



Í MYNDSKÖPUN ER FÓLK AÐ VINNA MEÐ TILFINNINGAR

Viðtal við Grétu Berg, hjúkrunarfræðing á Heilsustofnun NLFÍ

Hrafnhildur Hreinsdóttir



Í HVERAGERÐI stendur lágrest hús sem lætur lítið yfir sér en hýsir mikilvæga starfsemi. Þetta er Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands. Þar starfar Gréta Berg, hjúkrunarfræðingur og myndlistarkona. Meðal þess sem hún starfar við þar er myndsköpun með andlegu ívafi sem byggist á listmeðferð. Unnið er í þögn, með hugleiðslu og tilfinninguna hið innra. Þetta er flæðivinna sem virkar vel og kveikir á losun streitu, bætir svefn og gleður. Gréta var tekin tali fyrir stuttu og spurð um starf sitt.

„Ég kalla þetta myndsköpun þar sem ég er ekki útlærð, en áhuginn fyrir sköpunarmætti lita vaknaði á listmeðferðarnámskeiði hjá Sigríði Björnsdóttur listmálara og listþerapista. Ég var svo þreytt og alveg búin á því og fann þessa berskjöldun sem svo margir upplifa þegar þeir koma á svona listanámskeið, fannst þetta svaka erfitt, en ég

vaknaði inn á við og fann að þetta var eitthvað heilagt fyrir mig. Mér fannst þessi innri vinna vera góð, eiginlega lykillinn að öllu,“ segir Gréta.

Bakgrunnurinn

„Ég er fædd á Akureyri og alin upp undir miklum spíritismaá-

hrifum þar,“ segir hún og hverfur smástund aftur í tímann. „Svo flutti ég til Reykjavíkur árið 1997, fór að vinna á Reykjalundi og tók nokkur námskeið í þessu í Endurmenntun HÍ. Það var alveg æðislegt, það var svo gaman,“ segir hún og hlær. „Ég byggi námskeiðin mín upp á sama hátt og Endurmenntun, finnst uppbyggingin mjög góð. Ég hef starfað sem hjúkrunarfræðingur í fjörutíu ár og er búin að teikna og mála síðan ég man eftir mér, hef haldið fjölda sýninga og er með sýningu heima núna,“ segir hún og áhuginn leynir sér ekki.

„Ég vinn aðallega sem klínískur hjúkrunarfræðingur, vinn með stuðningsviðtöl tvo daga í viku og tvo daga í viku með myndsköpun og flétta svo margt annað inn í myndsköpunina. Svo er ég jóga-kennari líka, lærði svo margt um orkustöðvarnar í því. Það besta sem ég veit er að fara í jógabúðir, vera bara í jóga, borða og hugsa inn á við. Ég fór í FB og lærði undirstöðu myndlistar þar, en hef líka sótt alls konar myndlistarnámskeið.“

„Í myndsköpuninni er fólk að vinna með liti og hver litur stendur fyrir ákveðnar tilfinningar.“



Myndsköpunin verður til

„Myndsköpunin er byggð á aðferðum Carl Gustav Jungs, sem hafði mikil áhrif á listamenn á sínum tíma. Þetta nýtist best þeim sem eiga erfitt með að tjá sig munnlega, eru langþreyttir, eða með langvinna verki eða hafa orðið fyrir kynferðislegri misnotkun. Gott fyrir fólk sem upplifir depurð, þunglyndi og kvíða eða er haldið streitu og öðrum sálrænum vandamálum,“ útskýrir Gréta.

„Í myndsköpuninni nægir einn dagur til að læra aðferðina. Fólkið hér velur sér að fara í myndsköpunina og svo finnst því þetta vera gefandi og gaman og það smitar út frá sér þannig að það kemur aftur og fleiri koma. Það er mjög gaman að koma aftur því þá veit fólk út á hvað þetta gengur,“ segir Gréta og brosir. „Í myndsköpuninni er fólk að vinna með liti og hver litur stendur fyrir ákveðnar tilfinningar. Blár er heilun og grænn er líka heilun, kærleikurinn er svo bleikur. Gulur er til dæmis gleðin og þekking, maður á að vera í gulu þegar maður fer í próf,“ segir Gréta glettin á svipinn.

