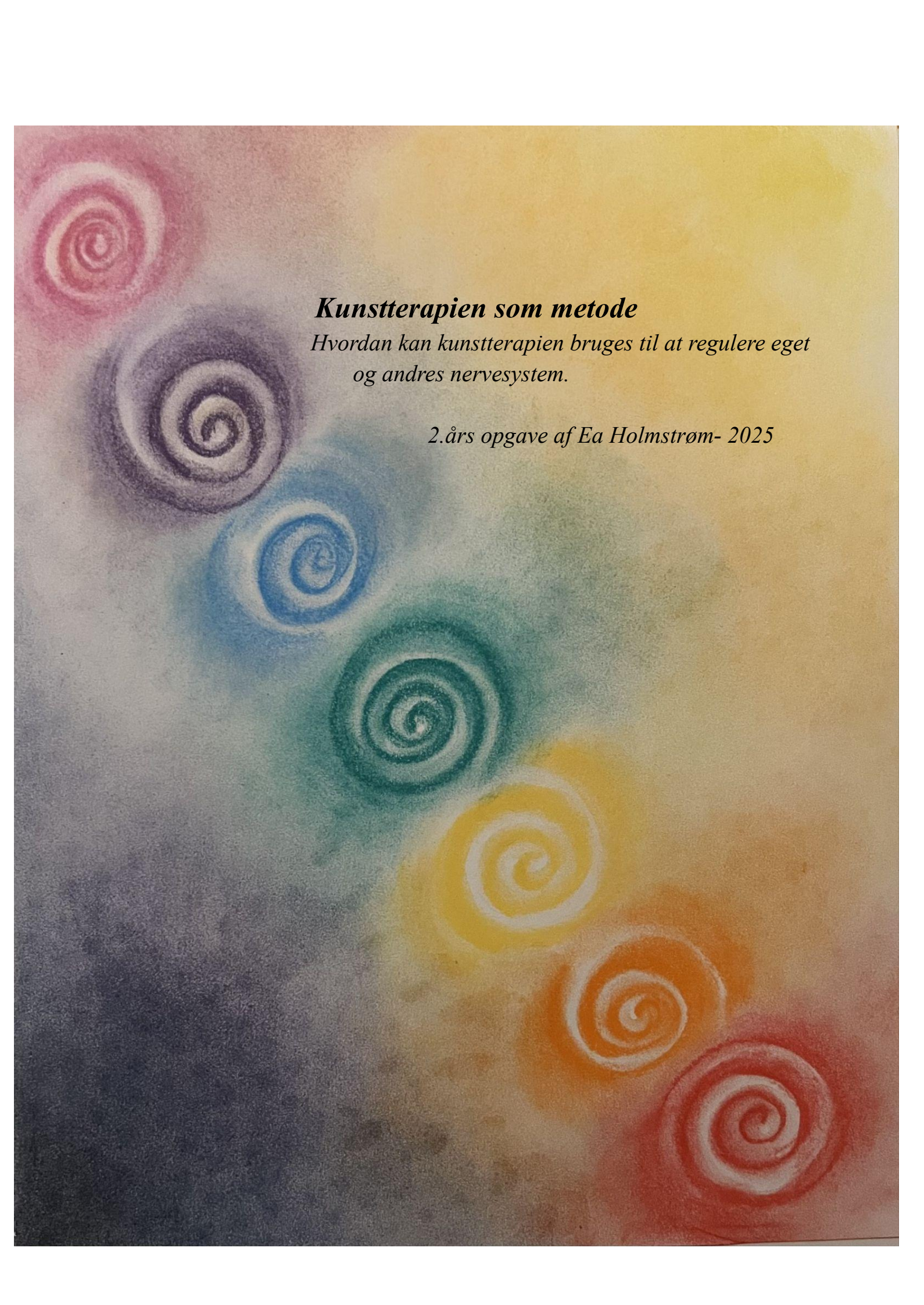


The background of the entire page is an abstract artwork. It features a textured, mottled background in shades of yellow, orange, and grey. Overlaid on this are several concentric spirals in various colors: pink, purple, blue, green, yellow, orange, and red. The spirals are arranged in a diagonal line from the top left towards the bottom right. The text is centered in the upper half of the page.

Kunstterapien som metode

*Hvordan kan kunstterapien bruges til at regulere eget
og andres nervesystem.*

2.års opgave af Ea Holmstrøm- 2025

Indholdsfortegnelse

Baggrund.....	3
Analyse.....	5
Kunstterapi.....	5
Selvet, ego og ego-selv akser og komplekser.....	7
Individuation.....	9
Patriarkens indflydelse på kreativitet.....	10
Symboler eller rytmer.....	11
Rytmiske og symbolske billeder – to niveauer i den kunstterapeutiske proces.....	11
Rudolf Steiner og farvernes påvirkning.....	12
Farvernes iboende egenskaber.....	12
Farvernes helbredende egenskaber.....	12
Inspirationen fra Goethe.....	13
Bagside-metoden.....	14
Hvordan metoden bruges:.....	14
Formål og virkning.....	14
Første tegning, titel: “Vildfaren ild”.....	15
Bagside tegning, titel: “Engel”.....	15
"Tøm kroppen"-billede.....	16
Eksempel på “tømkroppen”- billede.....	16
Chakrasystemet som kunstterapeutisk metode til regulering af nervesystemet.....	17
De neuroaffektive kompasser.....	18
Kunstterapi og de neuroaffektive kompasser.....	19
Association.....	21
Brugen af de neuroaffektive kompasser.....	21
Kunstterapi som regulering af nervesystemet.....	22
Rudolf Steiner og skyggesider.....	23
Kunsterapeutisk øvelse.....	25
Diskussion/refleksion.....	26
Bibliografi.....	28

Baggrund

Vi lever i en tid præget af øget stress, mentale udfordringer og følelsesmæssige belastninger, både ude og hjemme. Aldrig før har der været så mange uddelte diagnoser, og der er stor fokus på medicin, men mange kaster sig også ud i alternativer for at forsøge på at regulere nervesystemet. Isbade, saunagus, yoga og meditation er blevet en trend og er sikkert også en måde at få et øjeblikks bevidsthed.

Der er heldigvis flere og flere der bruger terapien til at gå i dybden og dermed får nogle redskaber til mere konkret arbejde med at regulere dem selv. For mig har kunstterapien været en kæmpe øjenåbner, og den største gave til min egen individuationsproces, og jeg ser meget frem til at skulle facilitere og være med til at udbrede kunstterapien i Danmark.

Nervesystemets tilstand er afgørende for vores evne til at føle tryghed, skabe kontakt til andre, mentalisere og håndtere hverdagen, og samfundets krav. Når vores nervesystem er i ubalance, kan det have store konsekvenser for både trivsel, relationer og læring.

Kunstterapi er en metode der kombinerer kreative udtryksformer med terapeutisk nærvær og refleksion. Gennem skabende processer kan vi få adgang til nonverbale lag af vores oplevelser, hvilket kan skabe ro, regulering og en dybere forståelse af os selv, vores tanker og handlinger.

Jeg tror på, at man ved at aktivere sanserne via det kunstneriske udtryk, kan understøtte reguleringen af det autonome nervesystem.

Valget af dette emne er motiveret af et ønske om at belyse, hvordan kunstterapien kan være et redskab både i mødet med os selv og med andre. Jeg ønsker at undersøge, hvordan de kreative processer kan skabe rum for regulering og tryghed, samt hvordan kunstterapien kan bidrage til øget trivsel i en tid hvor mange oplever udfordringer med stress, angst og generel ubalance i nervesystemet. Jeg kobler min teori op på primært jungianske principper og begreber, men kontrasterer til det antroposofiske. Jeg vil fremhæve enkelte kunstterapeutiske metoder, men mener at med kunstterapien, er det kun fantasien der sætter grænser.

