnas där? Det kändes bra för paret att försöka måla

utifrån att öppna dörrar. Bilden kom att handlar om de gemensamma intressen som de redan har. Den växte fram succesivt medan de samtalade. Bild 4 visste de inte vad de skulle måla. Kvinnan började med en rosaröd färg som hon kom fram till var färgen på jorden. Bilden växte vidare med träden som mannen målade. De kom in i en berättelse som handlade om att de båda hade ett djupt intresse av en viss kontinent och att de drömde om att göra en gemensam resa dit. När de målade den fjärde bilden uppstod något magiskt mellan dem som ömsom kom fram i bilden ömsom i deras kommunikation. Själva bilden föreställer tre träd som mannen målade där det vänstra trädet symboliserar mannen och det högra symboliserar kvinnan. Mittemellan de båda träden står ett lite mindre träd vilket symboliserar kvinnans vuxna barn som bor hemma. Paret var nöjda med de tre senare bilderna som de gemensamt målat.

Det är viktigt att använda bra material som fint papper och bra färger. De två första bilderna som par 3 målade gjordes på gråpapper vilket inte lyfte fram de målade bilderna på samma sätt som de vita arken.

PAR 4: Det fjärde paret hade ingen möjlighet att komma till mottagningen men de var positiva till att jag besökte dem. Vi hade inget staffli så vi dukade upp papper på köksbordet. För mig var detta en ovan situation vilket troligen gjorde att jag gav andra riktlinjer än vad jag egentligen tänkt från början. Jag var inte tydlig med att de skulle måla en gemensam bild så att det skulle se ut som om en hade hållit i penseln. Detta gjorde att var och en gjorde sin bild och förklarade efteråt vad bilderna symboliserade. Bild 1: Kvinnan stod till vänster och mannen tillhöger. För kvinnan var det lätt att måla sin bild, ett par med ett rött hjärta runt. Mannen kom också snabbt igång med sin bild men tyckte sig inte kunna måla men kunde ändå uttrycka vad han ville. Mannens bild var en förening mellan mannen och kvinnan med några svarta ringar och ett streck som symboliserar det svarta som han har med sig sedan tidigare i sitt liv. Kvinnan målade till det gula runt det svarta. Deras verbala kommunikation blev inte så fyllig när de målade de första två bilderna beroende på att var och en gjorde sin bild och de var mycket koncentrerade när de målade. Det var bra att det blev så här för jag lärde mig att det blir olika processer med olika resultat. Bild 2 stod de kvar på samma sidor som vid förra målningen. Kvinnan målade en röd livslinje i det blå med en guldkant överst. Det var mannen som målat guldkanten. Mannen målade i sin bild parets förening. Näst dag träffades vi för att måla ytterligare två bilder och göra intervjuerna. Vi var vid detta möte på en mottagning som jag lånat. När det blev dags för bild 3 fick de instruktioner att göra en gemensam bild. De hade lätt för att komma igång med målningen. Bilden symboliserar deras kreativa liv som de i framtiden vill ha mer tid för. Det är guldkanten som de målat i bild 2. De vill båda ha utställningar där de visar de alster som de skapat, kvinnan målar och mannen fotograferar. Han spelar också ett instrument. De vill i framtiden ha en gemensam utställning.

De drömmer också om att ut och resa. I den fjärde bilden blev det tydligare att njutningen och kreativiteten ska få ta plats. Överst är det barn och barnbarn som symboliseras av två barnbarn. Mat, dryck, tandemcykel, gitarren är njutningar och äpplet är hälsa. Kaffekoppen samt en maskin betyder arbete. Den fjärde bilden blev de så nöjda över så den kanske kommer upp ovan bordet i köket. Både i bild 3 och 4 samarbetade paret livfullt. De pratade om vad som var viktigt när de skulle gå ned i arbetstid. De hade lätt för att måla tillsammans.

Jag hade haft en viss oro att arken var för stora när jag började med förra paret så därför beskar jag en bit på arket. Bild tre och fyra är inte beskurna vilket jag har sett att de klarar bra.

