

Kunst og psykisk helse

Let, og du skal finne

*Når du ser mørkt på alt,
ikke stirr inn i svarte hull så lenge.*

*Du finner ikke
noe der.*

*Let i solskinn eller
grønt gress,*

*men mest av alt
i blå og brune blikk.*

Michael 2019; 16: Supplement 23: 81–6.

Mennesker skaper kunst, erfarer kunst og påvirkes av kunst. Kunst er sansestimuli som virker positivt på menneskers helse. Utøvelse av kunst er til hjelp i arbeidet med egne følelser og psykisk smerte. Kunst er kommunikasjon. Å se, lytte til eller på annen måte erfare kunst sammen med andre bidrar til fellesskap. Kunst er helsefremmende.

Kunstintrykk

Sanseinntrykk skaper følelsesmessige reaksjoner hos oss mennesker, og våre omgivelser påvirker oss (1). Vi blir mer sosiale og hjelpsomme i vakre omgivelser enn hvis vi har det stygt rundt oss (2). Det inntrykket vi danner oss av andre mennesker blir mer positivt når vi møtes i en pent rom enn i et lite tiltalende rom (3). I omgivelser vi liker blir vi i bedre humør, vi får lavere blodtrykk og mindre smerter (4). Det er bra for helsa å være i gode omgivelser. Det er også bra for relasjoner til andre mennesker å trives med hvordan man har det rundt seg.

Vi mennesker er ikke bare et udelelig system av kropp og sinn, vi inngår også i samværen med våre omgivelsene og det miljøet vi lever i. Vår helse og de sanseinntrykk vi mottar er uløselig knyttet sammen.

Hvis vi ønsker å skape helsefremmende omgivelser for mennesker å være i, må vi derfor ha kunnskap om betydningen av sanseinntrykk. Natur, musikk og kunst er stimulerende for sanseapparatet. Vi kan føle, høre, lukte og se, alene og i fellesskap.

Kunst er stimulerende for sansene, og det som sanses omsettes til tanker, følelser og opplevelser. Kunsterfaring kan bidra til redusert mentalt stress og redusert emosjonell smerte.

Kunst kan være krevende, men stiller ikke krav. Kunst kan oppleves provoserende, stimulerende eller beroligende. Det er ingen entydig eller fastlagt måte å oppleve kunst på, og alle opplevelser er like gyldige. Kunstverk må heller ikke forstås og forklares, de kan bare oppleves. Men møtet med kunst kan vekke følelser, tanker og refleksjoner hos den som møter kunsten, og i møtet kan betrakteren forstå seg selv på nye måter. Slik kan kunst være utviklende.

Menneskers kunstpreferanser varierer, og det finnes kunst for en hver smak. Det er likevel mulig å si noe som er generelt. De fleste mennesker foretrekker verken det altfor kjente eller enkle eller det svært kompliserte i møtet med kunst. Kunst skal skape en viss spenning, ha nyhetsverdi og utfordre, men samtidig ikke være for uoverskuelig, urolig eller være for ukjent (1).

Kunst og naturopplevelser er også en positiv avledning. Når oppmerksomheten rettes mot kunst, vil den samtidig i mindre grad være ensidig rettet mot opplevde belastninger. På den måten kan kunst øke nivået av positive følelser og redusere stress (1).

Å tilby kunstopplevelser eller gode sanseintrykk må være en naturlig og selvsagt del av så vel offentlige rom som steder for helsehjelp og omsorg. Mange sykehus og offentlige bygninger er utsmykket, det opprettes sansehager, og på Nationaltheatret stasjon er det grønne plantevegger på perongen og poesi på veggen ved rulletrappen.

Store sykehus som Radiumhospitalet og Rikshospitalet tilbyr mennesker som er innlagt til utredning og behandling å velge bilder til å ha på rommene sine under oppholdet. På Modum Bad finnes bilder samlet i det som er kalt Artoteket. Mennesker innlagt til behandling i sykehuset kan velge mellom 240 bilder som er til utlån. På sitt eget rom på sykehuset kan det utvalgte bildet henges på veggen. Bildet kan også medbringes til terapirommet (5).

