

EQ-painting hjälpte
ANNE-MARIE
tillbaka till livet

– Jag hittade mig själv igen efter år av sorg

Anne-Marie Wallenthins äldste son Daniel dog hastigt, endast 28 år gammal. När hon fick beskedet hade hon nått och jämt återhämtat sig från en längre tids sjukskrivning för utbrändhet. Sorgen efter Daniel var som ett öppet sår, men hon skulle drabbas ytterligare. Endast ett år efter Daniels död fick hon bröstcancer. EQ-painting har hjälpt henne att läka.

TEXT: SARA HEDMAN NILSSON
FOTO: SARA HEDMAN NILSSON, BENGT PERSSON,
ANNE-MARIE WALLENTHIN

Jag träffar Anne-Marie Wallenthin i Mölnlycke där hon bor tillsammans med sin man Håkan i ett grönt hus. Källaren har hon inrett till ateljé och där håller hon kurser i EQ-painting. Hon berättar att hennes behov av att måla började när hon gick ”in i väggen” år 2000.

När Anne-Marie blev utbränd arbetade hon som förskollärare inom socialtjänsten, med barnfamiljer med svåra relationsproblem.

– Det var en tuff miljö och flera gånger blev jag hotad till livet. Jag mårde väldigt dåligt, men kämpade på tills kroppen tog slut.

Anne-Marie berättar att det dröjde innan hon fick hjälp från företagshälsovården. Men efter ett år fick hon träffa en psykolog som har betytt mycket.

– Det var skönt att få prata och det hjälpte mycket, men ångesten fanns där hela tiden.



Det här är Anne-Marie:

Ålder: 63 år.

Bor: I en villa i Mölnlycke.

Familj: Maken Håkan och hunden Ebba. Två utflugna barn, Jonas 35 år och Oskar 31 år. Sonen Daniel som dog 2001.

Utbildning efter år 2000: Auktoriserad EQ-painting-lärare och coach (utbildad av Bengt Persson), certifierad ljusbärare healer (utbildad av Hasse Nyander).

Motto: Meningen med livet är att leva det.

Erbjuder: EQ-painting för enskilda eller i grupp, healing och föreläsningar.

Kontakt: Du når Anne-Marie på mobil 0737-88 86 72.

Hemsida: www.tillvarata.se

Jag kände att jag måste få ur mig den. Jag vet inte hur det kom sig, men en dag letade jag fram barnens gamla penslar och vattenfärger och började måla. Jag målade situationer jag hade upplevt i mitt arbete med problemfamiljerna, men även svåra möten med arbetsgivare, läkare och försäkringskassa. Och så småningom började jag må lite bättre.

Efter ett år kände sig Anne-Marie så bra att

hon ville börja arbetspröva. På centret där hon gick på rehabilitering fick hon en dag syn på en liten broschyr om EQ-painting.

– Jag blev nyfiken och stoppade den på mig. När jag kom hem la jag den i en låda för att läsa senare.

Men Anne-Marie hann varken läsa om EQ-painting eller komma ut på någon arbetsprövning. Hennes son Daniel blev

svårt sjuk och inlagd på sjukhus på grund av höga levervärden. Han tillstånd försämrades snabbt och så kom beskedet om att han akut behövde en ny lever. Håkans blodgrupp stämde med Daniels, så han donerade en del av sin lever till honom. Men trots alla resurser inom sjukvården, dog Daniel tre veckor efter transplantationen.

På sjukhuset gjordes en utredning där orsa-

Jag kunde till 100 procent gå in i svåra minnen och omvandla dem på duken

ken inte kunde fastställas. Det fanns dock en misstanke om att det var naturpreparatet Echinagard, innehållande röd solhatt mot förkylning, som hade påverkat Daniels lever. På sjukhuset fanns många liknande fall där röd solhatt var inblandad.

