



Frirom - Stranden.

Fokusorientert kunstterapi

I en gruppe studenter jeg hadde i kunstterapi ved universitetet i Ås i vår tok jeg noen ganger i bruk en tilnærming som kalles 'fokusorientert kunstterapi'. Jeg gjorde gode erfaringer med det og vil her dele noen hovedpunkter i det som den fremgangsmåten innebærer.

Av Knut Omholt

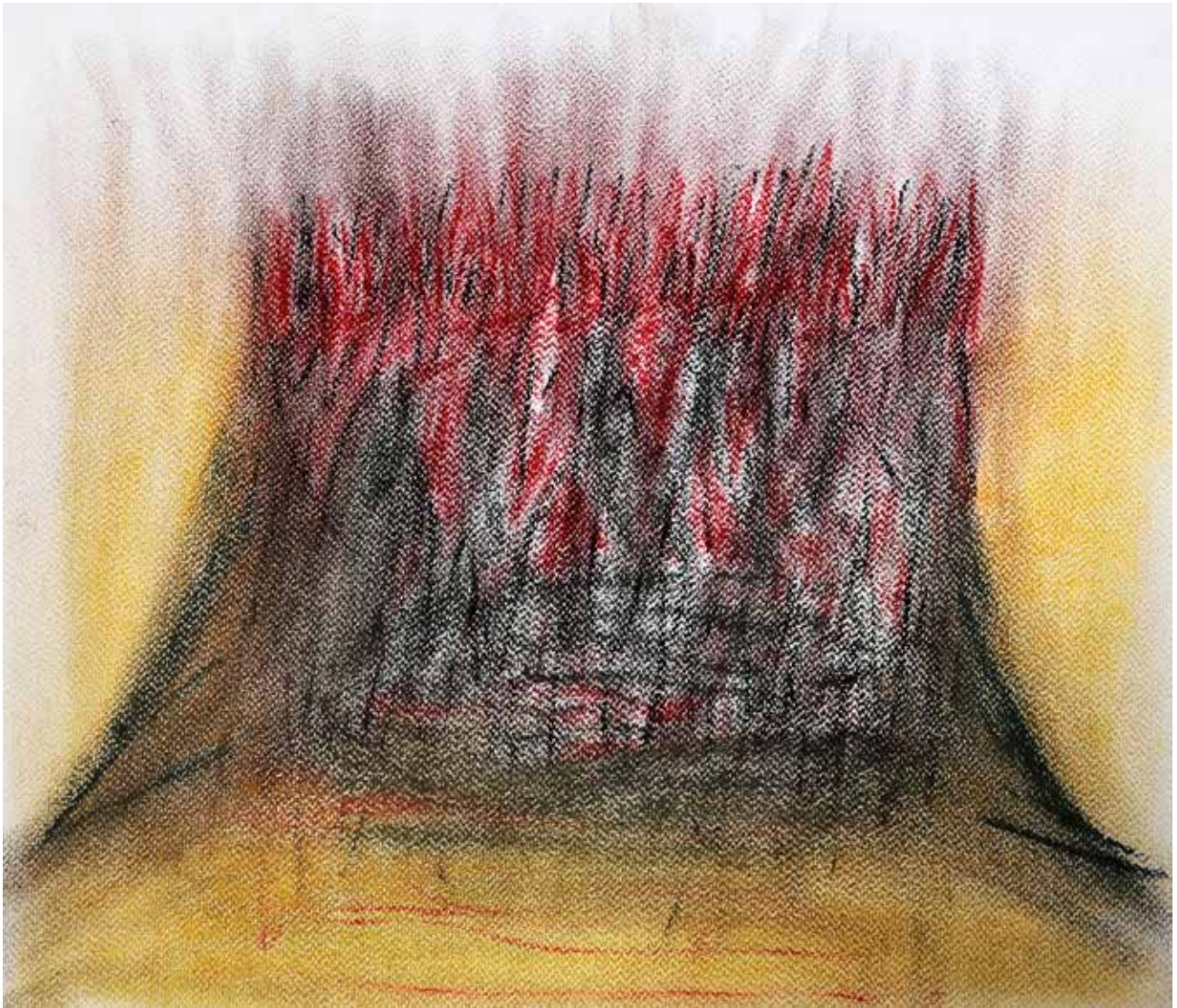
Elementer i metoden kjente jeg fra annen terapi hvor en har forholdt seg til det som skjer i kroppen, uten at det er blitt kalt fokusorientering. For eksempel ble de anvendt i noen tilfeller ved utdannelsen jeg tok ved Institutt for kunstterapi i Danmark. Litteratur jeg fikk tak i, fremstilte elemen-

