

Det var en gång...



**Ett seminarium om olika sätt att arbeta med
sagor – biblioterapi, psykodrama, storytelling
och uttryckande konst**

den 11 – 12 november 2023

Jakobsbergs gård, Bredäng

**Svenska Morenoinstitutet, Forum för sociometri och psykodrama
och Stiftelsen Institutet för Social Utveckling, SISU**

Shaun Tan

Bilden på folderns framsida är skapad av den australienske barnboksförfattaren och illustratören Shaun Tan som fick Almapriset 2011. Så här löd juryns motivering till priset:

Shaun Tan är en virtuos visuell berättare, en vägvisare till bilderbokens nya möjligheter. Hans bildvärldar utgör ett eget kosmos där inget är självklart och allt är möjligt. Minnet av barndomen och uppväxttiden är fasta referenspunkter men bildberättandet är universellt och berör alla oavsett ålder. Bakom ett överdåd av minutiöst detaljerade bilder, av civilisationskritik och historia i symbolisk gestaltning finns en påtaglig värme. Människan är alltid närvarande och Shaun Tan gestaltar såväl vårt sökande som vårt utanförskap. Han förenar briljant magiskt tänkande med djup humanism.

Vad har klassiska sagor att komma med i vår svåra tid?

Vi tycker att Shaun Tans bild är en fin illustration till det vi vill ägna oss åt under de två dagarna i november. Vi kommer att arbeta både med moderna sagor och med den klassiska sagoskatten. Sagans värld kan i första stund tyckas vara långt bort från vår tid. Vi är förtvivlade över kriget som pågår så nära oss, över den politiska utvecklingen i Sverige och över miljökatastrofen. Det finns så många kriser och hot i samhället idag att många människor är på väg att ge upp. För att kunna uthärda och orka kämpa vidare, behöver vi ta vara på vår fantasi och utveckla vår kreativitet. Det kan vi göra med sagornas hjälp.

Sagor har genom tiderna fyllt många olika funktioner. Svåra problem framställs med ett symboliskt språk som talar till olika skikt av vårt medvetande. Sagorna väjer inte för att vi har både ont och gott inom oss. Folksagorna förmedlar att vi inte kan slippa undan inre strider, men att vi kommer att kunna övervinna hinder som verkar oöverstigliga om vi inte ger upp utan tappert vågar möta oväntade och även orättvisa prövningar. I en klassisk saga läggs ofta ett existentiellt problem fram kort och koncist. Figurerna är typer snarare än individuella personligheter. Det onda och det goda är närvarande sida vid sida, vilket skapar moraliska problem som kräver kamp för att lösas. Ofta antyder sagorna på ett finurligt sätt hur dessa inre konflikter ska kunna lösas så att personen utvecklas mot en högre grad av mänsklighet. Den jungianska psykologen Marie-Louise von Franz menar att sagorna är det renaste uttrycket för kollektiva omedvetna processer. Därför är de värdefullare än allt annat material om vi vill lära oss mer om det omedvetna.

Vi som ordnar de här dagarna arbetar med psykodrama. När vi arrangerar större seminarier och konferenser, brukar vi bjuda in kolleger från angränsande områden att medverka. Den här gången har vi vänt oss till personer inom olika professioner som alla arbetar med sagor.

Psykodrama

Psykodramametoden utvecklades av dr J.L. Moreno för snart hundra år sedan. Den bygger på begreppen kreativitet och spontanitet, så som han definierade dessa. På psykodramascenen gestaltar vi världen som vi upplever den i stunden. Vi kan spela upp minnesbilder, fantasier, drömmar, det dagliga livet, rädslor, farhågor och önskningar. Ord kompletteras med rörelse och handling. Alla våra sinnen involveras. I denna spontana teater "skrivs

manuset" i stunden. "Pjäsen" spelas bara en enda gång. Vi arbetar med existentiella frågor och med val. Arbetet sker i grupp, vi skapar det som sker på scenen tillsammans.

I psykodrama arbetar vi med de fem instrumenten scenen, gruppen, regissören, protagonisten (dramats huvudperson) och hjälpojagen. Vi arbetar i en tidsdimension som kallas *surplus reality*. Då, nu och sedan smälter ihop och olika verkligheter korsas och möts. Det centrala verktyget är *rollbytet* som ger oss möjlighet att träna vår inlevelse i andra och se oss själva och varandra från ett annat perspektiv. Moreno var en visionär och ville med sin metod bidra till att skapa ett bättre samhälle. Sociometrin, en av metodens hörnstenar, var för honom ett verktyg för demokrati. Hans bok om sociometrins möjligheter, *Who shall survive?* som skrevs 1934, är högst aktuellt idag.

