



# Protreptik og Kunstterapi - samtale med selvet

Artikel af Karin Jønson

Jeg arbejder som afdelingsleder på afdelingsledelsestilbudet Kildebo, en specialpædagogisk virksomhed og jeg tilstræber at inddrage kreative processer i min dagligdag.

Jeg er uddannet pædagog og derudover er min uddannelsesmæssige baggrund bl.a. pædagogisk diplomuddannelse i projektledelse, HR konsulent, neuroaffektiv ledelsesuddannelse og kurser indenfor det personlige lederskab og forandringsledelse.

Jeg er i gang med 3. år i uddannelsen til kunstterapeut på Institut for kunstterapi, Gadbjerg, samt under uddannelse til protreptikker hos ZTRONG, Slagelse.

Jeg mener, at for at lede og forstå andre mennesker, må man først og fremmest forstå sig selv.



## Protreptik og Kunstterapi - samtale med selvet

Ole Fogh Kirkeby skriver i bogen "det nye lederskab": *Lederen kan først virkelig være leder, når han forstår sig på at være menneske* (Kirkeby 2016). Det betyder, at jeg som leder må forstå mig på mennesker og først og fremmest må forstå mig selv.

Når protreptik og kunstterapi inddrages som metoder, bliver det så muligt at øge denne forståelse og at tage en samtale med selvet?

Protreptik var en del af Platons ledelsesakademier og den forståelse af *tanken og sjælen*, kan man også forstå i forhold til Carl Gustav Jungs teori om selvet. Jung forstår selvet som livets mål, den vi er dybt inde, - vores indre barn.

Det er faktisk flere år siden, at jeg begyndte at interessere mig for protreptik. Jeg har, i min rolle som leder, taget forskellige lederkurser og uddannelser. Det drejer sig ofte om emner, hvor man eks. kan lære om typebestemmelse af sig selv, om roller, kommunikation og samarbejde og organisationsforståelse. I mødet med protreptikken oplever jeg et redskab, der kan forene sig med mit menneskesyn om, at mennesker gerne vil læring og udvikling og at man leder mennesker ved at udvikle og lade dem udvikle sig.

Det betyder for mig, at jeg udover mit personlige lederskab finder det nødvendigt at udvikle min følelsesmæssige intelligens og på den måde bygge bro og forståelse mellem fornuft og følelser. Da jeg er interesseret i at bruge kreative metoder i mit lederskab og forene min passion for det kreative, er jeg nu i gang med uddannelse som kunstterapeut. Psykologi og psykoterapeutuddannelser mener jeg er velegnede for ledere, der ønsker at arbejde med det personlige lederskab og på at blive klogere på det at være menneske.

Ledelse må ske i en atmosfære af troværdighed, respekt og tillid for bedst mulig udvikling.

Det betyder, at man som leder må have fokus på sin egen grundholdning, filosofi og sit personlige livssyn.



# Protreptik og Kunstterapi - samtale med selvet

Protreptik og kunstterapi kan hjælpe os med at undersøge værdier, blive bevidst om vores normer og gøre os klogere på os selv.

## Samtaler med selvet

I en protreptisk samtale er målet at "skærpe det enkelte menneskes bevidsthed om, en række begreber, der er væsentlige i dets liv. Protreptikeren søger at afdække, hvad der værdimæssigt er mest væsentligt for den enkelte. Samtalens formål er via refleksioner og målrettet dialog, at man erhverver nye erkendelser gennem eksistensielle spørgsmål. Det kræver mod at være et ægte menneske og føre samtaler, hvor man bliver klogere på sig selv og andre" (Andersen 2014).

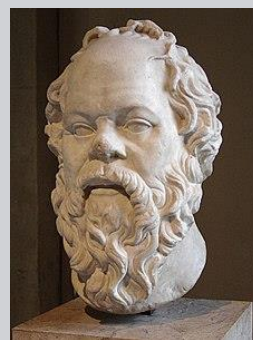
Vi taler ofte om det at lytte til sig selv, om mavefornemmelse og ved at benytte artefakter og billeder, inviteres sanserne ind i samtalen, - det bliver muligt at reflektere fra et dybere sted, når sanserne inddrages.

I kunstterapien bruger vi maling, ler, leg, collage, tegning og drømme for at gå på opdagelse i det ubevidste og få kontakt med selvet. Det gøres med fordel i den kreative model, der kaldes "aktiv imagination". Det er en metode, som er udviklet af C. G. Jung og det drejer sig om, at man i vågen tilstand aktivt forholder sig til det ubevidste gennem forestillingsevne. Det centrale ved aktiv imagination er at afgrænse dele i det ubevidste, så det bliver muligt at indlade en imaginær samtale, hvor der er et gensidigt og respektfuldt forhold mellem det bevidste og det ubevidste (Skov 2009).

