
Listmeðferð:
Hvað er gagnlegt við myndræna
nálgun í meðferð barna og
unglinga?

BUGL ráðstefnan 2020

Íris Ingvarsdóttir listmeðferðarfræðingur

Myndmál er ein af tjáningarleiðum sem manneskjan hefur yfir að ráða til að leita skilnings á sjálfum sér og aðstæðum sínum.

Sjónin, eitt mikilvægasta skynfærið, nemur áreiti umhverfisins



Heilinn vinnur úr hinu sjónræna áreiti og endurskapar innri myndir sem tengjast alls konar hughrifum og skynrænum upplifunum



Myndmál - Myndræn tjáning Menn hafa frá örófi alda tjáð sig í myndum

The Lascaux hellarnir í Frakklandi
Paintings 20.000 ára



Bugl 2020

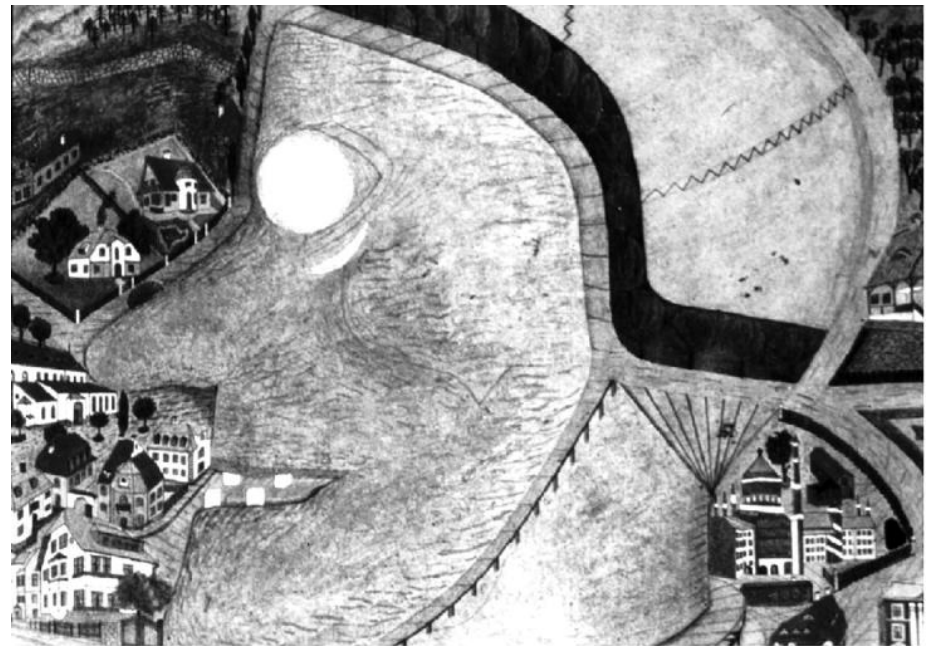


Sögulega þróast listmeðferð sem sérslag á 20. öldinni m.a. út frá:

Áföll styrjalda: "Art said what words couldn't"
Guy de Montlaur "One June Early Morning"



Myndlist geðveikra/The art of the mentally ill
August Natterer. "The Witch's Head" c. 2015



