

# SKYGGER

**Undersøkelser av det underbevisste gjennom en kunstnerisk prosess**

**ANN KRISTIN BOMAN**

Veiledere:  
Lisbet Skregelid  
Elin Iglund

Universitetet i Agder, 2022  
Fakultet for kunstfag  
Institutt for visuelle og sceniske fag

Stega -  
bringa -  
dunkande lyder  
fra hjertet  
Bremselyst -  
lange spor  
Redsle -  
vil inn  
Angst  
for  
a  
møte  
lykt  
og lydar  
eg  
ikkje maktar  
der inne  
ute  
trüger merkret  
lune  
trüger merkret

Per Inge Bjørlo

## Sammendrag

Denne masteroppgaven er en kunstnerisk selvanalyse hvor jeg har undersøkt skygger.

Skygger som et kunstnerisk virkemiddel, symbol, arketyp, men også en betegnelse på et psykologisk materiale som med inspirasjon fra psykoanalysen som metode kan bearbeides.

Min forskning er basert på undersøkelser av skyggen i utvidet forstand. Der den opptrer synlig som et element skapt av lys på et objekt eller som et psykisk fenomen.

Jeg har undersøkt det underbevisste materialet som ligger bakenfor min billedverden gjennom å utføre en kunstnerisk selvanalyse. Sentral teori er Sigmund Freud og Carl Gustav Jung. Min interesse for det abstrakte uttrykket har fått stor plass fordi det har påvirket hvordan jeg har arbeidet i den kunstneriske prosessen. Dette arbeidet har for meg vært en todelt prosess hvor jeg har vekslet mellom å bearbeide og analysere hendelser i barndommen samtidig som jeg har reflektert over den estetiske og etiske tilnærmingen til det kunstneriske uttrykket.

## Innholdsfortegnelse

<b>INNLEDNING</b> .....	6
Begynnelsen før begynnelsen .....	6
Skyggebilder .....	7
Flukt ikke lenger en løsning.....	8
Barndom.....	9
Behov for en ny metode.....	9
Problemstilling.....	10
Bildet som språk .....	10
Bakgrunn for valg av mere utdannelse innen kunst.....	10
Abstraksjon .....	11
<b>TEORI</b> .....	12
Sigmund FreudsPsykoanalyse .....	12
Det uhyggelige .....	14
Skyggen Det fortrengete jeget .....	15
Carl Jung og det kollektivt ubevisste .....	16
Den indre kampen .....	17
Skyggearketyper – Den mørke siden av psyken din .....	18
Skyggenes problem i kunsthistorien.....	18
Skyggen som et estetisk og skulpturalt fenomen.....	19
<b>KUNSTNERISK INSPIRASJON OG ABSTRAKT TEORI</b> .....	20
Surrealisme som metode .....	20
Ekspresjonismen og følelser.....	21
Oppdagelsen av Kasimir Malevitsj.....	21
Drømmen om «Rothkorommet».....	23
Abstraksjon, natur og det sublimet .....	27
<b>METODE</b> .....	30
Kunstnerisk utviklingsarbeid .....	30
Autoetnografi .....	31
Kunstnerisk selvanalyse .....	32
Oppmerksomt nærvær, stien og kroppen.....	33
Lære om angst, traume .....	34
Bruk av lokale resurser .....	35
Skriving og utvikling av et nytt språk.....	35
Logg og dokumentasjon .....	35
<b>KUNSTNERISK PROSESS</b> .....	37

Hvem var jeg som kunstner før angsten? .....	38
Tre kunstneriske verk inspirert av Malevitsj .....	38
Angstens innvirkning på forholdet til andre .....	41
Minnetekster fra barndommen.....	42
Barndom og kjærlighet .....	44
Bilder som aldri ble vist.....	45
Stien, kroppen og naturen .....	47
Første bilde i min persepsjon .....	48
Skyggene kommer tilbake .....	50
Skyggene følger meg hjem .....	51
Rekonstruksjon av <i>Skyggebildene</i> .....	52
Symbolikk i det kollektivt bevisste .....	55
Video <i>Vann på Hove (2020)</i> .....	57
Mulig visning .....	58
<b>DRØFTING OG REFLEKSJON</b> .....	60
Krise og muligheten for utvikling .....	60
Kroppen og naturen.....	60
Etiske aspekter ved en kunstnerisk selvanalyse.....	61
Skyggebildenes betydelse .....	62
Min forskning i forhold til kunstfeltet og terapi.....	62
<b>VEIEN VIDERE</b> .....	64
Dikt, språket som rommer bilde og ord .....	64
Mental helse og nye kunstprosjekter .....	64
Å leve med angst .....	65
Litteraturliste.....	66
Bideliste.....	68

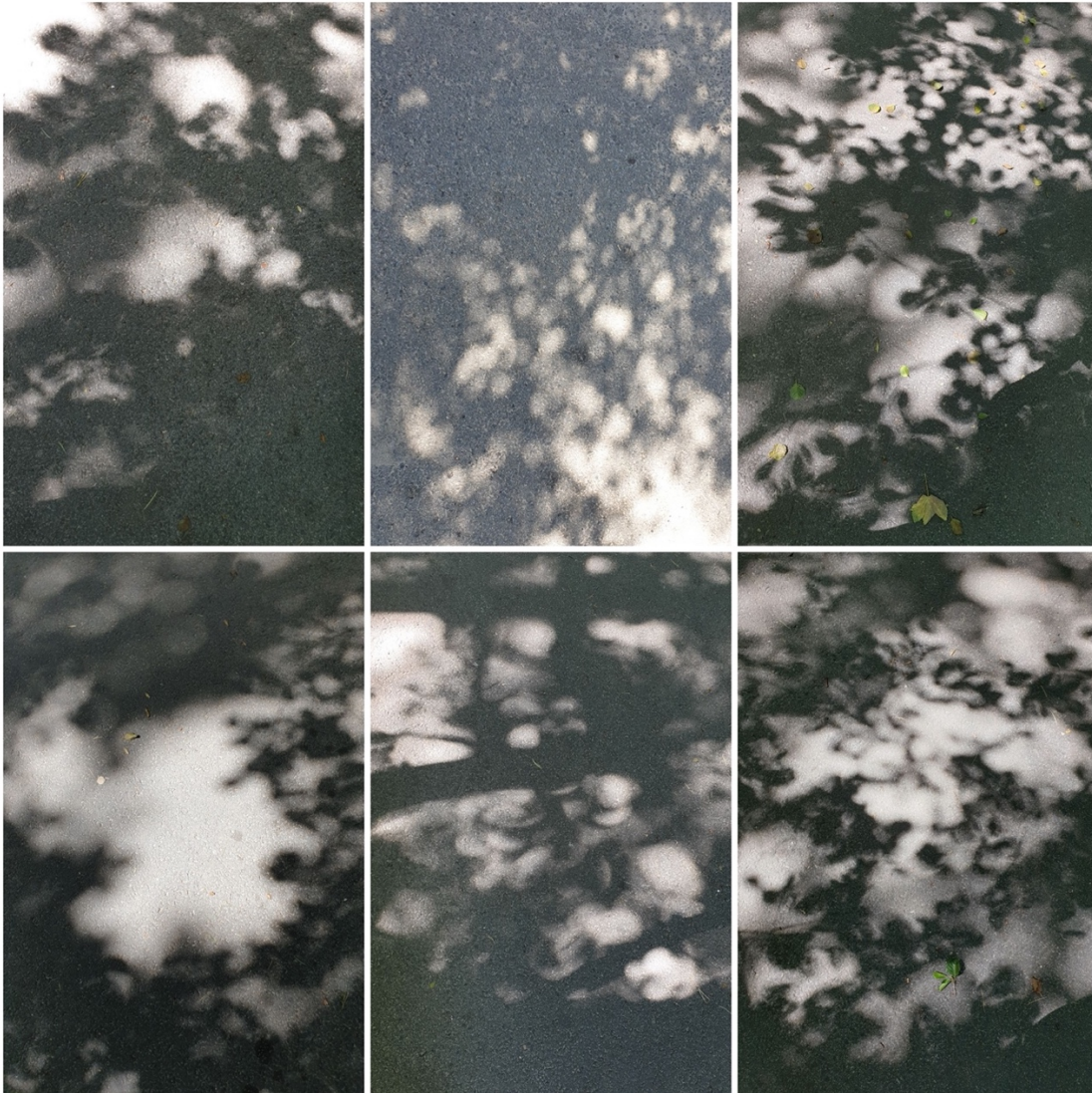
# INNLEDNING

## Begynnelsen før begynnelsen

*En dag våkner jeg opp med et sterkt trykk over brystet. Det knytter seg i halsen. Elektriske støt stråler ned mot magen og i beina. Kjenner et sterkt ubehag. Jeg er kvalm. Denne uroen som ikke slepper. Jeg skjønner hva det er. Jeg har fått angst.*

Da jeg skulle i gang med masteroppgaven hadde jeg i god tid forberedt meg. Jeg skulle studere Rothkos *The Seagram murals* på Tate Modern i London. Men når tiden kom for å begynne med arbeidet var forutsetningen for å skrive en master forandret. Hva gjør man da som forsker? Valget var skremmende, men også livsnødvendig. Jeg begynte på en ny masteroppgave. En utforskning av meg selv for å finne ut av hva som hadde skjedd. Det eneste som var virkelig på det tidspunktet var en kropp som var i konstant alarmberedskap. Så jeg måtte begynne der. Å leve med Angst er smertefullt rent fysisk. Konsentrasjon og hukommelse forsvant. Det var som om hele min identitet og personlighet ble fragmentert. Masteroppgaven handler om hvordan jeg har forsøkt å pusle bitene sammen igjen. Denne fragmenteringen preger også oppgavens disposisjon. Den er nærmest et speilbilde av hvordan hele det kunstneriske utviklingsarbeidet og selvanalysen har foregått. Jeg har samlet inn materialet og satt rammene drevet av noe underbevisst. Hvordan det underbevisste påvirker mitt eget kunstneriske uttrykk ble av interesse. Skyggen og hva den kan representere er også en sentral del av dette masterarbeidet.

## Skyggebilder



For meg begynner det alltid med et bilde. Disse seks bildene har jeg stadig vendt tilbake til i dette masterprosjektet. De er tatt med mitt mobilkamera i juli 2020. Altså sommeren før jeg begynte å skrive på oppgaven. De har blitt liggende på min mobil frem til nå. Det var noe med disse bildene som fikk meg til å ta dem frem igjen. Her følger min tolkning av innholdet i bildene ved første øyekast:

*På vei hjem fra stranda en dag i fjor sommer festet min oppmerksomhet seg ved hvordan løv kledde grener kastet skygge på stien under føttene mine. Grenene vugget i en lett bris og gjennom dem brøt lyset frem på asfalten. Asfalten var grovkornet og skapte en dimensjon som av ett gammelt bilde med dårlig oppløsning. Jeg fotograferte med mitt mobilkamera en samling på seks bilder..*



*Lyset som er fanget her har noe gammelt over seg – ett minne fra barndommens sorgfrie dager på bare føtter på vei ned mot standen. Det ligger noe glemt, kanskje litt nostalgi, og en lengsel etter dager i sorgfri sol og lek. Lange sommerdager uten andre bekymringer enn hvordan få kjøpt seg noe godt for å etterpå ta en padletur eller krype inn i det gamle skuret nede ved vannet og lese tegneserier.*

*Ved første øyekast ser bildene ut til å være tatt i sort/hvitt men ved nærmere undersøkelse er det hint av farge til stede i form av blader som har falt ned. Jeg har en forkjærlighet for scenarier hvor man tilsynelatende får presentert et bilde som senere viser seg å være noe annet. Det som jeg er mest opptatt av i denne sammenhengen er lyset.*

*Bladene viser tiden som er fanget her og nå og rykker meg ut av minnene. Jeg ønsker at lagene av informasjon som sakte fortelles gir betrakteren en dybde til verket.*

Disse bildene hadde kanskje en forbindelse med hvordan situasjonen var i mitt daglige liv, men siden mine assosiasjoner knytter det til barndommen så ga dette meg en indikasjon på hvor jeg skulle begynne å lete etter svar. En veksling mellom skygge og lys. Noe som fordunkles og noe som kommer frem i lyset. Et ganske beskrivende bilde av hele mitt kunstneriske utviklingsarbeid. En utforskning av skyggeområder for å oppnå ny selvforståelse.

Flukt ikke lenger en løsning

Angsten hadde tatt over både kropp og sinn. Rammene for oppgaven er derfor basert på det jeg hadde igjen å arbeide med under de forutsetningene.

Jeg har flyktet hele mitt liv. Flukten var løsningen for alle situasjoner jeg ikke klarte å håndtere. Ofte som en følge av en overveldende følelse av panikk. Når jeg tenker tilbake, har jeg bare akseptert dette mønsteret. I de situasjoner som følelsene oppsto håndterte jeg situasjonen der og da. Stort sett valgte jeg å flykte. Etter hvert lærte jeg meg å bli i situasjonen, men det vanskelig å skjule kampen som foregikk innvendig. Jeg er et søkende menneske. Jeg samler inspirasjon, kunnskap, kraft og hvile ved å reise til andre steder. Jeg har vært på utallige kurs i inn og utland. Reist på ferier langt bort. Alt jeg trengte fant jeg utenfor. Et annet sted. Jeg har bodd på samme plass i 25 år og jeg kjente ikke engang min egen by. Denne tanken at løsningen finnes utenfor meg selv. At noe utenfor skal kunne fylle meg opp, gjøre meg hel. Nå var tiden inne for å gjøre noe nytt. Jeg bestemte meg for å motstå fristelsen, den sterke driften som har styrt hele mitt liv. Denne gangen skulle jeg bli hjemme. Jeg ville lære å kjenne min egen by, menneskene som bor her, lokale resurser og lokale bedrifter. Jeg



ville bruke minste motstands vei, lett tilgjengelige materialer og teknologi. Være oppmerksom og se muligheter i det hverdagslige. Stoppe opp, være til stede i eget liv og se på det fra et nytt perspektiv.

## Barndom

Da kroppens reaksjon var så voldsom og det ikke fantes noe i mitt levde liv som skulle tilsi en slik reaksjon måtte jeg søke svar andre steder. Kroppen husker, men hva som faktisk skjedde er glemt. Det er kanskje slik psyken fungerer at det er lettere å minnes det gode stundene. Det kan også være et forsvar for å beskytte mot vonde opplevelser.

Jeg har ingen minner om noe traume. Min barndom ligger som et bakteppe og jeg husker bare deler av den. Gode minner. Bestemødre, bestefedre, is, sol, sjø og fjell. Lykkelandet som barn. Likevel har jeg registrert noen avvik i mine tidligere kunstneriske arbeider som ikke passet inn i et slikt narrativ. Jeg har hatt et ønske om å utvikle mitt kunstnerskap i en abstrakt retning. Med svart eller alle nyanser av svart som tema og farge. Hvitt er lyset som kontrast til det sorte. Jeg kan være midt i en kunstnerisk prosess hvor jeg plutselig får en sterk trang til å produsere et helt annet uttrykk. Noe mere figurativt. Urovekkende, støtende eller groteske bilder. Disse bildetrykkene som jeg kaller «bildene som aldri vist» har jeg nå tatt frem igjen for å undersøke nærmere.

## Behov for en ny metode

Underveis i prosessen med masteren hadde jeg samlet inn store mengder av informasjon om angst og traume. Jeg leste om Sigmund Freud, psykoanalysen, det underbevisstes betydelse og det uhyggelige. Gikk videre til Carl Gustav Jung, analysen, det personlig ubevisste, skygger og det kollektivt bevisste. Jeg begynte å se sammenhenger med de skyggene som jeg selv hadde fattet interesse for som et estetisk nærvær i min persepsjon. Jeg fikk derfor et behov for en ny metode for å knytte alle disse delene sammen. Jeg har utarbeidet en metode som jeg vil kalle en kunstnerisk selvanalyse. Denne vil bli nærmere forklart i kapitlet om metode.

## Problemstilling

Undersøkelser av det underbevisste gjennom en kunstnerisk praksis

På hvilken måte er det jeg legger merke til i min persepsjon relatert til det underbevisste?

Jeg ønsker å finne en vei gjennom kunsten tilbake til meg selv. En utforskning via den levde kroppen og erindring om barndom.

## Bildet som språk

Det sies at et bilde kan si mer en tusen ord og der er jeg fullstendig enig. For meg var bildet alt. Jeg tenker, husker og kommuniserer med bilder. Med bilder mener jeg både fysiske og mentale. For meg er også farger en stor del av verden sammen med kontraster, utsnitt. Ja hele verden er bilder.

Jeg har levd i utkanten av menneskenes sosiale konstruksjon. Observert på trygg avstand. Stum og sky. Hemmelighetsfull og ordløs. Uten evne til å tolke andre eller gjøre meg selv forstått. Det talte språket er utrygt som kommunikasjon for meg da meningen er så åpen for tolkning. I samtale må man ta raske beslutninger på hvordan ordene skal forstås. Det hjelper også å klare å lese andre menneskers hensikter for den kommunikasjonen. Å være åpen og autentisk krever mot og tillit. Noe jeg kanskje aldri har hatt i forhold til andre mennesker. For meg rommer et bilde så mye mer informasjon. Det kan leses i flere lag og det kan returneres til for videre forståelse. For meg kan et bilde ikke oversettes til ord. Bilde er et eget språk og alle språk er vanskelig å oversette. Kunsten for meg er nærmere hva jeg ønsker å uttrykke. Ord og tekst skaper en motstand i meg. Det er vanskelig å veksle mellom å skrive og å være i en kunstnerisk prosess. Det er to helt ulike verdener. To sinnstilstander. Alle er vi forskjellige og har ulikt perspektiv på verden fra eget ståsted. Hva vi legger merke til rundt oss og velger å sette søkelys på vil derfor naturlig nok variere.

## Bakgrunn for valg av mere utdanning innen kunst

Gjennom bildet fant jeg mitt språk. Min verden er full av farger, stemninger og synsinntrykk som helt omslutter meg. Hvor jeg en går legger jeg merke til elementer som fanger min oppmerksomhet i det jeg passerer. Det blir aldri kjedelig. Noen dager blir det nesten for mye. Jeg klarer ikke å sortere. Når jeg legger meg til ro ruller inntrykkene forbi på netthinnen som det siste jeg ser før jeg sovner. Det var denne sorteringen og hvordan velge ut hva jeg skulle fokusere på som ble kimen til å søke mere utdanning innen kunst.

Da jeg begynte på Kunst og håndverk på Universitetet i Agder var det for å videreutvikle mine kunstneriske evner. Få en identitet som kunstner. Samle meg rundt en retning og gi kunsten et formål. Jeg har utdanning som møbelsnekker og det har lært meg nøyaktighet, planlegging, systematisering og problemløsning. Tre er et materiale som jeg kjenner godt og ofte vender tilbake til. Har også en omfattende erfaring som kunsthåndverker da først og fremst innen glass. Formbygging for glass eller andre materialer som egner seg for støpning som leire, plastikk og metall har stått sentralt. I møte med et kunstobjekt vil jeg alltid studere hvordan noe er teknisk gjennomført. Selve materialiteten, teksturen, penselføring eller overflaten. For meg er bilde et språk som jeg stadig utvikler. Når jeg finner et uttrykk som resonnerer i meg vil jeg forsøke å tilegne meg det for å bedre beskrive en følelse eller hendelse i fremtiden. Under utdanningen på har min interesse kretset rundt det abstrakte uttrykket som inspirasjon.

