



✓ Bearbeta känslorna ✓ Öka självkänndomen ✓ Lindra ångest och smärta

Måla dig ur krisen

Måla dina tankar och känslor så kan du nå ditt inre utan att använda ord. I bildterapi står din kreativitet i centrum. Våga testa ett nytt sätt att bearbeta problem och stärka självkänslan.

AV COLETTE VAN LUIK ILLUSTRATION INGELA OCH VI/SÖDERBERG AGENTUR



→ I ett stort och ljus rum på Bildterapi Centrum i Stockholm håller **Anette Faringer**, diplomerad bildterapeut med psykoterapeutisk grundutbildning, till.

vilka färger eller kriter de vill. Det finns inga begränsningar. Och det handlar inte om att vara tekniskt avancerad eller måla vackert, utan vad bilden vill berätta.
– Många har prestationsångest och vill vara duktiga, men det går snabbt över. Jag har märkt att de som inte tror att de ska kunna måla spontant är de som särskilt

Därför är det viktigt att vända sig till en terapeut som har en gedigen utbildning i bildterapi.

Anette rör sig runt i rummet och stannar till då och då vid deltagarna.

– Jag är väldigt närvarande och observant på det som bilden och personen kommunicerar. Jag ställer frågor som fördjupar och leder vidare till nästa bild. Bilderna tar fram både medvetna och omedvetna känslor, gör dem konkreta och lyfter fram det som behöver bearbetas. Det är vanligt att man plötsligt börjar måla sådant man inte alls tänkt sig.

– Stressade människor fastnar lätt i rationellt, logiskt tänkande. Bildskapande stimulerar höger hjärnhalva och bryter dödläget, man blir fylld av energi och kreativitet. Att vara kreativ gör dessutom människor mindre stressade och stärker immunförsvaret. Man kan få en liknande effekt av att titta på och samtala om konst, till exempel på ett museum.

Vid slutet av en session får deltagarna tillsammans reflektera och associera kring känslorna och det symboliska uttrycket i sina egna och andras bilder.

– Det kan ge en hel del aha-upplevelser när man får hjälp att se sina bilder med andras ögon. ←

"Det är vanligt att man plötsligt börjar måla sådant man inte alls tänkt sig"

Färger, penslar, papper och kriter finns i överflöd, och här kan man måla i individuell bildterapi eller delta i små bildgrupper om högst sex deltagare. Vid första träffen i en ny grupp inleder Anette alltid med att varje deltagare spontant får välja ut några fotografier som de sedan associerar och kommunicerar kring.

– Jag frågar till exempel hur livssituationen ser ut just nu, vad man vill fokusera på och vad man vill förändra. De symboliska fotografierna slår an en inre personlig ton och sätter fart på höger hjärnhalva så att den kreativa processen väcks.

Efter en kort guidad meditation får sedan deltagarna stående börja måla. Hur stort eller hur litet som helst och med

behöver det.

Av Anettes klienter är de flesta kvinnor, och många av dem har blivit sjuka av stress.

– De som väljer individuell bildterapi behöver mer tid för bearbetning, till exempel om de lider av djup depression, kronisk smärta, sorg eller har gått igenom ett trauma, svåra kriser eller har utsatts för övergrepp. Jag skulle säga att bildterapi passar alla som behöver stöd och utveckling och som längtar efter att få vara kreativa och uttrycka sig på andra sätt än med bara ord. Det kan också vara bra för dem som har för lätt att verbalisera, de kan undvika problemets kärna genom att prata runt det. Bilden går ofta rakt på.

BILDTERAPI – SÅ FUNKAR DET

→ Bildterapi är en psykoterapeutisk behandlingsmetod för att uttrycka, gestalta och bearbeta känslor. Genom bilden får känslor, tankar och minnen ett symboliskt uttryck så att de blir synliga och efter hand kan kläs i ord. Terapin kan bidra till stärkt självkänsla, ökad självkänedom, förbättrad förmåga att kommunicera, kunna bearbeta problem och använda sina resurser. Det har dokumenterad effekt vid bland annat stress, ångest, trauma, kronisk smärta, depression samt som komplement i bröstcancerbehandling.