Kunstuttrykk

Kunst defineres av den franske kunstkritikeren og kuratoren Borriaud som aktivitet som består i å produsere forbindelse til verden ved hjelp av tegn, former, gester eller objekter (6).

Kunst- og uttrykksterapi har lenge vært benyttet i psykoterapi, og det tilbys i dag utdanninger flere steder i Norge i billedterapi eller kunst- og uttrykksterapi helt opp på masternivå.

Bakgrunnen for å benytte kunst- og uttrykksterapi i kontakten med mennesker som sliter med psykisk uhelse, er i følge Norsk forening for billedterapi at «Ved å uttrykke seg gjennom tegning, maling, collage samt forming i leire eller andre materialer kan den enkelte få kontakt med sin indre verden på en annen måte enn bare gjennom ord» (7).

Det kan være utfordrende å finne ord i møtet mellom mennesker som ønsker å hjelpe og mennesker som trenger hjelp. Mennesker kan trenge andre prosesser enn samtale for å finne fram til ordene (8). Uro, tunge tanker eller vonde følelser kan bli lettere å forholde seg til dersom de gis en ytre form. Depresjon på lerret kan gjøre følelsene mer håndgripelige enn når de flyter fritt i kropp og sinn.

Å arbeide med musikk, maling eller leire kan også gi et fellesskap gjennom at det dannes et felles senter for oppmerksomheten utenfor menneskene selv. For mange kan det kjønes trygt ikke å måtte ha en annens blikk rettet mot seg, men i stedet mot et felles prosjekt.

Ved kognitiv svikt kan hukommelse og språk svekkes. Opplevelsen av fellesskap og dialog utfordres når tidligere samtaletemaer ikke lenger er brukbare. Det kan være vanskelig og sårt ikke å kunne snakke om hva som skjedde i går eller i forrige uke. Å introdusere bilder, skulpturer eller musikk i samværet har vist seg positiv både for mennesker med kognitiv svikt, deres pårørende og helsearbeidere. Å kunne rette oppmerksomheten mot det samme, og å utveksle umiddelbare inntrykk bidrar til å styrke samtalen og opplevelsen av fellesskap også i disse situasjonene.

Kunst er kommunikasjon. Den britiske kunstneren Bobby Baker har vært åpen om sine psykiske helseutfordringer. Hun malte, først for seg selv, men etter hvert ble det å male bilder en god måte å formidle vanskelige tanker og følelser på til familie, venner og også til hennes terapeuter (9).

At mange mennesker har hatt liknende erfaringer, kan man blant annet se på museet på området til gamle Dikemark sykehus. Der finnes bilder, skulpturer og andre uttrykk tidligere pasienter ved sykehuset har laget under sine opphold. Enkelte har tatt i bruk egne kroppsvæsker, tråder fra klær og sengetøy for å uttrykke smerte og fortvilelse. Budskapet som lyser ut fra flater og gjenstander er like tydelig i dag, mange årtier etter at de ble laget. Mye av det som finnes på museet er laget utenfor terapirommene, og viser med stor tydelighet menneskers behov for å formidle seg.

Kunst kan bidra til at mennesker kommer i kontakt med følelser og opplevelser de ikke har hatt bevisst tilgang til tidligere. Å komme i kontakt med følelser gjennom kreativt arbeid kan gjøre det mulig å sette ord på dem. Når følelser erkjennes og betegnes, kan det i neste omgang være mulig å integrere de nye erfaringene og den nye kunnskapen man har fått om seg



Figur 1: Bildet viser bibliotekar Silje Bjøråsen Baklid som administrerer utlånsordningen for de 240 bildene i Modum Bads artotek. (Foto: Unni Tobiassen Lie)

selv i seg selv. Prosessen kan skje alene eller sammen med en terapeut. Å utøve kunst kan bli en vei til bli kjent med seg selv. For mange kan kunst- og uttrykksterapi også gi positive opplevelser gjennom å forløse, frigjøre og bevisstgjøre egen skaperkraft og egne evner.

