

OM BILDTERAPI

VAD ÄR BILDTERAPI?

Sedan urminnes tider har vi kommunicerat via bilder och gör så än idag. Bildterapi är en terapiform som integrerar bild och psykoterapi. I bildterapi skapar Du bilder för att söka kunskap om Dig själv och Din situation. I den skapande processen och genom det reflekterande samtalet sker en bearbetning där det personliga uttrycket och innehållet blir tydligt.

I bilden finner vi ett språk när orden saknas, känns otillräckliga eller kanske är för många. Känslor och upplevelser ges uttryck som så småningom länkas till det verbala språket.

När Du går i bildterapi och målar bilder är det Dina egna personliga uttryck i bilderna och dess innehåll som är betydelsefullt. Bildskapandet utvecklas och fördjupas. Ett möte och en dialog sker mellan klient och terapeut där bilden, synlig för båda, är utgångspunkt för terapin. Bilden som uttrycksmedel är symbolisk, mångtydig och komplex. Den speglar vårt medvetna jag och vår omedvetna inre värld. I bild förmedlar vi vår personliga historia men också stundens känsla.

Kroppen minns och förmedlar.

Vi brukar säga att vi skall lyssna till kroppens signaler, när den försöker säga oss något. Att lyssna inåt, till det som vi förnimmar och att vara medvetet närvarande just nu. Det vi erfar ligger före den reflektion vi sedan gör av upplevelsen, det blir så att säga en annan medvetandegrad, som har bearbetat erfarenheten/upplevelsen kognitivt, känslomässigt och ger ytterliggare erfarenheter att förhålla sig till.

Under bildskapandet, speciellt vid stående aktivitet, blir de fysiska rörelserna en ingång till känslorna. Det som ännu inte kan kläs i ord upplevs och förmedlas i aktiviteten/bildskapandet. Med bilden som verktyg når vi det ännu ordlösa.

Både bilden och konstens betydelse för den kreativa medvetenheten kan föras över till alla olika områden där man behöver skapa konstruktiv utveckling.

HUR GÅR DET TILL?

Genom bildskapande aktivitet, som att spontant måla eller forma i olika material. Det är Dina behov, Din situation som styr. I bildterapi uttrycker Du dina tankar, känslor och erfarenheter för att bättre förstå Dig själv och Dina relationer till andra.

Du behöver inte ha målat tidigare. Med hjälp av enkla material och någon komma-igång-övning, målar Du utifrån Dina erfarenheter, Din lust och Din nyfikenhet..

BILDTERAPI FÖR MIG

När inre bilder tar form på pappret, uppstår ofta en upplevelse av en helande kraft. Kroppen minns och förmedlar en känsla, som ännu inte har fått ett ord eller en tankemässig mening, på pappret.

Bildens framväxt, den kreativa processen under bildskapandet, är det som är viktigt, *inte resultatet*. När vi släpper tankekontrollen kan vi resa vart som helst, inåt i en ännu okänd värld. En inre värld som trots att den är okänd kan påverka mina beslut och handlingar. I bildskapandet kan Du uppleva ett möte med Dig själv, en kommunikation som för Dig kan bli självutvecklande och självläkande.

Den kreativa processen i bildskapandet kan vara en lekfull och läkande väg i Din personliga utvecklingsprocess.

Energi frigörs vid bildskapandet och vid betraktandet av bilden, som med samtalet utifrån bilden kan ge nya insikter och ord. Bildterapi är ett sätt "att lyfta på locket" och öppna upp, en väg till kommunikation. Kreativiteten är kraftresursen och en väg mot hälsa. Kreativiteten finns inom oss alla!

Det finns ett uttryck som säger att, "Ett barn har hundra språk men berövas nittionio", vilket kan bero på att det som premieras i första hand idag är det verbala och de logiska uttrycken. Genom bildterapi kan kontakten med de inre bildvärldarna som vi alla har, återskapas och genom det egna bildskapandet återuppväcka lust och glädje.

Bildterapeutens roll är att bevittna skapandet av bilden och hjälpa till med att sätta ord på de känslor som bilden ger, att hjälpa till med Din tolkning av Din bild.

VILL DU VETA MER

Bildterapi utveckling växte fram efter andra världskriget i samband med rehabilitering av krigsskadade i USA, England och Holland. I Sverige har metoden använts sedan slutet av 60-talet och finns inom flera områden såsom individualterapi, familjeterapi, gruppterapi, traumaterapi och uttryckande konstterapi.

I bildterapi använder man bilden som uttrycks- och kommunikationsmedel. Bildens symboliska och terapeutiska värde har varit känt sedan länge. Det finns idag allt fler exempel på hur skapande och kreativitet kan vara verkningsfullt och läkande vid kris, depression och stress.

Genom de bilder som skapas, öppnas en ny möjlighet till uttryck, där orden saknas, är för många eller känns otillräckliga.

I bildterapi möts konst och psykoterapi på ett unikt sätt. En av drivkrafterna för sökande är den estetiska upplevelsen. Konst verkar hjälpa människan genom att den är primärt inriktad på att skapa mening, söka nya symboler, förstå och processa nya mönster och samla ihop och kombinera delarna till en helhet.

Hjärnforskningen idag pekar på att hjärnan är meningssökande, den är kreativ. När man upplever en bild och den ger en känslomässig resonans i betraktaren blir upplevelsen till signaler inom betraktaren. Den återklang som bilden ger till den terapeutiska processen känner klienten av under bildskapandet.

Vid kommunikationen kring det upplevda blir bildens betydelse från den icke verbalt upplevda domänen till den verbala kopplingen mellan det omedvetna och medvetna, mellan den högra och vänstra hjärnhalvan. Bilden påskyndar berättandet i ord och ger ny kunskap, ett möte som ger det otänkta kända en form att förstå och integrera.