

REDAKTÖR: ANN AXELSSON, TEL 08-13 53 35, FAX 08-13 53 50, E-POST ann.axelsson@svd.se
 REDAKTIONSSKRIKTERARE: LOTTA BRANDT, TEL 08-13 55 99, E-POST: lotta.brandt@svd.se

Personlig utveckling: Ju färre konstnärliga färdigheter desto bättre. Så resonerar paret bakom målarkursen EQ-painting där målet är att genom färg och form öka kreativiteten och minska stressen hos deltagarna.

Anställda målar bort stressen

Atta personer i sina bästa år sitter och blundar med blyertspennor i handen och vita pappersark framför sig. Mozart-musiken ur stereon sänker en lugnande ljudhätta över dem och deras pennor rör sig över papperen. Först tvekande gör de sedan mjuka linjer, låter hand och penna dansa mot den vita pappersytan i allt skönare avslappning.

EQ-painting kallas kursen på Lidingö, skapad av Bengt Persson, marknadskommunikatör, reklamman, konstnär med mera, och hans hustru Anita. Även hon är konstnär efter utbildning i Vedic Art School på Öland, där man lär sig måla för sin egen personliga utveckling. Ett år har de två nu satsat på att få folks emotionella (EQ) och själsliga utveckling (SQ) att blomna ut. Med penna och pensel i hand, blundande och med vidöppna ögon.

Man kan utveckla både klokskap, kreativitet och harmoni med så enkla

”Sådant som handlar om att ha kontakt med sina känslor, inlevelseförmåga och empati, att kunna motivera sig själv...”

koncentration och avslappning. De flesta och bästa idéerna kommer ofta när vi är helt avslappnade.

Stimulera inlärning

Paret Persson kom för några år sedan i kontakt med hjärnforskaren Matti Bergström, professor i Helsingfors, och följer hans idéer om hur kreativiteten uppstår, hur inlärningen kan stimuleras och, som de uttrycker det, får vår själsliga och emotionella intelligens att blomna ut.

– Detta gör den genom att vi tränar det limbiska systemet, förklarar Bengt Persson. Det som handlar om sådant som att ha kontakt med sina känslor, inlevelseförmåga och empati, att kunna motivera sig själv och andra och vara spontan och flexibel. Här finns en stor potential för personlig utveckling.

Han förklarar och ritar på vita tavlan i konferensrummet och sammanfattar:

EQ-painting ger en allsidig träning av hjärnans limbiska system och vi lär oss att bli mer kreativa. Eller mer avslappnade, kunde han ha sagt. Efter ett inledande pass om hur hjärnan fungerar och om EQ-painting-idén, skiljer sig antistress- och kreativitetskurserna åt. Just den här kursen för projekt- och produktionsledare och formgivare från reklambyrån Sandberg/Trygg handlar om att öka kreativiteten.

Påhitt och symboler

På eftermiddagen står dagens kursdeltagare därför i smågrupper och målar för att finna kreativa lösningar på givna uppgifter. En är att starta en imageuppbyggande rekryteringskampanj för ett företag och gruppmålningarna fylls med färgrika påhitt och symboler. Samtidigt skrivs en hel del på blädderblocken, som obegripligt för en utomstående, från ”våra chefer har Sveriges största öron” till ”dajnglass” och ”män söker erfarna kvinnor”. Efter ett tag byter grupperna målning och uppgift och ger ord och färg åt nya idéer, som de sedan kan diskutera.

I stresskurserna används efter en första avslappning i stället olika fokuseringsövningar. Händerna får först ta sin egen väg med pennen även utan musik och spänningar släpper. Det kallas den mediterande linjen. Sedan får deltagarna identifiera problem, vad de är oroliga för, arga på, frustrerade inför. De fokuserar på olika sätt samtidigt som de gör linjen.

– Man lär sig lösa upp mentala blockeringar, förklarar Bengt Persson.

Målar sig själv

Efter pennen och linjen får pensel och färg komma fram. Nu går man helt upp i skaparprocessen och målar sig själv och ur sig själv, får perspektiv på tillvaron och distans till ekorrhjulet. Kanske målar man sitt stresspöke och försöker förvandla det till något positivt.

Men alla kan inte måla?

– Det är bara bra. Utan konstnärliga ambitioner ställer man inga omedvetna krav på sig, säger Bengt Persson. Konstnär lär man sig snabbt och penseln kan man hålla hur man vill i sitt fria skapande.

Birgitta Nord Ohls på Volvo lastvagnars personalavdelning gick en av de första kurserna i EQ-painting och säger sig aldrig ha varit så stressad som då:

– För varje övning kom jag längre och längre ner i mig själv. Dessutom var det väldigt spännande med fritt skapande; jag har aldrig målat förr. Nu använder jag inte staflet; jag fick men kommer nog att göra det. Och jag tar till pennen och den mediterande linjen ibland, den kan lugna om jag blir arg.

ANNA LENA WIK-THORSELL
 anlea@svd.se



FOTO: JUREK HOLZER

Perspektiv. Att helt få upp i sitt skapande ger distans till ekorrhjulet och ett nytt perspektiv på tillvaron och inte bara på målandet under kursen i EQ-painting.



Hjärnvägen till harmoni. André Szczerba, som till vardags är projektledare på en reklambyrå, målar fritt utan krav.



Inga förkunskaper. – Du lär dig konsten ändå, säger Bengt Persson.



Fritt skapande. En övning som kan öka kreativiteten och minska stressen. Kanske målar man sitt stresspöke och försöker förvandla det till något positivt.