

Bildterapi sedd ur ett existentiellt perspektiv

- En litteraturstudie

Olga Gniady

Handledare: Linda Arnell
Södertörns högskola | Institutionen för Socialt arbete
Examensuppsats 15 hp
VT- 19. Termin 7, 2019
Socionomprogrammet med inriktning på storstadsprofil



SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA | STOCKHOLM
sh.se

Abstract

This study is a qualitative literature study that addresses the question of art therapy research in Sweden, what art therapy is and how it is used. In order to look at art therapy research at a deeper level, it will be interpreted and analyzed from an existential perspective. Firstly, art therapy research in Sweden will be presented. Secondly, art therapy will be summarized with eight main points to finally be discussed from an existential perspective. The study shows that art therapy research began in Sweden in the 1970ths and has proceed from that on. The second conclusion is that art therapy with an existential perspective gives us a greater and deeper awareness of our freedom, anxiety and opportunities within our identity, our goals, concerns and further social and self-development.

Keywords: Bildterapi. Existentialism. Forskning. Socialt arbete.

Sammanfattning

Den här studien är en kvalitativ litteraturstudie som behandlar frågan om hur bildterapi forskning ser ut i Sverige, vad bildterapi är och på vilket vis den används. För att se på bildterapi på ett djupare plan så kommer bildterapi att tolkas och analyseras ur ett existentiellt perspektiv. Först redogörs för forskningen om bildterapi, vartefter bildterapi sammanfattas med åtta huvudpunkter, vilka slutligen diskuteras från ett existentialistiskt perspektiv. Studien visar att bildterapi forskning började i Sverige på 1970-talet och har fortsatt sen dess. Den andra slutsatsen är att bildterapi med ett existentiellt perspektiv ger en större och djupare medvetenhet om vår frihet, ångest och möjligheter i och med vår identitet, våra mål, farhågor samt en fortsatt social- och självutveckling.

Tack till min fantastiskt kompetenta och hoppingivande handledare Linda Arnell.

Innehåll

1. Bakgrund	4
1. 1. Inledning.....	4
1. 2. Syfte och frågeställningar.....	5
2. Metod	6
2. 1. Metodval.....	6
2. 2. Tillvägagångssätt.....	6
2. 3. Urval.....	7
2. 4. Exklusionskriterierna.....	7
2. 5. Inklusionskriterierna.....	8
2. 6. Databearbetning.....	8
2. 7. Studiens avgränsning.....	8
2. 8. Metodkritisk diskussion.....	8
2. 9. 1. Studiens tillförlitlighet.....	9
2. 9. 2. Reliabilitet.....	9
2. 9. 3. Validitet.....	10
2. 9. 4. Forskningsetiska överväganden.....	10
3. Teori	11
3. 1. Existentialismen.....	11
3. 2. Existentialismen och socialt arbete.....	12
3. 3. Existentialismens huvuddrag.....	12
4. Resultat och analys	15
4. 1. Bildterapiens forskningshistoria i Sverige.....	15
4. 2. Samtida forskning inom bildterapi i Sverige.....	17
4. 3. 1. Vad bildterapi är.....	18
4. 3. 2. Bildterapi i åtta punkter.....	19
4. 4. Bildterapeuten.....	22
4. 5. Bildterapipatienten/ Bildterapigruppen.....	22
4. 6. Teorier i bildterapi.....	23
4. 7. Bildterapi och socialt arbete.....	25

5. Analys och diskussion	26
5. 1. Bildterapi ur ett existentialistiskt perspektiv.....	26
5. 2. Åtta bildterapi punkter sedda ur ett existentialistiskt perspektiv	27
5. 3. Bildterapi som frihet och läkning ur ett existentiellt perspektiv.....	28
5. 4. Bildterapi i grupp ur ett existentiellt perspektiv	28
5. 5. Bildterapi som intersubjektivt skapande ur ett existentiellt perspektiv.....	29
6. Sammanfattande reflektioner.....	29
6. 1. Slutsats.....	30
6. 2. Vidare forskning.....	31
7. Litteraturlista.....	32

1. Bakgrund

Den här introducerande första delen av studien består utav en inledning, syfte och frågeställningar.

1. 1. Inledning

Bildterapi används idag främst inom barn- och vuxenpsykiatri som en så kallad kompletterande rehabiliteringsmetod men används även inom familje- och relationsterapi, depressioner, utbrändhet, vid svåra sjukdomar, kriser och trauman (Blomdahl, 2017, s. 2). Det handlar om personer som plötsligt saknar, alltid saknat, eller upplever ett överflöd av ord. Ord som förlorat eller aldrig haft en mening. Människor som trots förklaringar av känslor inte kommer någonstans. Människor som kommit till en punkt där en bit papper kan vara ett stabilt ramverk att fokusera på, då hela ens inre liv ränner.

Psykisk ohälsa ökar allt snabbare i vårt samhälle, speciellt bland barn och unga där krav och oro eskalerar (Folkhälsomyndigheten, 2018). Invandrade barn, unga, vuxna och äldre behöver få tillgång till psykisk stöd och hjälp, bortom språkliga barriärer. Att ta bort bildterapi ur ett stressat samhället gör inte ett samhälle mindre stressat utan snarar tvärtom, det sätter ett mått på hur snabbt själslig läkning bör ta och att den bör grunda sig på ord. Det kan som barn, vuxen eller som krisdrabbad, traumatiserad, allmänt stressad person, vara svårt att sätta ord på känslor. Många som söker psykisk vård i tid idag anser att de inte får den hjälp som de behöver (SvD, 2017). Det är idag bevisat att vi behöver många olika psykoterapiformer om vi ska möta det ökande behov människor som behöver psykisk vård.

Forskning om bildterapi har visat att bildterapi med goda resultat kan användas inom det sociala arbetets olika områden (Umeå universitet, 2015). Människor inom socialt utsatta livssituationer, barn och unga. Bildterapi kan öka självförtroende och ge känslan av ett sammanhang. Bildterapi har mer eller mindre används i Sverige sedan 1950-talet. En minskning av användandet av bildterapi skedde då det på sena 1980-talet introducerades något som heter Evidensbaserad praxis (EBP) inom alla terapiformer (Holmqvist, 2018, s. 13). Praxisen innebär att det utav Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU) måste utvärderas vetenskapligt och prioriteras inom vården av det vad som anses vara en evidensbaserad metod inom

behandlingsområdena. Bildterapi räknas inte till en av de godkända metoderna. Psykoterapiformerna som idag prioriteras är de som ger snabbast och så kallad mätbart resultat såsom kognitiv psykoterapi, där mätbarheten även där är problematisk.

Därför är det viktigt med en större kunskap och mer forskning om olika psykoterapiformer, speciellt de som kan rädda liv bortom ord, såsom bildterapi möjligen kan. För att se närmare på hur bildterapi möjligen kan rädda liv har jag valt att se på bildterapi ur ett existentiellt perspektiv. Detta eftersom det kan vara en fråga om att som människa få en möjlighet till att existera eller inte med hjälp av ett bildskapande.

Avsikten men den här uppsatsen är att undersöka hur bildterapiundersökningen ser ut i Sverige och hur bildterapi kan förstås utifrån ett existentiellt perspektiv. Genom en litteraturstudie vill jag sammanfatta vad bildterapi är, för vilka, av vilka, via litteraturen. Det som jag vill tillägga är ett existentiellt perspektiv, det vill säga hur vi kan genom att skapa en bild se på vår existens som skapande människor. Det existentiella perspektivet används som en helhet då jag analyserar bildterapi genom existentiellismen. Inom bildterapi så kommer jag att presentera åtta punkter som bäst beskriver bildterapi och därefter diskutera dem med hjälp av det existentiella perspektivet.

1. 2. Syfte och frågeställningar

Frågeställningar

- Hur ser forskningen om bildterapi ut i Sverige?
- Vad är bildterapi, hur och av vem/vilka kan den användas av?
- Hur kan vi se på bildterapi ur ett existentiellt perspektiv?

Syfte

Jag vill ta reda på hur bildterapiundersökningen ser ut i Sverige och hur även hur bildterapi kan ses på från ett existentiellt perspektiv. Det jag vill se närmare på eftersom jag vill veta hur bildterapiundersökningen i Sverige ser ut och hur människans existens förhåller sig till skapandet av bilder. Detta eftersom jag sprida kunskap om hur psykisk ohälsa kan minska utan behovet av att vara helt anhängig att kunna formulera sina känslor i ord. Jag har valt den existentiella

teorin eftersom jag vill se vilket djupare värde det finns i att som människa skapa bilder och vad det här skapandet kan resultera i eller inte.

Uppsatsen är uppdelad i sex delar. Denna första del handlar om bildterapiens bakgrund. Den andra delen handlar om uppsatsens metod, den tredje delen om existentialismen som teori och den fjärde delen är resultatdelen och den handlar om bildterapi forskning i Sverige. Uppsatsen avslutas sedan med att analysera och diskutera bildterapi ur ett existentialistiskt perspektiv samt en sammanfattning.

2. Metod

I metodavsnittet kommer följande delar att presenteras: metodval, tillvägagångssätt, urval, exklusionskriterier, inklusionskriterier, databearbetning, studiens avgränsning, metodkritisk diskussion, studiens tillförlitlighet, reliabilitet, validitet och forskningsetiska överväganden.

2. 1. Metodval

Den här uppsatsen är en litteraturöversikt och är en kvalitativ metod. Kvalitativa metoder fokuserar på *hur* och *varför* med syfte att gå in på djupet (Rienecker & Jørgensen, 2018, s. 174). I uppsatsen har böcker och artiklar om ämnet bildterapi valts ut och sedan analyserats, för att på så vis få fram det som avser väsentlig information för studien.

2. 2. Tillvägagångssätt

För att samla information har jag valt att använda mig av databaserna: Google Scholar, DiVA, Söder Scholar och Applied Social Science Index and Abstracts (ASSIA). Inom dessa databaser använde jag mig av sökord som syftade till att hjälpa mig att besvara mina frågeställningar och syfte. Inom det massiva materialet som jag fick upp var jag tvungen att begränsa min studie i form av att jag endast valde den litteratur och artiklar som kom överst då jag sökte samt de som passade bäst till mina frågeställningar. För att få in kvalificerade sökträffar så specificerade jag min sökning till dessa sökord: *bildterapi forskning i Sverige och socialt arbete*.

