

Modet att möta

För dig som är intresserad av hur ditt medvetande och omedvetna samverkar, hur denna oerhört rika och komplexa värld hör ihop med oss, med dig och med mig, finns det mycket att utforska. Kreativa uttrycksformer och godsaker av olika slag kunde alla som besökte konferensen ”Modet att möta det omedvetna” i Göteborg 16-17 april ta del av. Mätt av ett dignande smörgåsbord av inspiration, samtal och härliga verktyg delar vår reporter Malou Thorman med sig av upplevelser, tankar och känslor.

Text & Foto Malou Thorman



För femtonde året arrangerade företaget Symbolon, som drivs av Åke och Maj Högberg, en mötesplats för alla som är intresserade och fascinerade av utforskandet av de resurser som finns inom oss alla. En härlig mix av spännande föreläsare på förmiddagarna och workshops på eftermiddagarna.

”Vi är alla olika på ytan men väl därinne samma på djupet och har längtan efter att höra samman med naturen, med varandra och med oss själva. Framförallt till oss själva, till vårt ursprung. Och låt oss ta de här delarna, den här helgen. Workshopen, föreläsningarna, samtalen, tystnaden och sätta detta samman så gott som vi kan och så mycket du vill och ta tillfället i akt att dela och kanske vi kan se om vi vågar möta det omedvetna.” Så välkomnade Maj Högberg alla förväntansfulla deltagare.

Ole Vedfelts föreläsning och det fall-exempel han tog upp fick mig återigen att fundera över hur viktigt det är att tanke, känsla och kropp samarbetar. Han pratade om att i deras utbildning, som han och hans fru har i Danmark, lägger de stor vikt vid kroppskännedom. Eftersom mest information processas i vårt omedvetna och enbart en liten del av all den information vi tar emot dagligen hamnar i den medvetna delen av vårt sinne är det viktigt för oss att lära känna vår kropps signaler. Kroppens signaler, som då är en del av vårt omedvetna, visar oss vad det är som är på gång i vår omgivning eller i oss själva.

Ole berättade om en gruppssession som han hade haft där hans egen reaktion fick honom att tänka efter innan han agerade. Han kom på sig själv med att dra upp dragkedjan på sin tröja och vilja stänga om sig.



Från vänster: Åke Högberg, Ole Vedfelt och Tommy Hellsten samtalande under en paus vid Symbolkonferensen i Göteborg.

Genom att bli medveten kunde han, istället för att gå in i dynamiken, ställa sig mer objektiv och välja att möta klienten på ett annat sätt. Oles egen reaktion gav honom alltså ledtrådar till vad som försiggick inom klienten men också vikten av att ha tillit till sitt eget undermedvetna och följa de signaler som man uppfattar.



Just vikten av tillit tar Åke Högberg upp i sin föreläsning. Med åren har Åke lärt sig att lita på det han kallar gestalten i sitt inre. Han lyssnar och följer den riktning gestalten visar att han bör gå. Det här med riktning är ett viktigt begrepp för Åke och jag lyssnar intresserat. Han har inte bara full tillit till det egna omedvetna utan även full tillit till sina klienters omedvetna. Han vet att det omedvetna ger de riktningar och de symboler som klienten behöver och kan hantera just då. Åke säger även att den här omedvetna aspekten, gestalten, inte är speciellt högljudd av sig utan det krävs att man är lyhörd för att höra dess röst. – Den är däremot väldigt aktiv, mycket envis och kommer hela tiden och ger

mig signaler om vad jag ska göra och inte göra, fortsätter han.

Tur tänker jag, och hoppas att mitt omedvetna, min gestalt, är mer envis än mitt medvetna jag som sannerligen kan vara mycket envis.

Det kan behövas signal efter signal från det omedvetna för precis som Åke säger, finns det aspekter det inte är bekvämt att möta och då är det lätt att ignorera signalerna. Men ett möte är nödvändigt för att ett läkande ska kunna påbörjas. Och ett möte kan ske genom och med hjälp av symboler.

