

MANLIGHET, KREATIVITET OCH UTTRYCKANDE KONSTTERAPI



©JC Jacobsen



© Amanda Hultling



© Angelika

Jean Christian Jacobsen

Examensarbete Uttryckande konst terapeut utbildningen 2005-2009

Svenska Institutet för Uttryckande konstterapi

Handledare Gunder Forss, leg psykolog, leg psykoterapeut, CAGS

Sammanfattning

Detta uppsatsarbete utgör en avslutande del i den fyraåriga grundutbildningen till uttryckande konstterapeut som genomförs av Svenska Institutet för Uttryckande konstterapi.

Syftet är i första hand att, genom att presentera ett antal mäns berättelser om sin egen kreativitet, kreativitet som företeelse, manlighet i kulturen, den egna utvecklingen och terapi ge vägledning till hur professionellt verksamma uttryckande konstterapeuter kan se på och förhålla sig i kontakt och kommunikation med män. Syftet är även att skapa ett material som kan väcka intresse hos män för att medverka i och ta del av uttryckande konstaktiviteter och terapi.

Undersökningen bygger på samtal med sju män med varierande bakgrund, erfarenhet, sysselsättning, intressen och kompetens. En av dem har tidigare erfarenhet av terapi med uttryckande konstmetodik. Den yngsta är 31 och den äldste 75 när samtalen genomförs. Samtalen genomförs under cirka en timme och spelas in i miljöer som männen valt själva.

I Del 1 presenteras bakgrund, frågeställningar och metod. I Del 2 presenteras resultaten i form av männens berättelser och teman som har framträtt i lyssnandet. Slutligen i Del 3 diskuterar och reflekterar jag över resultaten kopplat till olika teoribildningar, forskningsresultat och terapeutiska och vetenskapliga inriktningar samt avslutar uppsatsen med några egna reflektioner.

Männens berättelser pekar på att det är viktigt att ta hänsyn till följande faktorer för att få män, som inte varit i kontakt med terapi eller egenutveckling, skall kunna bli intresserade av uttryckande konstterapi och aktiviteter:

- en tydlig struktur för uttryckande konstterapi som går att redovisa och förklara
- en tydlig koppling till vilken nytta uttryckande konstterapi och metodik ger i olika "typ-situationer" i vilka män kan behöva stöd
- referenser från andra män som haft glädje och nytta av uttryckande konstterapi
- tydlig referens till och redovisning av en godkänd utbildning inom terapiområdet (diplom)
- att presentationer, möten, dialoger och introduktionstillfällen gör det möjligt för männen att så långt det är möjligt inledningsvis uppleva att de har kontroll över vad som sker och hur de vill hantera relationen med terapeuten och medklienter
- att språkbruket också kan innehålla manliga nyckelord om mod, utmaning osv. inom ramen för en inledande bejakande, anknytningsinriktad kommunikation
- att symboler, installationer och bilder kompletteras med manliga attribut, accessoarer och material som männen känner igen så att de inledningsvis kan få stöd i symbolisk form för att undvika känslor av att vara för annorlunda andra män eller för feminina
- att män kan vara öppna om känslor och skapande man och man emellan medan att öppna sig i grupp eller i närvaron av andra män i "gänget" verkar mycket mer utmanande

Innehåll

Del 1 Inledning	4
Bakgrund	4
Syfte.....	4
Metodbeskrivning	4
Del 2 Resultat	6
Carl	7
Pontus	10
Johan	13
Roger	16
Sven Gustav	19
Samir	22
Mattias	25
Teman som tagit form.....	28
Del 3 Diskussion och reflektioner	32
Vad är det som träder fram i berättelserna och i förståelseprocessen av dessa?.....	32
Min egen process – ett mer öppet och förbehållslöst lyssnande till män	33
Bakgrund Uttryckande konstterapi	33
Uttryckande konstterapins koppling till hälsa och livskvalitet.....	35
Utvecklingspsykologi och Uttryckande konstterapi	37
Anknytningsmönster och deras konsekvenser	38
Hållandets betydelse och uttryckande konstterapi	40
Uttryckande konstterapi och neuropsykologi.....	41
Ögonblickets psykologi.....	41
Kopplingen psykodynamiskt synsätt och Uttryckande konstterapi	43
Psykoanalys och Uttryckande konstterapi	43
Den dominerande manligheten och andra möjligheter	47
Professionella aspekter av att möta män som uttryckande konstterapeut	48
Manlighet – hur vet vi att vi är tillräckliga som män?	50
Vilken nytta kan män ha av Uttryckande konstterapi?	51
Slutord	53
Litteratur	54

Del 1 Inledning

Bakgrund

För att förstå mer om vilken nytta män kan ha av skapande och speciellt uttryckande konstterapi i sina liv, har jag velat veta mer om hur män ser på sitt skapande, sin egen utveckling och syn på terapi. Uppsatsen bygger på samtal med sju olika män med olika ålder, erfarenheter, kompetenser, intressen, arbeten, social situation och bakgrunder. Deras berättelser kommer att träda fram i detta arbete och är ett viktigt resultat i sig

Inspirationen till uppsatsen kommer från främst tre källor. 1) Mötet med andra mäns och min egen rädsla för att stå för min egen kreativitet, skapande och sårbarhet fullt ut. 2) Den tydliga kvinnliga dominansen inom terapiområdet och inom uttryckande konstterapi och frånvaron av män. 3) Frågan: "Vad skall jag ha för nytta av detta?" från en man inför en mängd stora bilder från ett terapiarbete för ungefär ett år sedan. Dessa faktorer och händelse har lett mig fram till fram till uppsatsens frågeställningar.

De tre frågor jag velat veta mer om är hur männen ser på:

- *sin egen kreativitet och begreppet kreativitet?*
- *manligheten i kulturen?*
- *sin egen utveckling och terapi?*

Syfte

Syftet med detta arbete, som är mitt examensarbete på den fyraåriga utbildningen till diplomerad uttryckande konstterapeut (www.expressivearts.se och www.uktf.net), är att väcka intresse hos män för att själva ta ett större ansvar för en god livskvalitet genom livets olika faser och skiftningar. Vidare att väcka mäns intresse för sin egen utveckling och uttryckande konstterapi/metodik (expressive arts therapy) som en konstruktiv väg till detta.

Dessutom att inspirera kolleger och personer som möter män att kommunicera med dem, skapa aktiviteter och möten utifrån hur män berättar och förstår skapande, manlighet och sin egen utveckling. Speciellt vill jag att de män som arbetar som professionella uttryckande konstterapeuter och ledare finner materialet stödjande och inspirerande.

Metodbeskrivning

Utgångspunkter

Jag har bedömt det som angeläget att förstå mer om och bidra med verkliga berättelser från olika män som gör att vi kan få en större verklighetsförankring i våra resonemang och vägval när vi möter män. Det mest angelägna har därför varit att genomföra samtal och återge dessa så nära det inspelade materialet som möjligt. Min intention är att skapa ett material med en sådan nyansrikedom att det får en god trovärdighet och ger möjlighet till reflektion och lärande.

Manlighet vs maskulinitet

I detta arbete väljer jag ordet manlighet på grund av dess vardagsspråkliga begriplighet, fastän det begrepp som används i akademisk litteratur oftast är maskulinitet. För mig är manlighet ett vidare begrepp som rymmer även det maskulina. Det går att vara manlig i kulturen oavsett om du är mer eller mindre maskulin. För att underlätta männens berättande och skapa en läsbarhet som även rymmer känslor och sökande i stunden, har det varit viktigt att använda ett så vardagsnära språk som möjligt och låta männen få berätta om hur de ser på manlighet utan att hamna för mycket i akademiska begreppsdefinitioner.

Urval av män

Urvalet av män har skett utifrån följande kriterier:

- De skall finnas i ett åldersspann som täcker in olika faser i mäns liv
- De skall ha erfarenhet från olika yrkes-/arbets-/livssituationer
- De får komma till mig organiskt. Uppsatsarbetet tillåter inte tidsmässigt eller resursmässigt något slumpmässigt urval.

Genomförande av intervjuer

Min intention har varit att männen skall känna sig bekväma med samtalet och därför gav jag dem möjlighet att själva välja samtalsplats. Det innebär att vi suttit med 1 - 1,5 meter avstånd mellan oss och med ett bord eller en stol där inspelningsmikrofonen (H2 Zoom, digital inspelning) ställts. Alla intervjuer har inletts med att männen olika utförligt berättat om sin bakgrund. Samtalet med J avslutades abrupt efter ca 45 minuter då en kollega kom in och J behövde hantera en akut fråga. Samtalet med R avslutades i och med att ett larm kom. Samtalet upplevdes av mig som mättat och avslutat vid den tidpunkten.

Dokumentation

Alla berättelser har genomlyssnats och nedtecknats för hand i sin helhet. På grund av tidsbrist har jag ej sett det möjligt att skriva ned den stora textmassan som skapats digitalt.

Urval av text

Urvalet av textdelarna har skett kopplat till mina tre grundläggande frågor. Jag har läst igenom texterna, markerat de delar och meningar som jag finner mest relevanta kopplat till frågeställningarna och utifrån en hermeneutisk hållning låtit teman växa fram.

Tankar om vad som kan ha styrt mitt arbete och urval av text

Det som först och främst kan ha påverkat urvalet av text är:

- Min önskan om att förklara eller påvisa hur män tänker och upplever i relation till frågeställningarna med syfte att påverka kolleger, medstudenter och lärare att mer beakta mäns sätt att tänka och förhålla sig för att bli fler män inom uttryckande konstterapi utbildningar och aktiviteter.
- Min önskan om att få bekräfta idéer jag har om manlighet och skapande. Det har dock visat sig under arbetets gång att mitt lyssnande breddats och min öppenhet för fler nyanser ökat väsentligt, vilket jag beskriver i diskussionsdelen.

Del 2 Resultat

Bakgrundsinformation

Berättelserna är återgivna i talspråksform och syftet är att verklighetsnära återge vad som sades och episoder i våra samtal. Det primära syftet är inte att hitta "sanningen" utan försöka att förmedla upplevelser och erfarenheter med vilkas stöd vi själva kan reflektera och förstå de ställda frågorna bättre.

Jag har lämnat stort utrymme till männen att själva associera och formulera sig kring de frågeställningar jag gett dem. Deras berättelser och de gestalter/figurer som växer fram är de definitioner på kreativitet, manlighet, terapi och utveckling jag eftersökt. Syftet är inte att få bekräftelse på redan gjorda definitioner av begreppen.

- Männen är mellan 31 till 75 år och med mycket olika bakgrund, erfarenheter och kompetenser. (VD, terapeut/utbildare, konstnärlig chef/ledare, brandmästare, pensionerad marinofficer, timmerman/egen företagare, försäljningschef)
- Samtalen redovisas i kronologisk ordning eftersom mitt sätt att reflektera, fråga och formulera mig påverkats i den rörelsen.
- C, P, F har jag en tidigare relation med från jobb och utbildning.
R, J har jag kort mött vid något enstaka tidigare tillfälle som släkt eller familj till någon i mitt nätverk.
S, SG är helt nya personer för mig.
- Samtalen har alla genomförts med en ZOOM H2 digital inspelningsmikrofon som stått på ett bord mellan oss eller snett mellan oss. Platserna har varierat stort från ett lugnt litet kontorsrum, till ett vardagsrum hemma hos en av männen till ett bullrigt kaffe. Givetvis kan detta ha påverkat kvaliteten i samtalet, men min intention har varit att vara med männen så nära deras vardagsliv som möjligt, för att minska risken för att de skall känna sig främmande eller obekväma.
- Samtalen har varierat mellan 45 minuter till 1 timme och 10 minuter. De flesta har varit strax över en timme.
- När det är en tom rad innebär det att det sagts något som jag valt bort. Ser du ... betyder det att det förekommer en kort paus i det som sägs.
- Alla männen har tagit del av texten samt godkänt bakgrundsbeskrivningar och namn.
- Det har varit mycket svårt att välja bort material och detta har givetvis styrts av mina referensramar och bakgrundsförståelse.
- Mina frågor och meningar är skrivna i *kursiv stil*.

Carl

C är 63 år, gift sedan 28 år, har två vuxna söner och tre barnbarn. C började kring 1970 intressera sig för data och it vilket ledde till en lång karriär som säljare och senare chef i olika positioner inom ett välkänt, internationellt it-företag. C har erfarenhet av att arbeta i andra länder och av att vara chef och VD i ett antal företag. Han är medlem i flera styrelser samt arbetar i en välkänd ideell organisation med kristen grund. Samtalet sker i ett arbetsrum i de lokaler där C idag arbetar som VD. Jag har fått kontakt med C genom en professionell relation.

Fråga 1 Hur ser du på din egen kreativitet och begreppet kreativitet?

- Det är ju en jättestor fråga. Jag vet ju inte om jag är kreativ.
- *När känner du dig kreativ?*
- Jag kan väl ibland känna mig väldigt kreativ.
- *När gör du det då?*
- Jag gör det i olika sammanhang. Jag har ju som jag nämnt tidigare en hel del styrelseuppdrag. I de här uppdragen är det så att man måste vända upp och ned på de tankar och idéer som dyker upp ... mmh. Där kan jag tycka att jag är med och föder en väldigt många tankar. Det är det ena området, det andra är mitt stora intresse för barn och framför allt mindre barn. Där tar kreativiteten sitt uttryck i att jag inte är så jätteförtjust i att läsa sagor men däremot att berätta sagor som tar sitt ...
- *Hittar du på dem då?*
- Då hittar jag på. Numer brukar jag fråga barnen om någon idé vi kan börja med och utgå ifrån.

- Det är ju ändå så att jag hela tiden i berättandets stund får komma på var man skall gå.
- Ibland är det en fortsättning på det som hände förra gången ... och jag tycker det här är jätteroligt och framförallt se hur de kommer med.

- Jag har egna sagoböcker som jag läser för att se hur sagor är uppbyggda (C börjar le).
- *Du skrattar litet när du berättar, vad händer när du berättar om det här?*
- Jag ser ju de här sagofigurerna och jag ser barnen framför mig när jag läser sagor.

- För mig är det ett fantastiskt sätt att koppla av. På samma sätt som jag sjunger mycket. Även sånger är ju det.
- *Vad är det du sjunger?*
- Jag sjunger i manskör och solo.

- *Vad tycker du är det mest roliga? Körsång eller solosång?*
- Jag måste säga... solosång. Det är mer fascinerande.
- *Hur ofta gör du det?*
- Ja, jag kan väl säga att jag tränar hemma säkert en dag per vecka. Jag har inget instrument hemma vilket gör att jag lyssnar mycket på inspelningar och så sjunger jag till inspelningar. Så har jag mycket noter och så där.

- Körsång har varit jätteviktigt för mig. Att vara, att sjunga bland män låter så väldigt annorlunda än att sjunga bland män och kvinnor.

- Klangen som blir i en manskör ... oerhört stimulerande.
- *Berätta mer om vad som händer när du är i den klangen.*
- Då försvinner jag helt in i mina noter och där ligger ju en av hemligheterna. Att helt släppa tankarna på dagens arbete.

– Vad händer med dig då?

– Jag blir väldigt avslappnad, blir en av delarna av det hela. Samtidigt som jag är koncentrerad, så blir jag avslappnad genom att jag är i en väldigt positiv och kreativ miljö.

– Åh ... det är fascinerande att höra när man träffas. Då man är tjugo tjugofem stycken och man börjar ta upp en ny sång. Vad är det för typ av klanger som uppstår? Det är ju de här klangerna som skall vara redskapet för att hitta rätt när man sjunger. Det här är otroligt fascinerande. Det blir ju jättemycket garv när man plötsligt hör det här stämmer ju inte alls.

– Vi är ... det är en väldigt uppsluppen stämning. Jag vågar säga att alla tycker det är kul att gå dit.

– Hur ofta träffas ni?

– Vi träffas en gång i veckan

– Jag har ju varit otroligt blyg men idag vågar jag ställa mig upp i alla sammanhang.

– När har du varit blyg?

– I skolan. Det var ytterst obehagligt att ställa mig upp och redogöra för något i skolan.

Fråga 2 Hur ser du på manligheten i kulturen?

– Jag minns när (*företaget C senare började arbeta på*) levererade de här prylarna till oss. När deras servicekillar kom till på besök kom de i snygga kostymer och dokumentportföljer. Så öppnade de dem och i dem hade de en vit rock. Så hängde de av sig kavajerna, satte på sig de vita rockarna (C skrattar) knäppte dem. Folk stod utanför burarna och tittade. Otroligt fascinerade. Där tändes nog mitt intresse. Den där organisationen som kan ha den där nivån på sina servicetekniker såg ut att kunna vara en kul bransch och ett kul företag.

– För mig är det ju jätteviktigt det att ... jag har ju också deltagit i skolarbetet med killarna (*C's barnbarn*) ett antal tillfällen och sett hur få män det finns i skolan ... där de bor. När jag har varit med dem, den första gången fanns det två män där. En äldre vaktmästare och en ny gymnastiklärare. I övrigt var det bara kvinnor i skolan. Nästa gång jag kom var de borta. Jag insåg då att någonstans måste ju män dyka upp i sammanhanget.

– Jag har pratat med en av lärarna som sa: Jag har jobbat för att det här skulle kunna hända, en det har varit ett väldigt svagt intresse från skolläningen.

– För det behövs manliga figurer på skolgården och i klassrummen.

– Det har rört mig många gånger. Ett av tillfällena jag hade med de äldre barnen, när jag var i deras skola, så vid sagostunden, då läste inte jag utan lyssnade, då kom det fyra barn och ville sitta i mitt knä. Det är ju trångt med fyra barn så det sista barnet lyckades inte sitta i knäet utan la sig på golvet och krånglade in sig, liksom hängde sig fast i mig.

– Vad tänker du att det handlar om?

– Ja det är ju så att det finns en stor saknad efter vuxna personer i skolan. Den här lilla flickan kom fram till mig efter skolan och la sin hand i min och sa, kan inte du bli min farfar också? Då smalt jag helt. Jag tror Anders Carlberg har skrivit om det många gånger. Om hur otroligt viktigt det är med mansfigurer som förebilder.

– Jag har kanske inte funderat så mycket i de här banorna ... genom livet har det ju varit så att jag har arbetat i väldigt mycket manliga kulturer. It-branschen i början av sjuttioalet var ju tjejfri. Så att en rent manlig miljö blir inte ... jag tror ... den är inte hundra procentigt effektiv.

– Vad händer då om det är mycket manligt?

– Det blir ... väldigt killigt i samtalen. Det är klart. Jag tycker det blir för enkelspårigt och det har väl aldrig drivit en verksamhet framåt.

– *Men varför tror du att den här enkelspårigheten finns då?*

– Jag tror det är väldigt mycket jargong.

– *Varför är det mycket jargong då?*

(C tänker en lång stund)

– Möjligtvis för att förväntningarna finns där. För att det är det man pratar om.

– Jag märker ju det när vi fem killar som gick i realskolan tillsammans, vi har ju känt varandra i fyrtio femtio år, med några av dem kan jag prata känslor men är vi allihop blir det aldrig det.

– *Finns det ett behov av det då?*

– Jag tycker ju det ... jag tycker det finns ett behov.

– *Hur vet män vad som är fjolligt eller manligt? Hur kan de veta det?*

– Det kan ju vara så att man känslomässigt... det händer något i en.

– *Vad kan det vara för något?*

– Man utelämnar sig inte på det sättet.

– *Under vilka förutsättningar kan en man utelämnas sig?*

(C tänker en stund)

– När behovet är tillräckligt stort. Jag tror att man kanske måste börja i någon slags rationalitet. Så att jag börjar lyssna och börjar inse att i det här rationella samtalet så talar vi om frågor som också berör mjuka delar. Då känner jag att det här inte är fel för mig.

– *Hur vet du när något är tokigt ?*

– Det finns någon slags antenn i mannen som gör att detta känns tokigt.

Fråga 3 Hur ser du på din egen utveckling och terapi?

– *Vad tror du krävs för att man över huvudtaget skall fundera på detta?*

– Jag tror ju alltså att män behöver... det behöver hända någonting med en man för att han skall förstå att han kan ha behov av samtal.

