

Innledning til seminar om kunst og psykisk helse Kunstvisitten, Akershus Kunstsenter

Kunstvisitten holdt 21.1.19 et seminar i forbindelse med utstillingen "Et maleri er et dikt uten ord". Kunstnerne er Wendimagen Belete, Esther Maria Bjørnebo, Hennie Ann Isdal og Kiyoshi Yamamoto.

Før kunstnerne snakket om sine arbeid, hadde Kunstvisitten invitert Cecilie Benneche for å innlede. Hun er psykolog og driver ved siden av sitt klientmottak et prosjekt som heter denfølelsen. Flere har bedt om å få hennes foredrag, og her er det. Der det ble vist bilder, har vi satt det i kursiv.

Tårenes topografi - ved psykolog Cecilie Benneche

Jeg har kalt foredraget mitt tårenes topografi, og jeg har sagt at jeg skal forsøke å si noe om følelser, kunst og helse. Dette er hva jeg har tenkt om de tre:

La meg begynne med følelsene:

Følelser er felles for oss alle, de skaper sammenheng, de guider oss, og de forvirrer oss. Forskning har gang på gang vist oss at helsen vår, og jeg skiller med vilje ikke mellom den psykiske og den fysiske helsen, påvirkes av nettopp emosjonene.

Når vi opplever traumatiske ting, setter det seg ofte i kroppen som ordløs smerte. Og andre vei: når vi blir syke, når vi er smertepåvirket eller ikke lenger kan gjøre det vi gjorde tidligere, kjenner vi ofte at det er følelsene som blir forvirrende for oss. Noen av dem forstørres, noen dekkes til, noen mister vi helt tilgangen til. Vi blir fort isolerte fra fellesskapet fordi emosjonene våre ikke lenger fungerer som en god og trygg guide.

Det er her jeg mener kunsten kommer inn. Jeg er psykolog, jeg forsøker å jobbe med ord på en vitenskapelig måte. Men jeg tror Freud hadde rett da han sa at uansett hvor vi er, har poetene vært der før oss. Kunstnerne er tidlig ute med å beskrive områder som er viktige for oss, som gjør oss til mennesker. Som gjør at vi er mennesker i et *fellesskap*.

Bilde: Tårenes topografi, verk av Rose- Lynn Fisher (2013).

Jeg har lånt tittelen min fra dette verket av Rose- Lynn Fisher. Fisher har jobbet med dette prosjektet i 8 år. Hun samlet tårer og så på dem i mikroskop. Og spørsmålet hennes var: Er tårene våre like uansett hva vi gråter over? Løk, sorg, glede? Dette er ikke vitenskapelig arbeid, det er kunst. Hun tar en opplevelse: gråt føles ikke alltid likt for oss, og prøver å vise oss noe om akkurat det.

Bilde: nærbilde av samme verk

Tårenes topografi. Ordet topografi kommer av *topo* – sted og *grafi* – skrive. Vi beskriver altså et landskap ved å tegne terrenget. Høyde, vegetasjon, hav, innsjøer, elver. Bebyggelse, veier. Hvordan ser det ut akkurat her?

Hvis vi tenker oss livene vi lever som landskap, må vi innrømme at de inneholder alle mulige former, veier og høydeforskjeller. Og jeg tenker på kunst som en måte å gjengi våre indre landskap på slik at de blir tydeligere for oss. Noen ganger i detalj, andre ganger i fugleperspektiv. Det er aldri fullstendige kart, og det er ikke vitenskapelige

forsøk på å si hvordan verden ER. Det er personlig valgte *utnitt*. Og det er utsnittet som er interessant: Når fotografen tar et bilde, er det en million bilder han ikke tar. Kunstneren velger seg alltid ut et område som forstørres og vises frem. Det er alltid utsnitt, det er alltid valg. Og kunstnerens valg skjer både bevisst og ubevisst.

Også i livene våre kan vi føle, tenke og handle på et utall muligheter. Vi vektlegger noe, vi glemmer noe annet. Igjen: det skjer både bevisst og ubevisst. Og som jeg skal forsøke å vise om litt: vi har noen skjørheter og brister, vi mennesker. Og vi trenger kunsten som veiviser.