Eftersom min uppsats handlar om den forskning och litteratur som finns om bildterapi samt bildterapi sett ur ett existentialistiskt perspektiv så ansåg jag att de ovanstående orden passade bäst till att få in en så kvalificerad träff som möjligt på min sökning. Allt valt material lästes för

att sedan analyseras närmare och väljas ut till uppstastens syfte vid en andra läsning i en så kallad närläsning (Nyberg, 2012, s. 103).

2. 3. Urval

Urvalet har gått till på så vis att jag har sökt på mina sökord och därefter begränsat mig 30 artiklar och böcker som kom upprepat först upp i sökresultaten då jag använde mig av mina sökord. Antalet 30 bestämdes eftersom det var ett rimligt antal att hinna med att gå igenom de relevanta artiklarna och böckerna igenom med tanke på de den tidsram som uppsatsen skrevs på. För att öka studiens reliabilitet så valde jag en bildterapiforskare vid namn John Birtchnell (1999) som kom upp flest gånger, 8 av 30 då jag gjort mina ordsökningar. Sedan valde jag att utgå från forskarna Anna Helleday och Birgitta Wikander då jag skulle förklarar existentialismen. Jag valde dem eftersom deras namn återkom upprepade gånger då jag sökte på existentialism inom det sociala arbete (2011).

Då bildterapi som forskning i Sverige visade sig vara så nytt som forskningsämne, så ville jag främst göra en litteraturstudie med mer journalistiska beskrivningar och inte så många vetenskapliga artiklar om bildterapi. Eftersom jag ser de mer journalistiska beskrivningarna om bildterapin som själva starten och grunden för det som idag kan komma att kallas för en mer vetenskaplig bildterapiforskning. Denna litteratur är både på engelska som på svenska.

2. 4. Exklusionskriterierna

Urvalet baseras på de här exklusionskriterierna:

- Journalistisk litteratur och artiklar som av mig inte anses hålla en samhällsvetenskaplig standard.
- Artiklar som var på annat språk än svenska, polska, tyska eller engelska.
- Litteratur som inte handlar om den psykoterapeutisk metod som heter mentalisering där klienten föreställer sig saker med hjälp av bilder (som inte är detsamma som bildterapi).
- Forskning som handlar om att använda bilder i form av direkta kommunikationsbilder som används till exempel inom LSS.
- Forskning som handlar om den psykoterapeutiska grenen gestaltterapi.

2. 5. Inklusionskriterierna

Urvalet baseras på de här inklusionskriterierna:

- Litteraturen samt artiklarna inkluderade information om bildterapi forskning, vad bildterapi och hur det går till inom västvärlden och om dess utveckling i Sverige.

2. 6. Databearbetning

Jag sökte och valde de första 30 resultaten som kom upp då jag sökte på mina sökord och som handlade om mitt ämne. Efter att sökning av artiklar och böcker gjordes så läste jag de abstracts för att på ett närmare vis få reda på mer om studierna. De abstract som passade bäst uppsatsen ämne fick bli den litteratur som jag sedan läste helt eller relevanta delar ur. Andra abstract lästes och slängdes och därefter så hittades det nya mer relevanta artiklar och litteratur ur de 30 första upprepande resultaten som kom upp då jag sökte på mina kombinerade sökord.

2. 7. Studiens avgränsning

För att avgränsa studien så höll jag mig till litteratur som beskrev just bildterapi forskning och höll mig till bildterapi och inte alla de andra konst- / estetiska formerna så som: sång, musik, diktläsning, teater, dans, trädgårdskonst, sagoberättande med fler. Vidare så valdes åtta begrepp från bildterapi för att det inte skulle vara för mycket material för den här begränsade studien. Samt tre huvudbegrepp för att förklara existentialismen.

2. 8. Metodkritisk diskussion

Det som är negativt med att göra en litteraturstudie är det att det behövs en någorlunda vana och precision för att välja ut de mest relevanta artiklarna och böckerna för studiens syfte. Tidsbrist var en annan aspekt att förhålla sig till i och med artiklarnas mängd och textmassorna som behövde läsas mer eller mindre noggrant för att sedan analyseras noggrant. Ett annat problem med litteraturstudien är att det inte finns så mycket forskning just om forskningen om bildterapi men mer litteratur om själva bildterapi i Sverige och resten av världen. Det negativa är att man till exempel inte intervjuar människor inom ämnet.

Eftersom jag inte kunde få tag i tillräckligt många bildterapeuter, endast 3 som hade tiden till, att intervjuas om deras arbete inom det sociala arbetet så bestämde jag mig för att göra en litteraturstudie istället. Intervjuer hade fört med sig en rad etiska aspekter att förhålla sig till,

som möjligen hade ändrat arbetets teman, då det handlar om att intervjua människor med sekretess för att de i sin tur ska skydda sina klienters anonymitet.

Fördelen med att göra en litteraturstudien var att få en mer generell studie inom ämnet, än om vi valt att göra en statistisk undersökning eller en annan kvantitativ undersökning. Fördelen var även den att det inte fanns så många etiska aspekter att förhålla sig till i jämförelse med en intervjustudie.

2. 9. 1. Studiens tillförlitlighet

Mitt mål genom med den här studien var att vara tydlig och öppen med det som jag kom fram till att presentera. Öppenheten gäller genom hela forskningsprocessen, fram tills att syftet och frågeställningarna besvara inom ramen för hur stor och utförlig en uppsats på den här studienivån kan vara.

Den här studien bygger på en liten del av bildterapivärlden inom det sociala arbetet, det finns givetvis mycket mer som vi kan välja att ta reda på. Genom att använda det existentiella perspektivet för analyserna så tas de viktigaste delar inom bildterapi fram enligt mig. Eftersom jag anser att existensialismen som teori sammanfattar de viktigaste aspekterna inom en människas liv på ett rättvist sätt. Det är också ett försök att presentera bildterapi på ett nytt sätt. Det finns många andra perspektiv som skulle vara minst lika intressanta att använda sig av i och med ämnet bildterapi och bildterapeutisk litteratur.

2. 9. 2. Reliabilitet

Det här avsnittet handlar om i vilken utsträckning som studiens resultat går att generalisera. Om det är en hög reliabilitet så betyder det att studiens resultat kan upprepas, om vi skulle göra om samma studie igen. Det går inte att vara helt neutral då vi väljer litteratur även om vi är medvetna om att försöka vara så neutrala som möjligt. Jag har försökt att följa mina frågeställningar och syfte så noga som möjligt. För att öka studiens reliabilitet så har jag som sagt valt en bildterapiforskare vid Birtchnell (1999) som kom upp flest gånger, 8 av 30 vid mina 30 specificerade ordsökningar. Jag undersökte vem Birtchnell var och om han hans profil visade att han var anställd på ett större universitet i England där han forskade vilket jag ansåg vara ett giltigt kriterium. Jag har sedan använt Birtchnells åtta punkter som han anser, sammanfattar vad bildterapi är på ett reliabelt sätt. Sedan gjort samma sak med de jag tror är de viktigaste

begreppen inom existentialismen, som forskarna Helleday och Wikander (2011) tar fram, för att på ett så rättvist vis om möjligt gentemot vardera ämne genomföra denna litteraturstudie med ett existentiellt perspektiv. Jag ansåg de var reliabla eftersom de skrivit ett flertal vetenskapligt godkända vård- och omsorgsböcker med tematik om metod och teori. Vidare så har jag sökt och valt fram den bildterapilitteratur som visar på förändringar och utvecklingens skede i Sverige. Den kan givetvis förklara på ett annat vis, men mer eller mindre så hoppas jag att man då skulle få liknande resultat om någon annan person upprepade studien.

Förförståelsen inom ämnet kan vara till nackdel då vi försöker förklara något omfattande och nytt för andra. Jag har försökt att hålla mig till mina frågeställningar och syfte för att på så vis hålla mig till temat och inte sväva iväg för mycket. Litteratur och artiklarnas innehåll har kritiskt granskats och presenterats i studien som en slags vetenskaplig sanning, som likt alla studier bör kritiserars.

2. 9. 3. Validitet

Om studien har undersökt det som studien tänkt att undersöka handlar validitet om. Det vill säga om syftet och frågeställningar har hållits i fokus genom hela studien. Det som jag försökt att göra är att genom en så neutral tolkning, som det nu går, tagit fram den information från litteraturen för att slutligen använda det existentiella perspektivet för en analys av bildterapi. I analysdelen försöker jag genom en diskussion kritiskt granska av resultat av studien som den blev och inte som vi önskar att den hade blivit, för att på så vis behålla en trovärdig validitet på studien.

2. 9. 4. Forskningsetiska överväganden

De forskningsetiska överväganden som gjorts är att jag har främst val att använda den litteratur som används och godkänts av det svenska Vetenskapliga rådets *Forskningsetiska principer – inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. (Vetenskapsrådet, 2002, s. 6 ff.). Som skribent av ett samhällsvetenskapligt arbete så har jag hela tiden försökt att hålla mig så neutral som det går. Urval och redovisning av det material som har tagits fram har presenterats på ett så rättvist sätt som möjligt, det vill säga att det har getts en så sanningsenligt bild om möjligt i tolkningen av den använda litteraturen.

Eftersom studiens metodval inte innefattade några intervjuer med bildterapeuter eller bildterapi klienter så hade jag inte några svåra etiska avgränsningar att förhålla mig såsom sekretess. Jag hade till exempel inte svårigheten att skriva om något utförligt och samtidigt behålla de intervjuades anonymitet.

3. Teori

Den teori som jag vill använda för att undersöka bildterapi är existentialismen. För att använda mig av existentialismen som teori så kommer jag först att beskriva vad existentialismen är. Vidare beskrivs existentialismens koppling till socialt arbete, för att sedan ta ut de begrepp som Helleday och Wikander (2011) anser representera teorins huvuddrag för att tydliggöra vad existentialismen är.

Det existentiella perspektivet har jag valt för att ge mina analyser och kunskapen om bildterapi ett djup som jag själv anser att bildterapi kan ha. Genom att använda existentialism som teori så tas de viktigaste delarna inom bildterapi fram enligt mig. Det är också ett försök att presentera bildterapi på ett nytt sätt.

