

---

# Med brödet som vägvisare

---

## Mystik och Uttryckande konstterapi

---

Anna-Clara Birgersson

---

Examensarbete i Uttryckande Konstterapi vid  
Institutet för Uttryckande Konstterapi i Stockholm 2007  
Handledare Carin Söderlund

---

*det som håller oss vid liv  
vi är varandras påminnelser  
omslutna.*

## Innehåll.

---

Inbjudan	4
----------	---

---

Syfte	5
-------	---

---

Metodens röda tråd	6
--------------------	---

---

Uttryckande konstterapi	
Bakgrund	8
Processen	11

---

Bröd	
Ursprung	12
En essä om bröd i praktiken	14

---

Mystik	20
--------	----

---

Symbol	25
--------	----

---

Röster om mystik och skapande	
Samtal med Biskop Thomas	28
Samtal med Margareta Wärja	31
Samtal med Else-Britt Kjellqvist	34

---

Kristallisering	
Väg	37
Mål	39
Verklighet	42

---

Avrundning	45
------------	----

---

Källor	46
--------	----

## Inbjudan.

Denna text vill ge dig inblick i skapandets mystik med brödet som vägvisare. Brödet är nära vårt hjärtas källa. Alla har vi minnen med bröd. Ända från moderkakans tid.

Brödet har väglett mig. Bröd och bakning har följt mig i olika skikt, som näring, levande symbol, syssla och trygghet genom livet. Under utbildningsprocessen har brödet ytterligare laddats, framträtt i sin mystiska tillblivelse som rymmer allt.

Sökandet efter brödets essens har lett mig till rika källor i konst, religion och psykologi. I en intensiv bakandeperiod kom mystiker i min väg; Hammarskjöld, Hillesum, Rumi och andra. På en ny nivå förstod jag innehållet i det de skrev. Det kändes som om jag läste om Uttryckande konstterapi, men i en annan språkdräkt.

Skapande kan vara språkrör för den mystiska dimensionen i vardagen.

Det till synes oförenliga enas och blir till nytt liv i brödet.

Brödbakning kan vara ett verktyg för transformation. Brödet ger form åt det osynliga.

Förundrans plats. Konsten fångar glipan till evigheten.

Mystiker har i alla tider önskat och sökt ge form åt det oformade.

Fånga det ogripbara. Denna paradox är i sig drivande för skapande.

Hoppet i det vi inte vet. Letande. Lyssnande.

I fältet av skapande och mystik ryms livet. Det handlar om förnimmande och möte. Om att komma nära. Närvarande möte konkretiserar mystikens essens. Möten sker mellan konstverk och konstnär, jag och Gud, klient och terapeut, mor och barn, i nattvardens mystik. I mellanområdet finns möjligheterna. Önskan om helande ryms där. Är det därför vi längtar till möte?

Kan minsta gemensamma nämnare urskiljas i korsningen för skapande, andlig fördjupning och psykoterapi? Jag tänker att skärningspunkten dem emellan helar. Jag undrar om mötet är skärningspunkten. Jag ser att symbolen rymmer mötet.

Just detta vill jag undersöka närmare! Jag är övertygad om att mystikernas kunskap i hög grad angår skapande och psykoterapi. Uttryckande konstterapi erbjuder vägar. Är Uttryckande konstterapi en moden mystik skola?

Detta är mina frågetrådar, som jästtrådar i degen. Brödet har varit min arbetsplats. Jag ser jästtrådar i mitt liv som lett hit. Utforskandet av kvinnlighet, moderlighet, hunger efter själslig näring, processen till att bli terapeut. Bakande rymmer möte, terapi, integration, ritual, process, förvandling, mystik, rörelse. Kort sagt: Konst. Eller: Liv.

Under denna uppsats tillblivelse har jag fått rika gåvor givet till mig om bröd. Mäniskor har delat minnen, bilder och associationer. Dessa bidrag håller texten samman mellan raderna.

Jag inbjuder dig att slå följe i knådandet, jäsningsen och gräddandet.

Jag hoppas att texten ger dig nya vinklar i skapandets mystik.

Välkommen att bryta bröd med mig!

## Syfte.

Vilka skärningspunkter finns i frågor kring terapi, skapande, helande? Det har jag ägnat mig åt att undersöka utifrån praktik i brödets mystik. Min hypotes är att Uttryckande konstterapi och Mystik springer ur och söker samma källa. Är Uttryckande konstterapi en modern mystik skola?

Jag låter brödet vara nav för cirklande fördjupning. Varför en text om bröd? Brödet rymmer mina frågor. Brödet har väglett mig för inre jäsning. Under de senaste åren har min relation till symbolers liv genomgått en fördjupning och omformning. Texten är kommen ur denna process. Spårandet efter brödets källa har lett mig till skapandets och mystikens domäner. Brödet ledde mig även till Egypten vintern 2007. Texten är till stor del skriven på den koptiska retreatfarmen Anafora. Bearbetningen gjordes i den skånska våren. Sista punkten satts på stiftelsen Berget i Dalarna. Miljön präglar också formen.

Jag hoppas väcka nyfikenhet hos dig som läsare och få dela den kunskap och de erfarenheter som jag funnit i detta fält. Motivet för skrivandet är också att förstå, integrera och beskriva min läro- och utvecklingsprocess genom utbildningen i Uttryckande konstterapi. På så vis ge en yttre form för det som skett i den inre processen. Det är en Uppsats. En Förståelsetext. En Fördjupningsbör. Med brödet som vägvisare.

Bröd är fysisk materia och mat. Brödet är också en symbol. Skrivandet är i sig en symbolisering. Jag har sökt en god temperatur och form för textens jäsning. Låt texten breda ut sig och jäsa över till näring i dig! Om vill du ha mer: Gå till källorna! Några av dem nämner jag i källförteckningen, andra har du inom dig.

## Metodens röda tråd.

Detta är en kvalitativ studie där litteraturstudier, intervjuer och egna erfarenheter uttryckt i text följs åt.

Jag har valt att låta den introducerande litteraturbasen följas upp av en intervjudel: *Röster om skapande och mystik*. Jag hade en önskan om att möta människor för samtal i mystikens fält. Ögonmöte. Mystiken behövde få kropp i kött och blod!

Biskop Thomas, Margareta Wärja och Else-Britt Kjellqvist delar sina röster. De kommer från sinsemellan olika traditioner. Biskop Thomas tillhör den koptisk-ortodoxa kyrkan i Egypten. Margareta Wärja är utbildningsledare på Institutet för Uttryckande konstterapi i Stockholm. Else-Britt Kjellqvist är författare, poet och psykoanalytiker.

Jag ville föra in skilda infallsvinklar för att belysa undersökningsfältet. Urvalet av intervjuer är sprunget ur mötet med just dem i min resa in i brödets mystik.

Samtalen med biskop Thomas skedde på Anafora i Egypten löpande under tre månader 2006/07 med vissa nedslag med mer tydlig intervjuform.

Samtalen med Margareta ägde rum 30 mars och 8 juni 2007. Dessa föregicks av möten under fyra års tid inom ramen för utbildningen i Uttryckande konstterapi.

Intervjun med Else-Britt Kjellqvist gjordes på Pingstafton 2007 på Ersta Terrass. Jag har under de senaste åren läst Else-Britts böcker i fältet av skapande, terapi och mystik. De har berört mej djupt.

De tre intervjuerna utgick från öppna samtal med frågor kring mystik, skapande, symbolik och Uttryckande konstterapi. Mötet gav sedan det slutgiltiga innehållet. Bakgrunden till och upplägget av samtalen var således sinsemellan olika.

Fältstudier under vistelsen i Egypten finns som en del av det insamlade av material. Dessa finns invävda i texten och som del av min förförståelse inför intervjuer och skrivande.

Jag har valt att även dela min egen röst i en essä kring bröd och Uttryckande konstterapi. Den har snitt ur texter som tillkommit under utbildningsterapierna kombinerat med teoriuppkoppling och reflektioner därom. Min intention är att exemplifiera en process i Uttryckande konstterapi utifrån terapeutens perspektiv.

Empiridelen följs av en bearbetning av det material jag har. Jag har tillämpat en fenomenologisk metod för materialbearbetning; Att utifrån materialet se mönster och sammanhang och tydliggöra dessa i grupperingar. Det tar sig uttryck i en urskilning av tre teman i kapitlet Kristallisering; Väg, Mål, Verklighet.

I Avrundning ser vi tillbaka på essenser.

Källförteckningen låter dig ana vilka jag umgått med den senaste tiden. Litteraturen är vald utifrån relevans i ämnet och för att jag mötte just dessa under arbetet med texten. Kära bekanskap till mig har mött nya, visa vänner.

**Förbehåll och kommentarer.** I denna uppsats finns de mystiska referenserna främst från kristna källor. Jag har gjort så för att om möjligt begränsa mystikens vida fält, för att texten kommit till i en miljö med rötter i den koptisk-ortodoxa mystiken och min egen förankring i den kristna kulturen. Det finns mellan de mystiska traditionerna stora likheter i strävan,

förhållningssätt och tekniker för att nå mot mystikens kärna. Få skulle motsäga sig att denna kärna är gränsöverskridande större.

Uttryckande konstterapi kommer i texten att förkortas till EXA (Expressive Arts). Med hänsyn till läsflödet växlar jag mellan förkortningen och utskrivna variant.

Jag kommer att använda ordet Gud för det som är större. Jag skulle också kunnat använda termen det Tredje, Gud Moder, det Som Alltid Är Mer eller miljoner andra alternativ. Det är en uppsats i sig att resonera i. På sätt och vis känns det lite provokativt att ta in Gud. Jag vill ta in Gud på scenen. Blir du provocerad? Låt dina projektioner leka!

*"Man är aldrig nog exakt, nog enkel och nog djup",*

säger konstnären och mystikern Ivan Aguéli 1915 (Mattsson 2007). Jag känner mig ödmjuk inför kunskapsfältet som jag rört mig i och försökt ge min blick till. Med kärleksfull respekt till dem som gått före lämnar jag över texten till dig.

## Uttryckande Konstterapi. Bakgrund.

Uttryckande konstterapi, på engelska Expressive Arts (EXA), är en psykoterapiform som har sprungit ur skapandets och psykoterapins källor. Skapandet gynnar äkthet och närvaro i mötet.

EXA omfattar konstens olika uttryck. Modaliteterna är:

Dans - kroppens uttryck genom dans och rörelse.

Poesi - skapande av dikt och prosa och användning av saga och myt.

Drama - psykodrama, sociodrama och annan gestaltning t ex med masker.

Musik - musikskapande i rummet el. användning av inspelad musik t ex i musikresor.

Bild - bildskapande i olika former och med olika material, lera, färg, tyg etc.

Detta är utgångspunkterna. Material och improvisationer utifrån ovanstående är föränderligt i oändlighet.

**Om psykoterapi.** Mötet är utgångspunkten. Idén med psykoterapi är att skapa ett rum som håller, en relation som bär.

*"Skrivandets hemlighet är att någon läser, liksom talandets hemlighet är att någon lyssnar. Det är först då, när vi börjar lyssna efter gensvar, som livet börjar."*  
(Lagercrantz 2007)

Olof Lagercrantz ord påminner mig om att både konst och psykoterapi handlar om anknytning. Vi övar i relation till varandra. Psykoterapi är ett möte som vill ge nya möten möjlighet att gro ur vänd, syrerik jord. Ett möte som ger oss möjlighet att omvandlas. Läkning sker i att lyssna och svara på våra inre signaler och önskningar. Det hjälper oss att leva ett liv i medkänsla med oss själva och andra. Norske psykiatern Finn Skårderud talar om terapi som möjligheten att erövra allt mer av oss själva och friheten att vidareutveckla berättelserna om oss själva. Genom att acceptera och ge uttryck för motstridiga delar av oss själva blir integration möjligt. (Skårderud 2004)

**Psykoterapeutiska rötter.** Uttryckande konstterapi är en psykodynamiskt grundad terapiform. Sigmund Freud och C G Jung är pionjärer i psykologins domän att se inre processer och använda potentialen av våra inre bilder. EXA och andra moderna psykoterapeutiska skolorna bygger vidare på dessas arbete. Föregångare i teoribildningen kring EXA är bl a Paulo Knill, Schweiz och Stephen Levine, Canada.

Gruppens helande kraft är sedan länge känd för människan. Den psykoanalytiska gruppterapien har moderniserat nyttjandet av gruppens läkekraft. Irwin Yalom är en av föregångarna till gruppterapeutiska skolor. Gruppen ger en spegel för mitt sätt att relatera och möjlighet att vara i och arbeta med mötet med andra. Ceremonier och ritualer används som en del i ramhållandet och fördjupningen. EXA utgår från gruppen som en avgörande viktig bas. Scenen och rolltagande används som en möjlighet i arbetet enligt den psykodramatiska traditionens metod.

*"The importance of the marriage between heart and body. What my heart know must be communicated to every cell of my body. The expressive arts continue to give me that practical means of embodying what in the past might have been termed as "mystical". I want to concretize the reality of spirit and to affirm that our souls don't have to be experienced as separate from us. If anyone can find a way to bring it all together in a more powerful way than the arts, I'd be happy."*

(Amerikanske EXA-terapeuten Scott-Alexander i Philips 1997, s 4)

**Innan psykoterapin.** Vägarna till att fördjupa relationen till andra människor, det egna inre livet och Gud är många. Skapande, meditation, kontemplation och reflektion är traditionella kungsvägar. I EXA kan vi beträda dessa vägar, rötterna går långt tillbaka.

Inom religiösa traditioner är det mystikerna och den monastiska rörelsen (kloster-rörelsen) som stått för utforskandet av vårt inre. Här har man i olika traditioner utvecklat tillvägagångssätt för att fördjupa kännedomen om det inre livet. Man har, långt innan den moderna västerländska psykologin, undersökt psykets sätt av fungera och funnit vägar att fördjupa kontakten inåt. I den kristna världen är t ex Ignatius andliga övningar exempel på texter och övningar som spränger gränsen vi ibland konstruerar mellan psykologi och religion.

Varje tid behöver sina föregångare som fångar upp idéer, översätter gamla kunskaper och ger dem en förståelig form för samtiden. Igen och igen behöver uttrycket för frågorna kring människans existens uppfinnas på nytt. Eller; igen och igen behöver rötterna återupptäckas. Ursprunget till konst är människans symbolskapande behov för att undersöka sig själv och relationen till världen. Konst rymmer samtidens frågande, psykoterapi ger andrum för reflektion. I Uttryckande konst finns reträtten till vårt innersta genom skapandet.

Den vetenskapliga basen för EXA ryms inom det fenomenologiska perspektivet. Det utgår från att människan blir till i nära relation med sin omgivning. En av fenomenologins föregångare är Maurice Merleau-Ponty (1907-1961). Hans främsta verk är *Varseblivningens fenomenologi*. Merleau-Ponty såg att utgångspunkten för vårt existerande är kroppen, vårt första redskap att förstå världen. Tidigare hade vi i västvärlden hållit oss till Descartes; "Jag tänker, alltså är jag". Skårderud kondenserar Merleau-Pontys tankar (Skårderud 2004, s 37):

*"Kroppen är i världen och då kommer världen in i kroppen. Kroppen är inte ett mekaniskt objekt som reagerar på stimuli. Kroppen ingår istället i ett levande samspel med världen genom ett utåtriktat meningssökande. /.../ Kroppen är alltid existentiell."*

### **Skönhet.**

*"Stor konst behöver inte vara vacker i konventionell mening men äga en inre skönhet utifrån den sanning den förmedlar."* (Kjellqvist 2004, s 128)

Vad som är skönhet finns ständigt närvarande i vårt samhälle, värderat i t ex pengar, prestation och makt. Värdering hindrar det genuina uttryckets tillblivelse. Även de konstnärliga språken kan låsas i vår rädsla för att göra fel eller inte vara tillräckligt bra. Det autentiska uttrycket är tillräckligt precis som det är. Skapandet arbetar med hur du förhåller dig till dig själv och livet. Autenticitet är i sig Skönhet. Jag tänker på att skönhet uppstår i mellanområdet. The field of beauty. Ärliga möten föder autenticitet. Läker.