### Abstraksjon

For meg er abstraksjon et behov for forenkling eller kanskje er det en fordunkling. En måte å være tydelig, men samtidig tåkelegge og skjule det jeg ikke vil at andre skal se. Det kan også bety å forsterke et element eller finne det som er minste minimum for en tilstand. Det som er valgt bort er fortsatt der selv om det ikke lenger er et visuelt element. Ideen synlig for meg selv med en tegning eller skisse. I dette stadiet arbeider jeg mere konkret figurativt. Når konseptet om hva jeg vil arbeide med er klar begynner en prosess hvor linjer forsvinner, former forenkles, farger velges vekk. Til slutt vil bare noen grunnleggende elementer være igjen eller en enkelt form. Jeg prøver å formidle minnet om det som engang var eller bare et enkelt avtrykk, noe u gripbart eller et sted for alt eller ingenting. Særlig når det gjelder maleri. Egne verk som jeg har presentert her er nok ikke per definisjon abstrakte med unntak av *Svart* (1217). Abstrakt har hatt en stor påvirkning på hva jeg strekker meg etter og hvordan jeg løser et problem. Kjærligheten til det abstrakte er for meg både en teori og en metode. Da kroppen roet seg koblet mine kunstneriske arbeidsmetoder seg på. Derfor har det abstrakte fått en forholdsvis stor del i denne masteroppgaven.

# TEORI

Dette kapitlet tar for seg hvordan jeg har arbeidet i prosessen for å finne ut av sammenhengen med det underbevisste og skygger. Det ene spørsmålet jeg stilte meg i forkant var om de skyggene jeg observerte gjennom min persepsjon hadde noen sammenheng med det underbevisste. Jeg har valgt ut de partier fra Sigmund Freud og Carl Gustav Jung som jeg regner som essensielle i min forskning. Jeg ville også ta med hvordan surrealistene som var påvirket av Freud arbeidet for å få kontakt med det underbevisste og utvikle nye metoder for dette. Skyggen finnes hos Freud og Jung som et problemområde. Skyggens problem dukker også opp i kunsthistorien. Da mer som en utfordring malerisk eller noe som kan utnyttes som et kunstnerisk middel. Følelser som angst kan være vanskelig å bearbeide, men de er også en del av å være menneske. Da følelser og hvordan de kan uttrykkes kunstnerisk henger sammen med min metode er det naturlig for meg å nevne kunstretninger som har hatt en sterk påvirkning på hvordan følelser påvirker kunsten. Både for et publikum, men også for kunstneren selv. Ekspresjonister ville uttrykke følelser mer direkte. Her har jeg tatt for meg Edvard Munch og hvordan følelsesuttrykk også kan bli problematiske for samfunnet. Videre går jeg inn på den abstrakte ekspresjonismen og hvilke virkemiddel som blir brukt innen abstrakt maleri. Her tar jeg også med to teorier om hva som kan ligge i det abstraktes sterke gjennomslagskraft og min kunstneriske inspirasjon Kasimir Malevitsj og Mark Rothko.

## Sigmund Freuds Psykoanalyse

All moderne terapi kan spores tilbake til Sigmund Freud (1856 – 1939). Freud legger vekt på det indre liv. Han mener at vi domineres av det underbevisste og at vi har en innvendig motstand mot å endre oss. Sigmund Freuds psykoanalyse fikk stor innvirkning på litteratur, kunst, religion, skikk og bruk, moral, etikk og samfunnsforskning (Store norske leksikon, 2022). Læren om det ubevisste og læren om den tidlige barndoms betydning for senere adferd og reaksjoner er de mest sentrale i dag. Hvordan opplevelser i barndommen fortsetter å virke ubevisst inn videre i livet er avgjørende kunnskap i det å forstå seg selv mener Freud. For å finne frem til det ubevisste materialet i seg selv og sine pasienter brukte Freud metoder som «fri assosiasjon» og drømmetydning.

Han bygget videre på legen Josef Beuers studier som fant ut at det å prate ut om det som foregår og bearbeide følelser i våre liv kan virke som en katarsis (Raheim K, 2022). Freud fokuserte på samtale mellom terapeut og pasient. Hans data var pasientenes tankeflukt. I 1890-årene gjorde han også en analytisk inngående selvanalyse av seg selv. Her ser han på ser

han på sine egne ubevisste krefter for å kunne kontrollere det materiale som pasientene har gitt ham. Det er gjennom drømmetydning og de assosiasjonene han får i forhold til dem som han lærer sin egen dynamikk og kjenne. Under sine forsøk med pasienter ble det tydelig for Freud at det var koblet en motstand sammen med å gjenkalle fortrenkte minner. Han trodde at dette kunne henge sammen med traumets karakter. Den samme kraften som skapte traumet, hadde en motkraft for å beskytte deg mot det. Han kaller dette fortrenkning, som ikke er et bevisst valg som løsning på en konflikt. Læren om fortrenkning er sentralt for Freud. Det fortrenkte finnes oppsamlet som energi i sin helhet, men på grunn av forsvarsmekanismer så må man finne omveier inn. De nevrotiske symptomene er produsert gjennom et samspill mellom de fortrenkte og de fortrenkende kreftene. Ved å erstatte de sykdomsfremmende fortrenkningene med bevisst kunnskap om egne tankemønstre og hva som påvirker deg vil du få en ny frihet.

Resultatet av dette fører til en personlighetsteori. Resten av livet utviklet han denne teorien videre. En av hans elever Carl. G. Jung trakk seg ut og utviklet en ny retning innenfor psykologi. I dag er psykoanalysen fortsatt i bruk selv om noen deler av den i dag ses i et annet lys.

Ideen om å gjøre en selvanalyse har jeg fra Freud. Freud ser kunstens mulighet til å gjøre det ubevisste synlig noe som knytter inn til min metode i denne masteroppgaven, den kunstneriske selvanalysen. Da for meg bearbeiding av bildet og minnetekster er et grep som virker både kunstnerisk og mentalt inn i min prosess. Freud mener også at vi domineres av det ubevisste og har en motstand mot endring. Det ligger altså en motstand en slags forsvarsmekanisme mot å gjenkalle fortrenkte minner på grunn av traumets karakter. Her må man finne en annen vei inn mener Freud. Han peker mot barndommen og hvordan de på et ubevisst plan fortsetter å virke i oss (Raheim & Skre, 2022). Fortrenkning kan gi nevrotiske symptomer, men bevisst kunnskap om egne tankemønstre kan gi ny frihet.

Den motstanden Freud mener ligger i traumets karakter fant jeg veien omkring gjennom skriving i skrivegruppen. Her kom også mine første minner fra barndommen opp. De nevrotiske symptomene og min egen ide om at mere læring som metode kunne dempe dem har jeg nå fått prøvet ut. Jeg får også bekreftet at jeg er på rett vei i forhold til de metoder som jeg opprinnelig skisserte opp for å bli kvitt angsten har teoretisk bakgrunn i Freud. Jeg blir også mer klar over at det underbevisste og barndommen hos meg har en sammenheng.

Hvordan jeg har gått frem i prosessen og hva som har virket er en etter konstruksjon. Så når jeg ser på det som jeg har gjengitt av Freud bekrefter det min mistanke om at barndommens hendelser eller traumer har forssatte å virke i meg. At bearbeiding av følelser kan virke som

en katharsis var noe jeg håpet på som en følge av denne utforskningen. En katarsis som en følge av å forstå det ubevisste.

### Det uhyggelige

Uhyggelig er det som ikke er fortrolig, hjemlig. Det som er ukjent kan virke skremmende og det fremkaller en intellektuell usikkerhet (Freud, 1998, s.17). Dikteren Schelling formulerer seg slik; *uhyggelig kaller man alt som burde ha forblitt hemmelig, skjult men som er trådt frem* (Freud, 1998, s. 16). Følelsen av at noe ikke er kjent kan mulig overvinnes ved å lære å kjenne sine omgivelser. I de forskjellige språkene finnes det ulike definisjoner på hva det innebærer at noe er uhyggelig. I det tyske språket finner vi 'heimlich' som kan bety hjemlig, vennlig, bekjent, tilforlatelig, fri for frykt, men også det sted som er fri for spøkelses. Ordet endrer betydning i forhold til i hvilken sammenheng det står. Som verb betyr det å skjule. I erkjennelsen står det for mystisk, allegorisk: hemmelig betydning, *mysticus, divinus, occultus, figuratus* (Freud, 1998, s.24) Freud beskriver det uhyggelige i psykoanalysen som noe som det en gang kjente, det som har vært for tett på. Det som ikke lenger er kjent og derved har blitt hjemløst og nå søker et hjem. Når det trenger seg på gjenkjenner vi det ikke, vil ikke kjennes ved det og avviser det. Vi avviser det og gjør det hjemløst på ny. Men det vil fortsette å trenge seg på. Stadig i forskjellige skikkelser og stadig mere uhyggelig. Det uhyggelige er en metafor for det fortrente. 'Heimlich' utvikler sin betydning i overenstemmelse med en ambivalens, inntil det til slutt faller sammen med sin motsetning uhyggelig, 'Un-heimlich'. Det uhyggelige – das un-heimliche- Det som ikke lenger har et hjem, fremstår som en fremmed som vil ta bolig i personen og en følelse av uhygge oppstår. Det spesielle med fortrent materiale er at det alltid vender tilbake som et gjenferd som ikke har fått fred (Freud, 1998, s.59-60). For Freud var det drømmene våre som viste veien inn til det underbevisste. Han var også inspirert av kunstens muligheter til å løfte frem det underbevisste og gjøre det synlig. Spesielt ble dette tydelig i en kunstnerisk sammenheng ved å fremstille det uhyggelige. I romantikken fokuserte kunstnerne på følelser og natur som en kontrast til sivilisasjonen. Denne splittelsen kan vi også se i vår egen tid da menneskets virksomhet nå truer hele vår sivilisasjon. På den måten er Freuds ideer om det uhyggelige stadig aktuelt. I E. T. A Hoffmans novelle *The Sandman* (1815) som Freud analyserte utspiller det seg en historie om en ung mann som forfølges av en skikkelse. Han ender til slutt med å kaste seg i døden. Det er en uhyggelig og skarpsindig fortelling om hvordan det ikke er mulig å unnsnippe barndommens traumer. I møte med det uhyggeliges tilbakekomst ligger en følelse av uhygge, men også noe som er spennende. Dette utløser en fasinasjon som holder oss i ambivalens i

møte med monstret. Bak masken kan det finnes noe som er gjenkjennelig. Vi kan identifisere oss med monstret, men også offeret. I kunsten ser vi temaet presentert i ulike former til begeistring og avsky for sitt publikum. Det uhyggelige kan fremtre i mange former. Bl.a. som dobbeltgjenger, spøkelse, levende død, monster eller en alien som overtar kroppen. Det som jeg finner interessant i denne sammenhengen er at ordet 'heimlich' og hvordan det til slutt kan falle inn i sin motsetning 'un – heimlich'. At et ord kan speile det samme som foregår i psyken og fortelle en historie alene vekke min nysgjerrighet. Det uhyggelige som vender tilbake i form av noe jeg ikke lenger kjenner igjen har jeg selv erfart. Til meg kom det ikke som et monster, men en følelse av fremmedskap og frykt i tilsynelatende hyggelige sammenheng. Gjerne i selskap med bekjente under en middag eller i grupper med kollegaer. En setting der jeg begynte å kjenne tilhørighet og tillit. Da brast plutselig boblen og jeg fikk paranoide tanker. Det ble umulig å bli. Så jeg flyktet. Det uhyggelige har også kommet tilbake i billedform som viser barn i voldelige eller seksualiserte kontekster som jeg følte trang til å lage. I senere tid som minnetekster fra barndommen. Denne opplevelsen av noe uhyggelig som vender tilbake gang på gang og forstyrrer freden inntil du er villig til å se nærmere på det. Det nevnes også her at det uhyggelige som hjemsøker har rot i barndommen. I H.C Andersen (1805 – 1875) litterære verk, *Andersens eventyr – Samlede eventyr og historier* finnes et eventyr som heter *Skyggen*. Dette er en historie som er skrevet før Freuds psykoanalyse og teorier om det underbevisste. På en urovekkende måte beskrives i H.C. Andersens eventyr hvordan skyggen tar over og til slutt styrer over hele personligheten til hovedkarakteren.

### Skyggen Det fortrenge jeget

Innenfor psykoanalyse forbindes skyggen med det ubevisste fortrenge jeget (Stefanson, 2022, s. 1-2). Krefter som er uberegnelige og kan utgjøre en mulig fare for pasienten da de ikke er integrert i personligheten. Under psykoanalysen kan en bevissthetsprosess settes i gang for å innlemme dette ubevisste materialet, men det kan egentlig aldri skje fullt og helt fordi dette fortrenge jeget hører til de primitive og barnslige impulsene og styres av instinkt. Faren i å bevisstgjøre sine skygger ligger i dess negative natur. Tanker og følelser vi helst ikke ønsker å vedkjenne at vi besitter vil kunne rokke ved det bildet vi har av oss selv. Det å kjenne på hat, sjalusi, ondskap, griskhet eller andre forbudte følelser er ikke lett.

Skyggen er det element som har dukket opp i min persepsjon. Her kan det være en sammenheng mellom skyggen som et kunstnerisk uttrykk og underbevisste fortrenge minner fra barndommen.



## Carl Jung og det kollektivt ubevisste

Da jeg tolket skyggebildene første gangen knyttet jeg dem til en lykkelig barndom. Kanskje barndommen ikke var lykkelig, men jeg sammen førte bilder av skygger og lys med et minne fra den.

Jung tok en litt annen retning en Freud og utviklet den analytiske psykologien (Rzadkowska, 2022). Han begynte å utforske myter og symboler for å prøve å finne sammenhenger for hva som egentlig styrer et menneske. Myter og symboler som vi har til felles innen en kultur. Det var begynnelsen på noe han kalte det kollektivt ubevisste (Sainte Anastasie, 2022). Jung innførte begreper som det kollektivt ubevisste, arketyper og skyggen i psykologien (Rzadkowska, 2022). Jeg har brukt ideen om det kollektivt ubevisste for å analysere egne skyggebilder. Ved å analysere de enkelte elementene som skygger, trær, farger kommer det frem at samlet ligger det en symbolikk som kan gi et skjult budskap til meg selv.

Den menneskelige natur består ikke bare av lys, men også av skygge. Vi påvirkes også av vårt eget underbevisste. Lys og mørke som jeg er så opptatt av å fange er også relatert til Jung.

I et intervju basert på Carl G. Jung sin autobiografiske bok *Memories, Dreams, Refleksjons* (1995) forteller Jung om sine teorier om det underbevisstes innflytelse på hvordan vi tenker og påvirkes i vår bevissthet (The Spiritual Voyage, 2022, 4:28 - 6:38).

Negative tankemønster som dukker opp og forstyrrer ditt liv, som ikke har rot i det som faktisk skjer nå kan spores tilbake til det underbevisste ifølge Jung.

Mine negative tankemønstre kan være fra barndommen. Ved å analysere bilder og tekster har jeg funnet flere faktorer som kan peke i den retningen.

Ifølge Jung har vi en verden som har både ondt og godt i seg som en helhet (The Spiritual Voyage, 2022). Slik skal det være. De hører sammen. Prinsippet om det onde og gode gjelder også for oss mennesker. Den mulige tilstedeværelsen av det onde i oss selv er noe vi må erkjenne. Ved å forstå og akseptere eget mørke blir det lettere å se det i andre uten å dømme. Utvikling skjer når du ikke lenger føler skam, angst og skyld. Kjenner på det. Tar det imot. Bak din sosiale rolle ligger også det som er grobunnen for det gode. Jord, gjødsel og mørke gror frøet som strekker sin blomst opp mot lyset. Vi kan ikke forandre noe om vi ikke aksepterer og omfavner mørket, det onde. Å akseptere seg selv er essensen i det moralske problem mener Jung. Det kan høres enkelt ut, men er vanskelig å gjennomføre. Etter å ha analysert minnetekster og «bilder som aldri ble vist» har jeg kommet frem til at forhold i barndommen er sentralt. Da særlig forholdet til min mor har ledet meg til ny selvinnsett. Det

har ikke bare fått meg til å akseptere eget mørke. Jeg aksepterer det også i andre som en del av det å være menneske.

### Den indre kampen

Carl Jung hadde en teori om at et miljø som ikke alltid er trygt, fyller livet med lidelse i større eller mindre utstrekning. Den ytre verden utøver et ekstremt press, men istedenfor å anerkjenne den intense spenningen motstår vi den. «Det du motstår fortsetter» sa Jung (Utforsk Sinnet, 2022). Jeg ville konfrontere min egen angst slik at den ikke styrte mitt eget liv lenger. Finne veien ut. Jeg har lest mye om angst. Hva det er, hvorfor den kommer og funnet at veien å gå for meg er å finne selve kilden.. I dette fellesskapet som vi alle deler er det vår plikt å bli autonome. Eller som Jung ville ha uttrykt det, individualisere oss. Bryte oss ut av strukturen. Ta egne valg ut ifra den vi er og bli uavhengige. Skape våre egne liv (Utforsk Sinnet, 2022). Ved å ta et valg om å skrive masteren som en kunstnerisk selvanalyse tok jeg en risiko. Gikk inn i noe ukjent. Jeg ville finne en metode som hjalp meg selv samtidig som jeg også hadde et ønske om å fullføre masteren. På denne måten holdt jeg retningen om et mål på det personlige plan samtidig da jeg så for meg kunstens muligheter for personlig vekst og selvvinnsikt også for andre enn meg selv. Negative tanker vil bare ha makt over oss hvis vi ikke godtar dem. Jo hardere vi motstår negative tanker jo sterkere vil angsten slå rot. Rastløshet, nerver og uro kan ta over. Jungiansk terapi ønsker å bringe den innsikten at angsten er en del av det å være menneske. Angst er et helt grunnleggende vilkår for livet som vi må konfrontere og håndtere for å få selvvinnsikt. Vi kan ikke la angsten styre for da mister vi all selvkontroll. Å finne mening er også noe som er helt fundamentalt for å kunne håndtere fortvilelse. Alle mennesker søker å finne hensikt og mening for å klare tilværelsen. Derfor kan det være helt avgjørende å forsøke å sette seg et mål. Først må du klargjøre for deg selv hva som er dine behov. Du har nå et positivt formål og et fokus for å fortsette videre. Ved å omdirigere oppmerksomheten fra den ytre verden til dine egne behov og mål vil angsten slippe (Utforsk Sinnet, 2022). En av de tingene jeg ville undersøke var ikke bare meg selv, men hva jeg vil legge merke til i min persepsjon ved å fokusere på det hverdagslige. Stoppe opp slutte å fly. Bli værende. Jeg levde med angsten hver dag og bekjempet de fysiske symptomene aktivt. Jeg kjente på angsten. Lærte meg selv å stå i det.

## Skyggearketypen – Den mørke siden av psyken din

Ifølge Jung er skyggen en arketyper som hører til det kollektivt ubevisste (Utforsk Sinnet, 2022). Ifølge analytisk psykologi representerer skyggearketypen «den mørke» siden av din personlighet. Alt som vi prøver å undertrykke av primitive drifter, egoisme, instinkter som du ikke vil gi utløp for. Skyggearketypen brukes fortsatt som en referanse til en indre konflikt innen psykologien. En konflikt som kan oppstå når du er redd, frustrert, sint eller usikker. Konseptet med skyggearketypen er ikke noe som Jung fant opp. Ideen om arketyper lå allerede som en historisk og kulturell formel. Mange forfattere og kunstnere har latt seg inspirere av skyggen som en følgesvenn eller en slags spalting av personligheten. Lenge før Jung skrev Robert Louis Stevenson den klassiske romanen om *Dr. Jekyll og Mr. Hyde*. Hva som befinner seg i ditt skyggemateriale eller skyggearketyper er avhengig av hva som oppfattes som 'dårlig' i samfunnet rundt, men det kan også være personlige bedømminger. Carl Jung identifiserte to typologier av skyggen. Den personlige som vi alle har og den upersonlige som inneholder den mest arketypiske essensen av ondskap som folkemord, hensynsløse drap etc.