– Daniel tog Echinagard när han kände sig förkyld, säger Anne-Marie. Han studerade på Chalmers och ville hålla sig frisk över tentorna. På förpackningen fanns inga uppgifter om hur länge man skulle göra uppehåll. Kanske tog han dropparna för tätt?

Färger blandades med tårar

Anne-Marie och hela familjen var förlamade av sorg.

– Måleriet blev nu min överlevnad. Färgerna blandades med tårar på papperet. Jag målade Daniels ansikte, begravningen, alla minnen. När jag målade försvann allt runt omkring mig. Jag fick genom penseln och färgerna tillgång till mina allra innersta känslor.

Målningarna visade hon för familjen och på så vis kunde de prata och sätta ord på sin sorg.

– Genom min hårfrisörska fick jag kontakt med ett medium. Första besöket var omvälvande. Under flera timmar fick jag bekräftelse på att Daniel fanns.

När ett år hade gått, 2002, började Anne-Marie må lite bättre. Efter en inbjudan från en gammal arbetskamrat till Håkan åkte hon och Håkan till Toscana för att hämta krafter och läka. När hon kom hem fick hon beskedet att hon hade bröstcancer.

– Jag hade varit på en mammografiundersökning innan vi åkte och hade inte en tanke på att det kunde vara något fel. När läkaren sa att jag hade bröstcancer tog jag inte in beskedet. Det värsta hade ju redan hänt, min son var död. Jag brydde mig inte.

Anne-Marie målade bilder om cancer. Hennes pappa, som varit död i många år, och Daniel fanns med på målningarna. Under hela operationen fanns de närvarande på något sätt och hon kände starkt beskydd från dem.

– Jag är säker på att de hjälpt mig från Andra sidan. 2007 blev jag friskförklarad.

Anne-Marie hade gått med i föreningen VSFB, Vi Som Förlorat Barn, 2002. Hon visade sina målningar där och fick en stark respons.



De hotfulla demonerna blev en ängel.



Ljuset är Daniel som hjälper mig. Jag klarar inte av detta själv.

– Jag startade en grupp i föreningen. Vi träffades och bearbetade vår sorg genom att måla och berätta om det vi hade målat. Men jag själv kände att jag behövde gå vidare, att det saknades något. En dag när jag kom hem och drog ut en låda i min byrå så låg broschyren om EQ-painting där.

Anne-Marie läste om metoden som utvecklats av Bengt och Anita Persson från tusenåriga vediska målarprinciper. Hon bestämde sig för att åka upp till kursgården som låg utanför Askersund i Närke.

– Första lektionen ville Bengt att vi skulle meditera och gå in i oss själva genom att låta handen måla en linje på papperet. Men jag klarade inte det. Det var för smärtsamt. Jag förstod att jag fortfarande hade mycket kvar att bearbeta.

När Bengt gav dem kunskap om transformationsmåleriet, som är nyckel till att läka de svåraste trauman, lossnade det för Anne-Marie.

– Det var omtumlande! Jag kunde till hundra procent gå in i svåra minnen och omvandla dem på duken. Tidigare hade jag bara målat av mig min sorg. Här fick jag en metod som gjorde att jag kunde vända negativa händelserna till något positivt och helt frigöra mig.

Anne-Marie menar att andligheten hade funnits i hennes målningar hela tiden, men att hon inte hade upptäckt det förrän hon började med EQ-painting. Anne-Marie berättar att relationen till hennes mamma kom upp.

– Den bild jag hade haft av vår relation stämde inte alls med verkligheten. Mamma och jag hade levt i symbios med varandra. Genom EQ-painting kunde jag frigöra mig från henne.

Begravde bild på sonen

Anne-Marie berättar att hon fick mycket hjälp av Anita som är medial.

– Det var en trygghet. När jag körde fast och inte kom någonstans kunde jag gå till Anita som alltid gav vägledning. Det gjorde att jag

kom vidare. Man kan säga att EQ-painting förlöste mig och jag hittade mig själv!