Min drøm med kunstterapien, er at kunne tilbyde det på skoler og i institutioner, som et værktøj til at hjælpe børn og unge til lettere at kunne regulere deres nervesystem og komme i bedre kontakt med sig selv og individets behov. Mange elever oplever et enormt pres i skolens hverdag - det kan være i sociale sammenhænge, undervisningssituationer eller

eksamener, hvor angsten tager til og gør det svært at holde fokus. Dette kan give dårlig selvtillid, skolevægring og disse elever bliver ofte misforstået og ikke rummet og måske tabt i systemet. Tænk hvis der kunne blive skabt et rum til de elever, hvor de kan trække sig hen når det hele bliver for overvældende, og ved hjælp af kunstterapien og støtte, simpelt ville kunne skabe et åndehul hvor man uden at skulle sætte ord på, bare kunne være, og få mulighed for at give det der føles svært lige nu, et udtryk eller hjælp til at regulere nervesystemet. Nogle gange skal der måske sættes ord på, andre gange er det måske nok til at vende tilbage til undervisningen eller lignende umiddelbart efter?

Som mor til et barn, der har været i mistrivsel, er det blevet et stort fokusområde for mig, og derfor blev denne opgave en vigtig del af min videre rejse ind i kunst- og psykoterapiens verden. Flere og flere tager deres børn ud af skolerne og der har aldrig været større fokus på børns (mis)trivsel, og jeg tror derfor på, at samfundet snart er åbent for nogle anderledes tiltag i skolerne.

Min personlige erfaring med et barn i mistrivsel, i en Steiner institution - min egen søn - blev et afgørende vendepunkt, som har haft direkte betydning for mit valg af dette emne. Jeg havde længe en stærk overbevisning om, at Rudolf Steiner pædagogikken ville være det optimale læringsmiljø for mine børn, netop pga. af dens fokus på det hele menneske, naturen og det kunstneriske udtryk. Men da mit barn gentagne gange blev mødt med en holdning af, at *han* skulle tilpasses institutionens rammer, frem for at blive mødt i sin individuelle udvikling, blev det tydeligt, at idealet ikke stemte overens med virkeligheden. I forhold til det autonome nervesystem, kan børn umiddelbart kun udvikle sig, lære og indgå i sunde relationer, når de oplever regulering og tryghed i deres omgivelser. I praksis betød det, at mit barns "forkerte adfærd" var en reaktion på et nervesystem i alarm.

Bruddet med Steiner blev derfor ikke kun en praktisk beslutning, men også en dyb erkendelse af, at de pædagogiske idealer aldrig skulle komme før barnets behov. At arbejde med denne opgave, har været en central del af min egen helingsproces, og ikke mindst min individuationsproces, fordi jeg igennem teorien og kunstterapi har kunne skabe mening i en svær oplevelse, og samtidig har fundet et nyt sprog at forstå.

Analyse

Kunstterapi

Kunstterapi er en terapeutisk metode, der bygger på C.G. Jungs analytiske psykologi. Det særlige ved denne terapi er, at man arbejder kreativt, ofte gennem maling eller tegning, men det kan også være med materialer som ler, sandplay, figurer eller andet. Det kreative arbejde bliver en måde at skabe kontakt til det ubevidste og til de ressourcer, man har i sig selv, men måske ikke er helt klar over.

Man kan dele den kreative proces op i to faser. I den første fase, selve skabelsen af billedet eller kunstværket, oplever mange, at processen næsten tager over. Det føles som om, arbejdet styrer sig selv, og man bliver så opslugt, at man glemmer tid og sted. Det er en intuitiv og nærmest meditativ tilstand, hvor der opstår en indre dialog - og det, der kommer frem i værket, bærer ofte symbolske eller ubevidste lag.

I anden fase får man mulighed for at se på det færdige værk udefra. Det bliver et spejl for det indre liv, som man nu kan undersøge og reflektere over, sammen med terapeuten. Her taler man om "det fælles tredje", et objekt uden for klienten, som både klient og terapeut kan forholde sig til. Kunstværket fungerer lidt som en drøm, hvor man kan udforske symboler og mulige betydninger.

Kunstterapi involverer også kroppen. Når man maler med store armbevægelser eller former noget i ler, er kroppen aktivt med i processen. Det giver mulighed for at arbejde med oplevelser og traumer, som måske er lagret fysisk og kan være svære at nå gennem samtale alene. Bevægelsen og sansningen gennem kroppen bliver derfor en vigtig del af terapien, og her kan både modstand og forløsning opstå.¹

¹ <https://www.jungforalle.dk/kunstterapi/>

Arbejdet med billeder kan give adgang til dele af psyken, som ikke kan nås gennem ord. Flere følelser som f.eks. skam, er en tavs affekt - ofte uden sprog - og derfor kan det billedlige udtryk blive et trygt og direkte rum, hvor det fortrængte kan vise sig symbolsk.

Det handler ikke om at lave “flotte” billeder, men om at være i kontakt med den skabende proces. Når man slipper kontrollen og tillader billedet at “vise sig selv”, kan ubevidst materiale komme til syne og integreres.²

I *Skam og kreativitet*, beskriver Vibeke Skov³, hvordan arbejdet med billeder kan forstås som en dialog med selvet, den dybere, helende del af psyken, som rummer menneskets iboende visdom og potentiale. Når man skaber billeder i en terapeutisk proces, taler selvet gennem symboler, farver og former. Billederne bliver derfor stemmer fra selvet, visuelle udtryk, der formidler indsigter, som endnu ikke har fået ord.

I en kreativ terapeutisk proces, kan billeder og symboler fungere som adgang til dybere følelsesmæssige lag. Når et billede opstår spontant og forbindes med stærke følelser, kan det skabe et gennembrud, hvor man giver slip på kontrol og begynder at mærke sig selv indefra. Den kreative proces gør det muligt at udtrykke det, der endnu ikke findes ord for, og man kan opleve en ny energi eller kraft, der tager plads i kroppen.

Terapeuten kan udfylde forskellige roller, i arbejdet med klientens proces, spejle, støtte eller guide, men må samtidig være opmærksom på ikke at tage processen fra dem. Målet er, at klienten udvikler tillid til sin egen krop, sin egen visdom og handlekraft. Når klienten begynder at stå selv, må terapeuten træde et skridt tilbage og give plads til selvstændighed.

Den kreative proces bliver dermed en bevægelse fra afhængighed mod selvstøtte, fra skam mod selvværd. Det handler ikke om at blive formet af terapeuten, men om at finde sin egen stemme.

² <https://www.jungforalle.dk/kunstterapi/>

³ Skam og kreativitet , fra 20217, side 167, 168, 169, Vibeke Skov

Selvet, ego og ego-selv akse og komplekser

Ifølge Jung.⁴ er *Selvet* det dybeste og mest helhedsorienterede lag i mennesket, det, der rummer alt hvad vi er, både det bevidste og det ubevidste. Hvor Freud så egoet som centrum for personligheden, så Jung egoet som en del af noget større: *Selvet*. Det kan forstås som en indre drivkraft, der hele tiden søger balance, mening og sammenhæng i vores liv.

Selvet handler ikke om at være perfekt eller i konstant harmoni, men om at bevæge sig mod helhed, at kunne rumme sine forskellige sider, både de stærke og de sårbare, det mørke og det lyse. Denne bevægelse kaldte Jung for *individuation*, en livslang proces, hvor vi gradvist lærer os selv at kende på et dybere plan.

Man kan sige, at *Selvet* fungerer som en slags indre kompas, der - ofte gennem drømme, symboler eller kreative udtryk - forsøger at vise os vej mod, hvad der kalder på opmærksomhed og balance. Når vi arbejder med selvregulering, chakraer eller kunstneriske processer, kan vi derfor forstå det som en måde at skabe kontakt til *Selvet* på. Gennem kroppen, sanserne og det kreative udtryk, bevæger vi os tættere på vores egen indre helhed. Når et menneske arbejder billedligt uden krav om præstation, gives selvet mulighed for at træde frem. Den skabende handling bliver et ritualiseret rum, hvor de fragmenterede dele af personligheden kan vise sig, blive set og integreres.