– *Hända, vad kan det vara för något?*

– En fysisk eller psykisk olycka. Det verkar ju otroligt dramatiskt för att man skall vilja prata om känslor och så vidare.

– *Vad tror du att det krävs för att man skall våga sig in i någon sorts terapi och speciellt som vår med kreativa uttrycksformer, hur tror du man kan få en man intresserad av det?*

– Det måste ju ske genom att det här blir en naturlig del av livet. Man måste ... vi måste ha fler förebilder. Vi behöver fler som sitter i soffan och pratar om det här. Teve måste visa upp det här på ett annorlunda sätt.

– *Vad skulle du önska att fler män fick med sig i sin egen utveckling och sitt eget skapande?*

– En mycket större parallellitet med kvinnor. Litet mindre chauvinism mer av lyssnande.

– Jag skall lägga till att vid ett tillfälle vände jag mig till en av våra kvinnliga konsulter och bad henne vara min coach. Det var en otroligt behaglig person som med ödmjukhet och varlighet ledde mig att se saker som, vissa saker funderar man aldrig över. Varför är det så här? Varför ägnar jag mig åt det här?

– *Så essensen är att du fick ett bra samtal?*

– Väldigt bra.

Pontus

P är 56 år, är socionom, Uttryckande Konstterapeut och legitimerad psykoterapeut och arbetar som utvecklingsledare inom en församling i Svenska kyrkan i Mälardalsregionen. P blev intresserad av utvecklingsfrågor och personligt växande samt s.k. "community development" utifrån ett långvarigt engagemang och uppväxt i en frikyrkomiljö. Han utbildade sig till socionom och drev utvecklingsprojekt inom bostadsområden under 70-80-talen. Under första halvan av nittiotalet började han studera uttryckande konstterapi och diplomerades 1996. Under fyra år drev han sedan ett väldokumenterat och forskningsbaserat projekt som syftade till att med stöd av uttryckande konstmetodik stödja barn och unga som inte hittade sin roll i den befintliga skolkulturen. Sedan 2005 driver och leder P uttryckande konstverksamhet tillsammans med en annan manlig kollega inom Svenska kyrkan. De har just fått ett större anslag till ett tre års projekt. P är gift och har tre vuxna söner. Jag har fått kontakt med P genom min egen utbildning till uttryckande konstterapeut. Samtalet genomförs i det specialanpassade rum där P och hans kollega bedriver verksamhet i en kyrkobyggnad från sjuttioalet.

Fråga 1 Hur ser du på din egen kreativitet och begreppet kreativitet?

– När du tänker på skapande och kreativitet i ditt eget liv, berätta litet. Vad betyder de här begreppen för dig? *Kreativitet och skapande.*

– Anledningen till att jag sitter här, det finns ju flera förstås det är komplext. Några anledningar är som jag antydde den här uppväxten. Vi var sju syskon, det var väldigt mycket kreativitet. Det finns ju i släkten ... och människor som sökt sig till gränsområden i tillvaron för att utveckla saker och ting.

– Jag har en mamma som hyllade fantasin och man kunde göra resor i fantasin och köpa saker i fantasin vi aldrig hade råd med. Men vi levde i fantasin så det tror jag är viktigt. Sen har jag haft den turen att komma in i det frikyrkliga sammanhanget där jag var med i de platser där det verkligen blomstrade i staden där jag bodde. Vi var åtta hundra medlemmar och vi hade lördagskvällar med två hundra besökare. Det var ett väldigt tryck och väldigt kreativt tankemässigt och ... du vet, politiskt och teologiskt på olika sätt.

– Hur vet du att du är kreativ?

– Ja de tror jag har att göra med idéer. Infall, impulser och vet du vad som börjar bli allt viktigare för mig?

– Nej?

– Folk sade en period att jag var så himla mycket upp i huvudet men redan tidigare har jag haft med mig en intuitiv förmåga och det har med kreativitet att göra tror jag ... och den ju mer jag jobbar med den desto mer får jag bekräftat... du vet lyssnandet med hela kroppen det är det jag skulle vilja kalla kreativt lyssnande.

– Så kreativitet finns inte bara i huvudet då?

– Nej den finns i hela kroppen och kropp och själ i en helhet det är viktigt att lägga fast det. När jag pratar om kreativitet så pratar jag om en helhet på något sätt där kropp och själ hänger samman.

– Är det någon skillnad för dig på kreativitet och skapande?

– Ja nu är det ju knixigt för nu är vi inne på svåra ord. Kreativitet kan ju komma till uttryck i det vi kallar traditionellt skapande i bild musik och så vidare.

– Jag tänker på en del bönder jag känner som är oerhört kreativa. De måste hela tiden lösa situationer på plats. Man kan ju inte bara gå och ringa och beställa saker. Det är som saker som går sönder och problem som uppstår det är också kreativt.

– När jag tar fram svetsen och gör det där redskapet. Om jag tar bakaxeln på bilen och vänder den upp och ner och sen gör si och så, så kan jag driva det som en jordbör bakpå traktorn och får ned pålarna i jorden mycket snabbare. Jag slipper att spetta hål. Det är kreativitet och skapande.

– Hur känns det i din kropp när du säger att du är kreativ?

– Väldigt roligt.

– Det är roligt i kroppen alltså?

– Ja det är väldigt roligt.

– Det är väl det att vi som barn redan innan vi erövrar språket på den här helhetsnivån jag pratade om, så blir leken det sätt som vi erövrar tillvaron världen ... det är inte bara människor som gör det utan hundvalpar och tigerungar. Världen är full av lekande varelser som ett sätt att bemästra sin kropp sin tanke och helheten som varelse. Om du visar människor kan de utforska, bearbeta och gör det faktiskt genom leken. Vi vet att om vi är med om något traumatiserande och ungarna finns i en miljö som är good enough så leker de sig igenom det de varit med om.

– När känner du dig som mest kreativ?

– Det är svårt att svara på. Jag har svårt att säga att musiken är viktigare än bilden eller viktigare än poesin texten (*P spelar bland annat kornett, kontrabas mm.*)

– Om du inte säger viktigast utan där du kommer mest till uttryck?

– Ja det beror väl litet på var jag hamnar och vad som skall uttryckas.

– Du har kommit så långt att du kan välja dina uttryck efter dina behov?

– Ja... (tystnad)... det beror på det är kontextuellt. Sammanhanget jag och M (*P's kollega*) spelar ju väldigt mycket ihop och då skapar det ett sammanhang som är helt otroligt bärande. I andra stunder skapar vi ett sammanhang där uttryckandet i färg och form bilder blir det mest givande. Sedan har vi ett sammanhang där text står mer i fokus.

Fråga 2 Hur ser du på manligheten i kulturen?

– Just för dem (kvinnor) är det inget konstigt att gå in i det okända men för en man är ramarna och formerna jätteviktiga... och så kanske vi har skapat i alla tider.

– Avståndet från att skapa med svetsen den här nya jordborren och ett antal maskindelar man haft liggande hemma, är kanske större med att ställa sig vid ett staffli än om man broderar.

– En annan tråd jag har gått och grunnat på och som jag skriver om i den sista uppsatsen där lägger jag tonvikten på lek. Jag funderar på, du och jag som män tränades i icke-verbal kommunikation som Daniel Stern och andra skrivit om i mötet med den primära och primära vuxna som tagit hand om oss. Sen plötsligt kommer vi in i, så kommer språket. Språket som är så viktigt och öppnar så många vägar och är så centralt för oss människor att det så småningom tar över och dominerar kommunikation. Gradvis tappar vi det där ursprungliga icke verbala flödet genom alla sinnen och genom alla uttrycksformer.

Men på grundval av den tradition vi levt i, har kvinnorna tagit hand om ungarna hela tiden, så får ju kvinnorna hela tiden möjlighet till i möte med det lilla barnet att återerövra kvalitéer i den ursprungliga icke-verbala kommunikationen. Med en, två eller tre ungar får man ju gång på gång möjlighet att träna på det och har man två tre barn så är det sex till åtta år man lever i den kommunikationen.

Själv gjorde jag ju så att jag tog ut all pappaledighet som gick och delade halva dagar jämt med mina tre söner. Det ligger väl med då att jag reflekterat över att vi som män när vi så att säga lämnar hemmet ... och överlämnar den vardagskommunikationen mellan det lilla barnet till föräldrar till mamman och vi förlorar någonting där. Vi tappar bort någonting och när vi sitter där med den där förseglingstejpen, så i det har det kanske blivit så pass främmande att det kan bli nej, nej när man ställs inför frågan. För det du vill gå in på i det här sammanhanget med honom, är att återerövra den här kommunikationen som gått förlorad och han har inte reflekterat över det. Men poängen är ju att kvinnorna får träna detta.

- När jag var femton år bestämde jag mig för att om jag skall bli farsa så var jag skitförbannad på min farsa, då skall jag bli en annan farsa.
- *Ja och det är väl ungefär det jag varit med om också.*
- Ja för i h-e aldrig att någon skall behöva vara med om en sådan far. Nej så gör man sitt bästa och upptäcker att man har sin gamla farsa i sig.

Fråga 3 Hur ser du på din egen utveckling och terapi?

- Nu skall man vara litet försiktig med att dra män över en kam precis som man skall vara försiktig med att dra kvinnor över en kam. De män jag har mött har ju varit väldigt rädda.
- *För vad då?*
- För att möta sig själva tror jag. Det är min tolkning.
- *Så det är rädsla för vad man skall få se kanske?*
- Det är väl det som är sant och sunt mänskligt, att varje gång vi skall in på något som är väldigt okänt och utforskat så finns det några som gärna blir forskningsresande som vi. Men de flesta säger Nja man skall vara litet försiktig ... (tystnad) ... det tror jag handlar mycket om rädslor för det obekanta, det okända.
- *Jag har kontakt med en man som arbetar på Manscentrum i Stockholm. Dit kommer alla sorters män byggjobbare, poliser, advokater, ekonomer men det skall vara en riktig kris först.*
- Ja och jag brukar använda en metafor livet bjuder upp till dans på olika sätt. Jag tycker den håller i alla möjliga sammanhang. Då har livet gripit tag i dessa karlar som gör att de förlorar fotfästet och antagligen har de ingenting längre att förlora.

(JC berättar en episod som en man som var på ett en UKT studerandes vernissage med många stora, färgrika bilder över alla väggar. Mannen som är nära relaterad till utställaren säger när samtalet kommer in på terapi och konst: Vad skall jag ha för nytta av det här?)

- I vilket perspektiv sa han det?
- *När jag började prata med honom om män hur män förhåller sig till det här och varför.*
- Sa du inte då, du kanske får ett rikare sexliv? Jag tänker att man måste hitta en ingångspunkt där män känner igen sig. Du kommer att kunna göra mer konstfärdiga trädgårdsanläggningar, du kommer att kunna döpa din båt till något vackrare.
- De män som vågar sig ut på den här resan gör naturligtvis nya grundläggande insikter om sitt liv och om sina värderingar och prioriteringar. Men det vet man ju inte om när man sitter som en inköpschef eller vad det nu är på ett it företag. Man kanske inte känner till det och är nöjd med det man har.
- Det är så lätt att fastna i schabloner och svepande formuleringar om manligt och kvinnligt. I varje fall är jag fångad i tidsandan och så vidare och vidare. Men jag tror i grunden att män har samma möjlighet som kvinnor att erövra uttryckande konst och på ett konstruktivt sätt använda det. I sin egen utveckling och sitt egna yrkesliv.

Johan

J är 40 år, konstnärlig chef och ledare för en nationell dansscen. Han är far till ett barn, lever i ett nytt förhållande. J är uppväxt i Stockholm, höll på med idrott och blev intresserad av dans vid fjortonårs ålder vilket blev hans huvudfokus och han satsade på dans fullt ut vilket ledde till att han som nittonåring genomförde högre studier och arbete i ett annat land under en period. Sedan ett par år arbetar han om konstnärlig chef med ansvar för skapande, produktion och genomförande av dansföreställningar och ca 200 medarbetare.

Fråga 1 Hur ser du på din egen kreativitet och begreppet kreativitet?

– Nu jobbar du som chef här, har du utrymme för eget skapande nu? Hinner du med att dansa?

– Det är egentligen mer skapande på ett sätt. Som dansare blir man ett verktyg man kan komma med förslag till koreografen, pröva att inspirera vilket i varje fall är det jag försökt. Men här som konstnärlig chef är en väldigt kraftfull position för du kan styra danskonsten på den här institutionen. Du kan bestämma vilken typ av dans, vilken typ av koreografer, vilka dansare, inriktning, hitta tematik till föreställningar. Så egentligen är det betydligt mer konstnärligt kreativt. Det skall jag inte säga men man påverkar danskonsten mer i den här positionen än som dansare.

– Men sen är man ... jag försöker läsa och hitta inspiration till det jag själv skulle vilja se. Vilken typ av danskonst.

– Det är ju spännande.

– Inte nödvändigtvis bara det som publiken ... man skall aldrig underskatta publiken men dessutom i den här positionen, vad jag själv vill förmedla, vilken typ av dans vi vill förmedla i det här ämbetet. Då gäller det att hitta argument för det när man engagerar koreografer. Så kan man ... om man har en föreställning och bara sätter namn som Mozarts teaterkonserter då vet man ju ungefär vad den handlar om, än om den har ett namn som dekadens till exempel. Då betyder det väldigt mycket och det är en ingång som jag har startat för att ge ett frö till koreograferna.

– När känner du dig som mest kreativ?

– Det är med dansarna, salen och när man träffar dem...(tystnad)... coachar. Det andra skapandet är mycket ... man initierar projekt så rullar man igång snöbollen som blir större och större och där gäller det att bara se till att den får rum så den inte blir fyrkantig och går sönder.

– Hur märker du att du är mer eller mindre kreativ med dem?

– Det är när man coachar och ser resultat, alltså när man ger feedback och ser resultat. Då är det väldigt så där ... att folk blir glada över det de jobbar med så att det inte bara blir ett kneg. Jag tänker för mig själv, jag håller på en del och så en del är ju också att stå ut med att det är j-t motigt ibland. Det tar emot, man slår sig på knäna och vet inte vad som skall hända.

– Hur ser du på det gällande det du håller på med och skapar här?

.... tystnad

– Först en idé, sen gäller det att hitta mark i ett sånt här hus för idén och då blir det mycket att driva sin sak och argumentera. Inte bara sätta sig ner och skrika jag vill ha utan förklara varför och vad det kommer att leda till. Det är rum som man hamnar i, i möten och ... då har man sin chans där att hävda sig. Då gäller det att få bifall. För att få saker och ting gjorda handlar det inte bara om positionen utan det gäller att få med sig folk. Både i verkstäder, kostymavdelning, smink, scenografi, dirigenter och hela orkestern eller Alla har ju sina åsikter så man måste hela tiden drivas in sak för att få något gjort.

Fråga 2 Hur ser du på manligheten i kulturen?

– Det här att vara man och gå in och jobba med konstnärligt skapande och konstnärlig verksamhet vad tänker du kring det?

... tystnad ...

– Den miljö jag kommer ifrån, den klassiska baletten, där har kvinnan och de kvinnliga rollerna ... de är nummer ett kan man säga. De kvinnliga dansarna är oftast högst betalda ... mannen står bakom dem i den konventionen. Mannen skall föra fram kvinnan. Det är ju ett förlegat sätt att ... tänka på ett sätt men den är ju väldigt smickrande för kvinnorna. Sen har ju manliga dansare tagit stora kliv men sen rent strukturellt tycker jag det är synd att det inte är mer kvinnliga chefer som skall vi säga... kvinnliga chefer som lyckas bättre konstnärligt. Därför jag uppfattar kvinnorna, det lilla jag vet om det, klarar att vara chefer men det finns en inbyggd manlig struktur inbyggd i institutionerna. Men även i konstnärssamhället där männen har en naturlig plats medan kvinnorna får kämpa för sin plats.

– Det är alltså fler manliga balettchefer än kvinnliga?

– Definitivt och det är fler manliga koreografer som gör verk på större institutioner än kvinnor men det är fler kvinnliga koreografer.

– Varför tror du att det är så? Hur kommer det sig?

– Jag tror det är hur man säljer in sig i de generella samhällskulturerna. Så män tar för sig på ett mer självklart sätt. Om kvinnorna skall göra det måste de antingen göra som männen gör och då blir det en viss typ av kvinnor och en viss typ av konst eller ... (tystnad) ... så måste de hitta en sån kvinnlig chef som låter dem gå den vägen och tror på dem.

– Männen är mer pragmatiskt tänk redan från början om man skall generalisera.

– Hur tänker du att en tanke går genom en manlig konstnärs huvud?

– Det är mer att man är på det klara på var man skall på en gång medan en kvinna, det låter som jag att jag tycker att alla kvinnor är så men så är det inte. Men om man skall generalisera så vet kvinnan vilka resultat de vill ha men vägen kan vara en helt annan sökande väg. Männen har en, och inte sagt vad som är bättre eller sämre, en mer direkt, ett snabbare resultatsökande hela tiden.

– När märker du att männen här lyssnar på dig? Vad är det de lyssnar på?

– Jag låter dansarna få göra var sitt verk a´ tio minuter var alla som vill får vara med. Du har tjugo män och tjugo kvinnor och så räcker åtta män upp handen och två kvinnor. Ni är lika mycket med ... ni får göra precis som ni vill ... men det är inte så ... redan i ingången så är det ... kvinnor kanske är hårdare mot sig själva. De är räddare att misslyckas återigen det gäller inte alla kvinnor.

– Medan männen det är mer att man kastar sig in i något och så kör man. Blev det inte så bra blev det inte så bra. Vilket säkert svider för män också men de går in. Medan kvinnor vet redan initialt att det här kanske jag inte klarar och då säger man hellre nej på en gång.

– Hur kom det sig att du fick mod eller gav dig in i det här?

– Ja, hemifrån. Mamma har alltid varit konstintresserad. Jobbat med konst som tv-producent men pappa är akademiker och hans ingång var väl att män som dansar är homosexuella så det är en ganska vanlig... vilket många män som dansar är. Jag är inte det, det är många som inte det heller. Jag tror att kulturen och dansen i Sverige generellt har så pass liten... den tar väldigt stor plats men har väldigt litet respekt hos gemene man.

– Hur var det för dig som ung pojke ung man att välja den vägen?

– Då fanns det ju förebilder inom dansen som Baryshnikov och de här unga. Det var vanliga straighta killar som dansade j-t bra. Då var det aldrig något snack om varför man höll på med det här. Så kan det ju bli när jag blir äldre, där kommer jag in i vita triåer, hur ser det ut när fotbollskompisarna kommer och kollar? Men det är en kulturform. Klassisk balett är annorlunda.

- Jag tror män vill bestämma. Jag tror män har ett större kontrollbehov än många kvinnor.
- *Är konsten och kulturen något som kan bidra till en fredligare värld?*
- Ja det måste man ju tro på men jag tror att kvinnor är starkare än män många gånger och att det finns en aversion gentemot det manliga könet. Det tror jag och sexualiteten är så olika jag tror det är så många fundamentala saker som gör att kvinnor förlorar makt och mark gentemot mannen. Så ett mer öppet lyssnande från männen och att låta det pågå processer i en sorts förtröstan om att det kommer att gå bra ändå.

Fråga 3 Hur ser du på din egen utveckling och terapi?