tene mer systematisk og gjorde det mulig å være mer bevisst i bruken av dem.

Grunnlag

Fokusorientert terapi ble utviklet av filosofen og psykoterapeuten Eugene Gendlin. Han arbeidet ved Universitetet i Chicago i 1960-årene sammen med psykologen Carl Rogers. Gendlin var interessert i spørsmå-

let om hvorfor noen klienter fikk mye ut av terapi, mens andre ikke gjorde det. Gendlin tok opp på bånd og skrev ut terapisamtaler og analyserte dem. Han kom frem til at den avgjørende faktoren dreide seg om hvordan klienten fant ut hvordan han hadde det og hvordan han formulerte seg når han skulle fortelle om det. De som hadde mest fremgang i terapi var de som lette etter en



Hindring – Den brennende busken.

følelse inne i seg for å finne svaret. De sa ikke med en gang det de tenkte i hodet, men lyttet innover i kroppen, tok seg tid og lette ofte etter ordene som kunne beskrive opplevelsen på den best mulige måten.

Metode – et håndtak til å trekke frem det en aner

På grunnlag av dette utviklet Gendlin en metode som han begynte å undervise i og skrive om (Gendlin 2003, første utgave 1978; 1996). Den opplevelsen en finner inne i seg kalte Gendlin 'felt sense'/'følt opplevelse'. En følt opplevelse har i seg selv ikke noen betegnelse, den kommer ikke med noen merkelapp på seg, men er rett og slett en følelse. Så en må finne hvordan en kan formidle dens art til seg selv og til andre. En begynnelse vil ofte være at en sier noe om hvordan den kjennes kroppslig, for eksempel at «hm... det er noe i mellom-

gulvet, æh...en urolig banking ...» Det neste vil være å formulere hva den har for slags mening, for eksempel «...jeg er redd ... for at jeg ikke skal leve opp til X sine forventninger...; ja ... 'ikke klare å leve opp til' ... er det den sier!» Trinnene i Gendlins metode består i at en retter oppmerksomheten innover i kroppen, finner hva en føler der, undersøker hvilke ord, bilder, bevegelser eller lyder som kan karakterisere følelsen, sjekker en gang til om det uttrykk en har funnet stemmer med det en opplever, og så stiller spørsmål til opplevelsen og tar imot det den meddeler. Denne måten å gå frem på åpner for kroppens visdom; en tar kontakt med en kroppslig fornemmelse, som ber om oppmerksomhet, og en finner hvilken mening den har, og hva den har å meddele. Kroppen vet hva en trenger å rette seg mot og hva som kan skje videre. Ut fra en mer diffus opplevelse er det altså et

moment som kommer mer og mer frem og i fokus. Gendlin kalte tilnærmingen 'fokusering' eller 'fokusorientert psykoterapi'. Han antok at det som meldte seg, var noe som befant seg på grensen mellom det ubevisste og det bevisste og som var klar til å bli tatt i betraktning.

Det uttrykket som best kan betegne det en opplever, kalte Gendlin 'the handle'/'håndtaket'. Liksom håndtaket på en koffert gjør at en kan få den med seg med alt innholdet, er det uttrykket en finner, det som kan trekke frem hele ens opplevelse.

Holdning til det som kommer

Gendlin foreskrev også hvilken holdning en skulle ha til det som meldte seg: En skulle ønske velkommen det en følte, være vennlig mot det, sette seg ned ved siden av det og holde det med selskap for å få vite hva det ville si og spørre det med en vennlig

nysgjerrighet. Denne innstillingen er helt fundamental i fokusering. Den skal gjøre det mulig å nærme seg en del av en selv som en kanskje i utgangspunktet ikke er så glad for kommer opp, og som en er redd for hva kan kreve. Og den skal gjøre at krefter ikke blir sendt i eksil og der blir enda vanskeligere å forholde seg til enn de har vært.

