

Skaparkväll

En mötesplats i skapande och kreativitet,
inom och mellan oss människor



Bild: Mats Stenlund

Examensarbete EXA 2009
Mats Stenlund
Handledare: Ulla Andersson

Sammanfattning

På institutet *Expressive Arts* i Stockholm har jag under fyra år studerat *Uttryckande Konst*. Uttryckande Konst består av två separata ord – *uttryck* och *konst*.

Vad betyder konsten för dig? För mig? För oss? För människan i allmänhet och för vårt samhälle? Vad berättar konsten? Vad förmedlas via konsten som inte annars kan förmedlas? De flesta av oss lever med konsten i vardagen. Vi lyssnar på musik, vi läser böcker, vi berörs av filmer. Vi njuter av nya upplevelser samtidigt som konsten även kan väcka obehagliga känslor.

Det andra ordet – *uttryck* – är intimt förknippat med konsten. Vi föds med en intention att söka kontakt med andra människor. För att nå till ett möte behövs ett uttryck, en signal, ett unikt avtryck. Genom mitt uttryck kan jag bli speglad och därmed bekräftad som individ, jag kan bygga en självbild. På en nivå är alltså vårt behov av uttryck förknippat med de grundläggande aspekterna på att vara människa.

Konsten kan handla om ytterst konkreta saker. Vi målar tavlor, vi handarbetar, vi snickrar hus och anlägger trädgårdar. Samtidigt är konsten också något svårfångat och oberäkneligt. Den väcker känslor och berör, den engagerar. Den är förknippad med ord som *lust*, *livskvalitet*, *njutning*, *värde*. Någon har sagt att konsten tar vid där orden slutar.

Den här uppsatsen är mitt examensarbete och den handlar om kreativitet, att vara skapande. Samtidigt handlar den om en av de viktiga aspekterna på att vara människa – att mötas. Att mötas i konsten och kreativiteten ger en alldeles särskild möjlighet för mig, för dig – för oss.

Innehållsförteckning

Kapitel		Sidnummer
1.	Inledning - preludium	4.
2.	Syfte – frågeställningar	6.
3.	Metod	6.
4.	EXA – uttryckande konst, uttryckande konstterapi	8.
5.	Skaparkväll i Ansgarskyrkan	10.
6.	Skaparkvälls upplägg	11.
7.	Teori	15.
	Det salutogena perspektivet	15.
	Att vara skapande, EXA- grundläggande teoretisk förankring. <i>Intermodalitet 17, Imagination 19, ”Stick to the image 20, Decentering 20, Kristallisering 21.</i>	16.
	Gruppen och dess potential	21.
	Skaparkväll – psykodynamisk teoribildning. <i>Leken och lekområdet 23, Vårt Vårt omedvetna 24, Intersubjektivitet 25 Implicit och explicit kunskap(vetande) 26, Multimodalitet 26.</i>	23.
	Skaparkväll – Psykoteraeutiska aspekter	27.
	... ett ögonblick... ett teoretisk interludium	28.
8.	Skaparkväll – möte med några deltagare	30.
	Möte med Fredrik	30.
	Möte med Gunilla	33.

	Möte med Anna	36.
	Möte med Johan	39.
9.	Diskussion	42.
	Ramarna för skaparkväll	42.
	Utforskande arbete – konkret och symboliskt	44.
	Reparativt arbete	45.
	Avslutande reflektioner	46.
	Kritik och fortsatta frågeställningar	47.
10.	Avslutning - Postludium	49.
	Litteraturlista	50.

1. Inledning - Preludium

*Inne i den väldiga romanska kyrkan trängdes turisterna
i halvmörkret.
Valv gapade bakom valv och ingen överblick.
Några ljuslågor fladdrade
En ängel utan ansikte omfamnade mig
och viskade genom hela kroppen:
”Skäms inte för att du är människa, var stolt!
Inne i dig öppnar sig valv bakom valv oändligt.
Du blir aldrig färdig, och det är som det skall.”
Jag var blind av tårar
och föstes ut på den solsjudande piazzan
tillsammans med Mr och Mrs Jones, Herr Tanaka och
Signora Sabatini
och inne i dem alla öppnade sig valv bakom valv oändligt.
(Tomas Tranströmer)*

När jag var 13 år klev jag för första gången in i Lövångers kyrka ensam, en sen torsdagskväll. Jag hade fått nyckel till kyrkan och hade nu tillgång till detta rum och framför allt denna orgel. Under någon månads tid hade jag fått prova orgeln tillsammans med kantorn, men att ensam inta rummet, fritt få undersöka detta instrument, utan överinseende från vakande ögon, ingav en känsla av både högtidlighet, spänning och lust.

Jag sätter mig på orgelpallen, drar ut ett av registerandragen, ”gedackt 8”, lägger fingrarna på tangenterna, ett ackord fyller den tomma katedralen. Den reaktion som detta väckte i min kropp glömmer jag aldrig. En vibrerande, nästan stickande, kraft spred sig genom hela ryggraden. Samtidigt tycktes kraften på samma gång komma från det yttersta lagret av min hud och via hudens alla porer sprida sig in mot kroppens centrum.

Drygt 28 år senare är jag på Nasjonalgalleriet i Oslo. Efter lång promenad i Vigelandsparken är min fru och jag, lätt frusna, omgivna av några av de mest kända norska konstnärernas verk. Galleriet är inte välbesökt denna dag, stegen ekar i de stora hallarna. Trots alla starka intryck, talande motiv, tidlösa berättelser, söker sig min blick mot ett speciellt mål, en alldeles särskild målning.

Så plötsligt känner jag kontakten, min blick fastnar, där! Edward Munchs ”Skriet”. Så ofta har jag sett målningen på bild, men att se den så här är en helt annan upplevelse. Kroppen är som vanligt före tanken i fråga om att registrera upptäckten. Den där vibrerande, slitande och rivande kraften, utan att för den skull vara obehaglig, överfaller min kropp. Än en gång samma tvekan om ursprunget. Kommer den från mina yttersta utmarker och söker sig inåt, eller är det vibrationer från mina dolda djup som likt ett vulkanutbrott söker sig ut, vill frigöras?

Skriet är helt tyst, mannen på bilden är helt stilla. Jag är upplöst.

Tranströmer talar om ängeln som viskar genom hela kroppen, en omfamning som öppnar upp okända valv, ett alldeles speciellt möte. Ett möte som rör och berör. Änglar är av tradition

budbärare, sända att upprätthålla kontakten mellan oss människor och Gud. Änglarna blir de som fogar samman det kända med det okända, det immanenta med det transcendenta. Samtidigt är änglarna också väktare, rådgivare, domare och även krigare.

Den här uppsatsen handlar om konst, att vara konstnär och att möta sin och andras konst. Det handlar om det änglalika i konsten, konsten som budbärare mellan människor, men också budbärare inom människan, mellan hennes kända marker och de dolda, utforskade landskapen. Konsten som kan öppna portarna in till de valv som döljer sig bakom valv inom oss.

Detta handlar både om de tillfällen då jag går in i ett möte med mitt eget skapande, likt min upplevelse som 13 åring, eller då jag möter det andra skapat, såsom mötet med "Skriet".

Scenen för denna uppsats är inte en romansk kyrka, utan en liten distriktskyrka i Eskilstuna. Turisterna trängs inte halvmörkret, utan är en grupp människor som möts i konsten och kreativiteten varje torsdag kväll, i en verksamhet som vi kommit att kalla *Skaparkväll*.



Möte med skriet
(Mats Stenlund)

2. Syfte – frågeställningar

Verksamheten med Skaparkväll har i skrivandets stund funnits i 3 år och är ett av de nav som Ansgarskyrkans arbete kretsar kring. Skaparkväll är en öppen verksamhet, där människor i olika åldrar möts kring sitt eget och andras skapande.

Med uppsatsen vill jag beskriva själva verksamheten med dess historia och nuvarande upplägg. Verksamheten har växt fram ur traditionen kring *Uttryckande konst, Expressive Arts*, i fortsättningen benämnt *EXA*. Hur ser kopplingen till den traditionen ut, utifrån teoribildning kring EXA samt, för Skaparkväll, annan relevant teoribildning?

EXA är en metod att använda de konstnärliga uttrycksformerna i ett mänskligt växande, både mellanmänskligt och individuellt. Metoden används såväl pedagogiskt, som socialt och i psykoterapi. Verksamheten med skaparkväll betraktar jag i första hand som social eller socialpedagogisk. Mer om detta i kapitel 7, *teori* (sidan 15).

Ett annat fokus för mig har varit intresset för hur de enskilda individerna upplevt Skaparkväll. Uppsatsen får därför i huvudsak en *deskriptiv* karaktär, med *undersökande* inslag.

Syftet med uppsatsen blir således 3-delat:

1. **Ge en presentation av skaparkvällarna, dess upplägg, idé och historik.**
2. **Genom intervjuer av personer som deltagit regelbundet i skaparkvällarna, ge en personlig, subjektiv, inblick i betydelsen av verksamheten utifrån 3 huvudfrågor:**
 1. **Ramarna för skaparkväll.**
 2. **Det utforskande arbetet, både konkret och symboliskt.**
 3. **Eventuellt reparativt arbete.**

Frågorna presenteras mer noggrant under metodavsnittet.

3. **Ge en teoretisk referensram till verksamheten.**

3. Metod

Presentationen

Presentationen av skaparkväll är i första hand en schematisk uppställning rörande kvällens upplägg. I presentationen finns även de grundläggande idéerna kring verksamheten samt delar av den process från vilken skaparkväll är sprungen.

Intervjuer

Presentationen av skaparkvällarna innehåller också 4 intervjuer med människor i olika åldrar som deltagit regelbundet i skaparkväll. Av alla de människor som deltagit under åren har jag

valt ut 4 personer, 2 män, 17 respektive 56 år samt 2 kvinnor 21 respektive 47 år. På så sätt har jag med ett fåtal människor fått en spridning både vad gäller kön och ålder. Utöver att dessa människor deltagit regelbundet under lång tid, var det också av vikt att de hade intresse av att göra den här intervjun!

Intervjuerna har varit av öppen karaktär. Jag har låtit de personer jag intervjuat styra samtalet i stor utsträckning.

Frågeställningarna

De 3 huvudfrågorna som samtalet centrerats kring, *ramar*, *utforskande arbete* och *reparativt arbete* är hämtade från uppsatsen ”*Den ickeverbala kommunikationens betydelse*” (P. Apeldoorn, 2008). Frågeställningarna har fått olika stort utrymme i de 4 olika intervjuerna, då den enskilde individen styr riktningen i samtalen.

1. Ramarna för skaparkväll.

Hur har den enskilde upplevt de yttre förutsättningarna för verksamheten? Jag tänker på begrepp som *rummet*, *riten*, *formen*. Vad innebär det att arbeta med skapande verksamhet i ett så speciellt rum som kyrkorummet? Hur påverkar det individen? Hur ser individen på den fasta form vi haft ända sedan starten, med musik – kropp – skapande – delande – avslutning?

2. Det utforskande arbete – konkret och symboliskt.

Vilka frågor, teman, enskilda händelser har dykt upp i det skapande arbetet samt i de samtal som momentet *delande* i Skaparkväll utgör? Vilka symboler, figurer etc. har funnits med och vad har de berättat? Hur är torsdagskvällarnas skapande verksamhet kopplat till vardagen? För att underlätta den delen av intervjun erbjöd jag de medverkande att ta med en eller flera centrala bilder till samtalen.

3. Reparativt arbete.

Finns det inslag av läkandeprocesser i den enskildes berättelse? Finns det ”terapeutisk vinning” i en verksamhet som inte är tydligt uttalad som terapi?

Samtliga 4 personer har fått läsa igenom det jag skrivit och göra nödvändiga korrigeringar i citat och dylikt. Jag har fört anteckningar under samtalens gång och de citat jag återgett är ordagrant återgivna.

Teoretisk förankring

Skaparkvällarna har sin utgångspunkt i traditionen kring *uttryckande konst*, *Expressive Arts (EXA)*. Med denna uppsats vill jag sätta in skaparkväll i ett teoretiskt sammanhang.

Den teoretiska förankringen är i första hand hämtad ur teoribildning kring EXA, grupp teori samt psykodynamisk teori, bland annat Daniel Stern.

4. EXA

Uttryckande Konst – Uttryckande Konst Terapi

Uttryckande Konst, eller *Expressive arts* (EXA) har sitt ursprung i människans uråldriga kunskaper och traditioner kring den egna kreativiteten, det egna och andras skapande. Vi utgår ifrån att varje individ föds med en skapandekraft - kreativitet. Denna kreativitet är en av de viktigaste förutsättningarna för växande och tillblivande som människa. Den finns med i oss, är en del av vår omedvetna, ordlösa, värld likväl som en del av vår medvetna drivkraft, nyfikenhet och lust.

Genom att möta sitt eget skapande och gå i dialog med det, öppnas förutsättningar till bearbetning av sin egen historia, de tidiga erfarenheterna samt möjlighet att påverka sin utveckling, vardag och framtid.

EXA används i många *pedagogiska* och *socialpedagogiska* sammanhang. Dessutom används uttryckande konst i *psykoterapeutiska* sammanhang, *Expressive Arts Therapy*, *Uttryckande Konst Terapi*. I de sammanhangen ligger Uttryckande konst inom traditionen för den *psykodynamiska* skolan.

En djupare teoretisk förståelse samt en tydligare förankring i den psykodynamiska traditionen ges i kapitlet *teori* (sidan 15).

Inom EXA använder man sig av både verbal och ickeverbal kommunikation. Alla de olika konstnärliga disciplinerna finns representerade.

- MUSIK, både inspelad och skapad i stunden
- BILD, skapande med olika material
- KROPP/RÖRELSE
- DRAMA/TEATER
- LYRIK/SAGA OCH PROSA

Alla dessa konstnärliga språk –*discipliner* - finns närvarande hos oss genom livets alla faser. Vi vaggas till ro som spädbarn, vi omges av ramsor vid skötbordet. Rytym, puls och melodi är ingredienser i vår språkutveckling. I tonårstidens frigörelse och sökande efter identitet är musiken och dansen självklart närvarande.

Hela livet med dess olika övergångsriter, exempelvis dop, vigsel och begravning, är fyllt med konst och konstnärliga uttryck.

Konsten både ger form åt och bär våra upplevelser och erfarenheter. Konstens alldeles särskilda kvalitet finns både med och bortom orden. Detta gör att konsten ofta blir bärare av *mening* och *innehåll* både vad gäller vardagliga frågor men även våra mer existentiella frågor rörande livet, dess mening, förutsättningar, villkor och yttersta gränser. Konsten rör alltså människans inre såväl som yttre värld, relationen och förståelsen för min omvärld likaväl som mitt eget inre.

Det är genom våra sinnen som konsten talar till oss. Därför utgår vi från kroppen när vi talar om uttryckande konst. Vi relaterar till varandra genom våra sinnen; synen, lukten, hörseln, smaken, känseln. Sinnena hjälper till att orientera oss i omvärlden. Ofta är flera sinnen

samtidigt engagerade i konstupplevelser och eget skapande. Precis som sinnen hör ihop finns det också ett inneboende släktskap mellan olika konstnärliga språk.

Denna grundläggande intention, att olika konstformer och olika sinnen är besläktade, att dessa kan engageras till en helhetsupplevelse, påminner om det späda barnets sätt att relatera till omgivningen innan språket inträder som en selekterande och benämmande faktor.

Arbetsformerna ligger i linje med allkonstverk som opera, film och musikteater.