3. 1. Existentialismen

Existentialismen är en filosofisk gren inom den vetenskapliga fenomenologin (Helleday & Wikander, 2011, s. 130). Den räknas in i den så kallade humanistiska praktiken, vilket innebär att dess fokus ligger på stärkandet av människans personliga utveckling (Payne, 2015, s. 345). *Existerer* betyder på latin att gå ut ur mörkret (Helleday & Wikander, 2011, s. 130). Att använda sig av ett existentialistiskt perspektiv är att inte leta efter att hitta en mening som sådan, som till exempel meningen med livet, då det inte finns en sådan mening, enligt existentialismen. Det handlar om att se processen som en ständig utveckling och vad det innebär att vara människa. I motsats till psykoanalysen som är en teori och metod, som anser att tidigare erfarenheter och drömmar som drömts, skapat den människa som den är idag. Existentialismens rötter går tillbaka till 1800-talets danska filosofen Sören Aabye Kierkegaard (Helleday & Wikander, 2011, s.132).

3. 2. Existentialism och socialt arbete

Existentialismen används inom det sociala arbetet för att förstå en människa som en komplex helhet (Payne, 2015, s. 369). För att ta reda på hur olika människor tolkar världen som de lever i och hur deras val skapar eller inte skapar den, behövs en förståelse för hur världen kan uppfattas. Existentialismen liksom andra humanistiska tillämpningar på det sociala arbetet, innebär att den som bemöter människor i utsatta situationer har en öppenhet och respekterar hur olika människor kan förstå sina handlingars kopplingar till världen. Fokus ligger även på vad de själva kan och inte kan göra åt sina handlingar. De humanistiska värderingarna bygger på ömsesidig respekt, hoppet om individers förmåga till utveckling, återhämtningsförmåga och motståndskraft (ibid. s. 368).

Det var forskaren och professorn i socialt arbete Bengt Börjeson som sägs ha introducerat existentialismen till det sociala arbetet som ämne (Helleday & Wikander, 2011, s. 134). Börjeson valde att lyfta fram två av existentialismens senare tänkare: Jean-Paul Sartre och Simone de Beauvoir som är de mest kända moderna existentialisterna i Sverige. Både Sartre och de Beauvoir var inte bara existentialister men också aktiva debattörer om vad det medvetna var för något samt om politiska och sociala frågor.

3. 3. Existentialismens huvuddrag

För att underlätta förståelsen av existentialismen så har jag valt att dela in texten i de tre huvudbegrepp som forskarna Helleday och Wikander valt att dela in existentialismen i, dessa tre är: frihet, essens och ångest (Helleday & Wikander, 2011, s. 135).

Frihet

Inom existentialismen så är friheten något som vi har eller inte har att välja (ibid. s.135). Vår frihetsgrad som människor varierar mycket beroende på vårt medvetande om verkligheten och hur vårt medvetande förhåller sig till verkligheten. Människan förstås bäst, enligt Helleday och Wikanders Sartre, beroende på vilka val hon väljer att göra i framtiden snarare än de val som hon redan gjort. På det viset är människan ständigt utvecklande eller begränsad och inte helt och hållet fast i sitt förflutna. En människa är vidare enligt Sartre alltid mer än det hon gjort och erfarit, människan är snarare allt det som hon ännu kan och inte kan välja framför sig. Enligt

Sartre så uttrycks det omedvetna i språket. Det omedvetna ses inom existentialismen såsom en förnekelse och som att vi lurar oss själva att inte välja eller tänka på något som valbart.

Essens

Sartre menar på att det är en skillnad mellan att vara medveten om att vi till exempel är kära i någon och det att vi är kära i någon. Eftersom då vi är medvetna om att vi är kära i någon, så är vi *medvetna om* att vi är kära i någon och inte bara kära i någon. Det här kallar enligt Sartre att vara-i-sig och vara-för-sig (ibid. s. 136). Då vi är kära i någon så är vi i ett vara-för-sig och då vi gör oss medvetna om att vi är kära så kliver vi ett steg bort för att på så vis vara-för-sig och vara medvetna om att vi är kära i någon. Det är detta kliv bort från själva varat-för-sig som gör att vi kan vara medvetna. Men priset för vårt medvetande är just som Sartre menar, ett vara-för-sig. Vi är fortfarande kära, men vi är då inte inne i varat-i-sig då vi gör oss medvetna om det, vi är ett steg längre bort från det att vara kär för att på så vis kunna reflektera kring det att vara kär. Detta är ett pris vi betalar för att vara medvetna om olika känslor, tankar och händelser omkring oss. På så vis kan vi säga att existensen föregår essensen. Essensen är ett vara-i-sig medan existensen är ett vara-för-sig. Enligt Sartre så är vi dömda till att välja, oavsett om vi är medvetna om eller förnekar att vi är medvetna. Eftersom Sartre menar att det omedvetna är att förneka att vi kan välja något så är det en förnekelse att vara i ett vara-för-sig. Det är snarare i ett vara-för-sig som vi kan möta andra människor på ett medvetet plan. Varat-i-sig är det tillstånd som objekt, djur, saker och ömsom människor befinner sig i. Att vara-i-sig är en så kallad ren essens, postulerar Sartre. Människan är det enda djuret som har denna medvetna förmåga att vara-för-sig. I och med att människa både är ett djur och en människa samtidigt, så är hon både ett objekt och subjekt (Payne, 2015, s. 350). Som objekt så påverkas människan av sin omgivning och som subjekt kan hon även påverka andra omkring sig.

Ångest

När en människa väl är medveten, så har hon möjligheten att välja. Att välja kan vi endast göra i sanningens ögonblick, postulerade Kirkegaard (Roumbanis, 2010, s. 36 ff.). Kirkegaard menar att vi är unika som individer i och med våra erfarenheter, upplevelser och val. Vi är ett unikum i hela universum och i det är vi ensamma (ibid. s. 38). I ensamheten att välja kan stor ångest uppstå. Om vi dröjer oss kvar i vår ångest, kan vi dessutom fördjupa den desto mer och bli desto mer ensamma i vår ångest-situation (ibid. s. 84). Ångest är en central grundsten inom existentialismen. Hur du än väljer i livet, kommer ångesten alltid att kvarstå. Det är endast i

ögonblicket som vi inte upplever någon ångest, men det ögonblicket varar, till synes, inte länge. Att plötsligt bli medveten om sin frihet kan överrumpla en människa totalt, postulerar Kierkegaard. Ångest kan paralysera eller få oss att välja med stort iver. Enligt Kierkegaard så är vi alltid på ångesten förda genom livet, där var och en av oss måste hitta sin väg för att finna en meningsfull tillvaro med en djupare innebörd. Existentialismen som stort, handlar om hur vi människor upplever att vi har en mening genom att existera (Payne, 2015, s.350). Så hur ska vi förhålla oss själva till livet, vår vardag och andra människor?

Det finns tre sorters möjligheter för en människa att välja om hon vill leva ett mer eller mindre innerligt liv, det vill säga vara sann mot sig själv, enligt Helleday och Wikanders Kierkegaard (Helleday & Wikander, 2011, s. 132). Kierkegaard kallar de tre förhållningssätten för: det estetiska, det etiska och det religiösa stadiet. Det estetiska, som här inte ska tolkas såsom den estetisk ritade bilden, men som ett tillstånd som människan befinner sig i. I det estetiska stadiet handlar det om att man ägnar sin tid åt konsten att njuta så mycket som möjligt. Här lever människan för stundens njutningar, gärna isolerad för att på så vis få mer njutning till sig själv. Vänner, partners och andra människor är mest i vägen. Andra stadiet är det etiska stadiet. Här lever människan för att kunna ta ansvar för sina val i livet. Det tredje och sista stadiet är det religiösa stadiet. Då en människa befinner sig i ett religiöst stadie så är hon med hela sitt väsen, kropp och själ i en slags evighetslängtan, hon har ett medvetet förhållande med Gud/sina gudar/högra makter (vilket också kan tolkas som ödet) samtidigt som hon har en egen, subjektiv sanning. På så vis är Kierkegaards människa en både religiös och ateistisk på samma gång. För Kierkegaard är det alltid ett *antingen eller* (Roumbanis, 2010, s. 21). Antingen är vi medvetna eller inte, antingen tar vi ett språng eller inte. Men hur vi än gör, och hur vi än väljer, så är vi som människor alltid i ångesten. Ångesten är det som enligt Kierkegaard definierar en människa.

4. Resultat och analys

Härmed följer en omfattande beskrivning av de resultat jag funnit genom den genomförda litteraturstudien om bildterapi. Jag inleder med bildterapiens forskning i Sverige och bildterapiens forskning idag. Sedan övergår jag till att diskutera vad bildterapi är med hjälp av Birtchnells åtta bildterapi punkter och sedan vem och hur man blir bildterapeut. Slutligen om vem som är bildterapi patienten, vad som kännetecknar en bildterapi grupp samt om teorier inom bildterapi.

4. 1. Bildterapiens historia i Sverige

Forskaren Lena Zachrisson är en av de många som beskriver bildterapi som en psykoterapeutisk metod som används i Sverige av det breda yrkesspannet socionomer, kuratorer, arbetsterapeuter, pedagoger, psykologer, sjuksköterskor, psykiatriker och andra inom vårdande yrken inklusive konstnärer (Zachrisson, 2011, s. 21). Journalisten Annika Berg-Frykholm har intresserat sig mycket för bildterapi. Hon lyfter bland annat upp bildterapeuten Barbro Luterkort i *Självbilder* (Berg-Frykholm, 2008, s. 5). Luterkort själv beskriver att många yrkesutövare använder sig av bildterapi i sitt yrke även om bildterapi inte är en erkänd profession i sig, i Sverige. I andra länder såsom England, USA, Tyskland, Holland, Finland och Frankrike är bildterapeut ett etablerat yrke (Luterkort, 2008, s. 6). Luterkort skriver att i dessa länder har bildterapeuterna sitt eget fakultet och institutioner där bildterapeuterna oftast är bundna till respektive lands konstnärsuniversitet. Forskare som fokuserar på Sverige talar också om att bildterapi än så länge endast en komplettering till dom vårdande, pedagogiska och konstnärliga yrkena (Zachrisson, 2011, s. 21).