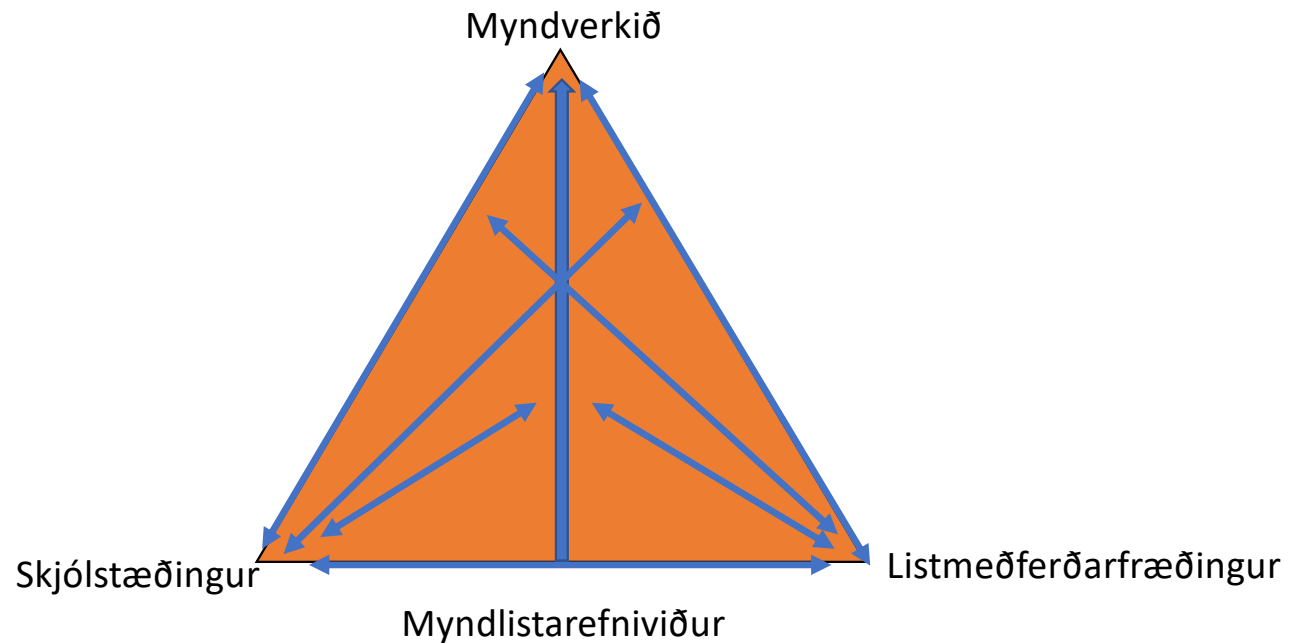
Hvað er listmeðferð (Art Therapy)?

Skilgreining Félags listmeðferðarfræðinga á Íslandi

- Listmeðferð er meðferðarleið sem byggir á sálfræðikenningum og myndsköpun.
- Sálfræðikenningar sbr. tengslakenningar (attachment theories), þroskakenninga (developmental th.), samkenndarnálgun (compassion focused), hugræn nálgun (cognitive analytic th), núvitund (mindfulness) og leiðir í myndsköpun miðast við þá skjólstæðingahópa sem unnið er með hverju sinni.
- Í listmeðferð er einstaklingnum **skapað rými til persónulegrar tjáningar á tilfinningum og hugarheim með fjölbreytilegum myndlistarefni við**, í öruggu umhverfi undir umsjón listmeðferðarfræðings. Í vinnuferlinu er ekkert rétt eða rangt og því engin þörf á færni í myndsköpun. **Takmarkið er ekki að gera listaverk eða „fallega mynd“ heldur er sköpunarferlið aðalatriðið til að styrkja sjálfsvitund og vinna úr erfiðum tilfinningum.** Birtingarmynd myndmálsins (imagery) er mjög fjölbreytilegt og gefur tækifæri til að setja fram líðan og upplifanir sem erfitt getur verið að setja í orð. Úrvinnsla þess er persónleg og er hlutverk listmeðferðarfræðingsins að aðstoða skjólstæðinginn í að finna út og skilja hvaða merkingu myndmálið og myndtjáningin hefur fyrir hann.

Grundvöllur listmeðferðar:

- eru meðferðartengslin
- að meðferðanálgunin er heildræn og sveigjanleg
- unnið er út frá forsendum skjólstæðingsins
- að myndsköpunin, myndverkið er miðjan í úrvinnsluferlinu
- að í sköpunarferlinu felst óreiða
- að unnið er með óyrta (non-verbal) tjáningu með eða án yrtrar (verbal) tjáningar
- að úrvinnslan felst í því að leita merkingar og skilnings