I den skapande akten finns ett bearbetande och en potentiellt läkande och utvecklande kraft. Detta har människan förstått att använda sig av under hela släktets historia; som svar på det grundläggande behovet att få berätta, dela och förmedla livserfarenheter.



”Pulserande skaparkraft”, Mats Stenlund

5. Skaparkväll i Ansgarskyrkan

Ansgarskyrkan är en distriktskyrka i Fors församling, Eskilstuna. Kyrkan är byggd 1962, ligger strax utanför de centrala delarna av staden. Kyrkans verksamhet har de senaste åren präglats av skapande verksamhet, då en av de anställda är *diplomerad uttryckande konst terapeut* och *legitimerad psykoterapeut* (Per Apelmo) samt undertecknad som beräknas ta sin examen hösten 2009.

Hösten 2005 fördes samtal i olika sammanhang om att starta en verksamhet med fokus på kreativitet. Arbetsnamnet var redan från början *Skaparkväll*. Vi som initierade samtalen, och samtidigt är de som är ansvariga för verksamheten, hade redan från början några grundläggande förhållningssätt till idén. Verksamheten skulle vara *öppen*, omfatta *många konstnärliga uttryckssätt – modaliteter* -, vara en *mötesplats* för människor att *möta sig själva* och *andra*, genom det skapande. Ett *intermodalt förhållningssätt* skulle finnas mellan de olika uttryckssätten i deltagarnas skapande.

Tankarna kring öppenheten har många aspekter. Vi ville inte rikta oss till någon speciell målgrupp eller ålderskategori. Under åren har vi också haft en relativt jämn spridning åldersmässigt och könmässigt. Den yngsta deltagaren har varit 10 år, den äldsta runt 70 år. En majoritet av deltagarna tillhör åldersgruppen 17 till drygt 22. Vi har haft en bra fördelning mellan könen.

En annan aspekt av öppenheten handlar om rummet. Vi är i ett kyrkorum, men har inget traditionellt kyrkligt inslag. Samtidigt märker vi att rummet i sig är en del av upplevelserna för deltagarna i Skaparkväll.

Vi har besökare med olika bakgrund rörande religiositet och andlighet. Några är vana kyrkobesökare, men de flesta har ingen tidigare relation till kyrkan. Dessutom har vi besökare från andra religiösa traditioner, främst muslimer.

Samtidigt är en av församlingens präster med vid några Skaparkvällar och erbjuder fördjupningsateljé (se vidare sidan 12).

Målsättningen var att ha många konstnärliga modaliteter. Dock har vi fått anpassa oss till rådande omständigheter i form av bristande resurser. I dagsläget har vi musik, kropp och rörelse, bildskapande och ord (poesi) som en stomme i skaparkvällarna. Målet är att kunna införa drama, vilket vi hittills bara haft vid något enstaka tillfälle.

Att Skaparkväll är en mötesplats innebär att det finns en grundton av respekt för den enskilde och dennes skapande. Vi möts i bilderna, vi speglar oss själva och leker. Var och en tar ansvar för sin egen uppfattning, upplevelser och associationer. Det innebär också att Skaparkväll står utanför det vi kallar kursverksamhet, men även utanför ett traditionellt psykoterapeutiskt sammanhang. Dock upplever vi att de enskilda individerna har kunnat både utveckla tekniska färdigheter i de enskilda modaliteterna, samt gjort vinning inom det vi traditionellt kallar psykoterapi. Mer om detta senare.

Under åren har ett hundratal personer deltagit. Då det inte är en fast grupp hålls den samman av att de som kommer uppmanas att skriva sin mailadress på en lista. På så sätt kan vi skicka en inbjudan varje vecka. Varje torsdag besöker, i snitt, 12 – 20 personer Skaparkväll. På senare tid har vi märkt en ökning i antalet besökare.

6. Skaparkvälls upplägg

Här följer en beskrivning av hur verksamheten med Skaparkväll är upplagd. Beskrivningen av de olika delarna vävs samman med några kortare reflektioner. En fördjupad koppling till teoribildning följer i avsnittet *teori*, sidan 15.

Kvällen har haft samma upplägg genom alla tre år. Varje torsdag under terminerna samlas vi klockan 18.30 för att fram till 21.30 göra en resa i konsten och kreativiteten, i möte med oss själva och varandra. Vi inleder i kyrkorummet, stolar är placerade i en halvcirkel längst fram i kyrkan. Två kandelabrar med levande ljus finns på golvet, framför öppningen i halvcirkeln.

Musik

Det första momentet handlar om musiklyssning. Under det första året låg ansvaret att välja musik på en person, som frivilligt hade tagit på sig den uppgiften. Senaste året har uppgiften kommit att växla från en gång till en annan. Man anmäler helt enkelt sitt intresse. Vi sätter inga speciella kriterier på valet, annat än att det inte får vara text på ett språk som är bekant. Vi uppmanar alla att gå in i lyssnandet så öppet som möjligt.

Musiken, en eller flera spår, tar oftast cirka 10 – 14 minuter. Därefter ger vi utrymme att under någon minut dela upplevelsen i par eller mindre grupper, där man sitter. Vi avrundar genom en kort reflektion i stora gruppen.

Att lyssna till musik på detta sätt har många funktioner. Musiken ger individen en möjlighet att landa i rummet och i gruppen. Samtidigt blir utgångspunkten den enskilde individens subjektiva upplevelse genom att musiken får möta vars och ens inre innan vi öppnar upp för hela gruppen.

Musiken talar till oss och dess språk består av de grundläggande byggstenarna:

Musikens TID – pulsen, rytmen.

Musikens MELODI - linje, fras, mening.

Musikens KLANG – rum, konsonans, dissonans.

Vi upplever musik utifrån perception – kognition – emotion.

Kropp och rörelse

Vi förflyttar oss sedan till undervåningen, till den ateljé vi ställt i ordning. Rummet är stort, ungefär 80 kvadratmeter. Ett behagligt trägolv möter fötterna, mörkbruna tegelväggar, en speciellt anpassad belysning för att få bra förutsättningar för att måla. Vi ställer oss i cirkel och var och en säger sitt namn. Till det ges varje gång en liten uppgift, till exempel:

- Ett semesterminne.
- Något jag längtar efter.
- Det bästa med hösten.
- Om jag vore ett djur vore jag...

När namnrundan är avklarad ger vi en stunds utrymme åt våra kroppar. Vi har haft olika varianter, där vi periodvis lagt fokus på aktivitet i form av Movements, Yoga, eller övningar

inspirerade från dans. Periodvis har vi arbetat med ett större fokus på avspänning och andning.

Att på detta enkla sätt få både säga sitt namn och höra de andras namn har några viktiga aspekter. Var och en får göra en presentation av sig, bli sedd och på så vis bekräftad som en del i gruppen, bli en individ i detta sammanhang. Momentet ligger här, inte i början. Mest beroende på att vi i detta rum kan placera oss i en hel cirkel, inte en eller två halvcirklar som vi sitter inledningsvis. Cirkeln ger möjlighet att alla möter alla.

Den lilla ”uppgiften” är naturligtvis lekfull, men ger samtidigt en annan vinkling av presentationen. I vissa fall kan man även se detta som en metafor eller symbol.

Skapande

Här ges utrymme att gå in i skapande. I huvudsak handlar det om att måla, men några väljer att även arbeta med ord, oftast dock som komplement eller vidareutveckling av sitt bildskapande. 18 stafflier har vi att tillgå och de som inte får plats vid ett sådant, eller av annan anledning väljer bort det, sitter vid något av de 4 runda bord vi har i ateljén. Vi låter oftast musik finnas med i bakgrunden, oftast den musik som fanns med i det inledande momentet av musiklyssning.

Vi har förberett kvällen och dukat fram med pappersark i olika storlekar, penslar, svampar, ritkol, akrylfärger, oljekritor, färgpennor och annat som kan vara användbart i skapandet.

De som varit med ett antal gånger erbjuds vid några tillfällen (1 eller 2 gånger per månad) att gå in i *fördjupningsateljé*. De som väljer detta bildar en egen grupp och arbetar i den fram till det sista momentet för kvällen, avslutningsdelen.

Fördjupningsateljén har två olika varianter. Den ena varianten är att gruppmedlemmarna väljer några bilder var och går in i ett fördjupat möte, både med bilderna och de övriga personerna i gruppen. I gruppen ges tid för att utifrån de behov som finns arbeta med både ord, gestaltningar och reflektion kring det skapade.

I den andra varianten ges möjlighet att de utvalda bilderna möter ett specifikt bibelord som prästen valt ut, ofta med koppling till kommande söndags tema. Här resulterar ofta arbetet till att det skapas nya texter som ibland tas in i kommande söndags Gudstjänst.

Oavsett om deltagarna är kvar i ateljén eller går undan till en fördjupningsateljé, avsätts cirka 1 timme och 20 minuter till detta. Var och en tar paus om så önskas. Kaffe och te serveras en trappa upp, i ateljén behåller vi fokuseringen på skapandet.

Här skapar vi. Betoningen ligger alltid på uttrycken: ”Ditt uttryck är alltid rätt”, ”Det kan aldrig bli fel” och ”Lek”. Eftersom många av oss är präglade av ett traditionellt pedagogiskt synsätt med värdering och bedömning, är det viktigt att påminna om lusten, leken och friheten, ett skapande skilt från prestation.

Samtidigt kan några behöva handräckning för att komma igång. Det kan handla om nya deltagare, eller deltagare som känner osäkerhet eller av annan anledning önskar detta.

”Skaparprocessen måste undersökas som emotionell hälsa i dess högsta form, som normala människors sätt att uttrycka sig i förverkligandet av sig själva”, skriver Rollo May i boken ”Modet att skapa”(1975, sid. 39). Att vara skapande är en del av att vara människa. Det är intimt sammankopplat med lek och blir därför en möjlighet till att utforska mig själv och min omgivning.

Delande

Här delar vi in oss i grupper om 3 – 5 personer. Vi ”besöker” vars och ens bild i den lilla gruppen. Den som har skapat bilden, konstnären, berättar så mycket, eller så lite den vill. Utgångspunkten är: ”Vad berättar bilden?”

Därefter ställs frågan:

- Vill du ha våra tankar och frågor kring bilden?

I det allra flesta fall vill personen det och ett samtal formas. Ett samtal som naturligtvis blir väldigt olika beroende på gruppen, bilden och sammanhanget i övrigt. Utgångspunkten är att individen tar ansvar för sina egna associationer. Dessa hämtas från vars och ens inre. Ibland ger vi de olika delandegrupperna i uppdrag att gemensamt förbereda en presentation av bilderna och/eller samtalet inför avslutningen.

Delande förutsätter ett möte där alla parter är jämbördiga. Mötet har tidigare under kvällen uppstått mellan konstnär och materiel, en process där båda parter gemensamt format mötet. Färgen, orden, formerna och rörelserna inspirerar och inspireras.

I det jämbördiga mötet betonar vi alltid vikten av respekt. Var och en tar ansvar för det som väcks. Det vill säga att person A kanske ser eller upplever något helt annat än vad person B, som målat bilden, upplevt eller uttryckt. Alla våra associationer kommer från vår egen erfarenhetsbank, från vårt eget inre. Samtidigt kanske person B får nya perspektiv och nya upplevelser av sin bild just genom person A:s intryck.

”Kreativitet är människans möte med sin värld” (Modet att skapa, 1975, sid. 52). Detta innebär en fokusering kring våra personliga erfarenheter, berättelser (narrativ) och hur vi möts i dessa. Varje människa blir expert på sitt eget liv, måste göra sina egna tolkningar utifrån sin kontext, sin historia, miljö, familj etcetera.

Avslutning

I samband med avslutningen samlas vi återigen i kyrkorummet. Kandelabrarna är tända igen, vi sitter åter i halvcirkeln och alla bilder läggs på golvet, i mitten. Här finns utrymme för improvisation, den ena avslutningen blir inte den andra lik, även om vissa moment alltid förekommer.

Inledningsvis brukar det bli någon form av musikalisk improvisation. Ibland anmäler sig människor frivilligt, ibland ber vi någon eller några. Musiken uppstår i stunden och det kan vara både röst och instrument.

På senare tid har vi tagit för vana att varje grupp, från momentet med delande, stiger fram, håller upp sina bilder, kanske säger något eller på annat sätt uttrycker något väsentligt från

delandet. Kyrkan är så formad att vi har 2 trappsteg upp till koret, vilket skapar ett naturligt scenutrymme.

Utöver det finns alltid möjlighet att stiga fram, som enskild eller grupp, och inta scenen. Några väljer att aktivera hela gruppen i form av att ge respons med ljud, ord eller rörelse. Här blandas bilder, poesi, rörelse, musik.

Kvällens sista moment brukar innehålla en gemensam aktivitet, ett gemensamt uttryck, för hela gruppen. Detta kan ta sig uttryck i att vi ställer oss i cirkel runt bilderna, låter rösterna ljuda i ton och/eller ljud, eller att vi står helt tysta.

Här binds hela kvällen samman. Gruppen sluts återigen inför avskedet, samtidigt som individen ges möjlighet att träda fram på ett specifikt sätt. Att kliva fram på "scenen" handlar, precis som i momentet tidigare med presentationen av våra namn, om att bli sedd och bekräftad. Naturligtvis finns en större utmaning och i och med det även större sårbarhet i detta moment, jämfört med det tidigare.

Musiken som skapas är alltid improvisatorisk, i nuet. Där möts både vana musiker såväl som nybörjare. Även här gäller att "allt är rätt".

Här råder respekt för det egna, unika uttrycket. Allt måste få finnas med, oavsett om det handlar om att lyfta fram svåra existentiella frågor, eller att visa bild på en "yes-flaska" och säga "köp idag, det är extrapris"...

Här ges också möjligheten till icke-verbala uttryck. Hela gruppen kan förenas i en gemensam kör, där var och en tar en ton, eller skapar ett ljud. Vi har också gett utrymme för "estetisk respons", det vill säga möjligheten för varje enskild individ att ge en spontan respons på bilder, ord eller andra framföranden. Responsen sker samtidigt av alla kvarvarande deltagare i gruppen, men var och en med ett unikt, spontant uttryck. Responsen kan vara med ljud och/eller kroppsrörelse.



"Mötesplatsen", Mats Stenlund

7. Teori

När jag nu närmar mig Skaparkväll teoretiskt finns det ett antal olika infallsvinklar. Verksamheten kan förankras i olika traditioner, både *socialt*, *pedagogiskt* och *psykoterapeutiskt*. Jag har valt 5 olika huvudspår utifrån det jag redan presenterat i form av Skaparkvällarnas upplägg. Urvalet grundar sig även på de traditioner som finns i EXA, samt det materiel som finns i de intervjuer som följer i denna uppsats på sidan 30.

- A. Det salutogena perspektivet.
- B. EXA-teori.
- C. Grupp – Yaloms kurativa faktorer.
- D. Skaparkväll – psykodynamisk teoribildning.
- E. Skaparkväll - psykoterapeutiska aspekter.

Avsnittet rundas av med en teoretisk reflektion, eller ett *interludium* som jag valt att kalla det. Interludium är en musikalisk term som betyder *mellanspel* – ett fristående musikaliskt parti som leder över från en sats till nästa i ett musikaliskt verk. Detta ”*teoretiska interludium*” rör fenomenet *ögonblicket* och är inspirerat av Daniel Sterns bok ”*ögonblickets psykologi*” (2005). Interludiet får leda oss över till de subjektiva upplevelserna av skaparkväll som de efterföljande intervjuerna utgör.