Bildterapi började att användas först och främst i England (Luterkort, 2008, s. 5) Men inte förens på 1970-talet kom bildterapi utbildningar till Sverige. Luterkort postulerar att en av de första utbildningar i bildterapi startades av pedagogen Jan Thomeaus som arbetade med utsatta barn och ungdomar i Barnby Skå (som lades ner år 2005). 1970-talet ses som bildterapi storhetstid, vi kan enligt Luterkort läsa om konstnärer som arbetade med patienter på de så kallade mentalsjukhusen och behandlingshemmen (ibid. s. 5). Luterkort beskriver att det under 1970-talet fanns motsättningar mellan konstnärer och psykoterapeuter om bildterapi psykoterapeutiska effekt.

Journalisten Göran Hermerén lyfter genom sin litteratur en viktiga svensk utvecklare inom bildterapi, nämligen konstpedagogen, konstnären och konstprofessorn Georg Suttner som verkade på 1950-talet. (Hermerén, 2012, s. 76). Suttner beskrivs ha varit med och startat två

konsthögskolor och institutioner runt om i Sverige bland annat Gerlesborgsskolan år 1948 (ibid. s. 8). Han beskrivs ha utvecklat teorier och metoder inom bildkonsten och arbetade även själv som bildterapeut på bland annat på dåtidens Uttrans-, Beckomberga- och Ulvsunda sjukhus (ibid. s.77).

Ett annat viktigt inslag inom den svenska bildterapiens litterära historia, enligt psykiatrikern och psykoterapeuten Gudrun Willén, är bildterapi pionjären, bildterapeuten, konspedagogen, konstnären och psykoterapeuten Janet Svensson (Svensson, 2002, s. baksidan). Svensson verkade som bildterapeut på 1970-talet och är den som utvecklat den så kallade *Almametoden*. Almametoden är en metod spunnen ur psykologen Carl Gustav Jungs psykologi och utgörs av en så kallad strukturerad processanalys av bilden (ibid. s. 17). Metoden är även spunnen från objektrelationsteoretikern Donald Wood Winnicott (ibid. s. 111). Svensson använder sig av Winnicotts övergång som fenomen i sin bildterapi.

I mitten på 1980-talet fanns det en kurs på dåvarande 20 högskolepoäng som hette *"Bildpsykoterapi för barn"* och hölls av konsthistorikern Margot Ekelund på Stockholms universitet (Luterkort, 2008, s. 6). Konsthistorikern Ekelund konstaterade att det var de nytänkande studieförbunden som spelade störst roll för bildterapi utveckling i Sverige. En idé om att via konsten lösa psykiska problem var en idé som kom från radikala inriktningar inom pedagogik och konst och inte från det psykoanalytiska hållet, postulerar Ekelund.

Inslag av bildterapi beskrivs att användas i rehabilitering även av den religiösa grupp antroposoferna som i Sverige är bosatta och har sitt centrum i Järna på Vidarkliniken, menar journalisten Danielle Langert (Langert, 2016). Langert skriver att Stockholms Landsting hade ett avtal med antroposoferna i Järna då de ansökt om att bli en rehabiliteringsort för cancer- och andra kroniskt sjuka. Avtalet lades dock ner efter några år då antroposoferna mer eller mindre motverkade den medicinska vetenskapen. Den bildterapi som antroposoferna bedrev har sina rötter i Rudolf Steiners konst- och livssyn (Klingborg, 1995, s. 11).

Sist och inte minst bör det nämnas att det sedan 1980-talet funnits en treårig utbildning inom steg 1 psykoterapi med inriktning på bildterapi finns i Niarte den så kallade Niartes Bildterapi Institut i Brevens Bruk, Närke (Niertes Bildterapi Institut, 2013). Utbildningen är idag nerskärningsdrabbad men startar i mån av ekonomiska resurser vart tredje år.

4. 2. Samtida forskning inom bildterapi i Sverige

Forskning inom bildterapi har bedrivits sedan år 2005 vid Umeå universitet (Zachrisson, 2011, s. 21). Även en större forskningsstudie gjordes av Statens institut för psykosocial miljömedicin med forskarna Töres Theorell inom medicin, och Kristoffer Konarski inom psykiatri (Theorell et al., 1998, s. 11) Thöres Theorell och Konarski ledde det så kallade *Konstpsykoterapiprojektet* som pågick mellan åren 1991 – 96.

Forskningsarbete gav resultat, år 2011 presenterades en forskning om att bildterapi gav positiva resultat på patienter som hade diagnosen schizofreni (Holmqvist, 2018, s. 13 ff.). Som resultat av forskningen så började Socialstyrelsen rekommendera bildterapi på patienter med diagnosen schizofreni. Patienter med diagnosen schizofreni och patientgrupper som använder sig av de så kallade icke-verbala kreativa behandlingsmetoder kom på grund av det nya forskningsarbetet, åter att användes i den svenska sjukvården. Från år 2011 till idag (år 2019) har bildterapi ökat och ses som en resurs inom både internationell som svensk sjukvård enligt Holmqvist.

Sedan 1990-talet finns det *Svenska Riksförbundet för Bildterapeuter* (SRBt) som är ett förbund som kan auktorisera bildterapeuter. Förbundet är även en samlingsplats där alla bildterapeuter i Sverige samlats (SRBt, 2017). På deras hemsida kan även utomstående gå in och läsa om olika utbildningarna, forskningsprojekt samt var det ska hållas föreläsningar inom ämnet runt om i hela landet. År 1997 samlades nordens alla bildterapeuter vid det så kallade *Nordiska Bildterapiseminarier* i Sigtuna (Berg-Frykholm, 2008, s. 8). På plats konstaterades det att det har forskat alldeles för lite inom ämnet bildterapi i den utsträckning som den ändå använts och används runt om i Norden i då cirka 40 års tid av diplomerade bildterapeuter (idag år 2019 har det använts i cirka 60 års tid, min anteckning). Sveriges första avhandling inom bildterapi skrevs av sjuksköterskan och forskaren Inger Öster år 2007 på Umeå universitet (Öster, 2007, s. 1). Östers avhandling handlade om kvinnors berättelser och bilder från bildterapi som de fick i samband med sin bröstcancer. Avhandlingens slutsats lyder att bildterapi är ett värdefullt komplement i rehabiliteringen mot cancer. Öster konstaterar vidare att det både borde berättas och skrivas mer om bildterapi vid alla möjliga cancerbehandlingar, då det redan används men saknas information om. Anledningen till att bildterapi inte hade en stark status som en komplementär rehabiliteringsmetod inom Socialstyrelsen år 2007, menade Öster, beror på

att kvalitativa studier värderas mycket lägre än evidensbaserad kvantitativa vård som sägs kunna mätas i siffror och statistik (Öster, 2007, s. 57).

4. 3. 1. Vad bildterapi är

Bilder och alla sorters konstnärliga uttryck har använts av människan sedan urminnes tider enligt den brittiska bildterapiforskaren Tessa Dalley (Dalley, 1999, s. xii). Dalley menar att användandet av visuella bilder för att hjälpa en människa att läka och stärkas själsligt, inte innebär att det kan dras en parallell mellan bild och terapi. Samma sak gäller enligt henne, i och med användandet av bilder som kommunikationsmedel i sitt arbete med människor. Hon menar att bara för att man använder sig av bilder så betyder det inte att man automatiskt gör bildterapi som terapimetod. Så, vad är bildterapi?

Inom bildterapin kan vi använda oss av olika sorters material, enligt Dalley (Dalley, 1999, s. 39). Det som räknas inom ramen för bildterapi är allt som kan uttryckas visuellt med hjälp av utomstående material: det vill säga allt från teckningar till skulpturer. Härefter räknas inte människan själv som ett objekt på det sättet som den gör i till exempel psykodrama eller dansterapi.

Bildterapi är en metod som vidgar en människas inre emotionellt, postulerar den brittiske bildterapiforskaren David Edwards (Edwards, 2014, s. 7 ff.). Vidare så kan bildterapi enligt honom, integrera en människa både psykologiskt till sig själv och även socialt till andra människor. Den kan hjälpa en människa till att få ett bättre självförtroende. Genom att använda sig av bilden som objekt så kan vi lyfta fram och objektifiera våra erfarenheter (av ett trauma till exempel) så att det går att försöka reflektera om det som ritats/målats. Det som ritats kan hjälpa patienten att hålla fast vid, släppa taget om eller visa känslor som i annat fall skulle för den uppfattas som outhärdliga att bära på och prata om.

Vi kan enligt Edwards skapa former och symboler av världen som vi upplever den vilket i sin tur kan leda till en emotionell- och självförståelses utveckling (ibid. s. 8). Han menar vidare att olika former och färger kan ge oss människor ett fixerat bevis på den process som den skapande själv genomgått eller genom sin bild, genomgår. Bilden ger bildterapeuten material till att samtala och reflektera kring, samt så kan den som skapat bilden lära sig att berätta om sina

bilders betydelse för hen om hen vill. Bildterapi ger patienten ett slags koncentrerat fokus och en fortsättning på det som sker inom hen, via skapandet av bilder.

Bildterapi går till på så vis att patienten själv väljer vilket material som hen vill använda sig av för dagens bildterapi-session enligt de brittiska bildterapi-forskarna Case och Dalley (Case & Dalley, 2014, s. 138). Valet kan vara allt mellan färgkritor, tusch, målarfärg, lera eller andra föremål att skapa i.

Bildterapi kan se olika ut beroende på vad man fokuserar på, enligt den svenska bildterapi-forskaren Holmqvist (Holmqvist, 2018, s. 18). Det finns tre utgångspunkter enligt hen som förklarar var fokus kan komma att ses mellan. Detta fokus kan antingen vara på patienten, bilden eller terapeuten. Holmqvist menar att tillsammans bildar dessa tre punkter en triangel där varje sida har sitt specifika fokus. Allt är beroende av relationen som bildterapeuten och patienten mellan. Om de precis har träffats första gången ligger syftet ofta på att prova på varandra i och med relationen patient och terapeut, samt relationen patient och bild.

