

Symboliska metoder

Att använda symboliska metoder för att utforska den inre verkligheten är förvånansvärt verksamt och kraftfullt både i olika pedagogiska sammanhang och i psykoterapi.

Symboler

Att vara nyfiken, levande och kreativ är ett grundtillstånd som många av oss vuxna redan som barn tappat kontakten med. Vi kan behöva hjälp att upptäcka vår skapandeförmåga på nytt och lära oss utveckla nya symboliska uttrycksformer.

Symbolspråket

Genom symbolspråket får vi på ett effektivt sätt tillgång till vårt undermedvetnas samlade erfarenheter och visdom, som man utgår från är krafter i det godas tjänst. Innerst inne vet vi vad som är bra för oss och vad vi egentligen kan och behöver.

Symbolarbete

Personligt välbefinnande

I och genom skapande arbete med symboler i kreativa processer främjas ett personligt välbefinnande i ditt inre på djupet och i det yttre som medarbetare och samhällsmedborgare.

Friskvård

Symbolarbete är ett kraftfullt verktyg för att uppleva, identifiera och kommunicera sina känslor. Drömarbete är rena friskvården som man kan önska att alla hade tillgång till och som vi borde fått lära oss mera om redan som barn.

Personlig utveckling och ledarskap

I de processer som sker i symbolarbetet och skapandet finns inga regler - bara möjligheter. Utan prestationskrav och tidigare erfarenheter kan du vila i processen och upplevelsen. I känslan av tillit framförallt till dig själv kan du vara i flödet och bli stärkt av det som sker i ditt inre.

Symbolföreningen

- terapi och pedagogik

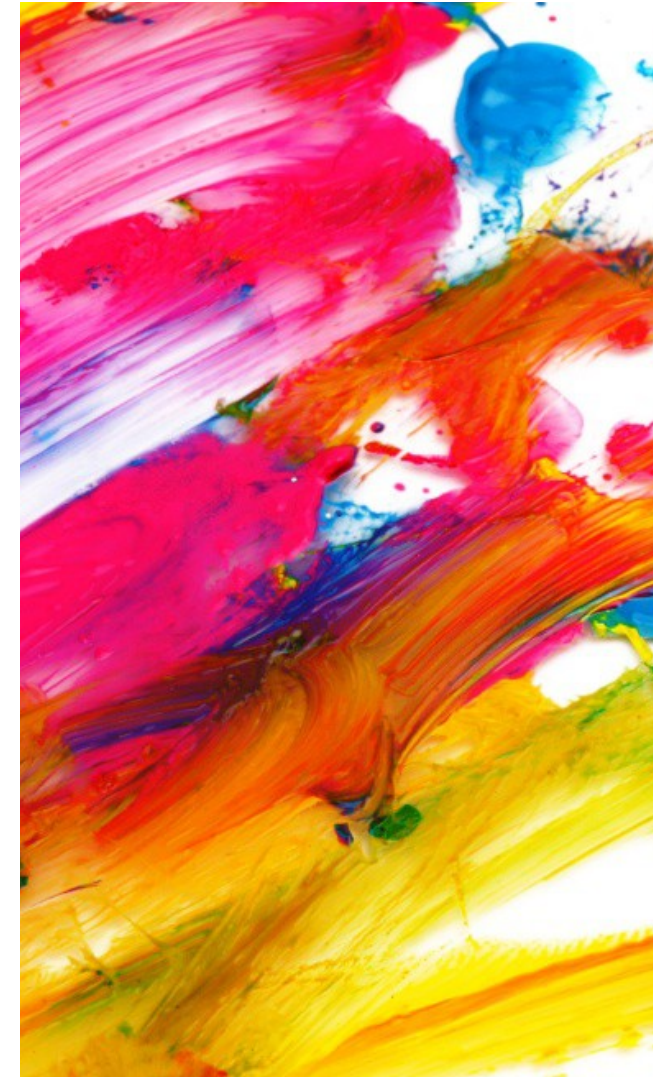
Symbolföreningen är en öppen, idéell och opolitisk sammanslutning, som skall verka för utbildning, vidareutveckling och utbredning av symbolterapi, symbolpedagogik och andra sätt att arbeta med symboler. Föreningen anordnar varje år Symbolernas Dag för att erbjuda möjlighet att på flera orter i Sverige få prova-på hur man kan använda symboliska uttryck. Läs mer om Symbolföreningen på hemsidan: www.symbolforeningen.se och på FB gruppen: Symbolföreningen- ringar på vattnet.