Fokusering i kunstterapi

Laury Rappaport (2009) har tatt den fokusorienterte tilnærmingen i bruk i kunstterapi. Dette skjer primært ved at klienten tar det håndtaket han har funnet for sin opplevelse, som utgangspunkt for bearbeiding ved kunstneriske medier. Rappaport sier at hvis håndtaket kommer i form av ord, bevegelse eller lyd, skal en oppfordre klienten til å overføre det til noe billedlig, for å kunne uttrykke seg visuelt. For et bilde på et papir eller en skulptur i et materiale har noen fordeler når det gjelder å forholde seg til det i en videre bearbeiding, spesielt hvis en skal samtale med det. Imidlertid finnes det jo her en rekke muligheter, ved at klienten kan starte med ordet og utvikle et dikt fra det, eller starte med en bevegelse eller lyd og utforske den, og så kan han derfra komme over i det billedlige etter hvert.

Opplevd forandring

Når en arbeider med metoden, vil det ofte skje en endring i det en opplever – 'a felt shift'/en opplevd forandring'. Forandringen kan være ganske liten, som at en klarer å trekke pusten litt dypere, eller den kan være mer gjennomgående som at en knute i magen løser seg opp og at ny energi derved strømmer ut i kroppen. Ytre forandring kan være synlig endring i kroppsholdning. Disse endringene baner vei for at en kan forholde seg annerledes. Det som kalles forandring i fokusorientert terapi knytter an til hva som mer generelt anses som forandring i terapi. En mulig holdning i terapi kan være at en må 'fikse' problemet. Den fokusorienterte innstillingen er at forandring naturlig vil skje hvis en anerkjenner hvordan situasjonen er og åpner for at det kan følge skritt av noe nytt ut fra det. En forandring må heller ikke bestå i at noe stort skjer i det ytre livet, men kan være en ganske liten endring i den indre opplevelsen av det en er oppe i, slik at en kan få det bedre med seg selv.

Innledende meditasjon

Innledningen til å finne en følt opplevelse følger et nokså standard mønster. I studentgruppen startet vi gjerne med fysisk oppvarming for å bli jordet og komme i berøring med det som rørte seg i kroppen:

Deltakerne beveget seg rundt i rommet, og skulle kontakte pusten, strekke seg og gjerne gjespe og lage lyd. Så stille seg på et sted og gjøre bevegelser der - krølle tærne, vrikke ankene, svaie kroppen fremover og bakover og til sidene, gjøre store sirkler med hoftene, svinge armene, heve og senke skuldrene, rulle hodet, gjøre grimaser, føre venstre albu mot høyre kne og omvendt, og klappe seg selv over hele kroppen. Så satte vi oss på stoler i ring, og jeg innledet til en meditasjon ved å veilede en komfortabel sittstilling og be dem kjenne støtten fra gulvet og stolsetet, vende oppmerksomheten utover og akseptere eventuelle lyder som kunne komme, og så rette seg mot pusten og følge den. Deretter vende seg innover og spørre: «Hvordan har jeg det inne i meg akkurat nå?» Jeg oppfordret deltakerne til å si «Hallo» til det som kom, og så finne ord, bilde, bevegelse/gest eller lyd som kunne formidle opplevelsen, og sjekke en gang til om det de hadde funnet stemte med det kroppen sa, eller om de kunne komme frem til noe annet. En slik meditasjon kan brukes som grunnlag for en puls innledningsvis i en sesjon for å få vite hva som er tema i kretsen. Den kan bringe frem mer enn om en bare stiller spørsmål om «hvor er du?» og gir ordet til de som tar det. En tilnærming kan også være å foreslå en type metafor deltakerne kan bruke. Den første kvelden vi møttes hadde jeg en slik introduksjon, og så spurte jeg: «Hvilket vær er det inne i deg nå?» Så skulle de ta et ark hver og uttrykke det med pastell, for deretter å dele.