4. 3. 2. Bildterapi i åtta punkter

Bildterapi kan förklaras på många olika vis och jag har valt att ta upp de åtta punkter som den brittiske bildterapi-forskaren Birtchnell tar fram, då dessa sammanfattar väl vad bildterapi innebär och vad den kan användas till (1999, s. 37 ff.). Sammanfattningen bygger på Birtchnell (1999) eget urval av åtta punkter får därmed representera bildterapi i stora drag. Jag namnger varje punkt själv till det ord eller mening som jag tycker stämmer bäst överens med hela punkten. Detta gör jag för att underlätta och sammanfatta för läsaren vad bildterapi är och går ut på. Dessa punkter kallar jag för: 1. ett utdrag av, 2. personligt, 3. möjliggöra uppgörelse, 4. minska fobi eller skräck, 5. att tillåta det förbjudna, 6. galenskap, 7. metaforer och 8. censuren. Dessa åtta punkter kan sammanfattas handla om att vi genom att skapa en bild får ett utdrag av en bit av vårt liv som är personligt. Genom detta bildskapande så kan vi möjliggöra uppgörelser, minska fobier, tillåta det tidigare förbjudna, galenskap, se på olika metaforer och även censurera det som är för smärtsamt för oss. Här kommer en utförlig förklaring av varje punkt:

1. Ett utdrag av. Tills skillnad mot våra drömmar och tankar, så kan vi rita en teckning och på så vis, via materialet och användandet av det, rita något som förblir stabilt och stadigt kvar att se på och minnas och ta fram långts senare för att på så sätt se skillnaden på vår inre process då och nu. Att vi skapar ett objekt, kan vara till en stor hjälp för oss själva som subjekt att

bokstavligt och mentalt greppa. Vi kan kanske aldrig recensera vår personlighet eller en händelse genom en eller många bilder, eller så kan vi det, men det viktiga här är att vi i varje fall har ett verktyg att greppa den strid av upplevelser och händelser som vi flyter i och navigerar oss kring genom livet. Vi kan tack vare bilden möjligen göra ett utdrag av något viktigt att belysa i vårt liv.

2. Personligt. Det är alltid en person som skapar något, så på så vis går det alltid att se en person bakom det som gjorts eller görs. Det finns inte en bild som är den andra lik även om de bägge är lika, om den så klart inte kopierats med hjälp av en kopiator. Vi kan med bilden framför oss se en bit av oss själva och vårt inre speglat på ett papper. Tack vare det kan vi upptäcka och utveckla även bilden av os själva och få reda på mer om vilka vi är. Det är alltid den som ritat bilden som är ansvarig för om hen vill spara den eller om den ska förstöras eller slängas. Eftersom en teckning är en privat ägodel och kan den vara något både personligt och känsligt, postulerar Birtchnell (ibid. s. 38).

3. Möjliggöra uppgörelse. Bildterapi möjliggör att vi tar itu med oavslutade diskussioner eller händelser som drabbat oss. Genom att rita en scen eller en bild så blir denna bild till en representation av känslan som vi hade då vi till exempel bråkade med någon som inte längre lever. Vi kan tack vare att rita en bild av en händelse gå tillbaka känslomässigt och förlåta, göra upp med eller säga något annat och på så vis stilla en inre oro. Genom att rita en bild och berätta om händelsen för bildterapeuten som lyssnar, kan vi även högt förklarar för oss själva, varför vi gjorde som vi gjorde då och vad man kanske skulle velat ha gjort istället. Vi kan förlåta oss själva eller be om ursäkt till någon som vi inte kommer eller kan prata med. Vi kan också gå tillbaka till en föröware och med vårt vuxna jag och försvara oss själva som barn. Endast den egna fantasins gränser sätter gränser för vad vi kan återuppleva och möjliggöra för vårt inre med hjälp av bilden.

4. Minska fobi eller skräck. Vi kan genom att rita en känsla som vi helst av allt skulle vilja undvika att tänka på, men som förhindrar oss i vår vardagsliv, närma oss den känslan genom att rita den. På så vis genomförs en kognitiv terapi på oss själv framför bildterapeuten. Kognitiv terapi menas här att vi exponerar oss för det som vi fruktar eller har fobi för. Det går till stegvist och sakta för att sedan öka graden av exponering. Genom att rita en känsla flera gånger kan vi

även närmare se och möjligen sätta fingret och definiera för oss själva, vad det är som vi egentligen fruktar allra mest.

5. Att tillåta det förbjudna. Om vi till exempel har förbjudna fantasier, tankar eller känslor om något så kan vi genom att skapa bilder eller måla, tillåta oss själva att få det som vi innerst inne. Förbjudna fantasier kan till exempel handla om sexuella saker vi skulle vilja men kanske inte kan eller vill genomföra. Genom att inte förneka att olika känslor och fantasier finns så kan det bli lättare att hantera dessa då de inte undertrycks helt och hållet. Det här kan vi göra genom att genomleva känslorna i en målning. På så vis kan det som vi helst vill förtrycka ta mindre energi från oss då vi tillåter att ge utlopp för det i målandet.

6. Galenskap. Vi kan tillåta oss själva att vara galna, psykotiska och impulsiva då vi skapar en bild. Irrationella och ologiska, till skillnad mot vad vi till vardags ofta förväntas vara och uppträda. Om man tillåter sig själv att släppa loss all infantil nonsens på ett papper så blir man möjligen mindre orolig att sådant ska behöva komma ut på annat sätt och försvåra livet för en, om man nu är orolig för det. Det kan vara mycket frigörande och skönt att tillåta sig själv gå bärsäkrargång på ett papper då sådana utfall i vanliga fall skulle fördömas i vår kultur. Så kallade ”galna” målningar behöver inte betyda att den som målat dem nödvändigtvis är ”galen” (till exempel att man innehar en psykiatrisk diagnos). På så vis kan vi möjligen hålla oss friska och inte bli ”galna”.

7. Metaforer. Mycket av det som uttrycks inom bildterapi, enligt Birtchnell, är metaforer som beskriver hur vi ser på oss själva eller hur vi känner oss. Det kan hjälpa oss mycket att inse vår egen situation om vi gestaltar saker och ting i metaforer då vi saknar ord eller också få mer direkta sätt för det som vi vill uttrycka att komma fram.

8. Censuren. Det vi skapar är aldrig något konkret, men något som kan tänkas vara. En bild är inte ett facit på hur en människa känner och är. Det är bara en möjlighet till hur personen som ritat bilden kan tänkas känna, vill känna eller har känt eller aldrig ens känt. Eller bara som personen i fråga har tänkt på eller är intresserad av. På det viset så är bilden aldrig en direkt avslöjande sanning om oss själva men kan hjälpa oss att skydda och censurera oss själva precis så mycket eller så lite som vi själva vill eller tillåter oss framför någon annan. På samma vis så kan vi i bilden lägga till det som vi önskade att vi var, hade eller kände fast vi inte gör. Bilden

kan både visa och dölja och på så kan vis ge oss själva insikter. Då ord saknas så finns alltid bilden som en möjlighet och även som ett skydd mot för starka känslor att ta itu med via ord.

4. 4. Bildterapeuten

För att bli bildterapeut behöver man ha en utbildning om innebär att man får kunskap om bildterapi som terapeutisk metod och får möjlighet att utveckla ett etiskt förhållningssätt genom handledning (Svenska föreningen för Bildterapeuter, 2018). För att bli en auktoriserad bildterapeut med diplom hos den *Svenska föreningen för Bildterapeuter* så behöver man arbeta inom ett människovårdande yrke och konstnär (med minst ett års studier på lägst folkskolenivå). Det finns många som har en bildterapeutsexamen från England eller USA som idag arbetar som bildterapeuter i Sverige. För att utöva bildterapi i Sverige så krävs det enligt SRBt en godkänd bildterapeutisk utbildning som omfattar minst två år på ½-fart. I det ingår klientarbete som ska vägledas av en kvalificerad handledare. Man kan bli bildterapeut på olika sätt i Sverige. Man kan ha en bakgrund som utbildad konstnär eller ha minst 120 högskolepoäng inom ett vårdande yrke. Vidare måste personen i fråga själv ha gått minst 30 sammanhängande timmars egenterapi, eller motsvarande 60 timmars grupperapi. Man måste även ha arbetat minst 2 år på minst deltid i sitt vårdande yrke.

Bildterapeutens uppgift är att vara en tidslig och rumslig begränsad ram för patienten (Zachrisson, 2011, s. 26). Det innebär att varje bildterapi har en bestämd tidslängd vilket både bildterapeuten och patienten är medvetna om. Tidsramen är en trygghet i sig då terapin inte kan pågå i all oändlighet. En annan begränsning är de olika verktyg som finns på plats, det vill säga de pennor och målarfärger som finns hos bildterapeutens ateljé. Ateljén är också av betydelse för bildterapi då den är en del av den skapande processen. Det inte är själva produkten men processen som är av värde, postulerar bildterapeuten Gunilla Borg (Borg, 2011, s. 4). Det faktum att någon eller en grupp människor sitter koncentrerade i ett rum framför ett papper i stillhet är en viktig del i själva terapin, menar Borg.

Relationen mellan bildterapeuten och patienten kan vara allt från att de bägge är väldigt verbalt kommunikativa med varandra eller att de sitter tysta tillsammans och fokuserar på bilden, enligt forskaren Case och Dalley (2014, s. 139). Ofta vill bildterapeuten att patienten fokuserar på att måla av det som den är inne i för stunden eller det som hen lämnade kvar sist då var hos bildterapeuten. Till skillnad mot så kallad vanligt verbalt psykoterapiarbete så lär sig

bildterapeuten under sin utbildning att bedriva psykoterapi som tar det varsam och tar vara på den tid som det tar att skapa något, för att på så vis ta med skapande i själva terapiprocessen. Bildterapeuten bör enligt Dalley och Case (2014) uppmuntra och inspirera för att skapande ska ske. De menar också att uppmuntran bör ske medan skapandet pågår så att den som skapar känner att den befinner sig i miljö som är trygg och fri från kritik till att börja med, liksom all grund för en lyckad psykoterapi. Då patienten väl känner sig trygg och känner att den kan uttrycka sig så som den känner för, så börjar också psykoterapiprocessen. Detta område kallar psykologen och forskaren Donald W. Winnicott för lekområdet (citerat i Holmqvist, 2018, s.21), vilket syftar just till det som ovan beskrivits som en trygg grund med tillit och stöd för att något som helst kan utvecklas.

