

Att återfå slumrande kraft och förmåga. Att sätta gränser och få ökad respekt för sig själv och andra.

Det har Margaretha Fahlström Westin tränat på Åke Högbergs symbolpedagogutbildning på kursgården Symbolon i Fjärås.

Bakom sig har Margaretha några jobbiga år. 1992 genomlevde hon en svår särbehandling på sin arbetsplats. Sex år senare efter lång rättslig process, fick hon upprättelse i form av godkänd arbetsskada.

- Det var en stor lättnad men samtidigt kom tröttheten och obearbetade känslor som en rekyl efter beskedet, säger Margaretha.

Dessutom var hon förstas ganska så slutkörd.

- Jag jobbade under 90-talet med flera olika utvecklingsprojekt med syfte att ge bland andra arbetslösa kvinnor en möjlighet att återta sin arbetsförmåga, säger hon. Det tog nog mer på mina egna krafter än jag kunde ana.

Genom Växthuset i Högsbo, en kyrkans mötesplats med fokus på inre växande fick hon tipset om symbolterapeut Åke Högbergs kurser på kursgården Symbolon i Fjärås.

Olika uttrycksformer befriar

I juni 2001 började hon och har alltså nu gjort halva delen av utbildningen. Utbildningen till symbolpedagog består av ett antal veckor på kursgården och mellanliggande hemarbete och litteraturstudier. Kort sammanfattat är målsättningen med utbildningen att med hjälp av olika uttrycksformer som bilder, musik, berättelser, drömmar, rörelse och dans hitta sin kraft och förmåga och få djupare kunskap om sig själv, hantera sina problem och svaga och starka sidor och på så sätt bli bättre rustad att ta ansvar för sitt eget liv.

- Utbildningen bygger på flera olika psykologiska skolor och teorier, säger Åke Högberg. Jag arbetar med flera olika teorier och arbetssätt. Ingen teoribildning ger allt.

Trädet visar självbilden

- Den här veckan arbetar vi med bilder, exemplifierar Margaretha. I det egna bildskapandet lär vi oss att hitta sidor hos oss själv som vi kanske inte varit medvetna om.

Deltagarna kan t.ex. få måla ett träd.

- Och trädet jag målat säger mycket om min egen självbild, säger hon. Och i samtal med gruppen och läraren kan jag tolka in och förstå mer om mig själv.

De andra i gruppen är lärare, ungdomsarbetare, skådespelare, konstnärer, socionomer m.m., dvs. yrkesverksamma människor vars arbete ofta innebär att utveckla andra och därför kräver stor självförståelse och självkänedom. Symbolpedagogutbildningen ger redskap dels att förstå sin själv och dels att kunna hjälpa andra utvecklas och bättre förstå sig själv.

- Vi är mycket olika på många sätt, säger Margaretha. Olika jobb, olika åldrar. En del känner sig starka och energiska och vill ha mer inspiration, andra är nedsatta och behöver hitta ny kraft.

Andra kursavsnitt har man arbetat med är röst, dans och att skriva. Nästa gång de träffas i oktober skall de gå igenom det specialarbete som ingår i kursen.

- Det finns bara ett kriterium för arbetet, säger Margaretha. Att det skall vara något som engageras oss mycket.

Det viktiga - engagemanget

Engagemanget och den ursprungliga inre kraften är det som utbildningen vill frammana.

- Många i min generation har vuxit upp under lydnad oss att främst vara snälla, duktiga och lydiga på bekostnad av vår egen sanna vilja och kraft, säger Margaretha. I längden mår ingen människa bra av att förneka sig själv för att passa in.

Självkänslan tar stryk av att alltid sättas i andra hand. Nu blommar den ut. Margaretha visar ett helt block med målningar i pastellkrita.

- Jag har hittat en enorm glädje i att experimentera med färger, säger hon. Och jag som aldrig ritat eller målat förut.

Eller sjungit heller för den delen. Nu har Marie Bergman, sångerska som själv gått symbolpedagogkursen och är lärare på utbildningen, lärt henne ett nytt sätt att se på sin röst.

- Min sånglärare sa alltid att jag inte kunde sjunga, säger Margaretha. Här har vi lärt oss att arbeta med rösten och få styrka av att våga använda den på olika sätt.

Jantebefriat område

Symbolon är ett Jantebefriat område brukar Åke Högberg säga.

- Här råder en total känsla av tillåtande, säger Margaretha. Ingen behöver låtsas eller göra sig till. Vi får alla vara den vi egentligen är och utvecklas utifrån våra egna förutsättningar.

I den friheten blommar kursdeltagarna ut. Dels genom att hitta ny kraft och dels genom att göra sig av med gammal barlast och destruktiva negativa föreställningar och beteenden.

- Jag hade nog en tendens att försöka leva upp till bilden att vara "stor och duktig", säger Margaretha. Jag vill nu revidera bilden av mig själv och se att jag också är oerhört sårbar.

Utåt har Margaretha fått kraft till nya initiativ. I höst fortsätter hon förmodligen med en drömkurs och de lunchyogakurser som hon lett under våren på Kulturhuset Fyren.

- Och så hoppas jag gå en vidareutbildning i livsyoga i höst, säger hon.

Livsyoga är en självläkande metod som hjälper människan till lugn och harmoni genom ökad kroppsverksamhet.

- För det är sådant jag vill arbeta med i framtiden, säger hon.

Birgitta Tingdal

FAKTARUTA

Symbolpedagogutbildning som befriar

· Genom att pröva olika uttryckssätt – dikt, bild, musik, dans och drama - får deltagarna fördjupad insikt av sin egen och andras potential och kraft

· Symbolpedagogutbildningen är indelad i sju steg under två år. Mellan veckoträffarna på kursgården Symbolon i Fjärås arbetar deltagarna med litteraturstudier och praktiska tillämpningsuppgifter.

· Utbildningen vänder sig till alla som arbetar med människor – pedagoger, präster, socionomer, konstnärer, personalchefer, konsulter m.fl. och syftar till att ge redskap att bättre förstå sig själv och också bättre kunna hjälpa andra till utveckling.

· Kurserna har pågått sedan början av 90-talet

· Lärare är, förutom kursledaren Åke Högberg, psykolog och psykoterapeut, bland andra sångerskan och QiGongläraren Marie Bergman, estradören Olof Buckhard och teaterregissör Svante Grogarn

· Symbolon är grekiska och betyder "sätta samman, göra helt, heliggöra".

· Alla drömmar, sagor, myter och dans är i sig symboliska uttryckssätt, säger

symbolterapeut Åke Högberg. Ett träd kan - som bild man ritar eller som en bild i drömmen - ge förståelse av sin egen självbild och sin egen livssituation. Ett litet sly är t.ex. ofta en ny sida som håller på att växa fram. Likaså kan ett hus berätta mycket – ett nytt rum kan t.ex. antyda en möjlighet till början på något nytt i livet. En dörr kan signalera att det finns något som hindrar en önskad förändring och det gäller då att se hur man skall få upp dörren..