

Kunstterapi

*Prøv at tegne en følelse
- giv den **form og farve**.
Og vær helt ligeglad med,
hvordan det ser ud.*

*Kunstterapi er et **værktøj**
til at hele dig selv
for følelsesmæssige og
fysiske ubalancer.*



af Deva Anaya Enki,
kunstterapeut

Min dybeste overbevisning er, at krop, sjæl og ånd er uløseligt forbundet. Jeg tror på, at sygdom bl.a. opstår, når vi begrænser os selv i vores udtryk. Når vi ikke lever det liv, vi dybest set længes efter.

For at hele skal vi forstå og fjerne de underliggende årsager til ubalancerne eller sygdommen. Når vi gør det, heler kroppen og psyken af sig selv.

Artiklen her er et forsøg på at give dig et redskab på din vej til selvheling. Jeg bruger min egen erfaring som eksempel og håber, det må inspirere og støtte dig.

Billede 1: Smerten

I marts 2019 samlede jeg alle mine elskede unger og venner til en weekend i et sommerhus. Vi havde en dejlig weekend i nærvær og kærlighed. Jeg nød deres tilstedeværelse og forskelligheder.

Da alle undtagen jeg selv var kørt hjemad, og huset larmede af stilhed, skyllede en stor "ked-af-det-hed" og smerte ind over mig. Jeg savnede dem helt usigeligt. Halsen snørede sig sammen, og tårerne steg op i øjnene.

Førhen ville jeg have givet mig til at gøre rent, bage en kage, gå en tur eller andet, der kunne få tilstanden i ro. Denne gang tænkte jeg, at jeg måtte møde mig selv i den, da det var en gammel kending. Jeg har altid haft det svært med afskeder.

Jeg greb mine oliefarver og begyndte at male. Jeg mærkede den kvælende fornemmelse i halsen og gav den et udtryk på papiret. I billede 1 er det den blå runde form.

Efter at have siddet lidt og tegnet blå cirkler og ladet tiden arbejde lagde smerten i halsen sig lidt, og i stedet begyndte en murrende, dunkel smerte i underlivet at kalde på opmærksomhed.

Jeg greb den orange farve og begyndte spontant at give denne murren et udtryk. Ved igen at lade tiden arbejde forvandlede oplevelsen sig. Nu kunne jeg mærke halsen og underlivet samtidigt. Det føltes, som om der sad to små børn inden i mig og skiftevis kaldte på opmærksomhed.

Herefter begyndte det at murre i maven, under navlen, og jeg gav også den følelse et udtryk. På den måde fulgte jeg kroppens visdom og sprog. Jeg gik i dialog med

kroppen igennem farverne.

Herefter begyndte halsen at kradse igen, og jeg fik lyst til at tegne den lille sorte ansamling til venstre i det blå. Den lavede en forbindelse til det orange og en lille gren ud til siden.

Nu havde jeg fat igen. Denne ansamling har jeg arbejdet med i mere end ti år. Den har givet en smerte i højre hofte, som hverken fysio-

terapi, healing, kost eller andet har kunnet forløse.

Jeg fik lyst til at bruge den gule farve og tegnede gult omkring både den blå og den orange cirkel samt forbindelsen mellem dem. Det føltes rigtigt. Her var en gammel kending.

Efter at have spurgt, hvad den sorte ansamling havde brug for, fik jeg lyst til at omgive den lille gren af den med



Billede 1



Billede 2

den grønne farve, der for mig symboliserer kærlighed og nærvær.

Jeg fik en intuitiv erkendelse af, at jeg på den måde kunne heale den hele vejen tilbage til roden og forbedre forbindelsen mellem det orange og det blå, så den sorte ansamling øverst til sidst ville opløses. Jeg holdt derefter en lille pause, for der var ro i kroppen.

Billede 2: Forstørrelsen

Lidt efter holdt jeg billedet op foran mig og mærkede, hvad der dragede mig - hvad jeg var nysgerrig efter at arbejde mere med. Mit blik faldt igen på den lille sorte ansamling i det blå, og jeg spurgte den, om det var ok, at jeg forstørrede den. En uro kom snigende, men jeg følte, at det var ok at gå videre.

Billede 2 viser denne proces, som resulterede i en stikkende cirkelformet figur. Jeg lagde dernæst blå farve langs de sorte linjer - og mærkede

igen den stikkende fornemmelse i hoften. Fik nærmest lidt åndenød.

Jeg fjernede mig derfor igen og malede i stedet i cirkelbevægelser med blå, gul, orange og grøn. Længe sad jeg og arbejdede udenom den stikkende sorte figur. På et tidspunkt havde jeg brug for en timeout, så jeg lagde simpelthen et stykke hvidt papir ovenpå.