PAR 5: Detta par mötte jag på samma mottagning som par 4. De pratar mycket om sina tankar runt deras förhållande som de alltid burit med sig. De var mycket livfulla i kommunikationen. Kvinnan hade lättast för att måla men fick med mannen. De var inne en del och lånade av varandras paletter och ville vara generösa mot varandra. Solen var en viktig symbol. Den gröna grunden, naturen och att vara grundade. Bild 2 blev de mycket nöjda över för den var så ren och avskalad. "Livet ska vara enkelt". Den gröna grunden med inslag av guld, det stora röda, kärleken också med inslag av guld. En stor sol är också med här. Bild 3 blev gul i grunden på hela bilden. Mannen fick i bilden fram budskap som var viktigt för honom att lyfta. Det hade inte kommit fram lika tydligt förut när de bara pratat. Kvinnan var nöjd över att mannen målat fram vad han tyckte var viktigt för hon hade inte förstått det förut. De vill ut och resa mera och gärna till varmare klimat. Denna bild diskuterade de en del eftersom det som kom fram var viktigt för dem. Den fjärde bilden blev lite annorlunda för i de andra tre bilderna hade kvinnan haft en framträdande roll i måleriet. Nu målade hon länge på två händer upp till vänster målade i guldfärg med texten hand i hand under. Nu tog mannen mera plats och bredde ut sig på pappret. Han målade ett stort fönster på högra sidan upptill på pappret. Alla problem var lösta och deras barn fick en framträdande roll i form av ett rött hjärta.

Resultatsammanställning

Alla tre paren hade ett intresse av att måla tillsammans. De var nyfikna på varandras bilder och måna om att lyssna in den andre. Det kom också fram om egna önskemål där bilden förtydligade budskapet fast man tidigare pratat om det. Par 3 blev inte nöjda med första bilden för de tyckte den blev rörig. Däremot blev de mycket nöjda över de andra bilderna som visade hur de vill ha det. Par 4 - 5 var nöjda med alla bilderna.

Redovisning av intervjuer

Par 3: Kvinnan: bild 1. Två röda hjärtan med ett mellanrum. Två vågiga blå pilar bjöd in till en kontakt. Det blev oroligt i mig och då gjorde jag de svarta strecken för att stoppa. Det svarta är historia. Bild 2. Det är lite mera ro. Kändes skönt att måla den bilden. Lite mer fria när vi rörde oss (bytte plats). Det blev mycket bättre när det blev en rörelse. Vi kände oss glada – kände ett lugn. Det blev behagligt i skapelseprocessen. Vi borde gjort dörrar (i hjärtana) så man kan öppna dem. Det hade varit mer på riktigt – mer nyfikenhet att man kan kika in mer som jag vill att det ska vara. Inte sitter stilla – ett flöde, en pågående process. Det hände något mellan oss när vi målade bild 2. Bild 3. Jag vill gärna hjälpa till. Jag har lite bråttom. Han målade milt och ljusst. Det får vara lagom med vågor. Han målade huset och jag fyren. Tema – frihet. Veta vart man ska. Ta sig fram. Frihet är att ha något – ett hem. Att känna mig fri men inte gränslös. Att få vara den man är. Bild 4. Jag började måla den afrikanska jorden (röd). Det blev jag glad över att det var den afrikanska jorden. Jag känner mig stolt över att den afrikanska jorden blev så bra. Det är akaciaträd – två stora och ett litet. När vi målade detta kände jag att det var en närhet som ökade när han målade.

Vid fråga om att måla ytterligare: Det skulle vara roligt att fortsätta måla tillsammans. Andra gången vi målade väcktes en känsla att detta vill jag verkligen prata om. Det flyter inte bara på.

Par 3: Mannen: bild 1. Viktigt med hjärtana. Pilarna är det kritiska – pågående samtal. Sol / måne strålar. Det är rörigt – innan vi hittar hur vi ska göra. Rörigt – jag blir störd. Den skiljer sig från de andra tre. Första kladd till något. När vi förstod så gick det lättare. Likheter i att använda bildspråk – utforska formerna. Bild 2. Välmående. Jag blev glad att vi gjorde den. Bekräftelse på att vi vill samma sak. Estetik – vad som är fint. Ju större papper ju bättre. Ökat hopp om kärlek och hopp om relationen. Vi blev berörda som par att kunna måla. Grönt och rött viktigt. Jag är fascinerad av att vi kunde måla så mycket och så snabbt. Vi är så samspelade. Vi har förhoppning. Bild 3. Landskap, land/hav, rymden/himlen, möjligheterna – det händer något i landskapet. Tvåsamhetsymbolik är viktig för mig. Vi valde inte motiv utan det kom fram efter ett tag. Tillit och att våga flyta med strömmen. Häftigt med fyren – jag la till fåglarna. Harmoni – behaglig färgskala. Bild 4. Jag tänker väldigt ofta utifrån färger. Rymden – inga direkta gränser - utan möjligheter. Det känns som vi målar som ett team.