*"Beauty; anything that becomes our point of contact with love."*  
(Helminski 1993)

**Kristallisering.** I övergången mellan en konstform till en annan skalar vi av och skärper uttryckets gestalt. Något mejslas fram, kanske högst oväntat. Materialet blir tillgängligt och användbart för oss. Uttryckande konstterapeuten Elisabeth Jövinger beskriver hur mening i ett psykoanalytiskt möte växer ur det material som träder fram mellan klient och terapeut när de relaterar till varandra. Vår kreativitet gör det möjligt att ta emot psykiskt material, arbeta med det och förändra det. När ett material utkristalliserats upplevs det som sant. (Jövinger 1995)

I mina brödprocesser har bakande och skrivande varit kladdigt nära varandra. De har genererat varandras växanden. När vi transformerar symboler genom flera modaliteter kan de laddas och framstå i sin essens. Brödbakning är i sig omtagningar och modalitetsbyte. Ingredienser kommer tillsammans och skiftar skepnad. Jäsning och knådande, gräddning och brödbrytande. Transformation.

#### **Tid och närvaro.**

*"The discipline is a practice of sacred presence."* (Knill om EXA 2004)

Låt oss tala om tid. Tid har med närvaro att göra. Tid är ett sinnestillstånd. Jag ser en bild av två linjer framför mig. Två axlar av tid. Vi har möjligheten att skifta mellan tiden som löper horisontellt och tiden som löper vertikalt. Närvaro: att befinna sig i korsets mitt.

Jag får syn på boken *Tidsinställningar* av teologen Antje Jackelén. Hon talar om tiden som relationell:

*"Tiden står inte bara i relation till något annat, tiden är relation. Egentligen kan man inte tala direkt och osminkat om tiden, utan allt tal om tiden måste förmedlas via berättandet. Endast via berättelsen öppnar sig en förståelse av tiden. Berättandets tid. Det handlar om relation som bevarar den andres annorlundahet eller alteritet".*

Så väl, även tiden är i relation. Jackelén betonar att vi behöver erfarenheter av "tidsför-gätenhet" där mätbar tid inte spelar roll. Just sådana erfarenheter är ofta förknippade med det som djupast präglar vårt liv. (Jackelén 2000)

*"Svalget mellan det förlutna och framtiden: Nunc Stans...en tidlös region, ett evigt presens i total stillhet bortom våra klockor och kalendrar, nuets stillhet i den pres-sade, jäktade mänskliga tillvaron...det lilla spånet av icketid är själva tidens hjärta. Det är psykets, själens och konstens enda och sanna hemvist, den plats där det förlutna möter framtiden och där alltings mönster och mening uppenbaras."*  
(Hanna Arendt citerad av Philip 1997, prologblad.)

Närvaro byggs med sinnesnärvaro. Utan närvaro blir det ingen kreativitet eller kontakt med den symbolskapande funktionen i psyket. Skapande är en skatt i närvaro. I det konst-terapeutiska arbetet är skapande och lyssnade till vad skapandet väcker centralt. Förhåll-ningssättet präglas av medveten närvaro och rymms i begreppet 'mindfulness'. Den nyfikna, icke-värderande uppmärksamheten till sig själv, verket och andra ger utrymme för vidgad närvaro. I sinne och tanke, kropp och handling. Mindfulness-teorin och praktiken har rötter i

den buddistiska traditionen. (Thich Nhat Hanh 2005, Kabat-Zinn 2007)

Närvaro i nuet rymmer verklighetens alla dimensioner. Geels beskriver i *Skapande mystik* (1989) hur både mystikern och den kreativa människan har en raffinerad förmåga att skifta till ett sinnestillstånd som präglas av en "oceanisk känsla". När vi når de djupaste oceaniska nivåerna smälter gränserna mellan den inre och yttre världen bort. Den känslan upplöser både tid och rum. Vidgad närvaro fördjupar erfarenheten av verkligheten. Begreppen "step-in och step-out" visar i EXA på övergångarna mellan reell verklighet och skapandets särskilda sinnestillstånd. (Knill 2004)

## Processen i Uttryckande konstterapi: Skapande, Skördande, Estetisk respons.

### Skapande.

*"Kanske allvaret för till leken? Och leken till allvaret? Och de två till den sanna glädjen? Kanske är de så oskiljaktiga att de tynar bort och dör om de skiljs åt?"* (Lönnebo 2005, s 151)

Lek är navet i konst och psykoterapi. Leken i mötet ger levande liv. Leken ger ett livsviktigt övningsområde. Övergångsområde. För att hitta in till gnistan under lager av instrumentell inläring, måsten, jämförelser, eller vad vi nu bär på... Och hoppet i att det inte är för sent, även om den kronologiska barndomen är över. Reparation. (Winnicott 1981)

Konsten kan ha containerns funktion. Rollo May talar om striden mot upplösning genom formlidelsen. Lidelsen i att vara en sökande människa och våga möta tomhet och glädje, skräck och kärlek. Skapandet gör detta arbete möjligt, t o m till vårt viktigaste arbete i livet. (May 1994)

Terapeuten som reglage. Terapeuten värnar gränsen mellan utveckling, utvidgning och gränsen där det outhärdliga sköljer över. Finns det totalsäkra terapiarbeten som samtidigt expanderar? Nej. Men det finns ramar och gränser också därför. Verkytgen är potent. Terapeuten bedömer vad som behövs, det är inte full gas hela tiden som eftersträvas.

**Skördande.** Skörda i EXA innebär att dela sitt arbete med en mottagare, terapeuten. Att dela skapandets intimitet med en annan person ger hållande, och kan även i sig vara material i processen. Uttryckande konstterapeuten vägleder klienten i att söka dialog med sitt verk. Konstnären själv vet mest och bäst.

Skapandet ger form åt det osynliga. Genom att synliggöra på ytan finns djupet med i stunden. Denna paradox ryms i "djupet på ytan". I det synliga har vi kontakt med allt det som ryms inunder och innan. Verket är sig själv nog. Där finns allt. Där kan samtalet med verket börja. Skörden hjälper även att återknyta; Vad har skett? Vad är viktigt att ta med i vardagen? Vad behöver hända?

**Estetisk respons.** Estetisk respons möjliggör för terapeuten att spontant finna ett uttryck, t ex en bild, för var klientens arbete svarar an i mig. Denna descentalisering kan hjälpa kommunikationen att bli tydligare i känsla och handling. (Knill 2004) Brödbakningen var min estetiska respons på vad som utspelade sig på terapiscenen. En process i att integrera klienternas terapiprocesser och se vad de gör med mig.

## Bröd. Ursprung.

Vi låter brödet breda ut sig i detta kapitel, både som fysiskt, symboliskt och mytologiskt bröd. Brödet hjälper oss att se skärningspunkten i skapande, mystik och symbolik. Dess rötter talar om dess laddning.

"Vi har ätit bröd och salt" säger man i Grekland om en nära vän. Ur *Livstykets kokbok* läser jag att kompanion, kumpan härstammar från latinets cum pane – den man delar sitt bröd med. (Livstycket 2006)

Vi människor i världen har delat bröd genom tiderna. Skilda kulturer har utvecklat ritualer och ceremonier kring brödet. Brödet är en kultur- och epoköverskridande symbol. "Vårt dagliga bröd" står för det mest basala och vår grund. I vårt språk speglas brödet; du läser nu en sk brödtext.

Hur bakades bröd och bröts från början? Man tror att jäst bröd har sitt ursprung i Egypten för 6000 år sedan. Brödets helighet kan kopplas till dess livsviktiga funktion som basföda. Ännu idag är brödet starkt laddat i världen. Bröd är politik, vetepriiset talar om makt. I Egypten är bröd sanktionerat från staten i pris. Försök att ta bort detta år 1984 orsakade folkstorm, det sk brödupproret. (Bexar 2007)

Eftersom brödet var så viktigt och oersättligt är det också lätt att förstå varför det en gång fick stå som symbol för det som var allra viktigast. Mytforskaren Joseph Campbell fascineras av hur sädeskornet används i alla världens stora religioner som symbol för den eviga sanningens uppenbarelse – ur döden kommer livet. När människan övergick från jakt till odling förändrades också de historier som berättades för att tolka livets mysterier. Nu blev sädeskornet den magiska symbolen för det ändlösa kretsloppet. Växterna dog och begravdes, och dess säd föddes igen. Ur offret kommer lycksaligheten. (Campbell 2003)

Likaså i *Bibeln* används sädens starka symbolik, t ex i Johannesevangeliet:

*"Sannerligen, sannerligen säger jag er; om icke vetekornet faller i jorden och dör, så förblir det ett ensamt korn, men om det dör, så bär det mycken frukt."* (Joh 12:24)

Brödtraditioner i världens religioner speglar brödets betydelse för fred och försoning. Eftersom brödet bakas av en mångfald sädeskorn är det en symbol för förening och gemenskap, och när det bryts och delas ut är det en handling som ger delaktighet i gemenskapen. I den kristna kulturen är nattvardens brödbrytelse det främsta exemplet. Brödet måste delas. Nattvarden är ingen privatsak. Vi är alla del av brödet. Dela bröd tillsammans blir en symbolhandling för fred. (Berger 1997)

Slänga bröd är i många traditioner, däribland i Egypten, inte möjligt utan en böneritual. I den faraoniska traditionen i Egypten bakades brödet runt som solen. Solen tillbads som Gud och brödets symbol för det heliga befästes. Solbrödet bakas än idag, runt som solen som dyrkades. Det jäser ute i solen. Bröd välsignas med kors innan jäsnings i många kristna kulturer t ex armenisk och gammal svensk tradition. Bryta bröd stod i den sumeriska traditionen i nuvarande Irak för att ge näring åt de dödas själar. Säden var helgad åt den stora modern och bröd äts till hennes ära vid rituella måltider. I kristen tro är brödet det närande

och livsuppehållande. Kristus är "livets bröd".

Bröd och vin ingår ofta i rituella måltider vid begravningar och begravningsfester i olika kulturer. Vinet är den gudagivna hänryckningen och brödet det synliga vittnesbördet om anden som dör och återuppstår. Brödet symboliserar kvinnlighetens och vin manlighetens egenskaper. Bröd och vin kan också symbolisera föreningen av människan och det gudomliga. (Cooper 1989)

**Mytologiskt** är brödet och säden rikt närvarande, t ex med grekiska Demeter. Demeter är växandets gudinna, härskare över rikliga skördar. Fruktbarheten förkroppsligad. Fröets gud, modersgudinnan som ger andra näring. Demeter representeras av och representerar säden som står för fysisk och andlig näring. Hon beskrivs av Homeros som den respektgivande kvinnan med det vackra håret och med ett gyllene svärd. Romarnas motsvarighet till Demeter är Ceres. Därur cereal, sädeslag. (Cooper 1989)

Demeters dotter Kore bortrövas av underjordens gud Hades. Demeter blev förtvivlad, och i sitt sökande efter sin dotter glömde hon bort allt. Grödorna började vissna och dö. Människorna höll på att svälta ihjäl. Zeus tvingades ingripa och få en förlikning till stånd mellan sin syster Demeter och brodern Hades. Överenskommelsen blev att Kore skulle vara med honom halva året, och halva med sin mor. Demeter blev överlycklig då hon såg sin dotter igen, och allt blomstrade åter på jorden. Då det var dags för Kore att fara till Hades vissnade allt igen. Härmed förklarade grekerna årstidernas växling; när Kore vistas i underjorden växer ingenting. Den möjliga föreningen av himmel och jord rymms i mytens symbolik i vandrigen mellan världar. Säden blir en symbol för alltings avhängighet på gudarnas relationer. (Bently 1999)

Demeter följer mej i brödbakningen under utbildningsterapierna, som symbol för det terapeutiska hållandet och det spirande nya liv som varje terapi har möjlighet att vara. Så förstår jag att Demeter har en egyptisk föregångare; gudinnan Isis. Isis finns i den faraoniska traditionen från 2500 f Kr. Större Isiskulter och tempel till hennes ära fanns i Egypten från femte faraodynastin, ca 500 f Kr. Kulten spreds ända till de brittiska öarna. (Bently 1999)

Isis var den feminina arketyper för alltings skapare, mor till himmelen och jorden. Hon var alla gudars moder, och alla grödors moder. Isis stod för fertilitet och återuppståndelse, kärlek och intuition. Hon skildrades som naturens moder, alla elementens härskarinna, tidsåldrarnas första upphov, sammanfattningen av alla gudaväsen, den första bland gudarna. Isis sades påverka växligheten i sin oro för sin sons hälsa. Nilens årliga översvämningar kom ur Isis tårar i sorg över sin döde make. Hon som bäst vet hur man använder hjärtat, har sagts om Isis. En symbolisk tråd går från grödorna på jorden in till hjärtat. (Crystal 2007)

När jag i Egypten ser en Madonnabild leds min tanke till Isis. Biskop Thomas berättar att arketyper med modern och barnet fanns i den egyptiska kulturen i form av Isis och Horus. Det var som att fortsätta i samma led när kristendomen kom till Egypten. Det fanns en redan beredd plats åt Maria och Jesusbarnet i kulturen.

## Bröd. En essä om bröd i praktiken.

Hur kan Bröd vara tillblivande och mötesplats? Jag vill nu beskriva det arbete som brödet gjort med mig. En essä om att ge form åt det oformade i en deg.

Jag har bakat och längtat efter att baka i livet. Under utbildningens terapiprocesser väcktes begäret igen. Terapier översattes till bakning. Brödbakningen blev ett sätt att bearbeta, knåda, jäsa och förbereda det som pågick i terapierna. Parallelliteten med terapiernas process gav arbetet dess starka inre verkan.

Respons till gruppstillfälle 5: *"...jag vill er. jag vill möta er. och mest av allt vill jag att ni ska möta varandra. egentligen skulle jag vilja dela bröd med er. där finns allt. naken inför ingentingheten. näring. växtplats. universalitet i praktiken. oj, det är ju det vi gör, hela tiden. bryter bröd. ny uppsats; att visualisera det osynliga genom det synliga. brödet. konsten. same same. en processbeskrivning."*

Texterna i bakande är pågående kristalliseringar. Brödtext hjälper tillblivande, till terapeut och människa. Att forma brödet till text ger också mig själv form. Brödet hakade tag i mig och sökte en kanal till det yttre. Tog helt enkelt gestalt. Brödet blev levande. Vem formar? Vem formas? Frågan rymms i skapandet.

### Säd.

*Fältet bär sin näring  
skyddad i mjuknande rörelse.  
Det röda inuti.*

*I varje ax  
den röda närande  
tråden.*

*Tillsammans vajar de på fältet.*

Säden blir bröd. Jästrådar nystas bakåt. I kvinnolinjer har bröd syratts och knådats. Jästrådarna går tillbaka långt. Rotar människan. Håller livet i styr. Blanda, jäsa, rulla, forma, vänta, grädda, svalna. Om och om i livet denna process, på insidan och utsidan. Om Födelse. Identitet. Om omsorg och att värna. Om skapande och kärlek. Moderkaka. Mödrande. Terapi.