Jeg tenker på kunstneren som en guide eller los som peker på hva vi kan velge å se nærmere på, en som sier noe om områder i livet vi kan nærme oss, en som fungerer som et nødvendig korrektiv og forstørrelsesglass.

Det handler om å se:

John Berger skrev i boka "Se på bilder" (1984) - som er basert på tv-serien og boka "Ways of Seeing" - at barnet SER før språket kommer. Og så skriver han noe jeg bet meg særlig merke i. For jeg tror jo vi blir oss selv gjennom andre, jeg tror vi blir til i et fellesskap. Det er derfor jeg er psykolog. Og Berger skriver: Når man oppdager at man kan se et annet menneske, forstår man litt etter at man også *selv* kan bli sett.

Verden åpner seg opp, man er ikke i et lukket rom.

Film: Embodiement III av Jo Michael de Figueiredo

Jeg er invitert hit for å si noe om hva jeg tror kunst kan være – og gjøre for oss, og jeg tror det handler om å se. Men jeg vil gjerne si noe om *rommet* vi er i når vi ser, både det mentale og det faktiske, fysiske rommet. For det Kunstvisitten gjør er å flytte kunstrommet ut fra dette visningsrommet på Lillestrøm, ut til aktivitetshus, møtesteder, sykehus, institusjoner. Takk og pris for det. Da står vi litt oftere i fellesrom der vi kan SE hverandre, se sammen.

Vi vet det jo alle sammen: det finnes åpne og gode rom, og det finnes isolerte, litt ensomme rom. En institusjon eller et sykehus man er lenge på, er kanskje noe midt i mellom. Det kan være det tryggeste stedet å være akkurat nå fordi det er der man får behandling eller pleie, men det er samtidig et rom som kan føles som en satellitt utenfor fellesskapet – utenfor livsrommet om dere vil. Det gjør kunsten spesielt viktig, og jeg skal forsøke å si hvorfor ved å fortelle noe fra mitt eget liv. Jeg vil forsøke å illustrere at det ordløse språket finnes, selv for en psykolog:

Jeg flyttet sammen med kjæresten min i fjor, og da jula kom, stod vi der med to kasser julepynt som skulle bli en felleskasse. Ja, dere vet... Det er en jobb. Men til slutt satt jeg der- i sofaen i det nye hjemmet mitt med litt fremmede juleting rundt meg.

En kveld satt jeg stille og alene under dette stjerneteppe:

Privat foto av julelys i vindu

- og jeg hadde en sterk følelse jeg ikke fikk tak i.

Jeg kjente en dyp tristhet, en følelse av at tida var uendelig – foran meg og bak meg – at jeg var alene og samtidig ansvarlig. Tristheten hadde til og med en glede i seg, og jeg skjønnte det ikke.

Midt i romjula kom jeg på det. Jeg har sett på de stjernene før, jeg har faktisk sett på dem i timevis. Helt like Ikea-stjernene hang en gang i et vindu på en sykehusavdeling der jeg jobbet under studiene. De hang i vinduet til en pasient som ville ta sitt eget liv og som hadde fastvakt. Det betyr at man ikke får være alene. Jeg jobbet nattevakt, og satt time etter time i dette mørke rommet ved siden av sengen hennes. Bare lyset fra stjernene. Bare lyden av pusten hennes.

Og disse stjernene i plastikk ble et slags språk for meg. Alt virket mørkt for pasienten, og hun hadde ingen ord for å formidle alt det som var smertefullt. Hun kunne ikke formidle noe slags håp heller, jeg tror ikke hun hadde noe. Men hun kunne valgt alle mulige ting- eller ingenting, men hun valgte å henge opp disse stjernene. Jeg tror jeg oppfattet det valget som en hvisking fra en del av henne som hun antagelig ikke hadde kontakt med. Og siden jeg ikke husket det før mange år senere, var det åpenbart en hvisking til en ubevisst del av meg. Jeg tenkte jo ikke gjennom noe av dette, jeg kjente bare at jeg ikke bare var redd der jeg satt vakt over livet hennes.

Og sånn tror jeg kunst er. Kunstnerens utvalg minner oss på noe. Kunstneren velger se noe og lar alt annet være. Kunstverket hennes kan både hviske og rope, det kan gjøre oss mer eller mindre redde, mer eller mindre triste, mer eller mindre glade. Men når kunsten treffer oss, tror jeg det er fordi den minner oss om noe i oss selv vi ikke får tak i på egenhånd.

