

TRIANGULÆR TERAPI

Kunst og kærlig resonans i et triangulært felt

Lise Maj Jensen¹

Artiklen er baseret på klinisk praksis og praksisnær teoriudvikling om, hvad der er virksomt i tegneterapeutisk metode. Der er tale om en integrativ tilgang, der kan danne ramme for en resonant form for kunstterapi – sensitiv over for den unikke klient og det unikke billede. Uanset tegningens konkrete form, farver og fortælling, bliver den set som en selvstændig og ligeværdig part i den terapeutiske dans. Den triangulære relation mellem klient, terapeut og tegning reflekterer menneskets basale, kreative med-skabelse af egne indre og ydre livsvilkår. Det triangulære felt er et begreb for en dynamisk helhed, der indbefatter alle dele af den triangulære relation. Det virksomme element i Triangulær Terapi inkluderer derved både et intrapsykisk, et intersubjektivt og et interobjektivt perspektiv. Det triangulære felt overskrider den manifesterede virkelighed og omfatter et spirituelt mulighedsrum. Kunsten for både terapeut og klient er at komme ud over sig selv og træde ind i dette større bevidsthedsfelt.

1. Indledning

Mit ærinde med denne artikel er at formidle et bidrag til en grundlægsforståelse af, hvorfor det kan have positiv terapeutisk effekt at arbejde med kunstnerisk-kreative livsudtryk i en terapeutisk kontekst. Jeg er særlig optaget af, at billedet og den kreative proces erfaringsmæssigt ofte bringer et særligt liv og et særligt lys ind i terapirummet på en måde, som kan opleves meningsfyldt, bevægende og opløftende for både terapeut og klient.

Den empiri, der danner grundlag for artiklen, findes i publiceret form som reflekterede casebeskrivelser i *Triangulær Terapi – en grundbog i tegneterapi for voksne* (Jensen, 2012). En mere omfattende empiri-baggrund har jeg fra 25 års klinisk praksis som psykolog: Dels i form af en kvalitativ undersøgelse af 167 danske børns billedsprog relateret til massemedierne,² dels i

1 Lise Maj Jensen er privatpraktiserende psykolog, indehaver af Psykologhuset i Ry, autoriseret, specialist i psykoterapi og ph.d.

2 Se Hansen (nu Jensen), L. M. (1990). *Massemedier i børns udvikling og livsvilkår – erfaringsdannelse mellem fantasi og forankring*. Ph.d.-afhandling. Danmarks Lærerhøjskole.

form af anslået minimum syv tusinde timers individuelle konsultationer, hvor jeg har brugt tegning i terapi. Målgruppen har været bred: I alderen 4-70 år (med vægt på voksne) fra forskellige sociale lag, fra kontanthjælpsmodtageren til virksomhedslederen, mennesker i akut krise eller med ønske om personlig udvikling i et spektrum fra psykisk sundhed til psykisk sygdom. Tegningen og den kreative proces har været brugt metodisk og relationelt forskelligt, tilpasset den unikke klients behov: Bl.a. til mennesker i sorg, med depression, angst, stress eller posttraumatisk stress, udviklingstraumer og -svigt, alkoholmisbrug, somatisk sygdom m.v.

2. Kort om grundlag

Triangulær Terapi kan beskrives som tegneterapi for voksne, som en form for kunstterapi, eller det kan beskrives som en integrativ psykodynamisk terapeutisk metode, baseret på et holistisk orienteret menneskesyn. Der bygges på antagelsen om, at der ud over den manifesterede virkelighed findes en subtil eller spirituel virkeligheds- eller bevidsthedsdimension, som terapien kan bygge bro til for at fremme terapeutisk forandring og udvikling i dybden. Den 'subtile' og 'spirituelle' dimension kan jeg ikke definere kategorisk uden at reducere forståelsen unødigt. Jeg søger at finde sprogtone til en helhed, som det verbale sprog ikke kan rumme, og som jeg ikke kender sandheden om, men måske kan nærme mig således: Der er mange dimensioner eller mange lag i spil på én gang, når terapeut og klient relaterer sig til hinanden, sig selv og billedet i det terapeutiske rum. Eksempelvis kan vi ikke fyldestgørende forstå billedet i sproglige begreber – billedet taler med æstetisk kraft til sanser og følelser og giver de enkelte former og symboler en merbetydning i helheden. Dorte Jørgensen (2008, p. 61) taler således om Skønhedserfaringen som øjeblikke, hvor vi betages og bevæges, ikke pga. at billedet/kunstværket er 'pænt', men fordi det netop får en merbetydning, når vi åbner sanserne og oplever æstetisk. Tilsvarende udgør klient og terapeuts 'tavse viden' om relationen en subtil dimension, som er til stede i baggrunden og især træder frem i figur i dét, Daniel Stern kalder Mødeøjeblikke.³ En mere omfattende forståelse for den subtile/spirituelle dimension finder jeg hos Henrik Lauridsen-Katborg.

I bogen *Kærlighed, hengivelse og længsel* (2007) udfolder Henrik Lauridsen-Katborg en bevidsthedsmodel og forståelse af menneskelig udvikling i voksenalderen omfattende biologiske, psykologiske og åndelige dimensioner. En del af denne forståelse omfatter begreb om baggrundsbevidstheden som det indre udgangspunkt for fostrets og spædbarnets psykologiske udvikling – en "dynamisk biologi, der har dybe rødder i den evolutionære fortid,

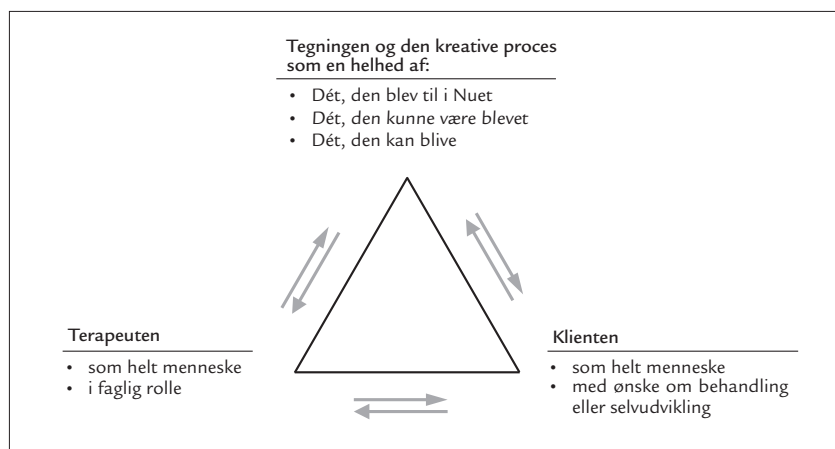
3 Stern (2004), kort definition af Mødeøjeblik, p. 253.

og som rummer en fremadrettet kraft” (p. 31). Samtidig beskrives kærlighed og udvikling af kærlighedsevnen som retningsgivende i menneskelig udvikling – forstået i relation til rum og rummelighed: Fra at være omgivet af moderens ideelt set kærlige rum, favnet af forældrenes kærlighed, kærligt husket i forældrenes sind og mødt i kontakt over udviklingen af et indre kærlighedsrum, inkluderende forestillingen om den andens kærlighed, forelskelse m.m. ... til udvikling af dét Lauridsen-Katborg kalder de tre varme strømme: kærlighed, hengivelse og længsel i samarbejde, og endelig forening af kærlighed og ånd (jfr. oversigt, p. 304).

I Triangulær Terapi arbejdes der ud fra en grundlægsforståelse af, at det er selve den triangulære relation og det triangulære felt mellem terapeut, klient og billede, der metodisk set er det virksomme element, mens det i sidste instans er kærligheden som indre og ydre rum/rummelighed, der sætter retning for, om kreativiteten brugt i en terapeutisk sammenhæng bliver meningsfuld – i betydningen fremmede for psykisk sundhed og udvikling.

3. Den triangulære relation og det triangulære felt

Trianglen, der arbejdes i, består af 3 poler (terapeut, klient og billede) og 3 dobbeltrettede relationer i samspil: Mellem terapeut og klient, mellem klient og tegning og mellem terapeut og tegning. Det triangulære felt bliver begreb for helheden af de komplekse, dynamiske relationer mellem terapeut, klient og tegning. Det triangulære felt udgør således en slags ekstra dimension i



Figur 1: Der er dobbeltrettede, dialektiske relationer mellem terapeut og klient, mellem terapeut og billede og mellem klient og billede. Tilsammen dannes en ekstra dimension: Det triangulære felt, som indeholder en helhed af de tre poler og de gensidige relationer.

kontaktfeltet. En subtil dimension, der så at sige er 'større' end klienten, 'større' end terapeuten og 'større' end deres interpersonelle relation.