Når man skaber eller betragter et billede, der udspringer fra selvet, påvirkes man på et dybt plan – følelsesmæssigt, kropsligt og eksistentielt. Vibeke Skov beskriver⁵, hvordan billedet kan bringe orden i det indre kaos og skabe forbindelse til en dybere mening. Gennem denne proces bliver det kreative arbejde ikke blot en metode, men en åndelig og psykologisk praksis, et møde med det i mennesket, der vil hele og blive hel.

Ifølge Jung udgør egoet centrum for bevidstheden, det sted, hvorfra vi oplever os selv som et "jeg" og navigerer i verden.

Jung anså forholdet mellem ego og Selv som afgørende for den psykiske balance. Denne forbindelse, ofte kaldet *ego-selv-aksen*, udtrykker den dialogiske relation mellem det bevidste og ubevidste. Når denne akse fungerer frit, er mennesket i kontakt med både sit indre og ydre liv, med tanke, krop og følelse. Men når forbindelsen forstyrres, kan det føre til psykisk ubalance eller fragmentering, hvor dele af personligheden ikke længere arbejder sammen. Psyken fungerer ifølge Jung som et selvregulerende system, der konstant søger balance mellem disse to poler.

Når mennesket tør møde det ubevidste og bringe det i dialog med det bevidste, f.eks. gennem kunstneriske eller symbolske processer, kan balancen genoprettes, og en dybere oplevelse af helhed kan opstå.

4

<https://www.jungforalle.dk/analytisk-psykologi/teorier-og-modeller-for-psyken/jungs-ordassociationstest/>

⁵ "Kunsterapi", side 151-154, af Vibeke Skov fra 2009

Komplekserne udgør nøglen til at forstå denne bevægelse. Et kompleks er en følelsesladet gruppe af tanker, billeder og erfaringer, som knytter sig til bestemte temaer, f.eks. relationen til forældre, skyld, kærlighed eller autoritet. Komplekserne opstår i det personlige ubevidste, men kan være delvist bevidste. Når et kompleks aktiveres, måske af en situation, en person eller et ord, vækkes de tilknyttede følelser, ofte uden at man er klar over, hvad der bliver ramt. Derfor kan reaktionen opleves som noget, der sker “nu”, selvom den i virkeligheden udspringer af fortiden.

Når et kompleks tager over, svækkes *jeg-komplekset*, som er bevidsthedens centrum. Egoet mister midlertidigt sin balance, og følelsen af at være “sig selv” forsvinder. Man kan blive overvældet af affekt, reagere voldsomt eller helt lukke ned. Jung beskrev, hvordan komplekserne fungerer som små delpersonligheder med deres egne følelser og logikker.

Det jungianske arbejde handler netop om at skabe dialog mellem *egoet* og de ubevidste komplekser, så energien, der ligger bundet i dem, kan frigøres. Når det ubevidste bliver bevidst, kan egoet udvide sig og rumme mere af personligheden. Denne bevægelse skaber det, Jung kaldte *ego-selv-aksen*, forbindelsen mellem det bevidste jeg og Selvet, som repræsenterer psykens helhed.

I det kollektive ubevidste er komplekserne forbundet med *arketyperne*, universelle mønstre, der udtrykker menneskelige grundtemaer. Et personligt moderkompleks kan f.eks. være knyttet til moder-arketypen, som både rummer det omsorgsfulde og det opslugende. På samme måde kan faderkomplekset være forbundet med billeder af styrke, autoritet og beskyttelse, eller med fravær og kontrol. Gennem bevidsthed og kreativ bearbejdning kan disse kræfter balanceres, så egoet ikke domineres af ubevidste mønstre, men står i levende dialog med dem.

I denne proces får både det bevidste og det ubevidste stemme. Det ubevidste bringer dybde, symbolik og følelsesmæssig energi, mens det bevidste giver retning, struktur og refleksion. Når de to arbejder sammen i stedet for mod hinanden, opstår en mere hel og fleksibel personlighed. I kunstterapien bliver denne bevægelse tydelig: det bevidste “jeg” samarbejder med det ubevidstes billeder og symboler, og i dette møde kan heling, indsigt og transformation finde sted.

På den måde støtter kunstterapien balancen mellem det bevidste og det ubevidste. Den giver plads til, at egoet kan udvide sig og rumme mere af psyken, både de sårbare og de kraftfulde dele. I dette møde mellem kontrol og overgivelse, mellem struktur og spontanitet, kan ny helhed og trivsel vokse frem.⁶

6

<https://www.jungforalle.dk/analytisk-psykologi/teorier-og-modeller-for-psyken/jungs-ordassociationstest/>

Individuation

Jeg forstår individuation som en proces, hvor man gradvist bliver mere sig selv, sit eget hele menneske. Det handler om at vokse ind i det, man egentlig er i sit potentiale, og på den måde finde sit særlige formål i livet.

Jung beskriver individuation som en naturlig udviklingsproces i psyken. Men den kan blive bremset, hvis man tilpasser sig for meget til omgivelsernes krav og forventninger. Til gengæld kan processen støttes, når man tør møde og undersøge det ubevidste i sig selv.

Den bevægelse, hvor man begynder at skabe kontakt mellem det bevidste og det ubevidste, kalder Jung for *den transcendent funktion*. Det er her, der opstår en slags bro mellem de to sider af psyken. Spændingen mellem dem skaber energi – en kreativ kraft – som viser sig gennem drømme, fantasier og indre billeder.

Når man arbejder med individuation, handler det derfor om, at give plads til de billeder og symboler, der dukker op og prøve at forstå, hvad de vil fortælle én. Hvis man f.eks. drømmer om en rose, som føles særligt betydningsfuld, kan det være et billede på noget dybere. Processen består i at blive nysgerrig på, hvad rosen betyder, både personligt, kulturelt og måske som et arketypisk symbol. På den måde kan man begynde at forstå, hvad det ubevidste forsøger at vise.

Det kræver mod og en vis styrke i jeg'et, at blive i den dialog, for arbejdet med indre billeder kan både fascinere og overvælde. Nogle mennesker føler sig naturligt hjemme i symbolernes sprog, mens andre har det bedre med at arbejde mere relationelt, med fokus på mødet og samspillet med andre mennesker.⁷

⁷ <https://www.jungforalle.dk/individuation/>

Patriarkens indflydelse på kreativitet

Vibeke Skov beskriver⁸, hvordan patriarkalske strukturer og forestillinger kan påvirke vores kreative liv. Hun peger på, hvordan det patriarkalske samfund former både børn og voksne gennem en overvægt af maskuline værdier som kontrol, fornuft og præstation på bekostning af de feminine kvaliteter som intuition, nærvær og følelsesmæssig kontakt. Allerede i barndommen lærer børn at tilpasse sig ydre krav og undertrykke deres indre impulser for at bevare tilknytningen til de voksne. Denne tidlige tilpasning skaber en afstand til barnets naturlige kreativitet og kan senere i livet gøre det vanskeligt at stole på egne følelser og indskydelser.

Med udgangspunkt i Jungs teori om faderarketypen, hvor det beskrives hvordan fraværet af den gode far - en arketypisk figur, der støtter barnets selvstændighed og tillid til egne ressourcer - kan føre til usikkerhed og selvkritik. I stedet udvikles en indre "patriark", der dømmer alt irrationelt og kreativt som forkert. Denne indre stemme bliver kreativitetens største fjende. Vibeke Skov peger på, at både drenge og piger rammes; drenge mister kontakten til deres følelser, mens piger mister kontakten til deres vilje.

For at genetablere helheden må både det maskuline og feminine princip anerkendes som ligeværdige. Det kvindelige styret af Eros, repræsenterer relation, kontakt og indføling, mens det maskuline, Logos, står for handling og struktur.