Bröd är ett språk. Modersmål behövs för att näringen ska kunna tas in. Om anknytningen brustit kan inte näringen ges och tas emot. I terapi ges möjlighet att återupprätta relationer som havererat. Terapi ger möjlighet till ny jäsnings. Brödet är en växtplats. Jag tar med mig gammal jästkultur. Du får nu del av ett brödbak som text.

### Akt 1.

*Jag undrar hur hon bakade, kvinnan på Jesu tid.  
Vilket bröd bröts först? Jag tror att de log, och skrattade. De som bakade det första brödet. Kärleksfullt. Kärleksfyllt.*

*Jäsning. Varje akt är en symbolhandling. En identitetshandling.  
Jag gör ett bröd som får ta tid. Det fyller min dag. Blandar, knådar, låter jäsa, knå-  
dar, blandar. Låter jäsa. Formar, knådar, låter jäsa. Gräddar. Täcker till vila.  
Brödet iscensätter liv. Vilka rymder ryms i brödet?*

## **Akt 2.**

*Oj, oj. Degen jäser över alla bredder. Ostyrligt. Kaos. Sprider sig över hela spisen.  
Hela köket. Förfäran. Vad göra? Akutinsatser. För att hålla ihop det hela.*

*Full i skratt. Överraskad. Följer med. Helt nytt. Jo, det var ett nytt recept. Men en  
zenmunk har skrivit det. Jag trodde det skulle vara lugnt, så där lugnt och vackert.  
Skrapar deg med kladdiga fingrar. Samlar upp degrester i kastrull och för till deg-  
bordet. Degen fylls med mjöl och mjöl åter. Behöver den räddas? Eller är det bara  
mina rädslor att inte hålla?*

*Paus. Kommer den att jäsa? Undran. Rädslotråk? Är jag tillräcklig för den?  
Vägen. Målet. Vad är ett gott brödbak?  
Jag gör så gott jag kan. Och degen har sin vilja.*

*Grovjobb i paus. Skura bakkbord.  
Allt hantverk. Handens verk gör mig levande.*

*Det står skrivet; "Slå ner degen". Kan jag göra det? Behöver den det?  
Slå ner degen blir handling. Jag gråter inombords. Jag är förstöraren. Det är svårt.  
Degen sjunker ihop i en liten hög. Det är svårt att se. Jag ber en bön.  
Den svåraste av kärlekshandlingar? T o m jag tvivlar i den stunden om det verkligen  
kan bli bättre av detta. Vet jag att det är ett bra recept? Kan du resa dig igen?*

*Jag ger dig tid. Må din kraft förnyas. Egots död. För hoppets skull.  
Det finns ett ljus tänt i rummet. Vi behöver det. Jag behöver det.  
Även jag brottas, med mina demoner. Litar. Lutar.*

*Baket föder närvaro. Stannar upp mig.  
Vi knådas båda nu. Jag är stolt över dig. När du växer till dig. Då gör jag också det.  
När du gråter, då smärtar jag.*

Vad får degen att jäsa? Vad leder till helande? Jäsningens mysterium. Mellan varje session sker ett arbete i klient, och terapeut. Mellanområdet av vila ger jäsning. Descen- tralisering. Tiden är en avgörande faktor. Inte för lång tid, inte för kort. Ramen finns, med möjlighet till inkännande justeringar.

I brödet möts vattnet, mjöl och jäst. Salt, olja, kanske krydda. De kommer samman, blir något helt eget. Förvandlas. Vardagsmystik. Degen i bunken, den får vila i en större famn. Bunken håller allt däri. Om gruppen möts finns möjlighet till läkning. För den enskilde, genom det mellanmännliga. Om miljön är gynnsamt tillräcklig. /Tillräcklig, inte nödvändigtvis maximal. Var god notera det! / (Winnicot 1981)

Irwin Yalom har ringat in kurativa faktorer som verkar under en gruppterapi. Smaka på dem; sammanhållning, universalitet, hopp, altruism, spegling, identifikation, katharsis,

återupplevda familjemönster. De gör att processen jäser och blir helande. De handlar om möte. (Yalom 1995)

För utbildningens gruppterapi skrev vi rapporter efter varje tillfälle med fokus i de kurativa faktorerna. Nedan syns snitt av hur min grupp arbetade i EXA. Silat genom de kurativa faktorernas jäst. Med bagarens reflektioner här och där. Namnen är fingerade.

**Sammanhållning:** - *Det hände något förra gången, säger Eva. Hon har längtat efter att komma hit. Hon vet inte vad som hände. Hon kommer under tiden på att detta är den enda gruppen som hon känt sig tillhörig i. Tillhörighetsspiral. Bryter livslång isolering. Har klätt sig fin idag. Munkjackan är borta. Sommarkjol. De enas om och vågar anförtro att det tar emot att gå hit men att det känns så bra efteråt. De tillåter sig att tycka olika om musiken och att gäspande komma igång med skapandet, är inte Duktiga. "Så här är jag när jag inte tvingar mej att bara vara snäll." Det blir roligare så, och svårare för oss alla. Så som livet är. Vi kryddar generöst. Anis har en något vass smak. Karaktär.*

**Universalitet:** När Carsten nämner sina laster sker god utandning. Vi vågar visa våra baksidor. Senare delar de upplevelsen av att alltid känt sig egna och udda och inte passande in. Flera känner igen sig i Evas bild. Jag tror det överraskar henne! Cecilia säger: - Vi är ganska lika, vi människor. Vi är alla del av samma bröd.

**Delge information:** - Fylkingen skulle vara något för dig! säger Tom med eftertryck till Carsten. - Har du internet, kolla dem där! Ingrid frågar Maria om hon ringt rehab, hon kan få ett rehabombud där som kan hjälpa henne möta F-kassan. Jag funderade mycket i början på om vi skulle lägga tid på detta informationsutbyte. Efter hand insåg jag att det också är detta som ger gruppen trygghet. Jästtrådar.

**Hopp:** Hopp och tvivel närvarande: Kommer jag att bli bättre? Varje grupptillfälle är ett arbete för att återupprätta hoppet. Kia, Ingrid och Eva var väldigt uppgivna i första rundan idag. Alla tre var på väg mot nya mål med sina lerfigurer till sist. Vi bestiger fjäll. Förändring är möjligt. Ibland krävs det ett extra ägg för att ge degen näringsmättnad.

**Utveckling av sociala färdigheter:** Eva knyter kontakt, visar sig själv och det hon skapat. Talar som likvärdig, inte i det underläge som hon tidigare hållit sig i. Gömmer sig inte. Den fasta ramen i tid och rum ger skjuts i jäsningen.

**Altruism:** Maria lägger ett hjärta på Carstens bild. - Jag vill ge dig det idag. Förra gången fick jag stöd av gruppen. Jag vill ge dig detsamma. Jag ser det var stort för henne. Ett inre skifte. Värmen ger förutsättning för jäsning. Jag skyddar degen med en handduk. Vi håller dörren stängd under arbete.

**Identifikation / imitation:** Eva märker att hon inte är ensam om sina känslor och tankar. Vågar göra som de andra. I knådandet av degen är de kärleksfulla händerna avgörande. Hon deltar med sig själv mer och mer! Ser att det kan ge goda erfarenheter. Detta bekräftas öppet av övriga gruppen. Hon beskriver upplevelsen i en dikt som hon läser för gruppen.

Fredag morgon  
 veckan gick fort  
 nu var det dags igen  
 för varje steg  
 växer min ångest  
 och farten avstannar  
 strax här utanför  
 jag manar på mig själv  
 släpar mig framåt  
 det är samma visa  
 vecka efter vecka.  
 Äntligen fredag  
 vad jag har väntat  
 förväntansfull  
 på lätta fötter  
 lämnar jag ensamheten  
 och stiger in genom dörren  
 in i rummet  
 in till er.

**Spegling / interpersonellt lärande:** *Kia vill vara nära Carstens leranka för att den är så modig. Vera suger törstigt i sig från de andras "beteende". Storögt. Både Vera och Eva målade ögon i den gemensamma bilden. Betrakta. Lära. Förundras. Härma. Genans att möta blick. Våga bli sedd. Träda fram. Salt ger karaktär och tar fram smaken av de andra ingredienserna. Maria undrar varför hon inte gjort verklighet av drömmen att bli florist. Vad hindrar henne nu? De andra hejar på. Talar de också till sej själva?*

**Katharsis:** *Kia genomgår förvandling under hambon. Lättar. Visar själv i gester. Har svårt att finna ord. Bröstat öppnas. "Pavane för en död prinsessa" heter stycket som spelades när de målade. När Kia får höra namnet faller allt på plats för henne. Hon förstår att hennes egen prinsessa återuppstår från vintern till vår. Kom som ett vrak och gick som en prinsessa. Vad är katharsis? Kan det vara att dela en stark upplevelse och att visa sig själv däri? När var och en gick vägen ut tror jag Katharsis log i sin himmel. Sedda av varandra etsades stunden in. Delande en rituell erfarenhet. Ge plats, nu är det dags att grädda!*

**Existentiella faktorer:** *När vi tonsätter våra bilder och lyssnar in varandra, då är änglarna i dans runt om oss. "Musik kan leda in i helt okända landskap inuti!" Mirakel i vardagen. Carsten nämner svårigheterna att vara bland andra människor. - Vad är det? undrar jag. - Ytterst en undran om jag är älskad eller ej. Vi håller kvar undran i samtalet. Alla känns vid den. Känslighet. Självkänsla. Hur är jag med min känslighet i världen? Gemensamt tema. Värmen binder degen samman.*

**Familjemönster återupplevs:** *Rollbyte är ett gott sätt att sätta huvudet på spiken när det osar familj. Är det skönt att visa hur visset det faktiskt var? Att vädra, dela,*

*jämföra, skoja och sörja om det svåra. Evas skift kom i att hon såg hur hon i ursprungsfamiljen varit tyst och gömt sig. Döbakat. Hon bröt detta mönster tydligt. Vågade tack vare trygga konsten och att tillitstesten höll. När Carsten dirigerar sin bild får jag känsla av att han återtar en roll i livet som han inte använt sig av så mycket som han vill; att ta kommando. Han har flytt iväg tidigare. Lite yogurt i degen kan väcks slumrande bakteriekulturer.”*

En deg är liksom en grupp större än sina enskilda delar. Den bär i sig svindlande möjligheter. Gruppen ovan finns inte längre som grupp kropp. Men var och en av deltagarna bär med sig surdeg från vårt arbete in i sina nya sammanhang. Vårt arbete kan befrukta nya möten. Det inre av min EXA-erfarenhet handlar om mötande läkning och läkande möten. Möte är delad närvaro. När het. När varo. Det sägs att närvaro kan göra mirakel.

Terapeuten är bagare. Jag som terapeut tillhandahåller ingredienser, temperatur, plats. Jag skapar förutsättningar, men i slutändan är det mötet som uppstår som avgör. Baka bröd. Bröd som substantiv och verb. Dela bröd. Vara bröd tillsammans.

Brödet kommer ur jorden. Skapar liv. Basalt. Enkelt. Den ursprungliga näringen. Endast moderkakan kom före. Det handlar om moderlighet; att ta in, äta, näring. Det goda Brödet. Det goda bröstet. Jag tänker på Melanie Kleins (1988) teori om det goda och onda bröstet. Brödbaken rymde tårar. Det är smärtsamt med terapi. Ibland. Både för terapeut och klient. Att vara det goda och onda brödet har härjat med mig som terapeut. Brödbaket var mitt sätt att stå kvar. Hållande. Helande. Konsten leder och håller genom det brutna. Terapi leder och håller genom det brutna.

Sältan i tårarna ger brödet karaktär. Saltet intresserar mig. Aggressivitet? Kärlek? Tydlighet. Saltet ger elasticitet. Saltet förhöjer andra smaker. Jag smakar på det. Saltet. Gränserna. Kärleken. Brödbakets ritual friger och håller livets krafter. Bakning är vardagsalkemi.

Brödbaksfilosofi i boken (Brown 1998):

*”Kärlek är inte bara den viktigaste ingrediensen. Det är den enda ingrediens, som verkligen betyder något.”*

Bröd är sedan Jesu tid förknippat i den sista måltiden med dess toner av död och nytt liv. Förvandling. Vid bröllopet i bibliska Kanaan var brödet mittpunkt i berättelsen. Brödet förenar. Brödet rymmer hela skalan av känslor. Rymmer livet, döden och den ständigt möjliga återuppståndelsen. Terapi.

Det goda brödet. Det goda bröstet. Brödet som Kropp. Brödet blir kropp. Jag som del i den stora livskroppen. Jag är i bilden.

Resan med brödet har för mig varit vägen att återanknyta till den feminina kristna kyrkan. Eller kanske; det feminina i mig.

*”Brödet som vi bryter, ger det oss inte gemenskap med Kristi Kropp? Eftersom brödet är ett enda är vi - fast många - en enda kropp, för alla får vi del av ett och samma bröd.”*

(1 Kor 10:16-18) (Bibeln 2004)

Jag närmar mig mysteriet genom brödet. Brödbak är förkroppsligande. Jag anar kon-  
turer. Tydlighetens ram. Tillitens grund. Kroppen är den första relationen. Mötbar. Liksom

bröset. Brödet. Det blir ett relationsarbete. Om att närma mig livet genom konsten, att göra bröd till konst och plötsligt förstå att bröd är konst. Är liv.

## Mystik.

Vem är mystikern? Jag kommer i detta kapitel att ringa in och ge en introduktion till begreppet mystik och dess särdrag. Exemplifiering har jag främst valt från den kristna mystiska traditionen. Mystik kommer ur en erfarenhet. Är svårigheten att definiera en del av definitionen?

Dock, här är Nationalencyklopedins (2007) härledning och definition:

*"Mystik (senlat. (theologi) a) my'stica 'mystisk (teologi)', av lat. my'sticus 'som hör till mysterierna', även 'hemlighetsfull', av likabetydande grek. mystiko's), samlingsterm för erfarenheter av ett möte med en yttersta verklighet som tolkas som gudomlig."*

Professor i religionspsykologi Antoon Geels i Lund forskar och skriver kring mystiska traditioner. Geels beskriver förhållandet mellan den mystiska upplevelsen och den mystiska läran som ringar på vattnet. Upplevelserna är i centrum, tolkningarna lägger sig som ringar runt denna kärna, ständigt kompletterande och förtydligande. (Geels 2000) Hans definition av mystik med mer psykologisk ton:

*"Mystik erfarenhet är erfarenhet i en religiös eller en profan kontext, som omedelbart eller vid ett senare tillfälle av den upplevande tolkas som ett möte med en högre eller yttersta verklighet. Detta möte sker på omedelbar, enligt subjektet icke rationell väg och medför en djup känsla av enhet och ett intryck av att denna erfarenhet ligger på ett annat plan än det vanliga, alldagliga. Denna erfarenhet medför vittgående konsekvenser i individens liv." (NE 2007)*

**Rötter och grenar.** Mystiska grenar förekommer i alla världsreligioner, även om relationen till institutionaliserad religion ofta är ansträngd. Mystik präglas av en friare relation till de yttre religiösa institutionerna och centrerar kring den inre andliga utvecklingen.

Inom judendom studerar man Kabbalan med dess texter och övningar. Islams mystiker kallar sig sufier. De sufiska dervischerna som snurrar sig till meditativ trance och lyrikern Rumi är välkända för oss i väst. Hinduismen har sadhun som representerar den inre vägen. Buddhismens lära kom ur att Siddhartha Gautama genom insikter i meditation blev en upplyst, en Buddha. Kristendomens mystiska grenar sträcker sig från ökenfäderna i Egypten på 300-talet till nutida människor.