Så over fra mine plaststjerner til denne utstillingen. Hva skal vi med kunst? Hva er det som gjør at kunst er så viktig at dere vil sende den rundt i fylket slik at mange som ikke har anledning til å komme hit til Akershus Kunstsenter likevel får se den?

- Handler det om noe vakkert eller tradisjonelt?

Foto av kunst med ukjent opphav, fra Iran og det 19. århundre

- Noe harmonisk?

Foto av skulptur av Barbara Hepworth, engelsk billedhugger (1903-1975).

Mange har tross alt ment at harmoni er det viktigste. Jeg har lest at Albrecht Dürer (1471 – 1528) mente at kunstnerne skulle skape idealfigurer: bryst fra en kvinne, ben fra en annen, hender fra en tredje osv. Men et slikt idealmenneske ser ikke så ideelt ut, for det individuelle, det som gjør oss til mennesker er borte. Er det det kunstneren skal vise oss? Sjelen?

Eller bare :

-Smerten?

Foto: Charakterköpfe av Xavier Messersmidt (1739 – 1783)

-Leken og kjærligheten?

Foto av Helen Keller som danser på Martha Grahams dansestudio.

Hva skal vi egentlig med kunst? Og kan den virke terapeutisk? Har den effekt når vi er syke, gamle, trengende? Kan man gi kunst på blå resept og si at det faktisk virker? Jeg tror sterkt på det, men jeg måtte lese meg opp. Hva sier kunstteoretikerne, hva sier de i mitt eget fag?

Mye! Heldigvis. Og de jeg festet meg ved nå var to filosofer som er svært konkrete. John Armstrong og Alain de Botton sier i boka "Art as Therapy" (2013) at kunsten er en nødvendig guide fordi vi mennesker stadig går oss vill. De peker på 7 områder der vi mennesker er spesielt skjøre. Der vi har tendenser til å glemme, overse, feiltolke eller være blinde. Og jeg vil gjerne gå gjennom de syv punktene med dere, for meg har de vært nyttige:

Vi glemmer det viktige

Det første er vårt skrøpelige minne. Vi mennesker glemmer rett og slett altfor fort hva som er viktig. Vi greier ikke engang å holde fast på opplevelser som er helt sentrale i livene våre. Kunsten blir et viktig korrektiv fordi den finner og forstørrer opp signifikante menneskelige erfaringer. Gjennom kunsten blir de tilgjengelige og udødeliggjort.

Vi trenger det vakre

Det andre skjøre livsfeltet de peker på er håpet. Vi mister fort det gode og vakre av syne. Filosofene forsikrer oss om at de vet at bilder av smilende barn og blomsterenger er svært vanskelig for "den gode smak". Kjærligheten til det vakre sees ofte som annenrangs; den er sentimental og uten kompleksitet. Men det er kanskje bare fordi det er så *vanlig* å like det som er pent å se på? Og hva om det vakre er livsviktig for oss og vi har for lite av det? Ofte er jo problemet vårt motsatt: vi synker inn i depresjon og tristesse.

Og de vakre bildene, hvor henger de? Jo, ofte der det ikke er nok av det som er godt og vakkert. Reproduksjoner av Monets hagebilder henger ofte der det er svært langt til en hage – på et sykehus eller i trange, urbane leiligheter langt fra rennende vann og liljer. Det kommer antagelig av at slik kunst minner oss om noe vi liker og har for lite av. Vi må pleie energien og troen på at noe er mulig, sier de. Vakker kunst har tross alt bare en verdi for oss fordi vi *vet* at livet også er vondt, vanskelig og rotete - langt fra bare vakkert.