Åke förtydligar mötet inverkan och dess läkande kraft genom att ta upp exempel från hans bok ”Det vilda i mannen”. I den berättelsen får vi möta en man och hans väg fram till att bli en hel människa med hjälp av de inre symboler som han mötte, konfronterade och blev vän med.



En annan form av möte berättade Ann-Kristin Holm Wiebe om. Möten med hjälp av folksagan. Ann-Kristin berättade om första gången hon kom till ett demensboende och läste en folksaga.

det omedvetna

Hon berättade om det gensvar hon fick från den äldre dam som satt med tom blick och den enda rörelse hon gjorde var att klappa en sliten tygkatt hon hade i knäet. Så där hade hon suttit under väldigt lång tid enligt personalen.

När Ann-Kristin vävde in i sagan att alla satt med en tygkatt som de sakta strök över ryggen, förändrades mimiken på den gamla damen och blicken fick en glimt av liv. Bara denna lilla respons var värd massor för Ann-Kristin Holm Wibe och det gjorde även att hon drev projektet vidare.

De resultat som har visat sig när de har presenterat folksagan för exempelvis dementa personer har gett fantastiska resultat. Evidensbaserad forskning har nu gjorts, en tidskrift har getts ut som beskriver strukturen och tillvägagångssättet för "Folksagan inom vården" och resultat är fastställda. Vilken resurs och vilket verktyg! Lite kan göra mycket.



Nästa möte som tog tag och ruskade om var när Henrik Hallgren pratade om naturvakenhet, ekopsykologi och det ekologiskt omedvetna. Ett nytt sätt att närma sig naturen, att hitta en förståelse och framförallt en djup insikt om att vi, människan, är oundvikligen förbundna med naturen. Hans kunskap och den information han levererade om hur situationen ser ut för jorden idag var djup, mycket strukturerad och lätt att förstå.

Det gick inte att undgå hans budskap att det var dags för oss, människor, att se vad det var vi höll på med.

– I dag pågår det en 6:e massutrotning av arter på jorden, säger Henrik, och det som är unikt med denna massdöd är att det är människan som är den huvudsakliga orsaken.

Han ger oss exempel på hur det ser ut och pratar om den forskning som sker idag och hur forskare ser på vår framtid. Han kopplar ihop dagens ekologiska kris med teorier, som har sin rot i existentiella och psykologiska kriser vi idag kan se finns bland befolkningen.

Han pratar om samband och likheter mellan hur vi har behandlat naturen och

varandra. Hur vi sett naturen som vild och rå, något som vi måste kontrollera och behärska. På samma sätt som vita européer har uppfattat befolkningen i kolonialstater och som mannen sett på kvinnan. Hur viktigt det är för oss att se att vi är förbundna med varandra, hur vi svarar upp mot varandra. Fascinerande och oerhört intressant.



Nästa person väckte förundran och nyfikenhet hos mig. Emelie Cajsdotter, en ung kvinna stod där framme och pratade om att kommunicera med djur på ett sätt jag inte har hört förut. Och jag har träffat ett flertal personer som har detta som yrke, som är duktiga på vad de gör och för mig har kunnat bevisa att det är en kontakt mellan dem själva och djuret. Men Emelies sätt att beskriva det hon gör tar detta till en helt annan nivå. Den information och den kunskap som dessa djur förmedlar till henne är ingenting annat än otroligt. Hon framför det även på ett sådant sätt som gör att du ser, märker och känner att hon inte separerar sig själv ifrån djuret. Hon kommunicerar med djur på samma nivå som de befinner sig och då handlar det inte om att hon på något sett tar ett steg ner i någon utvecklingstrappa. Hon ser helt enkelt inte någon form av maktstruktur mellan sig själv och djuren.



Emelie berättar även att det är den här maktstrukturen som gör att många av oss inte har den kontakten på ett naturligt sätt. Precis som Henrik pratar hon om den gräns som vi behöver gå över eller kanske till och med sudda ut för att hitta en förståelse och för att kunna kommunicera med varandra.