Nyfiken? Testa bildterapi hemma!

→ Du behöver inte vara konstnärligt lagd för att kunna använda dig av bildterapi. Det är bara ett hjälpmedel till att plocka fram dina inre tankar och känslor, och inget som någon annan än du ska se.

7 steg till intressanta insikter:

1 SKAFFA MATERIAL Köp en vit vaxduk eller en treetexskiva (en porös träfiberskiva) på en brädgård. För att inte skivan ska slå sig bör du limma fast trälister som ett stort T på baksidan. Köp sedan stora pappersark, billiga flytande färger på flaska, breda målarpenslar, svamp, papperstejp och papperstallrikar att blanda färg i.

2 VÄLI PLATS Bestäm dig för en lugn plats där du kan tejpa vaxduken på baksidan av en slät dörr eller luta skivan mot en vägg.

3 SLAPPNA AV Inled din målningsstund med en andningsövning. Blunda, andas in genom näsan och blås långsamt ut luften. Upprepa tills du känner dig avslappnad. Andas sedan i din egen takt och fortsätt blunda.

4 INRE BLICK Fokusera på en punkt inom dig och låt färger och former framträda för din inre syn.

5 SÄTT IGÅNG Öppna långsamt ögonen när du känner dig redo att måla. Måla gärna med vänster hand om du är högerhänt och vice versa.

6 VAR ÖPPEN Välj de färger som du sett i din inre bild eller ta de färger du nu spontant dras till. Låt dig inspireras av din inre bild. Var öppen för att bilden vill "måla sig själv" på sitt eget vis.

7 ANALYSERA När du känner dig klar, betrakta bilden och skriv ner spontana associationer. Sätt en titel på din bild.

Råden är endast avsedda för privat bruk. Sammanställda av Anette Faringer, dipl bildterapeut, yrkesmedlem i SRBT.

Charlotte målade sin sorg

Charlotte överlevde tsunamin men förlorade sin sambo. Sorgen, skräcken och paniken gick till slut inte att sätta ord på. Med hjälp av bildterapi bearbetade hon känslorna och kom vidare.



FOTO: DANIEL MOJIB

→ 31-åriga **Charlotte Alfvén** går fortfarande hos en legitimerad psykolog och psykoterapeut för att bearbeta känslorna efter naturkatastrofen hon upplevde annandag jul 2004 i Kao Lak, Thailand. Flodvägen tog hennes älskade **Jacob** och höll på

att även kosta henne själv livet. Terapeuten konstaterade att Charlotte drabbats av svårt posttraumatiskt stressyndrom. För två år sedan gav hon Charlotte papper och kritor och bad henne att måla det hon



Ovan: Det här är den starkaste bilden av dem alla och visar tre trauman i ett. Det första, ett som Charlotte inte ens medvetet visste att hon upplevt: navelsträngen runt halsen. "Efteråt kände jag mig befriad."

Höger: Ormen som biter sig i svansen är en symbol för liv – och för död. För pånyttfödelse.

kände när orden inte längre räckte till.
– Det fick bitarna att falla på plats. När jag såg det jag ritat förstod jag plötsligt vad det var för känslor jag hade inom mig och som jag tidigare inte kunnat verbalisera.

Det gav mersmak. Charlotte googlade på bildterapi och fick på så sätt kontakt med bildterapeut Anette Faringer.

– Jag hade en stark känsla inom mig att jag måste få måla, helt kravlöst och utan förväntningar på att det skulle vara bra. Men jag var fruktansvärt nervös över att jobba i en grupp, jag var rädd att jag skulle få panik och börja gråta. Men känslan var så stark att jag ändå gick dit.