A. Det salutogena perspektivet – KASAM

Jag skulle vilja lägga verksamheten med skaparkvällar i en huvudfåra med *salutogen* förhållningssätt. Detta innebär en utgångspunkt i det *friska*. Vilka *faktorer befrämjar* vår hälsa (i motsats till ett *patogen* förhållningssätt, det som orsakar ohälsa och sjukdom) och vad betraktar vi som våra *resurser* i detta sammanhang?

Det salutogena förhållningssättet har sin naturliga teoretiska förankring i Aaron Antonovskys forskning rörande KASAM.

Antonovsky var professor i medicinsk sociologi vid Ben Gurion Universitetet i Israel. Han är en av de första att ta det salutogena perspektivet i sin forskning rörande människan och hennes välmående. Själva begreppet KASAM står för *känsla av sammanhang*. Antonovsky beskriver själv begreppet så här:

”*Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att*

1. *de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga,*
2. *de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och*
3. *dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang.*

(1987, sid 46)

KASAM handlar om i vilken utsträckning vi upplever våra liv utifrån begreppen *begriplighet* – *hanterbarhet (copingmekanismer)* och *meningsfullhet*. Tillsammans skapar dessa känslan av

att vi befinner oss i ett *sammanhang*. Dessa 3 huvudord – begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet – står i relation till varandra och måste ses i ett helhetsperspektiv. De innefattar dessutom hela livssituationen.

Reflektion

Verksamheten med Skaparkväll utgår från det friska, att varje deltagare kan skapa, att så fort du sätter ditt penseldrag vid papperet blir det rätt. Det salutogena perspektivet öppnar upp för konstens möjligheter till ökad förståelse, vem jag är i relation till mig själv och min omvärld. Konsten ger form, något att relatera till, kunna bearbeta yttre och inre stimuli. Att vara skapande handlar också om att se mina resurser, införliva ny kompetens. Konsten har dessutom alltid förknippats med skönhet, estetik och därmed rört det som handlar om meningsfullhet.

B. Att vara skapande – EXA, grundläggande teoretisk förankring.

Hela idén med Skaparkväll är, som tidigare nämnts, sprungen ur Uttryckande Konst, EXA. Låt oss nu titta närmare på de teorier som ligger till grund för den traditionen. Inom EXA arbetar man utifrån ett tvärvetenskapligt förhållningssätt där *psykologi, sociologi, antropologi* och *humaniora* integreras. EXA tar sin utgångspunkt i den *psykodynamiska teoribildningen* (se vidare avsnitt D sid 23, *Psykodynamisk teori med bl a Daniel Stern*). De *naturvetenskapliga* kunskaperna, såsom *biologi, medicin, samhällsvetenskap*, blandas med de *fenomenologiska* kunskaperna (fenomenologi – hur vi uppfattar vår värld, hur den uppenbarar sig för oss) rörande konstens läkande och livsbefrämjande förmåga. Användandet av ickeverbala uttryckssätt har ett starkt stöd i aktuell *psykobiologisk* forskning och dess samband med *anknytningsteoretisk* forskning (anknytningsteori rör de biologiska och i viss mån psykologiska mekanismer som skapar känsla av *tillit* och *samhörighet* människor emellan).

Som tidigare nämnts är en av grundpelarna i EXA vår *kreativitet* och *skaparförmåga*. Vi utgår från att det inom varje människa finns en konstruktiv, skapande och längtande kraft som strävar efter helhet, skönhet och integration.

Att vara skapande är att vara i rörelse, låta sig röras och beröras. Psykisk ohälsa handlar ofta om stelhet, eller att vara stillastående. Vi kan alltså starta en process där vi får in rörelse i det som avstannat.

EXA rör sig bland samtliga konstformer

Musik

Vi kan använda oss av musik på olika sätt inom EXA. Å ena sidan kan vi *skapa* musik med hjälp av instrument, rösten eller annat ljudalstrande material. Musiken blir vårt uttryck. Samtidigt kan musiken vara en källa att hämta material ifrån genom att *lyssna*. Musiken väcker känslor, minnen och bilder och kan på så sätt vara en ram eller en ingångspunkt i ett skapande. Musiken ger oss intryck, väcker oss.

Viktigt är att konstatera att musik är ljud och all form av ljud – auditiv stimulans – är att likställa med varandra.

Bild

Genom olika material, exempelvis kitor, papper, våta färger, lera, hårda och mjuka pennor, kan vi skapa bilder, former och mönster. Bara fantasin sätter gränser för vårt unika uttryck. Precis som i musiken kan vi även använda oss av det andra skapat.

Kropp och rörelse

Vi föds, vi är vår kropp. Kroppen är där vi härbärgerar och skapar vårt medvetande och vår medvetenhet skriver Daria Halprin i boken ”*The expressive body in life, art and therapy*” (Halprin, 2003). Det finns ett samspel mellan vår fysiska kropp och känslor och tankar, där påverkan sker i flera riktningar. Mental aktivitet och motoriska kropps rörelser är sammanlänkade. Vi arbetar med rörelse men också med stillhet.

Drama/teater

Detta område kan handla om såväl skrivet material som skapat i stunden – improvisation. Vi kan använda oss själva som aktörer eller ta hjälp av dockor eller liknande. Dessutom finns specifika metoder med drama som vi kan använda, exempelvis *psykodrama*.

Lyrik, saga, myt, prosa

Vi använder ord, vi leker med ord. Orden kan struktureras till sagor, berättelser och historier. Vi skapar på så sätt berättelser om oss själva och våra liv. Faktum är att vi *är* berättelser! Vi kan också möta andras berättelser genom våra folksagor, legender och myter. Dessa berättelser har ofta en allmänmänsklig giltighet.

Att på så sätt röra sig i och mellan alla konstformer har väckt kritik. Kritiken handlar om att det borde vara bättre att fördjupa en konstform än att växla mellan olika. Samtidigt märker vi andra sammanhang där användandet av flera konstnärliga uttryck är ett naturligt sätt för att skapa helhet, ett tydligare sammanhang samt fördjupa upplevelsen. Exempelvis kan vi nämna opera och film.

Här nedan följer 5 centrala begrepp inom EXA,

1. *Intermodalitet*
2. *Imagination*
3. ”*Stick to the image*”
4. *Decentering* och *kristallisering*.

1. Intermodalitet

Ordet *intermodal* handlar om *överföring* och i psykisk mening handlar det om överföringsmekanismer mellan våra sinnen och våra känslor. Detta är ett grundläggande sätt för oss att effektivt bearbeta information och kunna orientera oss i vår omvärld. Dessutom ger det oss förutsättningar för rikare upplevelser, då det öppnar för ett samarbete och sammankoppling mellan våra sinnen.

Ett centralt begrepp här är det vi kallar för *amodal perception*, vår förmåga att översätta ett sinnesintryck till ett annat sinne. Detta kan vi lättast beskriva med ett klassiskt exempel. Ett spädbarn suger på en knottrig napp och samtidigt får den betrakta ett antal bilder på olika nappar. Vid studier visar det sig att barnet väljer att fokusera den bild som visar den knottriga nappen. Barnet kan alltså överföra känselintrycket från munnen till det visuella sinnet, bilden. Överföringen skulle naturligtvis även kunna gå åt motsatt håll.

Ett annat viktigt begrepp är *synestesi*, att en sinnestimulering kan väcka förnimmelser som egentligen är relaterade till andra sinnen. Till exempel finns det människor som kopplar vissa färger till speciella personer, eller veckans dagar.

Synestesi handlar alltså om att koppla samman sinnen för att öka upplevelsen och förståelsen, men också om vår strävan att skapa ett helhets intryck av den stimulans som når oss.

Dessa sinnesrelaterade överföringsmekanismer har sin grund i de preverbala tillstånd vi är i som spädbarn, innan det verbala språket utvecklas. Alla sinnen är då sammanlänkade till en helhet, alla yttre stimuli väcker sensationer i alla sinnen. Ett synintryck väcker upplevelser av såväl smak, hörsel, lukt och känsel som syn (se vidare avsnittet *multimodalitet*, sidan 26).

Inom EXA är övergångarna mellan olika konstnärliga språk ”*intermodal transfer*”, och därmed även mellan olika sinnesintryck, ett centralt förhållningssätt. Genom *intermodala övergångar* kan vi förstärka upplevelsen, söka nya uttryck samt fördjupa upplevelsen och öka förståelsen.

Följande 4 aspekter – fält – samverkar när det gäller konstens möjligheter sett i det intermodala perspektivet när vi arbetar med EXA.

Den Interpersonella – mellanmännsliga – aspekten.

Konsten erbjuder unika interaktioner mellan gruppmedlemmar. Vi kan göra gruppen synlig, vi kan göra en bild av gruppen eller lyssna till den. Dansen och rörelsen skapar relationer och samhörighet i gruppen. Kort sagt, de konstnärliga språken reglerar kommunikationen mellan de olika medlemmarna på ett unikt sätt.

Den intrapersonella – individuella – aspekten.

Vi har olika relation till de olika konstnärliga modaliteterna. I och med det är upplevelserna subjektiva. Detta handlar såväl om medfödda som kulturella aspekter. Vi känner oss mer eller mindre ”hemma” i de olika konstnärliga språken.

Den rituella –transpersonella – aspekten.

Konsten har alltid varit central i rituella sammanhang. Det kan handla om de ramar som sätts i en grupp, att använda sig av specifik musik eller dikt varje gång man träffas. Riten skapar på så sätt en känsla av igenkännande, en känsla av trygghet.

Det handlar också om konstens förmåga att vara bärare av gemensamma upplevelser och på så sätt skapa sammanhållning. Detta ser vi ofta i religiösa sammanhang. Konsten har i dessa fall ett ”tydligt budskap”, de ger deltagarna en likartad upplevelse.

Den synestetiska aspekten.

Konsten är till sin natur intermodal. När vi uttrycker oss i musik är hela kroppen engagerad, på samma sätt när vi skapar en bild. Att betrakta en bild är en visuell upplevelse, medan själva skapandet är sensomotoriskt.

Bara det faktum att vi rörs och blir berörda, av konsten ligger inom sfären av intermodalitet. Kopplingarna mellan de konstnärliga språken och sinnesmodaliteterna är oändliga!

2. Imagination

Imaginationen, eller vår inre *föreställningsförmåga*, är ett annat centralt begrepp i EXA. Av tradition tänker vi oss den förmågan främst kopplad till bilder, att visualisera. Men imaginationsförmågan är mer än detta, den är en förspråklig företeelse. Allt vad vi gör, förnimmer, säger, har sitt fundament i psykiska bilder. Hur denna lagring sker i hjärnan är inte helt klarlagd!

Imaginationsförmågan ligger alltså till grund för vår fantasi så väl som vår skaparförmåga, den handlar om allt från rytmer, rörelser, talade ord, ljud, sinnesförnimmelser och taktila förnimmelser. Imagination är intermodal.

Detta föranleder oss att tydliggöra distinktionen mellan de 3 verkligheter vi rör oss i, den *bokstavliga (literal)* verkligheten – den *imaginära (imaginal)* verkligheten och den *verksamma (effective)* verkligheten.

Den *bokstavliga verkligheten*.

Detta handlar om vår dagliga verklighet som vi uppfattar den med våra sinnen, det vi ofta menar med ordet verklighet, det reella, det som vi ofta nämner som objektivt.

Den *imaginära verkligheten*.

Detta är den värld som möter oss i drömmar, dagdrömmar, fantasier och vårt konstnärliga skapande. Det som är omöjligt i den bokstavliga verkligheten kan vara helt naturligt i den imaginära verkligheten, till exempel att vi i våra drömmar både kan flyga och möta drakar. Den imaginära verkligheten spränger våra gränser, den överraskar oss. Den ger oss redskap att bryta oss ur våra invanda mönster och föreställningar om oss själva och vår omvärld.

Den *verksamma verkligheten*.

Detta begrepp syftar på det materiel som kommer till oss från det skapade. Detta lever vi med daglig dags. Böcker, musik, film påverkar oss på mer eller mindre kraftfulla sätt. Naturligtvis ska vi inte begränsa denna verklighet till konsten, utan denna verklighet uppstår i möte med allt som vi påverkas av och påverkar.

Konsten, eller annat vi möter, är inte i sig bärare av denna verklighet, utan denna verklighet uppstår i mötet med mig, i en relation av ”subjekt – subjekt”. Här är det viktigt att betona den kontextuella aspekten, att denna verklighet är kulturellt betingad.

Dessa olika verkligheter är beroende av varandra, de kan inte existera var för sig. Samtidigt får den verksamma verkligheten en särställning inom EXA.

3. ”Stick to the image”

Är ett annat centralt begrepp inom EXA. Det handlar om att vara kvar i processen, vara kvar i konsten och i det flöde som kan uppstå i den skapande processen oavsett om vi rör oss i bildskapande, musik, drama, poetiskt uttryck eller någon annan modalitet.

Våra uttryck kommer till oss och har sin egen intelligens – autonomi -, de öppnar, berättar, överraskar. Vi kan låta dem komma nära, tala till oss och beröra oss. Det handlar om att *vara i rörelsen*, inte göra och det handlar om att tala *utifrån* något, inte *om*.

Genom att vara kvar på ytan, vara i detaljerna, uppenbaras djupen. *Shaun McNiff* citerar i boken *”Art as medicine”* en vers från Tomas-evangeliet, en gnostisk skrift från 300-talet: *”Recognize what is before your eyes, and what is hidden will be revealed to you”* (1992, sid 56). En översättning skulle kunna lyda: *”Identifiera det du har framför ögonen och det som är dolt där under kommer att uppenbaras för dig”*

Motsatsen till *stick to the image*, skulle kunna vara själva *förståelsen* av vårt skapande, eller vår förmåga att *bedöma*, *analysera* och *värdera*. Dessa aspekter av det konstnärliga skapandet är naturligtvis också viktiga att lyfta fram. Detta sker dock i ett annat skede i arbetet.

Traditionellt i arbetet med EXA skiljer vi tydligt mellan dessa faser, å ena sidan själva skapandet å andra sidan den reflektion som syftar till mer kognitiv förståelse. Arbetet sker oftast genom en växelverkan mellan dessa båda.

”Stick to the image” innebär alltså fokus på vår skapandeprocess och en intention att vara kvar i den med ett fritt och lekfullt förhållningssätt. Det innebär också att vi skapar mer utifrån ”kroppen” än ”hjärnan”.

4. Decentering och kristallisering

Decentering är ett uttryck för själva det konstnärliga, skapande arbetet i EXA. Vi ger oss in och leker med vårt tema med hjälp av våra tillgängliga uttrycksmedel, exempelvis lera, musik, bild och dans. I mötet med vårt material formar vi och samtidigt blir vi formade, vi skapar och vi blir skapade.

Strukturen för Skaparkväll följer den grundläggande formen för en normal session med EXA, det vill säga en form som ser ut så här:

Uppvärmning – decentering, eller arbetsfas – harvesting – avslutning.

Arbetet inleds med en uppvärmning. I Skaparkväll är det musiklyssning, namnrunda och den kroppsliga aktiviteten. Uppvärmningen handlar om att värma upp sig till rummet, sig själv och materialet. Samtidigt är uppvärmningen ett framvaskande av tema, vilken riktning arbetet ska ta. I en psykoterapisession startar man ofta med ett verbalt samtal ur vilket ett arbetstema blir tydligt.

Decentering –arbetsfasen- som kommer sedan är när vi ger oss in i lek och kreativitet med vårt material. Fantasin och skaparkraften får flöda. I Skaparkväll är det själva bildskapandet, ordskapandet eller fördjupningsateljén.