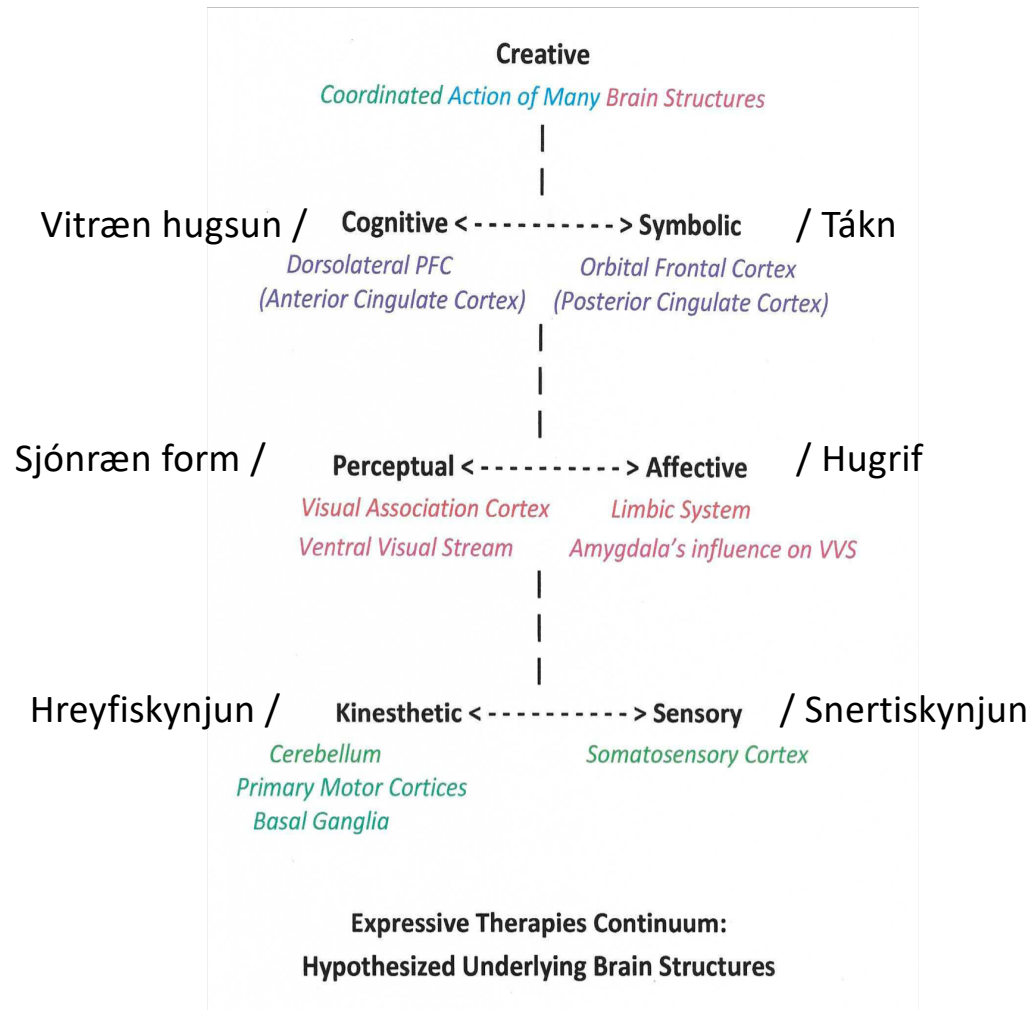


Príhyrningsmodel: Maria d' Elia

The Expressive Therapies Continuum (ETC) Sett fram af Lisa Hinz (2008)

- The Expressive Therapies Continuum (ETC) er kenning/model sem setur fram skipulagningskerfi til að útskýra hvað gerist í heilanum við listsköpun.
- Kenningin veitir grunn til skilnings á því hvernig fólk vinnur úr upplýsingum, upplifunum, tilfinningum og hugsunum í gegn um myndlistarefni við gerð myndverks.
- Þessa kenningu byggir Lisa Hinz á verkum Kagin and Lusebrink (1978) /“Media Dimension Variables” og Robbins and Sibley (1976)/Creative Art Therapy/“the psychology of materials”.
- Þetta sköpunar- og úrvinnsluferli er talið líkja eftir eða endurspegla hegðunarmunstur, hugsanir, tilfinningar og virkni einstaklingsins í daglegu lífi. (sbr. hugmyndir vaxa ekki upp úr engu...)