Það sem gerist í myndsköpuninni

„Fólkið kemur, fær málningu og pensla, byrjar á hugleiðslu til að öðlast ró og fókusa inn á við. Ég fer yfir ákveðin atriði með þeim til að opna fyrir hvað þau eru að fara út í. Fólk er hérna fyrir sig. Svo byrjar það að mála. Þetta er algjör galdur og alveg heilagt. Algjör þögn og það má helst ekki tala eða trufla aðra. Þau mega nota hendurnar, svampa og grófa pensla til að mála með. Ef þau nota litla pensla þá eru þau farin að nota heilann en ekki tilfinningarnar. Ég vil að þau láti flæða, skvetti og liti og hugsí alls ekki neitt, noti tilfinninguna til að velja litina,“ segir hún og baðar út höndunum af áhuga.

Hugleiðslan og táknin

„Áður en þau byrja nota ég hugleiðslu, jing og jang. Hringinn, tákn fyrir konuna, sem snýr inn á við og örina sem er karleðlið og snýr út á við. Ég blanda gjörhyglinni með, það er gott að anda inn núinu og reyna að setta sig við það. Hringurinn er það að halda utan um. Við konurnar notum karleðlið til að vera ákveðnar, setja okkur markmið og fara þangað. Hér á heilsustofnunum búum við til nýja hringi, náum í kraft til að geta gert það. Myndsköpunin er fyrir einstaklinginn sjálfan til að tjá sig, tilgangurinn er ekki greining. Í hverri



mynd dylst samt tákni um næsta skref, ef það er eitthvað athyglissjúkt í myndinni eins og til dæmis rauður blettur, þá segi ég: „Taktu þennan blett á næstu mynd.“ Svo það er einhver smágreining í gangi en samt dulin, fólk getur kafað dýpra og dýpra,“ segir hún hugsi.



Uppbygging námskeiðsins

„Ég læt fólkið mála þrisvar sinnum. Fyrsta lotan er í 20 mínútur þar sem fólk notar bara litina og svo er slökun. Síðan er málað tré, þú átt að hugsa um þig og þitt tré, en ekkert endilega að mála tré. Oftast gerir fólk bolinn og krónuna en gleymir rótunum. Oft eru trén alveg bein og krónan alveg greinalaus og stundum svo stór að bolurinn stendur ekki undir henni. Stundum setja sumir rætur eða eitthvað í huganum sem tengist rótunum. Síðast malar fólk gjöfina. En slökunin og hugleiðslan kemur frá hópnum. Það má enginn vera snillingur hér, þetta er ekki keppni í því að gera flottustu myndina,“ segir Gréta og hlær.

„Kynning eftir hádegið er alveg jafn merkileg og málningin, þá geta aðrir í hópnum rætt þær tilfinningar sem koma þegar farið er yfir hverja mynd fyrir sig. Ekki tilfinningar þess sem gerði myndina heldur hvaða tilfinningu myndin speglar. Þetta er góð sjálfstyrking, jákvæð og rétt því fólk vill vera jákvætt. Það að fá að sitja og spekulera í litunum og myndunum með hinum er gott. Þá eru líka allir saddir,“ segir hún og skellihlær.

Það sem myndsköpunin gefur fólki

„Það sem fólk fær út úr þessu er að þetta bætir svefn, losar um og er úrvinnsla tilfinninga,“ segir Gréta. „Það að nota liti, leyfa sálinni eða undirvitundinni að velja litina er losandi, maður verður sáttari við sjálfan sig. Verkirnir hverfa ef fólk stendur og malar, það gleymir sér algerlega og að nota sinn eigin sköpunarkraft gefur lífinu annað

veldi, opnar dyr inn í betri líðan, eykur sjálfstílförningu. Mér finnst það að fá betri sjálfs-tilfinningu vera svo mikilvægt, líka í stuðningsviðtölum“ segir hún.