På psykodramascenen kan vi närma oss vårt förflutna och vår framtid på nya sätt och utifrån nya perspektiv. Vi kan bygga broar mellan då och nu, integrera känslor och tankar och se oss själva i ett större sammanhang. Moreno ville aldrig begränsa psykodrama till den psykoterapeutiska sfären. Det finns en lång tradition inom vår gren av psykodramarörelsen av att värna om psykodrama som en konstform snarare än en terapiform.

Psykodramatiskt arbete med sagor

Sagor kan jämföras med drömmar. Om drömmarna skapas av vårt personliga omedvetna, kan sagorna ses som ett uttryck för det kollektiv omedvetna. I psykodramatiskt arbete med drömmar får vi träna oss på att inte ha förutfattade tolkningar av drömmen utan helt enkelt iscensätta den och utvidga den. När vi ska lära oss detta sätt att arbeta, har vi stor nytta av att regissera sagor med dess allmängiltiga frågeställningar.

När en saga spelas upp på den psykodramatiska scenen, pågår ett skapande. Regissörens uppgift är att dramatisera spelet. Sagan spelas upp här och nu, vi går vidare från den ursprungliga sagan, associationer och bilder kommer upp och gestaltas.

Medverkande

Urban Norlander och **Ragnhild Poppus** har ett huvudansvar för planeringen av seminariet.

Det kan bli enstaka ändringar/tillägg i nedanstående lista. Alla får ett aktuellt schema när seminariet närmar sig.

Göran Högberg, leg läkare, med. dr, specialist i barn och ungdomspsykiatri, specialist i allmän psykiatri, leg psykoterapeut och psykodramatiker. Har lång erfarenhet av att utbilda i psykodrama. Tillhör Stiftelsen Institutet för social Utveckling, SISU, www.psykodrama.org. En av grundarna av organisationen FEPTO, Federation of European Psychodrama Training Organisations. Workshop: **Sagotera**. Monika Riihelä från Finland har utvecklat en metod för att förbättra samtalen mellan barn och vuxna. Metoden kallas för *sagotera* och innebär att den vuxne noterar barnets berättelse och sedan återger den. I denna presentation visas hur vuxna kan utveckla dialogen med barn med hjälp av dockor och dramatiserad återgivning.

Ronit Koerner, storyteller och pensionerad förskollärare. Ronit berättar sagor, legender och livsberättelser på caféer, museer, kulturcentra, fester samt regelbundet på Stockholms stadsbiblioteks barnavdelning på Sveavägen. Hennes berättelser är till stor del hämtade från den judiska sagoskatten och från världssagolitteraturen samt från självupplevda erfarenheter bland annat som israel och judinna i Sverige. Hon undervisar i pedagogik och storytelling vid Waldorfhögskolan i Stockholm, och i Järna, Guangzhou i Kina och Saigon/HCM City Vietnam. Ronit är en aktiv medlem i berättarnätverket ALBA och arrangerar flera berättarföreläsningar per år. Workshop: **Sagens helande kraft**.

Kristina Lindgren, omställningskonsult, dipl. psykosyntesterapeut, erfaren mindfulnesslärare och facilitator för workshops i metodiken *Aktivt Hopp* och inom så kallat *collective despair work* med *The Work that Reconnects* (TWR). I dessa metoder används en universell modell för vår evolution genom de utmaningar vi möter. Den liknar den process Joseph Campbell fann i sina studier. Han fann en "urmodell", ett mönster som förekom i alla berättelser han kallade "hjältens resa". <https://aktivthopp.wordpress.com>

Workshop: **Hitta din egen "hjältens resa" genom sagoberättelser**. Vi utforskar exempel på sagor samt deras arketypiska utvecklingssteg. Hur kan dessa sagor inspirera och läka oss på vår egen livsresa?

Mariika Nasiell, uttryckande konstterapeut och samtalsterapeut med rötter i teatern som skådespelare och regissör. Har i många år arbetat med muntligt berättande och uttryckande konst/expressive arts i olika former; undervisat, lett berättarprojekt på skolor och folkhögskolor, inom äldreomsorgen och ätstörningsvården. Håller återkommande kursen 'Kroppen berättar' och leder grupper i självutveckling genom kreativt skapande. Medlem i berättarnätverket ALBA. Workshop: **Sagan - en spegel för våra inre världar**.