Charlottes första bilder var svarta, både i färg och i symbolik. En svart orm tog form på papperet.

– Först förstod jag inte varför. Märkligt nog har jag även en orm tatuerad på vaden, en tatuering jag gjorde efter en resa i Peru för många år sedan. När jag målade ormar som bet sig själva i svansen under bildterapi förstod jag plötsligt att de står för pånyttfödelse och är en symbol för liv – och för död.

Ett annat motiv som bara kom utan att Charlotte förstod varför var en färgglad fågel. Samma fågel hade hon ritat på sjukhuset när hon låg inlagd svårt skadad efter tsunamin.

– Jag trodde att det var en tupp och



Vänster: Den sista bilden från Charlottes bildterapi blev ironiskt nog en vattenvarelse.

Ovan: Den konstiga tuppen återkom i målning efter målning – tills Charlotte insåg att det var fågel Fenix som flög upp ur askan, återuppstånden.

tänkte inte mer på det. Men när jag målade samma fågel igen förstod jag att den betydde något särskilt. Jag fick reda på att fågel Fenix inför döden brände sig själv och förnyad flög upp ur askan. Och det var ju jag, jag hade ju "återuppstått" från döden i Thailand.

Charlotte bläddrar vidare bland sina bilder. Blod, kors, flodvägen, små människor som virvlar runt i vatten, Jacob i sin lilla båt och gravar återkommer gång på gång. Så pekar hon på den bild som hon

"Fågel Fenix flög upp ur askan. Det var ju jag, jag hade återuppstått från döden i Thailand"

menar är starkast av dem alla.

– Längst ner målade jag en dykarklocka med ett rött kors på havets botten och eldslågorna som slår upp över dykarklockan. I mitten en vit spiral och överst en blodröd himmel. Jag förstod inte alls vad det var, men efter att ha pratat med min terapeut förstod jag att bilden föreställer tre trauman i ett. Dykarklockan med korset symboliserar tsunamin. Eldslågorna var från när jag ett och ett halvt år gammal fick allvarliga brännskador efter att ha fått skällhett vatten över mig. Och spiralen var en navelsträng. Det visade sig att när

jag föddes hade jag navelsträngen runt halsen, jag fick födas med akut kejsarsnitt och var faktiskt dödförklarad när jag kom ut. Att jag gått igenom ett sådant förlösningstrauma visste jag inte när jag målade tavlan, men efteråt berättade min mamma det för mig.

– Svåra upplevelser också kan väcka tidigare trauman, det var alltså det som hände mig. Efteråt kände jag mig befriad. Det var som om jag läkte, som om kroppen plötsligt förstod.

Charlotte fortsatte att gå åtta gånger till Anette, och med tiden säger hon att styrkan i bilderna avtog, som om ångesten var uttömd. En av hennes sista bilder var ironiskt nog en sjöjungfru.

– Jag blev med den bilden "en del av vatten", det var stort för mig att kunna känna så igen. Tidigare, före Thailand, älskade jag havet. Nu är livet helt annorlunda, men jag börjar sakta återerövra det.

– Tack vare bilderna har min läkning gått snabbare. Med dem blev det som att ösa ur själva källan. ←



Här hittar du bildterapeuter

→ Fråga på psykoterapimottagningar i närheten om de erbjuder bildterapi. På vissa orter kan man gå via sjukvården och betala vanlig patientavgift. På andra orter får man betala själv. SRBT, Svenska Riksförbundet för Bildterapeuter, har en förteckning över 150 yrkesmedlemmar runt om i landet, www.bildterapi.se.

Lästips!

- *Självbilder – Att komma vidare genom skapande* av Annika Berg-Frykholm (Bokförlaget Bergsäker) – Charlotte Alfvén's bilder är hämtade ur boken.
- *Bildens helande kraft* av Kenneth Wide (Mareld förlag).
- www.bildterapi.se
- www.bildterapicentrum.se



INGELA OCHVY