- *Du är mitt i livet någonstans. Vad tänker du om det? Hela din bana och så. Att vara verksam inom konstnärlig verksamhet och kultur.*
- Jag tycker det är världens chans men sen är ju jobbet ... tar oerhört mycket kraft och energi så jag måste ju hela tiden ... sköta mig.
- *Hur mycket jobbar du i veckan?*
- Säkert sextio sjuttio timmar så att ... plus att man tänker ju på jobbet hela tiden.
- *Hur gör du för att göra det du kallar för att sköta dig?*
- Tja man får tvinga sig till vila, får lov att stänga av allt, mobiler inte titta på mail.
- *Är det nödvändigt?*
- Ja ibland är det ju det. Men man får jobba på ett sådant sätt att man inte behöver göra det och sen Träna måste man göra för att palla och inte göra avkall på sådant och inte börja supa.
- *Det gäller att vara disciplinerad helt enkelt.*
- Alltså jo, man kan göra allt med måtta men ju mer jobb och press det är ju lättare är det att falla ner i vissa fallgropar... man får vara på vakt med sig själv. Vissa dagar när man är för trött slutar man fungera vid fyra då är det lika bra att gå hem. Ibland stannar man och försöker få saker gjorda ändå, det tar ju tre fyra gånger längre tid.
- *När jag säger ordet terapi vad tänker du på då?*
- Ja, det är väl en förbättring. Man måste förbättra något som måste fungera och som med terapin kan bli bättre eller mindre dåligt. Den terapin skulle då vara att få män att acceptera den kvinnliga, det kvinnliga tänket.
- *Ditt samtal med din far, hur har det utvecklats under åren?*
- Han är stolt när det går bra men så hade jag inte den kontakten med min far så att ... mer än att han stöttade mig som dansare. Fick jobb, flyttade utomlands när jag var nitton, jag menar sen är man vuxen när man kommer hem och kräver inte samma uppmärksamhet och bekräftelse. Jag gjorde inte det i alla fall och speciellt eftersom han var akademiker och inte förstod hur mycket arbete det var fysiskt. Vi var så långt ifrån varandra att vi pratade egentligen aldrig om det.
- *Du sa att du inte hade så mycket kontakt med din pappa kring det konstnärliga och så... vad var det du fick med från din mamma som gav dig något?*
- Ett ohämmat stöd. Det tar sig uttryck i att man vågar man är inte rädd. Det gör ju också att man inser ju plötsligt att idag var jag inte så bra och mamma tyckte jag var bra och det kan vara en viss tröst men det gör ju också att man ifrågasätter sig själv. ... tystnad ... Man lär sig att ifrågasätta sig själv. Att driva saker och inte ge upp tycker jag hon lärt mig. Får man ett nej kan man börja om, komma tillbaka och vara bättre eller kämpa i saken eller ... och bevisa sig. Det tror jag hon har förmedlat utan att veta om det.

Roger

R är strax över femtio år, har växt upp i Stockholm, hans far dog tidigt och hans mor hade drogproblem. Han var mycket aktiv inom idrott som barn, lagidrotter, simning och segling. Han har arbetat i större delen av sitt arbetsliv inom räddningstjänstverksamhet som brandman, befäl och numer även utbildare och ledarskapsutvecklare. Han lever tillsammans med en kvinna sedan ett tiotal år som utbildat sig till uttryckande konstterapeut. Han arbetar i en större svensk stad som brandbefäl. Samtalet genomförs i ett konferensrum på den brandstation där R arbetar sen eftermiddagen.

Fråga 1 Hur ser du på din egen kreativitet och begreppet kreativitet?

– Jag kan vara ganska kreativ i tänket när jag håller på med ledarskap, även när jag tränat grabbens fotbollslag. Jag leker även med isjakter och segling och jag sjöng ett tag i en kör men kvalade inte riktigt in. Det blir mindre och mindre roligt med segling, det är mer som en prestation. I stunden när det händer trigger mitt adrenalin till att lösa problem men efterarbetet är inte kreativt. Här på stationen när den röda lampan går på sätter kreativiteten praktisk problemlösning igång.

– *Behövs det att den röda lampan går på?*

– Jag tror det behövs handling och göra något. Kvinnor har mer behov av att kartlägga och diskutera. Män har mer behov av att lösa det här.

– *Vad önskar du med din kreativitet?*

– Jag skulle nog kunna tänka mig att börja sjunga igen i någon gospelkör. Jag gillar musik, lyssnar mycket, skulle vilja producera musik.

– *Hur hade du det som pojke med dina föräldrar gällande kreativitet?*

– Pappa försvann tidigt, mamma var alkoholmissbrukare. Jag var med i skolkören och kom med i en bra gosskör. I tonåren var det inte lika hippt längre, jag höll mer på med idrott då. Har hållt på med idrott och det är där jag har uttryckt mig. Vattenpolo och segling på landslagsnivå.

– Jag bidrog nog inte med kreativiteten utan var mer som en lagarbetare.

– Det som är kreativitet nu, är att jag åker runt och arbetar med ledarskap och då får jag vara kreativ.

– *Är det några speciella händelser du tänker på?*

– Om det finns en konflikt i gruppen jag måste handleda, är jag själv inblandad är jag inte lika kreativ.

I utbildningssituationer får jag utlopp för min kreativitet. Vi jobbar med deras praktiska vardag, vad som kan motivera brandmän som har haft det här jobbet i trettio år.

– *Det låter som du hittat en väg i det här jobbet.*

– I görandet skapas det, det är inte så att jag går ut och tänker så mycket utan vi tar det som kommer.

Fråga 2 Hur ser du på manligheten i kulturen?

– Jag var och hälsade på våra killar på Revinge. Jag kramade om dem varvid de andra killarna sa, kramar ni om era chefer?

– *Hur har det blivit så att du kramar dina medarbetare?*

– Jag tycker det är skönt och gillar den italienska stilen, jag skiter mer i vad andra tycker.

– Vad är det vi skyddar oss för? Vad är det vi oroar oss för skall ske?

– Jag tror det är hur vi uppfattas av omgivningen. Män samlar frustrationer i kroppen. Killinggänget visade på verkligheten, en kultur där jag klarar mig själv, stålskölden, det bara studsar. Konstigt att en brandman inte behöver mer terapi än en chef på Ericsson. Man går så tydligt i en roll men någonstans borde det ackumuleras.

– Det finns ju många manliga rockstjärnor, musiker och konstnärer. Hur ser du på det?

– Det beror på att det är männens makt att få ljuset på mig, narcissistiska behov av att få uppmärksamhet. Hur kommer det sig att chefskockarna i tv är män? Någon skall vara tupp i huset. Det ligger mer i männens natur att vara stjärna, att strida för att vara nummer ett. Då är det att vara stjärna, att sticka ut från mängden, det är inte lika jobbigt för män som för kvinnor. Om du tittar på Rolling Stones och Mick Jagger, kan du se någon kvinna som överhuvudtaget är så där gammal och hoppar runt så där?

– Vi får se väl se vad Madonna hittar på hon är kanske tillräckligt manlig. (Vi skrattar båda två).

– Man vill få lyse, få bekräftelse, få vara någon.

– Hur ser du på uttryckande konst terapi? Försvinner det manliga i alltför mycket kvinnligt?

– Nja det kan vara så att det manliga är mer kopplat till prestationer, att det jag gör är kopplat till prestationer. Skall jag måla en vägg är det okey men skall jag måla en bild eller sjunga där går nog gränsen. Använd din fantasi och måla, då känns det nog inte riktigt konkret.

– Det finns några böcker där den manliga författaren hävdar att det är ingen idé att försöka något utvecklingsarbete innan männen har rangordnat sig, först då menar han kan männen slappna av. Hur ser du på det?

– De strukturerna hårbärgerar så mycket, man vet vem som är chef, vem som är duktig på vad. Här är rollerna tydliga och specifika speciellt när vi är ute på larm.

– Vi är ju så ... en otroligt enkönad arbetsplats. Det finns något vilsamt över att den är enkönad. Det finns något som håller identiteten även om man inte håller måttet. Den premierar styrka, uthållighet och praktiskt kunnande. Det har börjat svänga över till att bli mer känslomässigt främst de sista tio femton åren. Innan dess fanns det ingen debriefing eller kamratstöd.

– Jag kan tycka det är tråkigt att arbeta ett helt yrkes liv utan att relatera till kvinnor på arbetsplatsen. Det är något vilsamt i det också.

Fråga 3 Hur ser du på din egen utveckling och terapi?

– Jag tror att terapi ... det är fler kvinnor som går i terapi. Män går när det händer något. Nittionio procent av männen går inte till terapi för att ta reda på mer om sig själva. Om det är kris går man och kopplat till ett sammanbrott.

– Vi kommer ju alla in i olika skeden och faser och ställs inför kriser. Hur ser du på det?

– Varannan här är skild. Här har vi tiden att prata om saker. Vi frågar och pratar med varandra om hur var och en har det. Vi pratar på apt'n. Det finns något vilsamt i det oförutsägbara, det oförutsägbara är förutsägbart. Att vi aldrig vet vad som skall ske.

– Ni verkar bearbeta en hel del och pratar mycket.

– Som vi har det nu har vi tre som sökt till debriefinghandledare det finns redan två. Men då är det kopplat till en händelse.

– På min senaste utbildning var det en äldre man som sa, bara det inte blir rollspel men jag tror man med rollspel kan titta på vad var det du gjorde här? Kunde du göra på något annat sätt? Det kan fånga intresset.

– Intresset fångas hos en man utifrån vad skall jag ha det till? Det hjälper dig att prata om dig själv. Varför då? Vad skall det vara bra för?

– Om min fru skulle säga, jag tror inte du vågar vara med på den här workshopen, då tror jag att jag skulle åka men om hon skulle säga det vore kul om du hängde med, skulle jag inte vara intresserad överhuvudtaget. Det triggas litet mer om hon skulle utmana mig.

– *Vad borde vi män jobba på bemöda oss om? Det är mycket konstruktivt skapande och kraft men även mycket destruktivitet.*

– Skapandet och kraften är mer kopplat till individens mannens position, den är inte så holistisk och ser inte till helheten. Man ser att drivkraften är egen vinning, att få synas, producera något, göra något så att jag blir ihågkommen. Armbåga sig fram vilket är okey.

– *Vad borde vi bemöda oss mer om?*

– Vi skulle bemöda oss om att släppa fram fler kvinnor. En förutsättning för att jorden skall överleva är att kvinnorna måste komma, fram annars kommer det att gå fullständigt åt h-e.

– *Är det det kvinnliga i mannen som måste få komma fram? Vad är det kvinnorna bidrar med?*

– De bidrar med någon form av... kvinnor är mer lojala till det som är jordnära, till sina uppdrag.

– *Vad har väckts hos dig i det här samtalet?*

– Nu när vi pratar, får jag ju tankar. Vad väcker min kreativitet? Det börjar man ju fundera på. Jag är inne i en sådan period i mitt liv, där jag funderar på jag har varit en sådan som jag är likadan, det skall hända något. Jag är femtio, snart femtioett och har börjat fundera på vad är det jag jagar för något? Fick en liten törn här om veckan, det var bara kämpigt. Livet kan ju inte bara gå ut på att kämpa, kriga, kriga, kriga. Det är precis som man inte vill fejsa något, vill vara kvar i jagande av kickar. Då har jag kommit på att jag måste städa undan allting, sälja av allt det här med kickar. Först då kommer jag att kunna känna vad jag får plats med. Då blir det här med kreativitet, då kanske jag börjar sjunga igen. På en annan nivå som matchar min förmåga i nuläget.

Efter ca en timmes samtal börjar plötsligt en röd lampa blinka, en röst ropar ut att larmet gått och Roger får brått iväg.

Sven Gustav

SG är vid intervjutillfället 75 år och lever tillsammans med sin andra fru sedan knappt tio år. Han har två vuxna döttrar. Sedan han var 15-16 år har han utbildat sig, arbetat och varit chef, ledare, utbildare inom militär marin verksamhet. Samtalet genomförs i SG's hem i ett lugnt villaområde på förmiddagen. Hans fru är hemma och håller sig i bakgrunden. Jag har fått kontakt med SG genom hans dotter som studerar till uttryckande konstterapeut.

Fråga 1 Hur ser du på din egen kreativitet och begreppet kreativitet?

– Det var det jag funderade på när min dotter sa att du vill ha någon som är typiskt manlig och så där. Då är det nog så att du förväxlar det att vara militär. Jag ... tycker själv att jag är väldigt kreativ.

– Jag har själv gått och grunnat ... så tror han att man bara kan peka med hela handen och säga givakt men jag upplever mig själv som väldigt kreativ. Litet ... nästan litet flummig ibland.

– Vad är man när man är flummig?

– Det är motsatsen till att peka med hela handen.

– Ja okej vad gör man när man är flummig? Hur märker man att någon är flummig?

– Ja ... för det första om någon säger till mig vad den vill att jag skall göra, så får jag inte klart för mig vad han vill att jag skall göra. Det blir bara en massa konstigheter.

– Du sa att du till och med kan vara litet flummig ibland.

– Jag kan känna mig litet flummig. Exempelvis jag känner mig litet konstnärligt lagd ibland. Jag vet inte, nu kommer jag inte ihåg vad han heter, han som har gjort den där geten som står på moderna museet.

– Rauschenberg?

– Just det. Vi var och tittade på en separatutställning med hans verk och det var som jag kände igen mig.

– Vad var det du kände igen? Vad var det du såg?

– Vi är lika han och jag. Vi är som bröder

– Hur kom du på det?

– Ja jag kom ju på så där har ju jag nästan gjort ... kom skall du få se här... (S ber mig gå fram till ett fönster)... om du tittar där ute så står det två stora (rörelseljud) ... och så sitter det en rådjurstrofé.

– Nu har det suttit där i tre fyra år och ser fortfarande alldeles fint ut och han (Rauschenberg) kunde ha gjort på samma sätt. Satt upp, det är mitt verk och han har sitt verk. Vi är litet lika på något sätt. Tänk jag är ju ... (tystnad)

– En konstnär?

– När du var i det militära marinen, vad var det som var kreativt för dig då?

– Varför jag blev riktigt fäst vid jobbet var att det var så skiftande. Det var teknik och människor och detta att man inte behövde jobba så länge på varje ställe. Det var fyra, fyra och ett halvt år på varje ställe.

– Nu när du inte jobbar längre hur tar din kreativitet sig uttryck?

– Ja det är ... nu är det trädgården och så utvecklar jag ju själva kåken här. Exempelvis burspråket där har jag gjort själv. Så har jag fällt in en skjutdörr så att den går in i väggen. Jag minns att när jag var barn och jag hade en farbror och faster i Helsingborg och de hade en dörr i rökrummet som gick in i väggen så här.

– Så lyxigt. (JC skrattar)

– Den riktigt sög (S gör ett ljud med munnen) och en sån skall jag göra hemma och nu har jag gjort det.

– Det är sådana små saker du har dina små projekt.

Fråga 2 Hur ser du på manligheten i kulturen?

- Hur vet man vad som är okej att vara kreativ som man? Hur vet man vad som inte är okej?
- Ja jag vet inte men det måste ligga i generna på något sätt.
- Hur då? Berätta.
- Med tiden får man ju vissa referenser. Jag var i tjuugoårsåldern då lärde jag känna en homofil som var dansare. Sedan slutade han med det och sedan hade hans mor en blomsterbutik blev han florist. Då ligger det ju hos mig att om man är florist eller dansare är man bög.
- Ja just det. Hur kan man vara så säker på det? (Vi skrattar båda)
- Nej man är ju inte det, man är ju inte säker.
- Nej man är ju inte det egentligen. (Vi fortsätter att skratta). Varför är det så? Vad är det med blommor som gör att det blir omanligt?
- Ja men på något sätt känns det ju så. Det är alltså erfarenheten som ger referensen tror jag. Som man då i sitt inre känner till och då aktar man sig ju för att bli florist, för då tänker man att hela världen tycker att jag är litet konstig som kan hålla på med blommor.
(Vi pratar i munnen på varandra)
- Vad är skillnaden då?
- Litet pipinett.
- Samtidigt kan du sitta och prata dig varm för Rauschenbergs konst. Vad är det med Rauschenberg som gör att du tycker att det är okej konst?
- Jo det är ju för att han är som jag.
- Hur verkar han förhålla sig till det han skapar som gör att du känner igen dig?
- För det första (JC hostar) verkar han inte göra någonting för att passa in på andra.
- Så det är någon sorts självständighet han visar?
- Han bryr sig inte så mycket om vad andra har gjort eller... vad de tycker. Det kan ju mycket väl vara så att det han kom på i början var säljande och då går man på den linjen naturligtvis, det som säljer.
- Men det är kanske inte så du tänker?
- Nej det gör jag inte ...
- Att man måste tjäna pengar.
- Nej jag ser det främst som han gjort något annorlunda och det är väl det konstnärer strävar efter egentligen.
- Möjligtvis, jag är inte säker.
- Eller att bli bra på något de andra inte har gjort.
- Så man kan antingen göra det som är annorlunda eller det som är bättre än andra?
- Ja.

Fråga 3 Hur ser du på din egen utveckling och terapi?

- Vad tänker du om det här med terapi? När du hör ordet terapi vad tänker du på då?
(Tystnad)
- Vad väcker det för tankar och känslor hos dig?
- Ehh... (tystnad) ... Det är ju också något som är perifert i en människas tankar och i mitt huvud, man vet inte vad det är. Man behöver hjälp av den typen men jag har svårt att förstå när man behöver det. Ibland har jag funderat att många människor är sjuka på det sättet och behöver reda ut sin situation. Kanske är jag sjuk, hur vet den som är riktigt sjuk att den är sjuk?

- *Tänker du också hur skall man veta om man behöver terapi eller inte?*
- Det var det jag tänkte komma till. Hur skall man veta om man behöver terapi eller inte? När jag tänker på terapi då tänker jag för det första faktiskt... det där är flummigt. Det är riktigt flummigt.
- *Och när du säger flummigt vad är det som är i flummigt?*
- Det finns liksom ingenting, det är bara ... snack och strunt och det sitter någon där som skall vägleda mig och då är det en psykolog eller psykiatriker där. Då skall man lägga sig på en soffa, så börjar de prata om hur min mor var när jag var barn. Man skall gå till grunden och säga att det var så och så.
- *Vad väcker det för känslor hos dig?*
- Ja att jag inte skulle kunna lita på den där. Vad är det för typ som sitter där i stolen när jag ligger här?
- *Okej man vet inte vem den är vem terapeuten är. Man får ingen kontakt då ... eller?*
- Det är några saker jag ... det är två människor jag inte gillar att vara i närheten av. Det är piloter och tandläkare, för då är jag i händerna på dem. Jag kan inte påverka min situation ett dugg.
- *Ja, ja okej.*
- Det vill man ju, jag vill kunna styra själv.

– I bakgrunden går det ju så många historier om terapeuter och psykologer och psykiatriker och allt möjligt, så man vet ju egentligen ingenting om det där. Det är en massa historier. Det finns historier om kommunalarbetare.

– *Så hur skulle du kunna... vad behöver den göra för att du skall lita på den här personen?*

(Tystnad)

- Ja som tandläkare... jag måste kunna veta att det han gör det bra. Jag vet inte vad han gör, jag ser inte vad han gör, även om jag har en spegel kan jag inte se. Jag begriper det inte. Jag måste veta att det blir bra det han gör eller hon om det är en kvinnlig tandläkare och då måste jag ha referenser.
- *Det är någon annan som har pratat väl om den här okej.*
- Jag förstår ju att tandläkaren är tandläkare, utbildad det förstår jag ju. Men det kanske jag också skall ta reda på, att det hänger ett diplom på väggen som är sanna då.
- *Att den här terapeuten har lämplig bakgrund och utbildning? Det låter som när du berättar att inledande måste det finnas struktur, det måste finnas en viss kontroll, jag måste känna att jag styr själv, jag måste se någon formell att den är formellt duktig om man säger så och har de här referenserna.*
- Ja har den formella kompetensen, det tror jag är viktigt att den har. Men jag tror också att ... det talas om att två män inte kan bli riktiga vänner därför att de inte vågar släppa någon in på sig ... och det är klart det ligger något i det för man vågar inte visa att man är annorlunda.
- *Då är det skräcken för att bli feminin...*
- Ja
- *Eller för att vara böj?*
- För att man skall tolkas som feminin på något sätt tror jag.

Samir

S är vid intervju tillfället 31 år. Han driver en egen firma inom bygg branschen sedan ett par år. Hans far är från mellanöstern och modern från norra Finland. Han är far till två barn och i en separationsprocess från barnens moder när samtalet äger rum. Vi möts av praktiska skäl i ett rum i en församlingsgård i Nacka eftersom S bygger ett hus i närheten. Jag har fått kontakt med S på en workshop i personlig utveckling.

Fråga 1 Hur ser du på din egen kreativitet och begreppet kreativitet?