– Tyvärr har de som kom fram med teorin om Alfahannar och Alfahonor gjort mycket skada och idag ber de om ursäkt för den teorin. Idag vet man att det inte stämmer men de får ingen publicitet. Emelie säger att ett skäl är att det är enklare, stämmer mer med människans syn att det finns en hierarki och att det finns pengar att hämta i böcker och kurser där du kan lära din hund "lyda" på en halvtimme.

forts. nästa sida



Emelie Cajsdotter imponerade med sin djurkommunikation. Hon ser helt enkelt ingen maktstruktur mellan sig själv och djuren.



I Brita Haugens workshop dansade alla deltagare jordens uppkomst. De var bland annat fåglar och ormar, vind och vatten.

Det är lättare att använda sig av metoder som innebär att vi som människor ser oss som ledare av en flock. Det är vi som bestämmer och djuren ska veta det. Punkt! säger Emelie Cajsdotter. Emelie fortsätter att berätta att i en flock finns ingen ledare utan varje individ gör vad de är bäst på. Djur prövar varandra genom att konfrontera, detta för att veta att individen kan agera utifrån sitt bästa i det ögonblick som den behöver det. Det här är så spännande att lyssna på att den timma som Emelie har till förfogande bara försvinner. Prata om att sudda ut gränser på alla nivåer.



Sudda ut gränser ville även Helen Kémi, Helen, som bland annat är församlingspedagog, pratade ”flytande kyrkiska” som hon kallade det. Idag är det många som avstår från att använda sig av ord som Gud då det finns en inbyggd bild i ordet som inte passar alla. Och de som enligt Helen borde vara duktiga att prata om symboler och dess betydelse, eftersom bibeln är uppbyggt av det, är det inte. De behöver förändra sin syn och våga ta steg för en förändring, anser Helen Kémi. – Det får inte bli så att vi ser orden som om de vore Gud, menar hon. Det här är något som jag själv tycker är positivt, en förändring på hur vi ser på kyrkan och hur kyrkan ser på sin församling. Vi är ett. Och precis som alla de övriga föreläsarna pratar om handlar även det här om att vidga sitt perspektiv. Att inte låta vår föreställning hindra oss att mötas. Personligen tycker jag att kyrkan ger mig en varm känsla av sammanhang. Det är samma känsla jag får i skogen, vid havet eller på en varm sommaräng. Samma erfarenhet jag får i meditationen. Jag samlar ihop mig själv och blir ett. Helen citerar Tomas Tranströmer och kallar det klokord: ”Två sanningar närmar sig, den ena närmar sig inifrån och den andra närmar sig utifrån och när de möts har jag en möjlighet att få se mig själv.”



När jag tänker på att inte låta våra föreställningar hindra oss att mötas påminns jag även om Marie-Louises föredrag. Hon pratade om vikten att retirera, att ta ett steg tillbaka. Ett sätt att mötas tänker jag kan vara att retirera. Att ta ett steg tillbaka till där jag hade foten förut som Marie-Louise uttryckte det. Att vila, att ta ett djupt andetag och låta min erfarenhet komma upp till ytan. I vissa stunder behöver vi vårt djupa andetag som visar på en vila. En vila inom oss

själva, som tillåter oss att verkligen höra den här inre gestalten som Åke nämner. Ord var viktiga för Marie-Louise, och det är ju något som vi är omgärdade av hela tiden. Ord som innebär + eller – tecken. Ord som vi symboliskt sätter samman med manlig energi och ord som vi sätter ihop med kvinnlig energi. Vi behöver den påminnelsen lite var och en av oss. Vi använder ord och med automatik har vi skapat energi runt det vi vill säga. Med lite mer eftertanke runt orden kanske vi har lättare för att nå fram och verkligen uttrycka det budskap som vi hade tänkt oss.



Ord var också det som Olivia Bergdahl använde sig av. Olivia sa att hon identifierade sig med att skriva och med orden. Detta var något hon höll på med hela tiden, hon älskade att rimma och fann anledning att göra det mest hela tiden. Hon pratade om hur hennes omedvetna arbetade med henne och hur hon själv blev förundrad över att märka vad det var som kom ur henne och ner på pappret. Olivia fyllde scenen med sin energi och skratten var många. Hon fick även alla deltagare med sig i en av hennes dikter genom att vi alla sjöng hejarklackramsor efter hennes regi. Dikterna blev levande som om de var gestalter.