4. 5. Bildterapipatienten/ Bildterapigruppen

Borg beskriver att man kan få bildterapi själv liksom även ha bildterapi tillsammans i en grupp på cirka sex personer (2011, s. 10 ff.) Det har sedan ingen som helst betydelse om patienten ”kan” eller ”inte kan” måla eller teckna. Borg (2011) beskriver att bildterapeuten inte ger instruktioner till sin patient om vad de skapa, om inte patienten väldigt gärna vill det. Alla människor arbetar med sin speciella utgångspunkt i livet och i situationen som de har framför sig som är det som identifierar dem. Allt som skapas och har skapats är unikt, menar Borg.

De flesta behöver lite tid för att känna att de kan slappna av bredvid andra människor som de inte känner, skriver Borg (2011). Skapande tillsammans i en grupp kan därmed uppfattas som en laddad och stressig situation för många, postulerar Borg. Ju längre tiden går desto lättare blir det för de flesta att skapa på intuition än att tänka för mycket vad man gör (ibid. s.14 ff.). Borg menar att om man anser att man absolut ”inte kan” måla och känner sig låst eller begränsad i det att man ”inte kan”, så kan man ombes av bildterapeuten att ”bara prova” och att ”bara leka lite” med färgerna. Även de som säger sig kunna måla kan hamna i ett passivt prestationskrav och behöva hjälp med att släppa föreställning om att det ska vara, eller se ut på ett visst sätt (ibid. s. 15). Ofta börjar en gruppssession på så sätt att gruppen samtalar och sedan målar (ibid. s.12 ff.). En bra sak är att känna på själva materialet och bli bekant med de färger som man tycker om eller vill använda. Ett viss material ger oss en viss känsla medan ett annat, en annan känsla. Olika verktyg som penslar och pennor har olika motståndskraft då man håller dem i handen. Det finns olika densitet inom olika färger och andra olika sorters detaljmöjligheter

att skapa i. Det är upp till var och en att avgöra om man vill trycka lätt eller hårt, snabbt eller sakta. Strävan är allt helst ska anpassas till det som finns inom en.

Gruppmedlemmarna bör mest fokusera på skapandet och sedan på själva gruppmedlemmarna. Syftet är att få ner det som de sagt på pappret för att sedan ta upp tråden igen och samtala om det som målats. För att sedan igen upprepa samma procedur. Ibland är patienter helt tysta och vill helst lyssna på andra och måla. Andra gånger vill patienten förklara och prata mer än att den själv målar. Borg menar att det inom terapigruppen bildas ett så kallat ramverk där man själv är delaktig i processen, både i att berätta och i att lyssna samt att måla tillsammans. På så vis skapas det en helhet: gruppen, bildterapeuten, en själv och ens målning. Det är helheten med alla relationer inkluderade som bildterapeuten helst vill komma åt att starta. Lyckas bildterapeuten att starta denna process så har den lyckats med själva bildterapi.

4. 6. Teorier i bildterapi

Intersubjektivitet är enligt psykologen och forskaren Daniel Stern, den relationen som sker mellan patienten och terapeuten (Stern, 2005, s. 93 ff.). Det här är ett tillstånd som sker då två subjekt kommunicerar med varandra, enligt Stern. Intersubjektiv reflektion kallas det då man tillsammans med någon annan utforskar varandra: vad vi känner, tänker och hur vi är, vilket i bästa fall sker i bildterapi. Att ha känslan av ett själv är att ha bilden av att vi urskiljer oss själva från den andra (ibid. s. 103).

För att närmare förklara vad två subjekt som kommunicerar med varandra innebär så kan vi säga att det är föreställning om oss själva som möter föreställningen av någon annan, skriver forskaren Gunilla Lindén (Lindén, 2013, s. 224). I det här fallet kan det både vara bildterapeuten och bilden vi målar, enligt Lindén. På samma vis som vi tänker oss hur ett samspel med en annan människa fungerar, så prövar vi oss fram med vår bild och förstår som patient även hur bildterapeuten kan uppfatta vad den ser oss måla. Bildterapeutens blick är viktig men det handlar först och främst inte om att bildterapeuten ska sitta och kritisera bilden som skapas, eller att hen ska tolka den på ett speciellt sätt (till exempel om patienten målar ett pären så symboliserar detta pären inte nödvändigtvis en kvinna och hennes kroppsform). Det som är viktigt är först och främst patientens tolkning och intryck av sin bild och inte bildterapeutens tolkningar (Holmqvist, 2018, s. 21).

4. 7. Bildterapi inom socialt arbete

Bildterapi används idag inom olika områden beroende på vilken bakgrund bildterapeuten har (Holmqvist, 2018, s. 16). Ser vi närmare på bildterapi så använder bildterapeuter och socionomer sig av samma teorier, bland annat teorier om anknytning, Copying och KASAM. Arbete med bildterapi sker exempelvis på Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) med socialt utsatta barn och ungdomar (Zachrisson, 2011, s. 3), men även med missbrukare i öppenvården (Berglund se Berg-Frykholm, 2008, s. 109 ff.). Vidare så används bildterapi bland annat i arbetet med: unga brottsoffer, oroliga gravida kvinnor, då vi tappat fotfästet med vår mentala bild av oss själva, då vi tappat livslusten eller förbereder oss för att dö (Hogan, 2014, s. 11) Bildterapi används i och med människor med olika psykiatriska diagnoser, traumatiserade vuxna och barn då det gör för ont för att tala direkt om det som hänt, barn med koncentrationssvårigheter, då ord slutat betyda saker och då vi helt enkelt saknar ord för att beskriva vårt inre.

Liksom allt arbete med människor inom den preventiva-, rehabiliterande-, hälso- och sjukvården går även bildterapi, under Socialtjänstlagen och i enighet med de grundläggande riktlinjerna i Hälso- och sjukvårdslagen (SRBt, 2017). Att rita bilder har sedan länge varit en syssla att göra tillsammans med patienter inom psykiatri även om det nödvändigtvis inte varit en bildterapeut med vid varje tillfälle, då bildterapeuten är en relativt modern företeelse inom den svenska rehabiliterings- och sjukvården (Blomdahl citerad i Kallenberg, 2018). Ofta har det skapats och funnits en rit- eller målargrupp som letts utav en av skötarna, sjuksystrarna eller arbetsterapeuten på olika avdelningar inom sjuk- och äldreården, på för-, grund- eller i särskolan. Det har sedan länge ritats, målats långt tillbaka sedan urminnes tider har olika aspekter ur människors liv reflekterats och bevarats (Hane-Weijman, 2013, s. 118).

5. Analys och diskussion

I det här stycket så diskuteras hur bildterapi kan ses ur ett existentiellt perspektiv. Jag kommer att analysera vad bildterapi är, hur och av vem/vilka kan den användas av inom bildterapi samt de åtta punkterna av Birtchnell (1999) och med hjälp av det existentiella perspektivet som jag har tagit fram. På så vis så försöker jag att analysera hur bildterapi kan förstås ur ett existentiellt perspektiv.

5. 1. Bildterapi ur ett existencialistiskt perspektiv

Om vi ser på allt skapande ur ett existentiellt perspektiv enligt Kierkegaard, så är människan fri att välja vad hon vill skapa och inte (Roumbanis, 2010, s. 36 ff.). Enligt mig så kan vi jämföra att skapa en bild med det att vara kära så som Sartre beskrev det. Genom det jämförelsen så får vi en bild av hur bildterapi kan ge människor ett värde genom att skapa bilder. Om människa är medveten om sitt skapande, om sin kärlek, så fråntar det inte henne själva essensen, det vill säga att bilden inte är ett, enligt Kierkegaard, uttrycket för att vara: ett vara-i-sig utan ett vara-för sig (Roumbanis, 2010, s. 36 ff.). Essensen föregår existensen, vilket inom bildskapandet innebär att vi kan pendla mellan att vara i vårt eget skapande och sedan se det som vi skapat. Bilden är liksom kärleken något som vi fjärrar oss från då vi talar medvetet om den men är i det då vi skapar det och ännu inte reflekterat medvetet om det. På så vis blir skapande av en bild, en inre processen som blir synlig för oss. Värdet av att reflektera över en bild som vi själva har skapat är att värdet att reflektera över en inre process som kommer från oss själva, enligt min slutsats.

Å andra sidan så kunde vi även enligt bildterapiforskaren Birtchnell, tack vare bildskapandet även *välja* att ta fram de bilder vi vill men också de som vi inte är medvetna om att vi har inom oss. Då vi medvetet skapar något omedvetet och utan att veta vad det innebär för oss, så kan vi känna oss mer hela enligt Birtchnell. Ur ett existencialistiskt perspektiv så är detta omedvetna och medvetna både är ett subjekt och ett objekt samtidigt om än bara för ett ögonblick, enligt Sartre. Och det är ögonblicket som vill åt, om vi vill slippa känna ångest postulerar Kierkegaard.

5. 2. Åtta bildterapeutiska sedda ur ett existentiellt perspektiv

Bildterapi kan förklaras på många olika vis. Jag har ovan visat på den brittiske bildterapiforskaren Birtchnell (1999) åtta punkter, vilka jag låtit representera bildterapi i stora drag. Ur ett existentiellt perspektiv så hjälper bildterapi och bilden vi skapar oss att se *ett utdrag* av våra liv. Bilden vi skapat kan ses som ett ögonblick av den tid som binder samman vår dåtid och framtid för oss. Det som vi skapar kan utifrån ett existentiellt perspektiv förstås alltid vara *personligt*. Genom att se oss själva kan vi, utifrån existencialismen, bli mer medvetna om vårt liv och andra omkring oss via känslan av ett större sammanhang (jmf. Roumbanis, 2010, s. 26). Inom existencialismen så handlar det om att våga ta språnget, och välja att förflytta sig

själv från ett stadium till ett annat (ibid. s.29). Vi kan på så vis stärka vår självbild, vår historia om oss själva och vilka vi är på väg att bli eller kommer att vara, här och nu, om ens för ett ögonblick som är förbi, så kan bilden stärka oss själva och vårt självförtroende (jmf. Zachrisson, 2011, s. 36).