Hon berättar att den svåraste och starkaste bilden handlade om Daniel.

– Anita sa att jag måste förstöra den. Det var fruktansvärt, men jag klippte sönder duken. Det var som om jag klippte sönder mitt liv. Jag tog hem den till Mölnlycke och försökte elda upp den på en engångsgrill, men den smälte inte. Till slut gick jag ut i skogen för att gräva ner den. Det var det jobbigaste jag har gjort, det var nästan outhärdligt. På något sätt begravde jag mitt liv, men fortsatte att existera. Nu efteråt så förstår jag att det är det bästa jag har gjort.

Idag ser hon en mening i allt det som har hänt.

– Jag ville inte att min son skulle dö, men det var han som väckte mig andligen.

När Anne-Marie lärde sig att transformera sina målningar med EQ-painting kom hon i kontakt med starka healingenergier som var mycket läkande. Sakta började glädjen inom henne att spira igen. Efter åtta års sjukskrivning var hon mogen att starta sitt företag Tillvarata 2008. Idag är hon auktoriserad EQ-painting-lärare och coach, samt certifierad ljusbärare och healer.

– Jag har hjälpt många människor att frigöra sig från svåra händelser eller relationer.

Detta kan du åstadkomma med EQ-painting

MED PAPPER OCH PENNA:

- Lösa upp stress och spänningar med linjerörelser.
- Analysera hur mycket jobbiga händelser och relationer belastar dig.

MED PENSEL, FÄRG OCH DUK:

- Ta bort all känslomässig smärta från jobbiga händelser och relationer.
- Vända negativa tankemönster.
- Uttrycka och undersöka saker som är viktiga i ditt liv.
- Undanröja hinder för personlig och andlig utveckling.

Men EQ-painting är inte bare en terapimetod. En del av teknikerna riktar sig direkt till dem som vill öka sin kreativitet eller intuition. Det finns även bra redskap för daglig avslappning och meditation. Linjen är jättebra att använda sig av för att bli av med stress och aggressioner. □



Det här är Anita och Bengt:

Bor: I Åmmeberg i Askersunds kommun i södra Närke.

Erbjuder: Utbildning till EQ-painting coach, olika målarkurser under samlingsnamnet Känslornas måleri, sommarkurs.

Kontakt: Du når dem på 0739-400 900.

Hemsida: www.eq-painting.com Här kan du också få kontaktuppgifter till EQ-coacher runt om i landet.

BENGT och ANITA skapade EQ-painting Detta är känslornas måleri

Mer än 1500 personer har utbildats i EQ-painting av Bengt och Anita Persson i Åmmeberga i Närke sedan starten 2000. Tack vare dem finns det idag EQ-coacher på många platser runt om i Sverige.

Bengt Persson menar att EQ-painting låter för bra för att vara sant.

– Det är först när människor själva har gjort exempelvis en transformationsmålning som de förstår vilken kraftfull, men ändå enkel metod det faktiskt är.

Anita nickar och säger:

– Det bästa är att du inte behöver ha någon konstnärlig talang, för det är processen och inte resultatet på målarduken som är det viktiga.

EQ-painting föddes av Bengt och Anita Persson ur Vedic Art, som är flera tusen år gamla vediska principer om skapelseprocessen levandegjorda i vår tid av konstnären Curt Källman.

Idag består EQ-painting av tolv målarkurser varav två är ”de sjutton vediska principerna för skapande”, som Bengt och Anita tolkar dem. De övriga tio kurserna har olika inriktning beroende på vad man har för behov inom områdena emotionell friskvård, respektive personlig och andlig utveckling.

De finns för självstudier, distansundervisning eller så kan man gå kurs hos Bengt och Anita, alternativt hos någon av EQ-painting Coacherna.

Bengt utbildar EQ-painting-coacher som lotsar klienter genom processerna och de nämnda kurserna. □