Der lægges altså op til et opmærksomt nærvær over for, hvordan dette dynamiske forhold rent konkret tager form i terapirummet, og hvordan dette relaterer sig til klientens hverdags erfaringer og livshistorie.

Den jungiansk inspirerede kunstterapeut Joy Schaverien (1990, p. 14-19) beskriver, hvordan alle former for kunstterapi arbejder med den triangulære relation mellem terapeut, klient og kunstprodukt, mens der kan være forskelle i, hvilke akser i triangelen der især er aktive.

I *Art Therapy* er det ifølge Schaverien kunstprocessen, der danner forgrund, mens den terapeutiske relation former den nødvendige baggrund. Billedet er det centrale fokus i triangelen, mens terapeuten som vidne træder i baggrunden.

I *Art Psychotherapy* er det den terapeutiske relation, der danner forgrund, og billedet, der danner baggrund. Terapeut-klient-aksen er det centrale fokus i triangelen. Billedet kan illustrere overføringen terapeut-klient, men ses som baggrund for den centrale terapeut-klient-overføringsrelation.

I *Analytical Art Psychotherapy* er det dynamiske felt mellem de tre sider fuldt aktiveret. Overføring og modoverføring gælder såvel til og fra billedet som mellem terapeut og klient indbyrdes.⁴

I Triangulær Terapi arbejder vi som nævnt også med alle tre sider fuldt aktiveret, men baggrundsteorien er relationel mere end analytisk, og det primære fokus ligger ikke på overføringsrelationen.

Antagelsen, der ligger til grund for Triangulær Terapi, er, at mennesket for at overleve og trives må relatere sig til både mennesker og miljø – miljø her forstået bredt som naturmæssige, socio-kulturelle og materielle livsvilkår, og relationen menneske-miljø forstået som et indre, dialektisk forhold.⁵ For at bevare og videreudvikle sin livsduelighed må mennesket udvikle og fordybe evnen til kærlig kontakt med sig selv og andre via tilknytning og intersubjektivitet, jfr. Stern (2004) om intersubjektivitet som et primært motivations-system. Samtidig må mennesket tilpasse sig og være aktivt og kreativt medskabende i forhold til de givne naturmæssige, sociokulturelle og materielle livsvilkår. Med fokus på et hvilket som helst øjeblik vil der således i nuet eksistere et dynamisk, triangulært forhold mellem mennesket-i-relation til sig selv, mennesket-i-relation til andre mennesker og mennesket-i-relation til miljøet. Det er endvidere en antagelse, at disse tre sider er uadskilleligt forbundne, så det i en vis forstand ikke giver mening at skelne mellem indre og

4 Schaverien i Gilroy & McNeilly (Eds.). (2000), p. 61.

5 Jfr. bl.a. Holzkamp- Osterkamp (1978) og Ole Dreier (1977) samt nyere psykodynamisk klinisk teori angående det intersubjektive møde i det terapeutiske rum. Jfr. bl.a. Stern (2000; 2004; 2006a; 2006b) og Schibbye (2010).

ydre virkelighed, subjektiv og objektiv eller manifest og subtil realitet, jfr. bl.a. Keller (2001), der diskuterer psykologien og specielt miljøpsykologien i relation til indre/ydre dikotomi.

Samtidig baserer Triangulær Terapi sig i klinisk praksis på, at det i en terapeutisk sammenhæng giver mening til forskellig tid, afhængigt af klientens udviklingsbehov, netop at adskille for i næste omgang at fordybe forbindelsen mellem indre og ydre – dvs. at lade forskellige dele af denne uadskillelige helhed af indre/ydre, subtilt/manifest træde i forgrund, mens andre dele danner baggrund.

*Genstandsfeltet for Triangulær Terapi kan således beskrives som selve det skabende, dialektiske forhold mellem mennesket og dets omverden, som det konkret udfolder sig i den triangulære relation i nuet.*⁶

Med tanke for, at det filosofisk betragtet ikke giver mening at skabe dikotomi mellem indre og ydre virkelighed, er det ikke desto mindre netop 'mellemliggenheden' mellem indre og ydre virkelighed, der til stadighed arbejdes med i den triangulære relation. Terapeut og klient er sammen om et fælles tredje. Det fælles tredje er her både proces og produkt – både dynamisk kreativ bevægelse, når klienten tegner sit billede – og håndfast materiel virkelighed i form af det konkrete billede: Den kreative proces og tegningen udgør tilsammen et 'mellemliggende område' mellem indre og ydre realitet.

Det indebærer, at tegningen forstås som:

- 1) *Konkret sag*, som klient og terapeut kan være sammen om i kontakt, tale om/relatere sig til/eller helt enkelt *være* med uden ord – en konkret sag, der også kan håndteres konkret.
- 2) Tegningen forstås desuden som et *symbolsk mulighedsrum*, hvor klienten kan eksperimentere med udtryk og handling, spejle sig og blive spejlet, kommunikere et budskab, et design, en vision, en æstetisk form etc. samt skabe fortælling og mening.

Winnicott (2003) beskriver det mellemliggende område som et potentielt rum, et mulighedsrum, hvor adskillelsen fra moderen så at sige undgås ved, at det potentielle rum fyldes med kreativ leg med brug af symboler. Winnicotts 'potentielle rum' forudsætter et tilstrækkeligt "holding environment" som en rammebetingelse for, at barnet kan lege kreativt, fordi det er tillidsfuldt (ibid., pp. 165-168). Stern (2006a, p. 226) samt (2006b, p. 248) beskriver det 'åbne rum' som følger efter den 'krise' i relationen, der opstår

6 Med nuet refererer jeg til Stern (2004; 2006b), specielt med hans begreber om Nu-øjeblikke og Møde-øjeblikke som væsentlige for terapeutisk forandring.

lige efter et mødeøjeblik. Det åbne rum muliggør individuel kreativitet, klient og terapeut sættes fri af de begrænsninger, deres hidtidige tavse relationelle viden har sat. I det åbne rum står begge parter i relationen på paradoksal vis mere adskilt alene og mere nært sammen. Dette er for mig at se beslægtet med Winnicotts beskrivelse af det mellemliggende rum, som relaterer til evnen til at være alene, og som tilsvarende paradoksalt indebærer en samtidig adskillelse og forbundethed med det ydre objekt. I begge tilfælde er der endvidere tale om en form for tidløshed, en opmærksom væren, hvor der er en helt særlig optagethed af den kreative leg eller den kreative skabelse af fælles sind – et tilblivelses-øjeblik, hvor der ikke er skel mellem indre og ydre, og hvor der samtidig paradoksalt netop er et skel i form af et spændingsfelt: Legen opleves på én gang virkelig og ikke-virkelig. Samtidig er legen kun leg, så længe vi ved, det er leg, og det intersubjektive møde er kun et møde, når der er to, der opdager, at mødet er nyt.

Daniel N. Stern beskriver i *Det nuværende øjeblik* (2004), hvordan den terapeutiske proces i høj grad drives frem af behovet for at skabe intersubjektiv kontakt. Dels som en betingelse for at kunne arbejde sammen: En intersubjektiv orientering, der for klient og terapeut går ud på til stadighed at undersøge, hvor deres indbyrdes relation er på vej hen. Dels er det et motiv at dele oplevelse, at blive forstået, så klientens tavse relationelle viden kan gøres eksplicit og det intersubjektive felt udvides. Endelig som det tredje er det et intersubjektivt motiv at omdanne eller konsolidere sin identitet via spejlingen af selvet fra den andens øjne (pp. 164-165). Triangulær Terapi giver særlige muligheder for at gøre implicit viden eksplicit via eksternalisering i billedet – og i den triangulære relation er der en særlig mulighed for at blive 'spejlet via den andens øjne', når terapeuten konkret kan se, afstemme affektivt og reagere, ikke kun på klientens kropssprog og kommunikation i ord, men også på klientens unikke udtryk på papiret. Samtidig gives der mulighed for den ekstra dimension, at terapien samtidig med det intersubjektive motiv kan drives frem af behovet for at forholde sig kreativt skabende til de ydre livsvilkår.