– Jag har alltid haft en massa egna idéer vilket inte funkar med grundskolan. Det är alltid en massa människor som skall säga till en vad man skall lära sig och hur man skall tänka och så. Jag har haft alldeles för stark egen vilja. Vilja att utveckla mig inom områden som känns viktiga för mig.

– När känner du dig kreativ?

– När jag känner mig kreativ? Jag fick ju en enorm kreativitet när min fru lämnade mig.

– Så separation bidrar till din kreativitet. Är det så du tänker?

– Ja (rörelseljud) ... det var just... det handlade väldigt mycket att jag ville att hon skulle veta vad som fanns i mig. För när hon lämnade mig så såg hon en väldigt liten del av mig. Vi sågs mest hemma och där gör man bara vissa saker. Städa laga mata diska tvätta.

– Så vad gjorde du då när du exploderade i kreativitet där?

– Ja ... jag började gå ut och dansa, lyssna på musik, spela musik. Inte säga nej till saker som dyker upp, vänner vad det än är. Samtidigt ... göra mer, bidra med mer kärlek till min familj och mina barn och det jag vill vårda, vilket varit ganska mycket på hennes lott.

– Det här med att bygga hus är det kreativt?

– Jo jag tror det. Jag har ju inte utnyttjat den maximala potentialen i det yrket, för jag har ju inte byggt något hus åt mig själv.

– Så berätta litet om det som är kreativt med att bygga de här husen?

– Som är kreativt ... ja man ställs ju inför en mängd material som det går att göra vad som helst av och en vision. I det här fallet är det någon annans vision men jag tar emot det på det gamla sättet.

– Vad är det för något?

– Jag ser inget speciellt liksom som går att göra... nästan så jag säger, ring någon annan som kan det här. Men att jag ändå försöker ta reda på fakta, ser vad jag har att jobba med. Läger upp det och tittar på det från alla håll så här. Sen börjar det bara växa inifrån ... jag vet inte vad det är... det knyts ihop. Det där har jag sett förut, det där kanske skulle kunna bli som någonting som jag tänkt på, så börjar det läggas ihop av sig självt. Då känns det i det skedet att det är inte jag som styr min kreativitet. Den styr sig själv.

– Ja det är litet som... jag ser vad jag har, lägger upp material i buntar, kollar litet på byggplatsen och så släpper jag det. Då kommer kreativiteten dit och vill kika och leva och sätter ihop idéer. Då blir det läskigt för mig.

– Varför blir det läskigt?

– För att det inte är så lätt att tro på de här idéerna och jag är sådan att jag gärna kan börja arbeta utifrån ett fragment av en ide, som verkar kreativ och bra, men jag vet inte hur lösningen skall bli. Jag har en kollega som jag började timra med. Han är precis tvärt om han vet precis var sista pinnen skall sitta innan han börjar.

– Är det några andra områden du känner dig kreativ inom?

– Med dans och musik kan jag också känna mig kreativ.

– Vad är musiken för dig?

– Det var en bra fråga ... vad den är för någonting. Men jag kan ge utlopp för känslor där. Sprättiga små irrbloss till känslor som kanske sitter där och pockar någonstans. Samma inom dansen, att kroppen får ge uttryck för vad den känner när den blir utsatt för musik. Mmh, ... och det har väl inte alltid varit så kreativt, det är något som kommit på senare år... att jag har märkt och känt att jag kan få utlopp här och sen våga göra det. Det var inte så självklart när jag var yngre. Men rätt tillfälle och rätt omgivning så finns det plötsligt en plats där man kan få utlopp.

Fråga 2 Hur ser du på manligheten i kulturen?

– *Har du någon susning om hur män läser av vad som är tillräckligt manligt kreativt och när man börjar känna att det här är nog på kvinnosidan eller det här är för feminint?*

(S berättar en längre episod som inträffat nyligen om hur han mött en vän från uppväxten som han känner lojalitet med och hur de kommit till vännens lägenhet och lyssnat på musik.)

– Helt plötsligt kommer jag på slutet på en dikt jag började på för två månader sedan och så kom jag på en helt annan strof. Då frågade jag, har du penna och papper? Ja sa han utan att ifrågasätta vad jag skulle ha det till. Så satte jag mig för mig själv. Vad gör du frågar han. Skriver du en dikt eller en musik text? Jag vet inte, jag får se vad det blir, det är text i varje fall. Då kände jag att jag hade möjligheten att signalera till honom att jag var ute någonstans på något fjolligt eller inte. Det här var på fullt allvar för mig. Då signalerade jag till honom att jag gör något manligt kreativt eller något som är kreativt för mig oavsett om jag är i manlighet eller kvinnlighet. Som är kreativt för mig som jag behöver göra som är viktigt. Sen läste jag upp det jag skrivit.

– *Vad hände då?*

– Han tog bara emot det med eftertanke och ...

– *Så när det gäller de här gränserna är det så ... är det jag själv som bestämmer om det är fjolligt eller inte då om man säger så?*

– Ja jag tyckte jag upplevde det väldigt tydligt igår. Där hade jag möjligheten. Vilken position skall jag ställa mig i med den här människan?

– *Många killar är ju så rädda. Att sätta sig ned och skriva en dikt med sina kompisar skulle vara otänkbart för många män. Vad är det då det handlar om?*

– Det finns ju gränser. Frågan är vi var ju två där, hade vi varit fem hade jag sagt vad jag skriver då? Hade jag läst upp det då? Antagligen inte.

– *För vad skulle kunna ha hänt då?*

– Då tror jag att den gruppen skulle kunna ha enats om att jag höll på med något fjolligt. Då skulle det ha blivit en tyngre uppgift för mig tror jag.

– *Vad händer med män när gruppen är närvarande när det handlar om kulturella och konstnärliga uttryck?*

– Jag har upplevt flera gånger att jag blir hotfull då om jag gör så. Att andra män skall bli tvungna att erkänna att det här är någonting som män kan göra. Någonting som jag kanske vill göra.

– *Okej vad är det som är hotfullt med det?*

– Att jag gör det, att det blir uppenbart att män gör så här. Att gå med på att man är mer, att det finns flera delar av en människa.

– Varför var John Lennon så j-a hotfull? När han var en man som hade väldigt stor makt och satt och sa imagine all the people... nothing to live or die for. Då blev ju säkert alla andra som vill ha ferrari skitarga. Nothing to live or die for. Ingen ferrari eller? Inga silikonbröst eller inga... det blir ju väldigt hotfullt när någon kommer med ... som har andra ideal.

– Många av de jag respekterar så är det ofta på grund av att de bestämmer sin gräns.

Fråga 3 Hur ser du på din egen utveckling och terapi?

– Det som var viktigt då var någonting att tro på i världen. Jag fick stryk som barn så länge jag kan komma ihåg och jag kunde inte riktigt förstå världen då. Så när jag kom till skolan var jag mer intresserad av relationer med vuxna människor, än att läsa i massa böcker om siffror bokstäver och så där.

– *Vad tänker du att män skulle må bra av att tänka på för att få ett bra liv och god livskvalitet?*

– Ja ... något jag brukar säga till mig själv är att jag i varje fall inte har något att förlora.

– *På vad då?*

– På att kasta mig ut klä av mig naken vara ödmjuk. Ju öppnare jag är ju mer kan jag få. Det blir jag ju rikare av.

– *Så att våga prova.*

– Jag tror där har föräldrarna en väldigt stor skuld och möjlighet.

– *Både skuld och möjlighet.*

– Det är de som har möjligheten tror jag, ofta försummar de den och gör det till en skuld istället.

– Varför jag säger det är ju att det manliga är ju ofta smala spår. Det är jobbet och idrotten och musiken sen vet jag inte vilka andra spår. Det är kanske för att man är så inriktad på att man skall lyckas att nå ett mål som går att mäta och där tror jag att jag har haft stor tur för jag har misslyckats jävligt mycket.

– *Vad har det inneburit för dig?*

– Det kan ju aldrig bli värre än att jag misslyckas. Det kan vara en viktig del.

– *Om du tänker dig att det skulle finnas något som skulle kunna få dig att någonstans och jobba med att öppna dig med andra män vad skulle det vara?*

– Den enda belöningen för mig nu är att få ta fram den känslan och vila i den. Då är det skönt om man är borta från vardagen borta från verkligheten. Om man skall ta fram sin känsla så tänker jag att man skall åka till ... någon annanstans där det finns enskilda rum, det hålls föredrag... och det finns ... man har lång tid på sig. Man kanske skall vara borta två dagar, då kan man vänta till sista timmen på dagen och ha flera timmar på sig. Man kanske kan få prata ut om någonting, få bråka om någonting så finns det ändå tid att vila äta och återuppta... . Det är någonting som skulle kännas som en bra förutsättning.

Mattias

M är 37 år och två barns far boende med sin fru tillika barnens mor i en villa som han och frun ritat och byggt själva. Han har sedan ett och ett halvt år arbetat som försäljningschef. M har bedrivit mycket idrottsaktivitet mestadels i lagidrotter men även segling. Vi har tidigare varit kollegor med men vid samtalet är det ca två år sedan vi sågs sist och samtalade en längre stund. Mötet sker på en bullrig coffee shop med musik i bakgrunden.

Fråga 1 Hur ser du på din egen kreativitet och begreppet kreativitet?

- I min värld är det väl att jag är ... företagsam med det jag håller på med.
- *Hur vet du att du är företagsam?*
- Jag märker det för att ... att det inte är så många som gör den typen av saker. Om man tar det enkelt privat så anordnar jag tre fyra resor om året för hela min omgivning. Såna saker. Det är inte många andra som gör såna saker. Det är väldigt kul och många... resor ser jag som en kreativ del i min värld. Det kan ju vara inom segling skidor eller bara semester och ha det skönt.

- *Hur kom det sig att du började med det?*
- För att det är härligt att umgås med dom man tycker om.
- *Det är det första du nämner. Du nämner inte jobbet först. Du berättar om något utanför jobbet...*
- Som är kreativt.
- *Det du tänker är kreativt.*
- Jag tänker nog kreativt, bara fördomsfullt ... det är inte alltid jobbet utan mycket mer på fritiden också.
- *Ja okej. Så nämnde du seglingen vad är det som är kreativt där?*
- Där är det väl att jag inte ser det som kreativt längre... om jag tittar in i hur man seglar så tänker jag att man är mer analytisk och gör rätt saker.
- *Okej.*
- Det är en kreativ lösning att hissa rätt segel.

- Men det är än mer analytiskt än kreativt.
- *Så vad är skillnaden på det då?*
- Det vet jag inte ... kreativ för mig är mer impulsiv. Analytisk är att det finns en djupare tanke med det man gör. (M hostar till)
- *Vad händer nu när du börjar prata om det?*
- Det känns som jag svävar iväg utan att riktigt veta skillnaden.

- *Hur vet du att du är kreativ? Hur känns det?*
- Jag har inte identifierat det så. Jag tänker sällan på ordet kreativt beteende i min värld. Så på jobbet jobbar jag med såna som arbetar med form och design och de är ju väldigt kreativa tycker jag i sitt sätt att få fram ett budskap. Även i säljperspektivet när jag jobbar där så är det som en utbildning även det. Man kan lära sig mönster och läsa böcker för att bli en bättre säljare, se drag hos den man pratar med för att se vad som bör göras härnäst och då är det inte... det är kreativt att se luckorna men det är analytiskt och taktiskt även det.

- Det kan finnas personer som jag spelat fotboll och ishockey med, som är otroligt kreativa i sina lösningar, hur man tar sig ur svåra situationer eller hur man skapar målchanser. Där kan man upplevas som en udda fågel på ett bra sätt. Där säger man ju ofta att man är kreativ.

- Vad är det som gör att de lyckas med det?
- De har i botten... de ser inte riktigt samma saker som andra ser.
- Vad ser de?
- De ser andra möjligheter än en själv.

Fråga 2 Hur ser du på manligheten i kulturen?

- Jag kommer ihåg när jag frågade dig om du kunde tänka dig att gå med på samtalet, så var det något som gjorde att du whoops hoppade tillbaka.
- Det jag hoppade tillbaks på var feministiskt och om det här skulle vara vi män kan stuket. Vi skall också visa att vi män har, vi har känslor, vi är kreativa...
- Vad händer med dig då?
- Då kände jag att det kunde vara för utstuderat och inte tillräckligt ... mest som att hitta någon för att kontra på feminist sidan.

- Hur går det till det där att män läser av vad som är för feminint eller fjolligt?
- Ja du det brukar inte jag fundera så mycket på.

- Det är ju just det jag är inne på. Kvinnligt och manligt varför göra en så big deal av det. Man får väl vara bäst man vill. Det är inget som säger att man måste röra sig på det ena eller andra sättet, slå ihop det som ett istället. Det är det enklaste tycker jag.

- Det här med att killar jämför storleken på bilen, storleken på lönen, storleken på huset senaste köksinredningen. Hur tänker du att det påverkar killar i deras förmåga att vara tillfredsställda eller inte?
- Jag tror fenomenet är värre hos tjejer.
- Är det så?
- Överlägset. Jag tror det är mycket mer. Man jämför kläder till barnen, man skall se bra ut och det ena och det andra. Dom bitarna i deras vardag är det mycket mer att de stämmer av med varandra.
- Om du ser på arbetet? Att positionera sig där...
- Om man jobbar för mycket att armbåga sig fram det är för energikrävande och jag tror inte i nuet att man är så glad i sin tillvaro. Men det kanske låter flummigt åt andra hållet.

Fråga 3 Hur ser du på din egen utveckling och terapi?

- Trots att man har det bra så kan många män undra om de räcker till. Vad tänker du om det?
- Nej man skall ju ... man lever ju verkligen i nuet om man skall må bra och känna. Det där är väl individuellt helt och hållet, om man jämför med omgivningen så är det inställningen helt och hållet. Om man går och hakar upp sig på småsaker istället för det som är positivt bra och kul. Bara en sån del styr hur ens tillvaro är och avgör ofta om man är glad eller mindre glad.

- I min värld måste man även planera in sånt, en diskussion. Man hinner inte alltid reflektera, ta in det. Det är svårt att ha något svar på frågorna men ändå. Man utvecklas med åren.

- Prestationsbiten, att man vill göra det ena eller andra men dom tankarna kan ju dyka upp. Men om man inte gör dem nu eller som man tänkt, då är de förmodligen inte så viktiga. Då kan man ju lika gärna bortse från dem.

- Han (en coach F varit på ett seminarium med nyligen) skickar ut veckobrev i mail som man kan prenumerera på. Han är mycket för de bitarna.
- Hans dragning på fyra timmar gav väldigt mycket. Att se och få en insikt om hur man har det och hur man resonerar. Efter och när jag var där kändes det väldigt bra och roligt stimulerande. Även sen när jag skall återberätta för andra...
- Det kan ju låta religiöst. Jag läser igenom hans mail och han har korta enkla dagliga tips som verkligen funkar. Det är kanske därför jag tyckte jag kunde ta mig till att diskutera det här. Fått en insikt i den biten litet mer. Den flummiga delen.
- Jag har inte varit med om en livskris än men jag kan ju hoppas att den lilla fyratimmarsdragningen och tankarna kring det gör att man kan hantera situationen bättre än om jag inte hade gjort det. Så att det kan vara rätt linje att gå. Inte så negativt att man måste förebygga utan att jag mår bättre och bonusen är, sker det en kris ser jag den tar jag den till mig den litet bättre.
- *Så vad tänker du är särskilt viktigt för män? Om jag skulle komma till dig och säga det här är jättefin terapi, du kommer att få vara med om en massa fina saker.*
- Då skulle jag behöva insikten om vad terapi handlar om på ett snabbt och kort sätt. Tar det för lång tid skulle jag inte...
- *Då tappar du intresset.*
- Då tappar jag intresset precis. Så skall jag bli intresserad skall jag snabbt få reda på vad det... koppla det till en situation så att man lätt kan se ...
- *En typsituation.*
- Ja så att man kan passa in på den målgruppen i någon form. (JC skrattar). Så skulle jag gå in på referenser.
- *Ja okej*
- För att få stuns och trovärdighet.
- *Behöver man veta att andra män gör det?*
- Då kommer man in på referensbiten. Kan jag se nyttan och effekten är det klart det som väger tyngst.

Teman som tagit form

Nedanstående teman har växt fram under mina lyssningar, läsning, sortering och återläsning.

Fråga 1 Hur ser du på din egen kreativitet och begreppet kreativitet?

Kreativitet kännetecknas i männens berättelser av:

- **Något som sker i stunden som är svårt att planera, det kommer impulsivt** – "Det är ju ändå så i berättandets stund får jag komma på vart jag skall gå." (Carl), "Här på stationen när den röda lampan går på sätter kreativiteten praktisk problemlösning i gång." (Roger), " ... i det skedet att det inte är jag som styr min kreativitet. Den styr sig själv." "Då kommer kreativiteten dit och vill kika och sätter ihop idéer." (Samir)
- **Något som växer fram över tiden** – "Jag minns när jag var barn och jag hade en farbror och faster i Helsingborg och de hade en dörr i rökrummet som gick in i väggen så här.", "Den riktigt sög och sådan skall jag göra hemma och nu har jag gjort det." (Sven Gustav), "Men att jag ändå försöker ta reda på fakta se vad jag har att jobba med. Läger upp det och tittar på det från alla håll så här. Sen börjar det växa inifrån ... jag vet inte vad det är... det knyts ihop." (Samir)
- **Det handlar om att se möjligheter och ta tillvara dem** - "Jag märker det för det är inte så många andra som gör den typen av saker. Om man tar det enkelt privat så anordnar jag tre fyra resor per år för hela min omgivning." (Mattias), "Inte säga nej till saker som dyker upp vänner vad det än är." (Samir), "I görandet skapas det, det är inte så att jag går ut och tänker så mycket utan vi tar det som det kommer." (Roger), " Det är en ingång som jag startat för att ge ett frö till koreograferna." (Johan), " ... lösa situationer på plats man kan inte bara ringa och beställa saker, saker går sönder och problem uppstår." (Pontus), "De ser andra saker än en själv." (Mattias)
- **Känslor** – "Ett fantastiskt sätt att koppla av på." (Carl), "Ja det är väldigt roligt." (Pontus), "Då är det väldigt så där ... folk blir glada över det de jobbar med så att det inte bara blir ett kneg." (Johan), "Jag gillar musik." (Roger), "Sprättiga små irrbloss till känslor som sitter där och pockar någonstans." (Samir), "Det är väldigt kul och många resor ser jag som en kreativ del i min värld." (Mattias), "Det tar emot man slår sig på knäna och vet inte vad som skall hända." (Johan), "Då blir det läskigt för mig." (Samir), "Jag kan känna mig litet flummig ibland." (Sven Gustav), "Det blir mindre och mindre roligt med segling det är mer som en prestation." (Roger)
- **Relationer och sammanhang** – "Klangen i en manskör är fascinerande.", "Det blir jättemycket garv när det inte stämmer. En uppsluppen stämning." (Carl), "Mamma hyllade fantasin och vi kunde göra resor i fantasin, köpa saker vi inte hade råd med." (Pontus), "Varför jag blev riktigt fäst vid jobbet var att det var så varierande." (Sven Gustav), "Det handlade väldigt mycket om att jag ville att hon skulle veta vad som fanns i mig." (Samir), "Det kan finnas personer som jag spelat fotboll och ishockey med som är otroligt kreativa i sina lösningar hur man tar sig an svåra situationer och skapar målchanser." (Mattias),

”Vi spelar ihop och då skapar det ett sammanhang som är otroligt bärande.”, ”Vi var åtta hundra medlemmar och vi hade lördagskvällar med två hundra besökare. Det var ett väldigt tryck och väldigt kreativt tankemässigt och ... du vet, politiskt och teologiskt på olika sätt.”, (Pontus), ”För att få saker och ting gjorda handlar det inte bara om positionen utan det gäller att få med sig folk. Både i verkstäder, kostymavdelning, smink, scenografi, dirigenter och hela orkestern ...” (Johan)

Fråga nummer två Hur ser du på manlighet i kulturen?