## Hvad er Protreptik?

Protreptik er et mere end 2.500 år gammelt, filosofisk og dialogorienteret coachingværktøj. Fra græsk oversættes protrepo til at "vende sig om mod" eller at "dreje sig mod". Protreptikkens formål er altså at vende mennesket mod det, som er væsentligt for den enkelte og for fællesskabet.

I praksis foregår den protreptiske samtale imellem to mennesker. Protreptikken skal gøre os i stand til, at føre samtaler, der gør begge parter klogere på det, de taler om. ([www.ztrong.dk](http://www.ztrong.dk)).



*Lad ham, som vil bevæge verden, først bevæge sig selv igennem det væsentlige  
(Sokrates)*

*Ifølge Jung består psyken af*

*Selvet - Den vi er dybt inde - vores indre barn.*

*Anima og Animus - det kvindelige i mandens psyke og det mandlige i kvindens psyke.*

*Skyggen - den side af os selv som vi benægter.*

*Jeget - vores bevidste selvbillede.*

*Masken - den måde vi træder frem i verden på (Skov2005)*



# Protreptik og Kunstterapi - samtale med selvet

I forbindelse med terapi eller i en protreptisk samtale lytter jeg ikke kun til det, der bliver sagt, men har opmærksomhed rettet mod den anden og forsøger også at lytte til det, der opstår mellem os. Jeg bruger min intuition og er opmærksom på, hvordan samtalen påvirker den anden. Jeg lytter indadtil på, hvordan samtalen påvirker mig selv. Jeg har mulighed for at spørge ind til det, jeg oplever, uden at konkludere og det betyder, at samtalen bliver mere autentisk og nærværende.

## Protreptik og Kunstterapeutiske greb i MUS- samtalerne

Jeg er interesseret i at inddrage kreative metoder i MUS- samtalerne og at gøre samtalen mere værdiskabende. Jeg har eks. benyttet ZTRONG` s billedkort til at undersøge værdier. Medarbejderen vælger et eller to værdier og fortæller om værdien og dets betydning for vedkommende. Værdien og billedkortet undersøges af både medarbejderen og mig. Samtalen inddrager værdien i arbejdslivet. Eksempelvis kan værdien være tillid, og man kan spørge: hvad vil det sige at have tillid? og har du tillid til andre? til dig selv? og oplever du, at der er tillid her i organisationen? hvordan er der, når der er? og når der ikke er? og hvad kan du gøre, og hvad kan din leder gøre for at støtte værdien tillid for dig.



Jeg benytter også "den filosofiske værktøjskasse". Artefakterne i "den filosofiske værktøjskasse" lægges ud på bordet og medarbejderen finder en ting, der kan symbolisere medarbejderens trivsel på jobbet. Dette kan være med afsæt i opgave eller samarbejdet eller noget andet, der har med jobbet at gøre. Medarbejderen vælger selv det første emne, og det betyder, at medarbejderen starter med at tale om det, der er vigtigst for ham eller hende.



# Protreptik og Kunstterapi - samtale med selvet

Når jeg bruger min filosofiske værktøjskasse er det for at tale til sanserne. Artefakterne i kassen kan tale til både den visuelle og kinæstetiske sans. Det virker støttende at have noget at reflektere og tale ud fra, og det er muligt at stille spørgsmål både til emnet men også at inddrage den valgte artefakt. Der kan eksempelvis spørges, hvad der er styrker og hvad der er sårbart eller svagheder ved den valgte artefakt, og om medarbejderen kender det, og hvordan det påvirker ham eller hende i arbejdslivet.

Min filosofiske værktøjskasse:



Vi tjekker ud af samtalen ved, at vi begge vælger en farve, der kan symbolisere, hvordan stemningen i samtalen har været. Jeg benytter farvede filtstykker. Man vælger en farve og fortæller om valget og om, hvad den farve betyder for valget. Jeg oplever, at man kan fortælle mere nuanceret med farverne og det bliver ikke kun "det var godt eller fint". Der kommer flere ord på, og det bliver mere reflekteret og nuanceret. Ofte sidder begge parter og leger lidt med den farvede filt, kan tage dem op og føle og mærke på dem. Det sidste er hjælpsomt for den mere kinæstetiske type, der har glæde af at mærke på tingene for at reflektere og beslutte sig.

