

Symbolcoachning på nätet!

Introduktion – Hur går det till att jobba med symboler? Utrustning och material.



Symbolcoachning på nätet innebär att du arbetar på egen hand med dina symboler eller genom att få stöd och inspiration av mig som symbolcoach eller i kombination med gruppträffar.

Ett paket innehåller ett antal moduler som du arbetar med en i taget. I vissa paket är modulerna ihopsatta kring ett tema medan andra moduler går att välja separat och på så sätt kan du skapa ett eget paket.

Alla moduler börjar med en kort introduktion och sen kommer ett antal frågor som du besvarar i verktyget. I de fall du arbetar med mig, får du är nya frågor och fördjupande reflektionsövningar, också de i verktyget. Hur lång tid det tar att arbeta med en modul varierar och beskrivs i respektive paket/modul. Hur det går till att få återkoppling från mig beskrivs separat på min hemsida (www.bjorkenang.se)

Vi kommer arbeta med symboler i form av föremål, inre bilder, måla bilder, visualiseringar, sagor, skrivande och drömmar.

Här kommer några tips:

- Ta alltid den första symbolen som dyker upp, hur konstig, oönskad, ful, hemsk den är än. Det första är oftast det rätta.
- När du målar så kom ihåg – det här är inte en konstkurs! Här finns det bara rätt och vackert. Vi bedömer inte det du målar utifrån om det är verklighetstroget eller inte, om det är fult, konstigt, obegripligt. Det blir alltid precis som det ska vara.
- När du målar – måla ganska snabbt och försök att inte tänka utan bara låt det flöda.
- Om det inte kommer någon symbol (och det händer, absolut inget konstigt med det), försök att tänka färg och ev form. Välj en färg, sätt penseln/kritan till pappret och låt den arbeta själv. Om det inte kommer någon färg – försök att beskriva det som inte kommer fram.
- Jag utgår alltid från att skaparen är ägaren av symbolen och har tolkningsföreträde. Med det menar jag att jag inte vet vad den betyder för dig, det vet bara du. Det jag, och en grupp, kan hjälpa dig med är att se den på olika sätt och genom att utforska, ställa frågor kan du hitta fler svar och infallsvinklar till betydelsen. Av de kommentarer du får så tar du bara till dig det som känns rätt och relevant.



E-post: elena@bjorkenang.se
Hemsida: www.bjorkenang.se
Telefon: 070-2736258

- Ibland kanske man inte förstår alls och då kan symbolen behöva vila ett tag. Det kan t ex vara först när man har en serie av bilder/symboler som dess mening uppenbarar sig.
- När du får fram en symbol, t ex i en målning och du kanske inte riktigt förstår den, betrakta på den på avstånd, vänd och vrid på den och se om det hjälper dig. Ibland händer det faktiskt att man målar dem upp och ned.
- När du skriver – låt det bara flöda. Censurera inte, tänk inte på om det är rättstavat, grammatiskt korrekt eller fel ordföljd. Precis som med målningen – det finns bara rätt i symbolernas värld!
- Spar dina bilder, målningar, skrivelser och symbolföremål under hela perioden du arbetar. Vi gör alltid en summering i slutet av ett paket och det är fascinerande hur mycket man kan se i sina skapelser när de formar en serie och när man fått lite perspektiv på det.

Vad behöver du för utrustning och material?

Du behöver en dator med internetuppkoppling och ett e-postkonto för att kunna få tillgång till verktyget. Verktyget är internetbaserat och du behöver inte ladda ner någon programvara på din dator. Du får en länk och lösenord i ett e-post. Du behöver kunna läsa pdf:dokument (gratis program finns på Adobes hemsidan).

När du skall arbeta rekommenderar jag dig att du avsätter lite tid för detta samt att du kan sitta ostört och i lugn och ro. En del moduler innehåller ljudfiler så du behöver kolla att din dator kan spela upp dem och att du hör dem på ett bra sett, testa gärna i förväg. Det kan också vara skönt att använda hörlurar.

När du sätter dig för att arbeta i verktyget se till att du har förberett dina målarsaker. De används i stort sett i alla moduler. Du kan välja att måla på många olika sätt. Det enklaste är att köpa ett vanligt ritblock (olinjerat papper) och kriter. Välj gärna feta oljekriter ("kladdkriter") som är lite starkare i färgerna och går att måla på varandra. Det går bra med grundfärgerna men fler spännande färger öppnar förstås upp för nya intryck och uttryck och kanske större kreativitet. Prova dig fram.

Du kan även arbeta med målarfärg och penslar, på papper eller dukar. Jag skulle rekommendera att börja med enkelt material, det finns en risk att drabbas av prestationsångest om det är dyrt material. Det går att köpa billig gouache/vattenfärg/akryl på nätet, konsthandel eller byggvaruhus. Använd pappersark (gärna i olika storlekar) eller pappersrullar (går att köpa på t ex IKEA för ca 30 kr). Du kommer måla ganska mycket så det är bra att ha riktigt med material.

Du kan naturligtvis använda vad som helst egentligen, kaffesump, potatisvatten, handdukar, tapet, kartong – det är bara att experimentera dig fram. Det är bra om du använder färg som torkar ganska fort, du kommer ofta måla flera symboler på samma papper, på varandra.

Du kan även ha anteckningsblock och penna tillgängligt, ifall du vill skriva något utanför verktyget.



E-post: elena@bjorkenang.se
 Hemsida: www.bjorkenang.se
 Telefon: 070-2736258

Om du arbetar med stöd från mig eller i grupp, är det en önskvärd att du kan fotografera dina symboler/målningar, före över dessa till datorn samt ladda in dem i verktyget och på så sätt dela dem med mig. Det behöver absolut dyr teknik bakom detta, räcker med kameran på mobiltelefon. När du kan dela dina symboler kan jag ställa frågor, specifika för symbolerna.

Skulle något speciellt material, utöver det som jag redan nämnt, behövas i någon modul, så kommer det framgå i introduktionen.



E-post: elena@bjorkenang.se
Hemsida: www.bjorkenang.se
Telefon: 070-2736258