Öknerna har spelat en viktig roll i utformandet av kristen andlighet. Den blev en plats för stillhet och tystnad men också en symbol för en upplevelse präglad av enkelhet, ödmjukhet och medkänsla. I öknerna uppstod de första kristna klostren. (Harris 2007)

**Enhetsupplevelsen.** Enhetsupplevelsen är ett centralt särdrag som är gemensamt i mystiska traditioner. Den personliga erfarenheten av enhet beskrivs som en förnimmelse av en närvaro (en makt, en kraft), som uppfattas vara större än jaget. Denna Unio mystica beskrivs som en absolut enhet mellan människan och Gud, inte bara ett möte ansikte mot ansikte. Enhetsupplevelsen ger en förändrad verklighetsuppfattning, en ny syn på sig själv

och omvärlden. I insikten om att vi alla är förenade på djupet släpper greppet om egot. (Geels 2007)

En upplevelse av individualitetens upplösning är del i den mystiska erfarenheten. Det är nära kopplat till enhetsupplevelsen, det ena ger det andra. Olika tekniker har utvecklats för att nå bortom upplevelsen av sig själv som ett agerande subjekt.

Theravadabuddhister använder begreppet 'icke-jag', anatman. Inom sufismen används uttrycket 'försvinnande'. Hos kristna medeltida mystiker möter vi tankegångar om att 'skära bort allting'. (NE 2007)

*"Samtidigt innesluta allt."*

Valspråket för moder Tyra Antonia, Mariavalls kloster visar mot enheten, som gränsar mot paradoxen.

**Paradoxen.** Det finns en tvåsidighet i beskrivandet av mystik. Bearbetningar av den mystiska erfarenheten som vi möter i mystikernas skrifter rymmer ofta paradoxen. Dels ser man en för all mystik gemensam erfarenhet, oberoende av tid och miljö. Dels hävdar man att det finns lika många erfarenheter som det finns mystiker.

Paradoxen i sig är signifikant i mystikens fält. De yttersta motsatserna och deras omöjliga, och enda möjliga, förening. Kjellqvist beskriver hur det i den grekisk-ortodoxa tron länge rådit samstämmighet om att varje utsaga om Gud måste vara en paradox. Endast därigenom kan människan bevara känslan av att hon är ett utsägligt mysterium. (Kjellqvist 2004)

En skenbar paradox är att nästan alla mystiker säger att den mystiska erfarenheten är utsäglig, samtidigt som de försöker utsäga något om detta utsägbara; de gör allt för att tänja språkets gränser genom att göra språkliga nybildningar eller använda paradoxer som "bländande mörker", "fruktbar öken" eller "tyst musik". (Geels 2007)

**Komma nära.** Hängivenhet, kärlek, förälskelse är ord som ofta nämns i fångandet av den mystiska upplevelsen. Mystikerns relationen med Gud är bortom alla förståeliga gränser. Det personliga kärleksmötet är intimt. Det handlar om att bygga relation. Semper Major, alltid större. Det gudomliga är en storhet som växer ju längre in jag kommer. Det handlar om att komma nära.

Peter Halldorf är pastor, redaktör och författare till flera böcker om kristen mystik. Han betonar innerligheten som mystikernas särdrag. De som kommit långt i mystik vishet kännetecknas just av innerlighet. Innerlighet är ett relationsord. Kunskap kan aldrig finnas utan vänskap visar Halldorf. Det vill till att omfamna den andre. I omfamningen – omvändelsen – föds vänskapen. I vänskapens förtrolighet och hängivelse öppnar sig sanningen. Sanningen om Gud. Om mig själv. Om verkligheten. Halldorf ser en linje från Antonios och Makarios i Egypten till Kierkegaard och Hammarskjöld i modern tid. För samtliga var innerligheten trons andra namn. Och alla var de släkt med dåren. (Halldorf 1996)

Ett mål för mystikerns övning är återvändande till ett mer ursprungligt sätt att förhålla sig till sig själv och tingen. Medeltidsmystikern Teresa av Ávila beskriver det när hon talar om "den andliga förmålningen" (förlovningen) som det slutliga tillståndet på bönen väg. Zenbuddhister talar om "att komma hem och sitta i lugn och ro". (Geels 2007)

Evelyn Underhill (1875-1941) var engelsk poet och mystiker. Hon delar generöst med sig av sin jordnära erfarenhet av mystik och gedigna kunskap om tidigare mysti-

ker. Nedan ger hon sin syn på mystik. Konsten att enas med, eller uppgå i, verkligheten (Underhill 2003, s 10).

*"The art of union with reality. I.../ The expression of the innate tendency of the human spirit towards complete harmony with the transcendental order; that ever be the theological formula under which that order is understood."*

**Medvetenhet.** Vägen i att lära känna dig själv, andra och därigenom genomskåda verkligheten är kärnan för all mystik erfarenhet. Mystikens väg innefattar att finna sanningen om Gud. Sanningen kan du inte finna hos någon annan än dig själv. Mystiker i olika traditioner och tider har funnit individuella uttryck för samma budskap; Blicka inåt, då ser du Gud. Den grekisk-ortodoxa författaren Tito Colliander ger levande ord åt det (Colliander 1971):

*"...att jag vet hur jag med utbredda armar älskar allt detta och jublar över min förmåga att älska. Att hitta, att finna och att vila inne i den där kärleken, det där medvetandet av att här är jag, och inne i mig ryms världar och världar och världar igen. Ända ut över de snart gulnade fälten, ända in i min egen allra djupaste botten."*

Gud är en relation. Vi använder alla omedvetna försvarsmekanismer för att skydda oss från smärta. Försvaren präglar, även förfalskar, vår syn på verkligheten. Mystikern vill klä av egot, minska försvarens inflytande. Detta i sin tur ger en ändrad relation till omvärlden.

Teresa av Ávila beskriver hur befrielsen från sinnets begär möjliggör ett Ja till kontakt mellan sinnet och verkligheten. Vi kan först då se och förstå verkligheten på djupet. Kärlek fri från begär. Ávila och mystiker i tusentals år tillbaka beskriver den träning och de aktiva val som krävs därtill.

*"The road to a Yea, lies through a Nay."* (Underhill 2003)

**En riktning från Jag till Du.** Underhill betonar att mystik är en praktisk väg. Även Geels lägger tonvikt på hur den mystiska erfarenheten ger konsekvenser i det praktiska livet. När riktingen i livet ändras vrids fokus, världen förändras. Den egna personen spelar mindre och mindre roll. Många mystiker har i sin väg mot inre fördjupning expanderat i ett stort engagemang för omvärlden, t ex moder Teresa och Etty Hillesum. Hillesum var judinna och djupt engagerad i motståndsrörelser under andra världskrigets nazism. Hon kom själv till koncentrationsläger därför. Hennes egna texter och medfångars berättelser visar hur hon vidgade sig mer och mer i engagemang och omsorg för andra trots de yttre omständigheterna. Kärlek i handlande med livet som insats. Ylva Eggehorn skildrar detta i boken *Att ta ansvar för Gud: om hängivenhet som motstånd*. (Eggehorn 2004)

**Hur?** I det mystiska arbetet har man traditionellt använt sig av olika tekniker för att fördjupa och förenkla synen på verkligheten. Övningar i förändrade medvetandetilstånd underlättar den genuina kontakten inåt, därmed utåt. Ritualer, meditation, skapande och bön är exempel på vägar som används för att komma nära Gud. Teresa av Ávila beskriver bönen sju stadier i skriften *Den inre borgen*. En inom mystiken ofta förekommande böneform är repetitiv bön: olika gudsnamn eller böneformler upprepas om och om igen. (Geels 2000)

Kontemplation är en benämning på inre, ordlös bön då medvetandet töms för att stilla

rikta uppmärksamheten mot Gud. Kontemplation är nära besläktat med meditation, ibland benämning på samma sak men i olika kontext. Undandragande, retreat, från de dagliga intrycken hjälper fokus och närvaro. Underhill använder ordet recollection; att samla mig. (Underhill 2003)

Meditation finns i många former. Trots olikheter i den yttre formen mellan skolor och traditioner finns en gemensam riktning. Föreningen Zenvägens beskrivning av syftet med meditation (Zenvägen 2007):

*"Att meditera är en väg till ökad självkänedom och mognad. Det handlar om människans väg till sig själv och till livets innersta. Om att bli den man är och att leva som en vaken och skapande individ."*

Här kommer askes in. Detta begrepp med många förståelser. Askes är andlig övning och handlar om verktyg och tillvägagångssätt för att kunna uppnå ökad livsbejakelse och glädje. I den asketiska hållningen ryms att fokusera på det önskade, inte uppta sinnet med alla intryck som kommer. Tidiga kristna ökeneremiter, särskilt i Egypten och Syrien, stävade efter att i detta liv uppleva en sann dimension av tillvaron. De kallade det theoria: att se verkligheten. De förstod att det kräver ett odelat hjärta. Detta kärleksfulla seende av verkligheten kom ur övning i att begränsa sina behov (askes), att nå djup frihet, bekymmerslöshet och inre oberörbarhet (apatheia) och agape; att älska med den kärlek som inte söker sitt. (Rubenson 2001)

Klostret har varit födelseplats för mycket mystik erfarenhet. Riktningen mot möte med Gud är en gemensam grundpelare för kloster av skilda religioner och inriktningar. I kloster har skapande, t ex ikonmålari och skrivande, en lång tradition.

**Vem är mystiker?** Mystik bygger, som vi sett tidigare, på en erfarenhet och en ändrad verklighetsuppfattning. Mystiker är ingen titel. Geels skiljer ut religiös mystik och sk profan mystik. Båda tolkar upplevelserna som ett möte med en yttersta verklighet. Den profana mystikerns upplevelser hör dock hemma i en profan kontext, t ex naturen, och tolkas i den kontexten. Vi kan se den svenska naturromantikern som profan mystiker. Den profane mystikern har ingen medveten förberedelsestid så som inom den religiösa ramens odlade mystik. Tydliga exempel på sk odlad mystik ser vi i t ex karmeliternas intensiva bedjare. (Geels 2000)

**Dag Hammarskjöld.** Dag Hammarskjöld är ett gott exempel på en nutida mystiker. Under sin livstid var han känd som FNs generalsekreterare. Efter hans död fann man texter som han kallade Vägmarken. Texterna hade han inte visat för världen innan, men praktiserat dess erfarenheter i sitt arbete. Fördoldheten hör ofta till själva den mystiska erfarenhetens väsen. *Vägmarken* består av kristaller av tankar kring längtan och liv, oro och tro. I Hammarskjölds texter finns den för mystiker så centrala personliga, intima Gudsrelationen som en tydlig ton.

*"Du tar pennan – och linjerna dansar. Du tar flöjten och tonerna skimrar. Du tar penseln – och färgerna sjunger. Så blir allt meningsfullt och skönt i det rum bortom tid som är du. Hur kan jag då hålla något tillbaka från dig."*  
(Hammarskjöld 2005, s 91)

**Konst och mystik.** Älskaren, musikern och konstnären kan i fragment begripa den sammansmältning som förnuftet aldrig kan förstå skriver Underhill. Hon beskriver ett rent kännande tillstånd då de fragmenterade sinneskontakterna med verkligheten kommer samman i en helhet som känner och vet allt på en gång. Absolute sensation. Konstnärer och mystiker har båda tillgången till detta skifte i medvetandetillstånd. Jag tänker på Cézannes strävan att fånga ett absolut seende i konsten, där själva "varat" träder fram mellan tingen. (Underhill 2003)

Mystik och konst har enat psykologi och religion i årtusenden. Konsthistorien visar att konstnären och mystikern inte sällan sammanfaller i en person. Else-Britt Kjellqvist, vars röst vi får del av senare i uppsatsen, är psykoanalytiker och författare. Hon har fördjupat sig i fältet av andlighet, skapande och psykoterapi. Hon poängterar att andliga behov ligger nära de kreativa, liksom religion och konst tangerar varandra. Dessa utspelar sig i den transcendent verkligheten och inte sällan gestaltar konstnären sina andliga erfarenheter i sin konst.

Else-Britt Kjellqvist visar med Ernst Josephson som exempel hur en andlig kris kan gestaltas, utvecklas och fullbordas med konsten som transformator. Samtiden förminskade Josephsons konst med att klassificera den som psykotisk. Konst kan inte diagnostiseras. (Kjellqvist 2004)

Om vi ser på konst med ett mystiskt öga så tänker jag också på bildkonstnärerna Paul Cézanne, Hilma af Klint och Ivan Aguéli och ordkonstnärerna Karin Boye, Fjodor Dostojevskij och Gunnar Ekelöf.

En nutida mystiker och konstnär är den estniska tonsättaren Arvo Pärt. Konsten reducerar inte den andliga dimensionen, säger Pärt om motivet till sitt skapande. Nedan hörs Pärts röst ur ett samtal med teolog Torsten Kälve mark. Låt efterklngen långsamt klinga ut!

*"...poesin /.../ kan med en symbolik och med de bilder som den utnyttjar alltid uttrycka en betydelse bortom orden, en känsla som bättre svarar mot livets gemensamma erfarenheter än de cerebrala begreppen."* (Kälve mark 2002, s 26)

*"Det är bara när du är tom som något nytt kan födas."* (Kälve mark 2002, s 69)

*"Någonstans finns alltid musiken. En dag kommer någon, lyssnar och skriver ner. Det är så det är."* (Kälve mark 2002, förblad)

*"Den gregorianska sången har lärt mig vilken kosmisk hemlighet som finns förborgad i konsten att binda samman två eller tre toner."* (Kälve mark 2002, s 47)

*"Jag tror att den sanning som finns i konst och musik orsakar en djup och hemlighetsfull resonans hos en människa. Det sker när man själv har ett behov av att finna sanningen och har en gåva att känna igen denna sanning."*  
(Kälve mark 2002, förblad)

## Symbol.

Människan har i alla tider skapat symboler som fått bli bärare av stor psykologisk innebörd. Föremål och bilder har laddats med psykisk energi och blivit symboler. Ordet symbol kommer från det grekiska verbet *symbolon* som betyder kasta samman, göra helt, eller mer beskrivande; ett kännetecken mellan vänner för senare igenkännande. (Jung 1974)

Platon beskriver i *Symposium* symbolen som en avbruten del av ett föremål som man kan passa ihop med den andra delens brottyta till ett stycke. I motsats till *diábolos*; att splittra, separera, ta isär. Tänkvärt. (Klenell 2005)

Själels eller det heligas språk är symbolernas och myternas språk. Fram till upplysningstiden, det vill säga omkring mitten av 1600-talet var det mänsklighetens viktigaste språk. I och med det rationella tänkandets, och därmed det rationella språkets, framväxt minskade förmågan att tolka symbolerna och myterna. (Klenell 2005)

**C.G. Jung.** Jung är en av de främsta i vår kultur som återuppväckt förståelsen av andra symbolspråk än det skrivna ordet. Jung beskriver symbolen som den bästa möjliga formuleringen av ett psykiskt material som inte kan uppfattas av det medvetna. När vårt intellekt är ur stånd att tolka och förstå en inre eller yttre situation, kommer psyket att reagera genom att skildrar situationens essens med en symbol. Det är här det omedvetnas aktivitet manifesterar sig så att det kan nå det medvetna. Symbolens funktion är just att foga samman det yttre med det inre. (Jung 1993)

Jung myntade begreppet 'det kollektivt omedvetna' och menade att vi människor har ett gemensamt omedvetet. Vi har därmed ett antal gemensamma symboler som har utvecklats under hela människans historia och därför finns djupt förankrade i psyket och i vårt gemensamma arv. (Jung 1993)

Symbolernas värde ligger i hållandet av våra kollektiva insikter. De skulle vara alltför betungande och ångestfulla att bära "nakna" för en person. Är det så att vi vågar vara mer uppriktiga och skarpt se sanningen iklädd symbolspråk?

