

KUNSTTERAPI, SANDPLAY OG MANDALAER

Tekst og fotos: **Lilla Monrad**

Dialogen med det ubevidste og vejen til mig selv

Jeg vil i denne artikel fortælle om mit eget møde med det ubevidste, som blev starten på min rejse mod at blive mig selv. Derefter vil jeg kort fortælle om to terapiformer, der bevidst tilstæber at understøtte kontakten mellem jeget og det ubevidste. Målet med denne kontakt er at skabe mulighed for, at personen bevæger sig ind på individuationens vej. Individuation er en livslang proces mod at blive det selvstændige, unikke individ, man har potentiale til at blive. Målet er ikke, at man skal blive perfekt, men at man skal blive sig selv og acceptere sig selv, som man er.

I 1990 var jeg nyskilt og i krise. Mine forestillinger om mit liv var brudt sammen. Jeg stod på bar bund i forhold til, hvem jeg var. Jeg vidste, at jeg skulle være så god en mor som muligt for mine to børn. Men hvad med mig selv? Hvem var jeg, og hvor var jeg på vej hen?

Jeg vidste – uden at jeg kan forklare hvordan, jeg vidste det – at der var en nøgle i det kreative. Jeg havde hørt om kunstterapi og valgte i foråret 1990 at tage på kunstterapikurset 'Det indre barn' hos Vibeke Skov på Institut for Kunstterapi. Vi arbejdede i en af de første øvelser med at forme vores indre barn i ler. Jeg ville lave en figur af mit indre, vrede barn. Jeg havde altid fået at vide, at jeg var så vred som barn. Jeg kæmpede med leret i lang tid. Det 'drillede' mig, og jeg måtte efter flere forsøg til sidst erkende, at den figur, der kom ud af mine hænder, ikke var et vredt barn, men et lille, ulykkeligt barn, der rakte armene appellerende op og syntes at sige: "Tag mig op og hold om mig." Det kom som en stor overraskelse for mig. Jeg var vant til at forme i ler og havde ikke nogen god forklaring på, at jeg ikke kunne følge min bevidste intention, men jeg måtte bøje mig for 'lerets vilje'.

Dengang vidste jeg ikke noget om det ubevidste og om den store skattekiste, der ligger der. Jeg vidste ikke, at jeg var nødt til at få kontakt med det ubevidste for at få kontakt med mig selv og komme videre i mit liv.

Senere på kurset skulle vi male det indre barn, den positive mor og den negative mor. Jeg malede billedet på næste side.

Jeg anede ikke, hvad jeg havde lavet. Jeg vidste ikke, hvor billedet kom fra. Men kursuslederen tog afsæt i mit billede og talte i 45 minutter, blandt andet om depression.

I dag – 30 år efter – ser jeg billedet nogenlunde på denne måde: I centrum står det indre barn i det guddommelige lys. Barnet står i en kurv omgivet af smukke blomster. Jeg ser det som heltebarnet, der som Moses i kurven er udvalgt til på en eller anden måde at gennemgå en helteudvikling. Bagest i øverste højre hjørne ligger en nøgen kvinde henslængt i lyseblå silkepuder. Hun er glad for sig selv og glad for livet. Forrest i venstre hjørne er en kvinde fyldt med angst og smerte. Hun har ingen mund og kan ikke udtrykke sig



og komme til orde. Jeg tror, disse tre figurer findes i de fleste mennesker i en eller anden form. Symbolerne i billedet er på samme tid dybt personlige og arketyperiske.

Da jeg malede billedet, var jeg helt ubevidst om, at jeg havde gjort nogle indre strukturer i mig selv synlige. Jeg så på billedet med meget rationelle øjne: en kvinde, der er glad for livet, er i stand til at være en god mor, mens en kvinde, der er angst, ikke kan være en god mor.

Jeg var klar over, at barnet var en del af mig. Det kunne jeg mærke.



På dette sandbillede ses poler af det mandlige og det kvindelige over for hinanden: Maria over for Slangegudinden fra Kreta, og Krigeren over for Klovnens (nederst med ryggen til). I centrum ligger en slange på æg – og på en stor nøgle. Den har ansigtet vendt mod klovnens. Det lader til, at det er klovnens, der skal konfrontere slangen for at få adgang til det nye (æggene) og til nøglen til yderligere udvikling. En mere uddybende undersøgelse og eventuel tolkning af malerier og sandbilleder sker altid i dialog med klienten.

Det faldt mig slet ikke ind før adskillige år senere, at jeg selv rummede alle tre figurer. Jeg troede ikke, at kvinden i forgrunden havde noget med mig at gøre. Jeg vidste heller ikke, at jeg på et tidspunkt ville komme til at bruge megen tid og mange kræfter på at komme i kontakt med alle tre figurer og bringe dem i bedre kontakt med hinanden. Men jeg fik en aha-oplevelse. Det var helt magisk for mig, at jeg sådan ud af det blå kunne male sådan et billede. Jeg kunne mærke, at det var et 'stort' billede.

Mødet med det ubevidste var skelsættende for mig. Når jeg ser tilbage på disse oplevelser på mit første kunstterapi kursus, kan jeg se, at de var nogle af de første skridt i min personlige individuationsproces.

SANDPLAY OG KUNSTTERAPI

I kunstterapien arbejder man med kreative udtryk; først og fremmest maleri og ler, men også med dans og psykodrama. Kunstterapi og sandplay er to terapiformer, der begge har som mål at understøtte dialogen mellem jeget og det ubevidste.