I og med at det triangulære felt indeholder en helhed af de tre dobbeltrettede relationer, vil der til stadighed i terapien være mulighed for, at terapeut og klient kan relatere sig netop til en helhed, der har rum til de enkelte dele eller poler. Der bliver en slags opfordring til eller mulighed for at møde poler med opmærksomhed og accept, fordi det rummende element er til stede både i relationen og konkret, fysisk: Det tomme papir er en baggrundsflade, som til stadighed minder terapeut og klient om en bevidsthedstilstand af opmærksomt, ikke-dømmende nærvær i nuet. Derved tydeliggøres klientens aktive valg. Det hvide papir er et åbent mulighedsrum, hvori klienten i princippet kan fylde et hvilket som helst aspekt af sin livsverden. Som lærredet i biografen giver det hvide papir uanede muligheder for, at bestemte scener og

associationer kan dukke frem, mens andre scener eller associationer er fraværende. Klient og terapeut udforsker i den triangulære relation, hvad der faktisk kom til udtryk på papiret, sammenholdt med dét, der ikke kom med. Den kreative proces og det færdige billede befordrer en synliggørelse og tydeliggørelse af, hvad klienten konkret formår at være i opmærksom kontakt med, og hvad hun lader ude af bevidstheden. Eksempelvis kan tegningen tale sit tydelige sprog om udviklingspotentialer, når klientens selvbe-grænsende fremtræden i ord og kropssprog modsvares af kraftfulde, 'højtrå-bende' kvaliteter ved tegningen – den samlede triangulære relation afspejler, hvordan klienten konkret forvalter sine udviklingspotentialer.

Der er med andre ord i det terapeutiske felt, i tilstedeværelsen af 'det tomme papir' og i den 'dans', der opstår i trekants-relationen mellem tegning, klient og terapeut, en 'flade' eller 'dimension' til stede, som peger ud over klientens jeg, ud over terapeutens jeg og ind i en større bio-psyko-social såvel som åndelig virkelighed. Som i et holografisk billede er helheden til stede i enkelt-delene, uanset hvor der sættes fokus. Via triangulering mellem indre og ydre realitet som den manifesterer sig i det triangulære felt, bygges der bro mellem udviklingsmuligheder og realitet.

2.1. Eksempler fra praksis

Jeg vil kort skitsere 3 eksempler fra klinisk praksis. De illustrerer, hvordan Tegneterapi/Triangulær Terapi kan tage sig forskelligt ud, afhængigt af klientens behov og den aftalte ramme for terapien.

* *En kvinde kommer i akut krise efter et trafikuheld. Terapeuten arbejder med psykoedukation og styret intervention, med fokus på pendulering mellem 'sikre steder/ressourcer' og traumespecifikt indhold/kropslige impulser. Klienten tegner konkrete flashbackerindringer fra uheldet, og efterfølgende symboliserer hun dels forskellige kropslige, følelsesmæssige og kognitive reaktioner, dels nogle livsværdier og nogle valg i livet, som hændelsen førte med sig. I den triangulære relation tjener tegningen primært til at tydeliggøre og fastholde den konkrete indre og ydre virkelighed i choksituationen. Tegningen symboliserer og giver form til en sansemættet, ikke-sproglig virkelighed. Den hjælper klienten til at rumme og forløse chokenergi. Der arbejdes med desensibilisering via konkret arbejde med afstand til og tildækning/afdækning af tegningen.*

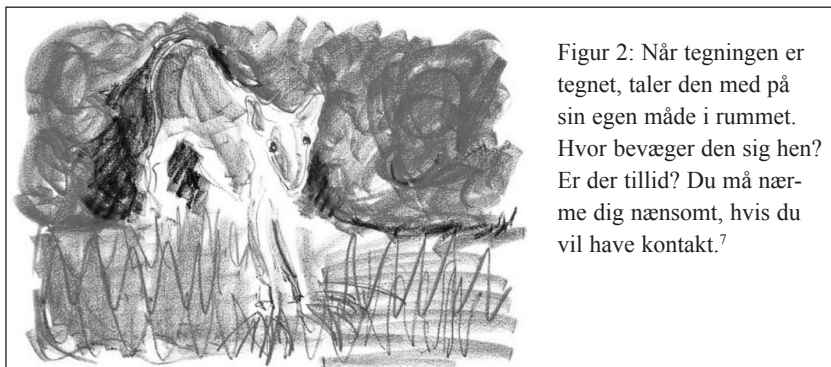
* *En mand ønsker psykologisk rådgivning i forhold til stress-symptomer. Den terapeutiske kontrakt for forløbet indebærer i første omgang en udforskning af indre og ydre stressorer. I den triangulære relation tjener tegningen og den kreative proces i begyndelsen primært som 'udvidet kommunikationsfelt': hurtige skitser over stressende arbejdsituationer m.m. – samt som støtte til større opmærksomhed og bevidstgørelse om sammenhænge mellem ydre stressorer og indre, somatiske reaktioner og tankemønstre. Fokus er hans aktuelle situation, men tegningen 'taler' uden om dagsordenen til klient og terapeut og gør opmærksom på, at der*

er forhold i opvæksten, der har væsentlig betydning for hans aktuelle stress. Kontrakten udvides til et mere terapeutisk arbejde med barndoms-minder. Parallelt hermed får den kreative proces større betydning i sig selv som et legende frirum, en modpol til en hverdag præget af ansvar og tidspres. Et frirum, der dels kobles til en kropsligt afspændt og vågen tilstand, en tilstand af flow og mindfulness, dels får karakter af at blive visionært mulighedsrum. Han skaber både fremtidsrettede og her-og-nu-praktiske løsninger til forbedring af arbejdsmiljøbelastningen og en bedre balance mellem arbejde og fritid.

- * *En kvinde er i et kontinuerligt udviklingsforløb over et par år. I den triangulære relation indgår tegningen og den kreative proces på en række varierende måder som med- og modspiller i kontaktfeltet. Rækken af tegninger bliver et vidnesbyrd om hendes udviklingsproces og den terapeutiske relation. Det bliver en del af terapien indimellem at gense rækken af tegninger eller at gense og arbejde videre med tidligere tegninger, der har haft særlig betydning som 'markører' for bestemte indsigter eller forandringsdynamikker.*

Konkret foregår terapien som en vekslen mellem samtale, instruktion til tegning, fordybelse i tegneprocessen og kreativ-terapeutisk proces med dialog og håndtering af tegningen. Der arbejdes med dynamisk instruktion, dvs. de tegneopgaver, terapeuten stiller sin klient, lægger sig nært op ad den terapeutiske proces i nuet. Der findes altså ikke en manual til på forhånd givne instruktioner, valgt ud fra psykologisk teori eller tolkninger af, hvad bestemte billedsymboler kan betyde. Et eksempel på det sidste mødes i karikeret form i medierne, når klienten af parterapeuten bliver bedt om at tegne sin partner som en bil, med underliggende mere eller mindre færdige tolkninger af, hvad en bil symboliserer – eller i mere praksisnær form, når skolepsykologen beder barnet tegne sin familie som planter eller dyr som en legende tilgang i udredning af familiedynamik. I modsætning hertil kan den dynamiske instruktion i Triangulær Terapi enten være et oplæg til spontan tegning, dvs. klienten tegner det billede, der ligger hende på sinde umiddelbart, eller terapeuten giver instruktion i at tegne f.eks. en kropslig reaktion, et ønske, en relation eller en situation. Hvad der umiddelbart 'ligger på sinde' skal ikke forstås som en primært bevidst proces. Billedet opstår spontant i den kreative proces eller tegnes efter åben instruktion – i en proces, der for den enkelte klient kan være mere eller mindre bevidst, tegnet med forskellig brug af billedsproglig kompetence, styret mere eller mindre af kognitive, følelsesmæssige eller æstetiske kvaliteter i klientens indre landskab, indbefattende også den interpersonelle relation, kontakt og tillid til terapeuten m.m. og ydermere styret af kvaliteter ved billedets form og udtryk, som det viser sig undervejs, mens der tegnes.

Den dynamiske instruktion kan endvidere tage form af *proces-instruktion*, som både kan relatere sig til form og indhold i første tegning og til form/indhold i samtale og kontakt i øvrigt.



Figur 2: Når tegningen er tegnet, taler den med på sin egen måde i rummet. Hvor bevæger den sig hen? Er der tillid? Du må nærme dig nænsomt, hvis du vil have kontakt.⁷

Instruktionen til tegning skal ikke gøre forsøg på at visualisere psykologiske forhold eller inkludere tolkninger af, hvad der er på spil psykologisk set. Psykiske problemer og udfordringer eksisterer som en virkelighed indeni, men udspiller sig jo udenfor i den konkret levede virkelighed i hverdagen. Det kan være lige så meningsfuldt at tegne en konkret, ydre situation eller relation, som det kan give mening at tegne indre psykologiske temaer – såvel som det kan give mening at lege med kunstudtrykket i sig selv, med æstetik, farver, fortællinger etc., der opstår i dialogen mellem indre og ydre. Uanset tegnestil, uanset om der tegnes abstrakt, symbolsk eller mere konkret, skematisk eller naturalistisk, vil billedet i sig selv altid være synligt konkret og dermed tilføre en konkret sagslighed til det terapeutiske rum.