Kristallisering

Decentreringen öppnar upp för det vi kallar *kristallisering*. Vi kan likna arbetet vid att plantera. Decentreringen tar sin utgångspunkt i ett frö som sås, exempelvis en bild. Vi vet inte vad som växer ur fröet, men vi vattnar rikligt. Genom att vattna bilden växer något fram. Vi vattnar exempelvis genom att låta bilden skapa rörelse hos oss, eller genom att samla ord, lyssna till bilden. En annan väg kan vara att låta bilden växa till en sång. Fantasin är gränslös...

Genom allt detta arbete expanderar bilden och vår upplevelse. Samtidigt med denna expansion kan vi också fånga det väsentliga, *essensen*, i vårt skapande. Det som från början var dolt kan komma till ytan, vi kanske överraskas eller rent utav skräms, eller så grips av en känsla av befrielse.

Kristalliseringen är en process och kan ses ur *fenomenologiskt perspektiv*, något uppenbaras för oss genom att vi vidgar upplevelsen av det vi skapar. När något är klartgjort och tydligt säger vi att det är kristalliserat.

Harvesting (engelska för *skördande*) är det moment då vi får möjlighet att stanna upp, ta in vårt skapade och koppla till vår verklighet och vardag. Vi lyfter upplevelsen av vårt skapande till en nivå av *reflekterande*. I Skaparkväll är det delandet av bilderna som öppnar upp för detta moment. – vad berättar bilden, är ofta öppningsfrågan.

Avslutningen blir en avrundning där vi sammanfattar och paketerar upplevelsen.

Gränserna mellan dessa olika delmoment kan vara mer eller mindre tydliga och vi kan växla mellan de olika faserna i flera steg.

C. Gruppen och dess potential

I Skaparkväll är mötet i fokus och därmed gruppen. Därför finns det ett värde i att lyfta fram gruppen och dess potential i fråga om individens växande. En av de stora förgrundsgestalterna inom psykoterapeutiskt arbete i grupp är *Irvin D. Yalom*. Han föddes 1931, utbildade sig både till läkare och psykoterapeut. Den forskning som Yalom bedrev har bland annat resulterat i en formulering av *12 kurativa faktorer* som beskriver de fenomen som är mest verksamma i gruppterapeutiska processer och förlopp (1975). Naturligtvis kan vi även se dessa faktorer som allmänmänskliga, det vill säga att de är lika giltiga i sammanhang utanför, som i terapirummet.

Dessa 12 faktorer beskrivs nedan kortfattat.

Altruism

Genom att hjälpa andra och sätta andras behov före mina egna får jag självrespekt.

Gruppsammanhållning

Genom att känna tillhörighet i en grupp skapas en trygghet som gör att jag inte längre behöver känna mig ensam. Jag möter förståelse och acceptans och vågar därmed visa mer av tankar och känslor.

Universalitet

I gruppen kan jag lära mig att fler har samma problem som jag, men också att de kan ha det lika bra som jag. Det är mer som förenar än som skiljer oss åt!

Interpersonell inläring – ”input”

Jag kan lära mig av gruppen vilka intryck jag gör och hur jag upplevs av andra.

Interpersonell inläring – ”output”

Jag kan öva min tillit och förbättra min förmåga att umgås med andra. Dessutom kan jag lära mig hur jag relaterar till andra. Här handlar det också om möjligheterna att reda ut specifika problem med enskilda individer i en grupp.

Rådgivning

Någon i gruppen ger mig råd hur jag kan agera i en specifik situation, eller i mötet med en annan individ.

Katharsis

Att få uttrycka känslor och därmed få utlopp för det som trycker mig. Det kan också handla om att våga säga det som besvärar mig istället för att hålla inne med det. En viktig aspekt är även momentet av överraskning – ”aha upplevelsen”.

Identifikation

Jag kan hitta någon i gruppen att efterlikna, någon som jag upplever fungerar bättre än jag själv. Detta kan gälla både på explicit och implicit nivå (se sidan 26)

Återupplevande av familjekonstellationen

Jag kan förstå något av min uppväxt, min ursprungsfamilj, i gruppen. Gruppens acceptans gör det möjligt att tryggt undersöka, eventuellt läka tidigare sår.

Självförståelse

Jag kan få lära mig varför jag tänker och känner som jag gör och upptäcka, acceptera tidigare okända och oacceptabla sidor av mig själv.

Hopp

Att se andra utvecklas eller se att andra har löst problem som liknar mina egna är inspirerande för mig.

Existentiella faktorer

Acceptans av livets orättvisor och att det ytterst sett inte finns någon utväg från livets smärtor och döden. Dessutom möjligheten att lära mig mitt eget ansvar för hur jag lever mitt liv, oavsett de råd och det stöd jag får från andra.

Reflektion

Även om gruppen i Skaparkväll inte är fast, utan växlar från vecka till vecka, kan vi ändå se att dessa faktorer har stor möjlighet att vara verksamma i detta sammanhang.

D. Skaparkväll – psykodynamisk teoribildning.

Leken och lekområdet

Väljer vi att se Skaparkväll utifrån traditionell *psykodynamisk teoribildning* öppnar sig några olika perspektiv. Vi kan ta utgångspunkt i *leken* och dess betydelse för människans tillblivelse och växande. Skapandet och leken är intimt sammankopplade. Forskningen kring leken och dess betydelse i sammanhang av psykoterapi, fick sitt genombrott tack vare barnläkaren och psykoanalytikern *Donald Winnicott*. Redan på 70-talet myntade han begreppen *övergångsobjekt* och *lekområde* (även kallat *mellanområde*).

Begreppet övergångsobjekt syftar på objekt och fenomen vilka människan behöver för att sammanfoga den inre och den yttre världen. För barnet kan det – övergångsobjektet – vara allt från gosedjur, snuttefiltar, drömmar, fantasier och föreställningsförmågor. Som vuxen kan det röra samma begrepp, men repertoaren kan utvidgas till konsten, religionen, andligheten, eller andra områden av upplevande.

Lekområdet – mellanområdet – kan närmast beskrivas som det område som finns mellan två, eller fler, individer. Det område som varken är du eller jag, men som ständigt formar och formas av oss. Där blommar vår nyfikenhet och kreativitet. Allt som rör detta lekområde handlar om att främja utveckling och skapa relation. Det aktiverar oss både fysiskt och psykiskt samt är intimt kopplat med vår fantasi, våra drömmar och vår föreställningsförmåga.

”Det är enbart i lekandet som barn och vuxna kan vara kreativa, och det är enbart genom kreativiteten som man kan finna självet.” (Winnicott, 1971, sidan 92)

Lek främjar utveckling då barnet genom den övar sig inför vuxenblivandet genom olika roller, bland annat. Utvecklingen befrämjas också då leken alltid innefattar delar av att erövra ny kompetens! På så sätt blir leken grunden för vår frigörelse, vår drivkraft till att bli självständiga

Att leka handlar ofta om en läkande process, leken öppnar upp för möjligheter att bearbeta olika upplevelser. Genom leken kan barnet skapa en nödvändig distans samt ge form åt upplevelser som annars inte går att forma. Detta i sin tur gör att en lek aldrig behöver tolkas eller förstås. Den blir bärande och meningsskapande i sig själv.

Koncentration är en annan viktig ingrediens i leken. Trots det är leken sällan målstyrd. Tillit är ett annat nyckelord då barnet genom leken utforskar sina gränser och omvärldens. Detta utforskande innebär ett möte med det som hittills varit okänt för barnet och all förändring innebär ett visst mått av mod, att våga förlora fotfästet för en stund. Tilliten är både en förutsättning (*trygg anknytning*) men också något som kan utvecklas i leken.

Då leken både kan handla om bearbetning av upplevelser, om att förbereda oss för framtiden samt lära oss att foga samman vår yttre och inre värld, blir den vår möjlighet att binda samman dåtid – nutid – framtid. Leken ställs utanför tid och rum, den spränger tidsgränser.

Winnicott nämner också vikten av att ta in vår kultur som en del av vårt lekområde. Människan är lika med *människa plus summan av hennes kulturella upplevelser*, allt som finns i det gemensamma förrådet av nedärvda traditioner som vi kan hämta upp.

”Det är dessa kulturella upplevelser som ger människan den kontinuitet som når över den personliga existensen. De kulturella upplevelserna är en direkt fortsättning på leken” (1971, sidan 158).

Winnicott leder sina tankar så långt att han lägger själva upplevelsen av att vara en individ inom ramen för lekområdet.

”Vi upplever livet på övergångsfenomenens område. I den spänningsladdade sammanflätningen av subjektivitet och objektiv iakttagelse i ett område som ligger mellan individens inre verklighet och den gemensamma verkligheten hos den värld som ligger utanför individen”(1971, sidan 107)

Reflektion:

Utifrån denna sammanfattning kan vi konstatera att leken och lekområdet är ständigt närvarande i Skaparkväll. Vi utforskar och vidgar vårt lekområde. Vårt skapande kan öka våra möjligheter att foga samman våra inre och yttre världar, kända och okända delar av oss.

Viktiga psykodynamiska begrepp

Som tidigare nämnts vilar EXA bland annat på den *psykodynamiska* traditionen, där även ovan nämnda författare, *Winnicott* och *Yalom*, har sin utgångspunkt. Den psykodynamiska teorin har rötter hos bland andra *Sigmund Freud* och *Carl Jung* och ett centralt begrepp är *vårt omedvetna* och hur vi kan se och förhålla oss till det.

Vårt omedvetna

Den största delen av vårt själsliv är *omedvetet*, det vill säga att det inte är omedelbart tillgängligt för oss genom vår medvetenhet. Däremot påverkar vårt omedvetna vår vardag i stor utsträckning. Det *omedvetna styr* våra reaktionsmönster, våra tankar, våra önskningsar, våra beteenden och vårt sätt att vara med andra människor. Vårt psyke är ett *sammanhängande system* där vår historia, och våra tidigare erfarenheter i lika stor utsträckning påverkar oss som nuvarande relationer och omvärld. Vi styrs alltså såväl av vårt medvetna som vårt omedvetna.

Freud såg det omedvetna som något ostrukturerat, irrationellt, något som jaget (mitt medvetande) behövde bringa ordning i. Jung utvidgade begreppet och såg det omedvetna som något *autonomt* – självständigt. Därav namnet det *objektiva psyket*. Om begreppet *jaget* handlar om den del av oss som når vår medvetenhet, är begreppet *självet* det som lämpas sig bäst för att beskriva hela vår existens – såväl den medvetna delen som vårt objektiva psyke. Denna utvidgade förståelse av vårt omedvetna ger en bild av att det existerar före medvetandet och fungerar oberoende av det. Min subjektiva upplevelse av mig själv är endast en liten del, vanligen ofullständig, av psykets helhet.

För att tydligare förankra Skaparkväll i den psykodynamiska teoribildningen vill jag lyfta fram några fler viktiga begrepp:

Intersubjektivitet - Implicit och explicit kunskap - Multimodalitet.

Mycket av förståelsen rörande dessa begrepp är hämtade ur några böcker av författaren, psykologen och psykoterapeuten Daniel Stern. Han föddes 1934 och är numera professor i Genève samt New York. Genom sin forskning har han gjort banbrytande insatser rörande synen på spädbarnet, att vi är mycket mer kompetenta och tidigt deltar i socialt samspel. Detta på ett helt annat sätt än vad som tidigare antogs.

Intersubjektivitet

”Jag känner att du känner att jag känner”, eller ”jag vet att du vet att jag vet”. Detta är inget mystiskt, utan en förmåga vi föds med. Vi läser av andra människor genom deras ansikten, rörelser, ställning, tonfall i rösten etcetera. Detta handlar dels om en strävan att söka det gemensamma, det vi kan känna igen oss i. Intersubjektiviteten är grunden för *isolering – tillhörighet – sammansmältning – ensamhet*.

Utvecklingspsykologiskt märker vi hur barn tidigt utvecklar förmågan att läsa av intentioner. Detta utvecklas genom det Stern kallar *affektintoning*, en vidareutveckling av ren spegling (*imitation*). Affektintoning är en respons från den vuxne som både tydliggör barnets intention, men som också ger barnet bekräftelse och tolkning på denna intention.

”Affektintoning består av beteenden som uttrycker den emotionella kvalitén på ett gemensamt eller delat affekttillstånd utan att den (intoningen) rymmer någon exakt imitation av det beteendemässiga uttrycket för det inre känslotillståndet” (Stern, Spädbarnets interpersonella värld, 1985, sid 203)

Inom hjärnforskningen har upptäckten av *spiegelneuron* varit en viktig aspekt i förståelsen av intersubjektivitet. Kort sagt handlar upptäckten av spegelneuron om att vår hjärna sätter igång aktiviteter som motsvarar en handling även om vi enbart är betraktare. Spegelneuronen sitter intill de neuron som aktiverar själva handlandet, de så kallade *motorneuronen*, dock utan att aktivera dessa.

Person A ser att person B klipper med saxen. Person A:s spegelneuron aktiveras, ger denne en känsla av ”som om-upplevelse”. På så sätt kan vi lättare förstå begrepp som *emotionell smitta, lyhördhet, empati* och *sympati*. Allt detta är viktiga aspekter av intersubjektiviteten.

En annan viktig upptäckt inom neurovetenskapen är *adaptiva oscillatorer*, förmågan att anpassa sig, röra sig synkront med en annan. Till exempel att inte tänderna krockar när vi kysser någon.

Stern menar att vi ska betrakta intersubjektiviteten som ett primärt motivationssystem, med samma dignitet, som *anknytning* och *sexualitet*. Relationen mellan dessa blir att *anknytning* och *sexualitet* betjänar *intersubjektiviteten*.

Intersubjektiviteten är en grundförutsättning för att *bilda grupper*, skapa *sammanhållning* inom dessa, samt att intersubjektiviteten ger upphov till vår känsla av *moral, skam, skuld* och *genans*.

Stern skiljer på *intersubjektivitet* och *anknytning* i den bemärkelsen att anknytningen tjänar till att skapa fysiska band, medan intersubjektiviteten skapar psykiska band. Människan kan alltså vara anknuten utan att för den skull uppleva intersubjektivitet och vice versa.

Ser vi intersubjektiviteten som ett motivationssystem blir alla goda möten något som måste byggas på jämvikt, maktbalans. Vi skapar mötet tillsammans, vi både längtar efter och behöver det för att genom relationen till en annan växa som individ. Detta gäller naturligtvis oavsett om det rör familj, vänkrets, Skaparkväll eller något annat möte.

Svårigheter, eller brister, i det intersubjektiva fältet kan skapa ångest.

Med mötet i centrum blir vår verklighet, vårt själv, vår kunskap ja hela vår existens, en social och relationell komposition. Vi blir till och förblir levande, medvetandegjorda, individer i mötet med annan!

Intersubjektiviteten växer fram i två olika fält, det *explicita* respektive *implicita* (se nedan - *Implicit och explicit kunskap*). Det explicita fältet rör allt det som vi samtalar om, vad vi känner och upplever. Det implicita fältet rör allt som omedvetet formar relationen. Dessa båda fält påverkar varandra.

Det intersubjektiva utbytet *pågår jämt*, det är en *grundbetingelse* och *drivkraft* och sker i huvudsak i den *implicita* domänen.

Implicit och explicit kunskap (vetande, minne)

Enkelt sagt kan vi säga att den *explicita kunskapen* rör allt som är möjligt att berätta om. Det är de delar av minnet som vi är medvetna om, eller kan göra medvetet genom olika processer (*reflexivt medveten*). Denna del av minnet, kunskapen, utvecklas först runt 8 månaders ålder. När språket utvecklas, utvecklas också den *explicita kunskapen*.