## Skyggenes problem i kunsthistorien

Innenfor maleriet snakker vi ikke om skyggene, men om lyset (Danbolt, 2009, s. 28). Lys deles opp i to hovedkategorier, *lys gjennom* og *lys på*. *Lys gjennom* som beskriver farger som er lysene som om de bærer i seg en egen lyskilde. Uttrykket kommer også fra glassmaleriet som jo har sollyset som gir det liv. *Lys på* eller *belysningslys* forutsetter oppbygningen av et virtuelt rom hvor man forutsetter en lyskilde. En lyskilde vil kaste skygger på en gjenstand i form av *egenskygger* og fra gjenstanden i form av *slagskygger*. Gjennom kunsthistorien har lysets problem blitt løst forskjellig. Det jeg tar for meg her er hvordan lyset ble brukt for å modellere ved bruk av lyskilder i Vest-Europa.. Først ved bruk av en lyskilde som befant seg utenfor bildet noe som gjorde at lyset ikke kastet slagskygge. Slagskygger ble oppfattet som et problem da den skapte lange sorte felt i bildet. For å unngå dette gikk man over til å bruke diffust dagslys på slutten av 1400-tallet. Fordelen er at fargene blir skarpe, men du har ikke de mulighetene som ligger i det skarpe lysets evne til å fremheve visse elementer i kontrast til mørkere partier som et komposisjonselement. Når alle elementer skiller seg fra hverandre, vil et problem oppstå med å bilde dem sammen. Den første som fant en løsning på dette var Leonardo da Vinci ved å bruke et mykere lys på hovedmotivet og legge andre elementer i halvskygge. Dette gikk ut over fargene som nå blir brutt med sort eller hvitt. Mot slutten av 1500-tallet introduserer Caravaggio *clair-obscur*-lyset som er et sterkt lys mot de viktigste

elementene i bildet mens andre deler ligger i hel- eller halv skygge. Han brukte også sterke farger noe som fikk dem til å fremstå lysende der han ikke brakk dem med sort eller hvitt. Denne konflikten mellom *lys på* og *lys gjennom* i forhold til fargene arbeidet kunstnerne videre med på 1600 – tallet. Den mest fremstående var Rembrandt. Også under 1800 – tallet prøvde malerne å unngå alt for sterke farger eller løste det med å fordele fargen i mindre flekker. Med modernismen snudde det hele og kunstnerne utnyttet *lys gjennom* som et prinsipp for sine komposisjoner (Danbolt, 2009, s. 31).

På mine skyggebilder er det slagskygger fra trærne som er brukt. Jeg har løst skyggeproblemet med å ta vekk de fysiske objektene fra bildet. Tilbake er mørke omriss som er et tegn på at objektene som kaster skygge er i nærheten. Jeg har brukt et sterkt lys på. Igjen er ikke lyskilden avbildet man kan bare anta at det er solen. Kontrasten mellom lys og skygge blir forsterket i det at bildene er dominert av sort og hvitt og nyansene der imellom.

#### Skyggen som et estetisk og skulpturalt fenomen

Under dagen vil en ugjennomsiktig kropp kaste en konstant skygge under solen. Skyggen består av en kjerneskygge(umbra) og en halvskygge(penumbra) på grunn av lysets vinkelspredning (Holtmark, 2021). I kjerneskyggen er lyset borte. Halvskyggen danner en gradvis overgang fra mørke til lys. Dette kan utnyttes ved å skape optiske illusjoner i forhold til hvordan lyset påvirker form og romfølelse. På konkave og konvekse flater vil dette være godt merkbart. Flater som vender mot lyset vil oppfattes som halvt belyste mens de som vender bort vil fremstå som i halv skygge. Et fenomen som utnyttes i skulptur og arkitektur. Da jeg arbeidet med minnetekstene lekte jeg meg med papiret som et skulpturalt objekt. Skyggen ble brukt som et middel for å forsterke form.

I det følgende avsnitte ser jeg nærmere på hvordan ulike kunstretninger forholder seg til det underbevisste og hvordan de gir uttrykk for det som det er vanskelig å sette ord på.

# KUNSTNERISK INSPIRASJON OG ABSTRAKT TEORI

## Surrealisme som metode

Innenfor psykoanalysen er målet å kartlegge hvordan den indre underbevisste virkeligheten påvirker den ytre. Surrealistene var sterkt påvirket av Sigmund Freuds teorier og drømmetydning som et redskap for å nå inn til det ubevisste. Dette kommer til syne når man ser på den surrealistiske billedverden (Store Norske Leksikon, 2022).

Surrealismen kan har blitt oppfattet mer som en metode enn en kunstnerisk retning. De utviklet metoder for å skape spontane uttrykk, irrasjonelle tekster som avslører underbevisstheten (Ridderstrøm, 2022). De ville frigjøre det «primitive» og kreative underbevisste mennesket. En av disse metodene var automatskriften hvor man lar pennen gli for å koble seg til underbevisstheten (Ebrup, 2022). Galskapen har en lyrisk og billedmessig verdi (Pierre, 1969, s. 9). Surrealismen kan også kalles de sinnssykes kunst da skillet mellom det som skjer i den ytre og indre virkeligheten utviskes i et forsøk på å oppnå en ny forståelse av hva det innebærer å være menneske. Bruken av fragmenter, symboler og objekter resulterte i en mengde ulike teknikker og uttrykk (Store Norske Leksikon, 2022).

Man Ray utviklet «rayogrammet» (MoMa, 2022). Den som jeg kjenner mest slektskap med innen surrealismen er akkurat Man Ray. Bruken av sort/hvitt fotografi og bruk av skyggen som et element er jo også det som binder oss sammen i det kunstneriske uttrykket. Hans innovative og nye blikk på fotogrammet nå anvendt som et kunstnerisk uttrykk kan jeg også kjenne meg igjen i sammen med den evige søken etter nye teknikker. Man Ray utviklet metoden «rayogram» som er en metode som går ut på å belyse fotopapir. På papiret plasserte han objekter som ble gjengitt som silhuetter. Der lyset ikke treffer beholdes en lysere farge på papiret. Ved å bytte ut gjenstander og belyse flere ganger kunne han bygge opp motiv fra lyst til mørkt i flere plan. I bildet *Rayograph* (1922) kan vi se to hender, to hoder som kysser og noe som ser ut som to brett. Det har kvaliteter som kan referere til et røntgenbilde. Bildet befinner seg på MoMa.

Kunstnerisk selvanalyse som metode for å få kontakt med det underbevisste er et kunstnerisk grep som jeg også har benyttet meg av. Koblingen mellom indre og ytre virkelighet som smelter sammen for å oppnå ny forståelse av det å være menneske er direkte hva jeg prøver å gjøre synlig ved å vise hvordan jeg har arbeidet i den kunstneriske prosessen.

## Ekspresjonismen og følelser

Med inspirasjon fra barnetegninger, de gale, primitive folkeslag ville de uttrykke følelser mer direkte. Gjennom å forandre, forenkle og deformere den ytre virkeligheten. De kanskje best kjente ekspresjonistene er Munch og van Gogh (NRK TV, 2022). Edvard Munch (1863 – 1944) ga hele sin arv til Oslo Kommune. Den besto av rundt 20.000 trykk og tegninger samt 1000 malerier. Den største gaven en kunstner har gitt til offentligheten. Det tok 70 år før kommunen innså verdien. I mellomtiden ble flere bygg på Ekely revet og tomten delvis delt opp. Gaven var rå og røff, men kunst er også politikk. For politikerne ble kunst et middel. Munch var ekspresjonist. «Jeg vil vise mennesker som elsker, lever og lider. Det levende liv» skrev Munch. Kvinnen fremstilles av Munch som selvbevisst, forførende og med sterke drifter. Mannen (som man kan tenke er ham selv) er engstelig og underkastet kvinnens altopplukende og farlige begjær. «Det var det jeg ville. Male menneskene slik de var ikke slik det så ut» skrev Munch.

Jeg har valgt å ta med Munch fordi jeg ante at det kan ligge et slektskap her. Angsten slik Munchs malte *Skrik* (1893 – 1910) i flere utgaver har gjort motivet til et av verdens mest berømte. Angst en følelse som knytter oss mennesker sammen. Et grunnvillkår for å leve. Når man går inn i en prosess for å finne nye sannheter om så bare for å frigjøre seg selv så vet man aldri hva man finner. Munch ville være ærlig om sitt liv og hva det innebar å være menneske fra hans perspektiv, men han forsto at det også kunne gjelde andre. At han var inne på et område som møtte motstand ble spesielt tydelig etter hans død. Å vise følelser kan være risikabelt også innen kunsten. Særlig når det uttrykkes så direkte og vellykket som Munch har gjort det. I hans tid var dette ikke tillatt eller ble oppfattet som en trussel, men tidene forandres. Et problem med selvuttrykk kan være å sette de etiske og estetiske grensene for hva man ønsker å dele. I min egen prosess har dette vært et tilbakevendende tema.

## Oppdagelsen av Kasimir Malevitsj

Kasimir Malevitsj (1878 – 1935) regnes som den mest fremtredende abstrakte kunstneren på 1900-tallet. Han var også grunnleggeren av supermatismen (Vold, 2007, s.25).

Supermatismen ble utviklet som et rent nonfigurativt og geometrisk maleri. For Malevitsj var kunsten en ren åndelig aktivitet både i sin skapelse og nytelsen av den. For å få frem den følelsen gikk han langt for å finne den rene form og farge. I sin supermatistiske komposisjon fra 1913 *Sort firkant på hvit grunn* ville han vise «det frigjorte intet». Fraværet av form og farge er en nærmest total negasjon og dermed gis det «supreme» nærvær. Supermatismen er

kunstformen som vil bryte maleriets normer og avbilde intet, det tause. Vise hva som ligger bakenfor tingenes sansbarhet: «den gjenstandsløse verden» (Børtnes, 2022). Med *Sort firkant på hvit grunn* har han malt så lite på duken som det var mulig i forhold til hva han ønsket å oppnå. Ved å male så lite viser han til alt. Det opphøyde som nesten er bortenfor vår egen forståelseshorisont. På utstillingen «Zero Ten» 1915 i galleriet N. Dobychina på Champ de Mars i Petrograd hang han selv maleriet oppe i et hjørne ved taket slik som russiske ikoner ofte henger (Uansea, 2022). Dette maleriet regnes som et hovedverk i abstrakt kunst. Han malte fire versjoner av motivet.

Kasimir Malevitsj (1878-1935) har hatt en stor betydning for meg i min kunstneriske utvikling. Malevitsj var en russisk maler og kunstteoretiker som jobbet innenfor det abstrakte uttrykket. Det er noe med det til det ytterste forenklete elementene særlig i verket *Sort firkant mot hvit grunn* (ca.1913) som taler til meg. Ikke bare med valget av sort og hvitt, som jo egentlig er fraværet av farge, men også påføringen av malingen hvor det ikke er opparbeidet noen særlig tekstur. Bare en flate. Allerede ved første blick visste jeg at jeg hadde funnet noe av stor kunstnerisk verdi for meg. Hva som kan ligge bakenfor noe så forenklet har jeg gått dypere inn i ved å presentere Gottfried Boehm og David Lindseys teorier om grunner for å arbeide med abstrakt. Dette for å ytterligere klargjøre hvorfor abstrakt maleri fortsetter å være aktuelt også i vår tid. Ikke bare for meg personlig. Malevitsj var altså min inngang i det abstrakte uttrykket. Her finner jeg noen av de virkemidlene jeg trenger for å formidle de temaer som jeg er opptatt av. For meg ble dette noe nytt å utforske. Hva var det i dette verket som hadde en slik kraft? Det var jo ingenting her eller var det det?





Kasimir Malevitsj *Sort firkant mot hvit grunn* (1913), (Bildet er ikke beskyttet av opphavsrett)

### Drømmen om «Rothkorommet»

Siden første gangen jeg hørte om Mark Rothko (1903 – 1970) har jeg hatt et ønske om å oppleve hans bilder gjennom mitt eget sanseapparat. Mark Rothko tilhører retningen abstrakt ekspresjonisme. Det jeg har merket meg er hvor sterkt abstrakte kunstuttrykk kan innvirke på følelsene i betrakteren.

Da jeg besøkte Stedelijk museum i Amsterdam, 2018 fikk jeg en anledning til selv møte Rothkos arbeide. De hadde et maleri, *Umber, Blue, Umber, Blue* (1962) utstilt. Verket var ikke så stort tatt i betraktning hans senere enorme dimensjoner. Det var rundt 100 x 120 cm. Jeg har her gjengitt mine notater fra *Rothko*, Kunstfag Master KF – 402 (2019).

*Duken er grunnet med en ganske lys brunrosa transparent farge. Over dette er to liggende rektangulære felt malt med en ubestemmelig varm skitten grå farge. De er plassert i øvre og nedre del som hver av dem dekker rundt en fjerdedel av forgrunnen. Det nederste grå feltet er noe lysere i tonen. Imellom dem, midtstilt, henger en mørk koboltblå kvadrat som er lengre i bredden en de rektangulære elementene. På innsiden av firkanten er det malt en mørk, opak, blå farge som er delvis skrapet vekk. Rundt ytterkantene av denne lyser kobolt eller manganblå ytterkanter. Noe som får den til å stå frem foran de andre elementene. En optisk illusjon. Alle skarpe kanter er myket opp med sirkulære bevegelser og en ganske tørr kost som lar formene bevege seg både forover og bakover i bildet. De henger sammen både med bakgrunnen og søker ut i rommet. Blikket veksler mellom den varme bakgrunnen som spiller mot de tre formene i forgrunnen og på den måten skaper en bevegelse, noe som vibrerer. I møte med dette bildet kjente jeg på den kjærlighet jeg har til kunstneren. Jeg finner ett sted til kontemplasjon. Ett sted det er ro. Maleriet er meget mørkt og fargene grumsete. Jeg oppfattet det som ett abstrahert landskap. Det var noe med fargevalget og denne horisonten, her gjengitt som flere horisonter med noe mørkt ruvende i forgrunnen. Det morgenrøde lyset som strømmer mot meg bak opake elementer. Hva det er betyr ingenting, men fargene leder til naturelementer som mørke skyer og hav omgitt av tåke eller en ugjennomtrengelig dis. Jeg trenger ikke å vite, da i meg slår de ned som følelser som tilfører mitt liv noe. Rent estetisk har jeg også sansen for den enkle, minimerte fargeskalaen og den åpne invitasjonen til å legge inn mine egne tanker om hva det er jeg betrakter.*

Bildet er montert bak glass i en hvit ramme. Rammen skaper et skyggefelt over og under bildet. Mellom rammen og bildet sitter en hvit passepartout som utvider rammen og skaper en dybdespalte inn i bildet. Monteringen kan skyldes verkets skjøre tilstand, men jeg tenkte at det kan ha en innvirkning på hvordan jeg tolker det. Selv fikk jeg ikke den store opplevelsen i dette første møtet. Men det var fortsatt noe der. Senere forundersøkelser av hvordan følelsene kan påvirkes av kunstneriske uttrykk har ledet meg til «Rothkorommet». En installasjon som for meg rommer mange lag av hva det vil si å være kunstner, om kreativitet, men også et av menneskenes grunnvilkår, angst.

«Rothkorommet» eller *The Seagram Murals* (1959) er en installasjon på Tate Modern i London. Maleriene er inspirert av Michelangelos Biblioteca Medicea Laurenziana. Mark Rothko så selv disse maleriene som objekter for kontemplasjon. Noe som krever seerens totale absorpsjon. Da han selv undersøkte Michelangelos bibliotek fikk han en følelse av å være fanget i et rom hvor alle dører og vinduer var murt igjen (Tate, 2022). Det var denne

følelsen han ønsket å gjenskape. Stilt ovenfor et maleri vil jeg legge merke til former, bevegelser, farger før jeg går inn i selve skapelsen av verket, dets materielle sammensetning og den tekniske utførelsen. Akkurat denne prosessen som kunstneren har vært i. Maleriene er til dels enorme slik at de omslutter hele kroppen til betrakteren. På gulvet foran hvert verk er det en strek sirka 50 centimeter ut fra veggen. Fra dette ståstedet er det mulig å se det enorme arbeid som er lagt ned i å skape dette uttrykket. Hvert penseldrag og alle lagene vil fremtre i sin kompleksitet. Som å bevitne selve skapelsesøyeblikket som kunstneren var i.

I 2019 skrev jeg i KF – 402, Vitenskapsteori og Metode, *Rothko*, hvor jeg hadde problemstillingen: *Hva er det med 'Rothkorommet' som utløser så sterke fysiske reaksjoner på et abstrakt visuelt uttrykk?*

Den gangen så jeg på reaksjoner fra publikum som har anledning til å dele sine inntrykk av «Rothkorommet» i kommentarfeltet på Tate Moderns egne websider. Selv de med mindre kunsterfaring fikk til dels sterke følelsesmessige reaksjoner i møte med installasjonen *The Seagram Murals*. Fargen leses som kunstnerens blod, et eget univers eller noe religiøst bl.a. Jeg brukte også fotograf Anna Ekros erfaring i møte med Rothko som hun har beskrevet på sin nettside *What you see is what you get # 5* (2019). Teksten har jeg oversatt til norsk. «Å stå i et svakt opplyst rom hvor veggene er fylt opp med et utvalg av Rothkos tretti *Seagram Murals* fyller betrakteren med en trykkende følelse av å ikke kunne unnsnippe, selv om man ønsker det. For å håndtere det kriblende ubehaget posisjonerer man seg slik at døren stadig finnes i periferien da man navigerer gulvararealet foran maleriene. Følelsen er fysisk, den av å ha blitt fanget på innsiden av en fremmede kropp, innlåst i de årer der tanker beveger seg, innstengt i en av sjelens beholdere. Men, innser jeg, det finnes ingen tanker, ingen sjel, bare rødbrun koagulert farge som har rent eller størknet på duken i klumper». Mitt ønske om å gå inn i «Rothkorommet» har ikke blitt mindre. Det inspirerer også til å skape et rom som påvirker andres følelser. Tate har fra 1969 i ulike omganger forsøkt å analysere den tekniske oppbygningen av maleriene uten å helt komme i mål. Så hvilke materialer og teknikker som er anvendt forblir fortsatt delvis uavklart.

I en video på YouTube foreleser Alain de Botton (1969 -) *on Art as Therapy*. Her forteller han om hvordan kunst kan vises på nye alternative måter. Her forteller han en historie om Rothko. Under et intervju med *The Time Magazine* ble Rothko gjentatte ganger spurt om hva han ønsket å oppnå med sin kunst. Kunstneren forsøkte gjentatte ganger å unngå spørsmålet, men sa til slutt (School of Life, 2022, 7:05):

Look what I am trying to do with my works of art is, you have got sadness in you, I have got sadness in me, and my works of art are places where the two sadnesses can meet and therefor the both of us needs to feel a little less sad.

Alain de Botton foreslo at dette sitatet kunne være en alternativ museumstekst som fulgte det kunstneriske arbeidet til Rothko. Dette sitatet fra Rothko finner jeg så poetisk og dette ønsket om å skape et møte mellom to mennesker som har den samme følelsen er det jeg ønsker selv å oppnå. Et møte, forståelse og kanskje litt lettelse av livets tyngde.

Mark Rothko sluttet på et tidspunkt å gi maleriene navn og ramme. Dette for å gi betrakteren maksimum rom for egen fortolkning.

