

KUNSTTERAPI og HJERNEFORSKNING

Af Vibeke Skov, Cand.psyk og glaskunstner

Den neurovidenskabelige forskning har dokumenteret, at psykoterapi virker. Det næste skridt er så at finde ud af hvordan vi som psykoterapeuter kan bruge hjerneforskningens resultater til at målrette og præcisere vores metoder i behandlingen af forskellige psykologiske tilstande. Godt nok mangler der forskning i de forskellige metoders effekt, da det primært er de kognitive metoder som der er lavet evidens på, men derfor kan vi som psykoterapeuter godt bruge nogle af hjerneforskningens resultater som inspiration til at udvikle psykoterapeutiske metoder. Som kunstterapeut er jeg selvfølgelig mest interesseret i hvordan vi kan bruge de kreative metoder med den største præcision i forhold til forskellige målgrupper. I denne lille artikel vil jeg lave en sammenligning mellem nogle af hjerneforskningens resultater og så den kunstterapeutiske metode.

Det trygge kontaktfelt.

De bedste betingelser for hjernens plastiske bevægelighed, er social interaktion i en tryk atmosfære. Hvis et barn vokser op i en stresset og utryk atmosfære vil det påvirke den neurale fleksibilitet på en måde som kan vare ved hele livet. Det er især tilknytningsevnen, evnen til at regulere emotioner, og selvværd som skades. En tryk atmosfære i senere psykoterapi danner forudsætning for at neuronerne igen kan samarbejde. Dette er dokumenteret i forskning der viser, at kontakten mellem klient og terapeut er vigtigere end metoden (Cozolino, 2010).

Alle psykoterapeutiske metoder må derfor have den trygge relation mellem klient og terapeut som grundlag for mere specifikke undersøgelser af forskellige metoders indvirkning på udviklingsprocesser. Mit fokus her er ikke på udviklingen af kontaktfeltet mellem klient og terapeut, og reparationen af de første tre leveårs utryghed, men lige så meget hvad vi kan bruge den gode kontakt til. Hvis vi ikke skal fastholde klienter i deres barndomstraumer, så skal vi også kunne vejlede udviklingsprocessen mod dybere og mere selvstændige processer. Hvis et barn har lært at give afkald på egne behov for at få forældrenes kærlighed, så kan dette mønster let gentages i det trygge kontaktfelt mellem klient og terapeut, hvor klienten fastholder sig selv i en traumatiseret adfærd for ikke at miste sin gode terapeut. Selvstændighedsfasen i et udviklingsforløb er karakteriseret ved, at klienten knytter en stærkere og stærkere kontakt med Selvet på bekostning af afhængigheden til terapeuten. Det betyder også at fokus for terapien skifter fra at være fokuseret på barndomstiden, hvor objektrelationsteori og psykoanalyse er brugbare refleksionsmodeller, til at være fokuseret på individuationsprocessen hvor den arketypiske psykologi er mere relevant.