Vi må lide bedre

Nummer tre: Kunst kan hjelpe oss til å lide på en bedre måte. Dette er nok mitt favorittpunkt, jeg er tross alt psykolog. Jeg jobber med lidelse, og jeg vil ikke at den skal dekkes til eller unngås. Og Armstrong og de Botton sier ikke at vi skal unngå lidelse, de sier at vi trenger hjelp til å *lide uten å ødelegges*. Det gjorde meg nysgjerrig:

Vi har ofte en urealistisk forestilling av hvor mye sorg og smerte som er normalt i et liv, og tar på oss skyld og skam når sorgen treffer oss. Mye av livets smerte blir verre for oss fordi vi føler oss alene om å ha det så vondt. Vi føler oss utsatt, truet, avslørt og kanskje til og med forfulgt av ulykke. Sorgen mister verdighet fordi vi tar på oss skylden: det er noe vi har gjort galt for å fortjene denne ulykkelige skjebnen. Og her blir filosofene gode psykologer, synes jeg: for de sier at vi, når vi har det sånn, blir dårlige formidlere. Indre smerte blir til nedsettende og fornærmende setninger, vi skjuler så fort smerten vår i

isolasjon og aggresjon. Kunsten kan hjelpe oss ut av isolasjonen og gi sorgen et sosialt uttrykk. Den kan vise at vi ikke er alene om å kjenne smerte.

Vi er ikke så godt balanserte

Det fjerde punktet handler om å gjenfinne en balanse fordi vi hele tiden mister den. Vår personlighet er så mangefasettert, vi har et utall måter å være på. Noen er gode, noen er mindre gode. Vi ønsker jo alle sammen å foredle våre beste sider, men kommer ofte over dem nesten med et slumpetreff, sier Armstrong og de Botton... og peker på at vi trenger rebalansering.

Se for deg et hektisk liv der du flyr fra kontinent til kontinent, jobber 24/7, det er ingen tid for refleksjon. Det er hotell etter hotell, møte på møte. Du er et arbeidsjern, og du puster ikke. Du savner det ikke heller, du liker å føle at du er der tingene skjer. Men så kommer du en dag til et hus på en strand. Der er det et rom der arkitekten har laget et vindu som akkurat rammer inn en enslig furu som står utenfor. Bare den furua, bare det vinduet. Det er ro, det er store flater, gode materialer.

Hvis et menneske som er vanemessig travelt opplever en så sterk endring i det hun ser, får hun kanskje tak i en annen side av seg selv i et sånt hus? Hun er ikke bare hektisk og på søken etter stimulans. Hun har kanskje også en (glemt) side som er lyttende, stille og kontemplativ. Et menneske som bor på en øde øy kan kanskje trenge det motsatte for å få balanse, litt rotete, hektisk liv.

Er det ikke litt sånn for oss alle? Vi kan glemme viktige sider av oss selv, vi lever stort sett ganske vanemessige liv. Kunsten kan rebalansere oss, for vi vet ikke selv alltid hva vi trenger. Kanskje det kan forklare andre ting også: Hvorfor blir noen dratt mot barokken og andre mot minimalismen? Hvorfor ønsker noen figurativ kunst på sine vegger mens andre trekkes mot provoserende samtidskunst? Kanskje det er fordi vi trenger ulike ting, savner ulike ting. Og kunsten kan gjenopprette noe, den kan hjelpe oss å få kontakt med sider av oss selv som har sovnet litt.

Vi er litt forvirra (og det forvirrer andre).

Det femte "ømme punkt" for oss mennesker, er i følge Armstrong og de Botton at vi er mysterier for oss selv og derfor ikke heller klarer å forklare andre hvem vi er. Vi har komplekse følelser og forvirrende tanker. Vi har hangups, vaner og uvaner. Og mye av dette er ubevisst for oss. Det er som om vi har noe på tunga- hva var det igjen? Der glapp det. Og så mister vi viktig kunnskap fordi vi viker vi unna refleksjonen, gang på gang. Vi flykter. Vi mennesker er rett og slett mestere på flukt, vi fyker av gårde i tankene så fort vi bare kan, vi unnviker og vi går utenom.

Kunsten bygger selvforståelsen sterkere hos kunstneren - og dermed hos publikum. Noe av årsaken til at vi kan få større klarhet gjennom å oppleve kunst er at vi ofte kan gå utenom de vanlige ordene våre - ordene som føles klossete eller "aldri helt dekkende" for det kompliserte vi vil si eller forklare om oss selv.

Men vi kan se på en skulptur, et maleri eller en gjenstand og si: dette er meg. Sånn føler jeg det. Uten ord.