Urban Norlander, psykodramaregissör, TEP (Trainer, Educator and Practitioner), skådespelare, regissör och teaterpedagog. Ordförande i Svenska Morenoinstitutet, svenskamorenoinstitutet.se. Workshop: **Skapa din egen saga**.

Inger Lise Oelrich är regissör, storyteller & författare. Hon har i ett helt liv arbetat med storytelling och kreativitet som förvandlande och välgörande kraft mellan människor. 2005 grundade hon Nordisk ALBA Allians för Läkande Berättande i Norden och leder sedan 2006 utbildningar, projekt och kurser för ett brett spektrum av yrkesgrupper och behov. Ett viktigt fokus har varit fredsprocesser och hälsokrafter i storytelling och uppskattande lyssnande, med existentiella frågor och naturens skapande liv som en gemensam grund. Hon har skrivit flera böcker, bl.a. *The New Story - Storytelling as a Pathway to Peace*.

www.storytellingforlife.com

Föreläsning och workshop: **Storytelling som läkande kraft mellan människor**.

Ragnhild Poppius, leg psykoterapeut, psykodramaregissör, TEP, har i många år varit lärare på Svenska Morenoinstitutet. Workshop: **Favoritsagan**.

Liat Ravon, psykodramaregissør, cand mag i teatervidenskab og psykologi, NLP og Hypnose Master, systemisk familieopstiller. Workshop: **Peter og Ulven, hvem kommer når du råber om hjælp?** Denne workshop vil bruge musik og fortælling som opvarmning til psykodrama. Vi vil gennem hørelsen danne en sensorisk hukommelse der vil danne en genvej til

det ubevidste og og kaste en ny forståelse af det bevidste og ubevidste. Et af formålene med denne workshop er at demonstrere vigtigheden af høresansen som en nøglevej til at fremkalde glemte eller fortrængte sanseminder. Et andet formål er at vise, hvordan teater kan bruges på utraditionelle måder, i dette forsøg gennem psykodramametoden, til personlig udvikling. Resultaterne af mit speciale fra Københavns Universitet tyder på en dyb sammenhæng mellem sanserne og følelserne, og at psykodrama er en nyttig metode til at udnytte dette forhold.

Otto Rimås, lärare som har arbetat på Mariannelunds folkhögskola mellan 1978 – 2019. Otto är socionom, har också studerat pedagogik, engelska och teologi och undervisar bland annat i Nya testamentet, praktisk teologi, diakoni och sociala frågor. Har skrivit texten *Sagolikt - om sagans förtrollade värld*. har publicerat ett antal egna sagor samt tillsammans med sin fru Lena givit ut ett antal böcker om praktisk tro, livsfrågor och själavård, www.lor.se
Föreläsning: ***Sagan och det mänskliga livet.***

Tiina Rokka, frilansande kulturarbetare, dramapedagog med mer än 35 års erfarenhet av sagoberättande, vidareutbildad i bildskapande, grundutbildad i psykodrama.
Workshop: ***Kvinnor som slår följe med vargar.***

Leif Strindberg, leg läkare, specialist i barn- och ungdomspsykiatri, psykodramaregissör, CP. Varit lärare på Svenska Morenoinstitutet i många år. Workshop: ***Hans, min igelkott.***

Nina Ström, bibliotekarie, författare - senast till boken *Läs dig själv!* om biblioterapi. Har länge arbetat med bokcirklar och är certifierad läsledare inom metoden *Shared Reading*.
Workshop: ***Delad läsning av en saga utifrån en biblioterapeutisk litteratursyn.***

Judith Teszáry, psykodrama- och sociodramautbildare och handledare. Workshop: ***Klassiska sagor under genusperspektivets mikroskop.*** I denna workshop kommer vi att utforska sagors transgenerationella arv. Sagor bär könsstereotypiska budskap från den ena generationen till den andra mer eller mindre oförändrade. Sagor speglar föreställningar, relationsmönster och moraliska värderingar. Män skrev sagor för att ge riktlinjer och förväntningar på hur de ska bete sig, hur man är en bra person och hur dåliga människor kan förändras genom en kvinnas kärlek. Dessa tidiga influenser har en normativ effekt på identitetsbildningen för flickor och pojkar. Vi kommer att utforska de manliga och kvinnliga karaktärerna i sagorna. Vi kommer att upptäcka de underliggande budskapen om dessa figurer ger läsarna och hur dessa budskap påverkar ett barns självbild och processen av identitetsbyggande och hur det påverkar flickor och pojkars beteenden. Före workshopen, läs eller titta gärna på Disneyfilmerna som gjorts av följande klassiska sagor: *Snövit och de sju dvärgarna, Askungen, Törnrosa, Skönheten och Odjuret, Den lilla sjöjungfrun* och andra berättelser du valt och tänk på dem.