I den efterfølgende terapeutiske proces indgår tegningen som selvstændig part i den triangulære relation. Tegningen kan håndteres konkret, f.eks. flyttes rundt med, vendes og drejes, dækkes til eller afdækkes. Herved kan der f.eks. arbejdes konkret med afstand og nærhed til psykisk materiale, med desensibilisering, grænser mv. Det kan være overraskende effektivt. Terapeut og klient kan desuden sammen gå på opdagelse i tegningens landskab med opmærksomt nærvær over for tegningens æstetisk-sanselige, følelsesmæssige og kognitive resonans og fortælling. Dette indebærer, at det ikke kun er psykologisk teori, der danner grundlag for terapeutens intervention, selvom terapeutens grundlagsteori er nødvendig som baggrundsviden for at

7 Den sort-hvide gengivelse vækker formentlig en lidt anden resonans hos læseren, end tegningen, som den blev tegnet, vil gøre: rådyret her er tegnet i en lys rødbrun farve, der er en klar skyggemarkering, der understreger, at den befinder sig med bagkroppen inde i åbningen mellem to 'rum', mens forkroppen er 'ude' af mellemrummet. Resten af tegningen er fyldt ud med naturbaggrund i grønne og lyst blå nuancer.

få konsistens i metoden. Der ligger indbygget i metoden en lydhørhed og respekt over for netop den unikke klient og det kreativt skabende, som opstår i nuet. Den dynamiske instruktion og den efterfølgende ‘dans’ med tegningen som selvstændig part i rummet fordrer:

Dels kreativ empatisk kompetence af terapeuten, som må være villig til at arbejde legende, intuitivt procesorienteret, lige så vel som logisk-rationelt.

Dels bevidst opmærksomhed og resonans over for det samlede triangulære felt.

3. Dynamisk bevægelse og vitalitet

Jeg beskrev tidligere genstandsfeltet for Triangulær Terapi som selve det skabende, dialektiske forhold mellem mennesket og omverdenen, som det konkret udfolder sig i den triangulære relation i nuet. Dette sidste er vigtigt: Billedsproget og den kreative proces åbner ind i en tidsløs dimension, hvor fortid, nutid og fremtid får eksistens i én og samme tegning. Klientens dynamiske fortid, hendes aktuelle, nutidige relationer og fremtiden, som den kan tegne sig i form af længsel, drømme, visioner (eller som katastrofetanker, automatiske negative forestillingsbilleder, kropsligt arousal mv.) – kan ligge indfoldet i ét billede og vil træde frem i figur, når terapeut og klient sammen relaterer sig til billedet som en tredje part – ikke primært ved at analysere eller tolke, men snarere ved at udfolde, hvad der ligger indfoldet, via en kreativt udforskende og opmærksom gåen-i-samspil med billedet, parallelt til den stadige, gensidige udveksling, forventningsafstemning osv., der sker i den interpersonelle kontakt. En terapi-session starter og slutter med fokus på klientens aktuelle virkelighed, mens den terapeutiske proces mellem start og slut typisk kan indebære fordybelse eller regression til livshistorisk potent psykisk materiale – relateret til, hvordan det konkret udfoldes, udtrykkes og bevæger sig i nuet. Med tegningen som fysisk og symbolsk genstand, der kan ses og håndteres eksperimenterende og kreativt, kan klienten f.eks. i prøvehandling på papiret eksperimenter med at slippe mental kontrol og lege med at forstærke kropslige impulser eller fornemmelser – hun kan eksperimenter med at tegne sig selv i særligt frygtede eller særligt ønskelige situationer eller relationer. Hun kan eksperimenter med at lade poler i psyken ‘lege og gå i dialog’ på papiret, eller hun kan prøve at lade hænderne finde frem til farver, bevægelser, form eller symbol, der kan udtrykke en længsel eller en rettedhed, hun kun aner med det yderste af bevidstheden.

Terapeuten er med andre ord til stadighed opmærksom på *dynamisk bevægelse i nuet*. Som baggrundsteori for dette refereres til Sterns begreb om vitalitetsformer. Stern (2010) udfolder en forståelse af *bevægelsens* primære oplevelsesmæssige status livet igennem, og ser vitalitetsformer som ”subjektive fænomener”, der er ”resultat af den mentale bearbejdning af dynami-

ske oplevelser fra en hvilken som helst kilde ("virkelig" eller forestillet)" (p. 30). Det er iflg. Stern: "lige meget, hvilken modalitet den dynamiske bevægelse opstår i. Den rekrutteres af emotionssystemet, men også af andre systemer. Den kan opstå indefra eller udefra, fra emotion eller kognition, fra natur eller kunst" (ibid., pp. 28-29). Stern skriver videre:

"Vitalitetsformer er ikke tomme former. De giver indholdet en tids- og intensitetskontur og dermed en oplevelse af en direkte "fremførelse". Indholdet kan være en emotion eller emotionelle forandringer, en tankerække, fysiske eller mentale bevægelser, en erindring, en fantasi, en middel-mål-handling, en række dansetrin eller en scene i en film. Vitalitetsdynamikken giver indholdet dets form som en dynamisk oplevelse. ... Men det er kun, når indholdene knyttes til arousal, at de antager en dynamisk vitalitetsform. Det er det, der giver dem følelsen af flow og liv-følelsen af at være et menneske" (ibid., p. 31).

Den samtale og dialog om og med billedet, der foregår i terapien, er ikke kun sproglig. Der er i høj grad tale om en dynamisk, sanselig-æstetisk dialog mellem tre parter. Billedet taler naturligvis i sit eget sprog, som terapeut og klient i samarbejdet kan lykkes med at blive mere eller mindre lydhøre over for og sprogligt bevidste om. Den affektive afstemning, der foregår, sker ikke kun i den interpersonelle kontakt – også billedet kan i den triangulære relation få funktion af affektiv afstemning.

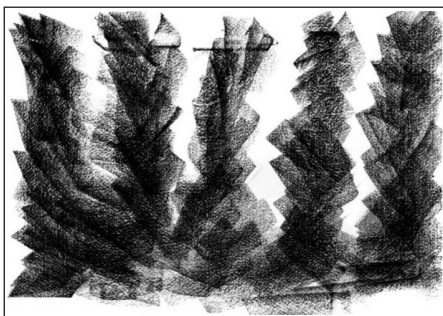
Den terapeutiske metode kommer derved til at have opmærksomheden rettet mod dynamisk bevægelse ud fra et tredobbelt fokus, som til forskellig tid kan træde mere eller mindre i forgrunden.

- 1) **Intrapsykisk:** Som det i nuet opleves for klienten – f.eks. "hvad ser du, hvad mærker, føler, tænker, etc. du lige nu? – Terapeuten er samtidig opmærksom på: Hvordan er samarbejdet mellem krop, sind og ånd? Hvordan er balancen mellem integration/desintegration af psykisk materiale? I hvilken grad fungerer klientens udviklede forsvar hensigtsmæssigt og fleksibelt eller begrænsende og ufleksibelt relateret til de livsvilkår og udviklingsønsker, klienten står med? Hvordan er klientens centring og det intrapsykeiske samarbejde mellem affekt, emotion, værdier, kognition og handling?
- 2) **Interpersonelt/intersubjektivt:** Som det i nuet opleves af klient og terapeut: Kropssprog, tavs og eksplicit viden, tillid, afstemning og misafstemning, overføring og gensidighed. Samt fokus på, hvordan klientens interpersonelle relationer 'lever deres liv' på tegningen.
- 3) **Interobjektivt:** Fokus på tegningen som en konkret, sagslig virkelighed bestående af faktiske streger, former, farver, symboler etc. på det konkrete papir, placeret et konkret sted i rummet. Samt fokus på tegningen som reflekterende bestemte konkrete ydre livsvilkår, som har betydning for

klientens udvikling. Terapeuten er opmærksom på, hvordan klienten relaterer sig og interagerer med den sagslige realitet og det fysiske og symbolske rum.

3.1. Bevidsthed og rum at være i

Den følgende case beskrives i en sprogtone, der har til hensigt at illustrere det fokus på dynamisk bevægelse og felt-forståelse, der ligger til grund for Triangulær Terapi.



Figur 3: Eksperiment der giver vreden et rum at være i.

Case: En 50-årig kvinde arbejder i et personligt udviklingsforløb. Hun har et ønske om at fordybe kontakten til områder af sindet, der har ligget i skygge op gennem hendes voksenliv. Hun er klar over, at det har en sammenhæng med, at hun som skolepige mistede sin mor. Senere i livet mistede hun andre familiemedlemmer, hvilket har associeret til barndommens traume og øget oplevelsen af at være alene og udsat. Hun har før arbejdet med tabet i samtaleterapi, og hun er kognitivt bevidst om tabets betydning og dét skel, det satte for hendes udvikling som ung og voksen. Ikke desto mindre er der i hendes indre landskab en verden af tabuiseret og dissocieret psykisk materiale, som hun ikke har kunnet bære at være i kontakt med, endstige udtrykke sig om i kontakt med andre. Det har i høj grad ligget uden for den sproglige bevidstheds område.

