

Ami får fart på läkningen med hjälp av färg och form



Färg och form. Vid griffeltavlan kan Amis patienter ägna sig åt teckning med krita i färger, former och tekniker som främjar det egna läkandet.



Lager på lager. Skiktmålning med akvarellfärger är en metod som Ami gärna använder i sitt arbete som konstterapeut. På en tom duk läggs färgen på i tunna skikt. Från de ljusaste nyanserna till de mörkaste.

GÄVLE.

– Det är själva skapandeprocessen, att man arbetar med färg och form, som startar självläkandet.

Det säger Ami Widahl som nu drar igång sin verksamhet som konstterapeut i centrala Gävle. I morgon har hon öppet hus och visar sin verksamhet i sina nya lokaler på Drottninggatan.

– Här kommer jag att arbeta både förebyggande med hälsomålning och terapeutiskt med konstterapi.

– En människa i balans är inte sjuk, konstaterar Ami som ägnat de senaste åren åt att utbilda sig till konstterapeut vid Rudolf Steinerhögskolan i Järna.

Studier

I utbildningen ingår först ett år med antroposofiska studier och därefter tre år med intensiva konstterapistudier.

– Vi utvecklar vårt eget konstnärskap och lär oss hur färger och former är viktiga i läkande processen. Det medicinska spelar stor roll i utbildningen. Vi har haft läkarföreläsningar vid varje kurs-tillfälle och många egna medicinska studier och arbeten.

Under våren har hon gjort sitt avslutande arbete. Dels praktik på Vidarkliniken i Järna, dels diplomarbetet som tillsammans med utbildningen kommer att ligga till grund för att hon inom kort kan titulera sig diplomerad konstterapeut.

– Konstterapi har funnits i Sverige i nio år. Ute i övriga Europa har metoden använts sedan 1920-talet.

Måla sig friskare

Första gången Ami kom i kontakt med konstterapi var för 20 år sedan. Då arbetade hon med utvecklingsstörda barn på Dormsjöskolan utanför Hedemora. Hennes intresse väcktes eftersom hon redan sett att konstnärligt skapande gav positiv inverkan på eleverna på flera sätt.

När hon nu kör igång som utbildad konstterapeut kommer hon att arbeta med vuxna. Hon är övertygad om att det går att måla sig frisk och att man genom det konstnärliga skapandet kan fortsätta att må bra.

Färger och former är det viktiga och det som sker i en bild som skapas sker också i människans inre, säger hon och förklarar att det är en tyst terapi.

– Vi pratar inte om orsaker, vad som ligger bakom att man inte mår bra. Här och nu är det viktiga och det är i framtiden som utvecklingsmöjligheterna finns.

– Min uppgift är att hjälpa klienterna hitta rätt konst, teknik och färger för att komma igång med den konstnärliga processen.



Form i handen. Modellerung med lera är en av de fyra grunderna i konstterapi. "Att sitta och hitta formerna med händerna har en lugnande och samlande effekt. Man kommer åt jagets självläkande kraft," säger Ami Widahl. Foto: Agnetha Brolin

Vilka tekniker eller metoder man väljer beror på vad som behövs.

Ami beskriver konstterapi som en lyra med fyra grundsträngar; måleri, teckning, modellering och konstbetraktelse.

– Inom måleri, teckning och modellering finns många olika tekniker att använda sig av. Olika tekniker används till olika övningar för att skapa olika processer. Ibland behöver man samla sig och ibland behöver man öppna sig utåt. Då behövs olika sätt att arbeta.

Självläkande krafter

Men inte enbart skapandeprocesser sätter igång de självläkande krafterna som finns inom varje människa, menar Ami och konstterapi. Även betraktandet av konstverk gör att människans inre belivas.

– Betraktelsen av en bild sätter fart på den inre aktiviteten. Både den sinnliga och den fysiska. Tankeverksamheten kommer igång, men faktiskt också kroppens funktioner, säger hon och berättar om en äldre vårdavdelning där man kunde sluta dela ut mediciner mot förstoppning efter att ha börjat med konstbetraktelser.

Konstterapi handlar om att stärka personens förhållande till sig själv och till andra. Men också till naturen. Till rytmen som styrs av naturen och årstiderna.

– Den rytmen har vi kommit ifrån i dag. Men även om vi gömmer oss i stan kommer vi inte ifrån att vi är en del av naturen. Om vi lär oss att leva med naturen, med årstidsväxlingarna hamnar vi i rätt rytm. Naturen tar allt i rätt ordning, det går inte att hoppa över något. Årstiderna och växterna följer sitt naturliga mönster varv efter varv.

Inte resultatet

Några förkunskaper behövs inte för att kunna tillägna sig konstterapi. Eftersom det inte handlar om att skapa ett resultat, utan att arbeta med själva skapandeprocessen finns ingen anledning att få prestationsångest.

– Var och en måste göra sin egen inre resa. Man kan inte jämföra med andra. Och även om vi kommer att jobba i grupp så kommer var och en att få sin unika utformning av terapi.

Agnetha Brolin