En annan person som även hon använde ordet och lät det få ett eget liv var Brita Haugen. Denna fantastiska kvinna som med en handrörelse får myten komma till liv. Hon är myten, hon är Sophia, denna kvinnliga energi hon ger en röst. Hon fick oss att dansa, att medverka i det som hon förmedlade. När Brita talade visste man att hon praktiserade det som Ole pratat om. Hon känner sin kropp, hon vet vad den säger. En kvinna som inte verkar vara rädd för att röra sina höfter eller knyta sin hand. I den workshop hon höll och där jag var en av deltagarna i, dansade vi jordens uppkomst. Vi var fåglar och ormar. Vind och vatten. Jorden var närvarande hela tiden. Hon fick alla dessa kvinnor och män att mötas frimodigt, tillsammans och individuellt. Vi viftade och kråmade oss, kluckade och hoade. Jag kan inte annat säga än att jag mötte, bemötte, jag rördes och berördes. Jag berördes även av Tommy Hellsten, en fascinerande man att möta och att lyssna på. Med hans finlandssvenska dialekt vaggades själen in i en trygg zon när man lyssnade. Han påbörjade sin föreläsning genom att citera Åke Högberg, ”Mitt omedvetna är inte omedvetet, det är jag

som är det”. Tommy fortsatte: – Och om man ska dra någon slutsats ifrån det är det jätteviktigt att man ställer sig frågande och lyssnande inför sitt omedvetna. Om det är något jag är förbryllad över, något jag inte förstår som väcker mitt intresse – då kan jag vända mig till mitt omedvetna. Och ett bra exempel på hur du ska bära dig åt är att om du har ett tema du inte förstår, du inte begriper dig på, då ska du skriva en bok om det temat. Och eftersom jag har skrivit 21 böcker så förstår ni att det är mycket som jag inte begriper. Och det här räcker inte, efter att du har skrivit dessa böcker då ska du också föreläsa om detta och inte ens det här räcker. Du ska även föreläsa om det här du har föreläst om, du ska ha en dialog med åhörarna. Och detta ska du göra 2 gånger i veckan under 2 år. Efter de här 2 åren kan du börja ana vad ditt omedvetna har sagt dig, vad det är du har skrivit ner. Oj, tänkte jag, jag har nog en bit kvar till att känna mig själv, att få klarhet att veta vad det är jag vet – egentligen. Tommy har inte bara skrivit böcker som ”Flodhästen i vardagsrummet”, han har även skrivit dikter.



Håll ögon och öron öppna inför nästa års konferens 2012 för godsaker, inspiration och härliga verktyg att arbeta vidare med. ■

Föreläsare

Ole Vedfelt, Psykoterapeut, författare, Åke Högberg, leg psykoterapeut, leg psykolog; symbolterapeut, Ann-Kristin Holm Wiebe, symbolpedagog, lärare på Symbolons filial i Skåne Symbologik, Marie-Louise Canova Lindberg, Symbolterapeut, lärare på Symbolons filial i Mönsterås, Symbolon Terranova, Helen Kémi, folkhögskollärare, församlingspedagog och symbolpedagog, lärare på Symbolons filial i Jämshög, Henrik Hallgren, arkeolog, symbolpedagog och författare, Tommy Hellsten, terapeut, teolog och författare, Emelie Cajsdotter, Djurkommunikatör, författare, Olivia Bergdahl, scenpoet, Brita Haugen, teolog, kand, författare, berättare. Dessutom Vera Angval specialist inom psykiatri och barnpsykiatri, Charlotta Johnsson, Symbolpedagog och Coach, Elena Björkenäng, Symbolpedagog, certifierad terapeutisk coach, och Camilla W Sand Symbolpedagog fritidspedagog, Maj Högberg, socionom, familjeterapi och symbolterapeut och säkert några till.

Tips Symboler

Vill du veta mer kan du bli medlem i Symbolföreningen. Då får du information när det är dags för en föreläsning eller när en spännande kurs är inplanerad. Ni hittar föreningen på hemsidan www.symbolforeningen.se