I det kollektivt omedvetna finns de sk 'arketyperna', urföreställningar som uppstår genom mönster och bilder, känslor och drifter. Symbolen gör arketyper synliga. Varje människa har dessutom ett symbolspråk som tillhör den personliga berättelsen." (Jung 1993)

Vår förmåga att symbolisera är något som finns med oss redan från födseln och utvecklas genom livet. I utvecklingspsykologisk teori och praktik betonas moderns / den mödrande och barnets anknytning som avgörande för symboliseringsförmågans utveckling. (Havnesköld 1997)

*"Form betraktas som en manifestation av tingets sanna verklighet och innehåll. För oss är varje tings namn dess yttre skepnad. För skaparen är det dess inre hemlighet."* Rumi.

Jung såg symbolens integrerande, därmed läkande, potential. Han beskriver att symbolen behövs för att kunna skapa broar mellan vår inre och yttre värld, mellan oss själva och det kollektivt omedvetna och mellan olika delar av oss själva. Materialet från det omedvetna

kan gestalta sig i symboler. Vi får då tillgång till kraften i arketypiska bilder. Skapande är en kungsväg i denna individuationsprocess. Symbolen är meningsbärande på ett helt annat sätt än tecknet. Skillnaden visavi ett tecken är att tecknet ersätter något redan känt. (Hark 1997)

– Symbolen kan vara ett också ett skydd mellan mig och den andre, poängterar biskop Thomas som vi kommer att möta senare i texten. Symbolen kan ge kontakt och skapa ett gott mellanområde. Men, symbolen kan också gränsa av. När jag inte vet vem den andre är och är rädd kan symbolen vara en sköld emellan oss. Symbolen är öppning eller försvar.

Jungianske analytikern och författaren Erich Neumann delar sin kunskap i högenergirika *The Great Mother* från 1955. Jag kysser spåren av de som gått före.

*"The symbols, like the archetype itself, possess a dynamic and a material component. They take hold of the human personality as a whole, arouse it, and fascinate it, and attract consciousness, which strives to interpret them. The material component of the symbol sets consciousness in motion [...] that is to say, the symbol, besides from its dynamic effect as an energy transformer, is also a molder of consciousness, impelling the psyche to assimilate the unconscious content or content contained in the symbol."* (Neumann 1991, s 8)

**Levande symbol.** Symbolen behöver en medaktör. När en symbol blir levande skiftar den mening och innehåll i samspelet mellan jaget, kroppen och omvärlden. Jung beskriver den levande symbolen som att den uttrycker något delvis ospecificerat som inte kan karakteriseras bättre än genom dess form. Det bästa möjliga uttrycket för en inre realitet. Den levande symbolen ligger utanför våra kategorier (transcenderar dem), därför blir den mångtydig och meningsfull. Dess kraft och möjlighet ligger i att den rymmer ännu okända delar. Den är i dynamisk förändring. (Hark 1997)

Den norske psykologen Per Espen Stoknes betonar att vi alltid kan gräva nya meningar av en symbol utan att den töms på vitalitet. Gång på gång kan man återvända till samma enkla symbol och få nya sidor belysta av den realitet den förmedlar kontakt med. (Stoknes 1990)

Symbolers dynamik är nära besläktat med det vi kallar projektioner. I en projektion upplevs ett yttre objekt laddat med en bestämd egenskap. En projektion är en förträngd del i mig som kan ta någon eller något i omvärlden i bruk som sändebud om sin existens. Objektet blir laddat och så sker också med symbolen som kommer till liv. (Stoknes 1990)

*"The symbolic imagery of the unconscious is the creative source of the human spirit in all its realizations."* (Neumann 1991, s 17)

Jag jäser orden; symbolens förkroppsligande av det omedvetna är den kreativa källan till den mänskliga anden i alla dess skepnader. Dynamit. Skårderud tar vid i samma anda:

*"Alter påminner oss om att våra kroppar är vår första erfarenhet av alla ting. Därför är ideologier mer än luftiga ord och tankar. Ett språk om tankar och känslor, och inte minst ett språk om makt, är djupt förankrat i kroppen. De är inkarnerade, dvs. förvandlade till kött. Vi kan kalla det förkroppsligande; eller vi kan kalla det magi. [...] Ting blir till tecken. De visar på något som finns lika mycket mellan oss som inom oss."* (Skårderud 2004, s 223)

Vardagsmystik i nutid. Jag ser att Skårderud ger oss en nutida beskrivning av hur symbolen lever. Helt enkelt. Via fenomenologin. Tack.

## Röster om skapande och mystik. Samtal med Biskop Thomas.

*Biskop Thomas tillhör den kristna koptisk-ortodoxa kyrkan. Han är grundare av retreatfarmen Anafora i Egypten. Anafora är en plats för inre och yttre odling. Fikon och dadlar samsas med kurser och retreatare. Människor av olika trostillhörighet och nationalitet kommer för vila, arbete, lärande och bidrar med sig själva.*

– Symbolen är en inkarnation. Det sätt som vi kan transformera det osynliga till synligt, svarar biskop Thomas på min fråga om symbolen i den koptiska kyrkan. Materialisering är det främsta sätt vi har för inkarnation. Det är viktigt att göra spiritualitet till materia. Ge form. Sätta till världen.

– Inkarnation har med skapelsen att göra. Människan. Vi är alla inkarnationer.

Våra tankar också. De har möjlighet att transformera. Genom att sätta något till världen, skapa, så skapar vi världen. Materialisering. Vi är avhängiga på det.

– Skapa och lägg till tillit, faith, då besjälar vi världen, fortsätter Biskop Thomas. Symbolen är en av vägarna till kontakt med helig ande. Anden blir synbar. Tar form. Förkroppsligas.

– Låt människor växa och ta sin form! Tvinga inte till en given form. Låt dem stå upp i hela sig själv, i sin autenticitet. Då kan de bli kreativa. Det är det stora. Uppståndelse som möjlighet för oss alla.

Grönt för växandet. Det kommer en grupp ungdomar från Luleå. Vi målar kors, sk lotakors. Iota är tecknet för det allra minsta. Det rymmer allt. Essensen i oss och världen. Biskop Thomas talar om färgernas symbolik. Ny dag, ny färg. Gult för mig själv som en spegel av Gud. Svart för visheten och tydliga konturer. Meditativt lägger vi färgen och dess intention. Vad betyder färgen i ditt liv? Vitt för Guds ande i mig. Blått för kontakt, möte. Nåd. Målandet blir ett sätt att införliva och vara i dialog med korset i mig. Korset blir symbol för den upprättstående människan. Öppen och värdig. Rött för kärleken.

– Be om andens närvaro. Du kan inte skapa själv. Det blir illusion, och omnipotens.

Det behöver vara en treenighet. Jag, symbolen och Gud. Anden därigenom. Du behöver inse att anden är där, för att kunna öppna för den. Den finns tillgänglig i den levande symbolen. Förverkligas. Ande i materia gör den rik. Förstärker närvaron.

Anden. Är det EXAs motsvarighet till det vi i EXA benämner Ängeln i rummet frågar jag mig. Är det samma filosofi i EXA och koptisk ortodoxa kyrkan!? Med språkliga skillnader. Vi tar ikonerna som exempel. Biskopen berättar hur ande nedkallas till ikonerna. Den stryks med olja och biskopen blåser ande till den. – Den blir levande genom att vi ber om ande, anden är grunden. Ikonerna hålls levande genom att vi förklarar den för kommande generationer och tror, håller kontinuitet med böner. Du kan tala med ikonerna. Ikonerna är levande, inte statisk.

– Talk to the beyond. Ja, både i EXA och ortodoxa kyrkan är vi i dialog. Tala med bilden. Ikonerna lever. Menar vi samma sak? Frågan får liv, lever vidare.

– Helande finns i att få tillgång till anden. Använd den potentialen! säger biskop Thomas när vi talar om terapi. Vi blir större psykiskt med ande nedkallad.

I koptiska traditionen finns ett sakramentet i sju steg till själsligt helande med hjälp av bönedimensioner. Bomull och välsignad olja används i ceremonin kring varje steg. Bomull

står för vår mänskliga natur. Oljan står i sin flytande, smörjande karaktär för anden som träder in och helar. Oljelampan av bomull tänds eld på. Ande ingjutes. Oljans konsistens hjälper anden att genomströmma de områden som behöver helande. Själligt helande ger också psykologiskt helande.

De sju stegen fokuserar på sjukdomens orsak, människans helande, själens frukter, frihet, tillhörighet, tacksamhet och att tacka, förlåtelse och stärkande, empowerment.

Brödritualen i El Qoussia. På lördagen har de unga i kyrkan brödingsamling. Barnen samlar bröd från de rika och ger ut till de fattiga familjerna. De lär varandra att ge respektfullt och diskret. Givande och delande. Praktisk solidaritet. Det känns som om jag är i brödets kärna, essensen av dess innebörd som levande symbol. (El Qoussia 2007-01-06)

Jag ser cirklar av givande. Alla är delande. Ingen är offer. Därmed är alla också mottagande. Levande cirklar av givande och mottagande. Utan att förgylla fattigdom på något sätt men; Det känns friskt. Vår moderna självständighet kan ha en bismak i ensamhet och falska Jag och Tryggheter.

På Anafora bakas brödet varannan dag. Jag ser degen knådas när jag hänger tvätt. Brödet jäser i solen. Säden växer runt oss. Egypten är beroende av USA för sin veteförsörjning. Anafora odlar sitt vete. Det är en självständighetsmarkör. Det statliga vetet kan dessutom ha genmanipulerat mjöl och är i sämre kvalité.

I den koptiska kyrkan används jäst bröd, korban, i nattvarden. Under bakningen beds böner och varje brödrundel får en stämpel. Stämpeln är gjord i trä och är rik på symboler. Jesu lidande på korset och hans återuppståndelse skildras. Fem hål för korsfästelsen. Tre-nigheten symboliseras. Evangelisterna finns med.

Jag undrar över saltet. – Salt behövs inte i nattvardsbrödet, säger biskop Thomas. Jesu är själv saltet, livets salt. Salt ger smak och hindrar förruttnig. Det är ett preservativ. En bevarare. Saltet lyfter fram smak ur övriga ingredienser.

– Och jästen? undrar jag. – Jästen dödas säger biskop Thomas. När brödet ges in i ugnen dör Jesus på korset. Han tog med sig, på sig, våra synder. Kristus bar jästen som är i oss och förvandlade den genom sin död för att ge oss liv. Vi behöver sätta degen i ugnen för att det ska bli bröd. – Jästen verkar i oss, som i brödet. Du behöver jästen i ditt inre arbete. Men du äter inte jäst, den behöver förvandlas.

Mässan får ta plats. Tre timmar åtminstone. Under mässans ritual invigs brödet. Rörelse renar och ger utrymme till förvandling. Liturgin hjälper mässans verklighet att vidgas. Ger plats till mysteriet. Brödet blir till Kristi kött. Anden tar form.

I den ortodoxa kyrkans verklighet finns änglarna här med oss. Nu.

– För varje barn finns ett personligt helgon att prata med, och en skyddsängel. Verkligheten inkluderar mirakel, som en självklar del av världen. Gränsen av vad som inkluderas i verkligt i vardagen är helt enkelt vidare här.

I en artikel i SvD om trygghetsfällan:

*”– Ja, vi kan lita på vår kropp, på kroppens förmåga, bekräftar biskop Thomas. Det är som att lita på systemet i samhället. Men det är också ande här. Den ser vi inte. Det är denna osynliga faktor som avgör att läkningen kan ske över huvud taget. I vår värld av materiell trygghet efterlyser han därför mer av en sådan transformering – att det osynliga görs synligt. Visst ska vi prata om att sätta upp övervakningskameror för att öka tryggheten i samhället men samtidigt behöver vi kunna omforma pratet till en känsla av trygghet på insidan; Tillit till vår förmåga att hantera en situation eller våra egna känslor.” (Lagercrantz 2007-02-21)*

– Ja! Säg Ja är livets utmaning, utbrister biskop Thomas. Tillit är något som övas. Tillit krävs för att förvandling av lidande ska bli möjligt. Tillit som kärlek för transformation av smärta till glädje. Munkmössans babymodell är en påminnelse om att vi alla är Guds barn. Vi behöver låta hjärtat vila, först då kan människan komma ut i sitt sanna jag.

– Tenderness, säger biskopen, hjärtats känsliga öppenhet kommer ur svaghet. Självbildens masker finns mellan mig och Gud. De hindrar. Jag behöver bli naken för att kunna öppna för att ge och ta emot. Först då ser jag min avhängighet på andra människor och Gud. Först då kan jag se att vi alla är ett.

– Fråga med kärlek kan ge svar som är svåra att beskriva, säger biskop Thomas under vårt samtal. Jag minns inte sammanhanget. Det står för sig själv.

## Samtal med Margareta Wärja.

*Margareta Wärja är leg. psykoterapeut, uttryckande konstterapeut och musiker. Hon är utbildningsledare för Svenska Institutet för Uttryckande Konstterapi. Jag har mött Margareta som lärare och handledare under fyra år. Nu möts vi i intervjusamtal.*

– Arbetet handlar om att ge de existentiella livsfrågorna tingslik form. Om att formulera sig. Det jag skapar är en del av något som är större än det personliga medvetandet, säger Margareta. Konsten ger möjligheter att vara i direkt kontakt med den arketypiska världen. Den går som ett lod ner i våra tidigare relationer och erfarenheter. Vi får tillgång till "gener" från mänsklighetens vagg.

– Fråga bilden! Lyssna och svara, var i relation, betonar Margareta. Dialogen ger ett utrymme att utforska tillsammans, att vara i ambivalens, i rörelse. Konsten är en kompass i själens tjänst. Det finns något i mig som "vet" vad jag behöver. Det ger tillit. Vi talar om att vara i relation, allt som lever är potentiellt i relation. Klienten och terapeuten skapar mötet gemensamt. Möjligheten i att överlämna sig till mötet. Då den ena inte vet mer än den andre.

– Just överlämnandet är kärnan! Där finns överraskningarna, det numinösa.

– Skapandets sinnestillstånd rymmer ett vidgat förnimmande. Denna implicita kommunikation ställer oss i kontakt med kunskap från vårt kollektivt omedvetna. När den konstnärliga processen finns med som ett tredje fält i mötet mellan klienten och terapeut så kan vi röra oss mellan det implicita och explicita. Att hitta vägar att gå in och ut ur skapandet till det explicita beskrivandet gör integration möjlig. Helhet. Icke-dualism.

– Det är en suveränitet i konsten, fortsätter Margareta. Att göra något som förnims på en förspråklig, intuitiv nivå explicit är väldigt viktigt. Det gäller att inte skynda på den processen. Timing. Att förhålla sig till "the not knowing".

– Leken lockar fram spontaniteten. Den ger det "sanna självet", med Winnicots term, möjlighet att komma till uttryck. Det kan ge erfarenheter av icke-värderande möte. Det falska självet behövs då mindre, säger Margareta. I det intersubjektiva fältet, mellan klient och terapeut, kan nya erfarenheter av möte ske. De kan skilja sig från tidigare möten i livet. Låta oss ana vidden av relationers möjligheter. Hon ger senare en fördjupning av svaret, med Martin Bubers röst (Buber 2006, s 84):

*"Relationens syfte är dess eget väsen, det betyder beröringen med Duet. Ty genom varje beröring med ett Du rör Duets andedräkt, det som är det eviga livet vid oss. Den som står i relation tar del i en verklighet, det betyder i en tillvaro som inte bara finns i honom och inte bara utanför honom. /.../ Delaktigheten är alltmer fullkomlig ju mer omedelbar beröringen med Duet är."*

Jag undrar då om kärlek. – Vi behöver införliva kärleken igen och igen, hålla kärleken levande, säger Margareta. Så kan människan uppleva sig vara hållen. Kärlek är ett arbete med acceptans, och med gränser. Och här behövs ett kärll, kärleken bor i kroppen och gestaltas mellan människorna. – Det är en övning för var och en att nära agapekvalitén inuti,

säger Margareta med eftertryck, terapeuten har ett viktigt arbete att göra i sig själv.

