



Här är en av alla de tavlor som Barbro Hedengren målat under sin kurs i EQ-painting. Den här gillar jag, säger hon, men fråga mig inte varför den blivit så här. Den har växt fram från en mörk orosbild till en betydligt ljusare bild där kvinnan dansar fram.
BILD: LENNART LUNDKVIST

EQ-painting är ett nytt begrepp. Att beskriva det på ett enkelt sätt går knappast. Vi inser att det har med vår emotionella, känslornas, intelligens att göra och vi vet att "painting" betyder målning på engelska. Men vad innebär det egentligen? Vi gör ett försök att närma oss fenomenet från olika håll: paret Anita och Bengt som började med metoden, Barbro som testat och Mikael, kommunal tjänsteman, som vågat satsa på denna okända form av rehabilitering

"Man kan måla sig ur det mörka"

I våras mödde Barbro Hedengren inte bra. Det var en tuff arbetssituation på jobbet och hennes make hade blivit sjuk. Oro och stress gjorde att hon hade svårt att sova och hon, som är en positiv människa, tappade glädjen. Orkade inte ens läsa böcker längre, något hon egentligen älskar.

Omgivningen såg vad som hände och Barbros chef fick henne att gå till företagshälsovården. Genom den fick hon höra talas om EQ-painting.

– Vi fick en presentation, men ärligt – jag begrep inte så mycket, säger hon.

Hon hoppade emellertid på tåget och i dag summerar hon:

– Det har varit fantastiskt. Utan EQ-paintingen hade jag inte varit kvar på jobbet.

Vad som hände under kursen kan hon inte förklara. Hon vet bara att för henne fungerade det. Som det här med "brickan och penseln".

– Jag kan ju inte berätta för folk att jag sitter med en bricka i knäet, slutna ögon och "målar" med en torr pensel. Men det är en utmärkt väg till meditation. Jag gör det en stund varje kväll. Koncentrerar mig på handens rörelser, motar bort alla tankar, känner hur lugnet sprider sig.

Och själva målandet?

Alla deltagarna får en egen stund med Anita och Bengt Persson och därefter en individuell plan. Var och får i uppgift att måla

olika jobbiga situationer som de går och bär på.

– Det gäller att tänka på det som hände, eller händer, och låta det undermedvetna styra penseln, förklarar Barbro. För mig blir det av någon anledning mycket blom- mor. Jag vet inte varför.

Bilderna blir oftast mörka och tunga och sedan får deltagarna måla vidare på bilden tills den ljusnar. Fast alla bilder ljusnar inte, säger Barbro. Det finns saker

som kräver tid.

Barbro skrattar lite generat.

– Jo, man kan måla sig ur det mörka, jag känner det, men jag kan inte förklara hur eller varför det fungerar. Man måste uppleva det.

I dag mår Barbro mycket bättre. Hon känner arbetsglädje och har börjat läsa böcker igen, har dessutom anmält sig till en målarkurs.

– Jag som aldrig målat förr.

INGER NORDAHL

"Alla kan skaffa färg och penslar"

Målet med EQ-painting är att ge människor en chans att komma åt stressen och samtidigt utveckla sin känslomässiga sida, förklarar Anita och Bengt Persson, som har sin bas i Ämmeberg men jobbar över hela landet.

– Att vi valde just målning beror på att det är enkelt: alla kan skaffa färg och penslar. Och så är det ett mycket effektivt sätt.

Paret har bland annat haft kurser i Kumla kommun och där ska man fortsätta nästa år. Även andra kommuner har visat intresse.

– Nu när arbetsgivarna själva är med och betalar sjukfrånvaron har det blivit större intresse för olika former av rehabilitering, konstaterar Bengt.

Kortfattat går det till så här:

Målandet är totalt kravlöst. Det gäller att kludda, att tappa respekten för färg och pensel för



Bengt Persson.



Anita Persson.

här är det själva upplevelsen som är viktig, inte resultatet, påpekar Bengt.

– Medan vi målar på det sättet tas många intuitiva beslut, känslorna får bestämma, och därmed utvecklar vi vår emotionella och själsliga värdekapacitet, allt enligt den finske forskaren Matti Bergström.