The Expressive Therapies Continuum (ETC) Lisa D. Hinz





ETC er leiðbeinandi (prescriptive)

- ETC leiðbeinir listmeðferðarfræðingum til að ákvarða áherslur í meðferð og að byggja upp meðferðaráætlun út frá þáttum modelsins
- ETC leiðbeinir við val á myndlistarefnivið sem skjólstæðingurinn ræður við
- Hægt er að leiða áherslur í meðferð milli þátta lárétt
- Hægt er að leiða áherslur í meðferð milli þátta lóðrétt

Kinesthetic (hreyfiorka)/Sensory level (snertiskynjun)

- Myndræn vinna í gegn um hreyfingu og skynjun á efnivið: kinesthetic: að krota, rífa, hamra; sensory: að horfa, nudda og snerta.
- Tenging við líkamann: veitir útrás fyrir spennu, slökun á vöðvum, róar
- Slík vinna getur hjálpað til við samþættingu skynjunar (sensory integration); losað einstaklinginn úr líkamlegum eða sálrænum doða, losað um hömlur (inhibitions) og stjórnun eða gefur tækifæri til að gera tilraunir, að afhamlast eða stýra.
- Vinnuferlið skiptir oft meira máli en lokaútkoman.



Perceptual (sjónræn form) / Affective Level (Hughrif)

- Myndræn vinna sem felur í sér formun og hughrif í tjáningu tilfinninga t.d. Hvernig lítur tilfinningin út? eða Hvernig er tilfinningin?
- Slík vinna getur hjálpað til við að tjá erfiðar tilfinningar á uppbyggilegan hátt (óyrt sem yrt), greina tilfinningar, skýra hugsun og setja orð á, geta róað sig.
- Getur dregið úr streitu, kvíða og depurð og styrkt sjálfsvitund (empathic self-understanding)



Perceptual / Affective Level



Cognitive (vitræn hugsun) / Symbolic Level (tákn):

- Myndræn vinna sem einkennist af vitsmunalegri nálgun, annars vegar línuleg og greinandi hugsun eða heildræn, innsæis, andleg hugsun.
- Slík vinna hjálpar til við að átta sig á persónulegum eiginleikum, tilfinningum, jákvæðum sem neikvæðum. Getur dýpkað skilninginn, áttað sig á styrkleikum, geta yfirfært frá einum aðstæðum til annarra, lifað við tvíræðni, skilja orsök og afleiðingu; fundið lausnir og merkingu í eigin lífsreynslu.



Cognitive – Symbolic Level



Creative (Skapandi stig) - AHA upplifun

- Myndræn vinna þar sem unnið er á einu stigi eða það verður flæði milli stiga, meiri leikur
- Gefur upplifun sem vekur fullnægju, gleði, vekur upp stolt og merkingu
- Tengir við jákvæðar hliðar sjálfins og annarra
- Tenging við æðri mátt
- Dregur úr neikvæðum tilfinningum



Mismunandi eiginleikar myndlistarefniviðar

- | • Flæðandi efniviður (fluid Media) | Fastur efniviður (Resistive Media) |
|--|------------------------------------|
| • vatnslitir (Watercolor on wet paper) | steinn/tré skúlpúr |
| • fingramálun | jarðleir / plastleir |
| • önnur málning á þurrum pappír | blýantur |
| • olíupastel | trélitir |
| • þurrpastel (sem hægt er að nudda út) | tússlitir |
| • gifs í fljótandi formi | gifs í föstu formi |

Heilarannsóknir-myndlistarefniviður


(Drexel University, USA, 2017)

fNIRS-(Functional near-infrared spectroscopy)/mælir virkni í heila við myndgerð: krot, litun, frjáls teikning. Niðurstöður gefa m.a. vísbendingar um að það að krotu (doodle) í um 15-20 mínútur örvar framheilann (eykur blóðflæðið). Örvar vitræna starfssemi heilans eins og lausarmiðaða hugsun.

Almennt gefa þessar rannsóknir vísbendingar um hvernig vinna með mismunandi myndlistarefnivið virkar á heilann og getur því dýpkað skilning á gagnsemi í meðferð

EEG- (Electroencephalogram)/heilalínurit: Niðurstöður benda til að teikniverkefni geta örvað minnissvæði heilans og því minnisferla. Einnig mælt aukning alfabylgna í heila sem m.a. er tengt árverkni (mindfulness), ró, tengingu hugar og líkama.