Jung beskriver⁹ desuden, hvordan vi alle bærer det modsatte køns princip i vores psyke – *anima* hos manden og *animus* hos kvinden – arketyper, der fungerer som broer mellem bevidst og ubevidst, mellem følelse og tanke. I et patriarkalsk samfund bliver *anima* ofte skygget eller undertrykt, fordi det feminine forbindes med sårbarhed og intuition. Resultatet er en kultur, der mister balancen mellem *eros* og *logos* – mellem det relationelle og det rationelle.

Når mennesket får muligheden for at udtrykke dets oplevelser gennem billeder, fortælling eller symbolsk leg, kan det genfinde forbindelsen til deres indre liv. På den måde bliver livshistorien og den kreative proces, en vej til at hele den splittelse, som patriarkatet har skabt mellem fornuft og følelser, og til at genskabe kontakten til det oprindelige hele menneske.

⁸ ”Kunstterapi”, fra 2009, side 144-149, Vibeke Skov

⁹ <https://www.jungforalle.dk/anima-og-animus-det-modsatkoennede/>

Symboler eller rytmer

Rytmiske og symbolske billeder – to niveauer i den kunstterapeutiske proces

Ifølge Vibeke Skov¹⁰ kan billedprocessen i kunstterapi forstås som bevægelse gennem forskellige niveauer af udtryk og bevidsthed. Hun skelner særligt mellem *rytmiske* og *symbolske billeder*, som repræsenterer to forskellige måder, mennesket kommunikerer med sit indre på.

Rytmiske billeder hører til den tidlige, sanselige fase af processen. Her arbejder klienten ud fra kroppen og sansningen, med farver, bevægelse, gentagelser og rytme. Det handler ikke om at skabe et motiv, men om at lade energien og bevægelsen få form. De rytmiske billeder udspringer ofte af nervesystemets behov for regulering; de hjælper med at skabe balance, flow og ro. I denne fase kan billedet opleves som kropsligt snarere end mentalt - det “maler sig selv” gennem rytmen og farven.

Symbolske billeder opstår, når bevidstheden begynder at tolke på det, der er kommet til udtryk i den rytmiske proces. Her bevæger processen sig fra det sanselige mod det fortolkende. Symbolske billeder indeholder fortælling, tema eller genkendelige former, der repræsenterer noget fra det indre liv - f.eks. følelser, relationer eller livsoplevelser. De skaber bro mellem det ubevidste og det bevidste, og kan hjælpe klienten med at integrere og forstå sin oplevelse.

Vibeke Skov beskriver, at begge niveauer er vigtige: det rytmiske giver adgang til kroppens og følelsernes umiddelbare sprog, mens det symbolske hjælper med at skabe mening og sammenhæng. Den terapeutiske proces bevæger sig ofte frem og tilbage mellem de to – fra det sansede til det betydningsbærende og tilbage igen.

Hun understreger, at det ikke handler om at vælge det ene frem for det andet, men om at forstå, hvor i processen klienten befinder sig. Det rytmiske kan skabe grundlag for regulering og nærvær, mens det symbolske åbner for indsigt og refleksion. Sammen danner de en helhed, hvor kroppen, psyken og sjælen får mulighed for at samarbejde i billedets rum.

For Jung¹¹ er symboler broen mellem det synlige og det usynlige – mellem det, vi bevidst oplever og det, vores ubevidste indeholder. Et symbol rummer altid flere lag, det viser og skjuler, gemmer minder og peger på noget der endnu ikke kan formuleres med ord.

I kunstterapien opstår symboler ofte spontant, når følelser og oplevelser får form gennem billeder, farver eller bevægelse. De fungerer som psykens eget sprog og hjælper os med at forstå, integrere og skabe balance imellem de forskellige dele af os selv. På den måde bliver symboler ikke blot motiver, men levende udtryk for det indre liv og vejen mod den helhed, Jung kalder Selvet.¹²

¹⁰ “kunstterapi”, fra 2009, af Vibeke Skov, side 120-124

¹¹ <https://cg-jung.dk/artikler-og-essays/analytisk-psykologi-i-dag/symbol/>

¹² <https://cg-jung.dk/artikler-og-essays/analytisk-psykologi-i-dag/symbol/>

”Vi lever umiddelbart kun i en verden af billeder.” (C.G. Jung)

Rudolf Steiner og farvernes påvirkning

Rudolf Steiner.¹³ - En østrigsk filosof og grundlægger af antroposofien - havde en særlig interesse i farvesymbolik og deres spirituelle og psykologiske betydning. Han betragtede farver som et udtryk for sjælens tilstand og mente, at farver kunne have en helbredende og harmoniserende virkning på mennesket.

Farvernes iboende egenskaber

Ifølge Steiner kan farver opdeles i tre grupper: varme farver (rød, orange, gul), kolde farver (grøn, blå, violet) og neutrale farver (sort, hvid, grå). Han mente, at varme farver har en stimulerende og aktiv indvirkning på sindet, mens kolde farver har en beroligende og passiv indvirkning. Neutrale farver var hverken stimulerende eller beroligende og havde en mere neutral virkning.

Ifølge Rudolf Steiner havde hver farve en specifik spirituel betydning, der kunne påvirke vores sind og åndelige udvikling.

Farvernes helbredende egenskaber

Rudolf Steiner havde en særlig tilgang til farver og mente, at de havde en helbredende effekt på både krop og sind. Han udviklede det, man kalder *farveterapi* eller *lysterapi*, hvor bestemte farver bruges som en del af behandlingen af fysiske og psykiske ubalancer.

Ifølge Steiner har farverne hver deres unikke egenskaber og han mente, at de kunne påvirke både vores følelsesliv, hormonsystem, nervesystem og organfunktioner. Han så farverne som en slags bro mellem det åndelige og det fysiske, og brugte dem aktivt i behandlingsmæssige sammenhænge.

Hans idéer har siden inspireret flere moderne terapeutiske retninger, hvor farver bruges som en bevidst del af behandlingen. Et eksempel er farvepsykoterapi, hvor farver anvendes til at støtte klientens følelsesmæssige proces og skabe balance.

Rudolf Steiner betragtede farver som en vigtig del af menneskets oplevelse og spiritualitet og anså deres symbolik og virkning som en vigtig kilde til selvudvikling og helbredelse.

¹³ <https://www.kunstskolen.dk/farvernes-betydning/>

Inspirationen fra Goethe

Rudolf Steiner var dybt optaget af Goethes farvelære. Han så Goethes forståelse af farver som en nøgle til at begribe naturen og universet som en levende helhed – og mente, at farvelæren kunne få betydning for både kunst, videnskab og pædagogik.

Steiner fordybede sig i Goethes tanker og videreudviklede dem til det, han kaldte *antroposofisk farvelære*. Han så farverne som mere end blot æstetik – de havde efter hans opfattelse en dyb indvirkning på menneskets sjæleliv og ånd.

I sin pædagogik byggede Steiner også på farvernes virkning. Han mente, at farver kunne støtte børns udvikling og læring, og at brugen af farver i undervisning og leg kunne hjælpe dem til at forstå verden på et mere sanseligt og levende plan.¹⁴

¹⁴ <https://www.kunstskolen.dk/farvernes-betydning/>

Bagside-metoden

Vibeke Skov beskriver blandt andet i bogen *Skam og kreativitet*¹⁵, den såkaldte bagside-metode, som et terapeutisk og kreativt værktøj, der kan hjælpe mennesket med at opdage de ubevidste sider af sig selv, gennem arbejdet med billeder.

Metoden bygger på tanken om, at ethvert billede – ligesom ethvert menneskeligt udtryk – har både en forside og en bagside.

- Forsiden viser det bevidste - det vi selv kan se og umiddelbart forstår.
- Bagsiden repræsenterer det skjulte - det vi vender væk fra – ofte fordi det er forbundet med skam, smerte eller sårbarhed.