Vi enas om att även mystik handlar om relation, med det vi kallar Gud, livskraften eller ande. – I det skapande fältet finns musiken, eller andra konstformer, som tydliga "gestalter" att relatera till. Även om människor gjort dig besviken. Konsten värderar inte. Konst Är. Det skapar trygghet. – Jag tror att mystikern strävar efter att skapa goda anknytningsmönster då hon fördjupar sin relation till det heliga, säger Margareta. Tidigare brister kan läka.

– Det finns även risker i den direkta kommunikationen med det vi benämner Gud, lägger Margareta till. Hon ser att ett andligt sökande och uppvaknande kan leda till kristillstånd som kan vara svåra att komma ur. – "Spiritual emergency" finns som diagnos numera. Det är viktigt att behandlingen av psykisk ohälsa också omfattar de existentiella frågorna.

– Vem är mystiker? undrar Margareta som del i vårt kretsande kring mystik och skapande. Är Louise Bourgeois mystiker? Hon berättar om Bourgeois föräldrarelation, och de brister Bourgeois upplevde i relation till sina föräldrar. Hon arbetar konsekvent med relationer i sin konst. Konst som ett reparationsarbete, relationsarbete. – Bourgeois verk härbärgerar mystiken. Låter betraktaren få del i det mystiska. Mystiken finns ju också i betraktarens öga, det är ett möte som sker!

– Vad är målet i egentligen? undrar jag. – Uttryckande konstterapi är ett arbete för att komma i sin fulla potential, att leva fullt ut i hela sitt jag, säger Margareta direkt. – Då kan du spela på hela din repertoar och prova olika roller. Du har tillgång till dig själv och blir tydlig i formen. Det handlar om individuation. En livslång resa. – Mandelas invigningstal tänker jag på, säger Margareta, om att våga släppa fram ljuset. Kanske är det som han säger att vår djupaste fruktan är att vi är omåttligt kraftfulla!

– Konst ger svar, säger Margareta. Konsten hjälper mig att begripliggöra, forma svar om vem jag är, vart jag är på väg, vad det är för mening med just mitt liv. Hon betonar: – I grunden handlar allt om döden. Hur jag förhåller mig till min död, och därmed också till mitt liv.

Margareta ser att hon själv främst funnit näring och meningssammanhang i musiken. – Johan Sebastian Bach var en stor mystiker, i hans musik kan man höra det gudomliga inom oss! Existentialismen, fenomenologin och C G Jungs psykologi uttrycker EXAs fundament för henne. – Vi människor behöver meningsbärande ritualer och sammanhang att berätta våra livsöden i. Margareta hänvisar till musikterapeuten Carolyn Kennys "the field of play" där varje människa ses som bärare av ett estetiskt fält. Ritualer och den kreativa processen kan ge det särskilda förändrade medvetandetillstånd som underlättar möte. – Överlämnandet till fältet av relaterande är en av förutsättningarna för att läkning och helhet ska uppstå.

När Margareta talar om att skapa associerar jag till biskop Thomas tal om materialisering. Inkarnation. "Vi är alla ande som fått form", säger biskop Thomas. Jag frågar Margareta om anden och det vi i EXA-sammanhang benämner som "ängeln i rummet". Är det samma sak vi talar om? – Den intensiva närvaro som kan uppstå i mötet med konsten, klient och terapeut beskriver vi som att ängeln är närvarande i rummet. Konst skapar möte. Konsten är ett käril för anden att ta plats i. När "kärlet är varmt" uppstår ofta något överraskande, då kan vi låta oss föras med. Det ger utrymme för Det att ta plats. "It arrives".

Hur mycket är språket skillnaden och innehållet detsamma? Uttryckande konstterapi och mystik, är det två "kulturer" som talar sina egna språk men rör sig i samma fält? Behöver varje tid sina språkyttringar? Dessa frågor mynnar ut i den stora frågan; Är EXA en modern mystik skola? – Uttryckande konstterapi erbjuder vägar att vara i direktkontakt med skapandet och de arketypiska världarna, och att uppmärksamma mig själv i relation till andra och min omvärld. I detta finns en oerhörd mystik.

– I en process i Uttryckande konstterapi skapas rymder där de existentiella frågorna och närvaron av det heliga kan uppstå. Men det går inte att planera och frambringa – plötsligt bara finns det där när man ger rum och har en beredskap att vidga sig och vara närvarande i det ögonblicket med den andre. – Personligen är det just detta som för mig är det mest meningsfulla som lärare och kursansvarig, säger Margareta. Och som gör att jag efter snart 17 år fortfarande tycker att varje ny utbildningsgrupp ger en unik möjlighet att vara nära dessa livsviktiga frågor i mig själv.

– Vad ser du är viktigt för att frambringa ängeln i mötet? – Du är i bilden. Bilden är i dig. Det är det viktigaste jag har att säga, säger Margareta, det rymmer allt. Vi är alla del av varandra. Liksom jag är del av mitt konstverk. Verkligheten kommer inifrån dig. Gränsen mellan inre och yttre är en konstruktion. – Dialogen med bilden kan sägas motsvara den troendes bön. Så tala med bilden, och låt den tala med dig! – Det närvarande mötet rymmer It. Konsten ger oss möjlighet att upplösa tiden.

## Samtal med Else-Britt Kjellqvist.

*Else-Britt Kjellqvist poet och psykoanalytiker. Hon är författare till flera böcker inom fältet av psykoterapi, andlighet och skapande. I höst kommer "Fågel, fisk eller fjärl? Essäer om skapande".*

Jag kommer till vårt möte med frågor om hur hon fått ihop det hela i sig själv, psykoanalys och tro, att verka i världen och att värna det inre livet. Och så undrar jag innerligt om språket. Det som är avgörande som poet, författare och psykoanalytiker.

Jag ser att vi talar om ett före och efter. Efter Else-Britts år på ön i ensamhet, efter att hon blev kristen. Under sju år bodde hon isolerat på en ö i Roslagen. Under denna period gick hon igenom en omvändelse som sedan dess präglar hennes liv och skrivande. Vårt samtal kommer att handla om andligt överlämnande. Med språket som näring. Om att forma och formas med ett nytt språk i tillblivelse. Det blir ett samtal om hur livet kan skifta perspektiv. Om att tro. Och vad det får för konsekvenser.

Det ligger nära till hands att samtalet vänds dit. Jag skriver om bröd. I den kristna tron blir brödet Kristi kärlek i nattvarden. Kristi kött. Ord. Ordet som igen och igen har möjlighet att bli levande. Bröd.

– Omvändelsen var en språklig erfarenhet, och kroppslig, säger Else-Britt. Hon berättar hur hon känner när det hon skriver är autentiskt. Något sker i kroppen. Ord som kommer ur kroppen är äkta. Liksom brödet och anden är radikalt konkreta. De känns och finns. Ord gör skillnad i världen.

– Det ord som är sant föds fram. Ur kroppen. Processen liknar brödbaket ser vi. Värkarbetet. Knådandet. – Det låter så befriat skönt att baka! Det är hela tiden i hjärthöjd, utbrister Else-Britt. – Ja, så är det verkligen, instämmer jag. För mig har orden fått vila att mogna under bakandet. Först efteråt stiger de upp och får form i text.

Jag beskriver hur brödbaket hjälpt mig att rymma och katalysera känslor i samband med utbildningsterapierna. Hur aggressiviteten fick spjörn i knådandet av degen.

– De första ord jag fick på ön var Kärlek är Gränser, ger Else-Britt i respons. Det låter kanske banalt. De orden var enormt viktiga. Vi behöver gränserna. Inte falsk fromhet. Jag behöver hålla mina gränser, inte minst för klientens skull. Helig vrede. Tydlighet.

– Mina terapikontakter ändrade karaktär i omvändelsen, säger Else-Britt. – Jag tror att jag är känsligare för vissa signaler nu, betonar vissa teman, text om klienten talar om en upplevelse av ljus. Innan skulle jag kanske ha psykologiserat eller tolkat. Nu lyfter jag fram det. Närvaron är mer påtaglig, sinnena mer öppna och jag är själv tryggare i rummet. Jag vilar mer i tillit, det hjälper också tilliten i rummet.

Hon är känslig för orden. Med orden. Reagerar med hela sig då hon talar om att låta hjärtat leda. – Dessa ord! Vad ska man säga?! Jo, det är ingen floskel. Det är så, hjärtat finns med på ett helt annat sätt nu, säger Else-Britt enkelt eftertänksamt. Hon beskriver sig själv som en intellektuell person som alltid har litat till hjärnan för att vara i världen. Visst är det svårt för oss som haft den tendensen att släppa efter i ett överlämnande? Jo, det enas vi om. Omvändelsen handlar om hjärtat. Om att låta hjärtat tala, lita mer till det vi kan kalla intuition. Dessa ord!

– Hur får du ihop ditt andliga liv med psykoanalysen? – Sigmund Freud var en person som var öppen för både mystik och skapande. Speciellt i senare delen av livet. Eftervärlden har valt att betona andra delar av hans verk. Freud uttalade också tydligt att terapeut- och klientrelationen är ett kärleksmöte. Else-Britt är särskilt glad för Donald Winnicott, en annan av psykoanalysens stora gestalter. – Han var en riktig mystiker. I hans tankar om sant och falskt själv och övergångsområde anas även det transcendenta livet. Även Martin Buber och Victor Frankl räknar med det tredje i mötet.

– Det är tragiskt att psykiatrin och vården tagit den riktning den har, säger Else-Britt. Sekulariseringen har gjort skada. Vi kastade ut barnet med badvattnet. Innan jag blev omvänd räknade jag inte alls med anden. Att vi består av kropp, själ och Ande!

Else-Britt är uppväxt i en a-religiös familj, och gick i lekskola på samma gata där vi nu ses. Hon var i ett väglöst land under tiden på ön. Efter en uppväxt utan religion och andlig förankring var det skrämmande att befinna sig i helt ny terräng. Det var bland mystikerna Else-Britt fann förklaringsmodeller och fick hjälp att sortera i den andliga krisen och knoppningen. Mystiker ledde vägen.

– Du vet när det blir ett möte med texten! När den talar till dej och du kan läsa lite i taget. Läsa med hjärtat. Orden jag läser kan föda ett svar i mig, något nytt blir till. – Det var så fascinerande att läsa mystiker från 1200-talet som talade direkt till mitt hjärta nu! Konkret, direkt in i kroppen!

Ordet har fått än större dignitet efter att hon blivit kristen, eller på ett nytt vis. Mer från hjärtat. Hon söker ännu ett nytt språk, med ord som rymmer ande. – Jag ser att oavsett vad som kommer och pockar på i skrivandet så är det enda möjliga att ställa sig öppen, säger Else-Britt. Om viljan, ambitionen, prestationen tar över blir skrivandet på för hög nivå. Det ska ner i hjärthöjd. – Jag är gift med en kompositör och ser i titthål in i den världen. I musiken finns transcendensen med så naturligt.

Vårt samtal kretsar om ordet som blir levande och kärleken i brödet. Else-Britt är bekymrad över hur metaforen och symboler knappt förstås idag. – Vår förmåga att symbolisera utarmas, mellanområdets sfär minskar. I litterära sammanhang ska man vara språkmaterialist, i psykoterapeutiska kognitivt inriktad. Det finns inte utrymme för metaforens styrka.

– I traditionen och ritualerna finns en andlig kraft, säger Else-Britt. Hon njuter av liturgin i den ortodoxa mässan i Finland, trots att hon inte förstår språket. Där finns en mystik närvaro. – Kyrkan är ett heligt rum. Det är viktigt att det får vara det även för människor idag. Människor törstar efter det heliga, se t ex på bokfloden i det nyandliga fältet.

Vi kommer in på verkligheten, om skiftet mellan den skapande sinnens närvaro och det yttre, konkreta livet. – Hur får du ihop det yttre livet med det inre, frågar jag Else-Britt. Jag trasslar in mig i frågan, tror den är svårförståelig. – Jag förstår precis, säger Else-Britt, det var ett stort dilemma under tiden på ön. Jag var skyddslös och hade svårt att vara i Stockholm och möta människor. – Staden och sårbarheten, hur fann du övergångar? – Att lämna ön var fruktansvärt jobbigt. Övergångarna går lättare nu.

– Jag är inte färdig för att jag är kristen, ibland kan folk tro det. Eller att jag tvivlar för att jag har en inre kamp. Nej, det är inte tvivel. Jag vet faktiskt. Men det är ju lite provocerande att säga, skrattar Else-Britt. Omvändelsen innehåller ett nytt sorts lidande. – Kampen ligger i att släppa det gamla jaget. – Den inre bönen hjälper mig, gör mig närvarande med hela mig.

Else-Britt frågar: hur får du ihop ondska, eller djävulen? Vi talar om att vända sig mot kärleken. Om obehaget i att känna när rädslor hindrar kärlekens flöde. Fryst läge. Frånvaro av ljus. Hon ger ett svar som väntar inombords: – Just, vi måste se djävulen i oss själva. Då kan vi ha förståelse för djävulen i andra. Inte förneka. – Ja, att stå upp i hela sig själv, då kan

vi mötas. – Vilken befrielse, att erkänna både Gud och djävulen!

Tillbaka i cirkeln till orden. Orden är en väg att ta in världen. Ord gör skillnad i världen. De kan väcka anstöt. För Else-Britt var det under omvändelsen svårt med orden också i kontakt med omgivningen. Hon blev oförstådd och missförstådd. – Eller också handlar det mer om att omvändelse får konsekvenser.

– Nåd, frälsning, synd och andra starka ord är tabubelagda i samhället. De väcker reaktioner, säger Else-Britt. Människor stöts bort av dessa belastade ord. Vissa ord är mer laddade än andra. Blir projektionsplank. Hon ser att hon kommit att skriva i tabubelagda ämnen. I boken Rött och vitt om skam, skamlöshet och det skamliga i att skämmas, Glöd i mörker om skapandet och psykisk sjukdom, i Döda fåglar flyger inte om skuld och gränser för det mänskliga, och i De får vingar om anden och psykoanalysen.

– Det är nu det börjar, säger Else-Britt, att bli kristen handlar inte om att slå sig till ro och bli lycklig. Nej, att ge sig ut i en okänd process och våga vara öppen för oväntade saker. Kristus leder mig, mer och mer är det så.

– Paradoxen ligger i befrielsens lättnad i överlämnandet, och samtidigt svårigheten att lämna det gamla jaget. Att det ska vara så svårt!

– Det handlar om att bli hel. Inte många delar som ger sig till känna här och där. Bli ens bästa jag.

## Kristallisering.

Utgångsfrågan i denna uppsats är: Är Uttryckande konstterapi en moden mystik skola? För att undersöka detta har vi ovan tittat på mystikens och EXAs kännetecken, fördjupat oss i symbolens teori och praktik i brödet och lyssnat till tre röster i fältet. Detta knådande av rika ingredienser har jäst och gräddats till tre nya bröd. Tre teman som rymmer skärningspunkter kring EXA och mystik för mig. Håll till godo!

- Väg.
- Mål.
- Verklighet.