MRI-(Magnetic Resonance Imaging)/Heilaskanni. Niðurstöður benda til að mynsköpun bætir virkni tengsl heilasvæða.



Suzanne Haeyen: PhD rannsókn á listmeðferð með skjólstæðingum greindum með persónuleikaraskanir/ Personality disorders cluster B/C.:

B: the antisocial personality disorder, borderline personality disorder, histrionic personality disorder and narcissistic personality disorder.

C: the Avoidant, Dependent and obsessive-Compulsive Personality Disorders

(Suzanne Haeyen, Marlous Kleijberg & Lisa Hinz (2018) Art therapy for patients diagnosed with personality disorders cluster B/C:

A thematic analysis of emotion regulation from patient and art therapist perspectives, International Journal of Art Therapy, 23:4, 156-168, DOI: 10.1080/17454832.2017.1406966)

- Haeyen gerði samanburðarrannsókn (RCT) og sýndi fram á að listmeðferð er gagnleg í að meðhöndla skjólstæðinga með persónuleikaraskanir. Hópmeðferð, tíu skipti í tíu vikur. Niðurstöður: minnkandi einkenni og bætt líðan.
- Styrkur listmeðferðarinnar felst í því að með því að nota mismunandi myndlistarefnivið, þemu og aðferðir í vinnuferlinu opnuðust augu skjólstæðinga fyrir vanda sínum frá nýju sjónarhorni.
- Rannsóknin sýndi fram á að skjólstæðingar upplifðu eftirfarandi jákvæð áhrif listmeðferðar: minnkun á vanvirkni og á einkennum eins og hvatvísi, innra tengslaleysi (detachment), varnarleysi (vulnerability) og sjálfsgagnrýni/refsing (self-punishment).
- Listmeðferðin efldi jákvæðar tilfinningar og hegðun: meiri vellíðan, meira óundirbúið frumkvæði (spontaneity) og betri sjálfstjórnun (self-regulation). Einnig áttu skjólstæðingarnir auðveldara með að umbera óþægilegar hugsanir, tilfinningar og líkamlegar upplifanir (physical sensations).