- **Att vara någon, sticka ut och känna igen sig som man** – ”Den där organisationen som kan ha den där nivån på sina servicetekniker såg ut att kunna vara en kul bransch och ett kul företag.” (Carl), ”Jag tror hur det är hur man säljer in sig i den generella samhällskulturen så män tar för sig på ett mer självklart sätt.”, ”Då fanns det ju förebilder som Baryshnikov och de här unga. De var vanliga straighta killar som dansade jävligt bra. Då var det aldrig något snack om varför man höll på med det här.” (Johan), ”Pappa försvann tidigt mamma var alkoholmissbrukare. Jag var med i skolkören och kom med en bra gosskör. I tonåren var det inte lika hippt längre jag höll mer på med idrott då. Har hållt på med idrott och det är där jag har uttryckt mig.”, ”Det beror på att det är männens makt att få ljuset på mig själv narcissistiska behov av att få uppmärksamhet., ”Man vill få lyse få bekräftelse få vara någon.” (Roger), ”För det första verkar han inte ha gjort något för att passa in på andra.”, ”Nej jag ser främst att han gjort något som är annorlunda och det är väl det konstnärer strävar efter egentligen.”, ”Eller bli bra på något de andra inte har gjort.” (Sven Gustav), ”Kvinnligt och manligt varför göra en så big deal av det. Man får väl vara bäst man vill.” (Mattias)
- **Behovet av att stämma av vad andra tycker om mig som man** – ”Ett av tillfällena jag hade med de äldre barnen när jag var i deras skola så vid sagostunden då läste jag inte utan lyssnade då kom det fyra barn och ville sitta i mitt knä.”, ”Jag märker ju det när vi är fem killar som gick i realskolan tillsammans, vi har ju känt varandra i fyrtio femtio år, med några av dem kan jag prata känslor men är vi allihop blir det aldrig det.” (Carl), ”Så kan det ju bli när jag blir äldre där kommer jag in i vita trikåer, hur ser det ut när fotbollskompisarna kommer och kollar.” (Johan), ”Jag tror det är hur vi uppfattas av omgivningen.” (Roger), ”Då ligger det hos mig att om man är dansare och florist är man bög.”, ”Som man då i sitt inre känner till och då aktar man sig ju för att bli florist för då tänker man hela världen tycker att jag är litet konstig som håller på med blommor.” (Sven Gustav), ”Det finns ju gränser. Frågan är, vi var ju två hade vi varit fem hade jag sagt vad jag skriver då? Hade jag läst upp det då? Antagligen inte.”, ”Då tror jag den gruppen skulle kunna ha enats om att jag höll på med något fjolligt.” (Samir)
- **Frihetsgraderna, gränserna och det egna ansvaret** – ”... jag har ju också deltagit i skolarbetet med killarna ett antal tillfällen och sett hur få män det finns i skolan ... där de bor.”, ”För det behövs manliga figurer i skolan och i klassrummet.”, ”Så att en rent manlig miljö blir inte ... jag tror ... den är inte hundra procentigt effektiv.”, ”Jag tycker det blir enkelspårigt och det har väl aldrig drivit en verksamhet framåt.” (Carl),

"... men för en man är ramarna och formerna jätteviktiga ... och så har vi kanske skapat i alla tider.", "Ja för i h-e aldrig att någon skall behöva vara med om en sådan far. Nej så gör man sitt bästa och upptäcker att man har sin gamla farsa inom sig." (Pontus), "Medan mannen det är mer att man kastar sig in i något och så kör man. Blev det inte så bra blev det inte så bra." (Johan), "Nja det kan vara så att det manliga är kopplat till prestationer att det jag gör är kopplat till prestationer. Skall jag måla en vägg är det okej men skall jag måla en bild eller sjunga där går nog gränsen.", "Jag var och hälsade på mina killar i Revinge. Jag kramade om dem varvid de andra sa kramar ni om era chefer." (Roger), "Då kände jag att jag hade möjligheten att signalera till honom att jag var ute på något fjolligt eller inte.", "Då signalerade jag till honom att jag gör något manligt kreativt eller något som är kreativt för mig oavsett jag är manlighet eller kvinnlighet." (Samir).

Fråga 3 Hur ser du på terapi och din egen utveckling?

- **Synen på stöd och terapi** – "Så essensen var att du fick ett bra samtal (med en coach)? – Våldigt bra." (Carl), "De män som ger sig ut på den här resan gör naturligtvis nya grundläggande insikter om sitt liv och om sina värderingar och prioriteringar." (Pontus), "Jag tror att terapi ... det är fler kvinnor som går i terapi." (Roger), "Hur skall man veta om man behöver terapi eller inte? När jag tänker på terapi då tänker jag för det första faktiskt ... det där är flummigt.", "Då skall man lägga sig på en soffa och så börjar de prata om hur min mor var när jag var barn.", "Men jag tror också att ... det talas ju om att två män inte kan blir riktiga vänner därför att de inte vågar släppa någon in på sig... och det är klart det ligger något i det för man vågar inte visa att man är annorlunda.", "För att man skall tolkas som feminin på något sätt tror jag." (Sven Gustav), "Den enda belöningen för mig nu är att ta fram den känslan och vila i den." (Samir), "Inte så negativt att man måste förebygga utan att jag mår bättre och bonusen är sker det en kris ser jag den tar jag mig till den bättre.", "Kan jag se nytta och effekten är det klart det som väger tyngst." (Mattias)
- **Vad kan få männen att ta itu med sin utveckling?** - "Jag tror alltså män behöver... det behöver hända något med en man för att han skall förstå att han har behov av samtal." (Carl), "De män jag mött är väldigt rädda.", "För att möta sig själva. Det är min tolkning." (Pontus), "Om det är kris går man och kopplat till ett sammanbrott.", "Livet kan ju inte gå ut på att kriga, kriga, kriga. Det är precis som man inte vill fejsa något vill vara kvar i jagande av kickar." (Roger), "Ja... något jag brukar säga till mig själv är att jag i varje fall inte har något att förlora.", "På att kasta mig ut klä av mig naken vara ödmjuk. Ju öppnare jag är ju mer kan jag få. Det blir jag ju rikare av." (Samir), "Nej man skall ju ... man lever ju verkligen i nuet om man skall må bra och känna.", "Om man går och hakar upp sig på småsaker istället för det som är positivt och bra." (Mattias)
- **Vilka förutsättningar behöver finnas för att ta itu med sin egen utveckling?** – "Ett ohämmt stöd. Det tar sig uttryck i att man vågar man är inte rädd. Man lär sig att ifrågasätta sig själv. Att driva saker och inte ge upp tycker jag hon lärt mig." (Johan), "Då är det skönt om man är borta från vardagen från verkligheten.", "Man kanske kan få prata ut om någonting, få bråka om någonting, så finns det ändå tid att vila äta och återuppta ... det är någonting som skulle kännas som en bra förutsättning." (Samir)

Övriga iakttagelser

- Den stora frånvaron av berättelser om fäder eller andra vuxna män som betytt något för männen som berättar. Carl nämner Ander Carlberg litet hastigt, Pontus och Samir antyder att det funnits sammanhang där män varit betydelsefulla. Pontus, Samir berättar kortfattat om fäder de inte uppskattat eller fått stryk av. Roger berättar om en far som dog tidigt. Johan berättar om en distanserad far medan han fick ett starkt söd av sin mor som hjälpte honom. Ingen av männen berättar spontant om andra män eller fadersgestalter i deras liv som verkat fungera som nära förebilder kring kreativitet och egen utveckling.
- Att terapi och personlig utveckling är ett relativt okänt område för fler av männen där de har få referenser.

Del 3 Diskussion och reflektioner

Vad är det som träder fram i berättelserna och i förståelseprocessen av dessa?

För att knyta an till beskrivning av olika vägar att skapa en manlig identitet, även om den avviker från den dominerande manlighetens synsätt (Connel, 1995, se sid. 46 nedan), så berättar flera av männen tydligt om känslan av risk/hot vid tanken på att uttrycka sig eller förknippas med vissa egenskaper. Det blir speciellt tydligt då "gruppen av män" är närvarande. I närvaron med "en man" verkar flera kunna vara beredda att öppna sig även kring känslor. Detta tema är ej bundet till någon ålder i denna undersökning. Den yngsta och den äldsta i undersökningen uttrycker farhågor om hur "de andra" skall uppfatta dem. Att bli kategoriserad och kallad "fjollig", "feminin" eller "annorlunda" är något de flesta i undersökningen verkar skygga undan från. I en uttryckande konstterapeutisk situation med fler män eller med en manlig terapeut, finns därför en utmärkt möjlighet att utforska och träna på att finna sitt egna genuina centrum och sätt att vara eller uttrycka sig även om "gruppen" är närvarande.

Dessa inre och yttre kulturella gränsdragningar verkar leda till att benägenheten att söka stöd eller terapi för att utvecklas är låg, det är något "kvinnor" gör i större utsträckning. Det verkar också som känsligheten för det "manliga" minskar benägenheten att måla en bild, sjunga en sång, arbeta i en skola med barn. Det är först när någon kris eller ett sammanbrott är ett faktum som flera av männen säger att män söker terapi eller stöd. Pontus säger att: "De män jag mött är väldigt rädda." och "För att möta sig själva. Det är min tolkning." De som uttrycker sig något annorlunda är Samir som talar om att "få vila i känslan" och Mattias som utifrån mötet med en coach talar om att "... jag mår bättre och bonusen är, sker det en kris ser jag den, tar jag mig till den bättre."

Vad är det då som hotar om jag som man tar itu med eller börjar ta ett ökat ansvar för min egen utveckling? Vad är det männen är rädda för som gör att man ser terapi som "flummigt"? Sven Gustav antyder obehaget med att hamna under någon annans kontroll, liggande på en soffa försöker terapeuten luska reda på hur man haft det med sin mor. Mattias berättar om behovet av att se nyttan, effekten och få referenser. Carl berättar om behovet av en inledande rationalitet i vilken de mjuka frågorna vävs in för att män skall kunna känna tillit. Det kan vara av stor vikt att på djupet ta sig an dessa mäns berättelser om vad de ser som viktigt och inte utgå ifrån att män behöver samma inledande kommunikation, mötesformer eller beskrivningar som kvinnor, för att deras intresse för egen utveckling och terapi skall kunna väckas.

Det verkar också rimligt att erbjuda männen i inledningsskeden material och arbetsuppgifter som lätt länkar till deras "världar". I berättelserna ovan får vi ta del av hur Carl fascinerats av de vitrockade serviceteknikernas attityd och förhållningssätt från ett internationellt it-bolag, hur Pontus fascinerats av bönder som skapar nya verktyg på innovativa sätt för att lösa utmaningar, att Roger och hans kolleger arbetar med debriefing efter insatser och att de blir kreativa när den "röda lampan" går på och hur Johan coachar sina dansare och ser dem bli glada.

Sven Gustav berättar intensivt om sin inre relation och släktskap med konstnären Rauschenberg som går sin egen väg. Samir berättar om skapandet när han bygger timmerhus och modet att stå för sina dikter och känslor. Mattias om hur fotbolls och ishockeyspelare kan vara kreativa och får vara litet udda fåglar.

Denna undersöknings värde är enligt min mening att lyfta fram HUR männen berättar om sig själva som kreativa, manliga skapande och växande individer samt att ta på allvar VAD de berättar. Det är dessa teman männen spontant berättar om och som utgör dessa mäns referensramar kring kreativitet, manlighet, terapi och egen utveckling.

Det är troligtvis nödvändigt att se över, värdera och skapa ingångar, möten och kommunikation där dessa aspekter vävs in mer än vad som sker idag, för att få ett reellt intresse från män.

Min egen process – ett mer öppet och förbehållslöst lyssnande till män

Mitt eget lyssnande har fördjupats och förändrats avsevärt från den första intervjun med Carl till nu. Jag är mer tålmodig, mer nyfiken och undrande eftersom jag har fått erfara nya rymder, nyanser och fått lyssna till de grunder männen utgår ifrån samt även vilka deras osäkerheter är. Det har varit en rik, berörande, fördjupande och nödvändig process. Tiden jag använt till att samtala, renskriva, tolka, läsa om och välja ut har givit mig en större förtrolighet med och en djupare önskan om att respektera män och mig själv mer som man.

Det bor faktiskt ett universum i varje man även om den traditionella, dominerande kulturen kring manlighet vill att denna hålls inom smala områden. Rogers beskrivning att det är okej att måla en vägg men tveksamt att måla en bild eller sjunga kan vara ett exempel på detta. Det är även så att det inom den dominerande kvinnliga terapeut världen och uttryckande konstterapi världen som jag tillhör, verkar finns en begränsad förståelse för och intresse för männens "universum". Det finns rikedomar och ökad inlevelse att hämta i männens berättelser som är värdefulla att ta tillvara. För att själv börja utveckla mig som man och för att utvecklas som professionell uttryckande konstterapeut i mötet med män och manlighet i vår kultur.

Bakgrund Uttryckande konstterapi

Expressive arts therapy eller uttryckande konstterapi (Knill, Levine & Levine 2005), växte fram under 60- och 70- talet i USA utifrån en ökande insikt om att människor i behov av mer djupgående bearbetning och stöd, kunde dra stor nytta av att arbeta icke-verbalt med olika konstarter och att röra sig mellan konstarter. Själva användandet av olika konstarter, att röra sig mellan dem och integrera dem i det terapeutiska arbetet visade sig sätta individer i direkt kontakt med sin egen inre skapande kärna och livskraft. Uttryckande konstterapi är tydlig i synen på terapi som en "metod för helande som lindrar lidande, utvecklar resurser och uppmuntrar rehabilitering" (s. 11, Kenny, 2006, författarens översättning).

Traumatiska händelser och utvecklingskriser är ofta omfattande och berör alla sinnen och hela den mänskliga organismen. En helhetssyn på människan som en skapande varelse där tankar-känslor-kropp engageras i skapande aktiviteter för att återfå kontakten med det levande och vitala kopplat till samtal i terapier har därför visat sig ge goda resultat. Ett exempel är Melinda Meyers forskning kring bosniska flyktingar i Norge och deras bearbetning av krigstrauman med stöd av uttryckande konstterapi, vittnesmål och kroppsinriktad metodik (Meyer de Mott, 2007).

Uttryckande konstterapi utgår ifrån att skapande aktivitet/ att vara kreativ/ att ge form och uttryck åt livserfarenheter och upplevelser är ett djup mänskligt behov. Med den evolution av centrala nervsystemet och hjärnkapacitet som den mänskliga organismen innebar frigjordes en förmåga att visualisera och att använda symboler. Båda dessa förmågor ger oss människor möjlighet att *ge mening* åt företeelser, det vi skapar eller formar och i vår särart som människor är det ett grundläggande behov att *skapa mening* och sammanhang. Även när dessa är kaotiska, skrämmande och obehagliga. Uttryckande konstterapi integrerar och är formulerad i linje med de senaste forskningsresultaten kring neuropsykologi, intersubjektivt samspel, utvecklingspsykologi och holistiskt seende på människan. (Se Schore, Stern, Gerhard, Sroufe et al. nedan).

Människans behov av existentiell förankring och UKT's möjligheter

På den djupast mänskliga nivån har schamaner, präster, visa gummor, medicinmän, häxor vandrat mellan världarna för att utifrån ett fritt sökande, associerande och kreativt sätt bidra med information och kunskaper, handlingar som kan 1) hela 2) vägleda 3) bidra med kraft, närvaro och livsenergi i osäkerhet och kaos. .

Uttryckande konstterapi och metodik bygger på en fenomenologisk, existentiell, psykodynamisk och utvecklingspsykologisk grund, vilket i korthet innebär att det finns sanning i det individen erfar och upplever. Den positivistiska kunskapssynen ställer krav på att komplexa sammanhang kan verifieras genom mätningar och kvantitativa regelbundenheter som går att upprepa, vilket leder till att mänskliga erfarenheter ofta reduceras och väsentliga meningsbärande aspekter och fenomen ignoreras. Ett enkelt exempel är att ett hallons rödhet kan i naturvetenskapliga termer beskrivas som en viss frekvens i det synliga ljusspektret. I ett fenomenologiskt perspektiv tillmäts även en människas beskrivningar av hallonets färg samt vad som väcks hos personen sanningshalt. (se intervju med M Wärja, Vitalt vetande nr 3, 2009).

Inom uttryckande konstterapi finns ett erkännande av att olika verkligheter bär med sig olika sanningar.

- I uttryckande konstterapi utgår klienten och terapeuten från den faktiska verkligheten dvs. information och fakta om omständigheter, hälsa/sjukdom, relationer, socialt nätverk, sexuellt liv, medicin, arbetssituation, behov, önskningar, symtom samt upprättar mål och fokus för terapiarbetet/-relationen med terapeut och andra klienter.
- Utifrån denna söker klienten med stöd av terapeuten kontakt med och ger form åt (*poeisis*¹), det som ofta döljs i ett vardagligt, symtomfokuserat tillstånd. Genom inträdet i (och det tydliga utträdet ur) den imaginära² verkligheten ges med de skapande uttrycken möjligheter att upphäva logiska, rationella och dominerande förklaringsmodeller individen använder i sitt liv. Förklaringsmodeller som fungerat i en viss utvecklingsfas, vissa situationer eller i vissa relationer men som kanske inte är konstruktiva för att växa vidare, minska ett lidande, genomföra en nödvändig förändring osv.

¹ Poeisis betyder på grekiska "att veta genom att göra" – S.33 Knill, Levine & Levine 2005

² *Foundations for a Theory of Practice*, Knill i Knill, Levine & Levine 2005

- Genom denna *decentrering* kan individen med stöd av den uttryckande konstterapeuten få tillgång till ett eget skapande "rum", eller som musikterapeuten Carolyn Kenny uttrycker det "a field of play", (Kenny, 2006) - ett fält av lek där nya möjligheter, frihet att pröva och uttrycka, skapa och utforska står i fokus under trygga och bejakande former. Utifrån nya, kreativa, spännande och ofta berörande erfarenheter i detta fält kan individen skörda förståelse, insikter och kroppsliga upplevelser som vidgar och fördjupar upplevelsen av och med sig själv, andra, livet.
- Genom processen av att finna och ge uttryck, ge symbolisk-konstnärlig och kroppslig gestalt till inre företeelser och känslor, kan klienten med reflektion och fördjupning 1) klargöra och omorganisera sina förhållningssätt till sig själv, 2) få nya synsätt på viktiga sammanhang och relationer 3) få tillgång till fler och nya resurser 4) konkret se och fatta beslut om vad som är konstruktivt att behålla och fortsätta med kontra att släppa taget om. I detta arbete är symboliska uttryck, skapade föremål/bilder/danser/musik/poesi till stor hjälp eftersom de är konkreta material med vilka individen kan orientera sig i ett tidsförlopp, historia - nutid - framtid. Syftet är att stödja individens förmåga att själv skapa *en effektivare verklighet* som individ.

Synsättet där uttryckande konstterapi medvetet och metodiskt bearbetar och ger klienten ramar för de olika slagen av verklighet, där traditionell medicinsk vård och andra terapiformer ingår i den faktiska verkligheten, utökar möjligheterna att möta klienter på de sätt som gagnar individen bäst.

Uttryckande konstterapiens koppling till hälsa och livskvalitet

Danser, heliga symbolmålningar, sånger och texter, miljöer med färger-lukter-ljud-musik-utformning, masker och kläder, roller, rituella eller dramatiserade händelseförlopp, magiska skulpturer och föremål, byggnader och skulpturala föremål, tider på dygnet och året har använts i alla tider för att hjälpa människor att sortera intryck, skapa kontinuitet och likt det Aron Antonovsky skriver i sin bok "Hälsans mysterium" (Antonovsky, 1987) använts för att uppnå KASAM³. I uttryckande konstterapi används denna kunskapsbas strukturer och man arbetar med övergångar och olika tillstånd som kan frigöra resurser och öppna möjligheter hos olika individer med olika behov och önsknings. Syftet är att hos personen/klienten förankra och klargöra den egna, individuella betydelsen för hur den skapar eller avstår från att skapa sig själv och sitt liv. Samt bidra till en rörelse mot mer tillfredsställelse, bättre hantering av det egna lidandet och god livskvalitet och hälsa.

Kopplingen KASAM och Uttryckande konstterapi

I uttryckande konstterapi och metodik används medvetet skapande och kreativitet i ett brett icke-prestationsinriktat perspektiv. Det ger individen/gruppen/ett nätverk en möjlighet att genom estetiska uttryck (Bild/Skulptur – Dans/Rörelse – Poesi/Berättande – Drama-Musik/Sång/Rytm) träda in i ett skapande fält.