Om vi enligt existentialismen väljer att se på våra handlingar som att vi är ansvariga för dem, så kan vi också *möjliggöra uppgörelser*. Vi kan då genom bildterapias möjligheter ta aktiv ställning till att vi valt att handla som vi gjort och på det viset förstå mer varför vi till exempel mår som vi mår. Om bildterapi ses som en enligt existentialismen, förnekelse, likt det estetiska stadiet så är det möjligen det som en människa behöver ta del den för att på så vis lyfta den till det medvetna. Detta för att må bra om än för ett ögonblick i ritandets skeende. På samma vis kan vi utmana oss att *minska fobi eller skräck* och se till saker för vad de är här och nu och inte fly från medvetenheten om dem samt de val eller friheter som dessa insikter kommer med dessa (jmf. Sartre se Helleday & Wikander, 2011, s.138).

Beroende på om vi befinner oss i det etiska, estetiska eller religiösa stadiet, så ser vi olika ting som *förbjudna*. Om vi är i det etiska stadiet, så är det att handla oetiskt det förbjudna (ibid. s. 28). Är vi i det estetiska stadiet så är det förbjudna att tillskansa sig själv stort lidande. Slutligen om vi är i det religiösa stadiet så är det förneka att det finns större krafter bortom oss själva som vi inte rör över eller andra omkring och vi själva som kan ta ansvar för våra livsval (ibid. s. 30). Vi kan också tolka det att vi genom vårt skapande av en bild *tillåter det förbjudna*, alltså just den mindre uppskattade sidan av oss som vi inte är medvetna om, att ta plats och gestalta sig medvetet i våra liv (Berg-Frykholm, 2008, s. 191). Om bildterapi tillåter oss att vara lite *galna* och göra saker om de kulturer i vårt samhälle möjligen ser som felaktiga, så kan vi med hjälp av existentialismen rättfärdiga för andra varför vi gör som vi gör till exempel. *Metaforer* hjälper oss själva att inse vilka vi är och inte. Då bildterapi både kan visa och dölja saker och ting om oss själva, så kan vi även med existentialismens hjälp dölja oss för oss själva. Vi kan dölja oss bakom det faktum att det finns större makter än oss själva och på så vis inte såras av dessa större makter om vi faktiskt inte kan ändra på. Det finns inom bildterapi fall där mycket verbala människor inte vill prata om sin egen död till exempel, men vill uttrycka den via bilder (Berg-Frykholm, 2008, s. 91). *Censur* är likt det existentiella, också ett val av det om vi vill ägna vår uppmärksamhet åt eller inte utan att för den skull förneka något.

5. 3. Bildterapi som frihet och läkning ur ett existentiellt perspektiv

Ur ett existentiellt perspektiv så kan vi enligt min tolkning, välja genom vår frihet att välja vara mer eller mindre begränsade i vår kommunikation gentemot andra människor. Då en slags kommunikation betyder en sak för någon som upplevt en sådan innan, kan den betyda något annat för den som aldrig stött på en sådan. På det viset är vi mer eller mindre fria som människor i våra val av kommunikation. På så vis är bildskapandet och kommunikationen kring den ett steg mot ett stup om vi kan välja att ta eller inte. Jag postulerar att det är okända marker att mötas på oavsett om vi innehar mycket erfarenhet av olika sorters kommunikationsmöten eller inte, eftersom vi aldrig innan ritat exakt samma bild. Om vi väljer att mötas i en intersubjektiva reflektion beror helt på om vi vågar eller inte och oavsett om vi gör det eller inte så kommer vi enligt Kierkegaard ha lika mycket ångest för eller senare. Men om vi enligt min tolkning gör det så är vi en kommunikativ erfarenhet rikare vilket leder till att vi kan komma att våga mer kommunikativt, såsom att ta kontakt med andra människor, om vi nu vill bli bra på det.

5. 4. Bildterapi i grupp ur ett existentiellt perspektiv

Bildterapi i grupp kan med ett existentiellt perspektiv ses som en handling som närmar sig minskning av ångest, också det om än för ett ögonblick enligt min tolkning. Den ångesten i ensamheten som vi kan känna genom att vara människor, kan möjligen minska i grupp genom att vi ser och skapar bredvid andra människor. Inte för att vi blir mindre ensamma genom att umgås med andra människor eftersom även den känslan går över, enligt Kierkegaard, men möjligtvis det faktum att vi gör samma sak som någon annan får oss möjligen att känna att det val vi gör, att måla en bild, är rätt sak att göra då andra omkring oss för stunden också gör det. Även det faktum att skapandet i sig kan binda människor från olika tider samman, då skapandet blir det som vi kan medvetet mötas kring, om än under olika tidsepoker. På så vis är skapandet av bilder tidlöst och något som förbinder människor i alla tider. Det faktum att vår bild finns kvar, gör att en liten bit av oss människor finns kvar i världen även om vi är för längesedan borta, inger en handling som inte innefattar någon frihet för oss som inte finns kroppsligt kvar, men för de som betraktar vår bild. Vi finns då till på andras villkor och på grund av andras medvetna val och inte, bara i och på grund av den skapade bilden, på så vis föregår än en gång essensen existensen, men inte som ett levande subjekt, om inte det vill säga andra människor kan bära oss med sig.

5. 5. Bildterapi som intersubjektivt skapande ur ett existentiellt perspektiv

Ur ett existentiellt perspektiv så kan vi enligt min tolkning, välja genom vår frihet att välja vara mer eller mindre begränsade i vår kommunikation gentemot andra människor. Då en slags kommunikation betyder en sak för någon som upplevt en sådan innan, kan den betyda något annat för den som aldrig stött på en sådan. På det viset är vi mer eller mindre fria som människor i våra val av kommunikation. På så vis är bildskapandet och kommunikationen kring den ett steg mot ett stup om vi kan välja att ta eller inte. Jag postulerar att det är okända marker att mötas på oavsett om vi innehar mycket erfarenhet av olika sorters kommunikationsmöten eller inte, eftersom vi aldrig innan ritat exakt samma bild. Om vi väljer att mötas i en intersubjektiva reflektion beror helt på om vi vågar eller inte och oavsett om vi gör det eller inte så kommer vi enligt Kierkegaard ha lika mycket ångest för eller senare. Men om vi enligt min tolkning gör det så är vi en kommunikativ erfarenhet rikare vilket leder till att vi kan komma att våga mer kommunikativt, såsom att ta kontakt med andra människor, om vi nu vill bli bra på det.

6. Sammanfattande reflektioner

Slutligen så sammanfattar jag här vad jag kommit fram till genom denna litteraturstudie. Här kommer jag även att skriva om jag uppnått syftet med uppsatsen, vilka slutsatser som jag kan dra av min undersökning.

6. 1. Slutsats

Tillvägagångssättet litteraturstudie gav mig möjligheter till att ta reda vad det fanns skrivers om bildterapi forskning i Sverige och om bildterapi i andra länder. Läsningar och analyser av texter gav bildterapi ett rättvist djup och vidare förkovring i djupet genom det existentiella perspektivet.

Bildterapi började som en folkrörelse som växt jämsides med andra länders bildterapiutveckling. Slutsatsen är att det finns en del forskning i Sverige om bildterapi. Framst sker forskning om bildterapi idag på Umeå universitet men vi har även sett att det forskas om bildterapi inom andra områden såsom socialt arbete samt på andra vårdenheter. Även om forskningen inom bildterapi i Sverige idag är begränsad så finns det mycket utländsk forskning

och litteratur att använda sig av i syfte att öka kunskapen om bildterapi och argumentera för det som en accepterad terapiform.

Även om det målats i läkande syfte inom alla tider, så har denna studie visat att bildterapi forskningshistoria började i Sverige på 1950-talet. Detta tack vare den konstnäspedagogiska världen. Vi har sett hur bildterapi gör sina första försök att komma in inom akademiska sammanhang, högskole- och universitetsvärlden på 1980-talet på Stockholms universitets konstvetenskapliga institution.

Bildterapi visade sig vara en metod som går ut på att uttrycka sig tillsammans med en bildterapeut eller inom en bildterapi-grupp. Metoden tar fram de saker inom oss som vi inte visste om att vi har eller hade. Bildterapi visade sig vara en terapimetod som syftar till att ha både en läkande, självförtroendestärkande och utvecklande effekt. Detta även i försök att bearbeta trauman, acceptera oss själva, psykiskt såväl som psykosocialt. De åtta punkterna som jag fick fram från Birtchnell sammanfattade kärnan i bildterapi. Många av punkterna kretsade om oss själva som människor i och med speglingar i vilka vi är, vilka problem som vi handskas med och hur vi kan närma oss dessa. Den historiska tillbakablicken över bildterapi förklarade uppkomsten av, och inspirationen till, att den lever kvar än idag om än i tider av psykoterapeutiska nerskärningar. Vidare lyftes meningen med att skapa för att få syn på oss själva, för att se och jobba med våra rädslor samt att få syn på nya saker och att därmed kunna utvecklas som människor och att ta vara på den skapande processen som det innebär.

Att använda mig av den existentiellistiska teorin gav en möjlighet att se närmare på bildterapi som psykoterapeutisk metod. Inte bara som en terapeutisk metod men även som en filosofisk praktik, det vill säga en metod att filosofera på ett strukturerat sätt på. Skapandet av bilder som en del av vårt inre att sedan och under tiden samla tankarna omkring dem. Begreppen frihet, essens och ångest, som Helleday och Wikander valt om viktigast för teorin, jämfördes på Birtchnells åtta bildterapeutiska punkterna i diskussionsdelen där de sammanfattades. Det som lyftes fram var först och främst meningen med den skapande existensen, känslan av ett sammanhang med andra människor, levande som döda. Resultatet visade även att essensen föregår existensen i och med att vi kan se oss själva som en del av bilden och samtidigt i skapandet av den. På så vis kunde vi se oss själva i vår egen process, vilket innebär att vi förstod delar av vår existens genom essensen, det vill säga bildskapandet. Vi såg även att vi kunde

slippa ångesten om än för ett ögonblick genom att både vara objekt och subjekt, genom att vara en för stunden, skapande människa.