Finne et trygt sted

I fortsettelsen av en slik innledning kan en gå i ulike retninger med ulike formål. Den andre gangen i forløpet arbeidet vi med å finne et trygt sted. Hensikten med et trygt sted er å skape en indre base og å ha et visuelt minne til senere som grunnlag for arbeid med det som utfordrer følelsesmessig. Etter en innledning som ovenfor ledet jeg deltakerne til at de skulle forestille seg et trygt sted, enten et sted de kjente eller ett de kunne kalle fram for sitt indre. De skulle legge merke til hvordan stedet var, hva de kunne se, høre og lukte der, og hva de kunne kjenne av temperatur, vind osv. De skulle ta inn i seg tryggheten ved stedet og kjenne etter hvordan den føltes. De skulle finne et uttrykk for den opplevelsen de kjente av stedet og så komme tilbake til det ytre rommet, ta aktuelle materialer og tegne den.

Skape et indre frirom

Intensjonen med den følgende måten å gå videre med meditasjonen på (som jeg

omtalte under Innledende meditasjon ovenfor) er at deltakerne skal kunne oppleve at det er et sted i dem hvor det er i orden å være og hvor de spørsmål og krefter som ellers trenger seg på dem kommer på avstand. Som da vi fant et trygt sted, skulle de nå forestille seg at de var på en fredfylt plass (som kunne være det trygge stedet eller et annet sted de fant det godt å være). Når de var klar, skulle de spørre seg: «Hva er det som står i veien for at jeg skal kjenne at alt er i orden nå?» De skulle ta godt imot det som kom og si «Hallo» til det. Det kunne være den ene tingen etter den andre. De skulle ikke gå inn i noen enkelt problematik med en gang. I stedet skulle de etter hvert som det enkelte forhold meldte seg, forestille seg at de plasserte det et stykke fra seg, i en passende avstand; de kunne se det for seg som en person de satte overfor seg på en benk i en park, eller de kunne pakke det inn og sette det på en rampe eller kaste det opp i en container eller sette det ut i en båt på en elv ... De skulle flere ganger sjekke «Hva er det som står i veien for at jeg kjenner at alt er i orden nå?» helt til det ikke var flere saker som dukket opp.

Da alt var plassert på god avstand, skulle de vende oppmerksomheten mot det gode stedet og se om det var et uttrykk som kunne betegne det – som kunne fungere som et håndtak til å få fatt i det.

Etter dette er det tre måter til å gå inn i kunstneriske uttrykk. Den ene er at deltakerne tegner eller maler stedet hvor alt er i orden. Den andre er at de først uttrykker dette stedet, og så tar for seg den av hindringene som synes å være den viktigste å ta fatt i: «Hva er det som krever min oppmerksomhet mest akkurat nå?» Den tredje er at de går direkte til å ta fatt i den viktigste hindringen for at alt er i orden.

I dialog med hindringer og kritikere

Hindringer for at alt er i orden vil ofte være beslektet med det vi kaller en indre kritiker. Kritikeren er en indre stemme som angriper oss når vi skal til å gjøre en forandring eller noe som vi opplever oss sårbare i. Den bruker nedsettende ord om det vi er og foretar oss, og den peker på alt det vi 'burde' og 'skulle'. På det viset driver den vekk det som kunne kommet frem og utfoldet seg. Gendlin betraktet en indre kritiker som en del av psyken som ikke ville la seg forandre. Han fremholdt derfor at en ikke skulle beskjefte seg med den. Ann Weiser Cornell (2005) har et annet syn, og mener kritikeren kan møtes med omsorg på samme måte som andre deler av oss. Hovedpunkter i hennes tilnærming er at en ikke skal iden-



Forandring – Passasje.

tifisere seg med kritikeren, men anse kritikeren som kun en del av en selv. En skal heller ikke identifisere seg med den kritikeren retter seg mot, men se at den angriper kun et aspekt ved en selv. Hun er opptatt av språket vi bruker i terapi. Hvis jeg som klient sier noe sånt som at «jeg føler at jeg er dum, tjukk, udugelig ...» så får kritikeren en mer total autoritet enn om jeg sier at «jeg føler det er noe i meg som angriper noe annet i meg». Ved det sistnevnte ordvalget kan det bli en dialog mellom deler av meg selv, i stedet for en konfrontasjon mellom jeg og meg. Cornell passer derfor på hvilke formuleringer klienten anvender.