Hemmelighold, både med å være tilbakeholden med forklaringer rundt den kunstneriske prosessen, hvilke materialer og teknikker som er blitt brukt, men også en motstand mot å fortelle hva verket handler om. Her kjenner jeg meg igjen i Rothko. Dette var mest tydelig da jeg begynte på UiA. Jeg ville holde den kunstneriske prosessen for meg selv. En slags følelse av at noe kunne forandres i det øyeblikk som ordene gjorde verket synlig. Da var det ikke helt materialisert, men allikevel delvis synlig. Jeg var redd for at det ikke lenger var nok energi igjen til å fullføre.

«Rothkorommet» kan ha en stor innvirkning på besøkernes følelser. Malevitsj har hatt stor betydelse for min kunstneriske utvikling. Begge maler de innenfor en abstrakt retning. Hvorfor ønsker jeg å gå mere in på ved å vise til teorier om abstrakt kunst slik Robert Lindsley og Gottfried Boehm har skrevet om det.

## Abstraksjon, natur og det subline

Ifølge Robert Lindsey søker abstrakt kunst en vei ut av den menneskeskapte kulturelle konstruksjonen. Nå som vi mestrer den materielle verden har samfunnet tatt over fra naturen som vår hovedinteresse (Lindsey, 2017, s. 195). Abstrakt kunst fyller et behov, for verden utenfor, det ubevisste tilstedeværende, «det subline» (Lindsey, 2017, s.197). Hele vår eksistens er nå en trussel mot naturen. Naturen som «det andre» eksisterer utenfor våre begjær og ønsker. Den er uavhengig. Lindsey mener man kan se på abstrakt kunst som en produksjon av uendelig mange uttrykk basert på noen få geometriske grunnformer. God abstraksjon søker opprinnelsen til sitt opphav. Det er selve kapasiteten til å kreere som er av betydelse. Kraften ligger i muligheten at naturens krefter også virker i mennesket. Skjønnhet eksisterer ikke utenfor vår egen persepsjon. Abstraksjon lærer oss at den reelle skjønnheten i naturen, og i kunsten, er utenfor det menneskelige, den eksisterer uten oss (Lindsey, 2017, s. 201 - 202). Flere kunstnere har gjort forsøk på å bryte barrieren mellom kunstneren og naturen. Jackson Pollock gjennom sine malerier kreert med maling som drypper og renner mens han selv beveger seg over lerretet. Paul Cézanne ved å male fra ulike perspektiv i det samme maleriet. Deriblant Mark Rothko ved å benytte store fargefelt i flere lag. Alle disse har oppnådd et uttrykk som i sin tid var originale i sin søken etter å fange noe substansielt. En fullt ut autopoetisk kunstform produsert gjennom naturlige prosesser er bare mulig hvis den ikke er påvirket av noe utenfor seg selv. Den må forme seg selv. Kunstnere arbeider med teknikker og for at kunsten skal ligne det virkelige livet i sitt uferdige, uendelige, kreerende, levende og døde kretsløp men all kunst er kommet frem gjennom valg og bort valg som ikke er objektive.

Rothko og hvordan han gjennom teknikker forsøker å komme i kontakt med naturens egen endeløse kreasjon. Det er hvordan han har oppnådd dette som er min fascinasjon. Det kunstneriske uttrykket, men også en metode som jeg søker. Jeg kjenner at i Rothko finner jeg en mentor og en forbundsfelle.

I artikkelen *Læren om billedforbudet* tar Gottfried Boehm opp en eldgammel tradisjonell synsvinkel. Det gammeltestamentlige billedforbudet *Du skal ikke gjøre deg et bilde* (Gottfried Boehm, 1992). Et bilde har også har elementet av det som er negert. Det som vi aner ligger bakenfor forsterkes av å forbli tilslørt. (Gottfried Boehm, 1992, s.146). Når bildet råder over negasjonens makt, meddeler bildet seg, bare da blir det et språk. For å finne det skjønne må kunstneren velge bort noe. Mønsteret for det som er til stede er innvevd i alt billedlig materiale. Det formløse ledsager formen. Et forsøk på å gjøre nærværende en fjern væren som

fyller menneskets oppmerksomhet utgjør en fare for å identifisere seg ned det avbildede. Bildet setter seg i stedet for det som det gjør nærværende. Konsekvensen av et forsøk på å finne en form for det gudommelige vi være at bildet får en makt til å forminske det aller høyeste. Slik vil det også være mulig å ta Gud i besittelse. Absolutte autonome bilder finner vi blant annet Malevitsj, *Sort kvadrat på hvit grunn* (1915) som en metafor for en realitet. Han malte et svart kvadrat over en hvit grunn. Med dette oppnådde han å vise en form som skygger over noe annet som ligger bakenfor. En geometrisk ugjennomtrengelig form, som er tømt for mening, samtidig som den den kan romme alt. Dette ga grunnlag for å tolke det meningsbærende elementene i uendelighet. Bildet refereres ofte tilbake til som selve nullpunktet i kunsten. Mulighetene for større abstraksjon var uttømt. Et bilde som er ment å være det siste bildet som det er mulig å male. Et bilde som rydder alle andre av veien, og tømmer alle andre som kom før og de som kom etter for virkelighet, ville ligne det absolutte siste ord, hinsides tiden. Det ville i teologiske vendinger ha samme makt og være like betydningsfullt som Gud (s. 149). Kasimir Malevitsj er en moderne billedstormer som også tilintetgjorde kunstens tradisjon. Malevitsj kvadrat formulerer det paradoks å anskueliggjøre noe usynlig, å tildele det nærvær, uten å binde det til noe værende. Et virkelig bilde ønsker å utvide virkeligheten mener Boehm. Noe som beriker. I et bilde ligger mange muligheter for tolkning av bildets objektive egenskaper. Anslag av billedforsterkende og billedopphevende egenskaper virker sammen. Med abstrakt kunst begynte den billedmessige egenvirkeligheten noe som forsterker det ikoniske elementet. Kunstnerne så en ny universell metaforikk ved å fremstille virkeligheten som et ubegrenset hele. Det som av og til blir stående er en indifferens, en stående tomhet. Et bilde som er basert på å minimere ned elementene til sin enkleste form vil øke sin ikoniske egenrealitet til det maksimale. Her ligger også et element av tomhet, «det hvite bruset». Maleriet stiller spørsmål ved virkeligheten og virkeligheten stiller spørsmål ved maleriet. Det lar oss stå på grensen av hva som er mulig å fremstille der det synlige flettes sammen med det usynlige.

Jeg forstår nå bedre hvorfor akkurat Malevitsj, *Sort kvadrat på hvit grunn*, fikk så stor betydning for mitt eget kunstnerskap. Gottfried Boehm har satt ord på den følelsen som oppsto i meg. For meg er abstraksjon noe mer for meg en ett visuelt uttrykk. Jeg har også forstått at det er en form for løsning på et problem. Dette ble jeg klar over når jeg måtte forholde meg til minnetekster og «bilder som forstyrrer». Min løsning ble å skjule, ta bort. Som man kan se på som en slags abstraksjon av noe jeg ikke helt var klar til å dele med verden. Om jeg noensinne blir det. Det kan også være en måte å komme frem til noe som er

mere allmenngyldig. Jeg arbeider ofte intuitivt eller med begrensninger som utfordrer til å finne noe nytt. Det er smertefullt, men det å våge å utfordre det ukjente kan også lede til nye former.



## METODE

I min kunstneriske praksis er tema det underbevisste og skygger. Jeg har brukt kunstnerisk utviklingsarbeid som metode og overbygning. Dette gjelder særlig hvordan jeg løser utfordringer som etiske aspekter og hvordan jeg som kunstner forholder meg til materialet, tekniske utfordringer og vendepunkt. For å analysere og få ny selvforståelse i undersøkelser av det underbevisste bruker jeg en kunstnerisk selvanalyse som jeg vil gi en nærmere forklaring på i dette kapitlet. Her vil jeg også spesifisere hvilket materiale som utforskes. Jeg har valgt å bruke auto etnografisk metode for å skrive oppgaven da det materiale som jeg har undersøkt er det selvopplevde. Hvordan rammen for den kunstneriske prosessen er utformet er også tatt med i dette kapitlet.

### Kunstnerisk utviklingsarbeid

I kunstnerisk utviklingsarbeid er det kunstnerens egen erfaring som ligger til grunn (Malterud, 2012, s. 57). Et empirisk forskningsgrunnlag har vært brukt gjennom hele historien, men forskjellen her er at kunstneren ikke baserer sine undersøkelser på tidligere forskning på samme måte. Resultatet kan også variere da forskningen ofte er basert på spesifikke materiell, effekter, følelser som kunstneren ønsker å formidle. For å avgrense skrives det derfor først en problemstilling. Ofte under en kunstnerisk prosess vil uventede resultat i prosessen kunne føre til et vendepunkt som fører i en ny retning. Det er denne erfaringen som er viktig å dokumentere for å gi ny innsikt i hva slags elementer som virker inn i et slik arbeide. Noe som er helt sentralt i et kunstnerisk utviklingsarbeid er den kritiske refleksjonen. Kunstnerisk utviklingsarbeid gjøres ut fra og gjennom kunstnerisk arbeid, og formidler dermed erfaringer og innfallsvinkler spesifikt fra dette ståsted (Malterud, 2012, s. 58). Gjennom å veksle mellom å produsere og reflektere kan vi følge de valg som ble avgjørende for det endelige resultatet. Det er ikke et nytt fenomen med kunstneren som et tenkende, reflekterende og skrivende menneske. Mange kunstnere har dyp kunnskap om filosofi, kunstteori, historie, samfunn og politikk. Det kan derfor være av stor verdi å dokumentere en reflekterende prosess der kunstneren gjør rede for hva som ligger til grunn for kreative prosesser. Med sin egen unike innfallsvinkel gir hen innsikter i et nytt verktøy som kan overføres til annen vitenskap og utvikle dem. Kreativitet er løsningsorientert av natur. På den annen side kan overgangen fra den gamle kunstnerrollen til den nye forskerrollen være problematisk. Bilde og språk er to narrativ som hver for seg har ulike oppgaver. Kunst er en intellektuell virksomhet på egne premisser som ikke krever en forklaring for å gi mening. Bildet bruker symbolspråk og

formale løsninger, forholder seg diskursivt til andre verk og egen kontekst som i seg er meningsbærende. Det er der det har sin kraft. Et kunstnerisk verk kan også tolkes og bedømmes av kvalifiserte fagpersoner på samme måte som en matematiker forstår matematikk (Malterud, 2012, s. 60).

Tidligere da jeg har brukt kunstnerisk utviklingsarbeid som metode har jeg startet med en problemstilling som utgangspunkt og et bestemt materiale som skulle utforskes. Materialet som skulle undersøkes ble systematisk behandlet og dokumentert. Den undersøkelsen jeg har gjort nå har begynt med kroppens angstreaksjon. Hvordan finne veien ut av angsten har løpt parallelt med en kunstnerisk prosess. Sammenhengen mellom de to prosessene ble først tydelig da jeg skulle arbeide med de empirisk innsamlede bilde og video dokumentene. Å lære om traumer og den virkningen de har på kroppen og analysere egne bilder og tekster var første skritt. Å trekke denne nye innsikten inn for å finne ut av hvor det underbevisste kommer inn i min persepsjon for deretter føre sammen alle elementene i et kunstnerisk arbeid fikk meg til å innse at det er et kunstnerisk utviklingsarbeid jeg har vært inne i. Igjen måtte jeg gå tilbake til det språket som jeg best forstår kunstnerisk prosess og bilde.

I denne sammenhengen er mitt perspektiv fra et ytre ståsted i forhold til at jeg ser på tekster og bilder fra et analytisk ståsted samtidig som det er dypt personlige problemstillinger som jeg skal ta hensyn til. Her havner jeg i konflikt mellom hva jeg har oppdaget og hva som kan deles med andre. På den ene siden så vil jeg vise tekster og bilder som en ivrig forsker samtidig som det materialet jeg har undersøkt har kraft i seg til å forandre hvordan både jeg og andre ser på meg. Jeg har derfor vist bildene til noen få. Det samme gjelder minnetekstene. Tekster og bilder er vist til kollegaer og medstudenter i tidlig fase av den kunstneriske prosessen. På den måten fikk jeg selv erfare hvordan reaksjonene ble, og hvilke refleksjoner jeg selv har hatt rundt disse tilbakemeldingene. Andres og egne refleksjoner har fått en kunstnerisk respons.

### Autoetnografi

Autoetnografi er både en vitenskapsteoretisk og metodisk og praktisk basert tilnærming basert i ulike fag- og forskningstradisjoner med vekt på kvalitativ metodologi (Karlsson et al, 2021, s. 9-10). Personens subjektive erfaringer brukes som kilde til å samle kunnskap sammen med andre kunnskapsformer til å reflektere over kulturelle, sosiale eller politiske forhold. *Auto* betyr at utgangspunktet er selvet og egne erfaringer. *Etno* binder sammen erfaringen med

sosiale eller politiske kontekster. *Grafi* viser til de uttrykkene som benyttes til å formidle denne utforskningen gjennom tekst, bilde, video eller annet. Målsetningen er å invitere til intellektuell og følelsesmessig gjenkjenning av et fenomen. Autoetnografisk skriving er selvbiografisk. Det kan også forstås som et uttrykk for kulturelle, sosiale og historiske kontekster som forfatteren inngår i. Det er en form for selvrefleksjon. Deling av tanker, følelser og opplevelser som vanligvis ikke deles offentlig kan innebære at leserens egne følelser blir vekket.

Jeg ville anvende mine egne ord. Slik at ikke ordene kommer i veien for det som skal formidles. Få en mer naturlig flyt og bruke de ordene jeg kan samtidig som jeg lærer nye. Det var også et valg begrunnet av at jeg tidligere har følt på en befrielse i det at tanken kan flyte ut fra det usagte til det synlige på en mer uanstrengt måte. At autoetnografisk metode også er en selvrefleksjon basert på innsamling og analyse binder den sammen med at jeg ønsket å utføre en selvanalyse. Jeg har også brukt tekst, bilde og video som dokumentasjon. Jeg er ingen nøytral forsker. Materialet til utforskning er meg selv, min barndom og identitet som kunstner.

### Kunstnerisk selvanalyse

Psykoanalysen er basert på forholdet mellom pasient og terapeut (Store norske leksikon, 2022). Terapiens virkning er derfor avhengig av trygghet og relasjonen som oppstår mellom dem. Psykoanalysens mål er å gjøre det ubevisste bevisst. Det er en prosess som kan vare over flere år. Freud gjorde en selvanalyse for bedre å forstå pasientens opplevelse i terapirommet. Jeg vil gjøre noe jeg har kalt en *kunstnerisk selvanalyse*. Carl Gustav Jung brøt med Freud, men fortsatte å arbeide med teorier med hvordan det underbevisste har betydelse for hvordan vi tenker og påvirkes. Han introduserer også begreper som det kollektivt ubevisste og arketyper (Store norske leksikon, 2022). Jeg har brukt Store norske leksikon og Symbolleksikon som referanse. Både Jung og Freud har påvirket hvordan min metode har blitt utformet. I stede for å analysere egne drømmer har jeg brukt bilder, minnetekster fra barndommen og eget kunstnerskap som forskningsområde. Denne kunstneriske selvanalysen er min metode for å undersøke mitt eget underbevisste materiale og gi ny selvforståelse og om mulig også fri meg fra fortidens skygger. Ved å studere og analysere i eget tempo og på et språk som jeg forstår. En fordel er også at dette er en forskning som jeg kan utføre alene.

Jeg har konstruert en kunstnerisk selvanalyse som en metode for å finne årsaken til angsten ved å undersøke mitt eget underbevisste. Målsettingen er å møte og innlemme egne skygger og om mulig få angsten til å slippe.

Oppmerksomt nærvær, stien og kroppen

For meg begynner det alltid med et bilde. Med bilde mener jeg de mentale bildene jeg får eller det som jeg ser gjennom min persepsjon. De mentale bildene rekonstruerer jeg gjennom å fotografere, lage montasjer av bilder funnet på nett eller lager et objekt. Jeg har nok tenkt at det kan være litt forstyrrende på flere plan med disse mentale bildene. Jeg har forsøkt å forankre dem i noe kjent uten å helt lykkes. Det jeg legger merke til gjennom persepsjonen kan være en uthevet detalj eller et fenomen jeg observerer. De har en klar sammenheng med min tankeverden og temaer som interesserer meg. Det er nok ingen tilfeldighet at jeg la merke til disse skyggene på veien ned mot badestranden. De kan også være en metafor for en sinnstilstand. Nesten som et forvarsel om hva som skulle komme. Noe jeg ubevisst hadde registrert i omgivelsene som enda ikke hadde gitt seg til kjenne i min bevissthet. Disse skyggebildene ble tatt sommeren før jeg skulle skrive masteroppgaven. I den første beskrivelse av dem ligger en tolkning som peker tilbake på minner fra en barndom. En sorgfri barndom eller i hvert fall en enkelt sorgfri dag. Lys, men også mørke. Det kan være vanskelig å skille det ene fra det andre. Det handler kanskje mere om hva man setter søkelys på. Nå har jeg valgt å se på min barndom fra et nytt perspektiv. Fra en forskers ståsted. Et av spørsmålene jeg stiller meg er om disse to billedverdenene har en sammenheng. Det jeg prøver å komme frem til her er om hva jeg legger merke til i min persepsjon har en sammenheng med de mentale bildene i mitt hode. Det kan virke innlysende, men for meg er det ikke helt det. Fordi mange av de mentale bildene ikke har noe med min hverdag å gjøre. Det er forvirrende. Spørsmålet jeg stiller meg da er. Hvor kommer de ifra?

Jeg bestemte meg for å observere og være nysgjerrig på det som tilsynelatende er stille og ordinært. Være til stede i eget liv med et nytt perspektiv. Er det jeg legger merke til relatert til den ytre verden som et estetisk element eller til de indre mentale prosesser som foregår i det underbevisste?

Jeg vil bruke naturen for å vende tilbake til noe opprinnelig. Et sted hvor alt bare er. Stedet for hele den pågående skapelsen av verden. For meg som alltid har brukt den for å sanke sopp, gått turer eller bare satt meg ved et vann er det som å komme hjem. Naturen roer meg ned og bekymringer kommer i bakgrunnen. Jeg får ny energi og nytt mot. Hvis jeg bodde i en by, fant jeg nærmeste park eller aller helst et sted hvor jeg kunne se havet. Det beste er å være der

ute, på havet i en båt. Da kunne jeg ikke en gang huske hva det var som var så vanskelig. Der blir jeg nullstilt. Selv i de mørkeste stunder er det å søke naturen så dypt inngravert i den jeg er at det er blitt instinktivt. Dypt inne i meg fantes også en lengsel etter stillhet. Jeg ønsket at naturen skulle ta meg imot og vise meg sterk vind, salt sjø og lyden av steinene som trekkes tilbake ut i havet når bølgen vender. Alt jeg elsket før. Naturen er både kunstnerisk inspirasjon og metode i denne masteroppgaven.

I naturen ligger noe som er meg selv samtidig som den er helt uavhengig av den samme. Kroppen og sansene som erfarer lyd, lukt, farger, materialer og vær kan lede tilbake til et tryggere sted. En ny forståelse av å være i egen kropp, være en del av naturen selv. Jeg vil gå inn i det levde øyeblikket. Jeg valgte ut denne stien basert på at det ikke har skjedd så store forandringer der så lenge jeg kan huske tilbake. Det gir meg en følelse av kontinuitet og noe kjent. Kanskje det handler om å vende tilbake til et landskap som representerer en tid hvor alt var bra. Havet på utsiden med rullesteinene, fri horisont og havet innenfor med lange sandstrender. Turen var også akkurat passe lang, 1 time og 15 minutter. Å skape en rutine med å gå denne turen hver dag var et sett å systematisere. En del av en ramme som kunne hjelpe meg med å strukturere dagene. Det var også en måte å starte den kunstneriske prosessen og begrense hva som skulle utforskes. Det å gå en tur hver dag tenkte jeg også kunne være en metode for å få kroppen til å reagere. En bevegelse forover som ville sette i gang kroppens egen livskraft. Mitt håp var at prosesser i kroppen skulle hjelpe til å lege også sinnet. Jeg har også erfaring fra før av hvordan trening hjelper til å samle tanker, roer kroppen og gir et lysere sinn. Stien ble også stedet hvor min persepsjon våknet til liv igjen og jeg fant estetiske elementer av skygger.