Implicit kunskap är alltså motsatsen, den del av minnet, kunskapen, som är omedveten. Den *implicita kunskapen* är icke-verbal, icke-symbolisk. Vår första tid som människor levs enbart i denna värld, då vi inte har något utvecklat verbalt språk.

Den *implicita kunskapen* handlar om kroppsspråk, sinnesförmimmelser, affekter, känslor, förväntningar, hur man är och möter sin omgivning. Den är omedveten, men inte bortträngd. Även orden kan inrymmas i det *implicita fältet*, det vill säga förmågan att "läsa mellan raderna", förstå underliggande budskap, tolka vad som "egentligen menas".

Detta ger oss en bild av den *implicita världen* som oerhört rik och mångfacetterad, dessutom oerhört central för vår utveckling.

Multimodalitet

I boken "*Ett litet spädbarns dagbok*" (sid 122) beskriver Stern hur spädbarnet kan uppleva sin "icke-verbala" värld. Barnet, på 9 månader, upplever en solkatt och alla sinnen är involverade i upplevelsen. Smaken, känslan, lukten, synen och hörseln bildar en "vacker röra", en "multimodal känslövärld". En helhetsupplevelse, en kroppslig sensation. Denna

aspekt är central för förståelsen av *intermodaliteten*, vilken tidigare nämnts i uppsatsen. När vi försöker överföra den implicita upplevelsen till ett explicit uttryck – språket, går något *förlorat*, samtidigt som något även *erövrats*.

Det som erövrats är just den kognitiva förståelsen, det vill säga tydliggörandet av sammanhang och upplevelse.

Det som går förlorat är helheten, ”*upplevd sanning, fullödighet och ärlighet*” (Stern, 2005, sid. 155). Författaren frågar sig också om det finns någon form av motstånd som strävar efter att vissa erfarenheter hålls kvar i detta komplexa, icke verbala, icke medvetande tillstånd?

Fast vi på detta sätt lägger större vikt vid det icke-verbala får vi inte glömma sambandet och helheten, att tanke – känsla – rörelse – handling påverkar och är beroende av varandra. Kropp och själ är inga separata enheter, utan intimt sammanflätade. Den implicita och explicita kunskapen hänger samman

Reflektion

De möten som uppstår inom ramen för Skaparkväll bygger på jämvikt, var och en är expert på sina liv, ingen har tolkningsföreträde. Detta ger förutsättningar för ett möte präglad av intersubjektivitet. Vårt möte med kreativiteten och varandra sker både på medveten och omedveten nivå, vi förändras både på explicit och på implicit nivå. Arbetet sker intermodalt.

E. Skaparkväll - psykoterapeutiska aspekter

Skaparkvällarna är inte en psykoterapeutisk verksamhet, samtidigt finns det 3 huvudargument för att här ge utrymme för en stunds reflektion kring begreppet psykoterapi.

- Traditionen med EXA har en tydlig terapeutisk gren.
- Vi som arbetar med verksamheten anar ”terapeutiska processer”, eller som jag valt att skriva i syftet, ”*reparativt arbete*”
- Dessutom leds verksamheten med Skaparkväll av personer med psykoterapeutisk kompetens, vilket naturligtvis ger tydliga avtryck i upplägg och genomförande av Skaparkväll.

Låt oss därför stanna upp en stund vid själva begreppet *psykoterapi*, ett begrepp som redan nämnts en del i uppsatsen, men hur definierar vi själva ordet? Detta blir även viktigt i relation till den diskussion som följer. Författaren Daniel Stern, som jag redan hänvisat till, har ett sätt att relatera till begreppet psykoterapi, vilket tilltalar mig. Dels att han betonar det *mellanmänniska mötet*, det vill säga att han inte skiljer på det goda mötet i allmänhet och mötet i terapirummet. Den andra aspekten som tilltalar mig är att han betonar vikten av att *uppleva* och inte enbart *förstå*. Förändring grundar sig på *levd erfarenhet*, att enbart *förstå* räcker inte.

Stern beskriver i boken ”*Ögonblickets psykologi*” (2005) det speciella mötet som skapar ”*nytt sätt att vara med andra*”. Det mötet sker på både *implicit* och *explicit* nivå och samspelet där emellan beskriver han kortfattat: ”*Bilder, känslor, intuitiva uppfattningar inom den implicita domänen måste översättas till den verbala explicita domänen... och i motsatt riktning måste ord översättas till bilder, känslor och intuitiva uppfattningar*” (sid 194).

Vidare skriver Stern att *"processen når medvetandet men inte alltid medvetenheten"*. Förändringen går alltså inte alltid att verbalisera, den kan förbli på implicit nivå.

Harlene Andersen skriver följande i boken *"Samtal, språk och möjligheter"* (2006).
"Terapi ses som en speciell form av social diskurs och kan bäst beskrivas som ett målinriktat samtal (möte), vars syfte är att skapa en miljö som underlättar en process där klient och terapeut tillsammans frambringar och konstruerar mening som leder till nya livsberättelser och därmed ny handlingsförmåga. Genom dialog framträder nya möjligheter" (sidan 73)

Både Andersen och Stern betonar den *narrativa aspekten*, att i psykoterapi iscensätta sin livsberättelse, men också möjligheten att omformulera den. Livsberättelsen gestaltas och iscensätts – den blir inte läst - så gestaltandet som gestaltande är av största vikt.

Det i sin tur öppnar upp för en annan slags meningsfullhet där vi fördjupar *upplevelsen*, inte enbart *förståelsen*. Här kan vi dessutom se den terapeutiska processen mer utifrån ett *fenomenologiskt* perspektiv, än ett *naturvetenskapligt*.

"Förändring grundar sig på levd erfarenhet. Att verbalt förstå, förklara eller berätta något räcker inte i sig för att få till stånd en förändring. Det måste också finnas en faktisk erfarenhet, ett subjektivt levtt skeende" (Stern, 2005, sid 17).

Denna *faktiska erfarenhet* som Stern skriver om är det vi i andra sammanhang benämner att *vara här och nu*, eller att *vara kvar i det nuvarande ögonblicket*.

Vi får en fin jämförelse från musiken av Stern, när han skriver om Beethovens femte symfoni, de inledande berömda 4 tonerna. Denna figur återkommer i flera skepnader genom den första satsen och varje gång denna fras hörs, skapas en djupare förståelse och upplevelse av det som tidigare hörts. Det skapas ingen generalisering genom upprepandet, utan en utvidgning, breddning. Stern kallar detta *"ett utvidgat nuvarande ögonblick"*.

I ett utvidgat nuvarande ögonblick av detta slag blir det förflutna en aktiv bakgrund mot vilken aktuella händelser kan speglas.

Sterns tankar om psykoterapi kan sammanfattas i hans mening:

"Med betoning på implicita upplevelser snarare än explicit innehåll blir målet för terapin mer att fördjupa och berika upplevelsen och mindre förstå dess mening" (2005, sid 226)

... ett ögonblick...ett teoretisk interludium...

Skaparkväll är en mötesplats och det är i "nuet" vi möts. I nuet lever vi våra liv, det är där vår medvetenhet finns, det är där vi har vår subjektiva verklighet. I nuet möts vår historia, vår framtid och det som vi kallar nu. Men vad är "nu"? Hur kan vi förstå vad som händer "just nu"?

Daniel Stern talar om två olika begrepp för nuet, *kronos* och *kairos*. Kronos är den objektiva, mätbara tiden, den linjära aspekten. Kronos är den tidsform vi mest rör oss med.

Kairos är det *subjektivt* upplevda nuet, oavsett kronostid. En *känsla* av nu, en särskild medvetenhet, ett speciellt ögonblick eller ”*ögonblick av medvetande*” (2005 sid 28). Med andra ord vår grundläggande subjektiva verklighet, såsom vi uppfattar oss själva och vår omgivning, vilket innefattar allt av perceptioner, förväntningar, idéer med mera.

Dessutom kan vi till det lägga en tredje aspekt på nuet, den narrativa tiden – *berättelsens tid*. Människan är en berättelse och berättelsen lever sitt eget liv, bortom tid och rum.

Stern talar om olika slags ögonblick, dels det ”vanliga – nuvarande ögonblicket”, men även det mer specifika ögonblicket – ”*nuögonblicket*”, ett ögonblick som är särskild laddat, får en särskild betydelse för oss. Ett ögonblick som förändrar oss.

Vi kan se det nuvarande ögonblicket som en musikalisk fras. Stern beskriver hur vi är programmerade att formulera slutet på en fras under tiden som den skapas i vårt inre. Underverk är födda med den kvalitén.

Den musikaliska frasen växer fram genom förändringar i dynamik, ett ständigt växelspel mellan växande och avtagande i styrka, intensitet och hastighet med mera. Frasen drivs av en tydlig intention, en strävan. Detta gäller även vår upplevelse av ”nu”.

Det förflutna påverkar vårt nu, på samma sätt som nuet kan påverka det förflutna. För att närma oss det här samspelet behöver vi göra ett förtydligande kring hur minnet fungerar.

Vi lagrar våra minnen som en samling av olika fragment och inte som fasta enheter, exempelvis lagrat i kartotek eller datormappar. Detta gör att vi ”minns olika” i de flesta fall. Vissa minnen, bland annat traumatiska, verkar dock ha en tendens att få en fastare minnesorganisation.

Allt det som händer, allt det vi upplever, allt det som för tillfället befinner sig på vår mentala scen i form av perceptioner, känslor, intryck, stimuli bildar det vi kallar nuvarande minneskontext. Denna kontext väljer ut, organiserar, vilka fragment som för tillfället får träda fram på vår ”inre scen”.

Vi minns alltså ”nu” mer än ”då”. Nuet är ständigt aktivt i urvalet av minnesupplevelser och bilder. Det innebär att våra minnen förändras utifrån sammanhang - kontext. Denna process går att mäta neurologiskt. Då ett nytt stimuli presenteras kan man registrera effekten av tidigare, relaterad, stimulering inom loppet av några hundra millisekunder. På så sätt dyker det förflutna oerhört snabbt upp på den mentala scenen.

Hur urvalet ser ut, den komplexa processen som väljer vilka fragment som för tillfället ska aktiveras, vet vi inte allt om.

Ögonblicket – så kort, men ändå rymmer det hela vår existens!

8. Skaparkväll – Möte med några deltagare

Jag har nu givit en presentation av Skaparkväll och en förankring i traditionen med EXA, samt ett antal teoretiska grunder till hur vi kan förstå det som sker i mötet med de olika individerna, både inom individen och mellan individer. Låt oss nu ta del av de subjektiva upplevelserna av Skaparkväll.

Här nedan följer ett sammandrag av möten med 4 personer, Fredrik, Gunilla, Johan och Anna (inte deras riktiga namn). Samtalen har handlat om dem och deras upplevelser av att finnas med i denna verksamhet, Skaparkväll.

Samtalet har styrts i stor utsträckning av individerna. Mina frågor har legat som en grund, men jag har låtit samtalet ”flyta” i den riktning dessa individer velat. Alla citat har jag försökt återge så ordagrant som möjligt, därav vissa grammatiska fel samt oavslutade meningar. Alla 4 har tagit del av materialet och i de fall det varit nödvändigt, gjort en del korrigeringar.

Möte med Fredrik

Fredrik är 56 år, beskriver sig själv som ”kreativ entreprenör”. Han har arbetat i näringslivet i många år i olika ledande positioner, han har både varit anställd och drivit företag i egen regi. Intresse för coachning och ledarskap har följt honom under hela arbetslivet. ”Jag är en visuell person” säger Fredrik, och att han redan i barndomen kände att teckning var en stor talang.

”men jag ser också andra talanger... mitt skrivande... förmågan att reflektera... lyssnandet. Musiken kom först i 50 års åldern... började klinka lite gitarr... och sjungit solo!”

Fredrik börjar snabbt prata om ”dynamiken i konsten”, hur han mer och mer sett möjligheten för konsten, kreativiteten inom näringslivet. Att genom konsten kunna arbeta med allt från stresshantering till självtillit.

Här börjar samtalet handla om Astrid (fingerat namn), kvinnan som Fredrik är tillsammans med sedan ett par år, hur hennes möte med Skaparkväll blev:

”Astrid var med mig en torsdag. Hon sa ”jag kan inte måla”... Hon målade ett ”stort svart trassel”... hon hade bestämt sig för att INTE måla... när vi sedan delade bilderna med varandra upptäckte hon att hon målat sitt eget stora svarta hår!! Hon hade precis avslutat en behandling för cancer... bilden blev väldigt viktig för henne...”

Fredrik byter snabbt fokus, börjar prata om kyrkan, om andlighet. Kyrkan var under uppväxten något som handlade om ”moral och etik”. Kyrkan blev någon ”von oben”, något som inte kändes angeläget.

”Jag har processat med mig själv hela livet, gått i terapi, personlig utveckling, fått coachning, coachat andra. Jag tror det var i samband med min svärfars begravning som tankarna kring andlighet dök upp på allvar. Vad är andlighet? På något sätt ligger andligheten nära vårt skapande, men hur? Jag förstår inte riktigt, men det känns bra! För mig handlar det mycket om rummet och formen. Arkitekturen i den här kyrkan älskar jag... färgerna... vinklar och vrår... Jag blir glad att kyrkan har sådan här verksamhet! Rummet är viktigt!”

Fredrik berättar vidare att det varit lätt att undvika prestationskraven i skapandet i samband med Skaparkväll, att det i och med det blivit lättare att utmana sig själv, ”ta risker” som han själv säger.

”Dessutom är det hög kvalité på materiel... balans mellan hårdvaran och mjukvaran...”

Jag ber Fredrik utveckla tankarna kring formen.

”Det känns gott att öppna upp med musiklyssning, musiken öppnar upp. Ofta har jag inte bestämt vad jag ska måla... musiken gav öppning... öppna dammluckorna... sedan går det i varandra... som att skala en lök... att gå vidare till kroppen känns bra... kropp och psyke hänger ihop. Ibland vill jag inte gå vidare... jag vill bara måla, eller skriva... men där är det bra att ni styr... att alla ska vara med på allt...”

Till vårt möte har Fredrik med sig en bild han gjort under en skaparkväll för en längre tid sedan. Han tar fram den och jag ber honom berätta om den, om hur den kom till. (sid 32)

”Bilderna kom ur musiken... jag slappnar av... musiken kommer... jag minns inte musiken, men bilderna dök upp... inte en specifik bild utan en känsla... barriären bröts... känslan mörkt och ljust... mörka färger... bara blev en kista... plötsligt tyckte jag synd om mig själv! På ett lekfullt sätt hade jag plötsligt öppnat upp... både för mig och mamma!”

Fredrik pratar om sin mamma, hennes problem med alkoholen, känslan av att vara bestulen på sin barndom och hur överraskad han blev av hela processen. Ur bilden föddes sedan en dikt som i sin tur födde en annan bild, en slags ”motbild” – en himmelsfärd (sid 32).

”Jag har aldrig uttryckt något liknande! Den betyder så mycket... själva energin... själen... energin går uppåt... Hela processen fick mig att släppa något av min barlast! Här blir upplägget så bra! Här går vi in och leker! Hade någon sagt till mig att du ska bearbeta din barndom hade jag inte kommit någon vart...”

Fredrik börjar prata om en annan bild han gjort under skaparkvällarna. Det är ett skepp ute på vattnet och förutom skeppet finns två stora vågor som tydligt framträder.