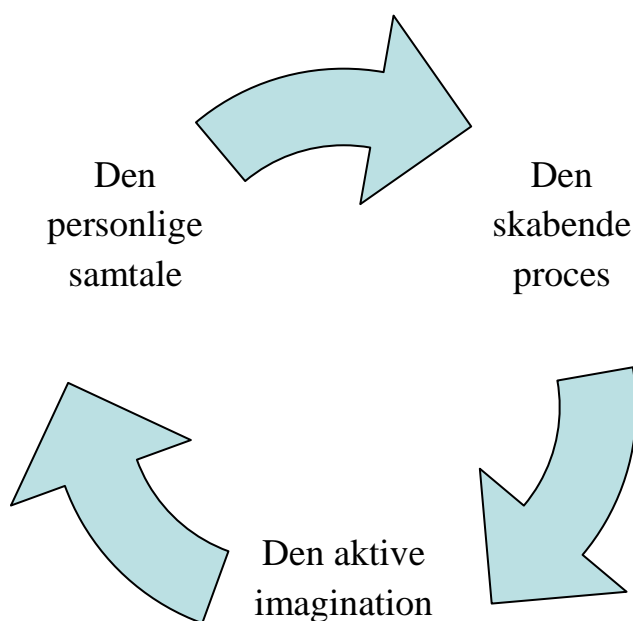
Den kunstterapeutiske proces

Judith Rubin har i sin bog ” Approaches to Arttherapy ”, beskrevet en vifte af forskellige skoler som danner psykologisk basis for forskellige former for kunstterapeutisk praksis, som den psykodynamiske, humanistiske, kognitive, systemiske og integrative skole, som de mest anvendte. Jeg tror det er vigtigt at åbne op for den virkelighed, at alle skoler har deres potentiale, og at de hver især kan bruges på forskellige steder i en udviklingsproces. Som kunstterapeut kan jeg vælge at

bruge det analyse og forståelsesredskab som bedst støtter min klients udviklingsproces i en given situation.

Den største diskussion indenfor kunstterapien i Danmark har, så længe jeg kan huske det, været forholdet mellem æstetik og terapi. Hvad er det som virker forandrende. Er det de æstetisk skabende processer som automatisk smitter af på psyken og skaber en forandring uden om alle de besværlige emotioner. Eller er det de tunge alvorlige samtaler, som konfronterer bevidstheden på en direkte og ofte smertelig måde. Jeg må indrømme, at jeg altid har afholdt mig fra at deltage i denne diskussion fordi jeg synes at begge typer af proces er en del af kunstterapiens mulighed. Samtidig så har jeg savnet at også den imaginative symbolbeskæftigelse inddrages i metodebeskrivelsen, for uden imagination kan ingen vel forestille sig noget andet end det der allerede er.

Jeg vil derfor gerne beskrive kunstterapien som sammensat af tre procestyper, den skabende proces, den aktive imagination og den personlige samtale.



Hjerneforskningen beskriver den højre hjernedel som hørende til det ubevidste. Til traumer, fortrængte emotioner, skam, negative selvbilleder, primærprocesser og negativ tænkning (Cozolino 2010).

I den skabende proces vil kroppen søge at komme af med noget af det forviste affald, som bevidstheden ikke har kunnet rumme, og det kommer så til at ligge ude i billedet

Den skabende proces aktiverer det ubevidste og dermed den højre hjernedel, samtidig med at der kan være en lettelse eller forløsning, fordi det ubevidste ikke længere skaber et pres i kroppen, men altså nu hænger ude på væggen. Man kan så tro at der er sket en udviklingsproces, fordi personen

oplever en lettelse over endelig at være kommet af med den besværlige forladthed, mens der i virkeligheden er skabt en større distance til det ubevidste.

Denne proces er en sublimeringsproces, fordi det ubevidste forskydes udenfor kroppen og ud i billedet. Som altid når en sublimeringsproces virker i tilpasningens tjeneste forstærkes jeget, hvis der kommer en positiv respons fra omverdenen eller terapeuten, som kan løfte personens selvtillid i mere positiv retning. Hvis der med billedskabelsen ikke følger en positiv respons, har den skabende proces ikke haft en socialiserende karakter, og dermed støtter processen ikke jegets udvikling men forstærker det ubevidste i stedet.

Hjernens venstre hemisfære knytter sig til det bevidste. Til sproget, udtryk af vrede, socialisering, positive selv billeder, sekundærprocesser og fortolkningsevne. (Cozolino 2010)

Det er altså først når der sættes ord på de emotioner som ligger ude i billedet, at man kan tale om en egentlig forandring i bevidstheden. De intuitioner, emotioner, fantasier og billeder som ligger i hjernes højre del forsøger hele tiden at få adgang til den venstre hemisfære for at blive en del af bevidstheden, men hvis den venstre hemisfære ikke vil åbne døren fordi det opleves utrygt, så forbliver de to hjernehalvdele adskilte. Det betyder at tilknytningsevne, emotionel regulering og selvværd er i ubalance. Omvendt, hvis venstre hjernedel har døren stående åben altid, så vil bevidstheden blive overvældet af de mange ubevidste rørelser. Den neurotiske tilstand er således kendetegnet ved en dominans af venstre hjernehalvdels aktivitet, mens den psykotiske tilstand ved en dominans af højre hjernehalvdels aktivitet.