Hvordan metoden bruges:

Når en klient har skabt et billede, inviteres de til at vende papiret om og fortsætte arbejdet på bagsiden. På den måde åbnes en ny symbolsk og kropslig adgang til det materiale, der ligger bag det synlige udtryk.

- På forsiden ligger historien, sådan som man selv kender den.
- På bagsiden begynder den ubevidste fortælling at tage form.

Ved at male, tegne eller skrive på bagsiden kan skjulte følelser, konflikter eller ressourcer træde frem – ofte uden censur eller intellektuel kontrol. Det bliver en konkret måde at møde det, man ellers har gemt væk.

Formål og virkning

Vibeke Skov ser bagside-metoden som en bro mellem bevidsthed og ubevidsthed.

Den hjælper mennesket til at integrere de dele af sig selv, der før var adskilt. Når bagsiden får plads, kan man mærke sin egen helhed og begynde at tage ansvar for de sider, man tidligere har afvist.

Metoden er ikke en teknik, der skal *afsløre* noget bestemt – snarere en åben og nysgerrig bevægelse ind i billedets og psykens dybde. Terapeuten skal ikke tolke, men støtte klienten til selv at gå på opdagelse i hvad bagsiden viser.

¹⁵ Skam og Kreativitet, side 154 og 155, Vibeke Skov



Første tegning, titel: "Vildfaren ild"



Bagside tegning, titel: "Engel"

"Tøm kroppen"-billede

Et "tøm kroppen"-billede er en form for kunstterapeutisk udtryk, hvor målet primært er at frigøre eller udtrykke følelser og kropslig energi, uden at man fokuserer på et bestemt motiv eller på, hvordan billedet ser ud.

Under processen mærkes kroppen tydeligt, og arbejdet med materialet giver direkte feedback til nervesystemet. Det kan virke både beroligende, energigivende og frigørende. Når kroppen har fået "talt" igennem farver og former, oplever mange lettelse, klarhed eller en roligere tilstedeværelse. Samtidig kan processen danne grundlag for refleksion og videre arbejde med følelserne, for eksempel ved at lade rytmiske eller symbolske billeder opstå efterfølgende. Et "tøm kroppen"-billede handler altså først og fremmest om oplevelsen og energien undervejs, ikke om det færdige produkt.



Eksempel på "tømkroppen"- billede titel: "Det overskyggede selv"

Chakrasystemet som kunstterapeutisk metode til regulering af nervesystemet

Jeg har lært at bruge chakraerne og farverne i min egen regulering af nervesystemet og til at støtte og bevidstgøre hvilke områder i min krop, der har brug for ekstra opmærksomhed. Jeg er bevidst om at det ikke er et direkte kunstterapeutisk værktøj, men jeg synes alligevel at det er relevant at have med.

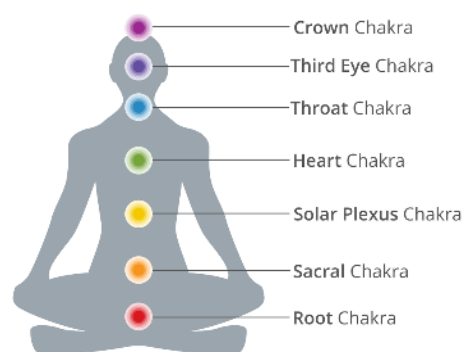
I brugen af kunstterapi til at understøtte regulering af nervesystemet, forstås chakraerne ikke nødvendigvis som konkrete energicentre, men som et psykosomatisk kort over menneskets følelsesmæssige og sanselige oplevelseslag. Hvert chakra repræsenterer bestemte kvaliteter — såsom tryghed, kreativitet, handlekraft, kærlighed, udtryk og intuition — der kan udforskes gennem kunstneriske processer. Når klienten arbejder med farver, former, bevægelser eller materialer, der relaterer sig til et specifikt chakra, aktiveres og integreres tilsvarende følelsesmæssige og kropslige tilstande. På den måde skabes et rum, hvor energi og oplevelse kan bevæge sig fra det ubevidste til det sanseligt erkendte.

Kunstterapeutisk arbejde med chakraerne kan således fremme selvregulering ved at engagere både det somatiske og det symbolske niveau. Gennem sansning, rytme, åndedræt og kreativt udtryk stimuleres det parasympatiske nervesystem, hvilket understøtter ro, nærvær og integration. Chakraernes farver, symboler og temaer tilbyder samtidig et intuitivt og meningsbærende sprog for at udforske og bearbejde følelsesmæssige blokeringer. Derved bliver chakrasystemet et holistisk redskab, hvor kunstens kropslige og sanselige dimensioner møder den energetiske forståelse af menneskets indre balance.

Gennem brug af farver, materialer, bevægelse og åndedræt får klienten mulighed for at bearbejde indre oplevelser på en sanselig måde. Det kan være beroligende for nervesystemet, fordi processen inviterer kroppen til at finde rytme og balance igen. Samtidig giver chakraernes symbolik et enkelt og meningsfuldt sprog for at forstå og udtrykke følelser. På den måde kan arbejdet med chakraer i kunstterapi støtte både ro, selvforståelse og følelsesmæssig regulering på en naturlig og kropsnær måde.

Det kræver en bevidsthed omkring chakraerne at arbejde mere direkte med dem, men jeg tror at vi som kunst- og psykoterapeuter kan være med til at skabe en øget bevidsthed om chakraernes styrke - og at man endda vil kunne give børn bevidstheden om at bruge farverne i chakraernes placeringer, så de med en farve kan give udtryk for hvor de har ondt eller mærker uro.

16



¹⁶ <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/7-chakras> (billede)

De neuroaffektive kompasser

For at forstå hvordan vi kan hjælpe os selv eller andre med at regulere nervesystemet, er det vigtigt også at have et indblik i hvordan det limbiske system fungerer. Ligesom det gør det nemmere at finde den rette tilgang med bevidstgørelsen som sanserne, er det også vigtigt at vide hvor personen man arbejder med, er placeret i sit udviklingsniveau. De neuroaffektive kompasser er et psykologisk redskab, udviklet af Susan Hart i samarbejde med Marianne Bentzen. Formålet med dette værktøj, er at få en forståelse af, hvor mennesket befinder sig følelsesmæssigt og hvor de er i deres udvikling - og dermed have de bedste forudsætninger for at kunne give dem støtte til at regulere sig.

Der findes tre neuroaffektive kompasser, der svarer til de tre udviklingsniveauer i hjernen.

- Det autonome kompas, som er krybdyrhjern (den sansende hjerne)

Det handler om de basale behov, kropslige signaler, tryghed og overlevelse.
Er jeg tryk eller utryk? Er jeg i balance eller i alarmberedskab?

- Det limbiske system, som er pattedyrhjernen (følehjernen)

Omhandler følelser, relationer og tilknytning.
Er jeg forbundet eller afskåret? Føler jeg mig forstået eller misforstået?

-Præfrontale cortex (tænehjernen)

Handler om refleksioner, sprog, mening og selvforståelse.
Kan jeg forstå situationen?
Kan jeg regulere mig selv?

Kompasserne kan anvendes i det terapeutiske rum, til at forstå og møde sine klienter. De kan også med stor fordel bruges i det pædagogiske arbejde. De kan hjælpe med en forståelse af hvilket niveau en person måske regulerer fra, og hvilke værktøjer der eventuelt vil være mest effektive til at bistå regulering hos emnet.

Kunstterapi og de neuroaffektive kompasser

I kunstterapien kan associationen spille en rolle, fordi den kan skabe en bro mellem det indre oplevelsesliv og det ydre udtryk i billedet. Når man arbejder med eksempelvis et billede, en form eller farve, opstår der ofte spontane tanker, følelser eller erindringer, som kan give anledning til dybere selvforståelse og dermed bidrage til individuationsprocessen.