Da jeg igen var centreret, besluttede jeg mig for ikke at gå yderligere ind i den sorte farve, da kroppen reagerede for voldsomt. I stedet anerkendte jeg den, gav den plads og gav mig igen til at arbejde i cirkler rundt om den.

Ingen tvivl om, at jeg havde ramt et traumepunkt og måtte gå forsigtig til værks for ikke at re-traumatisere mit system. Kunsten var at holde forbindelsen med kroppen, mens jeg arbejdede.

Mit gæt er, at hvis jeg var gået mere hårdt på, var det blevet en mere men-

tal proces, hvor den sorte del havde gemt sig igen. Det ønskede jeg ikke. Jeg ønskede ikke mine forsvar aktive, nu jeg endelig var kommet i kontakt med smerten. (Tak, ydre begivenhed, for at igangsætte det.)

Jeg tegnede lyseblå og grønne far-



Kunstnerisk opfattelse af halschakraet.

ver, og frem kom den lille orange kugle i midten. Hurra! Jeg havde arbejdet mig ind til mit legende, kreative potentiale.

Dér er den! Den lille kugle er min bog, der ønsker at komme til udtryk. Den sorte farve beskytter den mod at blive til grin ude i verden.

Den sorte var fuld af angst, baseret på tidligere oplevelser af at føle sig udenfor, være til grin, føle sig som en fiasko m.m. Den var min energimæssige ubalance.

Ved at gå i dialog med den fik jeg en dybere forståelse af dens funktion. Den var ikke min fjende, som jeg skulle bekæmpe, men min ven, som forsøgte at beskytte mig. Paradokset er, at det, vi er allermest bange for i os selv, rummer de største gaver.

Hara- og halschakraet

Halschakraet vises traditionelt med farven blå, harachakraet med farven orange. Det er altså disse to områder og forbindelsen imellem dem, der er i spil i min tegning.

Harachakraet (ca. en håndsbredde under navlen) handler om at lade vores oprindelige følelser og fornemmelser flyde frit, uden at blive "overemotionel". Der er åbenhed for intimitet og et passioneret, kreativt og livligt liv.

Den nok største udfordring i relati-



Kunstnerisk opfattelse af harachakraet.

on hertil er, at ufiltrerede følelser ofte ikke værdsættes på samme måde som dét at være rationelt tænkende. Vi lærer, at vi skal "styre" os.

Halschakraet danner bro mellem vores tanker og følelser. Det er her, vi udtrykker os på alle plan, både fysisk, seksuelt, følelsesmæssigt, kærlighedsmæssigt, verbalt, kreativt, intuitivt og åndeligt.

Chakraet repræsenterer vores evne til uden frygt at udtrykke, hvem vi er, og hvad vi står for, og det giver os også mulighed for at lytte dybt til en anden.

Sjælens længsel

Som det lille agern, der bliver til et stort og prægtigt egetræ, har vi alle i os kodningen til at vokse til det, vi allerede er. Teosoffen Alice Bailey skriver i sin bog *Esoterisk healing*: "Når der er overensstemmelse mellem livsaspektet (sjælen) og formaspektet (personligheden), eksisterer sygdom ikke."

Min dybeste overbevisning er, at sjælen i os ønsker udvikling og taler til os igennem en længsel efter at udtrykke sig. Hvis vi overhører denne længsel, kan det resultere i fx krise, depression, angst, stress og fysiske sygdomme.

Indenfor energipsykologi ser vi ikke fysiske sygdomme som andet end et symptom på et hæmmet sjælsudtryk. Derfor kan de fleste sygdomme og ubalancer heales. Men for at

Farver er energi. Deres renhed, dybde og indbyrdes placering har betydning for tolkningen af et billede.

Generelt har mørke farver at gøre med jalousi, had, vrede, angst m.m.

De lysere farver henviser til sjælsaspekter såsom lykke, samhørighed med alt levende, alkærlighed og frihed.

komme ind til det frie udtryk skal vi forbi de mure af forsvar, vi har bygget op for at beskytte os selv.

Det var sådan et forsvar, jeg havde fået fat i igennem min tegning. Den sorte ansamling i det blå i billede 1 kan tolkes som en blokering i halschakraet (hvor min smerte jo også sad). Noget holdes tilbage, og der er et arbejde at gøre med at få kreativiteten i harachakraet til at tale med halschakraet.

Jeg har længe gerne villet skrive en bog og er trekvart færdig med den. Men den ligger som en dårlig samvittighed og venter. Jeg har modstand på at færdiggøre den, og når jeg tænker ind i det, handler det om, at jeg er bange for ikke at "være god nok", "hvad tænker de andre" osv. Et skambaseret kompleks - en ubalance pga. manglende tillid til eget udtryk.