Nogle mennesker kan have en skiftevis dominans af højre og venstre hjernehalvdel, som f.eks. mani-depressive mennesker, og det vil da i givet fald være forbindelsen mellem de to hjernehalvdele som er problematisk.

Et eksempel :En elev lavede følgende billeder af et adfærdsmønster hun gerne ville forandre.

Figuren til venstre er vred og kommer til udtryk med sin vrede, men ender med at lukke sig helt inde fordi hun oplever sig afvist af andre mennesker, som vist i figuren til højre. Hun oplever især



denne konflikt udspille sig i forholdet til sin søn og mand. Når hun sætter grænser for sin søn på 17 år, så griber manden ind og skælder hende ud for at være for hård, og så ender konflikten mellem de to i stedet. Vi kunne sige, at når hun er i sin udadvendte vrede, så er venstre hjernedel aktiveret, og når hun er i den indadvendte position, så er højre hjernedel aktiveret. Vi rollespiller samspillet mellem hendes søn og

Fig.1.

hende selv i en nonverbal bevægelsesøvelse, og det bliver tydeligt, at der ingen kontakt er imellem dem, og hun bliver mere og mere vred fordi han ikke vil gøre som hun vil have ham til, og det er her mønsteret sidder fast. Så bytter de roller, så hun nu spiller sønnen, og hendes medstuderende spiller hende som mor. Der sker så det at ”moderen” i stedet for at ville have ham til noget, sætter sig ned og ser tv sammen med ham, og de får hurtigt en sjov og god kontakt. Hun havde glemt at spejle ham og møde ham, før end hun bad ham om at gå ud med skraldespanden, og han reagerede på den ensomhed som hun dermed formidlede. Det gik op for hende, at hun altid var den i familien som konfronterede ved at sige tingene som de var, i modsætning til moderen som hun oplevede igennem hendes opvækst havde idealiseret familiestemningen og min elev havde derfor ikke følt sig mødt. I sin konfronterende adfærd forsøger hun at undgå at mærke den idealiserende mor som en side i sig selv, men derved afstår hun samtidig fra at kunne bruge sin egen empatiske forståelse for sin søn, og mærker derfor ikke hans ensomhed, men ender med selv at være den ensomme part (figuren til højre).



Fig.2

I det andet billede (fig. 2) kan vi se hvordan de to hjernehalvdele er rodet sammen uden grænser. Hun har lavet kvindetegn og mandetegn rundt omkring hovedet som hun siger repræsenterer det kaos hun har i hovedet, når omtalte mønster går i selvsving. Og i kroppen ses en smerte som ligner et kors. Her kan kognitiv terapi være en metode til at finde en form for orden i de reflektive processer i den venstre hjernedel, hvor en simpel adfærdsændring, som at spejle før konfrontation, kan være med til at skabe den selvreflektive bevidsthed, som kan ændre hjernes neurologiske mønster. Den positive feedback som hun sandsynligvis vil få fra sin søn, når hun møder ham med større følelsesmæssig resonans, vil kunne give hende et større selvværd som mor, og dermed er venstre hjernedel aktiveret på en anden måde end før. En sådan proces er en omkodning i sublimeringsevnen. Hun forskyder noget af sin konfrontationskraft over i en spejlingsadfærd og får en bedre social integration. Som sådan er det en jegstøttende udviklingsproces.