Symboliskt arbetssätt



i terapi och pedagogik



Vad är symbolarbete?

Människan har en tidigt utvecklad förmåga att gestalta och uttrycka sina inre känslor och upplevelser i symboler i lek, rollspel, kreativitet och drömmar. Det som är svårt att fånga i ord har vi alltid försökt förmedla med hjälp av bildspråk, i poesi, i sagor och myter.

Det symboliska sättet att uppfatta och uppleva rör sig i en annan dimension än vårt vanliga konkreta tänkande. Symbolspråket går inte att översätta eller tolka till vårt medvetna sinne och kontrollerande språk utan att viktig laddning, lyster och meningsfullhet går förlorad.

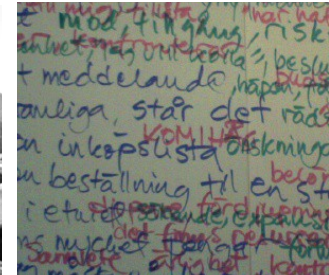


**Symbol betyder
sätta samman
skapa helhet**



Bild, färg och form

Bild och form är effektiva för att uttrycka inre upplevelser. Färgerna är bärare av känslor och stämningar, formerna ger gestalt. Målet är att måla och skapa utan att tänka. Det resulterar i nya viktiga insikter.



Drömmar, inre bilder, visualisering och symboldrama

Visualisering är liksom drömmar ett tillstånd där omedvetna bilder framträder och en bro till vårt inre medvetande skapas.



Sagor, berättelser, myter och ritualer.

Sagor handlar om de personliga vedermödor vi alla skall ta oss igenom på vägen mot mogen vuxenhet. Existentiella frågor kommer ofta i fokus och där blir myten viktig. En rit bygger vidare, ger gestalt, kött och blod till myterna. Ritualer är trygghetsskapande och har blivit viktiga verktyg även i terapeutiska sammanhang.



Musik, dans och drama

Genom att använda olika uttryck och att väva ihop dessa i olika processer tillåts de att blandas och skapa något nytt som ger oss tillgång till våra inre resurser för balans, läkning och kreativitet. Vi använder musiken både aktivt och passivt i symbolarbetet. Det vill säga att vi uttrycker oss genom instrument eller inspelad musik.

Vilka använder symboler i sin yrkesutövning?

Symbolutbildning

Påbyggnadsutbildningarna till symbolterapeut och symbolpedagog är processinriktade. På utbildningsinstituten finns både veckovis utbildning samt möjlighet till helgstudier. Till vart och ett av de sju stegen, Drömmar, Sagor och berättelser, Bild och spontant måleri, Visualisering, Eget skapande, Myter och ritualer, hör litteratur med uppgifter, prov och redovisningar i olika former samt praktiktillfällen.



Symbolterapeuter

har grundutbildningar som terapeut steg 1 eller motsvarande. Vanligtvis är det psykologer, sjuksköterskor, kuratorer, läkare, präster, socionomer eller specialutbildade pedagoger som vill lära sig mer om symbolterapi.

Symbolpedagoger

har oftast en grundutbildning som pedagog. Bakgrunden är mycket varierande som exempelvis lärare, fritidsledare, konstnärer, förskollärare, fysioterapeuter, coacher, handledare, projektledare, församlingspedagoger.