Den hvide farve i midten af både det blå og det orange antyder imidlertid, at der er en god kontakt til kronechakraet og de guddommelige kvaliteter. De kan trækkes ind som en resurse. Jeg fornemmer, at der ligger et vækstpotentiale her. Jeg ved det godt. Jeg skal bare turde handle på det, min sjæl dybest set længes efter.

Billede 3: Glæden og styrken

Dette billede lavede jeg dagen efter de andre, da jeg stadig følte mig uforløst. Jeg startede med at gå i meditativt nærvær med billede 2. Metoden er: Hold billedet ca. en armslængde ud



Billede 3

fra dig, find et fokuspunkt og gå i meditation med åbne øjne. Hold opmærksomheden på kroppen og vejrtækningen. Det vigtigste er, at du ikke leder efter noget. Bare mærk, hvad der sker i dig, og vær med det.

Jeg mærkede mit hjerte åbne sig, og der blev mere plads i halsen. På den følelse startede jeg med at male den nederste cirkel i billede 3, og derefter kom de to andre. Jeg mærkede glæden, styrken og kraften i mig, da billedet kom frem.

Jeg forestiller mig, at det er mig, der står forinden, godt groundet i den brune muldjord. Jeg spreder armene

op og former derved en slags gral. En modtagende form, hvor energien fra de højere lag kan komme ind. Den midterste cirkel symboliserer min sjæl og den øverste min ånd.

Den ferskenfarvede/lyserøde streg, der går solidt hele vejen ned igennem de tre runde former, viser mig, at min kanal er ved at være fri og fin. Mens mørke nuancer af orange henviser til blokeringer, henviser den mere ferskenfarvede orange til åndelige aspekter som lykke, kærlighed og dyb følelse med livet og alt levende.

Min opgave er at holde mig der. For dér kan jeg skrive uden besvær. Berig-

get, støttet og med en legende let tilgang. De små blomster i mulden symboliserer vækst og udvikling. Et dejligt sted at slutte en proces.

En nænsom metode for alle

At arbejde kunstterapeutisk med sit energisystem er et effektivt og bevidstgørende værktøj til frigørelse og vækst. Ved at projicere en følelse eller fysisk tilstand ned på papir - give den en form og en farve - kan du se dynamikken udenfor dig selv og gradvis integrere det, som psyken er klar til at tage ind.

Ved fx at spørge "Hvem er du? Hvad vil du? Hvad har du brug for fra mig?" kan du gradvis gå i dialog med de forskellige aspekter af din tilstand. På den måde er metoden nænsom, og den kan bruges af alle.

Du kan arbejde udelukkende i det pædagogiske niveau, hvor du taler om tegningen og det, der sker "derude". Du kan gå et skridt dybere til det terapeutiske niveau, hvor du går i dialog med tegningen. Endelig kan du gå til det integrative niveau, hvor du smelter sammen med billedet.

Det sidste vil jeg ikke anbefale til dig, der er nybegynder, uden at du har en erfaren terapeut ved din side.

En god tommelfingerregel er, at du aldrig skal gå ud over dine egne grænser. Når noget er ubehageligt, så tag en pause eller stop helt. Ros dig selv for dit arbejde indtil da, og tegn kærlighed og omsorg ind i billedet - eller læg det væk og gå en tur. Pres ikke dig selv, da det blot vil få det inderste sårbare til at gemme sig endnu længere væk.

I mit tilfælde havde min sjæls længsel projiceret sig udenfor mig selv og over i en længsel efter min familie. Denne forsvarsmekanisme sørgede for at holde processen udenfor mig selv, så de inderste mest sårbare dele kunne forblive uberørt. Det er i og for sig ok, men når symptomer som ondt i halsen og ked-af-det-hed kommer frem, er det på tide at handle. Det kom der bl.a. denne artikel ud af. □

Deva Anaya Enki (tidl. Helle Nemborg) er mindfulness-instruktør, healer, kunstterapeut samt leder af Sjælsro Skolen, tlf. 28 56 00 66, www.sjaelsro.com. Se videoer af maleprocesser på YouTube.

**TILBUD
100 kr.**

SPAR 275 KR.

Danmarks ældste og største spirituelle magasin



Du får 4 numre (et år)
Kun for NYE medlemmer

- terapier for sind og krop
 - personlig udvikling
- nyheder fra ind- og udland
- en hjemmeside med artikler, podcasts og aktuelle webinarer

**Meld dig ind online
via**

www.nytaspekt.dk