Vi er redde for det fremmede

Det nest siste punktet i denne syvpunktlisten handler om at vi ofte avfeier det fremmede som "feil". Når noe kommer i feil innpakning eller til feil tid for oss, har vi en tendens til å avvise det. Vi går dermed glipp av viktige erfaringer. På denne måten, og dette er mine ord, blir vi dummere enn vi er. Vi blir dessverre så fort fulle av fordommer.

Kunsten kan utvide erfaringsfeltet vårt fordi det er en ekstremt sofistisert samling av andre menneskers erfaringer. Vi ser rett og slett noe nytt, og kan tørre å åpne oss opp for det som er fremmed for oss (men nødvendig). I kunsten er kunstnerens erfaring smeltet, eltet og modellert. Brukket opp, satt sammen. Holdt frem til oss som en gave som kan endre oss.

Vi vil så mye – og vi vil det så fort

Det siste punktet handler om anerkjennelse og takknemlighet. Verden (vår del av den) er gjennomkommersialisert. Det er lett å ønske seg eller verdsette "glitter og glans", og vi glemmer kanskje verdien av håndverk og det langsomme arbeidet. Vi er ikke så gode på å vente, og vi kjeder oss fort. Ofte fortviler vi over at det ser ut som livet leves bedre på et er et annet sted enn der vi til enhver tid befinner oss. Jeg må innrømme det, dette kjenner jeg meg igjen i. Hvordan kan kunsten hjelpe oss med dette?

Kunsten gjør sitt beste for å forstyrre oss i vår bortskjemthet, sier Armstrong og de Botton. På sitt beste krakelerer den skallet vi omgir oss med og får oss til å våkne fra en misfornøyd dvale. Den gjør at vi kan gi slipp på den grusomme ideen om at det eneste som er verdt noe her i verden er det som til enhver tid har nyhetens interesse.

Og her vil jeg gjerne legge til noe om tålmodighet, jeg tror det er fordi jeg øver meg så innmari på det selv. Oslokunstneren Jorunn Irene Hanstvedt har laget dette fototeppet:

Foto: tre bilder av et verk av Jorunn Irene Hanstvedt

Motivet er fra Kina, det dere ser er kvinner som sitter på huk og sorterer søppel. De kildesorterer. Langsamt, bit for bit. Dette er et fototeppe, det er knyttet i ull. Hver tråd er som en pixel. Det har tatt mange år å lage.

Så hva skjer med meg når jeg ser dette verket? Når jeg tar inn langsomheten i det? Nøysomheten? Når jeg orker å tenke på hvor mye arbeid som er sånn, som alltid har vært det. Når jeg greier å ta inn at også kunstneren har sittet med sitt arbeid. Tråd etter tråd. I flere år.

Svaret er: mye. Noe åpner seg opp inni meg, og jeg kan ikke forklare det så godt. Jeg sa at det handlet om å se og om å bli sett. Men antagelig er det aller viktigste er at vi gjennom kunsten får en anledning til å *gjen – se*. Åpne opp.

Gode ting har banale ingredienser.

Bilde: Privat foto, fire korketrekkeresom er lagt slik at de ligner på en familie

Jeg har snakket om livet som et landskap og sagt at vi lager oss kart. Kartene er av våre indre forestillinger, våre private fjell og daler. Kunstnerne tar sine utsnitt og modellerer dem til en form de kan gi tilbake til oss.

Jeg vil gjerne avslutte med denne lille filmen av Jo Michael de Figueiredo. Den er laget til Szhizofrenidagene i Stavanger, en enorm konferanse om psykisk helse hver november.

Jeg er ikke sikker på hva jeg ville si med den filmen nå. Men den følte viktig. Han har tatt bilder av et par 80 år gamle hender og en trerot.

Det er stillbilder (ca 2 pr sek., på film er det ca 25). Musikken er lydeffekter fra en buddhistisk gong – og filmen Star Trek.

Det handler om å *gjen-se*.

De gamle hendene, lyset og trerota. Ro, uro, arbeid. Det er vel kunsten, tror jeg.

Film: Embodiement IV av Jo Michael de Figueiredo

Takk for meg, og til lykke med en fantastisk utstilling som snart skal legge ut på reise.

Referanser:

Berger, J. (1984) *Se på bilder*. København: Christian Ejlers' forlag.

Armstrong, J. & de Botton, A. (2013) *Art as Therapy*. London: Phaidon Press Ltd.