Der er lavet et forskningsprojekt, hvor man satte en gruppe kunstnere til at male, hvorefter deres højre hjernehalvdel blev aktiveret. Man satte så de samme kunstnere til at læse en videnskabelig artikel, og så blev deres venstre hjernehalvdel aktiveret. (Philips & Morley, 2003) Ergo kan man via den valgte beskæftigelse aktivere den hjernehalvdel som er mest passiv. Hvis man f.eks. arbejder med depressive mennesker som ofte har en passiv venstre hjernedel og en aktiv højre, så vil det være relevant at arbejde med metoder som stimulerer venstre hjernehalvdel, så der kan etableres en balance mellem de to hjernehalvdele. Det er dog nødvendigt at relatere den til den højre

hjernedel hvis der skal ske en forandring. Intellektuel samtale uden berøring med følelser eller sansning, skaber ingen forandring i hjernen (Cozolino, 2010).

Som jeg ser det findes der tre relationstyper. Der er dem som er funderet i den venstre hjernedel, - de intellektuelle, maniske, rationelle, kontrollerede med et positivt selvværd. Så er der mennesker som er funderet i den højre hjernehalvdel, - de emotionelle, depressive, irrationelle, ukontrollerede med et negativt selvværd. Og endelig så er der mennesker som skiftevis bor i den venstre og højre hjernehalvdel men uden at de to hjernedele har en neurologisk sammenhæng. Fælles for alle tre typer er, at samspillet mellem højre og venstre hjernehalvdel er beskadiget.

Den kunstterapeutiske proces indeholder en aktivering af alle tre positioner. Den skabende proces aktiverer den højre hjernehalvdel. Den aktive imagination aktiverer samspillet mellem de to, mens den personlige samtale aktiverer den venstre hjernehalvdel. Jeg tror det er kunstterapiens pointe eller mulighed, at alle tre relationstyper kan forbindes i den samme terapeutiske proces, så der sker en oplevelsesmæssig sammenhæng mellem de forskellige funktionsområder i hjernen. Det forklarer måske også hvorfor medicinsk behandling af depression kan afbalancere tilstanden ved en aktivering af venstre hjernedel, men ikke skabe en egentlig ændring eller fornyet bevidsthed, da der ikke automatisk følger en forøget udveksling sted mellem de to hjernehalvdele.

Kunstterapien som en brobygger mellem højre og venstre hjernehalvdel.

Når den skabende proces tager sit udspring fra det ubevidste, er det ikke kun det personlige ubevidste som kastes ud i billeder. Ofte optræder der symboler fra en mere arketypisk virkelighed, som Jung kaldte for det kollektivt ubevidste, og som hentes fra mere instinktive lag i psyken. Disse symboler giver adgang til ressourcer som ligger nede under de personlige traumer og forladthedsoplevelser. At udforske disse symboler med sproget kan derfor være med til at åbne for de forestillingsbilleder som mangler i den depressive bevidsthed. Depressive mennesker kan have vanskeligt ved at sætte ord på deres følelser fordi de ikke kan huske dem, men at sætte ord på symbolske fortællinger via billeder, kræver ingen hukommelse. Det forudsætter en vis grad af imaginativ bevidsthed hos terapeuten som skal tage de symboler seriøst, som for den depressive måske bare var tilfældigheder. Jeg har i flere af mine bøger beskrevet og vist eksempler på bagsidemetoden som en symboliserende metode, velegnet til depressive. I henhold til hjerneforskningen er det fordi den aktiverer det imaginative område i hjernen, hvorved nye muligheder kan udforskes igennem symboliserende samtale.

Den aktive imagination i kunstterapi

I mit arbejde møder jeg mange studerende og klienter som allerede har en velfunderet jegstyrke. De fleste har en god fornemmelse af egne styrker og svagheder, og søger en dybere funderet og mere spirituel side i dem selv. De leder ikke efter nye måder at sublimere det ubevidste på, men længes efter at få et bevidst forhold til det som Jung kaldte for Selvet. Disse processer har mere karakter af at være initiationsprocesser, og kan næppe finde sted uden brug af symboliserende aktivitet.