I sandplay stilles figurer i en sandkasse. I begge tilfælde skaber klienten noget nyt; det fælles tredje, som man kan se på, undersøge og reflektere over sammen med terapeuten – og fastholde over tid. Sandplay er mere flygtigt end maleriet, men man kan tage billeder af sandbillederne og derved fastholde dem.

I både kunstterapi og sandplay overskrider processen det talte sprog og lukker op for den usproglige, mere ubevidste del af psyken. De to terapiformer styrker desuden symboliseringsevnen, som barnet under normale forhold udvikler i 6-12 måneders alderen. Hvis der har været alvorlige brud i barnets tilknytning til dets omsorgsgivende personer, bliver symboliseringsevnen ofte skrøbelig, og barnet vil have risiko for at hænge fast i konkrete og rigide tolkninger og have svært ved at mentalisere.



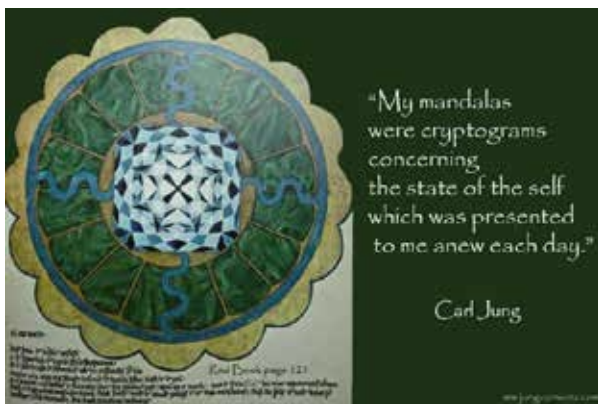
En undersøgelse af forholdet mellem det mandlige og det kvindelige i en kvinde. Oplægget er, at hun skal lave lerfigurer af det mandlige og det kvindelige. På første billede (øverst til venstre) er det kvindelige udmattet og det mandlige kritiserende. Kvinden laver en aktiv imagination over en dialog mellem de to sider af sig selv. Her siger manden blandt andet, at han er træer af kvindens 'offerpis'. I de følgende billeder eksperimenterer kvinden med at bringe lerfigurerne i bedre kontakt med hinanden – og i øjenhøjde. Efter en akavet første kontakt (billede 2) og for tæt kontakt (billede 3) ender kvinden med at føle, at den rigtige afstand er som vist på billede 4. I processen bliver kvinden bevidst om den indre ubalance mellem hendes mandlige og kvindelige sider, og hun får en retning for, hvad hun har brug for at ændre.

Sandplay og kunstterapi kan noget helt særligt i forhold til at bringe klienten i kontakt med disse før-sproglige områder i psyken og understøtter som nævnt udviklingen af symboliseringsevnen. Forståelsen af det sym-

bolske er helt afgørende i den jungianske psykologi, da den er nødvendig i processen mod at integrere og overskride modsætninger og lade noget nyt, helt tredje opstå. Jung kaldte det Forvandlingens Symboler.

MANDALAER

Mandalaen er et af de ældste religiøse symboler, der findes. Den ses allerede i buddhistisk kunst i det første århundrede før vor tid. Den optræder i buddhistisk og hinduistisk kunst og religion, men går igen i mange andre kulturer. Ordet mandala betyder 'cirkel' og stammer fra sanskrit, som er Indiens klassiske kultursprog på samme måde, som latin er Vesteuropas.



En mandala er en symmetrisk figur, ofte i blomst-, kors- eller hjul-form. Mandalaen herover er fra Jungs *Den Røde Bog*, 2009. jungcurrents.com

Mandalaen er en rund, symmetrisk figur; ofte en cirkel omgivet af en firkant eller omvendt. Mandalaen har mere eller mindre regelmæssige underinddelinger i firheder. Mandalaen som figur repræsenterer helhed; universet. Cirklen symboliserer, at livet aldrig slutter, og at alting er forbundet.

Der sker ofte det, at klienten spontant laver en mandala i sandkassen. Jung malede i en længere periode, da han var i personlig krise efter bruddet med Freud, spontant en mandala hver dag. Han erfarede, at dette arbejde afbalancerede og helede ham og bragte ham i kontakt med sig selv. Arbejdet med at skabe mandalaerne bragte ham på sporet af individuationsprocessen. Han

erkendte gennem dette arbejde og gennem mødet med mandalaer i mange forskellige kulturer, at målet med individuationsprocessen er helhed, og at mandalaen er det arketypiske billede på denne helhed, på selvet.

LITTERATUR

- Schaverien, Jo: *The Revealing Image*. Jessica Kingsley Publishers 1992.
 Asper, Kathri: *Barnet i det ubevidste*. Gyldendal 1992.
 Zoja, Eva Pattis (ed.): *Sandplay Therapy*. Daimon 2004.
 Jung, CG: *Erindringer, drømme, tanker*. Lindhardt og Ringhof 1984.
 Jung, CG: *To skrifter om analytisk psykologi*. Gyldendals Bogklubber 2001.



Lilla Monrad, dipl. kunstterapeut og jungiansk analytiker. Praksis i Brønshøj siden 2007. Arbejder med kunstterapi, sandplay, jungiansk analyse, legeterapi og spædbarnsterapi. Formand for Jung Foreningen København. Medlem af bestyrelsen i Center for Analyse af Børnetegninger. Mobil 2980 9528.