³ Känsla av sammanhang

I detta uttryckande och skapande fält finns de faktorer, som Aron Antonovsky(1987) beskriver sätter igång en rörelse till ökad hälsa, närvarande .

1) **Meningsfullhet** –

Att erfara och komma i kontakt med, forma och bearbeta känslor, inre och yttre information så att livsupplevelser, trauman, ovissheter, kaos och icke-verbala erfarenheter ges kreativa former och uttryck som kan betraktas, bemötas och konfronteras individuellt och med stöd av andra och terapeuten. Ur kännande, relaterande, reflekterande, dialoger och kognitivt arbete kan formerna som kommer ur individens egna och andras skapande aktivitet, underlätta bildandet av nya mer meningsfulla inre mönster och bilder. Uttryckande konstterapi ger möjligheten att frigöra viktiga budskap eller icke-verbala kunskaper som dolts under en mental kontroll, invanda mönster (*eller "monster"?*) och begränsande självupplevelser och självbilder. Dessa kan ha fungerat som skydd i tidigare situationer, relationer och faser men kan hindra upplevelsen av meningsfullhet i nuet och in i framtiden.

2) **Hanterbarhet** –

Genom i huvudsak tre dimensioner ger uttryckande konstterapi/metodik individen resurser att öka hanterbarheten i sitt egna liv.

- Insikten om att jag är en kreativ varelse med skapande resurser även på områden jag inte trott att jag kunde uttrycka mig inom eller på sätt jag inte vetat om.
- Jag ser ett kvarvarande resultat av mitt skapande genom mina bilder, skulpturer, dikter och har minnen av rörelse/dans, musik, inre resor och ges möjligheten att undersöka på vilka sätt jag tycker om att skapa vilket kan förändra självbilden och kan förlägga mer av känslan av kontroll och kontinuitet i mitt inre.
- Jag samtalar, öppnar och utvecklar min inre dialog med mig själv, med terapeuten och andra i gruppterapi kring mitt skapande och det jag skapar vilket öppnar upp nya möjligheter att bli sedd och synas. Samt att jag kan få se andras skapande vilket gör att gränser och begränsningar, inre skam och otillräcklighetsupplevelser kan bearbetas och hanteras.

3) **Begriplighet** -

Uttryckande konstterapi stödjer individen på ett symboliskt, mytologiskt sätt (Campbell, 1949) vilket gör att frågor som verkar kaotiska, låsta, omöjliga att göra något åt sätts in i ett existentiellt, mänskligt livsperspektiv. Vidare förankras det individuella skapandet i terapi arbetet (som sker i ett starkt "nu"-läge) i en mänsklig tradition av att använda konstnärliga uttryck för att stödja en god mänsklig utveckling, hantera kriser och bearbeta trauman. Den egna betydelsen som människa i en stor värld, i relationer samt vilka gränser och möjligheter jag har kan undersökas i det terapeutiska rummet där även själva rummet, föremål, instrument, kroppen, rösten, sinnena ges betydelse.

När Pontus berättar om att det känns roligt i hans kropp och att sammanhanget han skapar i spelandet med sin kollega är bärande blir kopplingen tydlig till KASAM. Johans berättelser om hur coachandet och relaterandet med dansarna ger en glädje som går utöver att ha ett vanligt arbete är ett annat exempel.

Utvecklingspsykologi och Uttryckande konstterapi

Uttryckande konstterapi byggs upp på en tydlig plattform av att människan har en inneboende förmåga till transformation. När livsprocessen fungerar som bäst agerar den vuxna individen som en fri agent och aktör i sitt liv med en från barndomen och uppväxten integrerad god självupplevelse och förmåga att agera på ändamålsenliga sätt. Utvecklingskriser och andra utmanande situationer hanteras med stöd av uppbyggda relationer, egen problem lösning och aktivitet på konstruktiva sätt. När spädbarnet/barnet hotas av kriser och utmaningar som barnet med sin vårdnadshavare har resurser att hantera eller som balanserar barnets inre stress, kan individen få en positiv självupplevelse och självkänsla och ser till att skaffa sig de resurser som behövs för att leva vidare och förändra sig. Försvaren tjänar då det inre kärnjagets⁴ växande och utveckling på konstruktiva sätt och ett tryggt utforskande av världen kan genomföras.

När denna process störts i olika viktiga faser med olika behov, kanske innan den växande människan fått ord och mental förmåga att förstå andras behov och se sammanhang, som vid anknytningsstörningar (Broberg, Granqvist, Ivarsson, Mothander 2006) eller senare genom trauman eller allvarliga brister, är risken stor att individen utvecklar mer rigida försvarssystem. I Minnesotastudiens⁵ slutrapport (Sroufe et al, 2005) skriver författarna:

“There is in infancy an organization of attitudes, expectations and behavior that is at a high order of complexity. This organization, however, is not at the level of the individual infant, but at the level of the infant and the caregiving system.” (Sroufe 1989).

Uttryckande konstterapi är tydligt kopplat till denna tradition av systemtänkande. Mina upplevelser av mig själv, mitt sätt att se på och vara med mig själv, är starkt kopplat till upplevelser med föräldrarna/vårdnadshavarnas sociala situation och relationer, resurser och brister i uppväxtmiljön samt hänger samman med andra viktiga relationer, den lokala kulturen och andra även mer tidsspecifika faktorer.

I männens berättelser och deras reflekterande om hur män pejar av vad som är ok eller inte för att behålla sin manlighet, kan det tyckas som det ibland saknas en grundläggande tillit till att det är ok att skapa eller att man som man är ”annorlunda”. Hänger detta samman med inlärd historiska omständigheter, anknytningsmönster och sätt att relatera som vuxen man.

⁴ Daniel Stern beskriver hur vi som spädbarn och vidare utvecklas längs med ett antal utvecklingslinjer. En förutsättning för att dessa skall startas upp är att det späda barnet utvecklar ett kärnjag till vilket andra aspekter och delar av personligheten kan relateras. (Se Carlberg, 1994 samt s.44-49 samt Cullberg, 2003 s. 70-73)

⁵ Minnesotastudien följde under 30 år från början av 70 talet ca 200 nyfödda barn, deras föräldrar och omgivning i fattiga stadsdelar. Syftet var att försöka urskilja på lång sikt vilka faktorer som bidrar positivt till förmågan att anpassa sig och vilka risker det växande barnet och dess omgivning behöver hantera.

Det finns även en öppenhet. Som när Samir som är drygt trettio år, berättar är det tydligt att det går att röra sig till en större frihet när han säger att det är lättare att uttrycka sig nu än när han var yngre. Roger som är drygt femtio år pekar på en längtan att rensa i sitt liv, att sluta att kriga för att få klickar och när han gör det så kan sången och kreativiteten på nytt få plats. Pontus berättar om hur man kan ta itu med sin egen utveckling och få ett rikare sexliv mm.

Anknytningsmönster och deras konsekvenser

John Bowlby och Mary Ainsworth (Broberg et al 2006) har formulerat grunderna för den så kallade anknytningsteorin. Det nyfödda barnet har ett medfött behov av att fysiskt trygga sin överlevnad och en process mellan barnet och dets vårdnadshavare startar så fort barnet föds. Bowlby försökte förstå barnet och dess vårdnadshavare och omgivning som ett system i ständig interaktion med varandra och kvaliteten i samspelet mellan barnet och omgivningen är avgörande. Anknytning handlar om den fysiska närheten i avgörande relationer och att kunna vara nära och kunna känna sig trygg i sitt egna nödvändiga utforskande av relationer och omvärld. Ainsworth undersökte olika vägar denna process kunde ta beroende på föräldrarnas förmåga att respondera (*responsiveness*) på det unika barnets behov. Just att kunna respondera förutsättningslöst och direkt på barnets faktiska behov tillräckligt många gånger, var den faktor som klarast ledde till en trygg anknytning.

Hon fann att det finns ett antal mönster för anknytningen: trygg anknytning, otrygg undvikande organisering, otrygg ambivalent och senare har dessa kompletterats av desorganiserad anknytning (Main och Salomon 1986, 1990 citerad i Broberg et al 2006). Mönstren av anpassning, kopplat till de nivåer av stress det späda barnet ställer in sig på beroende på de viktigaste omvårdnadshavarna/ föräldrarnas förmåga att respondera, "skrivs" in i organismens system för att kunna reglera sig själv. Detta innebär att oro och inre hög stress på grund av att vårdnadshavare och omgivning inte lyckas möta barnets behov av stöd i sin stressreglering, leder till otrygg anknytning i spädbarnstiden och är något som individen bär med sig genom livet. De nivåer för stresshantering som "sätts" i spädbarnet präglar kvaliteten på den tillit och det förtroende vi har i relationer i barndom, under uppväxt och vuxenliv.

Barn som har fått en tillräckligt god respons och uppmärksamhet vågar lita på att föräldrar/viktiga andra är en reell trygghet att komma tillbaka till i utforskandet av omvärlden. För det barn som haft vårdnadshavare som ej responderat på ett tillräckligt bra sätt, innebär det att stressnivåer sätts på en sådan hög nivå att barnet tvingas välja olika strategier för att överleva. Sue Gerhard (2004) beskriver hur en sådan bristfällig anknytning där barnet inte tillräckligt kan vila och känna sig hållen som den är leder till kemiska processer i det späda barnets kropp som leder till att hjärnan rent fysiskt utvecklas sämre. Det är dessa strategier som i spädbarnstidens sårbarhet hjälper barnet att överleva på basal nivå medan om de finns kvar obearbetade i ungdom och vuxenliv utgör ett hinder för att etablera en lugn, trygg självkänsla och goda, tillitsfulla relationer med andra.

"Vi försöker alla att hantera våra relationer genom de gamla strategier som är bekanta för oss, de som tidigare i viss mån har fungerat. Men de strategier som otrygga barn använder är inte särskilt bra. De saknar flexibilitet eftersom de i huvudsakligen är defensiva.

De är skapade för att hantera en oförstående eller ointresserad partner, men de förser oss inte med en plan för hur man förhåller sig till människor som är lyhörda. Trygga barn däremot, förväntar sig att andra människor skall vara lyhörda, och är därför betydligt mer förmögna att reagera på andra människors beteenden. Om de möter en oförstående, eller farlig person är det troligt att de vänder sig till någon annan som är mer pålitlig och kan trösta dem. (s.213, Kärlekens roll, Sue Gerhard).

Det går att ändra otrygga anknytningsmönster tidigt i barndomen om föräldrar ändrar sina förhållningssätt med barnet. Samt att som vuxen med relationer där de grundläggande behoven av ett responsivt möte tillgodoses (som i en god terapi relation), börja skapa en tillräckligt god anknytning i en ny relation, som i sin tur kan leda till en bättre inre stressreglering och ökad tillit i relationer.

I Sven Gustavs berättelse om oron att tappa kontrollen inför en terapeut och behöva redogöra för hur han haft det med sin mor, i Rogers berättelse om att det är vilsamt att vara på en enkönad arbetsplats, i Samirs lust att visa sin kreativitet när hans fru vill separera kan det finnas tecken på att anknytningsteman kan finnas underliggande och påverka vad männen vågar eller inte vågar ta itu med kring sig själva och i sina relationer.

Påfallande är att Carl (en kvinnlig coach), Pontus (hans mor), Johan (hans mor) tydligt berättar om att de fått stöd av stabila kvinnogestalter medan ingen av männen berättar i samma tydliga positiva ton om stöd från en far eller annan manlig förebild. Är det så att "bli man" innebär att bli en "self-made" man? Det vill säga att männen i samtalet berättar att de har skapat sig själva, att de är en självständig man vilket är ett uppskattat eller nödvändigt drag i den dominerande manlighetstraditionen för att bekräfta att de är på "rätt sida". En osäker och beroende man kan ju ofta ses som svag.

Eller är det så att det faktiskt inte funnits några män att knyta an med? En av den växande pojkens uppgifter är att lämna modern och finna/bli hittad av manliga gestalter som kan visa vägen in i vuxenlivet. Med vilka pojken kan känna sig hållen, sedd och uppskattad. Det är endast Johan som berättar om att ha blivit hållen, då av sin mor, på ett sätt som gjorde att han vågade mycket. Om många män går runt med en inre "o"-erfarenhet av att vara hållen i viktiga skeden, finns det en reell grund till att fler män bör få tillgång till uttryckande konstterapi och andra terapier som arbetar med anknytning och intersubjektivitet (se sid.42) som fokus.

Ett exempel

Under ett utbildningsseminarium (hösten 2006) visade Anna Saracino-Malmqvist, verksam som psykoterapeut på en spädbarnsmottagning i Stockholms stad, korta filmsekvenser på hur små barn på två-tre månader lärt sig att skydda sig i mötet med en förälder genom att konsekvent vända sig bort från ett ansikte-ansikte möte med sin förälder. Ett av syftena med den uttryckande konstterapi är därför att komma till en punkt, eller en serie punkter och ögonblick i individuellt eller gruppterapiarbete, i vilka den avgörande anknytningsprocessen (Gerhard, 2004) kan startas och genomlevas på ett nytt sätt som nu gagnar individens förmåga att släppa taget om försvar och motstånd som inte längre är konstruktiva. Möjligheten är då att få energi, ro och utrymme för att utforska nya, bättre sätt att relatera till sig själv, terapeuten, till andra och till själva livet.

Hållandets betydelse och uttryckande konstterapi

Själva hållandet av en relation genom tid och rum där föräldrar, vårdnadshavare, terapeuten *"håller utan att hålla igen klienten"* (muntlig kommunikation, Margareta Wärja i handledning maj 2009) är avgörande. Det är avgörande att bli sedd med varma, närvarande, respektfulla ögon i ett möte där klienten och terapeuten ömsesidigt påverkar varandra och mellan sig utformar ett samspel. Syftet är att barnet och klienten genom att uppleva att relationen, hållandet av tid och rum, accepterandet från terapeuten ge möjlighet att integrera mer kärleksfulla och respektfulla sätt att relatera till och vara med sig själv. Det är ett hållande som hos klienten måste upplevas på kroppslig nivå även då det omfattar ett expressivt uttryckande, i ett skapande eller stilla varande i tysthet med varandra. Sker detta kan själva den mänskliga organismen börja släppa på sina försvar och börja ge plats och rum för nya erfarenheter av att vara accepterad och respekterad i en relation.

Hållandet är en helhetsupplevelse som behöver gå bortom det kognitiva och verbala om gamla trauman och känslan av brist på tillit skall kunna överbryggas. Det intressanta med uttryckande konstterapi är att själva den skapande "processen" och den skapade "produkten", i samspel med terapeuten/medklienter när klienten börjat knyta an, hjälper till med hållandet av klientens och terapirelationens material och energier (se sid 52 för en modell över detta). Gerhard (2004) beskriver hur behovet av hållande kanske finns hos 30-40% av den vuxna befolkningen och som leder till ett jagande av kompensation och orealistiska krav och förväntningar i relation med andra eller med sig själv. Att det enda botemedlet mot "o-hållenheter" är en djupgående upplevelse av att kroppsligen och själsligen vara accepterad och hållen på frivillig bas. Något en tillräckligt god terapeutrelation kan ge samt som de uttryckande arbetssätten kan bidra till.

När männen berättar är det tydligt hos Johan som beskriver hur han blivit hållen genom moderns stöd så att han inte är rädd. Han har vågat satsa på sig själv och växa inom ett område som fotbollskompisarna visserligen kan ha sina frågetecken kring (de vita triksåerna) men där han kunnat växa och utvecklas som man. Samir och Rogers berättelser innehåller mycket litet av berättelser om att känna sig hållen i sin uppväxt. Roger verkar nu vara beredd att hålla sig själv och Samir berättar att det krävs en viss form av att våga "hålla sig själv med kärlek" för att våga ta avgörande kliv vidare i att skapa och vara kreativ. Även om man som man misslyckas men att det går att hålla sig själv med ökande erfarenhet.

En intressant fråga är därför: Hur kan kommunikation och uttryckande konstaktiviteter utformas så att män kan känna sig hållna utan att inledningsvis behöva oroa sig över sin manlighet och att de är ok som de är? Ett språk med nyckelord, former för möten och samtal, bilder som mer gör att männen kan vila i rationalitet, lösningar och nytta verkar nödvändigt. Det blommiga språket kan komma senare och förmedlas implicit men inledningsvis verkar nytta, fokus och "hur gör vi nu?" i en tydlig struktur i vilken de mjuka delarna finns integrerade vara det viktiga för att män skall känna sig hållna. Som R berättar "det är något vilsamt" i den enkönade strukturerade verksamhet han är verksam inom och säger sedan: "Det finns något som håller identiteten även om man inte håller måttet."

Det kan tala för att i vissa delar kan det vara viktigt att erbjuda män manliga grupper, aktiviteter eller presentationer och möten med hög grad av igenkänningspotential för att de skall kunna känna sig hållna och kunna slappna av.

Uttryckande konstterapi och neuropsykologi

En erkänd forskare inom neuropsykologi Allan Schore, berättar i en artikel (<http://www.thinkbody.co.uk/papers/interview-with-allan-s.htm>) på nedanstående sätt om kopplingen mellan känslor, kroppen och relationen klient och terapeut (understrykningarna är mina):

“The newer ideas about how affect works have direct translations into psychotherapy and psychiatry. All forms of psychiatric disorders are marked by emotional dysregulation. All forms of psychotherapy are forms of affect regulation. The therapist is a psychobiological regulator of the patient’s state. Although the patient is listening on a verbal conscious level, he’s also listening on another level and acting on another level. There is a movement now in all psychotherapies into the importance to really have any form of change of having an emotional experience in time with the therapist perhaps even directed towards the therapist. A key to that is that the patient must have a felt experience of his own body, as well as more of an intense reflective capacity about how he is emotionally relating to other people.”

Våra nyaste kunskaper visar att det inte räcker med en verbal, mental bearbetning utan att en ”psykobiologisk” reglering med eller mot terapeuten måste komma till stånd och att i denna måste finnas en ”känslomässig erfarenhet” i klientens kropp och en mer ”intensiv reflektions kapacitet” för att den terapeutiska processen skall leda till helande. Detta innebär även att en man genom sina biologiska särdrag kan uppfatta och förnimma sensationer och erfarenheter på annorlunda sätt än en kvinna. Detta talar för att det både finns män och kvinnor som co-terapeuter i t.ex. gruppterapi samt att män rekryterar fler män till uttryckande konstterapeut utbildningen för att män på djupet skall kunna känna sig ”hemma” psykobiologiskt.

Det är lätt att ha fördomar och färdiga föreställningar om hur män ser på sig själva, på manlighet och egen utveckling. Ett exempel är den process jag själv gått igenom med detta examensarbete som har lett till en egen ökad finkänslighet för bredden och nyansrikedomen i mäns ord, röster, berättelser. Exempel från männens berättelser som kan peka på ovanstående är när Carl berättar om den ”speciella klangen i en manskör” och hur detta fält påverkar honom på ett speciellt sätt samt hur han säger att det finns någon slags antenn inne i mannen för det som känns konstigt. Mattias reagerade i samtalet rent kroppsligt på något jag förmedlade och drog sig tillbaka.

Ögonblickets psykologi

I boken ”Ögonblickets psykologi”, beskriver forskaren Daniel Stern (2004), hur ett ögonblick som varar mellan 3-15 sekunder utgör en enhet där det är möjligt för terapeuten och klienten att skapa en kontakt på explicit (t.ex. genom ett samspel med olika instrument) men viktigast på implicit (omedveten, kroppslig nivå). Genom denna icke-verbala, känslorelaterade kontakt förmedlas och förs till ytan kunskap, information, resurser, minnen och erfarenheter som tidigare trängts undan eller ”skrivits om” av de kognitivt baserade psykiska försvarerna för att undvika nya trauman eller skador. Relationen mellan klienten och terapeuten samt de verktyg uttryckande konstterapi erbjuder, möjliggör detta i en mängd olika ögonblick och former.