Jung beskrev, hvordan symboler, billeder og drømme rummer ubevidst materiale, og hvordan man ved at arbejde terapeutisk gennem disse, ville kunne opdage sider af sig selv som man endnu ikke er bevidst om. På samme måde kan Rudolf Steiners forståelser af farverne støtte denne proces, fordi at farverne i sig selv påvirker vores stemning og følelsesliv.

Terapeutens opgave er ikke at tolke billedet, men at støtte klienten i at blive nysgerrige på sine egne associationer, hvad farverne, formerne og stemningen vækker i kroppen.

De neuroaffektive kompasser kan forstås som et kort over, hvordan vi regulerer os selv følelsesmæssigt, kropsligt og mentalt. Hvert kompas repræsenterer et udviklingsniveau i nervesystemet, og tilsammen giver de et billede af, hvorfra et menneskes motivation til handling, følelser og forståelse af verden, udspringer. Det sansende kompas handler om den kropslige oplevelse – det autonome nervesystem, som registrerer tryghed eller fare. Det følelseskompas er forbundet med de emotionelle systemer, som søger kontakt, trøst og spejling. Det tænkende kompas repræsenterer den kognitive bearbejdning, hvor oplevelser kan forstås, sættes i sammenhæng og gives mening.

Når et menneske er stresset, overvældet eller traumatiseret, kan reguleringen “falde ned” i de mere primære niveauer. Kroppen tager over, og sansningen eller følelsen styrer reaktionen. Her giver de neuroaffektive kompasser os et sprog for at forstå, hvorfra reguleringen foregår – og hvordan vi kan møde personen bedst muligt.

Kunstterapi kan her fungere som en bro mellem kompasserne. Den kreative proces rummer nemlig elementer, der taler til alle tre niveauer i nervesystemet på én gang:

- **I det sansende kompas** aktiverer det kreative arbejde kroppen og sanserne på en beroligende måde. At male, forme i ler eller bevæge penslen rytmisk kan skabe grounding og rytme, som understøtter den vagale regulering. Den fysiske kontakt med materialerne vækker kroppens naturlige evne til selvregulering.

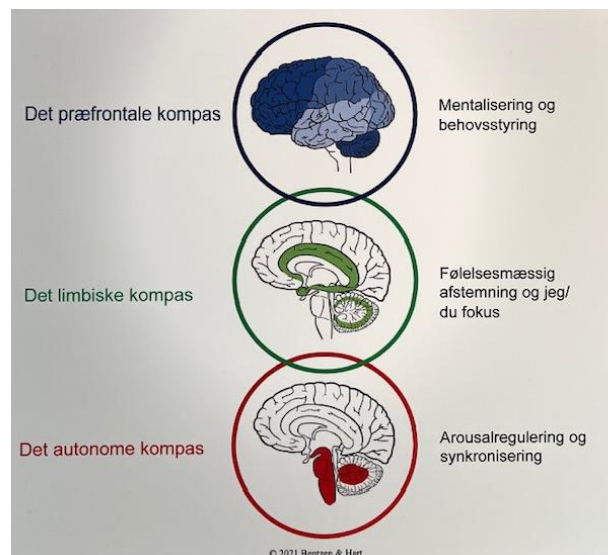
- **I det følende kompas** får barnet eller klienten mulighed for at udtrykke og møde følelser symbolsk. Når noget indeni bliver synligt i farver og former, kan det opleves som en lettelse – en måde at blive set og forstået uden ord. Terapeutens spejling og nærvær styrker den følelsesmæssige kontakt og skaber en tryk relation, som i sig selv er regulerende for nervesystemet.
- **I det tænkende kompas** bliver refleksionen mulig. Efter billedskabelsen kan klienten – sammen med terapeuten – udforske, hvad der er kommet til udtryk. Der kan opstå nye forståelser, sammenhænge og mening, hvilket integrerer oplevelsen og styrker forbindelsen mellem de tre kompasser.

Kunstterapi kan derfor ses som en form for neuroaffektiv integration – hvor kroppen, følelserne og tankerne gradvist kommer i samspil. Det, der starter som en kropslig eller følelsesmæssig impuls, kan gennem det kreative udtryk bevæge sig op gennem systemet og blive forstået og integreret.

I arbejdet med børn bliver denne tilgang særligt tydelig. Mange børn regulerer primært gennem det sansende og følende kompas. Gennem farver, rytmer og former kan de få afløb for det, der er svært at sige, og i mødet med en rolig og nærværende voksen kan deres nervesystem begynde at falde til ro.

På den måde bliver kunstterapien ikke bare et kreativt udtryk, men en regulerende praksis. Den hjælper nervesystemet til at finde balance,

¹⁷forbinder de tre kompasser – og giver plads til, at barnet (eller den voksne) kan vende tilbage til sig selv med mere ro, kontakt og sammenhæng.¹⁸



¹⁷ <https://jeanetemelienuksen.dk/metoder/neuroaffektiv/> (billedet)

¹⁸ Egen rapport modul 8, viden fra modul og bogen “de neuroaffektive kompasser” af Marianne Bentzen, fra 2014

Association

Brugen af de neuroaffektive kompasser

Jeg oplever, at kompasserne kan være en hjælp til at forstå og regulere mig selv, alt efter hvilket sansende, følende eller tænkende lag, jeg befinder mig i. Da jeg er et meget sansende menneske, er kroppen ofte mit vigtigste udgangspunkt for ro. Når jeg mærker uro eller pres, kan jeg bevidst spørge min krop, om jeg føler mig tryk, eller om jeg er i alarmberedskab. Denne indre opmærksomhed hjælper mig med at forstå, hvor jeg er i mit nervesystem. Jeg forsøger at regulere gennem sansning, især ved at rette fokus mod åndedrættet, tage lange og dybe vejrtrækninger og give mig selv fysisk tryghed. Det kan være så simpelt som at tage et tæppe om mig eller holde en pude tæt, hvis jeg ser en uhyggelig film. Naturen har også en stærk beroligende effekt på mit nervesystem; at gå en tur, mærke vinden eller sidde og betragte vandet giver mig jordforbindelse og ro.

Jeg oplever mig også som et meget følende menneske og har tidligere ofte følt mig alene, overvældet eller malplaceret. Her bliver kontakt og relation en vigtig del af min regulering. At tale med et menneske, jeg føler mig tryk ved, hjælper mig med at sætte ord på det, jeg mærker, og med at spejle mine følelser i et andet menneskes nærvær. Jeg prøver samtidig at øve mig i at anerkende mine følelser og give dem plads, også når de føles forkerte eller for meget. Det er en proces, hvor jeg gradvist lærer, at alle følelser har en berettigelse, og at de bliver lettere at bære, når jeg møder dem med forståelse frem for vurdering.

Det tænkende kompas aktiveres især, når jeg oplever tankemylder eller angst, hvilket jeg ofte gør. Her kan det hjælpe at få tankerne ud af hovedet og ned på papir, at skrive dem ned eller sige dem højt, så de bliver mere konkrete og mindre overvældende. Jeg øver mig i at reflektere over, hvad der udløser tankerne eller angsten, og hvordan jeg kan reagere anderledes næste gang. Dette område er uden tvivl det mest udfordrende for mig, muligvis fordi mit præfrontale system har været påvirket af længerevarende stress. Alligevel oplever jeg, at bevidstheden om dette giver mig en større forståelse for mine mønstre og gør det lettere at møde mig selv med mildhed og tålmodighed.

Kunstterapi som regulering af nervesystemet

Kunstterapi er, efter min overbevisning, en rigtig god måde at regulere nervesystemet på. Når vi arbejder kreativt, påvirkes kroppen direkte, gennem bevægelse, sanser og rytme. At male, tegne eller forme med hænderne aktiverer det parasympatiske nervesystem, som hjælper kroppen med at falde til ro.