„Þegar fólk er í angist út af sjúkdómi getur fólk málað sig burt frá því. Áföll geymast ómeðvitað í minnisbankanum

og maður þarf að anda inn og anda frá sér eins og hringrás náttúrunnar til að hreinsa þetta frá sér. Ég nota mikið náttúruna í hugleiðslunum, þú ert jörðin, tréð og hafið sem er með þessa undiröldu, sem í er kraftur falinn. Undiralda sem þú sýnir ekki, ert að fela, en vatnið gusast svo á klettana og myndar brim. Það þarf að leyfa briminu að fara út og nota litina til þess. Stundum er alveg þoka og þú sérð ekki neitt, þá verður maður líka að geta beðið rólegur,“ segir hún sefandi röddu, alveg komin á kaf í efnið.

„Sjáðu til,“ segir Gréta, „mörgum líður illa vegna streitu, hafa of mikið að gera, of mikið áreiti, þetta þekkja allir og við það dofna sjálfstílförningin. Þegar við sköpum eykst ímyndunaraflíð, sem er hjá fullorðnu fólki, tengingin við lífskraftinn. Þegar þessi kraftur er notaður þá losnar um innri höft, líkamshiti eykst, blóðið streymir og

„Mörgum líður illa vegna streitu, hafa of mikið að gera, of mikið áreiti, þetta þekkja allir og við það dofna sjálfstílförningin.“

ónæmiskerfið styrkist. Líkamsfrumur hafa minni og þú getur treyst á hvaða tilfinningar innsæið vill nota þótt þú skiljir það ekki fyrr en seinna,“ útskýrir hún.

„Auðvitað er hægt að komast þangað eftir öðrum leiðum sem hjúkrunarfræðingar beita. Það er til dæmis dáleiðsla hér og svo auðvitað hreyfingin, við hreyfingu batnar til dæmis þunglyndið. Það er sjúkrabjálfun til staðar og svo öll umhyggjan og samskiptin. Útiveran, staðurinn, friðurinn, trén og gróðurinn: Móðir Jörð. Hjúkrunin er virðingin fyrir sjúklingnum, það að gefa af sér, vera hlýr og láta fólk ekki finna að það sé byrði heldur að það sem við gerum fyrir fólk sé sjálfsagt. Svo er það félagsskapurinn, skemmtanirnar, sundlaugin, maturinn – allt er þetta jákvætt hér. Vinnuandinn er mjög góður hér á Heilsustofnun, allir svo viljugir, glaðir og góðir,“ segir hún og brosir út að eyrum.

Dásamlegt starf

„Ég er orðin sextíu og sex ára og heppin að vera heilbrigð. Ég á fjögur börn og fjögur ömmubörn. Ég man þegar ég var að byrja að læra, þá fór ég fyrst í Myndlistar- og handíðarskólann. Svo fór ég í hjúkrunina, þetta var lífsmottó að geta unnið fyrir mér, myndlistarmenn gátu það ekki á þeim tíma. Þetta var dásamlegur tími, ég vann á geðdeild og bæklunardeild, vann mikið á kvöldvöktum enda komin með fjölskyldu,“ segir hún og útskýrir að þá þurfti ekki eins mikla pössun.

„Ég bið með fólki ef mér finnst að ég eigi að gera það, ég sé blikið. Ég tók allt inn á mig hér áður fyrr, en er búin að læra að loka á það núna. Ég elska það að hjúkra, finnst það yndislegt að geta hjálpað einhverri manneskju og slegið á óöryggi hennar. Mér gengur vel að nálgast fólk. Það dásamlegasta sem ég get gert er að hjálpa fólki að ná í sig og tilfinningar sínar aftur. Hjálpa fólki að ná í tilfinninguna um góða tíma og gleði og geta nálgast hana þegar það þarf á að halda. Það er ofboðslega gaman að finna það að maður er stundum að gera kraftaverk og fólk ljómar á ný,“ segir hún.