Ett tydligt sätt att arbeta med detta är t.ex. genom psykodrama där klienten utifrån inre gestalter skapar ett dramatiskt förlopp som hjälper till att klargöra dilemman, inre krafter, motstånd/hinder och resurser. Det är enligt Sterns och Schores forskning, än mer avgörande att detta skapar ett direkt upplevande och erfalande av emotioner här och nu. Dessa upplevelser stödjer frigörandet av energi, information, bearbetning samt en omorganisering av individens inre strukturer. Då kan nya berättelser om sig själv/den egna identiteten, andra själv/subjekt, livet och relationerna mellan dessa formas.

”Vissa psykoterapeutiska riktningar är särskilt uppmärksamma på ”här och nu”, i synnerhet existentiell terapi, gestaltterapi, och relationsterapi likaväl som rörelse-, dans-, musik och uttryckande konstterapi. De försöker så långt som möjligt fokusera på det som växer fram i det nuvarande ögonblicket i relationen. Denna interaktion i nuet betraktas som den viktigaste kontexten för att få fram material att arbeta med.” (s.153, 2004, Ögonblickets psykologi, D Stern).

Det som håller en sådan process igång är att det utgår utifrån en trygg anknytning i relationen klient-, klienter och terapeut. Utifrån en sådan inledande, trygghet kan en process startas med att skapa en väv av intersubjektivitet (två subjekt som delar erfarenheter-känslor-upplevelser-tankar). En kvalitet av ”löslighet” (Stern 2005, s.167), det vill säga att arbeta med trevande osäkerhet och sökande i att låta det som vill och behöver ta form göra det, är enligt Stern en av de avgörande faktorerna för en lyckad terapi. Lösligheten och osäkerheten överensstämmer väl med hur kreativt och konstnärligt skapande och samspel går till. Denna vävs kvalitet och omfattning som i mångt och mycket består av s.k. implicit vetande (icke-verbaliserad, kroppsburen, intuitiv) är den grund utifrån klienten kan få nya erfarenheter av att vara-i-relation. En ny relation med terapeuten och nya relationer med andra i gruppterapi möjliggör nya berättelser, tillåter nya känslor, frigör resurser och förlöser tolkningar som kommer individen till nytta.

Skapande genomförs i nuet varken före eller efter. Nu-ögonblick och dramatiska terapeutiska ögonblick i möten mellan klient, klienter och terapeut (Stern 2004) ger möjligheter till ett rikt material om hur individen hanterar sig själv i sitt liv. Det som gör uttryckande konstterapi speciell, är hur detta till-medvetande-förändret i nuet genom skapande, kreativ aktivitet och poetisk reflektion, ger inre energier riktning och form. Det formas gestalter, former och nyanser som blir till ”produkter” som manifesterar det inre. Genom uttryckandet i olika konstnärliga former (modaliteter), med olika redskap och material samt övergångar mellan dessa, ges den inre världens erfalande och upplevelser en gestaltning som kan vägleda nya reflektioner och bildande av mer konstruktiva självupplevelser och självinsikter. (Se figur 1, s. 52)

Det ”nu” under vilken en man pejlar om det som pågår är okej ur manligt-kvinnligt perspektiv är en tidsrymd då känslor och oro för att eventuellt vara ”annorlunda, feminin eller fjollig” rör sig inom männen. I ljuset av männens berättelser och oro för att bli sedda som ”annorlunda” blir det förståeligt att yttre strukturer, referenser, en klar nytto-/ effekt redovisning blir viktiga. Syftet bör vara att det inledningsvis skall uppstå ett tillräckligt hållande tillräckligt många gånger för att tilliten till att relationer och förhållningssätt skall gör att männen själva och som män emellan sig, fortfarande kan uppleva sig och se sig själva som tillräckliga män.

Kopplingen psykodynamiskt synsätt och Uttryckande konstterapi

Ett perspektiv på ett psykodynamiskt förhållningssätt formuleras i boken "Dynamisk psykiatri" (Cullberg 2003).

"Ur psykoanalysen har med tiden växt fram en mängd olika riktningar som har det gemensamt att patientens problem analyseras utifrån en rad olika förhållanden: genetisk disposition, temperament, konflikter i barndomen, karaktärens utveckling och mognad, sociala förhållanden, den aktuella situationen samt relationen till behandlaren eller behandlingsmiljön. I detta spänningsfält uppnår man en dynamisk förståelse av patientens problem." (s. 34).

I uttryckande konstterapi tillämpas ett sådant brett och öppet förhållningssätt i relation till den enskilde människan som inkluderar även ett existentiellt perspektiv.

Terapeutens uppgift är att vara med klienten när den "leker ut" sina inre världar, tankar, känslor och föreställningar utan att döma. Uttryckande konstterapi möjliggör denna lek och detta samspel på ett tydligt och medvetet sätt och arbetar med att en sådan kontakt och förtroende skall skapas så att klienten även kan "leka ut" sådant som är på icke-verbal nivå, basal nivå från anknytningsperioden och uppväxten men även multisensoriska tillstånd i samband med trauman, kriser, katastrof upplevelser eller olika tillstånd som påverkar hela individen.

Den kognitiva processen att formulera sig, förtydliga sig, skapa nya mer livsbejakande tankemönster, mentala vanor och konstruktiva bilder är en viktig del av terapi arbetet. Det uttryckande öppnar upp, förlöser och det kognitiva avgränsar, förtydligar.

Jungiansk psykologi och Uttryckande konstterapi

Från psykoanalysen, som grundades formellt av Sigmund Freud (från början tydligt positivistisk) i övergången mellan 1800- och 1900 talet, har teorierna om medvetna-omedvetna- och undermedvetna strukturer i människans inre spelat en viktig roll. Genom att fritt associera, notera drömmar och dagdrömmeri kan terapeuten likt en detektiv tillsammans med klienten komma fram till tolkningar och "lösningar" om hur individens inre försvar och skydd kan hindra personen att utvecklas och konfrontera viktiga teman.

I Carl Jungs och dennes efterföljares beskrivning av dessa fenomen talar man om en inre "skugga" (Ford 1998, Campbell 1949, Hollis 1993, Withmont 1992) som består av alla de aspekter av livet, föräldrarna och den egna personen/erfarenheten som individen inte förmått eller haft resurser till att medvetandegöra eller konfrontera.

Skuggan

"Skuggan" finns med sitt psykiska, ofta starkt laddade, undanträngda material och gestalter hela tiden närvarande och påverkar individen på ett omedvetet sätt. Vid kriser, uppskjutna åtgärder och beslut eller ett envist kvarhållande av livssätt och vanor som hindrar personen att gå vidare i sin fullbordan som människa, gör sig det undanträngda materialet/erfarenheten/kunskaper i "skuggan" påmind och kan försätta personen i återkommande och liknande situationer gång på gång (Hollis, 1995).

Trots ivriga försök att göra mer och mer av det man "tror är det riktiga", vilket ofta kan basera sig mer på invanda försvar och motstånd som man använt tidigare, finns det kunskaper och erfarenheter i "skuggans värld" som individen kan ha nytta av eller konfrontera för att kunna gå vidare i sin utveckling till en helare och friskare människa.

I männens berättelser kan man ana "skuggan" när Roger berättar om hur han nuförtiden kramar sina manliga kolleger och inte längre bryr sig om vad de andra tycker samt när han berättar om hur han vill sluta att "kriga, kriga, kriga" för "jaga kickar". När Samir berättar om hur han fick stryk som barn och sin strävan efter att kunna vila i känslan och få vara som han vill vara. Vidare när Pontus berättar om att han trots att han gjort många bra och riktiga saker som far till sina tre söner har sin "far" inom sig.

Myter - livsdramat

I den symboliska tradition som vuxit sig stark utifrån denna riktning är myter, sagor, berättelser, symboler, målningar, konst, musik vägar till att förstå mer av det mänskliga psyket. Grundläggande krafter som skapar och upprätthåller världen och livet, som vi erfar genom vår närvaro i tillvaron, får i den gemensamma mänskliga erfarenheten formen av "gudar", "gudinnor", "daimoner"⁶, "demoner", "änglar", "monster", "hjältar/hjältinnor", "tyranner" i olika kulturer och tider. I barnets värld är dessa krafter och gestalter tydliga i sagor och berättelser man fångar människor i alla delar av världen.

Filmtrilogin om t.ex. "Sagan om ringen" erbjuder både vuxna och barn ett rikt visuellt, dramatiskt och mytologiskt sagomaterial för hur en pojke kan möta sig själv, genomföra sitt uppdrag och låta själens godare egenskaper vinna för att bli man och resa vidare i sitt liv med avgörande viktiga erfarenheter. Filmerna som bygger på J.R.R Tolkiens böcker fick en enorm publik världen över. Denna imaginära mytologiska sagovärld har sina metaforiska motsvarigheter i de reella krafter som påverkar oss inifrån och utifrån i våra liv. Jean Shinoda Bolen har i två böcker beskrivit den grekiska gudavärldens manliga gestalter (1989) och dess kvinnliga gestalter (1984) och deras koppling till livet och våra utvecklingsutmaningar som män och kvinnor.

Med terapeutens närvaro, kontinuitet och stöd, varandet i kontakt med dessa energier och formandet av konstnärliga uttryck i uttryckande konst terapi bidra till en anknytningsprocess, själv-empati och inlevelseprocess med det egna livs-"dramat". Samt hjälpa till att klargöra skillnaden på vad som är eget och andras vanemässiga återberättade av mytologiska och arketypiska teman ("min livsmyt") och vilken berättelse jag faktiskt vill berätta, vilket drama jag faktiskt uppskattar att delta i samt vilken roll jag vill spela i en transformerad berättelse om mig själv och mitt liv. Vissa av männens berättelser beskriver hur de är med om en resa som innehåller drag av en mytologisk resa där livsdramat, livsresan har betydelse. Speciellt Rogers berättelse vittnar om att han kan stå inför ett större skifte i sitt liv där talesättet .

⁶ Daimoner är våra goda inre egenskaper, förmågor, följeslagare eller "skyddsänglar". Om vi ignorerar dessa och inte förmår ta till oss av deras budskap och vägledning kan de omvandlas till "demoner" som plågar oss med sin ihärdiga närvaro. Margareta Wärja, utbildningsledare för uttryckande konstterapi i Sverige har i muntlig kommunikation beskrivit det mer sakligt: "-Innehållen kreativitet är det samma som psykisk sjukdom".

"The death of the Hero is the birth of the Soul"⁷ är relevant, när han talar om att rensa ut allt på insidan för att låta sång, musik och kreativitet ta plats. Även Samir vittnar om försök och misslyckanden som lett fram till en ökad förmåga till att "klä av sig", "vara ödmjuk" och ta emot det som kommer i livet. Carl berättar om hur han ser att det behövs män i skolan, hur barnen kommer till honom i berättande eller lyssnande och vill vara i hans närhet och hur han brottas med lärare och skolledning. Johan berättar om hur han kämpar med att hålla balansen och måste "sköta sig" för att inte tappa balansen i de kraftfulla kreativa processer han leder och med 60-70 timmars arbetsveckor. Att visst är det bra att vara hjälte men hjälten måste få vila, stöd, kärlek, avkoppling, kroppslig träning, inspiration från konst och litteratur för att själen skall vara levande och kreativ.

Den phalliska energin i ett jungianskt perspektiv

I boken "Phallos" (Monick, 1987) ges ett jungianskt perspektiv på den kraft, det energimönster som ger upphov till det manliga. Själva könet, "penis och testiklarna" är av betydelse för den individuella mannen men av ännu högre intresse är närvaron av en grundläggande god och vitaliserande kraft, "phallos". "Phallos" är den autonoma och kreativa, regenerativa kraft som kommer och går även om vi män vill eller försöker kontrollera den. Inte så att män är offer för kraften men att den är relativt oförutsägbar och har en egen vilja. Den yttre uppenbarelsen av "Phallos" närvaro är mer tydlig genom att män känner sig energifyllda, närvarande, beredda (och får stånd).

I boken beskriver Monick även en kulturell brist på en manlig referenspunkt i tillvarons grundskikt. "Matrix", den kvinnliga kraftens generativa källa, har en stark ställning i vår kultur som livets uppkomst. I mannens sökande i sitt undermedvetna efter en livsbejakande kraft är det nödvändigt att erkänna att "phallos" kraften har en liknande referenspunkt "patrix" (s. 66). Den manliga kraftens generativa källa, "patrix", behövs i lika stor utsträckning för att gott, dynamiskt och välbalanserat liv skall uppstå. Båda dessa krafter eller kraftpoler uppstår ur en gemensam universell skapelseväv "creatrix".

Denna naturliga och goda manliga kraft, i samspel med den kvinnliga, har fått finna andra former än det runda, holistiska, runda ägget eller cirkeln för att synas. Prestationer, rikedom, viljan att sticka ut, få ljus på mig som manlig individ, spjut, kraft, äventyr, intelligens, makt, toppen av pyramiden eller den djupaste grottan. Det intressanta med gudasagorna och de manliga respektive kvinnliga övermänskliga krafterna är att de alla ha både goda, ljusa sidor och destruktiva, mörka sidor. Ur patrix stiger Gud allsmäktig och Satan "förföraren/förgöraren". Ur matrix stiger Lalith, den goda spelande urmodern och Kali "den allt förtärande".

I andra kulturer finns föreningen mellan denna manliga urkraft i samspel med den kvinnliga urkraften symboliserad i t.ex. den indiska yonilingam. En symbol där den erigerade penisen och den kvinnliga porten förenas i en sammanhängande skulptur och gestalt men med distinkta egenskaper. Denna "creatrix" med en tydlig "patrix" form och en tydlig "matrix" form står utanför de flesta indiska hus och tillbeds av både män och kvinnor. Dess bidrag är att skänka harmoni och balans till hemmet.

⁷ Fritt översatt "Hjältens död är själens födelse".



(Bild Lingam www.clubmobile.org/trips/patan_lingam.html)

Den mytologiska, symboliska dimensionen i uttryckande konstterapi ger möjlighet till att skapa en tydligare och mer tillfredsställande livsresa och att i större tillit på nytt få vila i större krafter än de egna. Det handlar om att komma i kontakt med och på "talande fot" med de krafter som är större än mig som individuell människa. Livets själva grundkrafter som bidrar till ett evigt skapande, omvandling och nyskapande. Att omvandla yttre och inre kaos, förvirring, osäkerhet och ångest, att få vara med om när "monster" blir till "mönster" eller "gestalter" det går att samspela med, tala med, bråka med utan en alltför överväldigande ångest eller skräck. Att resa till att själv bli en kärleksfull, livskraftig, levande, hållande och frisläppande samt medkännande "patrix" och "matrix" för sig själv med alla sårbarheter, rädslor och osäkerheter det innebär att vara en hel människa med kärlek i hjärtat.

När Sven Gustav berättar om att han och konstnären Rauschenberg är som "bröder" upplever jag att han är nära en "patrix" källa. I Samirs berättelse om dialogen med sin manlige vän som tog emot honom som han var med sin text finns hos mig en upplevelse av kontakt med "patrix". Pontus som kunde leva i fantasin med sin mor där allt var möjligt men verkar tycka illa om sin far och Johan som fick ett tydligt stöd från sin mor och vars far verkade distanserad, visar på "matrix" kraften i mäns liv. Johan, Carl, Samir, Pontus, Sven Gustav "litet flummig ibland", Roger "rensa ut allt" för att låta något nytt gro, Mattias "man får väl vara bäst man vill" pekar alla på att det finns fruktbara möjligheter i att öppna upp sig för flera världar, dimensioner i att vara man och att det finns områden som är mycket kontroversiella att som man ge sig in i speciellt i gruppen av manliga bekanta eller vänner. Tilliten till att "patrix" även kan rymma och vara i dynamiskt samspel med "matrix" aspekter utan att förlora identiteten som en tillräckligt manlig man verkar inte alltid så väl utvecklad.

Att vara i ett sammanhang med tydliga förebilder och en hållande struktur ("creatix") som passar männens behov av egenkontroll, nyttobevis, referenser och som Mattias säger koppling till "typsituationer" där tilliten till en god "patrix" kraft inledningsvis kan utvecklas är ett viktigt område att utforska vidare och utforma bättre. Utifrån en sådan inledningsvis trygghet kan aspekter av "matrix" kraften vävas in och erbjuda nya rum, resurser och jordmåner. Att inom uttryckande konstterapi traditionen fortsätta att enbart arbeta med "matrix" kraften och dess symboler minskar med utgångspunkt i männens berättelser möjligheterna till att väcka fler mäns intresse och deltagande i uttryckande konstaktiviteter, -utbildningar och -terapi.

Den dominerande manligheten och andra möjligheter

I boken "Maskuliniteter" beskriver professorn i sociologi R W Connel (1995) hur den dominerande manliga traditionen fungerar för olika män i olika uppväxtmiljöer. Den kan fungera väl för många som anpassar sig och skapar ett liv med tillräcklig trygghet och stimulans. Sättet och värderingarna som bygger upp en traditionell manlighet fungerar bra för dessa män men de får också gå med på regler om att anpassa sig, skala bort vissa värderingar och egenskaper som inte stämmer överens med traditionen. Makt, resurser och relationer görs tillgängliga av andra män om "mina" värderingar och beteenden ligger inom dominerande manlighetens gränser. Men det finns många män som är annorlunda än det som förväntas eller krävs och andra som har andra värderingar och synsätt på vad som är viktigt och meningsfullt.

Connel beskriver på ett klagande sätt i sin bok, hur män på 1980 och -90 talet som upplevde att de inte kunde acceptera denna manlighetstraditions värderingar och synsätt (eller trodde/förstod att de aldrig skulle få chansen att få ta del av den dominerande manlighetens resurser och relationer) ofta fick göra drastiska ställningstaganden för att finna en livsstil och manlig identitet som de själva kunde acceptera och stå upp för. Risken det innebär att välja en annan väg och som männen beskrev i sina berättelser, var en relativ isolering och identitet som "annorlunda", en "avvikare" från den normala manligheten. De alternativa vägarna till att nå en acceptabel annan manlig identitet än den dominerande traditionen är enligt Connel (utan någon rangordning):

- **Protest maskulinitet** – identifiering med "outlaw"/rebell gestalter och symboler som aktivt opponerar mot den dominerande manligheten genom kultur och beteenden (mc-gång, punk, extremistgrupper i bred bemärkelse, huliganer, kriminella ligor och brödraskap, oetiska grupper av företagsledare och kapitalister m.fl.)
- **Alternativ maskulinitet** – identifiering med mer holistiska mänskliga och universella värden som miljö, jämställdhet, bekämpning av sociala orättvisor, ekologiska produktions sätt mm.
- **Homosexuell/trans/bisexuell maskulinitet** – identifiering med en öppnare friare tolkning av mäns möjlighet att relatera och utöva sin sexualitet

Det intressanta med Connells bok är att den beskriver hur det för många män innebär ångest och utanförskap att välja en annan väg än den dominerande manlighetstraditionen, dess gemenskap och dess värden. Utmaningen att våga stå för det "annorlunda". Parallellt är det många män som upplever smärta och lidande av att välja den dominerande manlighetens värderingar och upptäcka att den livsvägen inte erbjuder de möjligheter till meningsfullhet och växande en levande människa i manlig form kan behöva på sin livsväg. Utmaningen att stå ut med att "göra mig mindre än jag är." Många finner sig dock tillrätta i denna tradition men får kontakt med större djup, andra nyanser, krafter och behov i sina liv i olika perioder eller i nya relationer och möten. Ofta på omtumlande, förvirrande sätt men även skrämmande eller i form av depression och ångest.

Uttryckande konstterapi och metodik erbjuder ytterligare en väg- **Den konstnärliga**. Att identifiera sig med den egna, andras och det levandes skapande förmåga till uttryck, transformation och kreativitet vilket uttryckande konst terapi tar som en viktig utgångspunkt.