Vid fråga om att måla ytterligare: Rörelse – formen, fri och suddig, symboliserar rytm. Symbolisera närhet i arbetet. Närhet till kvinnan är viktigt för mig.

Par 4: Kvinnan: bild 1. Att måla en bild ihop in i varandras bilder. Vi finns där med vad vi tycker men väldigt lika. I morse sa jag till mannen att det kändes gott när han la det gula

(guldet) på min bild igår. Jag blev varm när det blev i varandra. Vi ger varandra väldiga utrymmen – space – men enorm trygghet i det. Sätter inte stopp utan tillåter varandra att hålla på med olika saker. Förutsättning att man mår bra själv. Vi tillåter varandra att göra det man brinner för. Att må bra själv i förhållandet. Bild 2. Känslorna – det blå med den röda livstråden som finns där och binder ihop. Mannen la en guldkant på min bild över – det blev en förstärkning - trygghet – kändes gott. Blått ger lugn och ro - känslor är vatten. Att måla den röda livslinjen var nytt. Bild 3. Vi samarbetade bra. Resor till storstäder eller en strand. Bussresa inom Europa. Torpet en oas att koppla av och bara vara. Att mannen målade bussen så bra och trummorna. Vi har pratat om utställningar var för sig och ihop. Bild 4. Röra sig – friska (äpplet) – rädda om varandra. Kaffekoppen och maskinen är jobb. Gå ned i arbetstid – jobbar nu 75 %. Helheten – allt som vi målat har vi redan pratat om. Vi kan sitta i timmar och äta och prata och med lite go musik. Mannen spelar nästan varje dag för mig. Cyklade ihop för några år sedan. Någon styr mer – balansen. Balans genom musik och måleri. Vi har roligt och skrattar. Jag har inte tänkt på att måla ihop men det gick ju bra. Överhuvudtaget att mannen kunde måla så bra. Jag känner mig så nöjd.

Vid frågan om att måla ytterligare: En enda stor sol – glädje, värme, behagligt, ljus, styrka. Att växa – Energi. Det mest fantastiska är att vi fått fram allt detta.

Par 4: Mannen: bild 1. Jag kunde uttrycka mig i färgerna. Det röda är värmen, tryggheten och kärleken som vi har till varandra. Det är inga svårigheter. Vi är öppna för varandra. Det svarta – någon gång går man ner. Hon kom med det gula. Hon ” ljusar” upp tillvaron. Det gröna och blå växer upp i det röda – orange – en värme – gott och varmt, temperament, kreativitet. För mig var detta spännande. Jag har aldrig målat tidigare - även om det är abstrakt. Jag tänkte att jag målar – det får bli vad det blir. Jag har fått ut vad jag vill berätta. Jag är inte den som tvekar. Bild 2. Den röda tråden var rätt så härlig och att jag fick lägga guldkanten. Den är ganska stark. De andra bilderna är sådant som vi pratat om tidigare. Bild 3. Torpet – lugn och ro, fiske, bara va´. Vi har mycket gemensamt. Denna och nästa bild är solklart. Guldkameran – den röda figuren (min kvinna) finns alltid med hela tiden. Vi går samma väg. Hon målar och jag tar bilder och spelar. Vi har ett brett spektra. Vi ger varandra space. Det känns ju bra att vi får plats med allt detta i vårt vardagliga arbete – ägnar sig åt våra hobbyer i vardagen. Vägen var viktig – att vi har något att se fram emot – hjärtat från första bilden med mig och kvinnan skulle kunna vara på vägen. Bild 4. Det var väl ingen nytt – i så fall barnbarnen (två gröna barn längst upp i mitten). De symboliserar släkt, vänner, föräldrar i livet – ta vara på alla nära i livet. Jag känner en samhörighet med alla saker – livet – relationen – att utvecklas. Det är viktigt alltihop. Kameran symboliserar utveckling. Att jag får vara med min kvinna på resan – allt vi tänkt göra utvecklar. Att jag valde rött – kärlek – liv – blodomlopp – säger mycket. Det är nog såhär vi känner bägge två. Äpplet viktigast just nu

– att få vara friska. Att vi målar och fotar. Det känns att vi har ett tryggt liv. Kul att komma hem och vi välkomnar alltid varandra.