## Lære om angst, traume

Ny kunnskap er det første som jeg som forsker tenker. Jeg vil løse problemet. Angst er blitt forsket på ikke bare på det psykologiske plan, men også på hvordan selve kroppen reagerer og hvorfor. Jeg har også lest om hvordan traumatiske hendelser påvirker et menneske både på kort og lang sikt. Det finnes også studier som viser hvordan man kan gjenfinne traumer som nå er glemt i din bevissthet. Å forstå hvordan vi som mennesker er satt sammen ble for meg en viktig del. Mye av denne informasjonen ligger på nett bl.a. Modum Bad og RTVS Sør. I denne masteren har jeg utelatt denne teorien. Jeg nevner det her fordi det er vanskelig å vite hva som har vært avgjørende for at metoden jeg valgte fungerte. I den kunstneriske prosessen bruker jeg loggen som et vitne om hvordan det var for meg personlig å leve med angst. Angst og hvordan den stadig gjør seg påmint og dukker opp tilsynelatende vilkårlig har vært viktig å

vide. Jeg har valgt å synliggjøre hvordan angsten innvirker i hele den kunstneriske prosessen for meg personlig.

### Bruk av lokale resurser

For meg var det også viktig å bruke lokale resurser og bedrifter. Jeg ville se hva som fantes av muligheter der jeg bor. Som en følge ville jeg bruke kunnskap jeg hadde fra før når det gjelder teknikker og utstyr. Underveis i den kunstneriske prosessen har jeg sendt inn bilder til trykk. Jeg har brukt trykk fordi det finnes et lokalt trykkeri der jeg bor som jeg har tidligere erfaring med. Tidlige ville det ikke være mulig å trykke mobilbilder i større formater da oppløsningen på bildene ikke var god nok. Jeg ville allikevel ta sjansen på at dette kunne bli en begrensning som ledet til noe nytt.

### Skriving og utvikling av et nytt språk

For å kunne skrive på masternivå var det ingen vei utenom utvikling av et nytt språk, ordet. Så jeg meldte meg på skrivekurs med Øyvind Berg på Sørlandets Kunsthall. Etter det fant jeg en skrivegruppe lokalt. Begge stedene brukte den samme tilnærmingen til skriveprosessen. Ark med ord og setninger ble delt ut. Deretter fikk vi beskjed om at vi nå hadde 15 minutter til å skrive en historie om et av temaene. Noen ganger fikk vi litt lenger tid, men metoden var den samme. Tekstene ble så lest opp i gruppen og på den måten fikk alle en respons på hva som fungerte og ikke. De tekstene som jeg har brukt i denne masteroppgaven har jeg skrevet i den lokale skrivegruppa. Det var her minnene om barndommen begynte å dukke opp. Da disse minnene viste seg å være foruroligende ville jeg ta en nærmere analyse av dem.

### Logg og dokumentasjon

Til bildedokumentasjon og video har jeg brukt min Samsung Galaxy s.9 mobiltelefon. Alltid tilgjengelig, enkel å bruke. Den har også innstillinger som forandrer farger, lys og stil samt en mulighet for å sette bildene sammen i collage. Men fremfor alt er den et tidsriktig verktøy som jeg ikke trenger å lære. Hva jeg finner av funksjoner kan jeg bruke underveis basert på behov og nysgjerrighet.

Jeg har brukt logg for å skrive ned tanker og refleksjoner som falt meg inn den dagen, samle de nedskrevne minnene fra barndommen, angstanfall, tanker for dagen, vurdere tekniske utfordringer og kunstneriske valg m.m. Loggen har som oppgave å vise den kunstneriske prosessen for meg selv. Loggen gir en innsikt i hvordan det er å være meg som kunstner og

hvordan angsten påvirker den kunstneriske prosessen. Loggen lager også en tidslinje for meg selv som jeg kan referere til. Å skrive logg fungerer som et fast innslag slik at dagene får en form. Da en kunstnerisk prosess for meg innebærer mye tid alene og mye tankearbeid er det viktig at materialet er samlet på en strukturert måte.



## KUNSTNERISK PROSESS

I dette kapitlet begynner jeg med hvem jeg var som kunstner før angsten. Deretter en refleksjon rundt minnetekster fra barndommen og bilder som aldri ble vist. Videre følger mitt arbeide med Skyggebilder som begynner med stien og den fysiske kroppen for så å bli en ren utforskning av fenomenet skygger. Her kommer jeg også inn på skyggen, trær, farge og vann som symbol i en analyse for å finne sammenhenger mellom det underbevisste og hva jeg legger merke til i min persepsjon som er en del av problemstillingen.

Den kunstneriske prosessen for meg har vært veldig vanskelig denne gangen. Kanskje mest fordi den største delen av arbeidet har vært å finne ut av hva som hadde skjedd med kroppen.

Jeg kjente underveis på at den kunstneriske prosessen som i tidligere kunstneriske utviklingsarbeid dreide seg om å utforske et materiale, nå bare ble en registrering av en tilstand i den fysiske kroppen gjennom foto og videodokumentasjon av omgivelsene. Stien hadde to oppgaver. Å roe kroppen ned og som inspirasjon. For meg ligger det alltid en splittelse i det å veksle mellom skrift og bilde som uttrykk. Det ble enda tydeligere nå.

Tidligere har bildet vært fulgt av forklaringer som følger uttrykket i form av referanser tilbake til bildet selv. Det jeg har tatt for meg nå er mere omfattende fordi undersøkelsen av det underbevisste er helt ukjent område. En målsetting var å overvinne angsten, men også finne ut av hva som underbevisst styrer min persepsjon. Å utforske den kunstneriske prosessen innebærer å sette noen rammer som begrenser forskningsområdet. I begynnelsen var angst og panikkanfall noe jeg måtte håndtere daglig. Å sette meg selv i bevegelse gjennom å gå turer var en mulighet. Det var en desperat handling for å få kroppen til å hjelpe meg ut av noe som følte som et brennende hus. En annen faktor som jeg måtte ta i betraktning var tankekjør.

Noe som gjorde det vanskelig å konsentrere seg om noe annet. Alle mine sanser var i høyspenn og ytre inntrykk ble holdt ute. Jeg klarte ikke å ta dem inn. Ville ha ro. Selv de helt grunnleggende ting som å gå ut av huset var utmattende. Derfor ble det jeg faktisk klarte å oppfatte av verden rundt meg av interesse. Da jeg ikke har noen minner om at noe direkte traumatisk har skjedd i barndommen valgte jeg skriving som en måte å gjenkalle det. Dette byr på en utfordring på flere måter. Den ene er at jeg føler at jeg aldri har hatt et godt språk for å uttrykke meg hverken muntlig eller skriftlig. Den andre er en vegring mot å gå inn i noe nytt. Jeg har kjent på denne motstanden, men også skam og frykt for hva jeg ville komme til å finne. Da bildet er så viktig for meg kunne det finnes noen ledetråder her som kan sette meg på sporet av disse gamle minnene. Jeg har sett på gamle bilder som ikke passer inn i det narrative jeg har av meg selv som kunstner under rubrikken *Bilder som aldri ble vist*. Jeg har

tatt frem tre verk produsert på Uia for å tegne et bilde av hvem jeg var før angsten. Jeg hadde glemt det så jeg rekonstruerte den biten ved å se på temaer og løsninger av tidligere oppgaver for å se om det fantes et mønster der.

Hvem var jeg som kunstner før angsten?

En retrospektiv analyse av tidligere kunstneriske arbeider. Men også et utvalg av verker som jeg vil vise. Å skape et kunstnerskap handler like mye om det som velges ut til visning som det forkastede materialet. Det kan kreves mange forsøk for å komme frem til et uttrykk som best formidler det tema som jeg vil belyse. Utvalget er basert på temaer som jeg har vært opptatt av, materialer, inspirasjon og bakgrunn som møbelsnekker og kunsthåndverker.

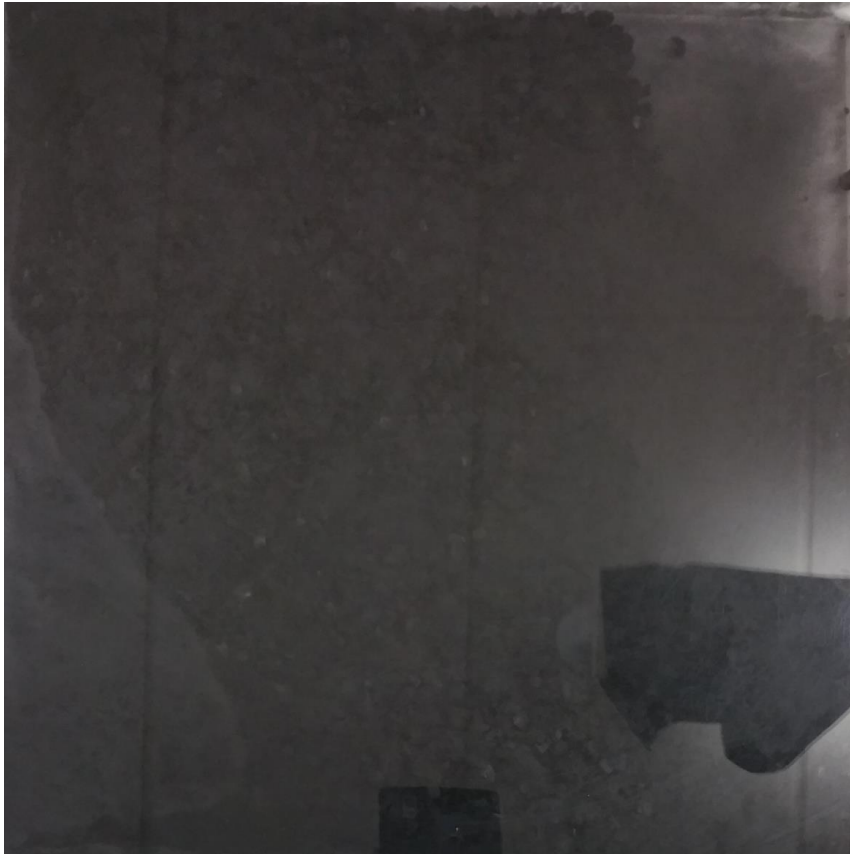
Tre kunstneriske verk inspirert av Malevitsj

Hvilken påvirkning Kasimir Malevitsj har hatt vil være synlige i de tre arbeidene som jeg vil presentere her. De første to viser hvordan jeg har løst problemstillinger rundt temaet forgjengelighet. Det tredje arbeidet handler om den vanskelige kjærligheten.

Med noen unntak kan jeg ved å gjøre et regnskap over de siste fem årenes arbeider se at det er noen temaer jeg vender tilbake til gang på gang. Under studiet ble vi presentert for ulike materialer. Det som jeg vil trekke frem her er mitt arbeide med kull. Kull som kunstnerisk virkemiddel. Å sette ting i brann kan være et uttrykk for flere ting. I selve prosessen kan flammene ha en hypnotisk kraft som konnoterer til en bestemt tilstand. Den hvor vi blir sittende foran bålet og stirre inn i flammene. Bålet ga varme og trygghet til våre forfedre en følelse som nå er nedarvet i oss. Flammene kan varsle fare, men også gi en ro da den er under kontroll. Det er kanskje dette som gjør den så fascinerende at ilden varsler ødeleggelse, men også en mulighet. Etter en brann spirer nytt liv. Brann kan også brukes i en renselsesprosess hvor objekter ofte knyttet til minner brennes og i dette kan vi oppleve frigjørelse. Noe rørt av brann setter spor som i seg selv kan ha en skjønnhet. Den tilfører en historie. Asken som dannes i forbrenningen kan variere fra hvitt til sort. Litt avhengig av hvilket tremateriale som er berørt. Det er dette uttrykket jeg har jobbet med.

Jeg brukte også kull i form av aske eller forkulling. Teknikken jeg prøvde ut er Shou-Sugi-Ban fra Japan som er en måte å oppnå en holdbar kunstnerisk flate på tre gjennom kontrollert brann. Shou-Sugi-Ban betyr brent cederlignende. Jeg prøvde ut nordisk tre som eik og furu. Her fikk jeg frem overflater som har en sølvfarget sort fløyelskvalitet. Jeg lagte totalt tre verk med kull som uttrykk. I tillegg fotograferte jeg nedbrente hus i nærområdet.

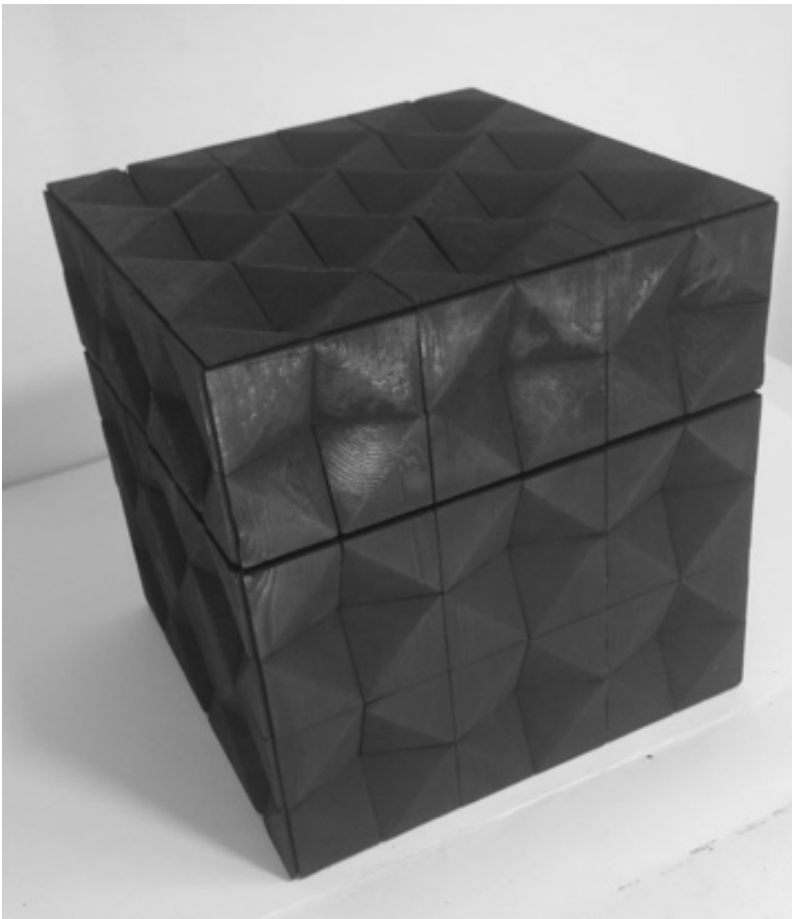
*Svart* (2017) er en veggskulptur som består av en lukket kasse av pleksiglass med målene 60 x 60 x 3 cm (Bilde 1). På baksiden er det pålimt distanser som lar skulpturen henge uthevet fra veggen. Dette skaper også en skyggevirkning mellom vegg og skulptur. Hulrommet har jeg fylt opp med finknust sort kull. De utvendige målene er de samme som Malevitsj, *Sort firkant på hvit grunn* (1913). Da mitt verk *Svart* ble utstilt hang den på en hvit vegg. Man kan se verket som en hilsen til Malevitsj samtidig som den bærer sin egen historie.



Bilde 1: *Svart* (2017), 60x60 cm, pleksiglass og kull.

*Selvportrett* (1918), en boks med lokk utført i tre med opphøyd mønster basert på karveskurd (Bilde 2). Karveskurd er en gammel norsk håndverkstradisjon som ofte ble utført med tollekniv for å dekorere ulike bruksgjenstander og redskaper i hjemmet. Ofte skjært ut av lokale drenger, bønder eller håndverkere. Her kan man også utlese min interesse for håndverk og tradisjon innen snekkerfaget. Boksens kjerne er kryssfiner som så er blitt pålimt klosser i furu. Sider og bunn har et mønster som skiller seg fra det på lokket. Alle sammenføyninger er laget av tre. Spor etter forkulling viser et narrativ som preger den. Spor etter en dramatisk hendelse, men også en skjønnhet i sporene. Når lokket løftes av så er hulrommet fylt opp av sorte kvister som fyller det helt. I sentrum ligger en liten gullforgylt blomst uten stilk. Da den

ble vist sto innsiden åpen. Jeg foretrekker boksen lukket av flere grunner. Mest basert på det som jeg opplever estetisk tiltalende. Det kan også skyldes at jeg foretrekker å beholde noe usagt. Dette å holde tilbake, ikke ha noe ønske om å forklare som alltid har fulgt meg. Både privat og inn i mitt kunstnerskap. For meg var det som om noe gikk tapt i overleveringen. Kunsten talte for seg selv og tolkningen ble til i betrakteren. Boksen ble vist åpen for å vise min arbeidsprosess for sensor. Jeg ville holde søkelys på det kunstneriske og selve håndverket, men her valgte jeg å vise innsiden. De sorte grenene som fyller hulrommet, kan antyde at dette er et kunstnerisk objekt, men det kan også stå for kreativitet, kaos eller en annen tolkning. Søken etter form er vist som en gullforgylt blomst fanget i et virvar av grener. For meg var ikke bare det å skulle vise min kunstneriske prosess eller hvem jeg er som kunstner. Det var en ting til. Klossene er festet på en kjerne av kryssfiner med ca. 15 mm tykkelse. På det tidspunktet mente jeg at tykkelsen på veggene da totalt sett ble litt ut av proporsjon. Det var ikke noe jeg ville avsløre. Det er mulig jeg hadde rett. En annen mulighet er at jeg følte meg blottet. Vad det en var så ville jeg beholdt lokket på om den skulle stilles ut igjen. Slik jeg også har vist den her. Skulle noen ord følge den holder det kanskje med tittelen, *Selvportrett?*



Bilde 2: *Selvportrett* (2018), 40x40 cm, tre, gullblad.

Det tredje temaet som jeg arbeider med, er den ulykkelige kjærligheten. Det her er min bacheloroppgave som jeg ga navnet: *På spor av det tapte* (2019). Her følger deler av teksten som er ment å følge verket. Med utgangspunkt i seks ulike ringer lagde jeg en installasjon som handler om ringen som symbol. Symbol er en konkret ting som betegner noe mer enn seg selv. Ett symbol er ofte ett synlig eller språklig bilde for abstrakte begreper, ideer og forestillinger. Verket består av seks avstøpninger i tinn. Hver form er støpt seks ganger. Først i full form så gjentatt med stadig mindre materiale til de bare er noen fragmenter igjen. Borte er den materielle verdien og ringene kan ikke lenger brukes slik de er ment. Igjen står symbolet og selv det går i oppløsning som form. Disse 36 formene er plassert på en sort rute malt på papir teipet til gulvet. Malingen er matt, og belysningen er plassert slik at objektene kaster lange skygger.



Bilde 3. *På spor av det tapte* (2019) 186 x 186 cm, tinn, papir, maling.

Denne kvadratiske sorte formen som jeg stadig vender tilbake til har jeg brukt i flere verk. Det er noe med den som tiltaler meg. Det er ikke bare denne geometriske formen jeg stadig bruker det er også fargen sort eller nyansene imellom sort og hvitt.