Det kan være vanskelig å være vennlig mot kritikeren. Men hvis vi forsøker å se situasjonen fra dens synsvinkel, kan det skje noe. Og det viser seg da gjerne at dens mest grunnleggende drivkraft er frykt; den angriper fordi den vil hindre at noe skjer som kan gå galt, den ønsker å kontrollere oss og omgivelsene. Så for å kunne nærme seg kritikeren, kan det være til hjelp å ha som antagelse at den ikke er så tøff som den kan virke umiddelbart, men at den faktisk er redd. Et godt innledende spørsmål til kritikeren kan være hva det er den ikke vil skal skje. Den kan da vise seg om en beskytter, og det er lettere å få empati med den. Det er mulig å uttrykke kunstnerisk også den parten som blir kritisert og å sette seg ned ved den og holde den med selskap for å finne ut hva den opplever.

Noe Rappaport ikke skriver om, men som jeg erfarte, er at det skjer noe med 'håndtaket' når en skal uttrykke det kunstnerisk. Allerede i den bearbeidingen begynner samtalen med følelsen en fant i kroppen, ved at det en lager ikke kommer til å svare helt til det indre bildet en hadde, dels fordi en ikke vil kunne lage en ytre kopi av dette, og dels fordi en får innskytelser under veis. Likeså vil det være når en har en dialog med en følelse og så skal forandre bildet for å få frem det som kom ut av samtalen, da fortsetter samtalen inn i den forandringen en gjør i bildet.

Bruke rommet

Betegnelser i fokusorientert terapi vekker assosiasjoner om rom, så som 'å skape et indre frirom'. Inspirert av dette begynte jeg å arbeide mer i rommet med de kunstneriske uttrykkene som deltakerne laget. Når de laget tegninger, malerier eller skulpturer av de indre opplevelser, kunne den enkelte plassere sine uttrykk på ulike steder i rommet, og på det viset kunne det bli en ytre fremstilling av det en opplevde i sitt indre. Da vi arbeidet med å skape et frirom, plasserte den enkelte bildet av sitt frirom ett sted og hadde det som base og utgangspunkt, og så la han bildet av det som stod i veien for at alt var i orden et annet sted, i en passende avstand. Deltakerne kunne stille seg ved bildet av sitt frirom og så gå over til bildet av hvordan hindringen opplevdes og rent fysisk sette seg ned ved siden av den, holde den

med selskap og ha en dialog med den. Etter dialogen kunne deltakerne foreta endringer i bildet som indikerte hva som hadde skjedd.

Forankre i kroppen

Fokusering kan også brukes etter at deltakerne har laget et uttrykk og forandret det, for at de skal bedre forankre i kroppen det som er kommet frem. Den enkelte stiller seg da overfor det kunstneriske uttrykket, tar det inn, og spør seg: «Hva er min opplevelse av dette?» Han undersøker i sitt indre om det er noe ord, bevegelse, lyd eller bilde som kommer opp som kan fungere som håndtak for følelsen, og sjekker om det stemmer. Det er også mulig å avslutte en sesjon som helhet med en slik meditasjon som den jeg beskrev under Innledende meditasjon ovenfor, for å se hva som er skjedd gjennom det en har gjort.

Referanser

- Cornell, A. W. 2005. *The Radical Acceptance of Everything. Living a Focusing Life*. Berkeley: Calluna Press.
- Gendlin, E. T. 1978/2003. *Focusing. How to Gain Direct Access to Your Body's Knowledge*. London, Sidney, Auckland & Johannesburg: Rider.
- Gendlin, E. T. 1996. *Focusing-Oriented Psychotherapy. A Manual of the Experiential Method*. New York & London: The Guilford Press.
- Rappaport, L. 2009. *Focusing-Oriented Art Therapy. Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.