Vid frågan om att måla ytterligare: Att måla en röd ros. Rosen är livets blomma. Det känns ganska bra.

Par 5: Kvinnan: bild 1. Här och nu! Tänker i färg - grönt är ungdom – vi möttes i miljötänk. Grön/blå natur, blå himmel, rymd, hav, perspektiv. Han kom med detaljer och förstärkte bilden. Bild 2. Viktigast att måla denna bild. Det röda – hjärtat – kärleken – rättvisa – bry sig om andra. Att bara vara tillsammans. Höjer sig över vardagen. Att bilderna blev så olika. Bild 3. Roligare att måla en bild tillsammans. Gult är jättestort – ljuset. Hindren blev tydligare – nu ser man. Bild 4. Herre gud kan man göra något ytterligare. Blev lite stum - jag behöver ta det lite lugnt. Stilla mig och vänta in honom lite. Händerna – stilla sig i varandra. Jag blev så glad att han tog plats. Han fick kraft och öppnade fönstret helöppet. Det var spännande att måla bild fyra. Paret som springer är lite roligt. Målet är att inte ha något mål utan att bara springa. Rosaskimmer, njutning, glädje, kraft, välmående, hopp och kärlek. Lita på oss själv och varandra. Samgående, renhet, avskalat. Börja på nått nytt.

Vid frågan om att måla ytterligare: Vi kan måla tillsammans. En kraft - en rörelse kommer när vi målar tillsammans. Att bli mer lyhörd för varandra. Bilden förstärker - blir tydligare.

Par 5: Mannen: bild 1. Befäster den relation som vi alltid haft. Det blev det viktigaste. Bilden växte fram gemensamt. Naturen – blommor och fåglar – söker tillflykt dit när vi behöver och även annars. Bild 2: Jag tycker om det rena i bilden. Att vi står kvar och inte flyger iväg. Jag blev så glad att den blev så okomplicerad. Kände så bägge två. Kan livet vara så okomplicerat. Vi har alltid pratat mycket men som par att måla tillsammans känns ju bra. Tydligare med bilder – de finns ju kvar. Bild 3: Gult – solskenet är viktigt. Här och nu. Kom inte undan – hindren tydliga - skräpet. Lösningen är lastbilen. Röd pil – rörelse – går mot sandstrand – de resor vi har gjort. Stranden – havet – klipporna mer fascinerande. Resa – storstad. Vi har tillit i vår relation som kommer att bestå. Känns bra. Bild 4: Jag får mycket stöd när jag behöver det. Vårt barn kom fram i hjärtat. Hand i hand. Händer – hjärta.

Vid frågan om att måla ytterligare: Får vara friska – roligt att bli gamla. Att få nå pensionsålder. Att det vuxna barnet får ett bra liv. Vill vara mer entusiastisk för relationen.

Teman och mönster, likheter och olikheter, perspektivseende

Jag har kunnat se tre teman som paren har gemensamt och det är Närhet, Närvaro och Gemenskap.

Närhet har varit så tydlig genom att paren stått sida vid sida och kommunicerat om vad de ska måla. De har lämnat plats för varandra. Det har sett ut som om detta med att måla har varit lätt att genomföra.

Närvaron har varit tydlig i hur de lyssnat på varandra. Deras bilder där de målat gemensamt har format motiv som är tydliga. I någon av bilderna kom det fram saker som fick en annan tyngd när det kom fram i bilden. Partnern hade inte förstått hur viktigt det var förrän det målades fram.

Gemenskap i att kunna måla. De 3 paren har också kunnat måla fram den gemenskap som de har genom deras gemensamma intresse. De har också varit mycket nöjda med de bilder som de målat. Den största upplevelsen för paren har varit att det blivit så fina bilder och att de kunnat måla fram något som de inte alltid varit så medvetna om men att det ändå kommit fram rätt saker i bilderna. Det har blivit gemensamma önskemål som överraskat dem.

Färgsättning

Par 3 – 5 har använt hela färgskalan. En i varje par har lyft att de vill ha med lite svart. I två av paren stod det för en del i deras tidigare liv som de har med sig. I det tredje paret stod det för hinder som skulle lösas. I par 3 och 4 har paren tidigare förhållanden bakom sig med vuxna barn. Par 5 har ett mycket långt förhållande tillsammans.