### Angstens innvirkning på forholdet til andre

Etter hvert som månedene gikk, ble det lettere å fokusere på andre ting. Jeg fikk mere ro i kroppen og tankekjør var verst om natten. Jeg ble fort sliten. Måtte hvile mye og hadde problem med konsentrasjonen. Å leve med angst påvirker livet i stor grad. Når den kommer, er det uten forvarsel. Det er dermed ikke mulig å unngå at slike episoder inntreffer. Det eneste som er hensiktsmessig er å lære seg å håndtere angsten i øyeblikket. For meg handler det om å kontrollere pusten. Når den delen fungerer, er det lettere å styre tankene over til noe positivt.

Logg 07. 09. 21: *En dag jeg satt og pratet med et par kolleger på jobben fikk jeg et angstanfall. Det var overraskende fordi samtalen var hyggelig og oppmerksom. Jeg følte meg inkludert og verdsatt. Plutselig ble jeg svimmel og kvalm. Mitt indre selv trakk seg tilbake. Verden rundt ble utydelig og fjern. Hjertet hamret. Jeg klarte ikke å konsentrere meg. Jeg kjempet mot et instinkt til å bare gå. Rømme ut døren i skam og redsel. Krype tilbake til min trygge avsondrede verden. Tankene raste rundt mens jeg tvang meg til å sitte rolig. Mulig jeg også forsøkte å avrunde det resonnement jeg var inne i for å så bli stille. Tok et par dype pust inn som jeg holdt litt før jeg sakte slapp dem ut. Lot samtalen gå videre til de andre til stede. Bestemte meg for at dette var gode mennesker. De vil meg intet ondt. De har ikke lagt merke til at jeg har et panikkanfall. Snart er pausen slutt. Nå må jeg bare late som at alt er fint. Jeg trives her. Jeg gjør virkelig det. Jeg er der jeg skal være. Her hører jeg til. Eller i hvert fall så har jeg et ønske om å høre til.*

### Minnetekster fra barndommen

I denne masteren har jeg bearbeidet to minnetekster fra barndommen. Da innholdet er for personlig har jeg heller valgt å gi en kunstnerisk respons. Jeg har også brukt loggen fra reaksjonene da jeg leste opp minnetekstene. Reaksjonene fikk meg til å revurdere hvordan tekstene kunne brukes.



Bilde 1.



Bilde 2.

Logg 23.11.21: *Denne teksten ble skrevet som en tretti minutters oppgave gitt i skrivegruppa. Det er et veldig tidlig minne. På fremføringen av prosjektet foran medstudenter og lærere leste jeg den opp. Jeg fikk flere tilbakemeldinger på fremføringen.*

*Måten jeg leste den på. De sa at jeg hadde en god stemme og at budskapet ble bra formidlet. Jeg fikk også beskjed om at jeg måtte kontakte NSD for å avgjøre hvorvidt det var etisk forsvarlig å bruke den i en masteroppgave. Mulig jeg kunne bruke den som et lydspor i en utstilling. Dette var fine beskjeder å få. Jeg har jobbet veldig hardt med å utvikle et skriftlig og muntlig språk de siste månedene. Nå får jeg vite at min tekst var en sterk opplevelse for publikum. Tenkte på historien jeg hadde fortalt. For dem var det et vitnesbyrd om et mulig overgrep hvor to voksne var til stede sammen med et lite barn. Disse kunne muligens identifiseres. For meg var det forskningsmateriale. Jeg så på det med forundring og nysgjerrighet. Dette var et minne jeg ikke visste jeg hadde. Noe som ble synlig gjennom en tekst. Da jeg leste den opp i skrivegruppa fikk jeg den samme reaksjonen. Her var det en annerledes erfaring da flere av de andre i gruppa selv leste opp ganske såre historier. Det var fint å høre at jeg nå behersker språket og formidling av en tekst. Da har arbeidet gått fremover. Det slo meg at de reaksjonene jeg fikk var fordi teksten skapte bilder i hodene på lytterne. Jeg har et ønske om å få en reaksjon på mine bilder. Kombinasjonen av tekst og bilde kan være en vei videre.*

Det var flere faktorer som fikk meg til å overveie hvordan disse tekstene skulle brukes. Ikke bare at et navn kan spores. Jeg beskriver klærne piken har på, en kjole. Hvordan hun sitter og at hun ikke har truse på. Jeg innser at dette er noe jeg egentlig ikke kan huske. Har jeg dramatisert et narrativ for å vekke følelser eller forsterke et mentalt bilde? Dette er jo interessant utafra et litterært ståsted. Det slår meg at jeg nå bruker de virkemidler som finnes innenfor en språklig fortellertradisjon. Gjennom teksten og språket finnes en makt til å påvirke hvilke bilder mottageren skal få. Kanskje til og med hvilke følelsesmessige reaksjoner som følger med de mentale bildene. Den sammenhengen har jeg ikke tenkt på før.

Jeg fant en mer utfyllende forklaring på hvordan dette med å skrive ned minner og hendelser fungerer på You Tube: *Using expressive writing to heal trauma* – Dr. James Pennebaker, PhD (The Weekend University, 2022).

Å skrive ned sine dypeste tanker rundt et traume er noe du gjør for deg selv. Målet er å være brutalt ærlig mot deg selv. Vi har alle forbehold i det å vise sider av oss selv som vi ikke helt klarer å avgjøre om vi vil dele med andre. Det kan få dem til å forandre oppfatning om oss. For å ikke korrigere i teksten bør vi altså ikke dele den med noen. Ikke en gang terapeuten din. For noen kan omstendighetene hjemme gjøre at det ikke føler seg trygge på å skrive ned noe så personlig. Det har vist seg at selv å skrive sin historie med fingeren i luften hjelper. Så lenge du får et visuelt uttrykk. Det er prosessen med å oversette følelser til ord som hjelper.

Det kan være vanskelig å sette ord på følelser. Men å se følelser materialisere seg i form av skrift gjør det mulig å analysere og bearbeide det som før var ordløst. Det gir deg mulighet til å anerkjenne en erfaring som har påvirket deg sterkt. Ord gir en struktur hvor du kan merke av dine følelser, organisere og se hvordan denne opplevelsen er knyttet til andre hendelser i ditt liv. Det kan forandre den retning du har gått i. Nå som du ikke lenger unngår hendelsen, men bearbeider den vil den slutte å komme tilbake. Du har forstått og prosessert. Du kan gå videre. Du kan merke når du har nådd dette stadiet ved at du sover bedre, fysisk og psykisk helse forbedres. Hukommelsen kommer tilbake. Du kan studere og lære nye ting. Du klarer å fokusere på oppgaver og være til stede i samtaler med venner og kollegaer. Du kan kutte ned på substanser som røyking og alkohol eller har ikke lenger behov for å sløve deg (The Weekend University, 2022, 15:00).

Expressive Writing er særlig effektivt mot tankekjør eller besettelser som følge av post traumatisk stress. Det har også vist seg være til hjelp for å hele sår og kronisk fysisk smerte. Bilde 1. er en lek med tanken om å skrive i lufta inspirert av Dr. James Pennebaker. Jeg har dyppet fingeren i tykk silkestrykkfarge skrevet og risset på papir. Fingeravtrykket er avsatt som et spor. Å skrive for seg selv er personlig og utleverende. Jeg vil vise aktiviteten som en del av noe privat som etterlater spor. Denne metoden har også en kobling til surrealistenes ønske om å fange «det ubevisste uhindrede uttrykket». Ved å gjøre et utsnitt blir det mere fokus på selve uttrykket da teksten ikke lenger er lesbar. Dette er en lek samtidig som det er en befriende aktivitet som også stimulerer en kreativitet. Her ligger det et potensiale for videre utvikling og en både rensende og helende handling.

Bilde 2. er mulige måter å arbeide visuelt med tekst. Jeg har brukt utskrifter av tekststedet på A4 papir som er bearbeidet på ulike måter for å skape ny mening. Teksten er til stede som et element. Noe som kan gi meg en følelse av å dele noe. Papir har skulpturelle egenskaper som jeg har benyttet meg av for å skape skygger. I det utvalget av arbeider jeg foretok her kan den ivrige betrakter muligens lese noe av teksten. I en annen sammenheng som på en utstilling ville ikke dette være et problem nødvendigvis. Så lenge ikke teksten fremstår som sann. I denne masteren er det et etisk element som er større.

## Barndom og kjærlighet

Det skal vanskelig gjøres å vokse opp uten å oppleve negative hendelser som blir avgjørende for et liv. Min barndom var ingen nok ingen idyll, men innenfor det jeg oppfattet som vanlig. Jeg var et ganske normalt barn med klassevenninner som jeg tok følge med frem og tilbake på skoleveien. Elsket å sitte med tegnesakene mine. Elsket å sykle.



Jeg hadde et komplisert forhold til min mor. Jeg elsket min mamma, men fryktet henne også. I hvert fall som barn. Når jeg tenker over min barndom, husker jeg somrene best. Da var min bror og jeg enten hos pappa og hans familie, hos «mor og far i «oppoverbakke» eller «mor og far i nedoverbakke». Hele sommeren var vi der. Da jeg kom i tenårene, ble jeg mere innesluttet. Drømte meg vekk. Ville bli kunstner. Mamma likte dette dårlig. Fryktet at jeg skulle få et liv i misære og fattigdom. Det året jeg var sytten hadde mamma pakket bilen for å kjøre oss til et sted vi skulle tilbringe sommeren. Husker ikke hvor. Det endte med at jeg nektet å sette meg inn i bilen. Hun ble rasende og prøvde å tvinge meg. Jeg løp, og hun løp etter. Jeg var raskere. Det endte med at hun måtte gi seg og jeg ble igjen alene. Hva jeg gjorde den sommeren kan jeg ikke huske, men den høsten etter flyttet inn i et kollektiv og begynte på en kunstskole.

#### Bilder som aldri ble vist

Illustrasjonen, *Edited to Facebook rules* (2022) er laget som en kunstnerisk respons på billedmaterialet som jeg har gjennomgått. Hvorfor det ble slik redegjør jeg for her. Jeg vil begynne med å beskrive en episode som inntraff i forbindelse med min mors bortgang. Logg 09.01.2021: *Jeg ble koblet på verden da min mor døde. Det var overveldende. Alle følelser som jeg undertrykt kom over meg som en stormflod. Jeg klarte ikke å slutte å gråte. Alt berørte meg følelsesmessig. Nyhetene, en bok, en film, et blikk eller et ord. Tårene trillet for den minste ting. Kranen var helt åpen. Jeg klarte nesten ikke å snakke. Ble sykemeldt. Jeg gråt nesten daglig i fem år. Sakte fikk jeg bedre kontroll, men det tok lang tid. På en måte var det befriende og interessant å få oppleve følelser slik jeg nå forsto at andre erfarte dem. Jeg var blitt en del av det menneskelige. Det var både godt å vondt.*

I en periode rundt 2010 produserte jeg silketrykk og skulptur fra «billedstrømmen» i hodet. Da disse bildene dukket opp ble jeg litt forvirret. Temaet var seksualiserte barn, vold og den vanskelige kjærligheten. Bildene har til dels sukkertøy toner eller rene klare primær farger og en positiv fremtoning. Motiv er Modesty Blaise, Barbie, småjenter og kvinner i forførende kostymer. Jeg har aldri vist disse bildene i en utstilling eller forsøkt å promotere dem på noen måte. De ble hengende på veggen i mitt gamle verksted kun til skue for meg selv eller nysgjerrige forbipasserende som ikke kunne motstå fristelsen å presse ansiktet mot vinduet slik at de kunne se inn i lokalet. Jeg spurte meg selv hvorfor jeg hadde en slik trang til å fremstille dette uttrykket. Ville mitt underbevisste at jeg skulle sette søkelyset på vold i nære relasjoner? Hvor kom i så tilfelle dette engasjementet fra? Jeg kjente vel ikke til noen i min familie eller vennekrets som hadde vært utsatt for dette eller gjorde jeg det? Den gangen

valgte jeg å bare la det ligge. Vi har alle noen negative erfaringer fra barndom eller oppvekst. Jeg var ikke tilhenger av å grave i fortiden. Var voksen nå og hadde barn. Klarte meg godt. Men det var noe mer med disse bildene som jeg hadde problemer med. De er veldig direkte. Det finnes ikke så stort rom for tolkning. Jeg kjente nesten på en skam for at de skulle være for utleverende. Det ville være lett for andre å dra den slutningen at dette var noe som var en del av min egen historie. Jeg ville ikke inngå denne konteksten. Ville ikke fremstå som en som søkte forståelse eller medfølelse fra andre. Jeg som oppfattet meg selv som sterk og uavhengig kjente ikke noe behov for å utlevere meg selv. Slike bilder konkluderte jeg med ville ikke heller ha noen større verdi som kunst betraktet. En endimensjonal visuell påminnelse om at en barndom kan være utrygg og skadelig. Disse bildene var altfor private. De hadde en mulig makt til å forandre hvordan andre så på meg. Derfor har de blitt liggende i alle år lagret i en skuff. Det er først nå som jeg har tatt dem frem for å finne ut av om de kan ha en sammenheng med mitt eget liv. Jeg har i denne prosessen ikke funnet noe som kan bekrefte seksuelle overgrep. Fortsatt ingen minner om det.

Bildene som aldri ble vist trenger heller ikke å ses av andre enn meg selv. Det er mitt perspektiv som skal belyse innhold. I den sammenheng trenger jeg ikke å føle skam. Jeg har valgt å vise dem litt. Ved å omarbeide egne bilder som jeg har undersøkt beholder jeg noe for meg selv. Jeg ser sammenhengen med det Dr. Pennebaker anbefaler at man gjør når man skal skrive ned vanskelige følelser og hendelser. Skriv for deg selv. Det samme kan gjelde for bilder. Alt skal ikke vises. Så derfor har jeg gitt dem en ny mening. Tre bilder er satt sammen og sensurert.

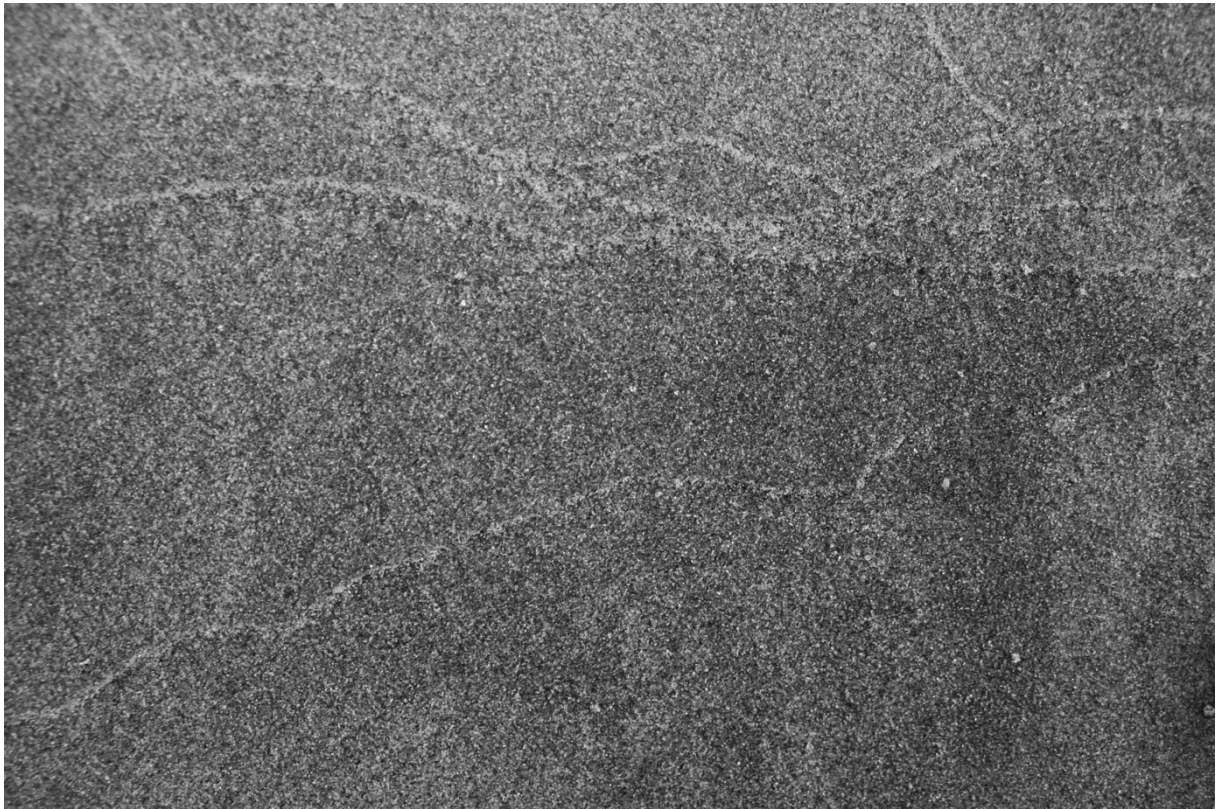


*Edited to Facebook rules (2022).*

### Stien, kroppen og naturen

Gikk tur hver dag, samme sti. I alle slags vær. Turen tok rundt en og en halv time. Med hodetelefoner med lyd stengte jeg resten av verden ute. Å løfte blikket var ikke mulig. Mitt fokus var på marken rett foran meg i stiens retning. Jeg skrittet over mykt underlag. Kvister, bark, sand og stein. I regn, sol, vind og skydekke. Målet var å flytte kroppen videre, mot stiens ende. Vel der fremme ventet belønningen. Det siste kvarteret av turen kunne jeg kjenne at kroppen hadde roet seg. I begynnelsen var det ikke mye, men nok til at jeg fortsatte.

## Første bilde i min persepsjon



Bilde fra Logg 23.11.21

Dette bildet fra loggen i september er det første jeg tar som en dokumentasjon av dagen. Det er også første dagen hvor jeg ikke har på meg hodetelefoner. Jeg sanser det milde været med sol og har begynt å filme stien. Bildet er tatt på en strand hvor de lyse sandkornene er blandet med mørke. Stripene er sporene etter havet som har trukket seg tilbake. Bildet er uredigert, mer en dokumentasjon av hva jeg legger merke til. Fremstår sort/hvitt. Jeg har trått ut fra stien og tatt bildet nede ved stranden. Etter dette tar jeg et bilde stort sett hver dag. Men jeg leter fortsatt etter noe som virkelig er av interesse uten å finne det. Jeg forsøker å la meg inspirere av noe i naturen. Noe utenfor meg selv. Jeg våkner hver dag med lammende angst. Hver dag er en kamp for å overleve.

*Logg 08.01.2022: Våknet opp med sterk angst i dag. Brystet verket. Snørte seg sammen. Tok på meg varmt yttertøy og kom meg ut på Hove. Gikk den samme stigen som jeg alltid går. Trykket over brystet lettet noe. Spiste litt frokost før jeg fant en yogavideo. Gjorde øvelsene og kjente på en ny varm energi som spredte seg fra mellomgulvet og opp mot brystet. Dette var nytt. Videoen konsentrerte seg om pusten. Jeg satt på noen puter med beina i kryss foran meg. Rettet opp ryggen og dro armene litt bakover. Hendene hvilte på knærne med håndflatene*

*oppover. Med øynene lukket og oppmerksomheten rettet mot et punkt i pannen skulle jeg puste med korte støt. Jeg trakk magen mot meg i hvert utpust for å presse ut luften. Jeg ble litt overrasket over at jeg klarte å holde meg i konsentrasjon og bare være til stede i min egen kropp. Det som jeg legger merke til, er at kriteriene som jeg satte for å gjennomføre denne studien faktisk fungerer. Med utgangspunkt i naturen og min fysiske og psykiske eksistens klarer jeg å forandre den virkeligheten som jeg er i. Jeg begynner å få kontakt med egen kropp og egne tankeprosesser. Jeg er på sporet av noe.*



## Skyggene kommer tilbake

Samme sti hver gang. Dette var et bevisst valg, en metode for å åpne opp for egen kreativitet og en ny forståelse av meg selv. Hva skjer når jeg repeterer samme mønster hver dag?