### Väg.

*"Vägen från askesis till theoria leder inte till en större säkerhet, men till en djupare innerlighet. Det är en väg där tankens värde ersätts av hjärtats rike." (Halldorf 1996, s 38)*

**Autenticitet.** Processen av att klä av sig själv till autenticitet ser jag finns gemensamt både i mystiken och EXA. Sökande efter ett autentiskt uttryck och ärligt möte. En väg där mötet ger utrymme för att undersöka och undanröja hindren. En väg att öva i relation. Möte sker i bön, i skapande, i dialogen med bilden, terapeuten, Gud. Symbolen möjliggör en mötesplats. Symbolen materialiserar det osynliga och förkroppsligar relationen.

- Genom att skala av masker kan vi bli mer och mer nakna inför Gud och varandra, därmed möjliggörs kontakt, säger biskop Thomas. Självbilden kan hindra vår kontakt med Gud och andra. Likheter ser vi med den psykoteraeutiska processen; att bli mer och mer jag och kunna vara i relation. Mindre falskt jag under mask. Mer autenticitet, mer relation.

Att skapa en relation som rymmer hela människan helar. Stå naken inför den andre. Mogna i innerligheten. I sorg och glädje. Mognad innebär inte att sky smärta. Det rör nödvändigheten och möjligheten av att skapa nytt ur det brutna. Det är så enkelt att där det finns öppningar och sprickor kan det skapas nytt. Mer liv. Arvo Pärt talar om utblottelsens estetik, det rymmer autenticitet. Dag Hammarskjöld om riktningen på livsvägen (Hammarskjöld 2005, s 74):

*"Om jag får fortsätta,  
fastare, enklare - tystare, varmare."*

Autenticitet, äkthet, ger närhet. Relationen som bygger på äkthet håller. Psykoterapi och mystik är en väg till att lita till relationen. Överlåtelsens väg. Biskop Martin Lönnebo har med sina böcker hållit mig i handen. Han talar här till en av dem som gått före, 1800-talsmystikern St. Therese av Jesusbarnet (Lönnebo 2005, s 127):

*"Det växande nya livet, din vilja att tro och hoppas och älska, blev allt starkare. Ja, syster Therese av Jesusbarnet, du övade dig i Den Stora Överlåtelsen, som är att bli så liten att hela himlen ryms, det är att i lek ta emot himmelriket och leva av kärleken allena."*

**Närvaro är vägen.** I kapitlet om Uttryckande konstterapi skrev jag om närvaro i skapandet. Traditionellt har också mystiker praktiserat och riktat sig mot vidgad närvaro. För Evagrios Pontikos, en av ökenfäderna, var sinnesnärvaroträningen central. Han beskriver självkännedom på samma vis som en nutida psykolog. Han visar hur han i kontemplation iakttar tankar och känslor och ger akt på deras ursprung och på vart de leder. Vi ser här närvarons koppling till insikt. (Grun 1999)

Jag möter den egyptiske konstnären och jungianske konstterapeuten Muhammed Abla. Han beskriver skapandet som ett "call for concentration". Det handlar om närvaro. Gud skapar. Skapandet i sig är andligt. Gud skapar genom oss. God do not repeat. Varken skapandet eller Gud repeterar. Skapande kan vara ett språkrör för det mystiska. Abla betonar att både skapande och andliga vägar kan leda mot helande.

Det finns något mer. Det handlar om närvaron och anden. Anden insisterar på att vara med i resonemanget. Trots att jag först tyckte att anden var obekvämt att ta in i en text om psykoterapi! I samtal med biskop Thomas, Else-Britt Kjellqvist och Margareta slås jag av likheter. Biskop Thomas talar om anden som helande, nedkallad i stunden utifrån sakramenten och bön. Else-Britt beskriver överlämnandets process och dess möjlighet till öppnande för tillitsfull närvaro. Margareta talar om närvaron som skapandet och ramen möjliggör. Kan vi säga helig närvaro, eller att närvaro är helighet. Andens närvaro. Är skillnaden mer i språket. Våra ord som vill fånga något av det som är långt större än vi kan förstå.

Föreningen av inre och yttre världar är helande. Skapande enar inre och yttre. Symbolen förkroppsligar och rymmer. Ande kan, med biskop Thomas ord, vara oljan som smörjer. Möjliggörare. Eller kalla den närvaron. Ängeln i rummet skulle Paolo Knill säga.

Vägarna inom EXA och mystik rymmer fler gemensamma nämnare:

### **Fråga är vägen!**

*"Vad är det du söker? ...jag kan inte förklara, du måste veta och känna det. Ha begär efter det, en begärelse om att förändras, resten kommer av sig självt, då får man öron som hör och ögon som ser."*

Arvo Pärt i dialog med Torsten Kälvemarm. (Kälvemarm 2002, s 70) Jag ser att ett öppet frågande i denna anda enar konstnären och mystikern. Leta och forma ett uttryck är avgörande centralt både i den mystiska processen och EXA. Drivkraften i att fråga, formulera och sedan förmedla. Längtan är en drivkraft.

Muhammed Abla betonar vägen till erfarenheten som det viktiga, inte målet. - Därigenom lär du känna dig själv. Det ger frihet från lidande (ignorance). Det skiljer religion och terapi, enligt Abla. I religion kan målet, och därigenom lätt auktoriteten, ta alltför stor plats. Därav mystikerns sidoställning i förhållande till religionen. Mystikern accepterar inte hur det "ska vara", låser inte verkligheten. Ask questions!

*I EXA "... är syftet med den skapande aktiviteten ytterst själva sökandet – efter förlorade själar och tappade livsgnistor. Det är vägen till att få dessa att åter kunna*

*dansa livsdansen, som är målet. Att väcka den egna kreativiteten som en självläkningsresurs." (Philips 1997, s 3)*

**Vägen handlar om kontext.** Den traditionella kontexten för mystik är bredvid religionen. EXA finns i mellanområdet mellan konst och psykoterapi. Detta är en tydlig och avgörande skillnad. EXA finns inte nära en särskild religion.

Ramen ser olika ut för EXA-process och mystiken. Sammanhanget skiljer, därmed också språket. Ritualer. Kultur. Formen runtom. Men att ramen är avgörande viktig är man överens om. Vägar har diken. Historien har exempel på fundamental terapi och mystik. Det finns risker med inre utforskanden. Därför finns former, ramar och gränser.

Karen Armstrong ger i *Historien om Gud* en förklaring till varför (Kjellqvist 2004, s 133):

*"En resa till själens djup innebär stora personliga risker, eftersom vi kanske inte uthärdar det vi finner där."*

En tydlig skillnad mellan mystikerna och EXAs process finns i det skikt vi benämnt som sekundärprocess. Där materialet struktureras och möjligen värderas. Tolkningen är beroende på kontexten. Geels (1989) skriver att när inspirationstillståndet ska tolkas är det nära för en religiös människa att uppfatta tillståndet som en påverkan från en gudomlig dimension. Kanske handlar denna potentiella skillnad innerst inne också nu om språket. Ask questions!

- Syftet med metoderna som mystikern använder sig av är att utplåna egot. Inte förföra, säger Mattias Fyhr. (Fyhr 2006-11-13) Övningar som ger förändrade medvetandetilstånd har inte ett självändamål. De är lätta att missbruka som flyktvägar. Den sanna mystikern är inte kicksökande. Och; Avsluta nyktert är viktigt!

I EXA ger den terapeutiska ramen möjlighet att inte bara frigöra utan också ta hand om det material som kommer upp. Härav betoningen på att kliva ut ur det skapande fältet och skörda arbetet i real tid innan avslut. Step-in, step-out.

## Mål.

Jag ser en gemensam riktning i de texter jag läst inom fältet av EXA och mystik mot läkning genom möte. Riktningen mot autenticitet följer från öknen in till Hälsans Hus. Margareta Wårja talar om anknytning och att vara i sin fulla potential. Underhill talar i samma ton om det andliga livet som en del i varje människas liv. Det som vill visa henne att hon inte har tagit alla sina förmågor i besittning, tills hon ser sin potential och sätter den till världen. (Underhill 2003)

Antonius är känd som den första ökeneremiten och klosterrörelsens fader:

*"För Antonius och alla som tog refug i den inre öknen stod en fråga i centrum, den enda nödvändiga; Hur blir man frälst? Med frälsning menade de människans avsikt, hennes återvändande till sin ursprungliga natur – och vägen dit."*  
(Halldorf 1996, s14)

**Kärlek.** Text och möten leder mig till svar som ger frågan; Är ett gemensamt mål i mystiken och EXA att bli en mer levande människa? Är det radikalt att kalla mystiken och EXA för vägar mot ett kärleksmöte? Jag ser att både i EXA och i mystiken finns autenticitet, läkning och möte som tydliga riktningar. Är dessas minsta gemensamma nämnare kärlek? Arvo Pärts citat fångar mötets essens (Kjellqvist 2004, s 122):

*"Om man närmar sig tystnaden med kärlek kan musik uppstå."*

Riktningen mot det autentiska mötet i kärlek som vägen och målet. Där vi med "mål" menar riktningen i intentionen. Vi blir ju aldrig färdiga som sagt... Vägen är målet. Det visste vi redan, eller hur? Nu är det möjligt att införliva ännu en gång.

Dag Hammarskjöld frågar sig (Hammar 2006, s 29):

*"Är min kontakt med människor mer än en spegel? Vem, vad ger mig chansen att förvandla den till en port?"*

Dostojevskijs text nedan är en kärleksförklaring med starets Zosimas röst. (Dostojevskij 1987) Läs Rumi, Etty Hillesum och andra mystiker och du kan knyta ett oändligt pärlband av kärleksord. Skapande drivet av kärlekskraft, som ett slags gemensam slutpunkt och arbetsplats i livet. Författaren Anita Goldman visar i *Guds älskarinnor* på kvinnliga mystiker som i sin hänjvna Gudslängtan tjänat i världen. (Goldman 2005)

*"Bröder, oroa er inte för människornas synd, älska människan också i hennes synd...Älska Guds skapelse på jorden, både i det hela och i varje litet sandkorn. Varje litet löv och varje Guds solstråle ska ni älska. Älska djuren, älska växterna, älska varje ting. Om du älskar varje ting kommer du att bli varse Guds hemlighet i tingen."*

eller som i Augustinus dikt från 300-talet (Wirén, Johansson 1997, s 132);

*"Sent har jag börjat älska dig  
du uråldriga och evigt nya Skönhet,  
sent har jag börjat älska dig.  
Och ändå var du i mitt inre  
men jag var utanför.  
Därute sökte jag dig och förblindad  
kastade jag mig in i allt det sköna som du skapat.*

*Du var hos mig  
men jag var inte hos dig.  
Jag fångades av allt det  
som inte finns till utan din vilja.  
Du kallade på mig,  
du ropade och trängde igenom min dövhet.  
Du flammade upp och bländade mig  
och du tog bort min blindhet.  
Du sände ut din väldoft, jag andades in  
och nu längtar jag efter dig.  
Jag har smakat dig  
och nu hungrar och törstar jag efter dig.  
Du berörde mig  
och jag upptändes av längtan efter din frid."*

Samuel Rubenson har fördjupat sig i ökenmystikernas vishet och ser att all andlig mognad syftar till kärlek. För att kärleken skall få ett stadigt fäste är ökenfädernas erfarenhet att vi behöver askesen och friheten. Självkännedomen både som insikt om brustenhet och som insikt om gudslighet. (Rubenson 2001)

Denna betoning på självkännedom och medvetenhet som väg till läkning är gemensam i de båda fälten EXA och mystik. Utan kärlek blir det ingen process visar de som gått före. Underhill om mystiken (Underhill 2003, s 19):

*"Its business and method is love".*

Else-Britt Kjellqvist beskriver en likhet i relationen mellan klient och terapeut och Gudsrelationen. Kärleken gör relationen. Mötet gör det möjligt att helas. Bli mer hel. Frälsning, i ökenfädernas termer. Hon beskriver också omvändelseprocessen på liknande vis som skapandeprocessen. Skapandet som väg mot ett autentiskt uttryck. Formandet av ett autentiskt uttryck av dig själv. Varken mer eller mindre, men äkta. Autenticitet och kärlek går ofrånkomligen vid varandras sida syns det som. Vare sig det är en relation till terapeuten, Gud eller människan bredvid dig.

**Språk.** En skillnad är benämningen på det yttersta målet. Jag har talat om kärlek. Hur förhåller kärlek sig till Gud? Mystikern talar om Gud: *"Lära känna psyket för att kunna nå hjärtats renhet och öppna kropp och själ till boning för Gud."* (Grun 1999, s 9) Teresa av

Ávila talar om förlovning med Kristus. Ökeneremiten riktar sig mot den punkt där kärleken till Gud och kärleken till nästan smälter samman och är ett.

Psykoterapi, inkl EXA, uttalar inte Gud som mål. Inom mystiska traditioner syns en Gud som har kärlek som mål. Eller är Gud kärlek? Ängeln i rummet och Anden? Handlar det om språk och kontext nu igen?

Jag vill inte förenkla eller att vara översiktlig, men att visa på gemensamma riktningar. Bortom skolbildningar. Det finns hopp och styrka att vinna i att se och ta tillvara rötterna i kulturen av inre utforskande som mystiken utgör. Vi kan använda mystikens kunskap och erfarenhet. Det finns rottrådar i vår nutida kunskap som härleds till mystiker från 300-talet.

*"Världen blir alltmer lik en hjärna. Den moderna världen har invagat oss i tron att tillvaron kan beskrivas med hjälp av streckgubbar och förnuftiga kalkyler. Hjärtat med sin förmåga till glöd och hängivelse har fått lämna plats för hjärnans kyliga logik. Men en sådan förskjutning sker inte ostraffat. En kultur som förkunnar frälsning genom förnuftet drabbas förr eller senare av hjärtfel." (Lönnebo 1989)*

**Mot dig, Du den andre.** Ovanstående resonemang om kärlek vore tomt om målet är ett helare liv för min egen skull. Dag Hammarskjöld leder oss vidare (Hammar 2006, s 28):

*"Livets stora upptäckt: jag är medel, andra är mål. Detta är meningen."  
"... att alltid finnas för andra, att aldrig söka sig själv."*

Här är kärnan. En riktning mot den andre. Den upptäckten möjliggörs genom det inre arbetet mot autenticitet som vi tidigare sett präglar EXA och den mystiska vägen.

Vi har sett Ety Hillesum som exempel på mystiker som genom inre arbete blir mer och mer riktade till kärleksfull handling mot andra. EXA-processen fokuserar på mötet och anknytningen vilket i sin tur ger ringar på vattnet utanför terapirummet. Mystikerns och EXA-terapeutens eget inre arbete är grundläggande. Isak Syriern formulerade det svåra enkelt i 600-talets Iran (Lönnebo 2005, försättsblad):

*"Hur vet man att man har uppnått hjärtats renhet? När ingen människa tycks vara oren."*

Skårderud skriver om att bli mindre av ett objekt för sig själv och andra, att öppna en existentiell relation till sig själv och världen (Skårderud 2004, s 37):

*"Det handlar, med Meurleau-Pontys ord, om en förskjutning av den egna kroppen från "tredje person singularis" till "levande kropp". Självförglömmelse är avgörande för att vi helt och hållet ska kunna ta del av världen. När vi glömmet att vi har en kropp är den närvarande i kraft av sin frånvaro. Den plågar oss inte med smärta eller sina estetiska skavanker. Vi blir fria att rikta uppmärksamheten bort från oss själva, mot något annat och andra."*

Jag ser en gemensam riktning mot mötet som väg att bli en mer levande människa, därigenom kunna utveckla kärlek mot sig själv och andra. 'Se människan i kärlek' blir ett enande öga både i EXA och mystik. Det leder oss in mot pupillens mitt: Vad är verklighet? Det handlar om synskärpa.