I det kreative rum bliver tempoet ofte langsommere. Gentagelserne i penselstrøgene, følelsen af farven på papiret eller trykket mod leret, giver en sanselig rytme, der kan minde om de bevægelser, der beroliger os som børn. Sansningen forankrer os i kroppen, og kroppen sender signaler tilbage til hjernen om, at vi er trygge.

Samtidig kan det kreative udtryk fungere som en ventil for følelser, som ellers sidder fast i kroppen. Når vi giver følelserne form og farve i stedet for at holde dem inde, bliver energien bevæget og integreret. Det kan mærkes som lettelse, klarhed eller blot en roligere tilstedeværelse.

Kunstterapi kan derfor give mulighed for både at sænke stressniveau eller overaktivering, samt at vække energi, når man føler sig flad eller afkoblet. Processen hjælper med at afbalancere nervesystemet, fordi den aktiverer både krop, følelser og bevidsthed på en skånsom og naturlig måde.

Terapeutens rolle er at støtte denne selvregulering – ikke ved at styre processen, men ved at skabe et trygt rum, hvor klienten eller eleven kan følge sin egen rytme og sine egne impulser. Gennem dette arbejde kan man gradvist udvikle en bedre kontakt til kroppen og lære at finde tilbage til roen indefra.

Jeg tror på, at kunstterapi kan støtte barnets tilknytning, følelsesmæssige udvikling og traumeheling. Når barnet får mulighed for at udtrykke sig gennem billeder og materialer i et trygt samspil med terapeuten, aktiveres både de følelsesmæssige og sanselige systemer i hjernen. Det hjælper med at forbinde tanker, følelser og kropslige oplevelser, så barnet gradvist kan skabe mening i det, der før føltes kaotisk.

Den trygge relation i terapien giver barnet en oplevelse af at blive set og forstået, hvilket styrker tilknytningen og evnen til at danne sunde relationer. Det kreative udtryk fungerer samtidig som en vej til følelsesmæssig regulering, hvor barnet lærer at rumme og udtrykke sine følelser på nye måder. For børn, der har oplevet traumer, kan symbolsk og nonverbal skaben være en nænsom måde at bearbejde svære erfaringer på uden at genaktivere overvældelsen.

Et eksempel på dette kan ses i Bruce Perrys bog, *Drengen der voksede op som hund*¹⁹. Her beskriver han, hvordan traumatiserede børn ofte har brug for rytme, gentagelse og kropslig tryghed for at genopbygge deres nervesystem. I et af bogens forløb hjælper terapeuten/psykiateren et barn, der har oplevet svær omsorgssvigt, ved at skabe forudsigelige,

¹⁹ “Drengen der voksede op som hund”, fra 2006(dansk udgave 2017) Tinas verden siden 23, af Bruce D. Perry og Maia Szalavitz

sanselige rutiner – små øjeblikke af kreativ leg og bevægelse – som gradvist lærer barnets krop, at verden kan være tryk igen. Det samme princip gælder i kunstterapi: gennem gentagelse, sansning og kreativt udtryk kan barnet langsomt genfinde ro, tillid og kontakt.

Kunstterapi bliver dermed et helhedsorienteret rum, hvor krop, sanser, følelser og relation mødes – og hvor barnet langsomt kan genfinde både tryghed, sammenhæng og livsenergi.

Rudolf Steiner og skyggesider

Da jeg selv har gået i Rudolf Steiner-børnehave og -skole, har jeg naturligt en tilgang til det kunsterapeutiske med en kreativ påvirkning fra det antroposofiske. Jeg bærer en taknemmelighed for den æstetiske fordybelse og den tidlige kontakt med farver, symboler og rytme. Samtidig mærker jeg, gennem min uddannelse og min egen individuationsproces, et behov for løsrivelse fra denne rammesatte form for kreativitet, som jeg blev en del af i min skoletid.

Her træder Steiner-traditionens skyggeside frem. Selvom pædagogikken bærer et ideal om at rumme barnet som et helt menneske, viser praksis ofte noget andet. Mange Steiner Institutioner har svært ved at rumme børn med udfordringer eller særlige behov, børn, der ikke passer ind i forestillingen om det harmoniske eller "rytmiske" barn. Denne spænding oplevede jeg tæt på, da min egen søn var i mistrivsel i en Steiner-institution. Det blev en smertefuld, men vigtig erkendelse, at der i pædagogikken, der taler om helhed og ånd, findes ubevidste normer, der ekskluderer det, der falder udenfor.

I et jungiansk lys kan man sige, at Steiner-pædagogikken, med sin stræben efter lys, orden og åndelighed, til tider fornægter skyggens nødvendige plads. Det ufuldkomne, det urolige og det kaotiske bliver ofte set som noget, der skal bringes i balance, snarere end som en kraft i sig selv. Men uden skyggen mister vi forbindelsen til det levende, til det, der skaber bevægelse og ægte transformation.

Set i forlængelse af Jungs forståelse handler mødet med skyggen netop om at blive bevidst om de sider af os selv, og af vores kultur, som vi normalt forsøger at skjule eller fornægte.

Jung beskrev ²⁰skyggen som den del af personligheden, der rummer vores uønskede eller uudlevede følelser, impulser og egenskaber - alt det, vi har lært at skjule, fordi det ikke passede ind i omgivelsernes forventninger. Disse sider forsvinder dog ikke, men virker fra det ubevidste - og kan skabe ubalance, hvis de ikke bliver anerkendt. Når vi tør at se vores skyggesider i øjnene og tage ansvar for dem, får vi adgang til en dybere helhed og autenticitet. Skyggen rummer derfor ikke kun det mørke, men også en kraft og livsenergi, som kan integreres gennem bevidsthed og kreativt udtryk.

Jeg oplever stadig, at Steiners arbejde med farver rummer en dyb virkning og en sanselig intelligens, som jeg ønsker at tage med videre i mit eget kunsterafektivt arbejde. Det var her, min nysgerrighed og glæde ved det skabende blev vækket. Men i dag ser jeg, at kreativitet kun kan blive helende, når den får lov til at rumme både lys og mørke, kontrol og spontanitet.

Kunstterapien kan bruges som metode til at møde de kollektive skyggesider og i vores måde at forstå læring, normalitet og udvikling på. Først når vi tør se disse sider i øjnene, kan vi skabe en skole- og samfundskultur, der reelt rummer hele barnet. En trivsel, der ikke handler om at tilpasse sig, men om at blive set og mødt som den, man er.

20

<https://www.jungforalle.dk/wp-content/uploads/Skyggen-bagsiden-af-din-personlighed.pdf>

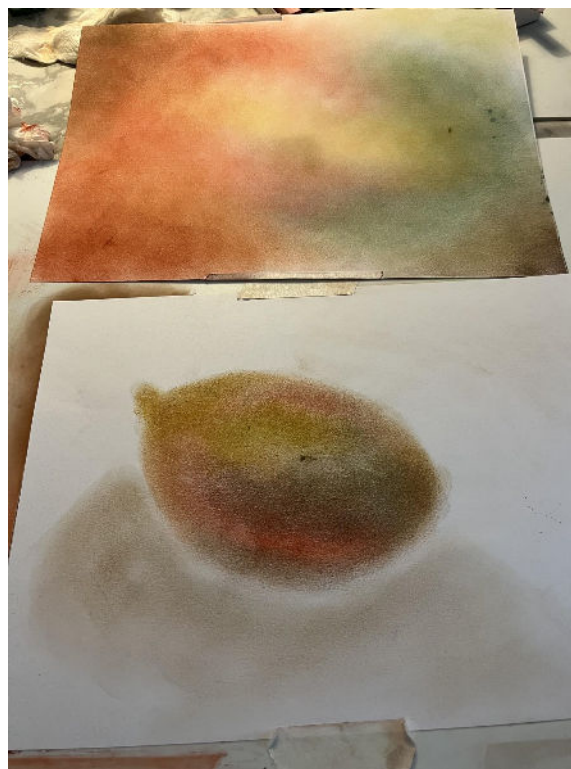
Kunsterapeutisk øvelse

Dette billede var en øvelse jeg lavede med min studiegruppe, og det endte med at blive en øvelse, der talte ind i min selvregulering. Der blev placeret en mango foran mig, og først skulle jeg, med kridtstøv og mine fingre, tegne de farver jeg så på mangoen. Det føltes let, og jeg kunne lynhurtigt fornemme fordybelsen og roen der opstod i mig. Jeg kunne mærke hvordan mit åndedræt faldt til ro. Sansningen bringer opmærksomheden fra det tankemæssige til det kropslige, hvor oplevelserne kan mærkes og forankres i stedet for kun at forstås. Denne forankring skaber ro og tilstedeværelse og hjælper barnet eller den voksne til at finde tilbage til en indre balance.