Eduardo Verdú, TEP. och ledare för MorenoHuset i Oslo. Han undervisar, utbildar och leder i psykodrama i Norge såväl som i hela Europa och har hållit workshops i mer än 25 år.
Workshop: ***Mummitrollet og den store følelsesstorme. En utforskning av følelser og resiliens.***

Mariolina Werner Guarino, Psykodramatiker och sociodramatiker, lärare och handledare. Har arbetat som psykologilärare och har haft psykodrama i skolan under 22 år. Numera verksam inom Skolverket och internationella ErasmusProjekt, är en del av Psykodrama-Akademien. Workshop: **Varghonan**, en saga från Tarahumarandianerna, bearbetad via Drömteckning och psykodrama.

Vilka vi vänder oss till

Alla som är intresserade av, eller nyfikna på, de metoder som kommer att presenteras och temat som vi vill arbeta med, är välkomna. Inga förkunskaper, vare sig i psykodrama eller andra sätt att arbeta med sagor behövs. Du behöver inte vara aktiv i några övningar om du inte vill.

Tid

Lördagen den 11 november och söndagen den 12 november.

På lördagen den 11/11 startar vi med registrering och en kopp kaffe från kl. 9:30 och samlas i storgrupp kl 10:00. Föreläsningar i helgrupp varvas med parallella workshops. Vi arbetar till kl. 18:00 och har ett kvällspass för dem som orkar och vill kl. 19:00 - 21:00. På söndagen den 12/11 arbetar vi kl. 10.00 - 16.00. De två dagarna hänger ihop och vår önskan är att så många som möjligt deltar både lördag och söndag.

Jakobsbergs gård. Måltider och annat praktiskt

Seminariet äger rum i huvudbyggnaden på Jakobsbergs gård, Bredäng. Det finns ett rum där alla kan samlas, tre grupprum samt kök och matsal. Vi fixar kaffe och sopplunch båda dagarna men det går också bra att hoppa över luncherna. Det är bara fem minuters gångväg till Bredängs centrum där det finns fik och restauranger. Vi serverar enkel middag på lördagen. Vägbeskrivning finns på Jakobsbergs gårds hemsida <https://www.jakobsbergsgarden.se>. På Jakobsbergs gård går det inte att sova över. Vi ger inga förslag på boende då vi tror att det är enklare för var och en att leta upp det själva.

Kostnad

Seminariekostnaden är 2.500 kr, inklusive moms, om du har egen firma eller får betalt från arbetsgivare, 1.200 kr om du betalar som privatperson och 700 kr om du studerar, är arbetslös eller pensionär. Kaffe och tilltugg ingår. Om du vill ha lunch/soppa båda dagarna samt enkel middag på lördagkvällen kostar det 300 kr. Om du bara vill ha soppluncher, betalar du 200 kr.

Anmälan

Du kan anmäla dig via Svenska Morenoinstitutets hemsida, svenskamorenoinstitutet.se, eller via mail till Ragnhild Poppius, forum-sociometri@telia.com. Du behöver inte skicka in nedanstående, utan skriv bara uppgifterna direkt i ett mail. Det underlättar för oss att få preliminära anmälningar för att på ett ungefär se hur stort intresset är. Vi påminner före den 1

oktober och ber att få in en bindande, definitiv anmälan. Det finns plats för 45 personer på Jakobsbergs gård och det kan bli fullt rätt snabbt.

Anmälan till psykodramaseminarier på Jakobsbergs gård *Det var en gång, om olika sätt att arbeta med sagor* den 11 - 12 november 2023

Vi behöver din bindande anmälan före den 1 oktober 2023. Vi bekräftar den genom att skicka en faktura. Någon vecka innan seminariet skickar vi praktisk information och preliminärt schema.

Namn: _____

Adress: _____

Tel: _____

E-post: _____

Arbetsgivare/firma betalar, skicka faktura (2.500 kr inklusive moms)

till: _____

Privatperson (1.200 kr)

Studerande, arbetslös eller pensionär (700 kr)

Önskar luncher (200 kr)

Önskar luncher samt enkel middag på lördagen (300 kr)

Önskemål gällande maten (laktosfri/glutenfri mm) _____