



Ditt uttryck är ditt och är alltid rätt

”När vi öppnar oss för konsten aktiveras kroppen och det inre blir mer tillgängligt. Tänk på när du hör ett stycke musik, hur det kan gå rätt in i kroppen, rakt in i hjärtat, menar Pers Karin, som är utbildad konstterapeut.”

Pers Karin är utbildad uttryckande konstterapeut i metoden Expressive Arts, även kallad uttryckande konst. Pers Karin har varit med att starta Skaparkvällar i Flemingsbergs församling. Det är en öppen grupp som träffas en kväll i veckan, dit kan man komma utan att anmäla sig i förväg. Under kvällen lyssnar man på musik, rör sig tillsammans, leker med färger och skapar en bild. Sedan samtalar man om livet utifrån bilderna som deltagarna gjort.

- Uttryckande konst är ett annat sätt att uttrycka sig på än bara det talade ordet, vi använder oss av alla våra sinnen, berättar Pers Karin. Metoden kan användas både pedagogiskt och

terapeutiskt, men i Flemingsberg är det pedagogiskt. Det kan få ett terapeutiskt resultat precis som en konsert i kyrkan kan få det.

Inom Expressive Arts använder man sig av flera olika konstnärliga uttryck samtidigt. Det är en metod för att kunna gå förbi den logiska och analytiska hjärnan och komma direkt till känslorna. Konstnärliga uttryck talar till en annan del av oss, den går direkt in i oss, i våra kroppar.

- De olika konstnärliga uttrycken berikar varandra. Man gör en bild, skriver något och avslutar kanske med rörelse. Det skapas en fördjupning varje gång vi byter konststart. Om vi till exempel läser en text och samtidigt

sjunger den, använder vi båda hjärnhalvorna samtidigt. Det kan vara ett väldigt bra sätt att lära sig språk.

Forskning visar att konsten kan förbättra både vår fysiska och mentala hälsa, berättar Pers Karin.

- När vi öppnar oss för konsten aktiveras kroppen och det inre blir mer tillgängligt. Tänk på när du hör ett stycke musik, hur det kan gå rätt in i kroppen, rakt in i hjärtat. Vi lyssnar inte på musiken och tänker ”vad tycker jag om det här” utan det bara drabbar en på något vis. Samma sak kan hända när vi tittar på en bild eller egentligen vilket uttryck som helst. Vi kan få syn på en matta eller en vas och bli tagna.

Genom det kreativa kan vi få syn på

*”Alla har en inre kritiker som analyserar.
Vi brukar säga att när vi är på Skapakvällarna
så får den vila.”*

oss själva. Våra önsknningar, tillgångar, känslor, tankar, minnen och kanske vad som hindrar oss i livet. Det kan vara ett sätt att öka sin självkännet och att växa som människa.

- Vi bär alla på olika erfarenheter, en del har mer än andra och det här kan vara en hjälp att få sortera, säger Pers Karin. Det går inte att göra sig av med det vi varit med om, men vi kan lära oss ett förhållningssätt och att leva med det. Vi kan stuva om i ryggsäcken.

Under Skapakvällarna finns det inget som är rätt eller fel, det sker ingen bedömning. Det finns inget uttryck som är bättre än något annat. Det förhållningssättet kan ge ett annat perspektiv på livet, något vi kan ta med oss in i vårt övriga liv.

- Alla har en inre kritiker som analyserar. Vi brukar säga att när vi är på Skapakvällarna så får den vila. För den inre kritikern är inte bara av ondo, den kan vara en bra varningssignal också. Men under våra träffar så är vårt förhållningssätt att ditt uttryck är ditt och är alltid rätt.

- När jag möter en bild och uttalar mig om den, så berättar det något om mig. Oavsett om det är jag som målat den eller inte. Det är våra egna livserfarenheter som kommer fram i mötet med en bild. När vi ska ”tolka ett konstverk”, tänker jag att det handlar om att vi ser bilden utifrån vårt eget bagage.

Många av oss kan känna oss hämmade när vi ska göra något kreativt. Vi har blivit bedömda i skolan, kanske känt oss klumpiga på gympan, tror att vi inte kan sjunga, dansa eller rita.

- Jag stöter ofta på att folk säger ”jag kan inte måla”. Då brukar jag fråga: ”Kan du hålla i en pensel? Kan du sätta färg på penseln? Kan du lägga färgen på ett papper?” Är svaret ja, då är det klart, det räcker. Det man menar är att man inte är en Picasso eller Zorn, men det är andra uttryck. Har man gått en konstnärlig utbildning har man ett sådant uttryck, till skillnad från mig som inte har gjort det. Jag har ett annat uttryck, men det är lika rätt.

Skapakvällarna har ett tydligt koncept vid varje träff, det är samma

upplägg varje gång. Det skapar trygghet med ramar och struktur. Det börjar med att alla ses i kyrksalen och lyssnar på musik. Det är alltid deltagarna som får välja vad som ska spelas.

- Det viktiga är att musiken inte har någon text, för att man inte ska gå upp i hjärnan och börja fundera. Det får vara vilken musik som helst. Sedan får alla begrunda hur det var att möta musiken och dela det med någon annan, innan vi berättar för hela gruppen. Det visar sig ofta att vi har helt olika upplevelser av musiken.

Efter det går gruppen till ateljén och har en namnruna.

- Sedan är det en kortare uppvärmning där vi leker. Det kan ta tid att våga, men ofta blir det att alla är med efter ett tag. Det är utveckling i sig, ett växande att våga vara med. Efter det är det fritt skapande med måleri i en timme.

När den timmen gått delas alla in i grupper på tre till fyra personer för att titta på varandras bilder.

- Jag kallar det att vi besöker



varandras bilder. Då får den som gjort bilden, eller uttrycket, berätta något om den. Sedan kan övriga deltagare få låna bilden, då säger man "om det här var min bild skulle den berätta det här". På det viset kan du som målat bilden få nya synvinklar. Du kan själv välja om det stämmer för dig eller inte.

Det blir ofta fina samtal då känslor och tankar får formuleras högt.

- Det viktiga är att få vittne till sin berättelse, att alla får bli sedda och bekräftade. Man får givetvis säga pass och ingen behöver berätta något som de inte vill. En gång var det till exempel en deltagare som bara satt med sitt tomma papper. Till slut frågade hon om hon måste måla. Nej svarade jag, men ta med din bild och lägg den tillsammans

med de andras när vi avslutar kvällen. Hon la den sist i raden. När vi pratade om bilderna och det var hennes tur, säger hon att det inte är konstigt att den är blank. Hon visste inte vad hon skulle göra i framtiden. Ett tomt papper kan också vara betydelsefullt.

Kvällen avslutas i kyrkorummet där alla bilder läggs ut på golvet längst fram, sedan blir det en stund med improvisation med musik.

- Vi använder rösten och dansar, det finns små instrument och piano. Det är bara i några minuter. Vi applåderar inte eftersom det blir en värdering. Idag är det så mycket fokus på oss själva, vi ska hela tiden förbättra oss, det sker en slags värdering av våra liv. Att då få träffas och skapa tillsammans på lika

villkor, där inget bedöms, där vi lyssnar på varandra, ger en gemenskap och känsla av att vara en del av ett sammanhang. Det är läkande i sig. ●

SKAPAKväll

Skaparkvällarna i Flemingsbergs kyrka planeras att starta igen till hösten 2020. Välkommen att delta då. Det är kostnadsfritt. Vill du veta mera? Kontakta Hannu Lounela, 08-588 698 28, hannu.lounela@svenskakyrkan.se