## Verklighet.

Jag ser att flera frågor i fältet kring skapande och mystik slutar och börjar i synen på verkligheten. Vi måste avtäcka verkligheten för att kunna leva den gott. Det förefaller för mig vara målet och vägen i både EXA och mystik. I Underhills formulering (Underhill 2003, s 26):

*"We behold that which we are; the universe which we see is conditioned by the character of the mind that sees it."*

'Se verkligheten!' är ett av ökenmystikernas mål. Medvetenhet kallar vi det i den psyko-terapeutiska begreppsvärlden. Verkligheten är runt omkring oss, och skapas samtidigt i oss själva. Min verklighet ändras då medvetandetillståndet förändras genom t ex meditation, bön och skapande. Medvetenhet om det egna seendet är en del i att bli medveten om sin inre värld. Verklighet har med självbild att göra. Ur mig själv, med mina sinnen tar jag in världen. Insikt ger utsikt.

Kjellqvist visar hur mystik är att ge sig hän åt verkligheten. Mystik är motsats till kontroll. Det är det som är det svåra och ångestfyllda – att leva utan sådana skyddsnät som illusioner och magiska föreställningar utgör. Mystikern lever till skillnad från personen med neuros eller psykos helt och fullt i verkligheten. (Kjellqvist 2004)

*"Det vore att upphäva meningen med helhetssökandet om vi gör anspråk på att helheten i sin helhet ska vara begriplig, dvs. kunna uttryckas rationellt....jag kan förhålla mig på ett skapande öppet sätt till skeendet - helheten - eller jag kan förhålla mig på ett oskapande sätt, jag kan sluta mig inför sambandet med helheten och då - förgäves - söka i fragmenteringen min helhet."*

Elisabeth Hermodsson sätter ovan ord på verklighetens paradox. (Geels 1989, s 19) Paradoxen är, som vi tidigare sett, mystikens generalväg i att fånga verklighetens essens. Motsägelsen rymmer enhet. Om du ser din verklighets paradoxer; Var inte rädd, du kan vara visare än du tror.

Halldorf bygger vidare på dessa tankar. Han betonar att när vi erfar upplevelsen av både – och, och inte antingen – eller, bereder vi plats för den större enheten. Mellan människor, och mellan människa och Gud. När världens tyngdpunkt förskjuts från Jag till Du ser vi även skapelsen med nya ögon. Då kan vi uppleva vår enhet med allt skapat. Men så länge vi inte släpper greppet utan fortsätter att rotera kring jaget, blir vi isolerade öar. Vi mister livet, går förlorade, därför att vi till varje pris vill behålla det. (Halldorf 1993)

Självförglömmelsen förlöser världen inom. I anda av både psykoterapi och mystik skulle vi kunna formulera det: Jag skapar min verklighet via mina inre relationer. I Underhills ord:

*"Selfhood must be killed before reality can be attained".* (Underhill 2003, s 88)

Mystikern och den skapande övar sig i att tömma medvetandet för att komma

i ett skenbart passivt tillstånd. Söker alltså välkomna en klarare blick i verkligheten. Nyputsad ruta ger bättre sikt. Underhill beskriver detta som *"an attitude of complete humility and of receptiveness, without criticism, without clever analysis of the thing seen"*. (Underhill 2003, s 87)

I ett öppet och ickevärderande förhållningssätt till verket, mig själv, dig och världen integreras information från för- och omedvetna processer på ett sätt som det medvetna systemet inte klarar. Symbolen rymmer det komplexa material som skapats i integrationsprocessen. En vidgad verklighet kan erfaras. (Geels 1989)

I samma tonläge talar Stoknes om att se verkligheten. Vi behöver lära oss att se för att vara i det här fältet. Förmågan att förstå symbolerna måste tränas. (Stoknes 1990)

*"Den er en kunst, ingen teknikk, på samme vis som den gode, banebrytende naturvitenskaplige forskning også kan sies å være mer en kunstform än bestående av rena deduksjoner."*

För mig har brödbaket hållit nuet med alla dess delar. Fokuserad närvaro kräver en behållare; en tidsram, en degbunke. Brödet har rymt den handfasta, konkreta knådningens moment. Handens arbete. Parallellt har brödet också rymt bearbetningar och förkroppsliganden av de teman som varit aktiva i mitt liv. Hjärtmassage.

Brödet står för delandet tillsammans. Egentligen är vi alla ett enda, ett bröd, en gemensam kropp. Gränsen mellan mig och dig är konstruerad. Brödet ger mig möjlighet att förstå ett uns av detta. Vi är avhängiga av varandra. Symboliken rymmer en transformation till kärlek ur brödet. Brödet som behållare för livets mystik. Brödet övergår från reell verklighet till det fält där allt är möjligt.

*"Arts are the bridging existential phenomena that unite ritual, imagination and dream world in a way that no other activity can."* (Levine 1998)

Verklighet handlar om närvaro. Nuets rymmer relationen till ett Du. I kapitlet om Uttryckande konstterapi ger jag olika benämningar av tiden som relativ. Icke linjär. Denna tidsuppfattning beskriver en erfarenhet av verkligheten. Den verklighetsuppfattningen ser jag är gemensamt i EXA och mystik.

Kanske är det just en fråga om verklighetsuppfattning som är sammanbindande i fältet av Uttryckande konstterapi och mystik. Närvaroupplevelse skulle jag vilja kalla den erfarenhetsbas som finns mellan mystiken och EXA. Jag ser nu; Närvaroupplevelsen. Enhetsupplevelsen. Det är väl samma sak? Hjulet behöver uppfinnas dagligen.

## Avrundning.

Skrivandet av denna text har fått språk att framstå i nya dagar. Jag har letat bland ord. Format språk. Funnit ljumma, starka, ärliga, överanvända och bekväma ord. Etc. Ord som för mig varit omöjliga har kommit till mig. Inkarnation. Uppståndelse. Ande.

Skapande föder form. Orden jäser inuti, är i sig själv inkarnationer. Symboler med ett liv som vida övergår mitt förstånd. Symboler övergår förståndet, det är deras överlägsna rikedom.

*"The world is not saved by evolution, but by incarnation." (Underhill 2003, s 171)*

Symbolen är den bro mellan inre och yttre som förvandlar. Omskapar. Oss. När jag möter Dig eller Gud, möter jag kristallen av mina tidigare och nuvarande mänskliga möten. Symbolen erbjuder sig att bära sitt, och vårt innehåll. Oss. Är vi redo att låta mystiken leda?

Vi behöver symbolerna.  
Symbolerna behöver också oss. För att levas,  
Genom oss. Införlivas igen och igen.  
Valv efter valv.

Jag ser att Uttryckande konstterapi har flera gemensamma nämnare med den mystiska traditionen och har möjlighet att vara en nutida del däri. Det finns också väsentliga skillnader. EXA är ingen mystik tradition i bemärkelse av att vara nära kopplat till en religion.

Jag ser en central gemensam riktning mot autenticitet i mötet. Där resan är målet och överraskningar gåvor på vägen. I skapandet blir anden kött och själen får tala i en form.

Vi människor bakar vårt unika bröd utifrån grundreceptet. Autenticitet. Det sker i mötet, som sagt. Det finns surdegskultur med rik näring att ta med i livets bakning. Erfarenheter gjorda av kvinnor och män under tusentals år.

*Må vi lära av dem med ett öppet hjärta!*

---

## Källor.

- Abla**, Muhammed (2007-03-10) Samtal på Fayoum International Art Center, Egypten.
- Aguéli**, Ivan (2006-09-07) Utställning på Waldemarsudde 2006-05-13 till 2006-10-08.
- Bently**, red. (1999) /1995/ Myter. Forum.
- Berger**, Klaus (1997) Manna, mjöl och surdeg. Verbum Borås.
- Bexar**, Katja (2007) Samtal på Anafora. Januari till mars 2007.
- Bibel 2000** (2004) /ca 200/ Verbum.
- Biskop Thomas** (2006-12-21 - 2007-03-28) Samtal och intervjuer i Egypten.
- Brown**, Edward Espe (1998) /1970/ Tassajaras brödbok. Wahlström och Widstrand.
- Buber**, Martin (2006) /1923/ Jag och Du. Dualis förlag.
- Campbell**, Joseph (2003) Myternas Makt. Schibsted Förlagen.
- Colliander**, Tito (1971) Nära. Schildts förlag, Helsingfors.
- Cooper**, JC (1989) /1978/ Symboler, en uppslagsbok. Forum.
- Crystal**, Ellie (2007) [www.crystalinks.com](http://www.crystalinks.com) 07-05-13
- Dostojevskij**, Fjodor (1987) /1880/ Bröderna Karamazov. Wahlström och Widstrand.
- Eggehorn**, Ylva (2004) Att ta ansvar för Gud: om hängivenhet som motstånd.  
En bok om Etty Hillesum och Dietrich Bonhoeffer. Cordia.
- El Qoussia** (2007-01-06) Brödritual. Koptisk-ortodoxa kyrkan, Egypten.
- Flinth**, Lena och **Oddsdotter**, Kerstin (2003) En upptäcktsresa i ormens symboliska värld.  
Uppsats i Uttryckande Konstterapi.
- Forsberg**, Cecilia och **Sondell**, Gudrun (2006) Filmen Leve Bröd. Sondell Forsberg Filmproduktion KB.
- Fyhr**, Matthias (2006-11-13) Föreläsning om sufism. Södra teatern, Stockholm.
- Geels**, Antoon (1989) Skapande mystik. En psykologisk studie av Violet Tengbergs religiösa visioner och konstnärliga skapande. Plus Ultra.
- Geels**, Antoon (2000) Kristen Mystik. Artos.
- Goldman**, Anita (2005) Guds älskarinnor - om hängivna kvinnor i en livrädd värld. Natur och Kultur.
- Grun OSB**, Anselm (1999) Himlen mitt i öknen. Catolica.
- Halldorf**, Peter (1993) Jungfrumark, en modern pilgrims färd mot sina rötter. Artos.
- Halldorf**, Peter (1996) Sandens Söner, en sorts ökenkrönika. Trots allt förlag.
- Hammar**, KG (2006) Vägen valde dig. Ärkebiskop KG Hammars meditationer över Dag Hammarskjöld vägmärken.  
Svenska Kyrkan
- Hammarskjöld**, Dag (2005) /1963/ Vägmärken. Bonniers.
- Hanh**, Thich Nath (2005) /1975/ Uppmärksamhetens under. Attusa.
- Hark**, Helmut (1997) Jungianska grundbegrepp från A till Ö. Natur och Kultur.
- Harris**, Ted (2007) [www.adolfredrik.se](http://www.adolfredrik.se) 2007-04-20
- Havnesköld** Leif, Risholm Mothander Pia (1997) Utvecklingspsykologi. Liber.
- Helminski**, Kabir Edmund (1993) Living Presence - A Sufi Way to Mindfulness and the Essential Self.  
Threshold Books.

- Jackelén**, Antje (2000) Tidsinställningar, tiden i naturvetenskap och teologi. Arcus.
- Josephson**, Ernst (1889) Gåslista. Målning. Waldemarsudde.
- Jung**, CG (1974) /1964/ Människan och hennes symboler. Forum.
- Jung**, CG (1993) /1922-58/ Valda skrifter av CG Jung - Psykologiska typer. Natur och Kultur.
- Jövinger**, Elisabeth (2005) Sammanhången, att förstå vår moderslinje. Uppsats i Uttryckande konstterapi.
- Kabat-Zinn**, Jon (2007) <http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx> 2007-04-28
- Kjellqvist**, Else-Britt (2004) De får vingar. Anden och psykoanalysen - en civilisationskritik. Carlssons förlag.
- Kjellqvist**, Else-Britt (2007-05-25) Intervju på Ersta Terrass.
- Klein**, Melanie (1988) /1964/ Kärlek, skuld och gottgörelse. Natur och Kultur.
- Klenell**, Inga Lena (2005) Path of Beauty - Konst som väg till helhet. Uppsats i Uttryckande konstterapi.
- Knill**, Paulo **Levine**, Stephen K. **Levine**, Ellen G (2004) Principles and Practice of Expressive Arts Therapy. Jessica Kingsley Publishers.
- Kälveborn**, Torsten (2002) Arvo Pärt. Om musiken vid tystnadens gräns. Norma.
- Lagercrantz**, Agneta (2007-02-21) artikel Idagsidan SvD.
- Lagercrantz**, Olof (2007) Vårt sekel är reserverat åt lögnen. Artiklar 1934-1993 med några anslutande dagboksanteckningar. Näsander red. Karneval förlag.
- Levine**, Stephen. **Levine**, Ellen. Editors. (1998) Foundations of Expressive Arts Therapy. Jessica Kingsley Publishers.
- Livstykets** kokbok (2006) [www.livstykets.com](http://www.livstykets.com) 2007-04-25
- Lönnebo**, Martin (1989) Det visa hjärtat: legender, myter, drömmar. Norstedt.
- Lönnebo**, Martin (2005) Van Goghs rum. Verbum.
- Mattsson**, Leif (2007) [www.omkonst.com](http://www.omkonst.com) 2007-05-12
- May**, Rollo (1994) Modet att skapa. Natur och Kultur.
- Nationalencyklopedin**, NE (2007) kapitel Bröd. [www.ne.se](http://www.ne.se) 2007-01-21
- Nationalencyklopedin**, NE (2007) definition Mystik. [www.ne.se](http://www.ne.se) 2007-02-02
- Neumann**, Erich (1991) /1955/ The Great Mother. Princeton University press.
- Okänd författare** (1980) /300-talet/ Apoptegmata patrum. Ökenfädernas tänkespråk. Artos.
- Philips**, Nina (1997) Vägen till Nunc Stans. Uppsats i Uttryckande konstterapi.
- Rubenson**, Samuel (2001) Beträktelser över ökenfädernas tänkespråk. Cordia.
- Rumi**, Jalal al-din (2001) Vassflöjtens sång. Översatt av Ashk Dahlén. Ellerströms.
- Stoknes**, Per Espen (1990) Levende Symboler. Artikel i tidskriften Impuls, nr 3, 1990.
- Skårderud**, Finn (2004) /2003/ Känslösamma resor. Natur och Kultur.
- Underhill**, Evelyn (2003) /1915/ Practical Mysticism – a little book for normal people. Vintage spiritual classics.
- Winnicott**, D W (1981) /1971/ Lek och verklighet. Natur och Kultur.
- Wirén**, Torgny och **Johansson**, Mats (1997) Under ytan. Cordia.
- Wärja**, Margareta (2007-03-30) Intervju på Institutet för Uttryckande konstterapi.
- Wärja**, Margareta (2007-04-01) Undervisning på Musikhögskolan, Stockholm.
- Yalom**, Irwin (1995) /1970/ The Theory and Practice of Group Psychotherapy, Basic Books New York.
- Zenvägen** (2007) [www.zenvagen.se](http://www.zenvagen.se) 2007-05-12

---

## Tack.

Den här texten har lärt mig allt jag vet om livet, om igen.  
Alla ni som gått före, Tack.

De generösa mötena med biskop Thomas, Margareta Wärja och  
Else-Britt Kjellqvist har varit ovärderligt inspirerande och formande. Tack!

Tack till er som gått bredvid mig;  
Carin Söderlund, handledning,  
Eva-Li Johansson, lässupport,  
Alexander Häggström, layout och grafisk design.

Min förhoppning är att denna text gett Dig som läsare näring  
till dina frågor och lett Dig till nya tankefält.

---

Kontakta Anna-Clara Birgersson?  
Vänligen maila på adress '[annaclara@rocketmail.com](mailto:annaclara@rocketmail.com)'