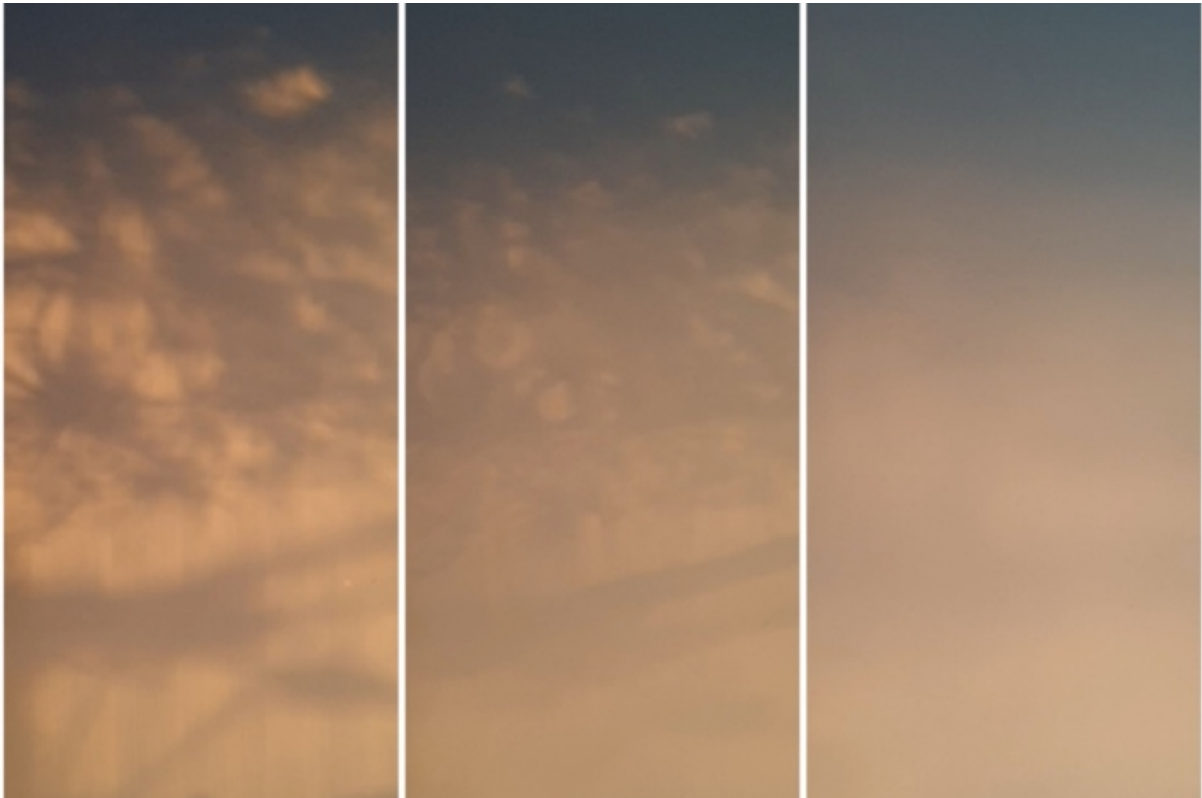
Hva vil jeg komme til å oppdage og merke meg?

Som jeg innledningsvis skrev om denne turen som jeg gikk hver dag så klarte jeg ikke å være oppmerksom på verden rundt meg. Men etter hvert som tiden gikk så ble skrittene lettere.

Sakte oppfattet jeg jeg mer og en dag begynte skyggene på stien å vise seg. Så først her startet selve jakten. Jakten på skyggene. Det ligger en åpning for ny kunnskap ved å være oppmerksom på hva jeg legger merke til. Der fant jeg skyggene. De var kommet tilbake. Jeg begynte å studere dem. Hver dag var de forskjellig. Lyset forandret seg betinget av hvilken tid jeg gikk og hvilket vær det var. Noen dager var skyggene på marken borte.



## Skyggene følger meg hjem



Logg 04.02.2022: Noen dager får jeg ingenting til å skje. Jeg ligger knyttet rundt meg selv, Urørlig. Mot kvelden legger solen seg bak furua i hagen. Vinduet lager en ramme rundt grenene som kaster skygge på veggen bak meg. Selv nå helt uten å søke dem finner skyggene meg. Jeg lager en video på tre minutter. Planlegger å lage totalt tre av samme motiv. De skal speile tre store trykk på motsatt side av et lokale. Det minner meg på at jeg må lete etter et egnet sted for å henge opp en utstilling eller en installasjon som jeg nå for mitt indre ser vokse frem.

Jeg mister mobilen ned på teppet mens jeg filmer. Legger jeg merke til at hvis jeg fortsetter å filme helt nære så ligner det på en kropp i både farge og form. Jeg synker inn i det uttrykket. Lurer på om det kan brukes i denne sammenhengen.

Nå begynner det å skje en oppvåkning av det kreative. Jeg legger merke til omgivelsene og vil leke. Denne videoen som jeg har tatt skjermbilde av har jeg flere ganger vendt tilbake til i forhold til hvilket materiale som ligger nærmest det jeg selv ønsker å uttrykke kunstnerisk. Videoen har noen kvaliteter som jeg ser etter. Skyggene er først ganske tydelige, men settes i bevegelse for så å overgå til nærmest fargefelt som endres i tone og lysskiftninger. Den går fra å vise form til å oppløse form. Abstraksjon. Denne typen videoer og andre er noe jeg har lyst til å arbeide videre med. Det jeg vil presentere i en utstilling som følger denne



masteroppgaven er et arbeide som speiler hele denne kunstneriske selvanalysen. Eller enda mere spesifikt. Et arbeide som viser problemstillingen om det jeg oppfatter i min persepsjon er relatert til det underbevisste.

#### Rekonstruksjon av *Skyggebildene*



Bilde 1, Mobilkamera



Bilde 2, Canon Eos 450D

Logg 25.11.21: Da jeg var redd for at bildene fra i fjor ikke hadde god nok oppløsning til å fungere i storformat så har jeg rekonstruert dem i sommer med mitt kamera som er et Canon Eos 450D med speilrefleks. De nye bildene mangler det subtile oppløste uttrykket som jeg er ute etter. Kameraet fanger alle detaljer og blir for direkte. Kaldt, registrerende. De er også et annet utsnitt her som kan ha medvirket til at uttrykket ikke ble slik jeg ønsket.



Bilde 1



Bilde 2

Logg 30.11.21: Første prøvetrykk på den lokale bedriften ATL Grafisk. Bildene er trykket på 200 gram standard ark med noe struktur. Viser et utsnitt. Nærbilde av hvordan trykket vil bli i storformat. Mine forventninger om kvadratiske piksler på mobilbildet ble ikke møtt.



*Utviklingen innen grafisk teknikk er i stadig utvikling og det ser vi tydelig her. Oppløsningen på mobilbildet er overraskende bra, men er det bra nok? Eller ble det for tydelig? Ønsker et bilde som fremstår som et tydelig hele på avstand, men ved å gå nærmere går i oppløsning. Her vil det ved å stå nærme bare bli et bilde som ikke er godt nok teknisk. Bilde 2 har enda dårligere tekniske kvaliteter. Uventet det også. Får meg til å stille spørsmålstejn ved mine kunnskaper om kameraet. Jeg er ikke på et nivå hvor jeg kan konkurrere med etablerte fotografer. Derfor må jeg ta utgangspunkt i det. Vil fortsette å bruke kamera med målsetting om å bli en bedre fotograf, men det er mulig at jeg velger å gå videre med mobilkamera som utgangspunkt for dette prosjektet. Neste skritt i bearbeiding av bildene vil bli å rastrere bildene i Photoshop.*

Dette med å rastrere gikk jeg vekk i fra. Jeg ville bruke bilder som var uredigerte til dette prosjektet.

Etter å ha overveid de to ulike foto alternativene bestemte jeg meg for å gjøre en nytt prøvetrykk. Denne gang av et mobilbilde i stor skala. Jeg bestilte grafikkpapir på rull med bredde 124cm. Resultatet var ganske tilfredsstillende rent teknisk. Strukturen på papiret sugde mye blekk og hadde en fin glans. Det største problemet var at skyggen nede i høyre hjørne ble veldig skarp. Det var noe jeg ikke hadde lagt merke til før. Format forandrer. Av de seks *Skyggebildene* tatt med mobilen har jeg overveid frem og tilbake om jeg skulle forsøke å velge ut tre. Vet ikke helt hvorfor akkurat tre, men det er bare noe med det som jeg liker. Triptyk er tre enheter som henger sammen. Det får meg også til å tenke på en tredelt altertavle eller treenigheten faderen, sønnen og den hellige ånd. Hvor bevisst dette egentlig er betyr ikke så mye. Naturen for meg er en nesten hellig opplevelse.





## Symbolikk i det kollektivt bevisste



Skyggen som symbol:

Som symbol vil skygge ofte bli forbundet med negative skjulte krefter. Den kan være et gjenskinn av noe annet som den nå bare svakt minner om. Den er dobbeltgjengeren,

gjenferdet, speilbildet og døden. Til den hører besettelse og demonisering, men den har også tilknytning til sjelen og det underbevisste (Stefánson, 2012).

I talemåte refereres det til skyggen som «å være i skyggen av noe» eller «følge etter som en skygge». Skyggen er vår følgesvenn i det daglige liv på flere måter.

Fargesymbolikk:

Fargeskalaen i disse bildene er primært sort og hvitt og varierende valører av grått. Det ligger også noen organiske elementer der i bruntoner samt grønt. Jeg har valgt å ta med de farger som dominerer. Hva fargen symboliserer er knyttet til kultur, men er også individuelt og varierer over tid (Mørstad & Tschudi – Madsen, 2022).

Svart – Sorg, død, modernitet, moderasjon og eleganse.

Grønt – Natur, fruktbarhet, liv, vår, håp, sjalusi, misunnelse og umoden.

Hvitt – Lys, renhet, fred og uskyld.

Grått – Saklighet, visdom, men også knyttet til det ubevisste.

Trær som symbol innen myter og religion:

Skygger som ser ut til å komme fra trær som befinner seg over utenfor bildet skaper mørkere felt på bakken. De er også andre spor som tyder på dette kan være skygger fra trær da grønne løv og annet tremateriale ligger ovenpå marken. Trær symboliserer ofte noe hellig eller guddommelig innen flere religioner og myter (Kværne & Groth, 2021). De knyttes også til forestillinger om evig liv, naturens oppvåkning om våren og universums orden. I norrøn mytologi har vi treet Yggdrasil som symboliserer verdenstreet. Treet følger hele vegetasjonens livsrytme og kan derfor også symbolisere universets syklus fra skapelse til undergang (Kværne & Groth, 2021).

Asfalt som tegn:

Asfalt har ingen direkte symbolikk så jeg tenker at det mere vil være et materiale som ikke naturlig befinner seg i naturen. Som tegn kan asfalt representere ‘ikke natur’. Asfalt er noe menneskeskapt, en del av vår kultur. Noe som refererer tilbake til menneskelig aktivitet, noe kultivert. Asfalt er en masse av grus og et svart tjærelignende bindemiddel som får stivne til et hardt dekke. Materialet kan brukes til å lage veier i en allerede bestemt retning. Veien skal sørge for enklere transport mellom to punkter. Selv om ikke veien er synlig her så vil asfalten bety at noen har ønsket å tilrettelegge for friere ferdsel i dette området.

Etter å ha undersøkt symbolikken som ligger i de ulike elementene i skyggebildene ser jeg hvordan min persepsjon viser til det underbevisste for meg personlig. Disse skyggene fra trærne er ikke bare noe som jeg tilfeldigvis la merke til som et estetisk virkemiddel og et

uttrykk for en følelse. Tanken om at det var noe her fra mitt underbevisste som måtte opp i lyset var et riktig spor.

### Video *Vann på Hove* (2020)

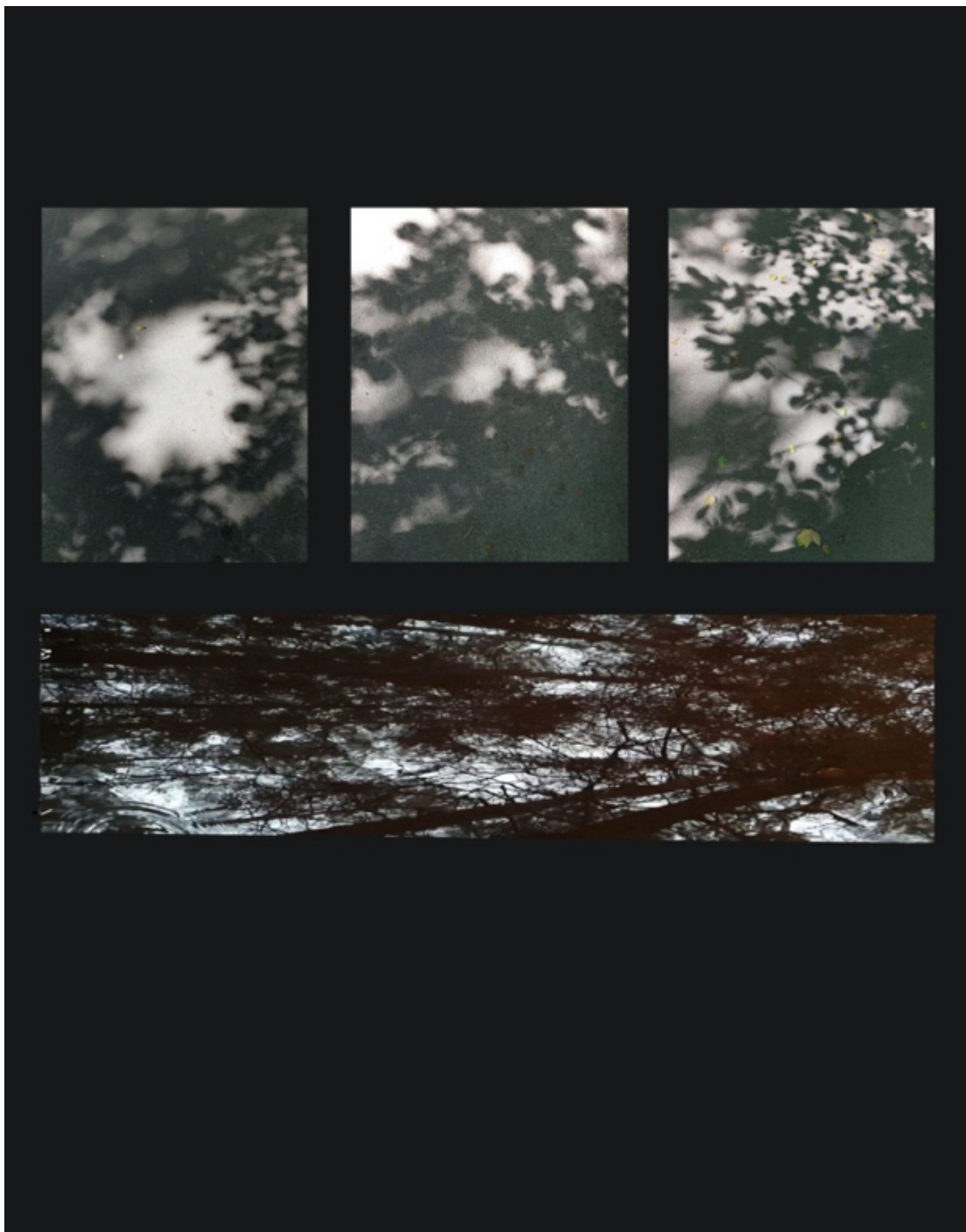
Denne videoen som jeg filmet i 2019 under en tur på Hove har jeg nå gjenoppdaget under arbeidet med de første skyggebildene fra sommeren 2020. Videoen er 20 sekunder lang og tatt på en grå regnfull dag rett etter regnet. Dråper faller ned på vannet som er skyggelagt av trærne ovenfor (<https://vimeo.com/768477972>).



Vann som symbol:

Synet på vann som et hellig rensende element finnes i tro og kult hos de fleste folk (Bente Groth, 2022). Kilder og levende vann i alle former er åpenbaringer med hemmelige krefter. Vann kan gi evig liv gjennom Jesus. Dåpen driver djevelen ut. Vievann er brukt til å drive ut demoner og onde krefter innen kristendommen, den ortodokse kirken, katolisismen og buddismen. Helt tilbake i Gamle testamentet, Tanakh skrives det om Livets kilde som skal gjøre mennesket udødelig. At vann er rensende passer godt inn som et symbol på den prosess som jeg har vært inne i. For å bli fri fra indre demoner eller som i mitt tilfelle skygger. Symbolikken i vannet er sterk. For meg har jeg ikke brukt vann bevisst som et element annet enn estetisk eller som et kunstnerisk uttrykk. Jeg har tatt flere videoer av vann som jeg skal arbeide videre med. Freud fant at å bearbeide følelser kunne virke som en katarsis. Katarsis kommer fra gresk og betyr renselse, lutring (Store Norske Leksikon, 2022).

## Mulig visning



Installasjon, *Skyggebilder* (2022), digitaltrykk, grafikkpapir 115 x 155 x 3, video.

Det passer på en måte å velge bilder og video som allerede fantes før jeg begynte på masteren. Den stillstanden som oppsto krevde at jeg tok et tilbakeblikk på min barndom og bearbeidet tidligere hendelser. Denne installasjonen viser det underbevisstes tilstedeværelse sammen med min persepsjon.

Jeg vil uttrykke stillstand, mørke og lys sammen med en nærmest sakral stemning. I møte med egne skygger skjedde for meg en renselse. I den ble jeg forbundet med noe større. Om det er Kosmos eller Universet så ble jeg fylt med kjærlighet til livet selv. Slik det er. Naturen, alt levende. En lykkefølelse, en ny ro og en dyp takknemlighet.

Sorte vegger og gulv. Projektormaling på område gulv foran tre skyggebilder. Mulig det er nok med lyset fra projektor nedover som belysning. Må prøves ut på plass.

For meg fanger denne installasjonen tiden før angsten kom. Skyggebildene fra 2021 og videoen *Vann på Hove* (2019). På en måte kan det være passende som et uttrykk for de skygger som har hvilt i underbevisstheten og hvordan de også viste seg i min persepsjon. Da jeg gjorde en prøvetrykk i full skala så fikk jeg problem med en skygge som ble for hard og forstyrret. Vil jeg få samme problem med resten av bildene? Rekker jeg i det hele tatt å få dem trykket frem til installering? Det melder seg også flere tekniske aspekter som jeg må vurdere. En ting er lokalet for visning. Hvor får jeg tildelt plass og hvor stor er den? Kan jeg male eller må jeg mørklegge og bruke dempet punktbelysning? Hva med transport? Disse trykkene er store og skjøre. Får jeg mulighet til å låne projektor? Får jeg hjelp med montering?

# DRØFTING OG REFLEKSJON

## Krise og muligheten for utvikling

En morgen jeg hørte på *Musikkrommet*, NRK radio kom jeg over den her historien om hvordan kriser kan bli en utforskning som leder til noe nytt. Musiker Brian Eno (1948-) som ble utsatt for en stor ulykke på 70-tallet som gjorde ham totalt sengeliggende i en periode. En dag som han ligger hjemme i sin egen seng kommer en venninne innom. Før hun går setter hun på en cd som hun har tatt med. Ut strømmer 1700 – talls harpemusikk, men volumet er alt for lavt til at han kan følge med. Han kunne ikke høye lyden eller slå den av. Ute regner det og lyden av regn blander seg med harpemusikken. Han blir liggende å filosofere rundt konseptet musikk som er en del av den plassen som man er uten at den er invaderende. Dette førte til utviklingen av en ny musikkjanger som han kalte ambient (*Musikkrommet*, 2022). Å bruke kreativitet som en løsning på et problem har ført til en ny metode for meg selv personlig. For meg har det kunstneriske arbeidet med *Skyggebilder* og utforskning av det underbevisste ført til en ny selvforståelse.