I figur 3 eksperimenterer hun med at give sin vrede plads. Siden hun mistede sin mor, har vreden været koblet nært til angst og kontrolleret af forsvar. Vreden har en særlig historie i relation til hendes mors sygdom og død, hvor den sidste tid var svær for dem begge og skabte afstand. Med i vredesfeltet (dvs. som vreden viser sig i det triangulære felt, på tegningen, i klienten og som resonans i terapeuten) – er der en hel palet af kropslig sansning, impulser, følelser, tanker og fortællinger. Noget er hun sprogligt bevidst om, mens hun tegner, andet aner hun kun, eller mærker sanseligt nært i kroppen. Det autonome nervesystem er i vågent beredskab, og stress-reak-

tioner trigges let af indre og ydre indtryk. Mens kvinden eksperimenterer med vredesteget, opstår der bølger af kropslige rørelser, i mønstre af opspænding og afspænding, kontrol og slip af kontrol, affekt og emotion. Vredesfeltet indeholder også forladthedsfølelse, skyldfølelse, sorgfølelse, panik og indre billeder i form af associationer til gode såvel som smertelige minder. Automatiske tankemønstre og bevidste såvel som ubevidste livsbeslutninger. Der er endvidere kærlig relation og tryk tilknytning med i feltet. Som en omkostning ved sit forsvar fik hun ikke kun lagt låg på de smertelige minder – hun fik også sværere ved at huske og mærke den kærlige relation til sin mor. I og med at hun nu faktisk, som en prøvehandling på papiret, mestrer at slippe på kontrol og forsvar og lade vreden fylde anderledes, end hun er vant til, reduceres angsten. I denne situation handler det ikke primært om forløsning af svære følelser. Snarere arbejder kvinden med at integrere traumespecifikt psykisk indhold på en måde, der fordyber kontakten til følelserne, bringer øget bevidsthed på egne beskyttelsesmåder og øger oplevelsen af valg/fleksibilitet i forsvar. Ikke alt foldes ud på én gang, alligevel bliver der sat en udviklingsretning.

Den komplekse, nuancerede helhed i hendes indre psykiske landskab er med i terapurummet, mens hun tegner. Elementer af helheden manifesterer sig i form, farve og bevægelse på papiret. De tager her og nu form af 5 søjler, der vokser frem på papiret én ad gangen. Forneden på papiret hænger formerne organisk sammen, voksende ud fra et fælles midtpunkt, centreret kropsligt for klienten, som hun sidder ved bordet. Hun tegner med den sorte farve, lagt på den brede led, så der opstår gentagne og dog varierede mønstre. Fra terapeutens stol ser det ud til, at der er en vis beroligelse i de gentagne bevægelser, samtidig med at vreden får lov til at fylde og brede sig på hele papiret. Billedet fremstår grafisk, sort på hvidt, med en enkelhed, der bliver et modsvar til det komplekse indre landskab, kvinden er i kontakt med i den kreative proces. Det er, som om der kommer en særlig skønhed ind over billedet og situationen. Kvinden har ikke alene fordybet kontakten til sig selv – hun har også aktivt skabt en ydre form, et særligt udtryk, for denne kontakt. I terapeuten vækker det en resonans af mestring og glæde.

Så snart det er skabt, svarer billedet igen. Kvinden kan se sin tegning/sin vredesform. Vreden koblet til det traumespecifikke psykiske indhold er ikke helt så fremmed, opleves paradoksalt nok ikke helt så konfronterende, samtidig med at vredens realitet er mere synlig og konkret. Det synligt konkrete og *virkelige* billede er på sin vis en beroligende modpol til indre billeder, der har haft et præg af *uvirkelighed*. Billedet kan terapeuten også se og forholde sig til. Vreden er eksternaliseret, ikke som følelsesudbrud og ikke direkte i kontakt, men som bevægelser på papiret, markeringer med kraft, farve, form og fylde. Som synlig realitet i form af den faktiske tegning på det hvide papir bliver vreden lidt mere håndterlig i klientens selvforståelse. At vreden har fået konkret form med sin egen æstetik, er med til at give en vis desen-

sibilisering. 'Det gik an' at lukke vreden ud i denne form. Det gik an for klienten, og det gik an i den interpersonelle kontakt. Vreden har fået et større rum at være i både udenfor og indeni.

4. Placering i det kunstterapeutiske landskab

Hanne Stubbe Teglbjærg (2009; 2011) opdeler i sin ph.d.-afhandling kunstterapeutiske tilgange i henholdsvis:

- 1) **Analytiske tilgange**, hvor et hovedfokus lægges på indsigt gennem fortolkning af værkerne, og hvor værket overvejende opfattes som repræsentation (selv). Hovedfokus ligger relationelt mellem terapeut og klient.
- 2) **Skabende tilgange**, hvor et hovedfokus lægges på skabelse af æstetisk fungerende værker, og hvor kunsterfaringen ses som terapeutisk i sig selv. Hovedfokus ligger relationelt mellem klient og værk (2011, pp. 152-160, skematisk oversigt p. 148).

Som repræsentanter for analytiske tilgange nævnes bl.a.: Naumberg (1966), Robbins (1980), Kramer (2007), Levine (1995), Skov (2005) og Schaverien (1992).

Som repræsentanter for skabende tilgange nævnes bl.a.: Drotner (1999), McKniff (1992) og Brederode i (Levine & Levine 2004).

Triangulær Terapi indtager en tredje position, som jeg har kaldt en:

3) Resonant tilgang

I den resonante tilgang lægges hovedfokus som beskrevet på opmærksomt nærvær over for den resonans, der opstår i nuet – i forholdet mellem klienten-i-relation til sig selv, klienten-i-relation til andre og klienten-i-relation til den ydre virkelighed.

Uanset at det konkret, i nuet og i et terapeutisk forløb over tid, kan være forskelligt, hvad der træder frem i figur, er genstandsfeltet altid det samlede triangulære felt. Konkret i nuet kan der således være mest fokus på én af relationerne: I nuet træder tegningen måske særligt frem. Klienten undrer sig over, at den blev, som den blev. Eller det kan være den interpersonelle kontakt, der træder frem i figur, når der opstår misafstemning eller betydningsfulde møde-øjeblikke mellem terapeut og klient jfr. Stern (2004, p. 253). Som guitarstrengen, der svinger med, hvis en tone slås an på klaveret, stiller terapeuten sig til rådighed på en måde, hvor hun er modtagelig for at 'svinge med i klientens frekvens' på en måde, hvor hun bevarer sin centrering. Hun må med en indre supervisor samtidig være resonant over for egen berøring i

feltet, og som den tredje pol må hun tilstræbe resonans med en udviklingsretning af kærligt rum i det triangulære felt. Som guitaren har en resonanskasse, et rum, der giver strengens svingning ekstra klangfylde – kan terapeuten billedligt talt i centreret resonans med det triangulære felt bidrage bevidst til at skabe et større resonansrum for klienten.

Terapeuten er således ikke neutral i traditionel psykoanalytisk forstand. Hun stiller sig til rådighed og involverer sig i sin faglige rolle og som menneske. 'Neutraliteten' er i stedet placeret i det triangulære felt, symboliseret ved det hvide papir som åbent mulighedsrum, i den stadige triangulering, der giver perspektivskifte, og i den konkrete sagslighed, der 'holder psyken til jorden'.

Triangulær Terapi lægger vægt på, at reflekterende samtale er en vigtig del af det terapeutiske forløb. Terapeut og klient går sammen på opdagelse i værket/tegningen for at undersøge og bygge bro mellem kunstnerisk kreative udtryk, intuitiv, æstetisk oplevelse og symbolisering på den ene side og en sproglig-refleksiv bevidsthed på den anden side.

De relationelle skridt, der tages i terapien, motiveres som nævnt af den triangulære relation – dvs. dels af behovet for at skabe intersubjektiv kontakt, og dels af behovet for som menneske at forholde sig kreativt skabende til den ydre virkelighed.

Metodisk arbejdes der fænomenologisk-åbent snarere end analytisk tolkende med billedet. Terapeut og klient går sammen på opdagelse i billedets landskab med afsæt i nysgerrighed og undren: Noget var klienten bevidst om, da hun gik i gang med at tegne, noget blev hun bevidst om under den kreative proces, hvor billedets æstetik og fortælling blev en aktiv medspiller. En farve, form eller stregføring fascinerer med sit særlige liv. I Triangulær Terapi sættes fokus på, at terapeut og klient i kontaktfeltet aktivt og kreativt kan forholde sig til billedet og den kreative proces på mangfoldige måder, med nænsomhed over for klientens særlige udtryk, billedets særlige æstetik m.v. Billedet kan opleves spontant med den resonans, det vækker, klienten kan give denne resonans udtryk i et andet billede, der arbejder videre med betydningsindhold eller bevægelser, former, farver, symboler. Terapeut og klient kan være i dialog omkring og 'tale med' billedet som en samlet helhed, og/eller de kan arbejde med detaljer i billedet.