”Här blev det samma resa... musiken väckte... två jättelika vågor... ett skepp mot undergången... eller?... avspeglar mig... att ge sig ut på öppet hav... våga prova nytt...”

Här gör Fredrik en koppling till de erfarenheter han bär med sig från näringslivet, där han ofta arbetat med mental träning coachning.

”I de sammanhangen handlar det ofta om att först skaffa sig en målbild... vart vill jag komma?... var vill jag befinna mig om si och så många år... sedan kan man med hjälp av

till exempel visualisering arbeta med detta mål... här blir det annorlunda... något annat... vi kan landa i vad som helst när vi arbetar på det här sättet. Jag tror mycket av det här arbetssättet skulle kunna vara fruktbart för människor i många sammanhang... arbetslösa... utveckling och stimulering inom näringslivet..."

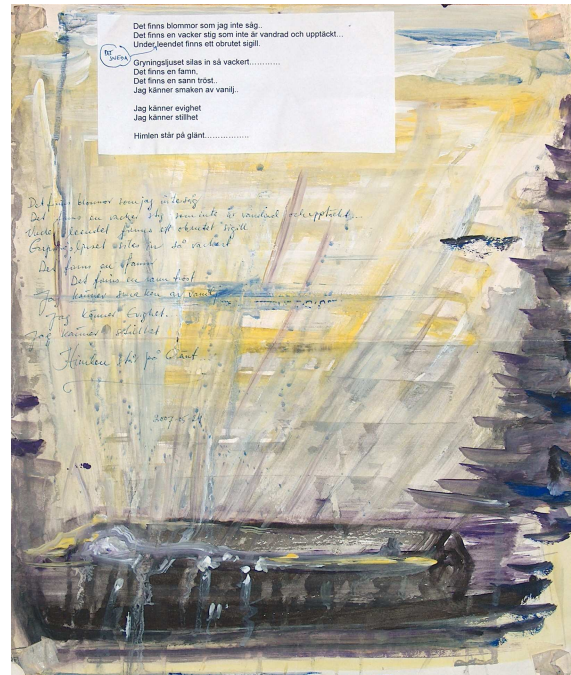
Avslutningsvis berättar Fredrik om en låda han skaffat hemma i lägenheten. Att delta i Skaparkväll har bland annat inneburit mer av skapande, framför allt skrivande, på fritiden. I lådan har Fredrik samlat på sig allt han skrivit under de senaste åren. För en tid sedan tog han mod till sig och skickade något av detta till redaktionen på lokaltidningen. Han fick ett möte med en redaktör, men huruvida det blir publicerat eller inte vet vi inte i dagsläget.

Reflektion:

Fredrik och jag skiljs åt, jag sätter mig med mina anteckningar och upplevelser från vårt möte. Två saker står fram mer än de övriga. Dels hur Fredrik beskriver det skapande som växer fram genom de olika konstformerna, hur diffusa känslor kan ta form. Sedan är berättelsen om hans mamma väldigt stark. Bilden blev en del i att bearbeta sorgen, en process av läkande.



Fredriks första bild, mammans död



Fredriks andra bild, "Himmelsfärden"

Möte med Gunilla

Gunilla är en kvinna som alltid levt nära sin kreativitet, sitt konstnärskap och framför allt har sången varit det centrala uttrycks sättet för henne. Hon sjöng som barn, har tagit sånglektioner i olika omgångar i livet, sjungit i kör, sjungit solo, mest klassiskt, men även andra genrer.

I dag är Gunilla 47 år och berättar för mig att utöver sången har även livet varit fyllt av andra kulturella aktiviteter, både som åskådare och aktiv. Folkdans, handarbeten och skönlitteratur är några områden som Gunilla nämner för mig.

Gunilla lockades in till skaparkvällarna genom en affisch, där ordet ”musikmeditation” väckte nyfikenhet. Hon har funnits med regelbundet i skaparkvällarna under alla de tre år som verksamheten funnits.

Vi talar om ramarna

Musiklyssning

Gunilla upplever att det här momentet är viktigt.

”Det öppnar rummet, öppnar gruppen... vi landar, vi ser varandra... jag öppnar mina sinnen... vi öppnar gruppen och samtidigt sluter vi den för omvärlden... en viktig ritual...”

Gunilla pratar också om vikten av att bli förberedd, att det finns något som leder henne in i musiken, några ord om att landa i rummet, ta in musiken med alla sinnen, eller dylikt. För att momentet skall kännas bra behöver respekten även finnas med, gruppen behöver ha en gemensam hållning. Gunilla kan ibland känna av andras okoncentration och störas av det. Till det negativa hör också en känsla av att kvällen i allmänhet och musiklyssningen i synnerhet fastnar i för givna former.

Helighet blir nu ett ord som dyker upp i samtalet. Heligheten handlar dels om rummet, *”Lokalen ger en laddning, det är inte som på ABF”* som Gunilla uttrycker det. Det har också stor betydelse att sitta i en cirkelform, och med många levande ljus, tycker hon. Mörkret och ljuslågorna ger en koncentration. Heligheten handlar också om förhållningssättet till kvällen som helhet.

”Du kan inte göra fel i skapandet... den öppenheten och mottagligheten för mig som person ger en känsla av helighet... skapar en möjlighet hos mig för öppenhet...” säger Gunilla för att sedan fortsätta: *”Jag vill blanda saker... kropp, rörelse, bild och ord... det som kommer kan få uttryckas oavsett form.”*

Här blir det tydligt hur olika det ser ut. Ibland upplever Gunilla att de olika momenten hör ihop, att musikupplevelsen tas med in i bilden etcetera, medan de ibland upplevs som separata moment.

Kropp – rörelse

”Vi är i huvudet för mycket! Det känns bra att få landa i kroppen. Namnrundan är bra... här skapas gruppen än mer...”

För Gunilla betyder det här momentet en möjlighet att *”stänga av hjärnan”* och *”varva upp energin”* inför målandet. De gånger detta moment haft betoning på avslappning har det inte

upplevts lika givande för Gunilla, som gångerna med mer aktivitet, exempelvis *movements*. Lekfullhet är också en viktig ingrediens.

Bildskapande

Att gå in i bildskapande har "varit en resa" säger Gunilla. Från början försökte Gunilla verkligen återge de bilder hon fick i huvudet. Det blev omöjligt.

"Jag hade inte det tekniska kunnandet." säger Gunilla.

Därför hittade hon andra vägar. Under en period prövade Gunilla att mer utgå från ett tema, eller en känsla i kroppen. På så sätt har färgerna "*börjat samarbeta med mig*" som Gunilla uttrycker det. Den senaste tiden har Gunilla tagit ytterligare ett steg och känner hur hon helt förutsättningslöst går in i målandet.

Delandet

Formen för skaparkvällarna, med en löst sammansatt grupp, betyder mycket, tycker Gunilla. Ibland är det bara 8–10 personer, ibland mer än det dubbla, och vissa är där ofta, andra kommer bara en gång eller bara sällan.

"Det är otroligt stimulerande att det är så fritt, man kan komma när man vill, det är inga krav på närvaro, prestation eller så." säger Gunilla. *"Jag får också med mig oerhört mycket av att se och höra vad de andra gör. Det ger ofta tankekorn och input både till min förståelse av hur andra fungerar och till min egen resa genom livet. Dessutom är det fantastiskt att få göra saker ihop med folk som är allt från femton år och uppåt, som vuxen hamnar man alltför lätt i att umgås med folk som lever ungefär som man själv och som är i rimligt samma ålder."*

Att dela bilderna i slutet av kvällen upplever hon för det mesta som givande. Det kan bli många glada skratt när man associerar kring bilderna, men ibland också hisnande aha-upplevelser. Och det spelar inte så stor roll om insikterna gäller en själv eller den som målat bilden, tycker Gunilla, det är givande både och.

Hon märker på sistone att hon får en annan respons på sina bilder, folk märker att hennes bilder har förändrats.

"Det känns som en bekräftelse på en diffus känsla inombords av att jag är inne i en förändring. Det är skönt att få den återkopplingen så tydligt från de andra på skaparkvällarna... det ger mig en känsla av kvitto på något som jag annars kan känna mig orolig för... samtidigt som jag inte behöver gå in så djupt på att förklara vad jag själv ser eller förstår av de teman som kommer upp. Jag får kvitton på ett odramatiskt sätt, härligt! Och jag har andra vägar (än skaparkvällarna) att hantera de känslor och situationer som jag uppfattar att jag behöver reda ut." säger Gunilla.

Centrala bilder, teman

Gunilla säger att bilderna visat så många aspekter av henne själv, att bilderna "*ofta går före*", "*visar vägen*."

Vid ett tillfälle minns Gunilla att hon bar på en stark känsla av ilska. Hon berättar med stor inlevelse hur känslan av att vara tre år fick råda, hur hon målade med fingrarna, och att det var skönt att kunna och våga ge sig hän i målandet trots att rummet var fyllt av andra personer.

När Gunilla målat färdigt allt det svarta upptäckte hon att det fanns utrymme kvar, längst ner i bilden, som inte var fyllt. Där fyllde hon i med blå färg.

”När jag hade gjort bilden upptäckte jag att det svarta, all ilska, inte gick ända ner... det ljusblåa i kanten... att längst in är det lugn! Det gav mig tröst och styrka... jag behöver inte vara orolig... det var så härligt att dela den bilden...”

En annan viktig bild är *porten* (sid 36)

”Den bilden drabbade mig.” säger Gunilla. *”Jag började i en form... gjorde en dörr... plankor... handtag... i delandet ställer man sig vid sidan... folk kommenterar... ”nå't svart framför porten” minns jag att någon sa... KLONK kände jag... Herre Gud... jag vågar inte gå igenom!”*

Gunilla berättar vidare att hon även nu står i känslan av att vara på väg i en ny fas i livet. Hur hon integrerar olika sidor hos sig, den yttre, effektiva kvinnan med den inre andliga, meditativa, intuitiva sökande kvinnan.

”Mitt liv är på väg att förändras. Vet ej vart jag är på väg... bilderna går före! Jag kommer att bli hel... Känner tacksamhet! Skaparkvällarna hjälper mig...”

I många av bilderna dyker det upp symboler, berättar Gunilla.

”Jag målar inte dit dom, jag upptäcker... jag gör... waooh...!” berättar hon.

Symbolerna är fönster, dörrar, solar, ljus, mörker, ”former som sträcker sig”. Symboler som för Gunilla får en religiös innebörd.

Ibland gör Gunilla texter eller ord till sina bilder.

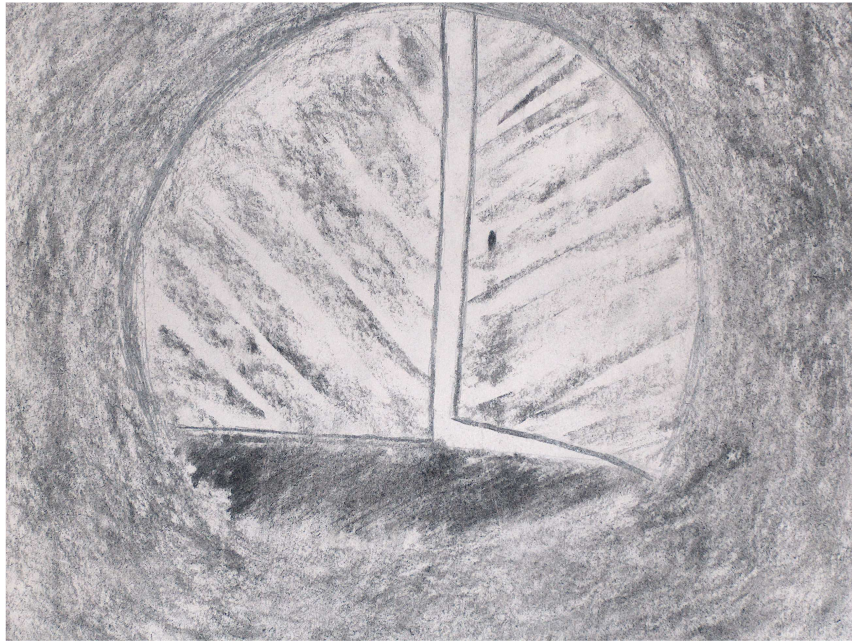
”Ibland kommer formuleringen snabbt, kanske redan under musiken, andra gånger dyker teman och ord upp medan jag gör bilder. Jag är väldigt van att hantera ord och skriva, och tycker om när bilderna och texterna kan förenas, utan att jag använder huvudet och intellektet för mycket.” säger hon. *”Jag försöker att låta bilderna styra... att låta det som kommer upp få flöda som det vill... Det är roligt!”*

Gunilla improviserar gärna med röst och kropp och har vid ett antal tillfällen gjort det i samband med avslutningen på skaparkvällen. Några av de tillfällen som hon minns beskriver hon så här:

”Vet inte hur jag ska uttrycka... improvisationer... när jag improviserar... fortsätter jag med känslan från bilden... och från texterna... eller jag kan upptäcka att jag plockar upp sådant som dykt upp i andras bilder...”

Reflektion:

Vi avslutar vårt samtal och jag inser att jag har skrivit oerhört intensivt i mitt block! Mötet med Gunilla blev fyllt av energi och många starka intryck om konstens möjligheter i vardagen. Jag tänker på Gunillas berättelse om överraskningarna, hennes upplevelse av att bilderna går före och att de gör det i en fas i livet då Gunilla är på väg in i något nytt och okänt.



Gunillas bild "porten"

Möte med Anna

Anna är 21 år, har 4 syskon, är själv ett "mellanbarn", det vill säga att hon finns i mitten av syskonskaran. Anna berättar att hon hela livet sysslat med konstnärliga aktiviteter. Målning i första hand men även keramik, porslin, lera, poesi. Just orden fick en speciell betydelse tidigt för Anna, då hon uppfann ett eget språk som barn.

"Min storasyster kunde läsa, inte jag... jag uppfann då ett eget språk som jag kunde läsa och skriva... det blev sagor... böcker. Idag kan jag komma ihåg en del ord när jag ser mina böcker, men det mesta är borta..."

Anna upptäckte Skaparkväll när hon besökte Ansgarskyrkan en vanlig mässa. Det som lockade henne var att få måla. Jag frågar henne vad som fick henne att stanna kvar.

"Utmaning! Första gången blev jag rädd... det var människor som inte håller sig inom ramarna... ställer sig upp och låter (Anna syftar på avslutningarna i kyrksalen) jag var inte van vid att vuxna leker på det sättet... jag minns att min pappa blev skeptisk när jag berättade... att jag hamnat i någon konstig sekt...(skratt)"

Anna pratar vidare om känslan av delaktighet, vikten av att måla tillsammans, ta del av andras upplevelser av bilderna. Hon beskriver också hur bildskapandet blev annorlunda under skaparkvällarna, jämfört med skapandet utanför.

”Jag tycker om de ”fula bilder” jag gjort här... mer än de ”snygga bilderna” utanför... det ligger mer i de fula... det som spontant kommer för mig, får komma ut på papperet... allt det jag inte satt ord på lägger jag in i bilderna... jag är reserverad med känslor... men jag kan visa mina bilder och på så sätt bli öppen med mina känslor... alla bilder speglar mig...”

Anna fortsätter att berätta, men tar även fram en bild (sid 38) hon gjort, en bild som för henne handlar om ilska. Bilden är ett porträtt av ett ansikte, ett tema som ofta går igen i hennes bilder.