När jag tidigare använt bildterapi som metod har jag inte alltid haft med svart men jag ser nu ett värde i att ha med svart färg till paletten så väljer varje person de färger som de vill ha med.

Former och genus

Om man tittar på de former som paren målat så är det par 4 som i bild 1 och 2 gjort varsin bild. Kvinnan till vänster – ett par omgivna av ett hjärta och blå bakgrund med en röd linje eller vågor. Mannen har målat mer på höjden där han målat en grund där paret står ovanpå och möts och smälter samman.

Par 3 och 5 har målat gemensamma bilder rakt igenom. Det går inte att se skillnader i målandet.

Par 3 och 5 kommunicerade om vad de skulle måla och det tog en stund att komma igång med första bilden.

Däremot par 4 som fick instruktioner att var och en skulle måla varsin bild på samma papper hade lätt för att komma igång. De var också mycket samspelade i bild 3 och 4 och hade lätt för

att hitta gemensamma motiv. De har också tidigare talat om allt som de målade fram. Det blev inget nytt för dem förutom kvinnan som blev glatt överraskad över att mannen kunde måla så bra. De var mycket nöjda med att måla tillsammans och kunde se att de kanske kommer att göra detta igen. Par 5 pratade också om att måla tillsammans igen.

Par 4 och 5 pratade om hälsan och att få gå ned i arbetstid och även pensionering för att bli kunna vara mer kreativa genom sina fritidsaktiviteter. Två veckor efter terapierna med par 4 och 5 ringde jag upp dem. Jag pratade samtidigt med både mannen och kvinnan om hur de upplevt att måla tillsammans och bli intervjuade. Båda paren var mycket nöjda. Par 3 hade längre tid mellan de målade bilderna och intervjuerna så därför blev de inte intervjuade per telefon.

Alla 3 paren målade och pratade om att ta tillvara på livet tillsammans och vad de redan gör eller skulle vilja göra. Alla pratade också om att resa mera tillsammans.

DISKUSSION

Funderingar och fördjupade/vidareutvecklade resonemang

Hela denna undersökning bygger på att det är min tolkning av en kvalitativ studie.

Har målningarna och samtalen gjort någon nytta? Jag har förstått att det varit givande för alla tre paren även om de tidigare varit medvetna om det mesta som de målade. Att se genom en gemensam bild att man har samma mål var intressant för alla tre paren. "Bilderna finns ju kvar så man kan gå tillbaka och titta på dem" tyckte en av deltagarna att det var den stora skillnaden.

Medveten närvaro har varit viktig för paren för att mötas i måleriet. När man ser på tid och att vi är olika hur vi fördelar vår tid i dåtid – nutid – framtid. Om en person fördelar 80 % i dåtid, 10 % i nutid och 10 % i framtid. Partnern har kanske en annan fördelning. Genom måleriet är det lättare att se och förstå var ens partner är. Det är lättare att måla fram det som är viktigt och få med sin partner. (Nilsson, 2005).

Enligt Anita Jacobsson – Widding är närvaro för paren möten med mening. Positiv närhet förutsätter jämlikhet. (DN 2004-03-30).

Det valda ämnets/undersökningens relevans för utbildningen/verksamhet/målgrupp

Undersökningen har stärkt mig i hur viktigt detta ämne är. Hur par kan få arbeta fram omedvetna saker genom målade bilder har känts bra. Det kändes viktigt att undersöka parens berättelser kopplat till målade bilder. Jag är övertygad om att detta är en framgångsrik metod eftersom jag tror att vi behöver träna upp och utveckla vårt sätt att använda båda hjärnhalvorna mycket mer. I flera länder är bildterapi stor inom socialt arbete och psykoterapi, bl a från England, USA, Nya Zeeland och Australien. Även i Sverige har man kommit långt med att använda att måla bilder på olika sätt inom socialt arbete. Inom det privata näringslivet har artbased learning börjat bli ett intressant inslag vid organisations- och ledarskapsutveckling.

Familjeterapi kan behöva inslag av att man använder målade bilder för att man ska förstå varandra bättre. Den målade bilden ljuger aldrig. Jag tror att man är ärlig i sitt målade och att det är en viktig orsak till att våga använda bildterapi. I vår tid går allt så snabbt och jag tror mig se en vinst i tid genom att måla. Något som jag tror är en av de viktigaste vinsterna med att måla tillsammans är att det kan bli lekfullt och roligt. Det lekfulla inslaget tror jag är ett gott tillskott till samtalet.