Det adskiller sig fra skabende kunstterapi bl.a. ved, at terapeuten ikke kommer med kunstnerisk-kreative input for at hjælpe klienten til at skabe 'æstetisk fungerende værker'. Det er min erfaring, at der i den triangulære relation ikke desto mindre gang på gang opstår tegninger, som klient og terapeut samstemmende oplever som 'æstetisk balancerede', 'smukke', med 'et særligt lys' eller 'en særlig skønhed' også i 'det grimme, det smertefulde eller mørke'. Tegninger, der uanset tegneteknisk formåen berører og giver

både klient og terapeut en oplevelse af sammen at være trådt ind i et større hjerterum. Det er et rum eller en tilstand, der ofte kobles sammen med oplevelser af dyb mening og taknemmelighed. En skønhed i billedet og i feltet, som vi i terapien kan vælge at tale om eller helt enkelt være sammen om og dele uden ord eller med få ord.

Den 'overføring' og 'dialog', der finder sted mellem klient og tegning og mellem terapeut og tegning, er naturligvis forskellig fra overføringsrelationen og dialogen i den direkte kontakt mellem terapeut og klient. Der er netop tale om en *særlig form* for overføring, en særlig relation, som giver et anderledes spillerum for kontakt med én selv og verden, end den direkte kontakt gør.

Joy Schaverien arbejder med Analytical Art Psychotherapy. Hun beskriver den særlige overføring/modoverføring i den triangulære relation (Gilroy & McNeilly, 2000). Hun skelner mellem "real relationship", "therapeutic alliance", "transference" og endelig "scapegoat transference" (ibid., pp. 61-63). Den sidste form for overføring er et engagement i billedet fra terapeuten eller klientens side, og terapeutisk forandring eller indsigt kan skabes via relationen til billedet. Se også Case (1990), Schaverien (1994) samt David Edwards (2004, pp. 1-17) om den triangulære relation og definition på kunstterapi.

I Dalley et al. (1987, pp. 74-107) beskriver Schaverien *The Scapegoat Transference*. Overføringen til billedet kan indebære, at klienten 'skiller sig af med' psykisk stof, hun ikke kan have med at gøre. I den grad, det sker som rent acting out, vil det ske som ubevidst proces. Begrebet scapegoat transference dækker imidlertid, at processen sker med en vis bevidsthed. 'Syndebukken' var i bibelsk forstand en hvid ged, som samfundet kunne overføre sine synder eller sin skyld til ved en religiøs ceremoni. Geden blev derefter jaget ud i ørkenen for at dø, hvorved den tog synderne med sig. Processen indebar med andre ord dels en adskillelse mellem synden/skylden og individet eller samfundet via den ritualiserede 'læggen byrden fra sig'. Dels en ofring af geden, som i den forstand er blevet en talisman – den er magisk tillagt syndens kraft. Den religiøse ceremoni er i sig selv en anerkendelse af synderne – i modsætning til ubevidst projektion. Præsten blev tillagt magt til at lette mennesket for dets synd og skyld og lægge dem på geden. I brugen af syndebukbilledet til at beskrive den særlige overføringsrelation til billedet beskriver Schaverien dobbeltheden – tegningen kan udsættes for negative projektioner såvel som positive. Overføringen til billedet kan også inkludere positiv/negativ overføring til terapeuten. Ligesom terapeuten kan tillægges negative egenskaber eller idealiseres, kan billedet få funktion af 'skraldespand' eller container og hellig beskyttelse. Selvom begreberne er forskellige, er dette foreneligt med Winnicotts beskrivelse af det potentielle rum, som bærer (og nærer) både nærhed og afstand til betydningsfulde andre, og hvor magien bliver en hjælp til at konfrontere realiteten.

I Triangulær Terapi kan billedet få funktion af at rumme svær smerte, angst, vrede, dysfunktionel tilknytningsrelation eller særligt positive kvaliteter/længsler – billedet kan rumme uden at gå i stykker eller ‘svare igen’. Billedet kan få funktion af beskyttelse, og klienten kan se sig selv spejlet i eget udtryk. I terapien kan der konkret arbejdes med, at klienten ‘skiller sig af med’ uønsket psykisk materiale ved at krølle papiret sammen og smide tegningen ud, ved at klippe delelementer væk m.m. – hvilket kan være nyttigt f.eks. i et arbejde med grænser og autonomi, men sjældent vil være tilrådeligt mere generelt, da det netop kan blive til ren acting out, der kan blive selvdestruktiv snarere end udviklende. Mere nyttigt vil det som regel være, at terapeuten rummer og evt. spejler overføringen (eller andre psykiske rørelser) i den interpersonelle relation og samtidig arbejder med at bringe klienten nærmere hendes tegning/nærmere det projicerede materiale, via resonans med billedet, via mentalisering, via observerende, reflekterende bevidsthed i forhold til billedet som helhed eller elementer på tegningen. Det viser sig gang på gang, når klienten relaterer sig bevidst til sit billede, at dét, der først syntes skræmmende eller fordømt, har sine egne kvaliteter, sin egen kraft – og selvansvaret i forhold til at integrere disse kvaliteter i hverdagen bliver håndterbart, for de er allerede foldet ud i prøvehandling.

I Triangulær Terapi lægges yderligere vægt på, at det dynamiske felt indbefatter den ydre virkelighed, og at evnen til at forholde sig opmærksomt nærværende, fleksibelt agerende og kreativt skabende over for den konkrete ydre virkelighed er væsentlig for den psykiske sundhed.⁸ Det sagslige aspekt tones altså op, sideordnet med overføring og intersubjektivitet. For at begribe og skabe forandring i vores indre og ydre verden må vi gribe og gøre, både intersubjektivt og ‘interobjektivt’. I en triangulær terapeutisk proces kan dette ske på flere måder, f.eks.:

- Via prøvehandling på papiret, hvor klienten kan udforske og forholde sig kreativt eksperimenterende til sin indre og ydre livsverden.
- Via den konkrete håndtering af tegningen.
- Via perspektivskifte mellem at se og mærke tegningen indefra og udefra.
- Via perception og relateren sig til dét, der faktisk er synligt, uanset om det fremstår ‘grimt’ eller ‘smukt’, ‘realistisk’ eller ‘vanvittigt’ etc.
- Tegningen tillægges mening og bliver container – samtidig har den objektivt set en bestemt form, en bestemt balance, et bestemt udtryk, som terapeut og klient så neutralt og så sagsligt som muligt kan forholde sig til.

8 Det ligger uden for artiklens rammer at definere psykisk sundhed og betingelser herfor. Beslægtede refleksioner om at være aktør i eget liv, om resonans og kreativitet i forhold til de basale livsbetingelser m.m. ser jeg f.eks. i Preben Bertelsens begreb om Tilværelsesprojekter (se bl.a. 2010).

- Udviklingspotentialer og poler i psyken såvel som modsætninger og dilemmaer i den ydre realitet synliggøres og fremstår håndgribelige og potentielt håndterlige.

5. Tegningens autonome funktion

Det er den stadige, dynamiske triangulering mellem polerne i triaden, der er essentiel for metoden. Helt konkret kan denne triangulering f.eks. tage form af et skifte fra blikkontakt mellem terapeut og klient indbyrdes til 'blikkontakt med tegningen', dvs. et skifte fra en interpersonel kontakt til en kontakt, hvor terapeut og klient sammen ser på og deler en fælles sag.

Dette er samtidig et eksempel på, hvordan terapeuten kan arbejde bevidst med at fremme tegningens autonome funktion. Ved som terapeut at skifte blikretning ned mod tegningen eller følge klientens blik, når hun ser på sin tegning, inviterer terapeuten tegningen med ind i rummet som en ligeværdig part, der så at sige er værd at lytte til. Der inviteres til observerende bevidsthed og vågent opmærksomt nærvær over for, hvad tegningen har at tilføre i kontakten.

Det kan eksempelvis være, at klientens opmærksomhed tiltrækkes af bestemte steder på tegningen, der bevidst eller i baggrundsbevidstheden 'taler med' i forhold til bestemte temaer, der arbejdes med. Ved at følge klientens blik får terapeuten værdifulde oplysninger om, hvilken vej terapien kan tage. Skiftet i blikkontakt er samtidig et skifte i relateren og kontakt. Ved at tage kontakt med tegningen går klienten jo i nogen grad ud af kontakt med terapeuten. De er stadig sammen i det triangulære felt, men fokus er nu mere ved klientens kontakt med sin tegning. Tegningen træder i forgrunden, resten af feltet danner baggrund. Terapeuten kan helt enkelt konstatere/spørge til:

Hvad får du øje på nu?