I den næste øvelse skulle vi tegne mangoen som vi så den, men stadig med fingrene, uden streger. For mig var det meget let at blive i sansningen, og blot rammesætte den noget mere. Nye nuancer dukkede op, og jeg blev opmærksom på lys og skygger.

Andre fra min studiegruppe mødte indre modstand på denne opgave, fordi at den netop var rammesat "ingen skal bestemme over mig, og hvordan jeg skal gøre det". Dommeren dukkede op hos flere.

Det var en meget spændende øvelse, der viser hvordan guidet kunstterapi også kan sige meget om ens klienter, hvordan de reguleres og hvor de bliver triggeret.



Diskussion/refleksion

Kunstterapi kan fungere som et væsentligt modbillede til det præstationsorienterede samfund, som mange børn og unge i dag vokser op i. Gennem det æstetiske og sanselige arbejde får barnet mulighed for at møde sig selv på nye måder, uden krav om resultat eller vurdering. I kunstterapien bliver skabelsesprocessen i sig selv en regulerende bevægelse, hvor følelser og erfaringer, der ellers kan være svære at rumme, kan finde form og blive integreret.

Når børn får et trygt rum til at udtrykke sig kreativt, aktiveres deres iboende evne til selvregulering og forbundethed. De lærer at mærke, hvad der sker i kroppen, og at oversætte deres indre liv til ydre billeder eller fortællinger. Denne proces skaber ro, styrker identiteten og understøtter følelsesmæssig modenhed. Kunstterapien bliver dermed et redskab til at genopbygge trivsel i et system, hvor mange børn i dag mister kontakten til sig selv i mødet med ydre krav.

Set i et større samfundsperspektiv peger kunstterapien også på behovet for at gentænke, hvilke værdier der styrer vores syn på læring og udvikling. Den nuværende skole- og samfundsstruktur er stadig præget af hierarkiske og patriarkalske idealer om kontrol, måling og effektivitet - idealer, der ofte overser de kvaliteter, som netop kendetegner det kreative og relationelle menneske. Ved at give plads til det skabende, sansende og følende åbner vi for en anden form for dannelse – en, der bygger på helhed frem for adskillelse, på nærvær frem for præstation. På den måde ville vi kunne gøre mere plads til at rumme og udvikle alle børn, ud fra den enkeltes behov, og blive mere opmærksomme på hvor forskellige børns behov er, og at der skal være plads til dem alle.

Gennem mit arbejde med kunstterapien har jeg oplevet, hvordan den skabende proces kan være et dybt regulerende og helende værktøj. Når jeg arbejder kreativt, får mit indre liv form og farve, følelser, sansninger og tanker får lov til at bevæge sig og blive synlige. Det er i denne bevægelse, jeg mærker, at mit nervesystem falder til ro og at jeg kommer tættere på mig selv. Kunstterapien har givet mig en anden form for selverkendelse end samtaleterapien. Hvor ord nogle gange kan skabe afstand, kan det skabende arbejde åbne for en mere direkte kontakt til det ubevidste og til kroppen.

Jeg er vokset op i Steiner-miljøet, hvor farvernes betydning og brug i kunsten ofte er fastsat på forhånd og forbundet med bestemte åndelige principper. Det har præget min forståelse af kunstens rolle og til start også begrænset min egen skabende frihed. I mødet med den jungianske forståelse af kunst og symbolik, har jeg oplevet en stor forskel på de to. Hos Steiner bliver kunsten et middel til at fremme harmoni og åndelig balance gennem bestemte former og farver, mens Jung ser den skabende proces som en spontan bevægelse fra Selvet, en indre vejviser, der søger helhed og mening, med fokus på individet.

Denne forskel har været betydningsfuld for min egen udvikling. Det at give slip på de faste rammer og idealer, og i stedet lytte til det, der spontant vil udtrykke sig gennem mig, har skabt en større frihed for mig. Jeg har lært at stole mere på min egen indre oplevelse, end på en ydre prædefineret formel. Her bliver kunsten et levende møde mellem det bevidste og det ubevidste, hvor symboler, farver og bevægelser kan opstå naturligt – ikke for at følge et ideal, men for at skabe kontakt til det, der er sandt i mig.

Jeg oplever, at denne tilgang også støtter min evne til selvregulering. Gennem kunstneriske og sanselige processer, som f.eks chakra arbejde, åndedræt og kropslig forankring, kan jeg balancere mit nervesystem og genfinde ro og tilstedeværelse. Samtidig bliver arbejdet med symboler og kreativitet en måde at møde Selvet på.

At se kunstterapien i dette lys har gjort den til mere end blot et terapeutisk redskab - det er blevet et ønske om livspraksis. Jeg har gennem den kreative proces fået en dybere forståelse af mig selv og en større tillid til, at udvikling sker indefra - når vi tør give plads til det, der vil udtrykke sig gennem os, og jeg kan mere og mere mærke mit kald.

Når jeg reflekterer over det, bliver det tydeligt, at kunstterapi ikke kun handler om at skabe billeder. Det handler om at skabe forbindelse, mellem krop og bevidsthed, mellem følelser og tanke, mellem individet og et trygt rum. Og netop denne proces, hvor det indre liv får form og samtidig kan mærkes i kroppen, er, hvad jeg oplever som kernen i kunstterapiens regulerende kraft.

Bibliografi

1. <https://www.jungforalle.dk/kunstterapi/>
2. <https://www.jungforalle.dk/kunstterapi/>
3. Skam og kreativitet , fra 20217, side 128 og 129, Vibeke Skov
4. <https://www.jungforalle.dk/analytisk-psykologi/teorier-og-modeller-for-psyken/jungs-ordassociationstest/>
5. "Kunsterapi", side 151-154, af Vibeke Skov fra 2009
6. <https://www.jungforalle.dk/analytisk-psykologi/teorier-og-modeller-for-psyken/jungs-ordassociationstest/>
7. <https://www.jungforalle.dk/individution/>
8. " Kunstterapi", fra 2009, side 144-149, Vibeke Skov
9. <https://www.jungforalle.dk/anima-og-animus-det-modsatkoennede/>
10. "kunstterapi", fra 2009, af Vibeke Skov, side 120-124
11. <https://cg-jung.dk/artikler-og-essays/analytisk-psykologi-i-dag/symbol/>
12. <https://cg-jung.dk/artikler-og-essays/analytisk-psykologi-i-dag/symbol/>
13. <https://www.kunstscolen.dk/farvernes-betydning/>
14. <https://www.kunstscolen.dk/farvernes-betydning/>
15. Skam og Kreativitet, side 154 og 155, Vibeke Skov
16. <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/7-chakras> (billede)
17. <https://jeanetemeliieknudsen.dk/metoder/neuroaffektiv/> (billedet)
18. Egen rapport modul 8, viden fra modul og bogen "de neuroaffektive kompasser" af Marianne Bentzen, fra 2014
19. "Drengen der voksede op som hund", fra 2006(dansk udgave 2017) Tinas verden siden 23,af Bruce D. Perry og Maia Szalavitz
20. <https://www.jungforalle.dk/wp-content/uploads/Skyggen-bagsiden-af-din-personlighe d.pdf>

Antal ord: 7.736