Helsekunst

Verdenssamfunnet står foran en rekke utfordringer i tiden som kommer. «Bærekraftighet» er blitt en sentralt begrep. Skal kloden og menneskeheten overleve, må vi ha et bærekraftig verdenssamfunn. FN har satt opp mål for dette arbeidet. Et av FNs bærekraftsmål er god helse.

Langvarige og tilbakevendende smertelidelser er sammen med psykiske helseplager to store helseutfordringer globalt sett. Det er lite som tyder på at raske løsninger som gir full helbredelse er innen rekkevidde i overskuelig framtid. Skal vi arbeide for å oppnå FNs bærekraftsmål, må vi kanskje tenke videre om hva god helse er enn det Verdens helseorganisasjons (WHO) definisjon av god helse omfatter. WHO beskriver god helse som «en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom

og lyte» (10). Svært mange mennesker vil etter denne definisjonen ikke ha god helse.

Kanskje blir vi nødt til å erkjenne i større grad enn nå at smerte og psykiske helseutfordringer er en del av det å være menneske til tross for all utvikling som skjer innen behandling på mange felt.

Bærekraftig helse er ikke fravær av alt som er vondt, men det å ha et liv som inneholder mening. God psykisk helse handler om gode relasjoner, tilhørighet, å få bety noe for andre samt nye erfaringer – uavhengig av grad av smerte eller lidelse.

Kunst, både som inntrykk og uttrykk, har en viktig del i helsefremmende, terapeutisk og lindrende arbeid. Kunst visker ut grensene mellom friskt og sykt, mellom normalt og unormalt.

Kunst tar ikke ressurser fra kloden, men frigjør menneskers egne.

Holdepunkt

*Føtter i jorda
slår ikke rot*

*Du er
uten feste
til armer rekkes
mot et annet menneskes
og tas imot*

Litteratur

1. Kolstad A. Helbredende kunst – finnes det? Betydningen av utsmykning og estetikk i helseinstitusjoner. *Tidsskrift for Norsk psykologforening* 2007; 44(8): 991-994.
2. Russel JA, Mehrabian A. Environment, task, and temperamental effects on work performance. *Humanitas* 1978; 14: 75-95.
3. Maslow A, Mintz N. Effects of aesthetic surroundings: Initial effects of the aesthetic conditions upon perceiving «Energy» and «Well-being» in traces. *Journal of Psychology* 1956; 41: 247-54.
4. Wikstrøm B M, Theorell T, Sandstrøm S. Medical health and emotional effects of art stimulation in old-age – a controlled study concerning the effects of visual stimulation provided in the form of pictures. *Psychotherapy and Psychosomatics* 1993; 60 (3-4): 195-206.
5. Modum Bad Artotek. Hentet 24.06.2019 fra: <https://www.modum-bad.no/kultur-og-aktiviteter/konsserter/artotek/>
6. Bourriaud N. *Relasjonell estetikk*. Oslo: Pax Forlag A/S, 2007.



Figur 2: Perlemorskyer: «From the light of the stars». (Foto: Carina Dybdahl 2015)

7. Norsk forening for billedterapi. Hentet 24.05.2019 fra: <https://norskforeningforbilledterapi.wordpress.com/hva-er-billedterapi/>
8. Søftestad S, Aasen H. Prosjekt Drømmeanlegget: Fagutvikling gjennom møter med kunst. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* 2015; 12(1): 72-80.
9. Popova M. Drawing mental illness – Artist Bobby Bakers Visual Diary. *Brainpickings*. 2012. Hentet 24.05.2019 fra: <https://www.brainpickings.org/2012/01/04/bobby-baker-diary-drawings-mental-illness-and-me/>
10. Braut GS. *Helse*. Hentet 24.06.2019: fra <https://sml.snl.no/helse>

Anne Kristine Bergem
er psykiater, forfatter og førstelektor ved OsloMet – storbyuniversitetet med mange års erfaring fra psykisk helsevern, både klinisk og som leder og fra formidlingsarbeid gjennom bøker, podcast, tv og foredragsvirksomhet. Hun sitter i styret i Modum Bad, i PsykOpp og i Home Start familiekontakten Asker.
annekris@oslomet.no