Bemærkninger fra medarbejderne:  
"Det er den bedste MUS samtale jeg har været med til".  
"Jeg fik aha oplevelser undervejs".  
"Metoderne hjalp til refleksion".

MUS-samtalen er medarbejderens samtale og det handler ikke kun om at medarbejderen kan gå beriget fra samtalen, men det er derimod min oplevelse, at begge parter går beriget fra samtalerne. Ved at benytte de kreative metoder og protreptiske samtalegreb er det muligt at afholde MUS-samtaler, der både inddrager feedback og kompetenceplaner, men også inddrager værdier og at man møder hinanden fra et dybere sted.

Jeg er virkelig gået beriget fra MUS-samtalerne i år, og jeg har glædet mig til at deltage i dem alle. Jeg er hver gang gået lidt spændt ind til samtalen, for når man tager kreative elementer til hjælp, ved man aldrig helt, hvor det kan ende, og hvad der bliver sat gang i. Jeg har stolet på processen, og at jeg har kunnet bevare overblikket i samtalen.





# Protreptik og Kunstterapi - samtale med selvet

## I praktik med Protreptik og Kunstterapi

I 2013 tog jeg de første skridt ind i forståelsen af protreptikken, og i 2016 begyndte min rejse i det kunstterapeutiske univers. I 2017 vendte jeg tilbage til protreptikken for at undersøge filosoffer og menneskesyn og blive lidt klogere på lederskabet i forbindelse med den græske firkant. Her i slutningen af 2018, forsøger jeg for alvor at forene de to forståelsesrammer til "samtaler med selvet". Jeg planlægger praktiktimer hos virksomheden ZTRONG, hvor jeg indtil videre har faciliteret 3 gruppeprocesser, der forbinder elementer fra kunstterapien med filosofien bag protreptikken. Det drejer sig eks. om at undersøge begrebet *frihed* i den græske firkant, ved at bruge "træ metafor" ift. at tegne et træ med dette afsæt og herefter reflektere, det ind i at opleve frihed/Phronesis.



### DEN GRÆSKE FIRKANT

"Den græske filosof Platon (427-347 f. Kr.) er kendt for en række af sine dialoger. Fra dialogen Sofisten er hentet den såkaldte græske firkant. Den er et udtryk for, hvordan lederen må have sit lederskab forankret for at undgå at falde i reel magtmisbrug eller utroværdig moralsk forskønnelse af magtmisbrug. Sidstnævnte ser bare ud som sin modsætning, men er det ikke."  
(Andersen 2014)

Dyrekassen er blevet brugt til at forstå Platons myte om "sjælen som kusk og et forspand af to heste, den gode og den onde". Dyrene blev valgt ud fra deltagerens egen forståelse af sin indre kusk og de to heste.

Jeg deltager i og arrangerer protreptiske trænings samtaler, hvor jeg kan eksperimentere med at inddrage kunstterapeutiske redskaber.





# Protreptik og Kunstterapi - samtale med selvet

Jeg inddrager den protreptiske samtaleform i mine forløb med træningsklienter i kunstterapi og har erfaret, at når terapien stopper, kan protreptiske samtaler tage over, og klienten kan få mulighed for at opleve endnu større selvindsigt.

## Samtalerne fortsætter

Samtalerne med selvet fortsætter, både de protreptiske og de kunstterapeutiske, og i mit liv med ledelse, terapi og kreative processer er det mit håb at udvikle min egen terapeutiske faglighed ved at forene protreptik og kunstterapi.

Inden nytår i 2019 går jeg til eksamen hos mag. art. og dr. phil. Ole Fogh Kirkeby, professor ved CBS og kan derefter forhåbentlig kalde mig Protreptikker. Jeg afslutter også 4. og sidste studieår i kunstterapi, og den rejse afsluttes med speciale, eksamen og forhåbentlig diplom.

### Kilder:

Andersen, Maibritt Isberg  
Den protreptiske samtale  
1. udgave 1. oplag 2014  
Forlaget Ztrong

Kirkeby, Ole Fogh  
Det nye lederskab  
1. udgave 10. oplag 2016  
L&R Business

Skov, Vibeke  
Det skabende menneske  
1. udgave 3. oplag 2005  
Marcus forlag

Skov, Vibeke  
Kunstterapi  
1. udgave 1. oplag 2009  
Marcus Forlag



# Protreptik og Kunstterapi - samtale med selvet



Følg med:

[www.kreativitetkunstogterapi.dk](http://www.kreativitetkunstogterapi.dk)