”Jag visar aldrig att jag är arg! Musiken vi lyssnade på den här gången (då bilden skapades) var aggressiv... jag har haft en ”stalkerbrud” efter mig... bilden är färdig innan jag målar... jag har en inre bild – laddad men samtidigt diffus... jag börjar alltid måla ögonen... när jag målade runt ögonen blev ilskan tydlig!”

Anna berättar att hon ofta upplever hur en diffus känsla blir tydlig genom skapandet. Hon kan skriva flera sidor löpande text ”utan kärna”, för att plötsligt få klarhet i vad det hon ”egentligen ville få fram”. Med tiden har det blivit lättare och lättare att identifiera vad det skapade vill säga, vad hon känner.

”Jag kan snabbare ta till mig bilderna nu... för ett halvår sedan hade jag kunnat måla samma bild, men inte kunnat ta till mig ilskan... men nu... det är som att ”det får jag fan ta”... (skratt)”

Att bilderna på så sätt blir tydligare för Anna är inte alltid så lätt att handskas med. Det dyker ibland upp teman som är både svåra och utmanande att handskas med. Anna berättar att hon under ett par års tid brottats med en sjukdom. För ett år sedan blev hon friskförklarad, men för en tid sedan upptäckte hon i bilderna att hon var på väg att bli sjuk igen.

”Det blev bilder med halva ansikten... upptäckte att jag va på väg att bli sjuk igen... ”weird” att inte veta vad jag känner förrän det kommer på papper...”

Annas reaktion på den insikten blev att ”måla streck och prickar”, som hon uttrycker det. Genom det ville hon hitta ett sätt att måla som inte skulle ge några känslomässiga intryck och upplevelser, försöka hålla allt ifrån sig. Efter några veckor gick det inte att värja sig längre utan Anna fick ta till sig det faktum att hon inte var frisk, att hon behövde läkarvård igen.

”Acceptansen av sjukdomen gjorde att jag kunde måla mina känslor igen... jag behöver inte vara rädd för bilderna... jag tycker om bilderna som jag gjort efter ”prickar och streck”... har lättare att tycka om mig själv... behöver inte slå ifrån mig... fått en sannare bild...”

Anna berättar också om förvåningen hon kände i samband med Delandet för någon vecka sedan, där en person såg så mycket av hennes problem kring sjukdomen i den bild Anna gjort, utan att personen kände Anna eller hennes sjukdom.

”Jag blev förvånad att det syntes... men inte obehagligt.”

Avslutningsvis berättar Anna att rummet är viktigt för henne. Tron är en viktig del i Annas liv ända sedan 14 års ålder.

”Jag har pratat mycket om Gud... här har jag fått koppla ihop tron till mig... fått koppla ihop Gud – känslor.”

Reflektion:

Tiden har gått fort, mötet är slut. Vi skiljs åt och jag står kvar med mina upplevelser. Det jag bär med mig är mest samtalet kring sjukdomen och hur bildskapandet blev en del av acceptansen och därmed en del av läkeprocessen, hur intimt vårt skapande verkar vara sammanlänkat med vårt inre.



Annas bild

Möte med Johan

Johan är 17 år, går andra året på gymnasiet. Vi träffas en höstdag i ateljén i Ansgarskyrkan och över en kopp kaffe börjar samtalet. För drygt ett år sedan kom Johan i kontakt med Skaparkväll för första gången. Han berättar att musiken och bilden alltid funnits med i hans liv. Som barn ritade Johan ofta och som tonåring, ungdom och ”ung vuxen” har han spelat i band och går ett gymnasialt program med estetisk inriktning.

Kontakten med kyrkan har varit i det närmaste obefintlig under barndomen och uppväxten. Johan säger själv *”att efter min mormors begravning, när jag var 7 år, ville jag inte gå in i en kyrka igen för att det var för jobbigt och gjorde inte det förrän på min farmors begravning, när jag var 16 år”*. Allt sedan dess har Johan känt det jobbigt med många av kyrkans symboler.

Inledningsvis ber jag Johan fritt berätta om Skaparkväll utifrån de olika momenten, mest för att få en ”ram” åt vårt möte, en översikt och en ingång. Johan har också med sig två bilder som han målat.

Musiklyssning

”Jag lyssnar lätt analytiskt,” säger Johan, ”eftersom jag jobbar med musik. Det intressantaste har varit att själv få välja musik. Jag har valt musik som vart annorlunda och jag har valt musik som betytt mycket för mig, till exempel ett band som jag alltid lyssnat på när jag mått dåligt...till exempel när någon gått bort...”

Vidare berättar Johan att han tyckt det varit intressant att lyssna till vad andra har upplevt i sitt lyssnande.

Kropp – rörelse

Här får jag tydligt höra att Johan inte tycker om det här momentet.

”Jag har alltid haft det jobbigt med gympan på skolan...det är nåt obehag...jag tror det hänger ihop...”

Det som dock har fungerat bra är när vi haft kroppsövningar som tangerat avslappning och stillhet.

Skapande i bild/ord

Här märker jag att Johan engagemang ökar. Han pratar om hur mycket han ville få ut varje gång, att det blev en press att ”det måste bli bra”. Ju längre han har varit med, desto mer avspänt har det blivit.

Delande i mindre grupper

”I början var det mycket med att bara få ut tankar och känslor... det var nytt för mig att dela tankar och känslor på det här sättet... mycket har berott på gruppen... ibland har det blivit bra, ibland har jag blivit besviken... till exempel om jag velat se helheten och så har jag bara fått respons på enstaka detaljer...”

Avslutningen

Johan berättar att det varit skönt att "bara vara", att det varit skönt att inte bara gå hem direkt från målande och delande.

"Jag är inte själv så aktiv i avslutningen... ibland blir det riktigt intressant när det händer saker.."

De två bilderna Johan har med sig

Den första bilden är ett drygt halvår gammal. Det är en "spontanbild" berättar Johan.

"Det är nog den första bilden där jag helt släppte känslan av att det måste vara konkret." säger Johan.

Vidare berättar Johan att bilden kom till under en tid då mycket negativt hände i vardagen. Skaparkväll blev ett sätt att vara "här och nu". Samtidigt öppnade Skaparkväll upp för ett experimenterande och testande av gränser som Johan beskriver som positivt.

"Här kunde jag hitta en annan drivkraft än den som finns i skolan." säger Johan.

När jag frågar Johan hur det känns att närma sig bilden i dag, vad den berättar för honom nu, märker jag en viss tvekan. Johan letar efter orden.

"Nu... påminner inte om nå t..."

Den andra bilden är ny, bara en vecka gammal (sid 41).

"Jag visste inte vad jag ville måla... det blev ett hjärta... jag ville få det brutalt... lät färgen rinna med hjälp av spatel... jag ville få det att sticka ut... vill vara annorlunda, vilket känns både bra och dåligt..."

När jag ber om förtydligade kring orden "bra" respektive "dåligt" i det här sammanhanget säger Johan att det känns bra att utmana sig själv, hitta nya uttryck. Det dåliga med att vilja vara annorlunda handlar om svårigheten att bara släppa taget, att det blir en prestation.

Jag frågar Johan om han ser någon förändring i sättet att närma sig skapandet, med dessa två bilder för ögonen.

"Från början, när jag var ny, hade jag en period när jag bara behövde få ut allting... sedan kom en period där jag hade en bestämd tanke med mitt målande... nu är det mer att jag "bara börjar" ... får se vart det tar vägen..."

Centrala bilder, teman

Så här långt in i samtalet ber jag nu Johan se bakåt, vilka teman har dykt upp? Vilka andra bilder minns han? Har det funnits något moment av överraskning? Johan berättar snabbt om en bild som var helt vit. Det var ingenting på den. Han hade inget att måla den gången. I delandet av bilderna minns Johan hur en av personerna i gruppen sagt att "ingenting är nånting". Johan hade själv börjat reflektera kring detta, gjort koppling till musiken där han insett hur viktig pauserna är för musiken.

En annan viktig bild som Johan plötsligt erinrar sig är en bild med mycket rött, som han rivit i. Bilden, förstod Johan under arbetets gång, handlade om aggressivitet.

”Jag har aldrig kunnat uttrycka min aggressivitet... jag hade vänner som drogade på den tiden... det var en befrielse att göra bilden!”

Ilskan har sedan dykt upp i fler bilder. Andra teman som Johan kan se har funnits med i bilderna har varit exempelvis *familjen* och då med fokus på *trygghet och tacksamhet*.

”En gång målade jag vår hund och inte förrän i delandet av bilderna förstod jag hur lite jag släppt fram av sorgen... hur mycket jag saknar vår hund.” säger Johan.

Johan uttrycker också att det skett en förskjutning i temana, från att från början ha handlat mest om vardagliga ting, till att det mer och mer börjat handla om existentiella frågor. Det finns en nyfikenhet kring hur andra människor ser på livet, hur andra tänker om Gud, religion och andlighet.

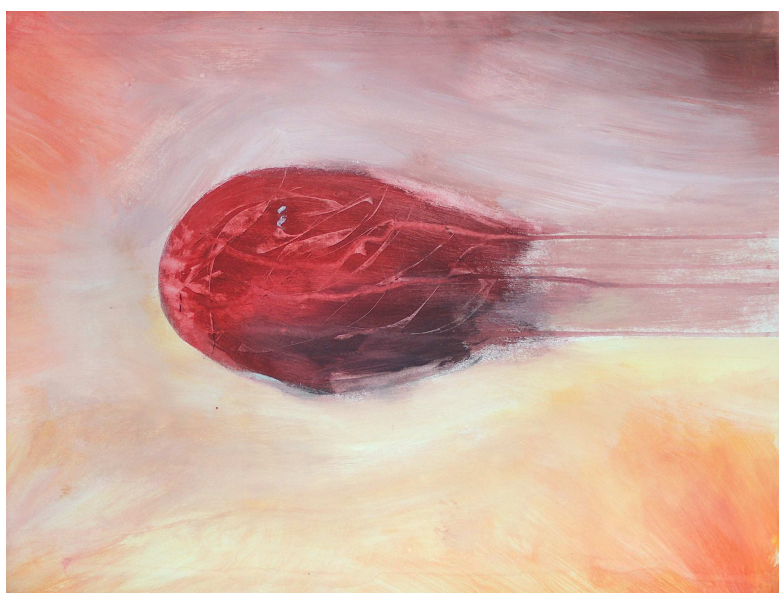
”Jag vill förstå mig själv... vill förstå andra... hur de tänker... Jag har inte definierat det här med andlighet... jag behöver göra det till mitt eget. Bibeln har vart främmande men när jag själv fått bryta ner och tolka... känns bra... vill förstå mig själv...”

Jag ber Johan sammanfatta intrycken av att vara med på skaparkvällarna. Johan svarar snabbt att det handlar om *möten*, de *”unika möten”* han fått.

”Jag tänker på mötet med Gunilla... vi hade aldrig annars mötts... åldern är ointressant...”

Reflektion:

Jag slås av hur överraskad Johan blivit av sitt eget skapande. Detta förutsätter också mod och tillit tänker jag. Att Johan lyfter fram mötet med Gunilla slår an något hos mig också. Var annars i samhället skapar vi mötesplatser mellan olika åldrar på detta sätt?



Johans bild ”hjärtat”.

9. Diskussion

Verksamheten med Skaparkväll har presenterats och har fått en förankring i olika teoribildningar. Dessutom har vi mött 4 personer som deltagit i verksamheten Skaparkväll under en längre tidsperiod.

Inledningsvis i detta kapitel vill jag presentera några reflektioner rörande de frågeställningar som låg till grund för intervjuerna. Reflektionerna sker genom den teoretiska förankringen.

1. Skaparkvällarnas ramar

Rummet

Att rummet har betydelse blir tydligt i intervjuerna. Framför allt Gunilla och Fredrik lyfter fram detta. Gunilla pratar om att *”lokalen ger en laddning, det är inte som på ABF”*. Detta nämns i samma mening som ordet *helighet*. Fredrik uttrycker det så här: *”För mig handlar det mycket om rummet och formen. Arkitekturen i den här kyrkan älskar jag... färgerna... vinklar och vrår... Jag blir glad att kyrkan har sådan här verksamhet! Rummet är viktigt!”*

Även Anna uttrycker att *”rummet är viktigt”* för henne, och då kopplat till hennes tro: *”...här har jag fått koppla ihop tron till mig... fått koppla ihop Gud – känslor.”*

Personernas tidigare erfarenheter finns med här också. Johan berättar om att kontakten med kyrkan varit *”nästan obefintlig”* stor del av sin uppväxt, att det varit förknippat med begravningar. Fredrik pratar om kyrkan som något *”von oben”*, samtidigt som tankarna kring *vad andlighet är* fick växa i samband med svärfars begravning.

Ingen av dessa personer utvecklar dock tankarna mer kring rummet och dess betydelse.

Formen

Upplevelserna kring den grundläggande formen gällande Skaparkväll är naturligtvis olika. Bland de positiva aspekterna märks bland annat:

”Musiken öppnar rummet, öppnar gruppen... vi landar, vi ser varandra... jag öppnar mina sinnen”, säger Gunilla, för att sedan fortsätta *”vi är i huvudet för mycket! Det känns bra att få landa i kroppen. Namnrundan är bra... här skapas gruppen än mer...”*. Vidare nämner Gunilla vikten av att *vi sitter i halvcirkel, ljuslågorna som ger koncentration*, att det är positivt med en *mötesplats för alla åldrar, från 15 år och uppåt*

Samtidigt finns det negativa upplevelser kring den fasta formen. För Johan blir kropp och rörelse oftast något negativt, vilket han själv kopplar till tidigare erfarenheter i skolan. *”Jag har alltid haft det jobbigt med gympan på skolan... det är nåt obehag... jag tror det hänger ihop... Fredrik säger att han ”ibland vill jag inte gå vidare... jag vill bara måla, eller skriva...”*

Intermodala perspektivet

En viktig del i begreppet formen blir det intermodala perspektivet i Skaparkväll. Vi tar vårt skapande från musiken, via kroppen, in i målande/ord för att fortsätta processen i delandet. Hur detta påverkar den enskildes skapande kan vi bland annat se i intervjun med Fredrik, där han på sidan 31 pratar om hur en bild växer fram.

... Bilden kom ur musiken... jag slappnar av... musiken kommer... jag minns inte musiken, men bilderna dök upp... inte en specifik bild utan en känsla... barriären bröts... känslan mörkt och ljusst... mörka färger... bara blev en kista... plötsligt tyckte jag synd om mig själv! På ett lekfullt sätt hade plötsligt öppnat upp... både för mig och mamma!

Vi märker ett förlopp. Musiken väcker känslor, väcker bilder, men inte förrän upplevelsen har överförs till en bild blir innehållet tydliggjort.

Vi kan också se i Gunillas beskrivning av processen hur hennes texter eller ord växer fram ur bilderna. *”Ibland kommer formuleringen snabbt, kanske redan under musiken, andra gånger dyker teman och ord upp medan jag gör bilder. Jag är väldigt van att hantera ord och skriva, och tycker om när bilderna och texterna kan förenas, utan att jag ”använder huvudet och intellektet” för mycket, säger hon. Jag försöker att låta bilderna styra... att låta det som kommer upp få flöda som det vill... det är roligt!”*

Anna beskriver processen så här: *”Musiken vi lyssnade på den här gången (då bilden skapades) var aggressiv... jag har haft en ‘stalkerbrud’ efter mig... bilden är färdig innan jag målar... jag har en inre bild – laddad men samtidigt diffus... jag börjar alltid måla ögonen... när jag målade runt ögonen blev ilskan tydlig!”*

Inom ramen för den intermodala överföringen ligger även de övriga berättelserna om upplevelser av att bli ”överbaskade av bilden”, eller uttryck som att ”bilden går före”.