Professionella aspekter av att möta män som uttryckande konstterapeut

Att bidra med uttryckande konstmetodik och -terapi till fler män är inte en könskampsfråga. Det handlar om att öppna upp den uttryckande konstterapi traditionen och kulturen i Sverige till den i stora delar frånvarande halva delen av befolkningen – männen. Det handlar om att värdera det djupare manliga som en värdefull resurs, inte se det som att det är ytterligare en fråga om vem som skall bestämma. Eller som en tillbakagång till 60-, 70-, 80-, 90- och snart 00- talet. Det är uppenbart att det kan vara svårt för många män att gå in i en värld där hög känslighet är mer i fokus än hög skicklighet. Mycket i den manliga världen handlar om att visa sig vara tillräckligt kapabel, kompetent, kunna prestera inom vissa utvalda områden och vara tillräckligt mycket "man".

För de flesta männen i detta arbete är tröskeln hög för att ta till sig terapi och ännu högre en med konstnärlig inriktning. De beskriver hur det behöver börja i det rationella och inom den ramen kunna börja se att mjuka frågor är viktiga och legitima. Om att ha en tydlig struktur som de kan se skapar en tydlig nytta i olika situationer i deras liv som män. De talar om behovet av referenser från andra män. Sättet att presentera, intressera, förklara och skapa tydliga nyttofokuserade budskap och strukturer kopplat till vissa "typsituationer" är alltså inte anpassat till männens behov och referensramar. En "manlig" utsmyckning i gruppterapi med män kanske inledningsvis behöver bestå av ishockeyhandskar, en säck betong, en såg och en motorcykel... samt några blommor (kanske ett tyg efter ett antal möten?). En broschyr eller hemsida behöver innehålla referenser från flera män som bedöms som legitima i sin manlighet, "manliga" nyckelord och vad de får för praktisk nytta av att satsa sin tid och pengar på terapi eller egen utveckling med uttryckande konstterapi.

Det kan vara av särskild vikt att uttryckande konstterapiörelsens kvinnliga ledare och utbildare på djupet reflekterar över hur det kan komma sig att det är så få män som har intresse för utbildningen och medverkan. Det behövs manliga bilder, språk och förhållningssätt som fångar in andra signaler och förmedlar budskap på sätt som män kan ta emot. Det är troligtvis av ännu större vikt att de män som är verksamma som uttryckande konstterapeuter formulerar sig själva och tillsammans hur uttryckande konstterapi och -metodik visar sig vara nyttig för män på olika sätt. Finna budskap, språk och dialoger, mötesformer, intresseväckare och introduktioner som matchar männens behov. Samt sammanställa referenser från män som fått nytta av uttryckande konstterapi och metodik som kan förmedlas och ges till män för att visa att detta är ett legitimt område. Män behöver kunna fortsätta att vara "manliga" män utan att behöva misstänka sig själva eller misstänka att andra ser dem som för "annorlunda

Givetvis ger vi som bidrar med uttryckande konstmetodik och -terapi i ett senare skede möjligheter att utforska vad gestalterna "manlighet", "kvinnlighet", "fjollighet", "maskulint", "feminint" kan vara i en djupare, vidare mening. Vi måste dock mer än idag ta mäns behov av en anpassad och trygghetsskapande inledande kommunikation och anknytning utifrån deras värld på allvar, om vi tror att vi skall kunna få deras förtroende i den intersubjektiva, implicita världen i ett senare skede.

Utifrån denna uppsats perspektiv där männens berättelser och referensramar tillmäts ett eget värde, verkar det angeläget att lägga större vikt vid till exempel nedanstående aspekter för att väcka mäns intresse:

- **Kontroll** - Det finns strukturer, metoder och förhållningssätt som är väl beprövade och utformade för att terapin skall ge goda resultat. Det finns litteratur och internationellt erkända utbildnings och forskningsprogram. Ge exempel på män som kan fungera som föredömen och som arbetar och uppskattar uttryckande konstmetodik och terapi.
- **Förklara den konkreta nyttan i typsituationer och med referenser från män** - Kunna ge konkreta exempel på hur andra män upplevt och dragit nytta av uttryckande konstterapi och metodik kopplat till typsituationer. Typsituationer skulle utifrån männens berättelser t.ex. kunna vara "separation", "att rensa ut allt gammalt för att kunna vara kreativ i en ny livsfas", "att skapa goda relationer i hemmet och på jobbet", "att våga genomföra aktiviteter som man inte gjort förut", "att våga säga ja och nej för att kunna ha en egen god inre balans", "att avsluta arbetslivet och finna nya uppgifter", "ändra bana och finna en ny bättre livsväg", "göra upp med fadersgestalter", "få ett bättre kärleks- och sexliv", "våga ta hjälp av andra", "ta i bruk fler delar av personligheten, de egna resurserna".
- **Mod** - Att det krävs individuellt mod för konfrontera nuläget, känslor, tankar, inre krafter, rädslor och förhoppningar, olika teman och olika dimensioner av livet som kanske dolts under ytan. Att det finns ett mod som kompletterar det yttre mer prestations och "stå i strålkastarljuset" modet. Att det inre modet att ge tid, plats och energi till att undersöka sina inre världar, drivkrafter, motiv, känslor, motstånd är något som bidrar till en tryggare och ofta mer levande manlig och mänsklig identitet. Att modet att släppa masken ofta kan vara större än att hålla den kvar.
- **Rikare och mer nyanserat skapande** – Många män skapar, bygger om, leder projekt, genomför båt färder, stylar bilen eller huset. Uttryckande konst terapi ger dig som man möjlighet att utforska, undersöka och hitta former för och uttryck hos dig själv du kanske anat fanns men i detta arbete kan du låta dessa få fritt flöde, vara i "flow" i syfte att få vara mer av och få utforska det du egentligen är.
- **Uthållighet och långsiktig tillfredställelse med det egna livet**– Arbetet ger belöning på sikt eftersom det även involverar djupare skikt i personligheten och för oss män bort från villfarelsen att vi med "quick-fixes" skall kunna hantera de avgörande frågorna i våra liv. Att det finns en mognadsresa att göra där det går att gå vidare från "hjälte"-livets mer stereotypa strider och förluster av vinna/försvinna karaktär(Campbell, 1949) till att utveckla en mer fullödig manlighet med många olika uttrycksmöjligheter, förankrad närvaro. Där den avgörande kampen handlar om att vara genuin i relation till den inre kärnan i personligheten samt kunna skapa relationer och processer som får konstruktiva och tillfredsställande effekter i den faktiska verkligheten.

Manlighet – hur vet vi att vi är tillräckliga som män?



©Jean Christian Jacobsen



©Anki Ottander

Se på bilderna ovan och på framsidan av uppsatsen. Bilder säger ofta mer än tusen ord liksom en berättelse, en dikt, ett stycke musik eller en dans. Orden behövs självklart för att beskriva och förklara men i grund och botten är livet upplevelser. Ett varande. När vi känt, tänkt eller blivit berörda eller rört oss, skapat något eller tagit del av något kommer orden, formulerandet, sorterandet, beskrivandet, analyserandet. Men så länge erfarenheter och upplevelser pågår är kroppen och många sinnen involverade. Vi är "i" erfarenheten med hela vår varelse fast vi inte medvetet kan eller kanske vill hantera alla delar av nuet.

Bilderna ovan är ett par som uppträdde med tango på Ramblan i Barcelona november 2007.

Den andra bilden är två manliga uttryckande konstterapistuderande som rockar loss på utbildningens sommar seminarium på Biskops Arnö 2008. Varför dessa två bilder?

En idé är att i spelet, resan, färden till att bli och vara en man, verkar detta att undra över vad andra tycker om det vi håller på vara en aktivitet som sysselsätter oss i stor grad. Vad tycker kvinnorna? Vilka föreställningar har män om vad kvinnor tycker om det de är eller gör? Sedan kollar män av med andra män. Tycker de att jag är och gör visar en tillräcklig man? Eller tycker de att jag är feminin? Fjollig? För annorlunda för att det skall vara bekvämt? Vidare kanske vi kollar av med barnen. Är jag en "riktig far", "en bra pappa"? I vems ögon? Barnens? Min partners? Andra föräldrars? Inre kraftfulla röster som säger "hur man skall vara"? Vem och vad är det jag lyssnar på för att få veta om jag är bra och tillräcklig man?

I psykoterapeutens och författaren Sue Gerhards(2004) bok "Kärlekens roll" uppskattar hon, enligt den senaste forskningen att så många som 30-40% av den vuxna befolkningen har en så kallad otillräcklig anknytning med sig från barndomen. I hennes sätt att se det innebär det att väldigt många av oss fortfarande går och längtar efter en grundläggande trygghet inom oss själva. Att vi inte riktigt kan växa vidare utan att få denna trygghet inom oss. Kopplat till det blir det intressant att fråga sig: Vad är det för liv jag vill leva? Vem är jag? Vad är det genuina äkta i mig som vill leva och uttrycka sig? Hur kan jag hantera alla föreställningar, traditioner och invanda sätt att se på mig själv som man och andra män? Hur gör jag för att leva det jag egentligen är på min insida? Behöver jag mer tillit?

Vilken nytta kan män ha av Uttryckande konstterapi?



Vad är det att vara en riktig man, en riktig karl? Får det starka visa sig? Får det svaga visa sig? Får det innersta träda fram? Uttryckande konstterapi är en form för terapi där uttryck, gestalter, styrkor och svagheter, resurser och hinder kan utforskas och klargöras på dynamiska intressanta sätt. En av de stora styrkorna är att det är en tydligt kreativ och skapandeinriktad terapiform med olika uttrycksmedel och former.

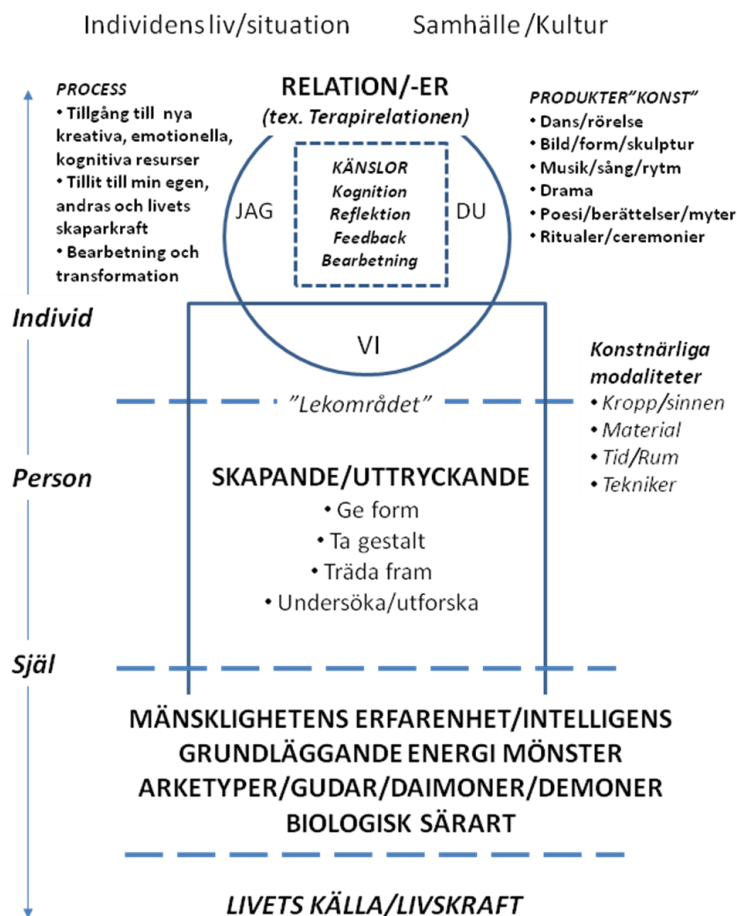
Det är mer att ta nuet och stunden i bruk och skapa uttryck och processer med olika sorters material och strukturer. Själv, med terapeutens hållande och i relation med andra. Detta material kan sedan vägleda nya insikter och synsätt. Detta sätt att arbeta verkar utifrån männens berättelser vara konstruktiva sätt att närma sig ett mer aktivt arbete med att ta itu med behov, lidande och utveckling/förnyelse som man.

Terapeuten är en medmänniska, en hoppfull medskapare och hållare av ett som Johan säger "Ett ohämmat stöd." i en sökande process efter en ny, mer konstruktiv och nyanserad identitet. Den uttryckande konstterapeuten erbjuder en ny slags relation som accepterar behovet av egenkontroll och som gradvis ger möjlighet till att möta och kreativt ge form och uttryck åt det som är levande och vill ta form genom individen.

Detta är förknippat med känslor och erfarenheter så terapeutens uppgift är att hålla en struktur och närvaro i nuet som möjliggör att innehållna eller ej accepterade delar av personen kan få synas och uttryckas. När de väl kommer till uttryck kan de observeras, reflekteras över, tas emot, välkomnas, omformas, få proportioner och nya mer konstruktiva kognitiva och emotionella mönster och bilder kan upprättas

Så att istället för att terapi och konst tillsammans blir dubbelt "flummigt" så möjliggör uttryckande konstterapi och -metodik, möjligheten för män att med kroppen erfara sin egna kreativa skapande kraft och synliggöra resurser och motstånd. Samt att få reflektera över hur det egna självet är skaparen av en mer "effektiv verklighet" där inre behov och önsningar får större utrymme. Även i närvaro av andra män och "gruppen män". När nya mer befrämjande tankemönster och synsätt integreras med nya kroppsliga upplevelser samt symboliseras i de skapande, kreativa uttrycken och materialen blir det en mycket stark kombination och resurs till att växa, läka och utvecklas som människa.

I figur 1 nedan beskrivs detta schematiskt.



© Jean Christian Jacobsen

Figur 1 Figuren beskriver hur uttryckande konstterapi länkar samman terapirelationen med grundläggande krafter och resulterar i en egen inre process hos individen och "produkter" som stödjer bearbetning och hållande av psykiskt material. En förutsättning är att relationen mellan klienten "JAG" och terapeuten "DU" är av sådan kvalitet att anknäring och tillit "VI" möjliggör ett inträde i det imaginära området/lekområdet i vilket klienten kan erfara, utforska, ge form åt och samspele med krafter, motstånd och hinder i sitt inre.

Den vidare fråga som behöver skickas med är: Vilka inre och yttre hindrande "mönstermonster" har män att brottas med? Är män beredda att låta dem vinna i den omfattning de gör på sätt som begränsar dem från att få vara mer av det av det de innerst inne är och vill vara? För det verkar utmanande att erkänna att "jag" är mer eller annorlunda än "jag" tillåter mig att vara. Som Samir uttrycker det på ett klart och tydligt sätt:

"Jag har upplevt flera gånger att jag blir hotfull då om jag gör så.", "Att andra män skall bli tvungna att erkänna att det här är någonting som män kan göra. Någonting jag kanske vill göra.", "Att gå med på att det finns flera delar av en människa."

Uttryckande konstterapis grund är att varje man, kvinna, barn utgör en dynamisk lärande helhet. I nya relationer, i möten med andra ("jag-du"), olika material/former och med olika kreativa uttryck kan vi som individer få syn på och vara med helheten ("jag-själv-livet") på mer konstruktiva, kreativa och kärleksfulla sätt.

Slutord

Ett stort tack till männen som gett sin tid och tålamod till detta arbete. Störst är ändå tacken till min far, Clas Tore som jag efter många långa hårda år äntligen är framme vid kärlek och försoning med och min mamma Gunvor som stöttat mig och som tur var sjöng för mig när jag var barn. Tack till min underbara dotter Amanda som är en god lärare som jag lär mig mycket tillsammans med samt min son Johannes vars glädje, kärlek, ljus och manlighet är en gåva. Mina barns mor Anna och hennes mor och far, Artur och Birgitta som visade mig att det går att värdera skapande högt. Mellan er har jag vinglat, slagit mig, haft det bra och gått så vilse i min strävan att vara en hel man och människa. Mellan det hårda, distanserade och det skyddslösa, behövande, växande. Vilken resa över flera generationer!

Till sist har jag äntligen funnit mer av de inre fibrerna i mig själv. Livet, uttryckande konstterapeut utbildningen, kollegerna, handledning i grupp, terapi praktiker, Biskops Arnö underverken har alla varit en underbar, utmanande och lärorik "creatrix" väv under åren 2005-2009. Tack till alla mina "matrix" lärare; Margareta som verkligen vet vad det innebär att "stanna upp i nuet", de kvinnliga kollegerna i studie gruppen, Melinda Meyer som skapar legitimitet på alla möjliga vis för uttryckande konstterapi, dansterapeut Anna Helgesson, relationsterapeut Susanne Gieser, kvinnliga vänner och partners.

En av mina allra största sponsorer och min "patrix" bror på min färd är ändå du Mats Stenlund. Så mycket skratt, så mycket kul, så mycket smärta, skön musik, förnyelse och male power vi har haft och har tillsammans. Andra "patrix" lärare jag vill tacka är Gert Olsson, lärare och uttryckande konstterapeut som varit med mig och hållit mig så bra i tårar och skratt samt spelat på Hardangerfelan och inspirerat min resa till mina rötter i Norge. Tack Marcus för det du är - en rörelsens och musikens mästare. Per-Espen Stoknes har gett mig klarhet och hopp om att detta fält är av högsta värde och fullständigt legitimt.

Speciellt vill jag även tacka Marianne Lagercrantz och Per Henriksson som visade mig vägen när jag tvekade som mest om att börja denna resa. Tack Olle Carlsson och många i Allhelgona kyrkan som tog emot mig som jag är, min Dance tribe's män och kvinnor samt De fem rytmerna dansterapeuten Berit Hague. Ni har hjälpt mig att bli skapande, levande och tillitsfull igen efter alltför många djupfrysta, förtvivlade år i en återvändsgränd som hette "prestera eller dö".

Ett varmt befriat tack vill jag också sända min handledare Gunder Forss, leg. psykolog och leg. psykoterapeut. Du har trott på min idé, fokus, mitt material och min intention från första stund. Det har jag behövt.

Nacka, Sickla sjö, 5 september 2009

Jean Christian Jacobsen

Litteratur

- Antonovsky, Aron, (2005), *Hälsans mysterium*, Stockholm, Natur och kultur
- Bolen, Jean Shinoda, (1994), *Gudinnorna inom oss*, Centrum för Jungiansk psykologi AB
- Bolen, Jean Shinoda, (1993), *Gudarna inom oss*, Centrum för Jungiansk psykologi AB
- Broberg, Anders; Granqvist, Pehr; Ivarsson, Tord; Risholm Mothander, Pia, (2006), *Anknytningsteori*, Falköping, Natur och Kultur
- Carlberg, Gunnar, (1994), *Dynamisk utvecklingspsykologi*, Stockholm, Natur och Kultur
- Campbell, Joseph, (1949), *The Hero with a Thousand faces*, London, Fontana press
- Connel, Robert W., (1996), *Maskuliniteter*, Göteborg, Daidalos
- Cullberg, Johan, (2003), *Dynamisk psykiatri*, Natur och kultur
- Ford, Debbie, (1998), *Krama din skugga*, Malmö, Egmont Richters förlag
- Gerhard, Sue, (2004), *Kärlekens roll*, Stockholm, Karneval förlag
- Hollis, James, (1995), *Vid livets mitt*, Solna, Centrum för Jungiansk psykologi AB
- Kenny, Carolyn, (2006), *Music & Life in the Field of Play*, Barcelona, Barcelona publishers
- Knill, Paolo, Knill, Levine & Levine, (2005), *Foundations for a Theory of Practice s.75-170, Principles and Practice of Expressive Arts Therapy*, London UK and Philadelphia USA, Jessica Kingsley Publishers
- Meyer de Mott, Melinda, (2007), *Repatriation and Testimony*, doktorsavhandling, Oslo, EGS
- Monick, Eugene, (1987), *Phallos – Sacred Image of the masculine*, Toronto, Inner City Books
- Stern, Daniel, (2004), *Ögonblickets psykologi*, Falköping, Natur och Kultur
- Sroufe, L. Alan; Egeland, Byron; Carlson, Elizabeth A.; Collins, W. Andrew, (2005), *The Development of the Person- The Minnesota study of Risk and Adaption*, New York, The Guilford Press
- Whitmont, Edward C, (1992), *Symbolernas värld*, Solna, Centrum för Jungiansk psykologi AB
- Wärja, Margareta, "Att skapa är att leva", Intervju i tidskriften *Vitalt vetande* nr 3, 2009
- Schore, Allan Intervju (<http://www.thinkbody.co.uk/papers/interview-with-allan-s.htm>)