Metoden kommer också åt de mentala bördor som många bär på, säger Anita.

– Det kan vara konflikter på jobbet, hemma, gamla saker som tynger.

Genom EQ-painting blir man "sin egen terapeut", förklarar hon. Man målar av sig det svarta och sedan fortsätter man att måla tills bilden blir ljus och har förvandlats till sin motsats. Det kan gå fort och det kan ta tid, men något händer inom oss, försäkras Anita. Man får spontana insikter som leder till förändringar och de är känslomässigt förankrade på grund av att processen sker med hjälp av färger. Färger upplever vi nämligen med känslan, färger kan vi inte logiskt förklara.

– Men det här är svårt, medger hon. Man måste uppleva det själv för att se att det fungerar.

INGER NORDAHL

Fotnot: Anita och Bengt Persson har sin bas i Ämmeberg men arbetar i stora delar av landet.

"Tala teori räcker inte"

Mikael Wennerström är samordnare för hälso- och rehabfrågor i Kumla kommun och den som valde att ge EQ-painting en chans. Han är positivt överraskad av resultaten.

– Vi hade en grupp på sju personer och det var stor skillnaden på före och efter. Även andra som har kontakt med deltagarna, som deras chefer, har märkt en tydlig förändring.

Vid utvärderingen var det idel lovord. Det roliga var, säger Mikael, att de som var mest skeptiska nästan var de som var mest positiva efteråt.

Han har tidigare arbetat inom företagshälsovården och varit med om liknande projekt.

– Men det som skilde det här från andra är att deltagarna får med sig praktiska verktyg. Att bara tala teori räcker inte, det gäl-

ler att få något konkret med sig som sättet att meditera och sättet att bearbeta via målning.

Tanken är att kommunen ska fortsätta använda sig av metoden när man har en grupp som den passar för. Mikael Wennerström tror att den är speciellt bra för stressrelaterade problem.

– Sedan pratar vi också om att försöka använda den förebyggande, säger han. Vi får se vad vi kan komma fram till.

Kan du rekommendera kursen?

– Ja, det kan jag, och det står jag för. Men självklart finns det inga garantier, det gör det aldrig när man arbetar med människor. Resultatet hänger säkerligen också ihop med hur väl gruppen fungerar tillsammans.

INGER NORDAHL

Hjärnforskare: Lek, kultur och fantasi utvecklar hjärnan

På senare år har man upptäckt att celler i hjärnan som aktiveras vid samma tillfälle skickar vidare sin information på en gemensam frekvens. Denna cellernas samverkan ger oss en meningsfull helhet av det vi ser, hör, känner eller upplever.

Funktionen är grunden till vårt medvetande, och den gör det möjligt för oss att värdera information för att kunna ta beslut och göra

val. Den finske hjärnforskaren Matti Bergström kallar den för vår "värdekapacitet", vår intuition.

När vi ska ta beslut är det viktigt att så många av hjärnans celler som möjligt aktiveras. Men det fungerar sällan så i västvärlden, säger Matti Bergström. Han anser att vi är "värdeinvalidier". De sista 300 åren har vi nämligen bara tränat hjärnbarken, den logiska delen av hjärnan. Vi har glömt

bort känslorna och vår samlade erfarenhet. Vill vi utvecklas måste vi även träna det limbiska systemet där känslorna och erfarenheten finns, säger han.

Om vi bara hämtar signaler från den vältränade hjärnbarken tar vi iskalla och okänsliga beslut, hävdar Bergström, beslut som inte tar hänsyn till vare sig andra människor eller miljön. För att få

balans, mindre egoistiska beslut, måste vi aktivera känslorna och erfarenheten i lika hög grad som det logiska tänkandet, anser Matti Bergström.

Hur tränar man det limbiska systemet? Kulturella aktiviteter fungerar också. Ta musik: att lyssna på musik ger god träning, att själv spela är ett strå vassare och om vi dessutom skapar musik får vi turboeffekt.

Och målning? Om vi målar fritt får vi bra träning, medan avbildning är mindre givande ut den här aspekten.

INGER NORDAHL