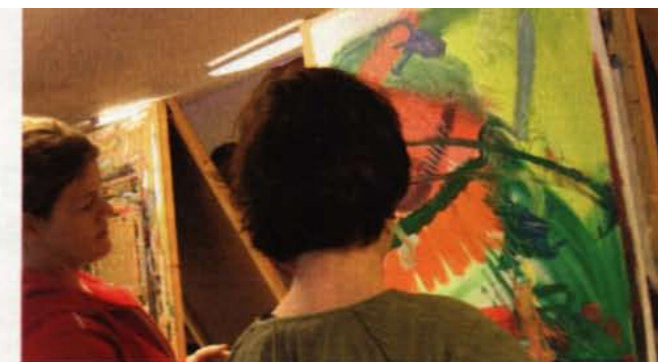


Annorlunda terapimetod ger utbrända nytt hopp

# Vi målade oss friska



Varje färg på duken representerar en känsla.

Heléne och Inger visste inte vad de tackat ja till när de började kursen i EQ-painting. Men från att ha gått sjuk-skrivna långa perioder kände de hur energin och livsglädjen återvände. – Det var som hokus-pokus, men det fungerade, säger Heléne.

TEXT OCH FOTO: ANJA EK

Heléne Hagberg, 53 år, dukar fram fika med hembakad morotskaka. För två år sedan hade det varit omöjligt. Då låg hon mest och orkade knappt kliva ur sängen, så djupt nere i sin depression var hon. Hon orkade inte ens läsa, vilket säger en del om hur dålig hon var, eftersom läsa är något hon annars gärna gör.

– Allt var bara ett stort svart hål. Jag kommer inte ihåg särskilt mycket från den här perioden, säger hon.

Det var tredje gången som Heléne drabbades av utmattningssymtom, och det var så illa att hon inte trodde att det fanns någon väg tillbaka till ett

normalt liv. Symtomen är så starka att första gången hon drabbades trodde hon att det var hjärtinfarkt.

Inger Atterklint är 33 år och mamma till tre småbarn. Hon hamnade i värsta livskrisen sedan hon först blivit påkörd av en bil och strax efter tvingades möta sorgen när hennes pappa gick bort i cancer. Olyckan hände när Inger cyklade till jobbet.

– Jag hann tänka att nu jädrar smäller det.

Ena lungan punkterades och axeln skadades. Hennes pappa förlorade kampen mot cancer några månader senare.

– Jag hade dödsångest efter olyckan och jag sörjde min

pappa något oerhört. Jag, som alltid varit väldigt självständig, blev nu helt beroende av min omgivning och min sambo. Jag hamnade i en riktig kris, berättar hon.

## Kände inte varandra

Både Inger och Heléne jobbar med omvårdnad inom Karl-skoga kommun, men de kände inte varandra. När deras respektive chefer frågade om de var intresserade av att prova EQ-painting som rehabiliteringsmetod visste ingen av dem vad det var, men de tyckte det verkade intressant att prova.

Det ångrar de inte. Båda är övertygade om att det är skillnaden mellan sjukskrivning

och arbete för deras del i dag.

Kursen gav dem verktygen för att bli av med bördorna i form av ångest, frustration och depression. Kroppen fylldes i stället med energi och livslust.

Till att börja med var kursen två dagar i veckan, men så småningom kortades den till en dag. Allra först fick deltagarna berätta om sina liv och sina bördor för kursledarna Anita och Bengt Persson.

– De ville även veta sådant som hänt i vår barndom. Jag trodde inte att jag hade några barndomsbördor, men det hade jag visst. Man packar på sig fler saker än man tror, säger Heléne.

Alla deltagare fick en indi-

viduell plan för att tömma sin rygsäck. Kursen började med att kursledarna höll ett föredrag om hur hjärnan fungerar och hur man kan förlänga sina stressgränser.

Till den första övningen användes en pensel utan färg och en bricka. Med djupa andetag och till lugn musik skulle man låta handen röra sig fritt, först höger och sedan vänster hand.

## Blunda och fokusera

– Det är för att lösa spänningar och nå djup avslappning. Det hade något med alfavågor och det meditativa tillståndet i hjärnan att göra, säger Heléne och Inger.

– Vi satt nog så i en halvtimme. Det tog en stund att komma till ro.

Därefter byttes penseln mot ett papper så att rörelserna ritade ett mönster. Samtidigt skulle man blunda och fokusera på en känsla i taget. Varje känsla gav ett unikt mönster. Det var en övning för att få kontakt med sina känslor.

Den viktigaste övningen var transformationsmålningen. Först lever man sig in i bördan och målar ut de jobbiga känslorna. Man tömmer sig på frustrationen och aggressionen. Ofta blir resultatet ganska mörka, dystra och abstrakta bilder.