I årene efter sit brud med Freud udviklede Jung metoden aktiv imagination, som er en metode der har til formål at genskabe forbindelsen mellem jeget og Selvet, og har derfor som sin forudsætning, at der er et jeg. Jegets dannelse sker igennem en proces hvor bevidstheden bevæger sig fra symbiose med verden, til oplevelsen af en alenehed i verden. Der sker altså en gradvis adskillelse mellem jeget og "den anden", hvor kontaktfeltet har den store betydning for personlighedens udvikling, som hjerneforskningen har dokumenteret. Parallelt til kunstterapien sker der en tilsvarende adskillelse igennem den skabende proces. Det er jeget der maler og "den anden" kaster sig ud i billedet i form af symboler, rytmer og farver. Når jeg – Selv akser er afbrudt er der nogle oplevelser som ligger til grund for det. Ofte er det oplevelser af ikke at være blevet mødt i sit autentiske udtryk som får børn til at forlade sig selv og når barnet som voksen forsøger at genskabe kontakten, genaktiveres de komplekser og forladthedsoplevelser som har ligget lejret i den højre hjernedel. Dermed kan barndomsoplevelser og tidlige traumer indgå som en del af processen med at genetablere forholdet mellem jeget og Selvet. Men fordi der er et ønske om at udvikle bevidstheden har hele denne del af udviklingsprocessen en anden karakter end jeugdannelsesprocessen.

Den aktive imagination i praksis.

Aktiv imagination er en metode som C.G.Jung udviklede efter sit brud med Freud. Han brugte aktive imaginationer, som en udforskning af det ubevidste som førte til hans senere arketypteori. Mange post-jungianere har videreført metoden i deres kliniske praksis, og Institut for Kunstterapi i Danmark, blev grundlagt på den aktive imaginations psykologi i 1988.

Det centrale ved den aktive imagination er at afgrænse dele i det ubevidste, så det bliver muligt at indlede en imaginær samtale hvor der er et gensidigt og respektfuldt forhold mellem det bevidste og det ubevidste. Det ubevidste bliver derfor ofte karakteriseret som "den anden" (Jung on Alchemy, 1995) og dette bidrager til at jeget ikke overvældes af for mange indtryk fra det ubevidste. Shaun McNiff beskriver også dialogen mellem jeget og den anden som en vigtig metode til udforskning af det ubevidste, og som en måde at undgå inflation i jeget, hvis jeget identificerer sig med det ubevidste i stedet for at være i dialog. (McNiff, 2004). Som et alternativ hertil nævner han den gestaltterapeutiske tradition, hvor jeget identificerer sig med det ubevidste som et forsøg på at opleve det, men hvor risikoen i stedet kan være, at jeget overvældes af det ubevidstes ofte kompenserende funktion. (Se f.eks. min case med Bo i "Det skabende menneske", 1991, hvor hans første imagination var et djævehovede !). McNiff siger f.eks. at "It is imperative to liberate images from ourselves, give them more creative autonomy, and restore the reality of imagination as a procreative and life-enhancing funktion."(McNiff 2004)

Jeffrey Raff har beskrevet den aktive imagination som en samlet proces bestående af 7 faser (Raff 2000).

1. Forberedelse. Det kan være en form for afslapning, meditation, trommespil, eller på anden måde en mental indstilling til den kommende proces. Forberedelsen er med til at skabe tryghed til den kommende proces, samt at afstresse kroppen. *Neuronerne gøres klar til at indlede nye bekendtskaber.*