6. 2. Vidare forskning

Det är fyra saker som jag skulle vilja ta reda på till nästa gång. Jag skulle för det första vilja ge en annan bild av bildterapi genom att intervjua bildterapeuter. Existentialistiska analyser av intervjuer av bildterapeuter skulle ge andra resultat och är något som jag skulle vilja utforska nästa gång. För det andra så skulle jag vilja se närmare på hur se närmare hur krisprocesser utvecklas psykoterapeutiskt med hjälp och tack vare bildterapi. För det tredje skulle jag även vilja se hur bildterapi får betydelse i en människas liv i och med ett livslångt praktiserande av bildterapi tillsammans med andra. Jag skulle vilja intervjua ett flertal bildterapeuter och undersöka vad de anser bildterapi gett dem själva och deras klienter under en lång tids praktiserande som bildterapeut. En fjärde sak som jag skulle vilja ta reda på mer om är hur jag på bästa vis skulle kunna befästa den som en godkänd psykoterapeutisk metod för att fler ska kunna använda den och få användning av den i Sverige. Jag vill med andra ord vilja bidra till den framtida svenska forskningen om bildterapi.

7. Litteraturlista

Berg-Frykholm, Annika (red.) (2008) *Självbilder – Att komma vidare genom skapande*. Uppsala: Bokförlaget Bergsaker.

Bildtgård, Torbjörn & Tielman-Lindberg Sanna (2008) *Hur man gör litteraturöversikt*. Institutionen för social arbete – Socialhögskolan. Stockholms universitet. IT-adress: https://www.researchgate.net/profile/Torbjorn_Bildtgard/publication/312938035_Hur_man_g_or_litteraturoversikter/links/588a3cab92851c2779b258fc/Hur-man-goer-litteraturoeversikter.pdf. Hämtad: 2019-05-10.

Birtchnell, John (1999) *Art as Therapy – An introduction to the use of art as a therapeutic technique*. Redaktör Tessa Dalley. London & New York: Routledge.

Bergstrand, Karin (2018) *Bildterapi – På spaning efter den terapimetod om flytt*. Samspel – Forskningsnyheter från Högskolan i Halmstad (www.samspel.se). IT-adress: <http://samspel.hh.se/artiklar/2018-02-16-bildterapi---pa-spaning-efter-den-terapimetod-som-flytt.html>. Hämtad 2018-11-30.

- Borg, Gunilla (2010) En bild av stillhet? – en studie av bildterapeutiskt arbete i psykiatrisk rehabilitering. FoU-Södertörns skriftserie 90/10. IT-adress: <https://fou-sodertorn.se/wp-content/uploads/2016/09/Rapport-nr-90.pdf>. Hämtad: 2018-11-28.
- Case, Caroline & Dalley Tessa (2014) *The Handbook of Art Therapy*. Third edition. London & New York: Routledge.
- Dalley, Tessa (red.) (1999) *Art as Therapy – An introduction to the use of art as a therapeutic technique*. London & New York: Routledge.
- Edwards, David (2014) *Art Therapy*. 2nd Edition. Creative Therapies in Practice. Series Editor: Paul Wilkins. London: Sage.
- Fejes, Andreas & Thornberg, Robert (Red.) (2015) *Handbok i kvalitativ analys*. Andra upplagan. Stockholm: Liber.
- Folkhälsmyndigheten (2018) *Därför ökar psykisk ohälsa bland unga*. Folkhälsomyndighetens hemsida. IT-adress: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/>. Hämtad: 2019-06-11.
- Hanne-Weijman, Pia (2013) *Bildterapi inom palliativ vård – Art therapy in palliativ care*. Socialmedicinsk Tidskrift. 2013. Vol. 9. Nr. 1 (2013). IT-adress: www.socialmedicinskidskrift.se/index.php/smt/article/view/948. Hämtad: 2018-12-10.
- Hermerén, Göran (2012) *Georg Suttners konstpedagogik och konstsyn*, Möklinta: Gidlunds förlag.
- Helleday, Ann & Berg Wikander, Birgitta (2011) *Fyra psykologiska perspektiv – i socialt arbete och social omsorg*. Upplaga 1:6. Lund: Studentlitteratur.
- Hogan, Susan & Coulter, Annette, M. (red.) (2014) *The Introductory Guide to Art Therapy – Experiential teaching and learning for student and practitioners*. Chapter 2: “What is art therapy? – the Art Therapy environment: managing and using the space”. New York: Routledge.
- Holmqvist, Gärd (2018) *Bildterapi – En väg till inre förändring och bättre hälsa*. Avhandling. 2018. Halmstad högskola, IT-adress: <http://hh.diva-portal.org/smash/get/diva2:1162015/FULLTEXT02.pdf>. Hämtad: 2018-11-13.
- Hogan, Susan & Coulter, Annette M. (2014) *The Introductory Guide to Art Therapy – Experiential teaching and learning for students and practitioners*. London & New York: Routledge.
- Jacobsen, Dag Ingvar (2016) *Förståelse, beskrivning och förklaring -Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Andra upplagan. Upplaga 2:2. Övers. Håkan Järvå & Bitte Wallin. Lund: Studentlitteratur.
- Kallenberg, Jan (2018) *Bildterapi ett uttryck bortom orden*. Intervju med Christina Blomdahl. Vårdredaktionen 1177. Västra Götalandsregionen. IT-adress: [32](https://www.1177.se/Vastra-</p>
</div>
<div data-bbox=)

[Gotaland/Tema/Psykisk-halsa/Att-ma-battre/Behandlingar/Bildterapi-ger-sjalen-ett-nytt-sprak/](#). Hämtad: 2019-01-03.

Klingborg, Arne (1995) *Om färgernas väsen*. Av Steiner Rudolf. Inledning. Södertälje: Kosmos.

Langert, Danielle (2016) *Stockholm landstinget säger upp avtal med Vidarkliniken*. SVT-Nyheter Stockholm. Publicerad 13 juni, 2016.
IT-adress: <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/stockholm/landstinget-sager-upp-avtalet-med-vidarkliniken>. Hämtad: 2018-12-21.

Lindén, Gunilla (2013) *Perspektiv på sociala problem*. Meeuwisse & Swärd (red.). Kapitel 11: ”Anknytningsteoretiska perspektiv på sociala problem”. Andra omarbetade utgåvan. Stockholm: Natur och Kultur.

Luterkort, Barbro. (2008) *Självbilder – Att komma vidare genom skapande*. Berg-Frykholm, Annika (red.) Ur Förord. Uppsala: Bokförlaget Bergsäker.

Niartes Bildterapi Institut (2013) *Niartes Bildterapi Institut – Presentation*. Brevens Bruk: 2013. IT-adress: www.niarthe.se. Hämtad: 2018-12-06.

Nyberg, Rainer & Tidström, Annika (red.) (2012) *Skriv vetenskapliga uppsatser, examensarbeten och avhandlingar*. Kapitel 6: ”Skriv litteraturöversikt”. Lund: Studentlitteratur.

Odlin, Cecilia (2017) *Bildens makt över psyket*. Karolinska institutet. Neurovetenskap. Forskarporträtt och intervjuer. Intervju med Emily Holmes. Ursprungskälla: Medicinsk Vetenskap. Nr. 1/ 2017. IT-adress: <https://ki.se/forskning/bildens-makt-over-psyket>. Hämtad: 2019-01-03.

Payne, Malcolm (2015) *Moderna teoribildning i socialt arbete*. Fjärde internationella utgåvan. Tredje svenska utgåvan. Övers. Björn Nilsson. Stockholm: Natur och kultur.

Psykotericentrumets hemsida (2017) *Utbildning till psykoterapeut*. IT-adress: <http://psykotericentrum.se/psykoterapi/ompsykoterapiutbildning.htm>. Hämtad: 2018-12-12.

Rennstam, Jens & Wästerfors, David (2015) *Från stoff till studie – Om analysarbete i kvalitativ forskning*. Upplaga 1:3. Lund: Studentlitteratur.

Rienecker, Lotte & Jørgensen, Peter Stray (2018) *Att skriva en bra uppsats*. Översättning: Lagerhammar, A. Upplaga 4. Stockholm: Liber.

Roumbanis, Lambros (2010) *Kierkegaard och sociologins blinda fläck*. Doktorsavhandling i sociologi vid Stockholms universitet 2010. Stockholm Studie in Sociology. New Series 44. Stockholms universitet. Stockholm: Acta universitatitatis Stockholmiensis.

Stern, Daniel N. (2005) *Ögonblickets psykologi – Om tid och förändring i psykoterapi och vardagsliv*. Översättning Gun Zetterström. Blåvita serien. Stockholm: Natur och kultur.

Svenska Dagbladet (SvD) (2017) *Många med psykisk ohälsa får inte rätt behandling*. Debattartikel Psykisk ohälsa. Publicerad: 2017-06-12.
IT-adress: <https://www.svd.se/manga-med-psykisk-ohalsa-far-inte-ratt-behandling>.
Hämtad: 2019-06-11.

Svenska Riksförbundet för Bildterapeuter (SRBt)– Swedish National Association for Art Therapists. (2017) *Utbildning*. Word Press. IT-adress: www.bildterapi/utbildning.se.
Hämtad: 2018-12-07.

Thomassen, Magdalene (2017) *Vetenskap, kunskap och praxis – Introduktion till vetenskapsfilosofi*. Övers. Joachim Retzlaff. Falkenberg: Gleerups.

Umeå universitet (2015) *Utbildning*. Magister i Bildterapi. IT-adress: <https://www.umu.se/utbildning/program/magisterprogram-i-bildterapi/utbildningsplan/>
Hämtad: 2018-12-12.

Vetenskapliga rådet (2002) *Forskningsetiska principer – inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapliga rådet. Elanders Gotab: Göteborg. IT-adress: https://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf
Hämtad: 2019-05-10.

Zachrisson, Lena (2011) *Att göra det osynliga synligt och det talbara talbart – om bildterapi med barn som bevittnat/upplevt våld i sina familjen*. FoUs Södertörns skriftserie nr. 102/11.
IT-adress: <https://fou-sodertorn.se/wp-content/uploads/2016/09/Rapport-nr-102.pdf>
Hämtad: 2018-11-28.

Öster, Inger (2007) *Bildterapi vid bröstcancer: Kvinnors berättelser i ord och bild*. Avhandling. Umeå universitet.