Det får också våra celler att må bra. Kreativiteten kommer igång när kroppen mår gott. Energin blev påtaglig mellan paren och ibland kändes det om de bjöd upp varandra till dans. Jag kom på mig själv många gånger under parens målade att jag inte ville störa. Det var så spännande att få vara med på deras gemensamma utforskande. De bjöd in varandra till att utforska ett nytt område för dem. Att skapa gemensamma bilder och därigenom livsberättelser är att må gott.

Metoddiskussion kring vald modell för undersökningen samt genomförande

Bildterapi var en viktig del i arbetet då paren själva vet bäst vad deras bilder symboliserar och vilka berättelser paren har velat lyfta fram. I denna form av bildterapi är det bra att vara försiktig med att inte tolka bilderna. Min tanke var också att berättelserna skulle skapa nya berättelser. Paren äger sina egna berättelser. Jag tänker att man måste våga tro på att det fungerar att måla tillsammans för att läka och fördjupa relationen. Att den energi som håller oss samman förstärks genom gemensamt målade.

Vad andra undersökningar har funnit

Jag har inte funnit andra undersökning där man låtit par måla gemensamma bilder. Detta gör att jag får lita till den erfarenhet jag fått genom arbetet med paren.

Egna erfarenheter

Under familjeterapiutbildningen har jag gått i psykoterapi hos en legitimerad psykoterapeut med inriktning på bildterapi under drygt ett år eller 45 sessioner. Vi arbetade tillsammans med drömmar, symboler och visualiserade bilder som jag fick måla. Vi tittade tillsammans på bilderna som hjälpte mig att skapa nya livsberättelser. Jag har tidigare gått kurser där bilden varit ett starkt inslag för att åskådliggöra en dröm eller en berättelse. Jag har också under många år i mina arbeten som socialsekreterare och skolkurator låtit klienten berätta genom att rita och måla. För många klienter blir det lättare att berätta med hjälp av egna bilder.

En viktig erfarenhet är mitt eget målande där jag fick ny kunskap genom Vedic Art. Där lärde jag mig att vi inte tolkar varandras bilder utan var och en äger kunskapen om mina egna bilder.

Mina erfarenheter från mötena med de fem paren har visat följande: Jag har sett att paren behövt tydliga instruktioner om vad de ska måla. De har också någon gång behövt hjälp med att komma igång med målandet genom att jag uppmuntrat dem att börja grunda på papperet. Därefter har det flutit på. Jag har lärt mig att paren har en egen inbyggd drivkraft att måla fram inre bilder utan att jag hjälper dem med motiv.

SLUTSATSER

Bildterapi/samtal med par

Mitt övergripande syfte att utveckla och utarbeta en genomtänkt metod har jag lyckats med. Åtgärden att vid två tillfällen måla gemensamma bilder och vid ett tredje tillfälle göra intervjuer se under metodval sid 14. De fyra syftena att utveckla ett bildtänkande som känns meningsfullt, att undersöka hur paren kan påverkas, att se om det passar både män och kvinnor med bildterapi och att undersöka om paret gemensamt kan skapa nya livsberättelser tycker jag har varit genomförbart och det visat sig passa när jag var tydlig med vad jag ville vid mötena.

Genom att paret målar bilder tillsammans behöver de kommunicera under tiden som de målar för att bilden ska se ut som om en person målat den. I det spontana målandet kan det

komma fram dolda händelser, önskingar och känslor som kan hjälpa paret framåt i berättelsen om deras liv.

Man kan se värdet i att par kombinerar samtal och bildterapi. Även om paren redan är medvetna om hur de har det tillsammans och hur de vill ha det blir det ytterligare en fördjupning i att se att man är ett team som kan samarbeta genom bilder och därigenom kanske kan skapa nya berättelser.

Det hade varit intressant att använda detta arbetssätt på en större grupp med par. Den undersökta gruppen är par i medelåldern. Men det skulle vara intressant att arbeta med yngre par eller nyblivna förstagångsföräldrar för att se om det är hållbart och verkningsfullt arbetssätt även för dem.

Att bildterapi har gjort en skillnad i de tre parens liv är jag övertygad om. De gick alla in för att måla gemensamt med nyfikenhet och respekt för varandra. De hade tidigare pratat om det mesta som de målade. Men de såg en förändring som skedde efter först bilden. De tre paren hade också ett aktivt liv med flera gemensamma intressen som tydligt kom fram genom bilder och berättelser. Alla sex personerna var mycket kreativa genom t ex måleri, musik, olika former av motion och dans.