2. Jeget inviterer det ubevidste til dialog, hvilket bedst kan ske, når der vælges et udgangspunkt til den skabende proces. Det kan være et spørgsmål, et symbol, en drøm, en opgave, en følelse. *Den venstre hjernehalvdel henvender sig til den højre og vil gerne i dialog.*
3. Ubevidst aktivering, hvor det ubevidste gøres levende som en følelse eller sansning i kroppen. Dette sker oftest igennem den skabende proces, hvorved ”den anden” manifesterer sig i det skabende udtryk. *Højre hjernehalvdel aktiveres og det ubevidste projiceres ud i billedet.*
4. Interaktion. Jeget responderer på det ubevidstes henvendelse, og det er her den egentlige aktive imagination starter, som en symbolsk og imaginativ dialog mellem jeget og den anden. *Højre og venstre hjernehalvdel indleder en dialog med henblik på at udvikle gensidig empatisk resonans.*
5. Refleksion omkring de oplevelser som fremkom i den skabende proces og i dialogfasen. Det er vigtigt at jeget her reflekterer over sit forhold og sin holdning til det ubevidste, og den nu afsluttede dialog. *Dette svarer til det selvreflektive metakommunikations-plan som hjerneforskningen har baseret alle udviklingsprocesser på.*
6. Resolution som en erkendelse eller svar på det valgte udgangspunkt. Det er her den transcendent funktion aktiveres som en nødvendig tilstand for forandring. *Neuronerne har nu fundet en ny forbindelse i hjernens netværk.*
7. Integration. Her vil processen søge ud i individets aktuelle hverdagsliv, hvor den nye indsigt integreres i de relationer og det liv som individet er en del af. *Den nye neurologiske forbindelse fører til en ændring i adfærd som må gentages, for ikke at falde tilbage til den gamle neuronforbindelse.*

Et eksempel. På et kursus med 4.års studerende blev deltagerne bedt om at male et billede af hvordan de havde det i kroppen efter en halv times trommespil og afslapning. De blev bagefter bedt om at stille sig overfor billedet og forestille sig at billedet var en anden person som de skulle stille et spørgsmål til, og forestille sig at de fik et svar fra. Denne proces svarer til de første 4 faser i den aktive imaginations proces.

I den næste del af øvelsen, blev deltagerne delt op i par. Den ene part skulle i en kropslig improvisation udtrykke den anden parts figur fra billedet, mens den anden part skulle finde de bevægelser som kunne skabe kontakt. Der var f.eks. en deltager som ikke fik kontakt, og hun vidste ikke hvad hun skulle gøre. Set udefra blev det dog tydeligt, at hun var alt for direkte og insisterende i sit kontaktforsøg, så den anden part (altså hendes eget ubevidste), blev forskrækket og trak sig tilbage, og dette mønster gentog sig. Jeg koder hende herefter om til at indtage en anden holdning, hvor hun skal prøve at starte med større afstand og nærme sig med større følsomhed. Denne øvelse gav hende en forståelse for hendes besvær med at mærke sig selv og hendes tendens til at isolere sig fordi hun ofte følte sig afvist. Det var alt sammen et billede på hvordan hun forholdt sig alt for direkte og insisterende til sit eget ubevidste. Denne erkendelse kan sidestilles med Raffs beskrivelse af fase 5, hvor refleksionen på et meta kognitivt plan skaber en ny forståelse for udvikling af en

mere empatisk kontakt med det ubevidste. Fase 6 og 7 kommer så til at handle om at indøve den nye og mere empatiske kontaktform i forhold til sig selv og andre.

Den personlige samtale.

Jeg vil gerne vise et eksempel på overgangen fra den aktive imagination og til den personlige samtale. Altid når billeder er symbolske, vil denne bevægelse typisk være mulig, og ofte inviteres vi ind i den personlige samtale ved udsagn som f.eks. ”det minder mig om min mor”, eller ”sådan følte jeg også som barn” eller lign. Det er som om bevidstheden selv søger at skabe en forbindelse mellem symbol og erindring igennem samtalen



En elev har lavet et billede ud fra et frit oplæg. Mal hvordan du har det i kroppen.

Fig.3.

I dialogen med billedet får vi følgende fortælling : Det er en måne som vender ryggen til solen, fordi den føler sig lidt mindreværdig, da den ikke er helt så rund som den bude være. Den vil gerne være helt perfekt når den møder solen. Solen er neutral og afventende. Til spørgsmålet : om der er nogen ressourcer et sted i billedet, siger hun at Saturn, som er en lillebitte

rød prik i billedets øverste højre hjørne er helt perfekt og den vil gerne ”undervise” månen i at blive rund, så den tør at vende sig om mod solen.