Du kigger over mod ... hvad lægger du mærke til?

Hvordan er det at se på din tegning nu?

Når klienten ser på sin tegning og ser væk fra terapeuten, er hun mere alene eller mere selvstændigt sammen med sin tegning, med terapeuten som vidne. Når klienten er i øjenkontakt med terapeuten, glider tegningen i baggrunden.

Tilsvarende kan terapeuten tage føring ved at rette sit blik mod tegningen eller bestemte områder af tegningen. Derved 'fører hun klienten tilbage til hendes tegning'. Der kan arbejdes bevidst med at tilpasse rytmen mellem blikkontakt til tegningen/blikkontakt indbyrdes klient-terapeut på en måde, der er tilpasset klientens behov. Et eksempel kan være en klient, der mister forbindelsen til sin kompetence og viljekraft på følelsesmæssigt betydningsfulde områder. Hun ser væk fra tegningen og ser på terapeuten, mens hun udtrykker utilfredshed med billedet/sig selv. Terapeuten kan så f.eks. vælge

først at møde hende i direkte kontakt og derefter se tilbage på tegningen, samtidig med at hun fokuserer klientens udtrykte utilfredshed konkret sagsligt:

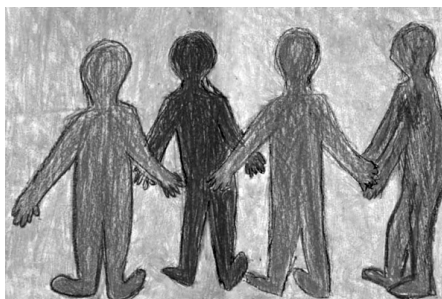
Er det alle dele af tegningen, du er utilfreds med, eller specielt nogle dele?

Det er en klinisk erfaring, at arbejdet med billedet typisk indebærer elementer af *undren*: Billedet fremstår som 'sit eget', ikke mindst fordi det udtrykker noget andet og mere end det sprogligt bevidste. 'Noget' som kan opleves i sin egen bestemte vitalitetsform, sin egen æstetik, rytme og fylde – sit eget rum. Samtidig er det klart, at billedet er klientens. Det hvide papir er et åbent mulighedsrum – den form, tegningen får, er et udtryk for klientens billedsproglige kompetence og hendes mere eller mindre bevidste valg og fravalg i forhold til dét, der arbejdes med. Der ligger derved indbygget i metoden en opfordring til, at klienten arbejder med selvansvar. Klienten kan f.eks. undre sig over, hvorfor hun brugte en farve, hun normalt aldrig ville bruge, én hun ikke bryder sig om, og det kan blive et tema at udforske, hvilke særlige kvaliteter i denne farve, der nu er kommet med ind i det terapeutiske rum.

6. Det triangulære felt som kærligt rum

Det viser sig gang på gang, at der er hjælp at hente i det triangulære felt, der, som beskrevet, er 'større' end både terapeut og klient og deres interpersonelle relation. I det følgende eksempel fra praksis dukkede hjælpen ubesværet og overraskende op midt i en smertefuld fordybelse – i form af oplevelsen af et kærligt møde.

I figur 4 har kvinden, der eksperimenterede med at give vreden udtryk, her tegnet sin barndomsfamilie med udgangspunkt i oplevelsen af at være alene og forladt. Den sort-hvide gengivelse yder ikke billedet retfærdighed, idet farverne har en særlig betydning. Billedet er tegnet med en varmt lysende



Figur 4: Kærligt rum til familien.

gul som baggrunds-rum, en varm orange til de tre figurer, der står for hendes familie, og en mørkere rød-orange til figuren, som kvinden benævner som sig selv. Hun skiller sig ud i farve, fordi hun befinder sig i de levendes verden, mens de andre er døde. Mens hun tegner, bliver tegningen forunderligt, sanseligt livfuld og virkelighedsnær, med en oplevelse af intens fylde, nærvær, klarhed og fællesskab. Terapeuten er vidne og resonant med i processen. I det mellemliggende rum, mellem subtil og manifest virkelighed, står det lysende klart for klienten, at hun ikke er alene. Oplevelsen af rygstøtte bliver tydelig, og terapeut og klient deler intersubjektivt bevidsthed om, at dette kærlige rum til en samlet familie vil være nyttigt for klienten i hendes videre udvikling.

6.1. Dele og helhed

Set fra et perspektiv af en helhed i klientens livsverden er der nogle elementer, der træder frem i figur og manifesterer sig på tegningen, mens der er andre elementer, som ikke bliver konkret synlige som billede, men som bliver nærværende i kvindens kropssprog eller verbalt i samtale med terapeuten. Nogle aspekter af helheden bliver endvidere, som i anden terapi, først og fremmest nærværende i relation og overføring mellem klient og terapeut. Andre dele af helheden er ikke direkte med, hverken på tegningen eller i relationen. Mens noget altså åbenlyst træder frem i figur og bliver nærværende i billedet og i den eksplicite kommunikation – så vil der samtidig være andet, der mærkbart er trådt i baggrunden og opleves som et fravær. Eksempelvis kan der være noget, klienten udfolder eksplicit i ord, mens der er noget, hun samtidig viger udenom at tale om. Der kan være elementer på tegningen, som er synligt til stede, og andre elementer, der åbenlyst eller mere subtilt ser ud til at mangle. Fra et helhedens perspektiv kan vi sige, at kvinden i ovenstående case valgte at lade det hvide papir som et åbent mulighedsrum fylde helt ud med farve, og hun valgte at tegne alle fire familie-medlemmer, også dem, som i hverdagsvirkeligheden er fraværende, men altså her på papiret bliver meget nærværende. Døden, smerten, sorgen, angsten og skylden træder i baggrunden (men rummes), og oplevelsen af kontakt og fællesskab træder frem i figur.

At de 'fraværende' elementer her beskrives som tilhørende en helhed, kan siges at være udtryk for en tolkning – eller en baggrundsviden: Terapeuten baserer sig på sin psykologfaglige basisviden og på mødet med den unikke klient i nuet, sammenholdt med en række terapisesioner, der gik forud for netop denne situation. Klienten har fortalt dele af sin livshistorie, og klient og terapeut har afstemt forventninger og oparbejdet tillid i relationen. Både terapeut og klient har såvel tavs som eksplicit viden om, hvordan de kan være i kontakt og samarbejde omkring temaer af betydning for klientens udvikling.

7. Kunsten at træde ud af sig selv – hjælp og udfordring i det triangulære felt

Der gøres ikke krav på en endegyldig sandhed om 'helheden' i den unikke klients livsverden, det antages ganske enkelt, at helheden er til stede, og at det triangulære felt kan hjælpe både terapeut og klient i relation til at udvide bevidstheden om og hjertet for denne helhed.

Der er hjælp at hente i det triangulære felt, netop fordi både klient og terapeut til stadighed udfordres på billedligt talt at træde ud af sig selv og ind i dette større felt. Det er oplagt, at terapeuten har et ansvar for, at det sker på en måde, hvor der samtidig er klarhed i grænser. Klienten får f.eks. hjælp til at se på sine egne begrænsninger såvel som sine særlige kvaliteter, ikke kun med eget blik, men også spejlet i tegningen og i terapeutens blik. Terapeuten træner til stadighed i at forholde sig nærværende accepterende over for dét, der faktisk er, med fokus på det hvide papir som neutralt mulighedsfelt.

At gøre resonans til et grundlag for terapien stiller særlige krav til terapeutens træning og kompetence i forhold til at kunne forholde sig kreativt empatisk, centreret og med en dobbeltrettet bevidsthed i det triangulære felt. Det stiller krav om at kunne intervenere relevant på en måde, der netop er resonant over for det samlede felt – i modsætning til en resonans, der 'vælger pol' eller bliver grænseløs eller retningsløs.

Det er det fordybende rum til kærligheden både indeni og i relation, der i sidste instans sætter retning, men det fordrer, at terapeuten formår at oparbejde tillid og arbejde med en form for overgivelse til det samlede triangulære felt – uden selv at miste fodfæste eller klarhed i rollen.