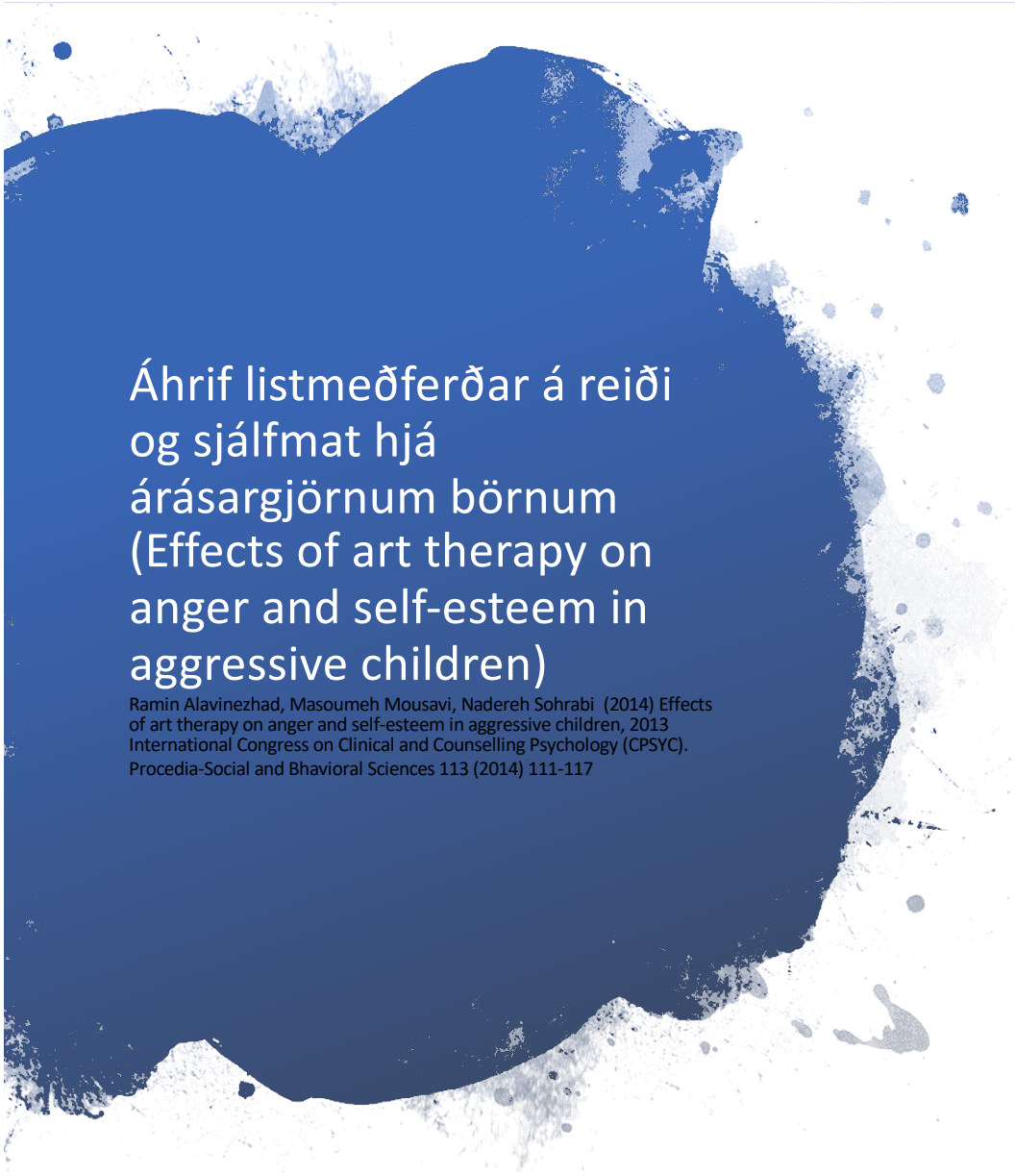
Niðurstöður Haeyen:
myndlistarefniviðurinn (art
medium) gegnir
meginhlutverki í að efla
jákvæð áhrif
..”the art medium had a
central role” ...

- Skjólstæðingar tjáðu að myndmiðillinn gaf **öruggt rými**, til að gera **sýnilegar** undirliggjandi erfiðar og varðar (shielded) tilfinningar. Það að horfa á og skoða myndverkið hjálpaði til við að fá **innsýn** í vandamál þeirra.
- Með reynslunni gátu skjólstæðingar skilið og valið þann myndlistarefnivið sem hentaði þeirra tilfinningalegum þörfum.
- Notkun nýrra efna / tækni bauð þeim upp á nýja reynslu og ný sjónarhorn til að takast á við persónuleikavandamál og tilfinningastjórnun.
- Skjólstæðingarnir tiltóku að viss myndlistarefni og að vinna út frá ETC þáttum færðu þá nær tilfinningum. Með því að nota meira flæðandi efnivið og aðferðir varð til rými til að skoða þær á nýjan hátt.
- Tilraunir í að breyta litum, línum, formum, uppsetningu og hreyfingu í myndverki gaf tækifæri til að opna á og sjá ný sjónarhorn.

Árangur listmeðferðar með börnum.

Samantekt gerð 2018: Liat Cohen –Yatziv & Dafna Regev
(International Journal of Art Therapy)

- Börn sem eru að glíma við áföll. Niðurstöður benda til að draga megi úr einkennum áfalla með listmeðferð.
- Börn með sérþarfir og fötlun. Niðurstöður benda til að bæta megi vitræna starfssemi t.d. meiri máltjáning. Listmeðferð með börnum á einhverfurófi hefur sýnt sig draga úr hegðunarörðugleikum og styrkja tjáningu.
- Börn án sérstakra greininga en eru með margvíslegan undirliggjandi vanda sbr. að glíma við streitu og áskoranir. Niðurstöður benda til að listmeðferð dragi úr einkennum streitu, kvíða og depurðar.
- Börn með líkamlega sjúkdóma. Niðurstöður benda til að draga megi úr kvíða gagnvart sjúkdómi.
- Ungir afbrotamenn (Juvenile offenders). Niðurstöður benda til aukinnar félagshæfni/ félagsfærni og samkenndar, dregur úr hegðunarörðugleikum