Analyse : Set i forhold til den jungianske symbolforståelse, så handler fortællingen om foreningen af det kvindelige (månen) og det maskuline (solen), men hvor det kvindelige ikke oplever at have samme værdi som det maskuline. Denne problematik er også kollektiv, fordi vi alle er påvirket af den patriarkalske kulturs holdning til det kvindelige som et princip der ikke er helt så ”perfekt” som det maskuline. (*Det betyder at den venstre hjernehalvdel kulturelt set har en højere status end den højre hjernehalvdel*). Den personlige samtale kommer til at handle om kvindens forhold til at skulle være perfekt. Hvem har lært hende at det perfekte er bedre end det skæve. Hvilke tidlige objektrelationer har bidraget til denne kodning i de indre dialoger, og kan vi få Saturn i tale som en ny rollemodel og vejleder i forhold til et mere grounded selvværd. Uden bevidst at vælge hvad hun vil snakke om i den personlige samtale, fordi hun måske ikke kan mærke eller føle hvad der er vigtigt for hende (som ofte er tilfældet med depressive mennesker), præsenterer billedet igennem sin symbolik en indfaldsvinkel. Jeg tænker at dette måske kan erstatte den praksis, hvor man bruger medicin til at starte en psykoterapeutisk udvikling fordi de to hjernehalvdele ikke kan nå hinanden

med den personlige samtale alene. Dette billedes arketyriske foreningssymbolik mellem det maskuline og det feminine antyder, at processen ikke kun handler om den personlige usikkerhed, men også relaterer sig til individuationsprocessen.

Afslutning.

Brugen af symboler i psykoterapeutisk arbejde har som beskrevet flere indlysende fordele, som alle peger i retning mod et bedre samarbejde mellem højre og venstre hjernedel.

Den aktive imaginations metode er et bud på hvad der i kunstterapien kan skabe en forbindelse mellem den æstetiske og den analytiske ”retning”.

Problemet med at skabe evidens omkring symbolanvendelse i psykoterapi er, at hjerneforskningen har så meget fokus på betydningen af det tidlige kontaktfelt og så lidt tillid til den arketyriske psykologi, at de må gribe til medicinsk behandling når ord og følelser ikke kan nå hinanden ved brug af den personlige samtale alene. Jeg tror det er vigtigt at vi som psykoterapeuter bruger hjerneforskningen til at justere og dokumentere vores metoder, og klart nok er kontaktfeltet vigtigt når vi arbejder med følelsesmæssige forstyrrelser, men hvis formålet med psykoterapi er at udvikle en stærkere jeg-selv akse, mener jeg det er nødvendigt at inddrage den arketyriske psykologi, da dialogen mellem jeget og selvet ellers kommer til at ske på jegets præmisser alene.

Litteratur :

- Chodorow, J. (1997). *Jung on Active Imagination*. Princeton
- Cozolino, L. (2010). *The Neuroscience of Psychotherapy*. Norton
- Hart, S. (2009). *Den Følsomme Hjerne* (Hans Reitzel, 2009)
- Knox, J. (2003). *Archetype, Attachment, Analysis*. Routledge
- McNiff, S. (2004). *Art heals*. Shambhala
- Phillips, J. & Morley, J. (2003). *Imagination and its pathologies*. Mit Press
- Raff, J. (2000). *Jung and the alchemical imagination*. Nicolas-Hays
- Rubin, J. A. (2001). *Approaches to Arttherapy*. Brunner Routledge
- Skov, V. (1991). *Det skabende menneske*. Marcus
- Skov, V. (2004). *Helteudvikling i parforhold*. Marcus
- Skov, V. (2009). *Kunstterapi*. Marcus
- Skov, V. (2002). Omkodning af forladthedsgebærder ved brug af kunstterapi. (Pilot projekt 2002, ikke udgivet)

Artiklen er udgivet i medlemsbladet i Dansk Psykoterapeutisk Forening