At være resonant med en helhed i det triangulære felt fjerner hverken klientens eller terapeutens ansvar i forhold til at træffe valg og tage bestik af en sund eller ønsket udviklingsretning. Tværtimod – den triangulære relation lægger op til, at terapeut og klient under hensyntagen til deres forskellige roller i terapien indgår et ligeværdigt samarbejde omkring en fælles sag. Arbejdet med tegning kan være konfronterende og udfordre klientens eget ansvar, både i forhold til den konkrete synlighed og sagslighed og i forhold til arbejdet med tegningen som autonom part. Tilsvarende udfordres terapeuten på at komme i resonans både med de smukke og de 'grimme', kaotiske eller smertefulde billeder. Billeder, der kan vække resonans i dybe lag i psyken: Som vores natlige drømme kan de tegnede billeder udtrykke og berøre eksistentielle temaer, arketyperiske billeder, individuelt såvel som kollektivt ubevidste symboler. Der kan under tegneprocessen ske en regression til eller en fordybelse ind i den tidlige livshistorie, hvor kroppens rørelser og tidlige selv- og omverdensfølelser får fylde. Det kræver et stadigt nærvær over for én selv som terapeut og menneske at forblive centreret, når dybe lag i psyken kommer i spil i kontakten. Det stiller samtidig terapeuten over for en særlig udfordring, at der åbnes til en helhed, der er kompleks og

mangedimensionel. Som en kreativ, triangulært skabende terapiform er der i princippet uendeligt mange udviklingsmuligheder, uendeligt mange tolkninger, fortællinger og symboliseringer, der kan give mening. På tværs af baggrundsteori er terapeutens rolle at balancere sit ansvar og sin styring i processen med klientens behov og selvansvar.

Det er min erfaring, at tegning i en terapeutisk kontekst på én gang kan fremme, at klienten udvikler sin kærlighedsevne i dybden og sin evne til at være kreativt og aktivt medskabende i forhold til sine ydre livsvilkår. Uden kærligheden som udviklingsretning kan menneskelig kreativitet blive både destruktiv og skabe illusion snarere end fornyet handlekraft. Positiv forandring fordrer, at der i terapien etableres et samarbejde, der giver vitalitetsform og bevægelse til både kærlighed og kreativitet.

REFERENCER

- Bertelsen, P. (2010). *Aktør i eget liv – om at hjælpe mennesker på kanten af tilværelsen*. Frydenlund.
- Brok, L. (2011). *Billedsprog, eventyr og myter. Veje til personlig udvikling*. Akademisk Forlag.
- Bøgh-Olesen, H. (1998). At åbne kunstens vidensskab – om det kunstneriske livsudtryk som objekt for det psykologiske vidensprojekt. *Journal of Anthropological Psychology*, 3, 2-32.
- Case, C. (1990). The Triangular Relationship (3). The Image as Mediator. *Inscape (Journal of the British Association of Art Therapists)*, Winter, 20-26.
- Dalley, T., et al. (1987). *Images of Art Therapy. New Developments in Theory and Practice*. London: Tavistock Publications.
- Dreier, O. (1977). Individualitetsproblemet i dialektisk materialistisk belysning. In K. Drotner (2006), *Nordisk Psykologi nr. 2. At skabe sig – selv*. Gyldendal.
- Gammelgaard, J., & Lund, S. (1982). Hadets og kærlighedens farver. *Kontext*, 43, 46-60.
- Gilroy, A., & McNeilly, G. (Eds.). (2000). *The Changing Shape of Art Therapy. New Developments in Theory and Practice*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hansen (nu Jensen), L. M. (1990). *Massemedier i børns udvikling og livsvilkår – erfaringsdannelse mellem fantasi og forankring*. Danmarks Lærerhøjskole.
- Hostrup Larsen, H. (1987; 1992). *Tegneterapi. Tegning som terapeutisk redskab i neurosebehandling*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Hostrup Larsen, H. (1979). *Tegneterapi i neurosebehandling*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Haahr, U. (1990). Tegneterapi. *Billedterapi*, 3, 11-27.
- Haahr, U. (1995). At fortælle selvet: tegneterapi og selvudvikling. *Matrix*, 12 (2), 5-25.
- Hertz, G. J. (1995). *Børnene og deres dyretegninger*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Holz kamp-Osterkamp, U. (1978). *Motivations-forschung 2*. Frankfurt: Campus.
- Jensen, L. M. (2012). *Triangulær Terapi® - en grundbog i tegneterapi for voksne*. København: Frydenlund.
- Jørgensen, D. (2008). *Aglaias dans. På vej mod en æstetisk tænkning*. Aarhus Universitetsforlag.
- Kramer, E. (2007). *Art as therapy with children*. New York: Schocken Books.
- Lauridsen-Katborg, H. (2003). *Vejen til fordybelse. En kropsterapeutisk analyse af det menneskelige udviklingspotentiale*. Modtryk.

- Lauridsen-Katborg, H. (2007). *Kærlighed, hengivelse og længsel. En bog om voksenalvikling*. Modtryk.
- Levine, E. G. (1995). *Tending the fire, studies in art, therapy and creativity*. Toronto: Palmerston Press.
- McNiff, S. (1992). Conversations with Images. *Journal of Creative and Expressive Arts Therapies Exchange*, vol. 2, 1-7.
- Mortensen, K. V., et al. (1986). Billedterapi i en ungdomspsykiatrisk afdeling. *Billedterapi*, 8 (2), 11-22.
- Mortensen, K. V. (1991). *Form and content in children's human figure drawings*. New York Univ. Press.
- Møller, M. (1986). Billedprojektion og psykoterapi. *Specialpædagogik*, 6 (5), 409-416.
- Møller, S. T. (1997). Billedudtrykkets integrering i psykoterapi. *Psyke & Logos*, 18 (1), 95-117.
- Naumburg, M. (1966). *Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practices*. New York: Grune & Stratton.
- Nielsen, A. M. (1993). Børn, billeder og personlighedsdannelse. *Psyke & Logos*, 14 (2), 376-396.
- Pedersen, K. (1999). *Bo's billedbog. En drengs billedmæssige socialisation*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Robbins, A., & Sibley, L. B. (1976). *Creative art therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Robbins, A. (1980). *Expressive Therapy. A Creative Arts Approach to Depth-Oriented Treatment*. New York: Human Sciences Press.
- Rubin, J. A. (Ed.). (2001). *Approaches to Art Therapy. Theory and Technique*. USA: Brunner-Routledge.
- Schaverien, J. (1987). The Scapegoat and the Talisman: Transference in Art Therapy. *Images of Art Therapy: New Developments in Theory and Practice*.
- Schaverien, J. (1990). The Triangular Relationship (2): Desire, Alchemy and the Picture. *Inscape (Journal of the British Association of Art Therapists)*, Winter, 14-19.
- Schaverien, J. (1994). Analytical art psychotherapy: Further reflections on theory and practice. *Inscape (Journal of the British Association of Art Therapists)*, 2, 41-49.
- Schaverien, J. (2000). The Triangular Relationship and the Aesthetic Countertransference in Analytical Art Psychotherapy. In A. Gilroy & G. McNeilly (Eds.), *The Changing Shape of Art Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Schibbye, A. L. L. (2010). *Relationer. Et dialektisk perspektiv på eksistentiel og psyko-dynamisk psykoterapi*. Kbh.: Akademisk forlag.
- Skov, V. (2005). *Det skabende menneske*. Marcus.
- Skov, V. (2009). *Kunstterapi*. Marcus.
- Slayton, D'Archer & Kaplan (2010). *Outcomes Studies on the Efficacy of Art Therapy. A Review of Findings*.
- Stern, D. N. (2000). *Spædbarnets interpersonelle verden*. Hans Reitzels Forlag.
- Stern, D. N. (2004). *Det muværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv*. Hans Reitzels Forlag.
- Stern, D. N. (2006 a). Den terapeutiske forandringsproces med inddragelse af tavs viden: Nogle implikationer af udviklingspsykologiske observationer for psykoterapi med voksne. In P. Fonagy, A. N. Shore & D. N. Stern, *Affektregulering i udvikling og psykoterapi*. Hans Reitzels Forlag.
- Stern, D. N. et al. (2006 b). Ikke-fortolkende mekanismer i psykoanalytisk terapi: "noget mere" end fortolkning. In P. Fonagy, A. N. Shore & D. N. Stern, *Affektregulering i udvikling og psykoterapi*. Hans Reitzels Forlag.
- Stern, D. N. (2010). *Dynamiske oplevelser i psykologi, kunst, psykoterapi og udvikling*. København: Hans Reitzels Forlag.

- Stubbe Teglbjærg, H. (2009). *Kunstterapi i psykiatrisk behandling med særlig fokus på skizofreni*. Ph.d-afhandling. Det sundhedsvidenskabelige Fakultet. Aarhus Universitet.
- Stubbe Teglbjærg, H. (2011). *Skabende kunstterapi*. Aarhus Universitetsforlag.
- Winnicott, D. W. (2003). *Leg og virkelighed*. Hans Reitzels Forlag.