Både Ingers sorg och dödsångest och Helénes frustrationer och aggressioner över sin arbetssituation blev mörka och dystra bilder.

Nästa steg i bearbetningen var att vända det negativa till något positivt. Då målade man helt enkelt över de bördor som man hade fäst på duken.

Att vända det till något positivt var inte helt enkelt.

– Men eftersom jag sörjde min pappa så djupt betyder det också att han gav mig mycket i livet. Det måste finnas en glädje i botten som är orsaken till att jag saknar honom så. Det var ett helt nytt sätt att tänka och inte helt enkelt att hitta

Forts på nästa sida



Både Heléne och Inger tackar sin lyckliga stjärna att de erbjöds EQ-painting som rehabiliteringsmetod.



Heléne blev utbränd på jobbet och fick depressioner som hon inte kunde ta sig ur.



Inger hamnade i en livskris när hon råkade ut för en trafikolycka och hennes älskade pappa strax efter gick bort i cancer.

## EQ-painting.....

Vi samlar alla på oss bördor under livet. Vissa bearbetar vi, vissa packar vi ner i en rygsäck som vi sedan bär med oss. Om vi packar ner för mycket blir rygsäcken till sist så tung att vi inte orkar bära den. Då måste den tömmas – och det är där som EQ-painting kommer in.

– Genom EQ-painting rensar vi ut de känslor av oro, rädsla, ilska, skuld, skam och sorg som händer i livet gett oss. Det är ingen enkel resa. Nyckeln ligger i djupa insikter och stark motivation som är känslomässigt förankrad. Själva målarprocessen är helt kravlös. Den mynnar

ofta ut i en känsla av glädje och tillfredsställelse, säger Bengt Persson, kursledare i EQ-painting.

Alla har olika livserfarenheter och upplevelser att bära på. Det kan vara känslan av att inte duga eller räcka till. Man kan ha blivit utsatt för mobbing, blivit sexuellt utnyttjad, bära på en obearbetad sorg, ha en anhörig som är svårt sjuk, konflikter i familjen eller på jobbet eller varit utsatt för misshandel. Även sådant som hänt i den tidiga barndomen kan bidra till att väskan är för tung.

En transformationsmålning består av två delar. Först målas de jobbiga känslorna

när man lever sig in i bördan och tömmer sig på frustration och aggression. Ofta blir resultatet ganska mörka, dystra och abstrakta bilder.

– Det blir nästan bara svart. Ibland med något figurativt i. Därefter ska man göra precis tvärtom och vända det jobbiga till dess positiva motsats, berättar Bengt Persson.

Med hjälp av handens rörelser och de färger man använder när man snabbt djup avslappning där hjärnan domineras av så kallade alfavågor.

– Det här tillståndet har en

Forts på nästa sida



Forts från föreg sida

den glädjen i all bedrövelse, säger Inger.

En del bilder blev väldigt starka och en del stämningsfulla.

– Varför det blev som det blev, det vet vi inte. Varje färg representerar en känsla och vad de står för är högst individuellt. I början blev det också figurer. Det var svårt att släppa medvetenheten i det man gjorde, men det var bara att måla vidare.

### Spärrarna släppte

Redan efter andra, tredje kurs-tillfället kände Inger och Heléne hur spärrarna släppte. Bördorna lämnade efter hand

deras kroppar och landade på målarduken. Energin och livsglädjen återvände så sakta.

– Det var som hokuspokus. Det är svårt att förklara, men det fungerade, säger Heléne.

Mot slutet av kursen var det lätt för deltagarna att gå in i sina känslor och uttrycka dem.

– Den förmågan kommer vi alltid att ha nytta av. Risken att hamna i samma eländiga tillstånd har minskat, för nu känner vi igen signalerna direkt.

I dag har både Heléne och Inger återgått till jobb och blivit konstnärer på köpet.

– Man kanske skulle ställa ut, skojar de.

– Målningarna är i alla fall äkta... ■

Med hjälp av handens rörelse och färgerna man använder nås snabbt avslappning.



Forts från föreg sida värdefull dubbeleffekt. Dels ger det bättre mental vila och läkning än den djupaste sömn, dels flödar kreativiteten fritt. Det gör att vi får våra bästa tankar och idéer, säger Bengt Persson.

– Det handlar inte om att lära sig konstnärens hantverk, utan om att få i gång den skapande processen inifrån oss själva. Man behöver inte kunna måla för att delta. Det kan snarare vara en fördel att inte kunna...

Mer information om EQ-painting, och kurser för både privatpersoner och företag, hittar du på:

[www.eq-painting.com](http://www.eq-painting.com) ■