Jeg ville ikke bare fremstille angst i et kunstnerisk uttrykk slik som Munch og Rothko. Jeg ville vise hvordan den levde kroppen påvirker en kunstnerisk prosess. Jeg ville slippe andre inn i den sårbare prosessen jeg har gått igjennom, men også vise hvordan jeg har fått ny innsikt. Disse forstyrrende skyggene fra fortiden kan jeg nå skille fra nåtiden. Om de vil fortsette å ta sin plass vil bare fremtiden vise, men nå vet jeg hva som er hva og hvor de kommer fra. En kunstnerisk selvanalyse ble et verktøy eller en bro mellom årsaken til problemet og til der jeg fikk bedre kontroll over symptomet. Jeg ville ta et oppgjør med egne skygger. Var villig til å gå i mørkret med forestillingen om at noe uhyggelig skulle møte meg. Det jeg fant der var ikke et monster. Det var en liten pike. Denne gangen ble hun invitert inn og fikk fortelle sin historie. Hun er elsket av meg for første gang. Det uhyggelige for meg var å være innestengt i kroppens angstreaksjoner uten å kunne se noen monstre eller ytre trusler. Denne kunstneriske selvanalysen har forandret meg. Jeg kjenner meg hel for første gang.

## Kroppen og naturen

Valget med å bruke kroppen som utgangspunkt for en metode for å komme over angst har jeg i ettertid fått bekreftet som effektivt. En uventet følge av dette valget er at jeg også har gått ned i vekt. En annen virkning er at jeg nå kjenner at jeg «bor» i hele kroppen. Den er ikke lenger avstengt fra hodet. Kroppen er ikke lenger «noe annet». Det får meg til å trives i den på en ny måte og jeg vil ta vare på den. Jeg går fortsatt i naturen, men ikke hver dag. Jeg nyter



den mer og været spiller ingen rolle. Når jeg nå går den stien jeg kjenner så godt så kjenner jeg en slik tilhørighet med alt levende. En iver og glede slår ut i brystet som å møte en gammel venn og vi fortsetter samtalen der vi slapp den sist. Hvordan naturen helbreder oss er nå blitt vitenskap. «Skogsbading» et begrep som først dukket opp i 1982 da Tomohide Akiyama oppdaget hvordan skogen kan fornye kropp og sjel (Lawton, 2022). Japan har eldgamle tradisjoner rundt dette. Alle fem sansene bør engasjeres. Så det handler om å være til stede i egen kropp og sinn. I dag finnes det flere studier som viser at natur har positive helserelaterte effekter på fysisk og psykisk helse. En spennende studie med mus viser at bakterien *Mycobacterium vaccae* finnes i skogkledde områder. Bakterien styrker immunforsvaret. En hypotese er at denne bakterien forebygger depresjon, selvmordstanker og kronisk immunsvikt.

### Etiske aspekter ved en kunstnerisk selvanalyse

Selvanalyse er en veldig personlig undersøkelse. Det er noe man kan gjøre for seg selv for å få en oversikt over hva som kan ligge bak egne forstyrrende fysiske reaksjoner og tanker. At barndommen legger grunn for reaksjonsmønster og valg videre i livet er sentralt innen psykologi. Om det er en god ide å bruke selvanalysen som metode i en masteroppgave bringer inn det etiske aspektet. Hvor mye av den indre mentale prosessen skal vises i et offentlig presentert akademisk arbeide? De resultatene jeg har kommet frem til i min forskning må begrunnes og her er det vanskelig å vise funn uten å avsløre for mye av mine personlige erfaringer i forhold til traume. Det er bare skyggen som trenger min oppmerksomhet.

Skyggen trenger ikke hele verdens oppmerksomhet.

Jeg har lokalisert noen av de opplevelsene i barndommen som kan ha påvirket negativt. Som voksen kan jeg se meg selv som barn i et nytt lys og bytte narrativ i forhold til hvilken rolle jeg hadde den gangen. Når trigger kommer nå, vet jeg hvorfor og derfor styrer ikke negative tanker meg lenger. Det kan fortsatt være nødvendig å bearbeide følelser videre, men det er lettere å håndtere da kroppen ikke lenger går i full alarmberedskap. Det blir mere som en invaderende tanke eller sterk stress og reaksjonen går fortere over. Jeg har tatt flere runder med meg selv om det er etisk forsvarlig å gjengi tekster i loggen som beskriver egne angstreaksjoner. For å kunne gi et bilde av hvordan det er å leve med slike anfall har jeg allikevel valgt å ta noen episoder med.

Både det å skrive auto etnografisk og å skrive ned minner er dypt personlig. Eller det har vært det for meg. Tekster fra barndom fikk meg til å tvile på om dette var ekte minner. Allerede i det jeg leste dem opp for andre meldte det seg et etisk problem. Noen navn kunne

identifiseres. Mitt forhold til min mor har vært problemfylt, men andre kan jo ikke se min tilgivelse, kjærlighet og forståelse. Det var jo aldri et spørsmål om å rette en finger mot en bestemt person eller å finne noen som skulle stå til ansvar. Det viktigste har vært å finne en løsning. Derfor valgte jeg å se på tekstene selv for så å skjule, sensurere bort. Det gjorde teksten til mer et middel til et kunstnerisk uttrykk. Ordet som belyser eller opplyser selv om de ikke er mulig å se hva som står direkte. En form for selvsensur som for meg viser prosessen slik jeg opplevde den. Det er noe jeg er villig til å dele.

### Skyggebildenes betydelse

Et spørsmål jeg stilte meg i begynnelsen da skyggene som estetisk virkemiddel dukket opp igjen var om det jeg la merke til i min persepsjon hadde en sammenheng med det underbevisste. Skyggen i det kollektivt bevisste får meg til å reflektere over hva skyggen representerer på et mer generelt plan. Noe som forbindes med negative krefter, besettelse og dobbeltgjengeren. Dette kan jeg bare anta gjelder for skyggen som den menneskelige kroppen kaster. At den har tilknytning til også det underbevisste og er vår følgesvenn tilhører også det kollektivt bevisste. Jeg har dokumentert skyggen fra trær. Her ligger symbolverdien som noe hellig, guddommelig, oppvåkning, skapelse og undergang. Da jeg også er opptatt av vann kan dette ses som et rensende element som et symbol. Alle disse tre elementene skygge, trær og vann besitter kvaliteter som sammen kan uttrykke negative krefter, oppvåkning og renselse. I og med at jeg ikke på et bevisst plan visste hva disse elementene bar i seg av symbolverdi er det et funn for meg personlig at det sammenfaller med at jeg har gjort en undersøkelse av mitt underbevisste. De seks skyggebildene var kanskje et varsel fra min underbevissthet om at noe måtte bearbeides. For meg svarer analysen av skyggebildene på problemstillingen. Jeg ser nå tydligere at det finnes en sammenheng mellom det jeg oppfatter i min persepsjon og det underbevisste. Den kunstneriske selvanalysen har ikke bare gitt meg et svar den har også tatt meg ut av angsten. Ja ikke fullt og helt, men til et nivå som jeg kan klare.

### Min forskning i forhold til kunstfeltet og terapi

En bok som har gitt meg stor inspirasjon er *Art as Therapy*, Alain de Botton og John Armstrong (2013). Her viser de til hvordan kunst kan brukes som et verktøy til å utvide sinnet og håndtere følelser. Kunst kan virke terapeutisk og gi mulighet til å lære mere om seg selv. De har identifisert syv områder hvor kunsten kan gi et bidrag. Erindring, håp, sorg, rebalansering, selvforståelse, vekst og verdsettelse (Botton & Armstrong, 2013, s. 5 – 7). Jeg elsker å lære nye ting. Elsker å jakte på kantareller. Oppmerksomt nærvær på en måte. For

meg som ofte går på kunstutstillinger også alene og ser andre gjøre det samme tenker at det ville vært spennende om det også var noen spørsmål jeg kunne stille meg. Hvis det var mulig å gå inn i en utstilling og ikke bare finne ut av hva jeg liker, men også hva jeg ikke liker. For å få en utvidet selvforståelse samtidig som det ville gitt meg en anledning å lære mye mer om kunst. Hvordan dette kunne løses rent praktisk er noe å tenke på. Det jeg er mest opptatt av er hvordan kunsten kunne ta på seg en ny rolle. Bli mere tilgjengelig og av interesse for dem som vanligvis ikke går på utstillinger. Samtidig som de som gjør det kan utvide sin egen horisont. Også de som går alene. Dette ville helt forandre hvordan en utstilling ville påvirket meg personlig. Plutselig er all kunst av interesse. Fordi jeg utvider muligheten for ny læring om meg selv. Kunst som terapi er jo ikke en ny tanke. Selvuttrykk når inn til de delene av selvet som savner ord. Eller ord ikke helt dekker. Skjønnhet kan ikke helt forklares. Kreativitet berører noe som betegner naturen selv. Når den frigjøres i en aktiv handling, kan det virke forløsende. Jeg har jobbet med barn, ungdom og voksne mennesker i sammenhenger hvor de kan utfolde seg med farger og et materiale som glass, tre eller papir. Jeg kan se konsentrasjonen, gleden og hvordan de finner en ro. Innenfor kunstterapi som har sitt utspring i psykoterapien brukes musikk, dans, bevegelse og kunst som metode for å fremme fysisk, psykisk, mental helse og livskvalitet. Hvordan min forskning kan bidra til forskningsfeltet handler om håp. Å gi håp om at det kan finnes en vei ut av angst. For meg var det gjennom kunsten. Et språk som favner våre følelser, kan gi møter og frigjøre.

## VEIEN VIDERE

### Dikt, språket som rommer bilde og ord

Da jeg fant boka av Per Inge Bjørlo, *Vekta av lunge og kråkelyd* (2017) ble jeg veldig begeistret. Jeg kjøpte boka i 2022 i forbindelse med en åpning av Bjørlos nye permanente installasjon, *Barnelunga* i en av gruvene på Bomuldsfabriken i mai 2022. Bokas andre del er bilder av hans prosess som kunstner. Bildedokument som viser hans, arbeider og hvordan de er blitt til. Bokas første del består av hans egne dikt. For meg forteller disse diktene så mye om ham som person og hvor han befinner seg i sin tankeverden. Jeg føler at jeg kommer nærmere mannen og mennesket Per Inge Bjørlo. Diktene er til dels nokså brutale slik som hans kunstneriske arbeider. De kler hverandre. Måten han presenterer diktene på er at han har tilført et visuelt element gjennom å skrive for hånd. Det er både vakkert og personlig. Hvis det skulle stå en tekst ved siden av et av hans verk så ville jeg valgt et av disse diktene fremfor en museumstekst.

I det siste så har jeg selv begynt å tenke mer i diktform. Underlig nok på engelsk. Noen ganger oversetter jeg dem når jeg skriver dem ned andre ganger lar jeg dem stå slik de kom. Mine egne dikt er jeg enda ikke klar for å presentere, men jeg anerkjenner dem som et nytt spennende språk å utvikle. Jeg ser nå mere tydelig at ord også kan romme det som jeg før trengte et billedspråk for å formidle. Teksten i seg har også kunstneriske kvaliteter som kan arbeides med. Ord og tekst er ikke lenger skremmende, men et nytt middel til å utforske verden med.

### Mental helse og nye kunstprosjekter

Jeg har stor tro på at kunsten kan brukes til mer enn bare et kunstobjekt. Jeg husker en ide jeg fikk for mange år siden på jeg var på Modum bad for å levere en utsmykning de hadde kjøpt av meg. Deler av bygget var under bakken og det var mange mørke korridorer med små vinduer. Jeg tenkte på de menneskene som gikk der nede og hvilken krisesituasjon som hadde brakt dem dit. Jeg fikk lyst til å lage noe som kommuniserte skjønnhet. Lekte med muligheter for hvordan disse mørke korridorene også kunne få noen lysglimt. Den gangen gikk jeg ikke videre med disse ideene, men nå stiller ting seg annerledes. Jeg ser de muligheter kunst har til å hele sår og gi ny selvinnsikt, undersøke kunstens rolle.

## Å leve med angst

For meg kom angsten som et sjokk. At det også var ekstremt smertefullt å leve med rent fysisk var kanskje det verste. Nå er angsten er under kontroll, men i visse perioder med mye stress kan jeg fortsatt kjenne noen virkninger på mage og søvn. Angsten kan være noe jeg må forholde meg til resten av mitt liv. For å motvirke trener jeg styrke flere ganger i uken og går turer. Det kan jeg leve med.

## Litteraturliste

- Bjørlo, P I. (2017). *Vekta av lunge og kråkelyd*. Forlaget Press.
- Boehm, G. (1992). Læren om billedforbudet. *Terskel/Threshold*, u å, (Nr/No 7). 144-157.  
<https://www.nb.no/items/37256f9e29eaa4944d3b891f7b9d717d?page=143&searchText=Boehm>
- Botton de, A. & Armstrong, J. (2013). *Art as Therapy*. Phaidon Press Inc.
- Børtnes, J. (2022, 19 oktober). *Kazimir Malevitsj*. Store Norske Leksikon.  
[https://snl.no/Kazimir\\_Malevitsj](https://snl.no/Kazimir_Malevitsj)
- Danbolt, G. (2009). *Blikk for bilder* (3. utg.). Abstrakt Forlag AS.
- Ebrup, N. (2022, 24 november). *Surrealisme utvider bevisstheten*. Forskning.no.  
<https://forskning.no/kunst-og-litteratur-kunsthistorie/surrealisme-utvider-bevisstheten/736048>
- Ekros, A. (2019, 5 desember) *What you see is what you get*.  
<https://www.annaekros.com/what-you-see-is-what-you-get/>
- Freud, S. (1998) *Det uhyggelige* (2. utg.). Forlaget politisk revy.
- Groth, B. et al. (2022, 20 september). *Vann (religion)*. Store Norske Leksikon.  
[https://snl.no/vann\\_-\\_religion](https://snl.no/vann_-_religion)
- Holtmark, T. (2021, 20 september). *Kjerneskygge og halvskygge*. Store Norske Leksikon.  
<https://snl.no/skygge>
- Karlsson, K. et al. (2021). *Hva er autoetnografi?* Cappelen Damm Akademisk.  
[https://issuu.com/cdundervisning/docs/hva\\_er\\_autoetnografi-utdrag](https://issuu.com/cdundervisning/docs/hva_er_autoetnografi-utdrag)
- Kværne, P. & Groth, B. (2022, 11 november). *Trær (religion)*. Store norske leksikon.  
[https://snl.no/trær\\_-\\_religion](https://snl.no/trær_-_religion)
- Lawton, R. (2022, 28 november). *Naturens helbredende kraft*. Harvest Magazine.  
<https://www.harvestmagazine.no/pan/naturens-helbredende-kraft-1>
- Lindsey, R. (2017). *Beyond Resemblance: Abstract Art in the Age of Global Conceptualism*. Reaktion Books.
- Malterud, N. (2012). *Kunstnerisk utviklingsarbeid – nødvendig og utfordrende*. Nordic Journal of Art & Research, 1(1). <https://doi.org/10.7577/information.v1i1.217>
- MoMa (2022, 6 desember) *Rayograph 1922*. <https://www.moma.org/collection/works/46405>
- Mørstad, E. & Tchudi – Madsen, S. (2022, 11 november). *Fargesymbolikk*. Store norske leksikon. <https://snl.no/fargesymbolikk>

NRK TV (2022, 6 desember) *Munch i helvete* [video]. [https://www.nrk.no/video/munch-i-helvete\\_KMTE30003215](https://www.nrk.no/video/munch-i-helvete_KMTE30003215)

Pierre, J. (1972). *Surrealismen*. Claude Schaeffner.

Rzadkowska, J. (2022, 6 desember). *Carl Gustav Jung*. Store norske leksikon. [https://snl.no/Carl\\_Gustav\\_Jung](https://snl.no/Carl_Gustav_Jung)

Raheim, K. & Skre, I, B. (2022, 28 november). *Psykoanalyse*. Store norske leksikon. <https://snl.no/psykoanalyse>

Ridderstrøm, H. (2022, 24 november). *Surrealismen*. Bibliotekarstudentenes nettleksikon om litteratur og medier. <https://docplayer.me/9247008-Bibliotekarstudentens-nettleksikon-om-litteratur-og-medier-av-helge-ridderstrom-forsteamanuensis-ved-hogskolen-i-oslo-og-akershus.html>

NRK Radio. (2022, 7 oktober). *Musikkrommet*. [https://radio.nrk.no/podkast/musikkrommet/1\\_8593212b-da21-4dbf-9321-2bda210dbf1f](https://radio.nrk.no/podkast/musikkrommet/1_8593212b-da21-4dbf-9321-2bda210dbf1f)

Stefansson, F. (2022, 9 juli). *Skygge*. Symbolleksikon lexdk. <https://symbolleksikon.lex.dk/skygge>

Store norske leksikon. (2022, 9 november). *Psykoanalyse*. <https://snl.no/psykoanalyse>

Store norske leksikon. (2022, 26 november). *Katharsis*. <https://snl.no/katarsis>

Store norske leksikon. (2022, 29 november) *Supermatisme*. <http://snl.no/suprematisme>

Store norske leksikon. (2022, 1 desember) *Surrealisme*. <https://snl.no/surrealisme>

Store norske leksikon. (2022, 7 desember) *Carl Gustav Jung*. [https://snl.no/Carl\\_Gustav\\_Jung](https://snl.no/Carl_Gustav_Jung)

Sainte Anastasie. (2022, 7 desember) *Kollektiv ubevisst hva er det og hvordan ble det definert av Carl Jung*. <https://no.sainte-anastasie.org/articles/psicologa/inconsciente-colectivo-qu-es-y-cmo-lo-defini-carl-jung.html>

Sainsbury, H. (2022, 6 desember) *Rothko Intro* [lydfil]. Tate. <https://www.tate.org.uk/audio/rothko-intro>

The School of Life, (2022, 6 desember) *Alain de Botton on Art as Therapy* [video], YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=qFnNgTskHPM&t=412s>

The Weekend University. (2022, 12 november). *Using expressive writing to heal trauma - Dr. James Pennebaker, PhD* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CjEr0xiXqio&t=959s>

Unansea. (2022, 11 november). *Arts and entertainments Maleriet Svart Square Av Malevitch*. <https://no.unansea.com/maleriet-svart-square-av-malevich-betydningen-av-et-bilde-en-beskrivelse-av/>

Utforsk Sinnet. (2022, 28 november). *Søyer av jungisk terapi for å behandle angst.*

<https://utforsksinnet.no/soyler-jungisk-terapi-behandle-angst/>

Utforsk Sinnet. (2022, 28 november). *Skyggearketypen - Den mørke siden av psyken din.*

<https://utforsksinnet.no/skyggearketypen-mørke-siden-av-psyken/>

Vold, T. (2009). *Kunst og Formkultur 1* (2.utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS 2007.

## Bildeliste

1 Per Inge Bjørlo Dikt (2017), eget foto

2 *Skyggebilder* (2020), eget arbeid

3 Kazimir Malevitsj, *Sort firkant*, Falt i det fri (public domain).

[https://snl.no/Kazimir\\_Malevitsj](https://snl.no/Kazimir_Malevitsj)

4 *Svart* (2017), eget arbeid

5 *Selvportrett* (2018), eget arbeid

6 *På spor av det tapte* (2019), eget arbeid

7 Eget arbeid

8 Eget arbeid

9 *Edited to Facebook rules* (2022), eget arbeid

10 Eget foto

11 Eget foto

12 Video, eget foto

13 – 18 Eget arbeid

19 Video, eget foto