Áhrif listmeðferðar á reiði og sjálfmat hjá árásargjörnum börnum (Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children)

Ramin Alavinezhad, Masoumeh Mousavi, Nadereh Sohrabi (2014) Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children, 2013 International Congress on Clinical and Counselling Psychology (CPSYC). Procedia-Social and Behavioral Sciences 113 (2014) 111-117

- Niðurstaða þessarar samanburðar- rannsóknar á börnum 7-11 ára er í samræmi við kerfisbundna yfirferð á öðrum rannsóknum og sýnir að listmeðferð dregur úr árásargirni, reiði, spennu, streitu og vitrænum erfiðleikum hjá þessum hópi auk þess að bæta sjálfvitund og sjálfsmat.
- Örugg leið til að tjá erfiðar tilfinningar (undirliggjandi skömm, ótti...).
- Óyrt nálgun auðveldar tjáningu fyrir börn sem eru ekki fær um eða eiga erfitt með að orða reynslu sína.

Leiðbeiningar um tilvísun í listmeðferð

- Ef barn/unglingur á auðveldar með að tjá tilfinningar, hugsanir og upplifanir á myndrænan/listrænan hátt.
- Ef barn/unglingur á áfallasögu.
- Ef barn á sögu um tengslaröskun/tengslavanda.
- Ef myndverk barns/unglings vekur upp sterk óþægileg viðbrögð.
- Ef barn/unglingur er með málþroskaröskun eða annað sem truflar munnlega tjáningu.
- Ef barn/unglingur er með þroskafrávik, fatlanir eða annað þar sem myndræn nálgun hjálpar til.

Myndræn tjáning getur verið leið til að mæta börnum sem af ýmsum ástæðum geta ekki nýtt sér önnur meðferðarform eða getur verið viðbót með öðrum meðferðarformum til að fá heildrænni sýn á vanda barns.



Það gula og rauða, það góða, er að brjóta í sundur það vonða.

Heimildaskrá

- Girija Kaimal, Hasan Ayaz, Joanna Herres, Rebekka Dieterich-Hartwell, Bindal Makwana, Donna H. Kaiser, Jennifer A. Nasser (2017) Functional near-infrared spectroscopy assessment of reward perception based on visual self-expression: Coloring, doodling, and free drawing, *The Arts in Psychotherapy* 55(2017) 85-92.
- Lisa D. Hinz, Joshua K.M. Nan, Maria Riccardi, Kathy Gotshall (2017) Artistic Traditions and Neuroscience Transitions: The Expressive Therapies Continuum Articulates the Art and Science of Expressive Therapies, 14th European Arts Therapies Conference, september 14, 2017, Krakow, Poland (hefti).
- Lisa D. Hinz, Kathy Gotshall (2018), Understanding the Powers of Art Therapy: Explaining and Experiencing the Expressive Therapies Continuum, 20th Nordic Art Therapies Conference, October 2018.
- Lisa D. Hinz (2009) *Expressive Therapies continuum, A Framework for using Art in Therapy*, Routledge Taylor & Francis Group, NY 2009.
- Liat Cohen-Yatziv and Dafna Regev (2019) The effectiveness and contribution of art therapy work with children in 2018 - what progress has been made so far? A systematic review, *International Journal of Art Therapy*, 24:3, 100-112.
- Ramin Alavinezhad, Masoumeh Mousavi, Nadereh Sohrabi (2014) Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children, 2013 International Congress on Clinical and Counselling Psychology (CPSYC). *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 113 (2014) 111-117 .
- Suzanne Haeyen, Marlous Kleijberg & Lisa Hinz (2018) Art therapy for patients diagnosed with personality disorders cluster B/C: A thematic analysis of emotion regulation from patient and art therapist perspectives, *International Journal of Art Therapy*, 23:4, 156-168; DOI: 10.1080/17454832.2017.1406966.