Det som blev nytt var att de målade tillsammans. De blev också medvetna om att de kunde måla tillsammans. Detta krävde en närvaro att kunna lyssna in sin partner för att det skulle kunna se ut som att en person hade målat bilden. I ett av paren tog den ene upp om fördelen med att måla bilder tillsammans var att man har bilderna kvar och att man kan ta fram och titta på dem. Ett annat par pratade om att hänga upp en av bilderna ovan köksbordet. Alla tre paren var stolta över de bilder som de målat. För ett av paren var estetiken viktig i livet och det kom också fram i bilderna.

Par 1 och 2 hjälpte mig att komma igång och jag fick testa lite olika idéer som jag bar på. Detta ledde till att det fungerade bra med par 3, 4 och 5. Detta hjälpte mig att hitta ett sätt att arbeta med par i samtal/bild.

Min önskan är att fler psykoterapeuter ska våga plocka fram färg och papper och erbjuda möjligheten till att låta patienten måla det som de vill berätta. Jag tror tyvärr att alltför många blivit skrämda av att de tyckte att de målade så dåligt när de gick i skolan så de tror inte om sig att kunna skapa en bild. Jag tror att det underlättar om terapeuten själv vågar pröva att måla utifrån inre bilder. Jag tänker också att det som verkar så enkel med att måla kan vara svårt till en början. Det som för mig verkar så enkelt och självklart har tagit många år av träning.

För mig har ämnet känts mer och mer viktigt ju längre jag hållit på med det och jag hoppas att detta ska inspirera andra till att våga måla.

”En bild säger mer än tusen ord” – säger ett gammalt ordspråk. Jag tror inte att man kan ljuga när man målar men det kan man lättare när man använder ord.

REFERENSLISTA

Böcker:

Bateson, G. (1979). Ande och natur. En nödvändig enhet. Symposium bokförlag.

Cullberg Weston, M. (2000). En dörr till ditt inre. Visualisering i terapi. En väg till hälsa och självkännedom. Wahlström & Widstrand.

Publikationer:

Egberg Thyme, K. (2007, 2007, 2009). Publikationer. Umeå universitet.

Böcker:

Freud, S. (1984). Drömtydning. Bonniers Fakta Bokförlag AB.

Grönlund, E., Alm, A., Hammarlund, I. (1999). Konstnärliga terapier. Bild, dans och musik i den läkande processen. Bokförlaget Natur och Kultur.

Hellsten, T. (2001). Ju mindre du gör desto mer får du gjort. Cordia.

Hellsten, T. (2007). Förändring. Verbum Förlag AB.

Tidningsartikel:

Jacobson – Widding, A. (2004-03-30). Närhet.

Böcker:

Jung, C. G. (1966). Människan och hennes symboler. Forum.

Knight, S. (2001). Modeller för framgång. Brain Books

Kvale, S., Brinkmann, S. (2010). Den kvalitativa forskningsintervjun. Studentlitteratur.

Larsson, S., Lilja, J., Mannheimer, K. (2005). Forskningsmetoder i socialt arbete. Studentlitteratur.

Lundby, G. (2002). Livsberättelser och terapi. Natur och kultur.

Nilsson, Å. (2005). Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro. Natur och Kultur.

Piltz, K. G., Gústavsdóttir, K. (1992). Den osynliga familjen. Samarbetspartner eller syndabock. Ask och Embla.

Stevens, A. (1992). Jung. Om hans liv och verk. Gedins Förlag.

Tidskrifter:

Akademikern, 3/2010. Medlemstidning för Akademikerförbundet SSR.

Chefstidningen, 2/2011. HR- och ledarskapsmagasin för akademiker. Ägs av Akademikerförbundet SSR och Svensk Chefsförening.

Föreläsningar:

Bjursell, G. (2010-03-27). Vad är det som gör oss till människor? Göteborg.

Bjursell, G. (2011-12-03). Stackars den unga hjärnan. Vetenskapscafé. Centrumbiblioteket, Halmstad.

Hellsten, T. (2003-11-26) Medmänniskan. Lund.

Högberg, Å. (2011-04-05) S:t Lukas. Halmstad.

www.bildterapi.se

www.interculturalstudies.org

www.bildterapihuset.se

www.medfak.ume.se