I samtalet med Anna får detta en särskilt intressant vinkling då Anna beskriver hur hon i bilderna upptäckte att hon var på väg att bli sjuk igen, hur hon försökte värja sig mot detta, men att detta inte gick. Med hjälp av sin bild kan Anna gå i dialog med sitt inre, mellan olika delaspekter av sig själv.

”Acceptansen av sjukdomen gjorde att jag kunde måla mina känslor igen... jag behöver inte vara rädd för bilderna... jag tycker om bilderna som jag gjort efter ”prickar och streck”... har lättare att tycka om mig själv... behöver inte slå ifrån mig... fått en sannare bild...”

Eller när Johan beskriver sin bild *med mycket rött, som han rivit i*. Först under arbetets gång förstår Johan att bilden handlar om aggressivitet.

”Jag har aldrig kunnat uttrycka min aggressivitet... jag hade vänner som drogade på den tiden... det var en befrielse att göra bilden!”

Låt oss bara för en stund stanna upp vid själva bildskapandet. Hur växer de bilder fram som skapas under skaparkvällarna? Vi kan märka många olika upplevelser kring detta i de gjorda intervjuerna. Både Anna och Johan talar tydligt om skillnaden i skapandet över tid i den bemärkelsen att släppa prestationen. Johan pratar om hur han från början styrdes av en *press att det måste bli bra* för att numera vila i en känsla att *jag bara börjar ... får se vart det tar vägen...* För Gunilla handlade det om att från början försöka återge *de bilder hon fick i huvudet*, vilket hon upplevde som *omöjligt*. När hon senare beskriver hur hon började utgå

från en känsla i kroppen började färgerna samarbeta med mig, för att nu mer helt förutsättningslöst går in i målandet.

Även här blir det viktigt att lyfta Gunillas ord om *helighet*. Det grundläggande förhållningssättet till skapandet, att "allt är rätt – inget kan bli fel" öppnar upp för det kreativa. Gunilla säger: "Du kan inte göra fel (i skapandet)... den öppenheten och mottagligheten för mig som person ger en känsla av helighet... skapar en möjlighet hos mig för öppenhet..."

Denna ansats i Skaparkväll öppnar tydligt för den *intermodala överföringen* och skapar därmed helt andra slags möten med deltagarnas inre.

Vi får påminna oss om vår förmåga att hålla samman det vi skapar inom ramen för det *nuvarande ögonblicket*. Stern beskrev i boken hur vi är programmerade att *formulera slutet på en fras under tiden som den växer fram*, att under det *ögonblick som frasen växer fram håller vi dess förflutna i minnet och skapar spontant olika möjliga fortsättningar, lösningar, på det vi hör*.

Överfört till bild kan vi se hur det fria skapandet växer fram på samma sätt. Medan vi låter penseln svepa över arket, "lyssnar på frasen", växer den spontana bilden fram genom ett samspel av det nuvarande ögonblickets korta historia och de möjliga lösningar som vårt inre bjuder oss på. Med andra ord söker vi form och perception.

2. Utforskande arbete – konkret och symboliskt

Vi märker en rad olika teman stiga fram i de enskilda personernas berättelser. Det finns teman som kommer igen hos många, de teman som mest frekvent dyker upp är *ilska* och *sorg*. Därutöver finns specifika teman som var och en tar upp, *vägval i livet, sjukdom, familj, existentiella frågor*.

Dessa teman växer fram i det egna skapandet men blir ibland inte tydligt förrän i mötet med annan person. En intressant aspekt är att det ofta förekommer ett moment av överraskning i samband med upptäckten av temat. Detta kan vi jämföra med det Stern kallar *nuögonblick* samt det Yaloms beskriver som *katharsis*.

Gunilla berättar i intervjun om bilden med porten. Bilden växer fram, eller som Gunilla själv säger: "den bilden drabbade mig". Bildens innehåll, eller budskap, blev tydligt först i delandet.

... (jag) gjorde en dörr... plankor... handtag... i delandet ställer man sig vid sidan... folk kommenterar... "nå t svart framför porten" minns jag att någon sa... KLONK kände jag... Herre Gud... jag vågar inte gå igenom!

Detta möte blev starkt laddat, verkade få konsekvenser. Gunilla pratar vidare i intervjun om hur dessa ord, detta möte, levte vidare i henne. Att hon står i känslan av att vara på väg i en ny fas i livet. Hur hon integrerar olika sidor hos sig, den yttre, effektiva kvinnan med den inre andliga, meditativa, intuitiva sökande kvinnan.

Temat kring ilska kommer igen i ett antal berättelser och i samtliga finns momentet av överraskning med. Vi kan än en gång lyssna till Johan berättelse om bilden "med mycket rött, som han rivit i". Bilden, förstod Johan under arbetets gång, handlade om aggressivitet.

”Jag har aldrig kunnat uttrycka min aggressivitet... jag hade vänner som drogade på den tiden... det var en befrielse att göra bilden!”

Anna berättar att hon *aldrig visar att jag är arg*. Vidare märker vi att även hon berättar om en process där en diffus känsla får form: *... jag har en inre bild – laddad men samtidigt diffus... jag börjar alltid måla ögonen... när jag målade runt ögonen blev ilskan tydlig!”*

Även Gunilla har en berättelse om ilska som tema. Hon berättar med stor inlevelse hur känslan av att vara 3 år fick råda, hur hon målade med fingrarna, och att det var skönt att kunna och våga ge sig hän i målandet trots att rummet var fyllt av andra personer.

Vidare berättar hon: *”när jag hade gjort bilden upptäckte jag att det svarta, all ilska, inte gick ända ner... det ljusblåa i kanten... att längst in är det lugn! Det gav mig tröst och styrka... jag behöver inte vara orolig... det var så härligt att dela den bilden...”*

Temat kring sorgen finns med på ett par ställen. Johan beskriver i sin berättelse: *En gång målade jag vår hund och inte förrän i delandet av bilderna förstod jag hur lite jag släppt fram av sorgen... hur mycket jag saknar vår hund.*

Även här är det värt att lägga märke till hur överraskande insikten om sorgen blir för Johan. Att bli överraskad – *katharsis* - är redan nämnt som en viktig faktor gällande individens växande i det mellanmänskliga mötet. Det faktum att bildens innehåll blir tydligt först i delandet med övriga deltagare i Skaparkväll kan vi se i perspektiv av fler *kurativa faktorer*. Jag tänker på *universalitet*, *interpersonell inlärning*, och *självförståelse*. Även de Yalom kallar *existentiella faktorer* är tydligt verksamma i detta tema.

Den berättelse som Fredrik delger oss om sorgen har jag valt att lägga under rubriken *reparativt arbete*.

Övriga symboler som dykt upp i de enskildas arbeten är bland annat *fönster, dörrar, solar, ljus, mörker, ”former som sträcker sig”, skepp*.

Johan beskriver dessutom att det skett en förskjutning *från att från början handlat mest om vardagliga ting, till att det mer och mer börjat handla om existentiella frågor*.

3. Reparativt arbete

Finns det inslag av läkande processer i den enskildes berättelse? Finns det ”terapeutisk vinning” i en verksamhet som inte är tydligt uttalad psykoterapi?

I många fall söker sig människor till psykoterapi av en särskild anledning. Man behöver hjälp rörande ett specifikt problem, bearbetning av någon händelse eller dylikt. Fredrik berättar i intervjun, bilden om kistan, hur han i den processen fick *”släppa något av min barlast”*. Samtidigt ger han klart uttryck för att *”hade någon sagt till mig att du ska bearbeta din barndom hade jag inte kommit någon vart...”*.

Av Fredrik:s berättelse framgår det tydligt att själva temat dyker upp överraskande. Han beskriver hur processen går från *känslan mörkt och ljust... mörka färger... bara blev en kista... plötsligt tyckte jag synd om mig själv! På ett lekfullt sätt hade plötsligt öppnat upp... både för mig och mamma!*

Vi märker ett uttryck för en bearbetning av en central händelse och känsla av befrielse (släppa barlasten) sprungen ur ett helt omedvetet sammanhang.

Fredrik:s beskrivning inrymmer också en annan intressant aspekt, nämligen hans beskrivning hur den första bilden (kistan, sorgen) födde en dikt, som i sin tur födde en ny bild, en himmelsfärd. Den förvåning som denna process väcker, beskriver Fredrik så här:

”Jag har aldrig tidigare uttryckt något liknande... den betyder så mycket...”

Upplevelsen kring mammans död fick en större bredd, mer innehåll. Minnet av alkoholproblem, död, sorg, övergivenhet fick kompletteras med upplevelser av den ljusa himmelsfärden, den positiva energin, riktningen uppåt. Vi kan se det utifrån det Stern skriver om *”utvidgat nuvarande ögonblick”*. Ett tema, en fras, upprepas många gånger. Varje ny upprepning sätts i relation till den tidigare och blir aldrig identisk med någon av de tidigare spelade eller visade. Upprepningen av temat ökar inte förståelsen, men fördjupar upplevelsen, ger liv! I fallet med Fredrik är mammans död temat. Det upprepas genom kistan, sorgen, övergivenheten men utvidgas även till den ljusa himmelsfärden. Vi kan också se det som att den nuvarande *minneskontexten* förändras.

Vi erinrar oss Sterns ord än en gång:

”Om tidigare upplevelser ska förändras måste de skrivas om eller ersättas av en ny tidsmässig erfarenhet som äger rum inom samma tidsram. Omskrivandet måste också genomlevas i sin egen temporala dynamik...”

”Med betoning på implicita upplevelser snarare än explicit innehåll blir målet för terapin mer att fördjupa och berika upplevelsen och mindre förstå dess mening”

Berättelsen som Fredrik ger oss är ett tydligt exempel på det vi kan kalla reparativt arbete, men även de övriga deltagarnas berättelser är värda att reflektera kring. Med utgångspunkt i beskrivningar i teoriavsnittet rörande begreppet psykoterapi och hur vi definierar själva begreppet, finns det andra upplevelser som vi kan fundera på att lyfta in i detta avsnitt.

Johans kontakt med den undanträngda sorgen? Gunillas nyvunna kraft inför framtiden: *”mitt liv är på väg att förändras. Vet ej vart jag är på väg... bilderna går före! Jag kommer att bli hel... Känner tacksamhet! Skaparkvällarna hjälper mig...”*. Annas acceptans av sin sjukdom och därmed startskottet för ett förändringsarbete?

Avslutande reflektioner

Utifrån allt material som presenterats denna uppsats lyder min sammanfattning av verksamheten med Skaparkväll så här:

Skaparkväll är en *mötesplats*, både *mellan* människor och *inom* människor. Ansatsen är det *mellanmänniska* mötet, där vi möts som *subjekt – subjekt*. Alla äger sitt *skapande*, sina *upplevelser* och sina *berättelser*. Detta öppnar upp för *intersubjektivitet*, att vi kan känna oss förstådda – bli bemötta som medmänniskor.

Arenan för detta mellanmänskliga möte är *gruppen* med alla dess olika individer. Ett sätt att förstå de positiva fenomen som gruppdeltagarna ger uttryck för i reflektionerna kring Skaparkväll får vi bland annat i Yaloms *kurativa faktorer* - *altruism, gruppssammanhållning, universalitet, interpersonell inläring – både ”input” och ”output”, rådgivning, katharsis, identifikation, återupplevande av familjekonstellationen, självförståelse, hopp* samt de *existentiella* faktorerna.

Mötet tar sin utgångspunkt i konsten - skapandet. Skapande processen är intermodal, kan engagera hela kroppen, har en tydlig intention – ditt skapande är alltid rätt! I första steget är vi i vårt eget skapande, öppet och utforskande. I det andra steget möter vi, eller konfronterar, det som skapats med hjälp av övriga deltagare. I mötet med den andre, och dennes kreativa skapande, ges också möjlighet till än mer vidgat perspektiv av mig själv, och den andre.

Vårt skapande kan överraska, det är en aktivitet på både explicit och implicit nivå. Konsten kan kristallisera centrala teman ur vårt liv, öppna upp för bearbetning, läkning och på så sätt vara en resurs för ökad livskvalitet. Skapande är förknippat med lust och på så sätt står det nära det som handlar om meningsfullhet!

Kritik och fortsatta frågeställningar

Några tankar dröjer sig kvar hos mig, så här i slutet av uppsatsen. Det är dels delar som inte har belysts i denna uppsats, men som kanske borde ha fått sin plats här. Dessutom ett antal teman som kan behöva lyftas fram för att verksamheten på sikt ska utvecklas och inte stagnera.

De kompetenshöjande aspekterna

En av de viktigaste aspekterna i arbetet med Uttryckande Konst är att det höjer vår känsla av kompetens, att vi erövrar nytt kunnande. Dessa aspekter finns med under ytan i denna uppsats, men hade förtjänat att tydligare lyftas fram. Den prestationslösa ingången i Skaparkväll får inte göra oss blinda för att den kompetenshöjande aspekten är oerhört viktig för motivationen och därmed grundläggande för växande och utveckling.

De kompetenshöjande aspekterna handlar inte enbart om konstnärliga färdigheter utan även om aspekter av social kompetens, den egna självinsikten.

Andlighet

I uppsatsen lyfts rummet fram men inte det som rummet väcker. Jag väljer ordet *andlighet* här och inte *religiositet*, eftersom Skaparkväll inte har inslag av den karaktär som annars erbjuds i kyrkorummet. Jag tänker på böner, psalmsång, mässa, etcetera.

I avsnittet ”*Presentation av Skaparkväll*” framgår dock en medvetenhet om rummets betydelse samt den öppenhet och ömsesidiga respekt vi eftersträvar rörande olika tolkningar kring begrepp som *kyrka* och *andlighet*.

Jag tror att denna fråga är viktig att arbeta vidare med. Det finns en tydlig styrka med denna låga tröskel, denna tillit till att ”rummet bär”. Samtidigt upplever jag att det finns en utmaning i att förhålla sig till de traditioner som funnits med i kyrkan sedan århundraden.

Fler modaliteter

En brist är också, upplever jag, att vi inte kunnat erbjuda fler konstnärliga modaliteter inom ramen för Skaparkväll

Psykoterapi

Verksamheten är inte psykoterapi, samtidigt som jag i uppsatsen pekar på de terapeutiska verkningar vi kan se. Detta är en styrka menar jag, samtidigt som jag ställer mig frågan:

- Hur öppna är vi för dem som söker sig till oss med tydliga behov? Eller vilka resurser har vi för ett sådant scenario?

Vi märker att några av besökarna ”kompletterar” skaparkväll med regelrätt psykoterapi. Dessutom finns det kopplingar mellan Skaparkväll och annan verksamhet vi bedriver i kyrkan. Det rör sig om individer och grupper med särskilt behov av stöd och stimulans som funnits med i annan verksamhet hos oss, men där vi som ett led i det arbetet erbjudit dessa att delta i Skaparkväll.

Åldersfördelning

Trenden för Skaparkväll är tydlig. Från att det varit en relativt jämn fördelning mellan både kön och ålder, märker vi nu en tydlig förskjutning gällande åldern på deltagarna. Gruppen 17 – 23 är dominerande, vilket är glädjande på många vis, då denna grupp annars är mer osynlig i kyrkliga sammanhang. Dock är det av stor vikt att arbeta för att spridningen i ålder fortsätter. Dels för att vi får de signalerna från dem som är äldre, det vill säga runt 40 år och uppåt. Dels är det en oerhört viktig aspekt av det mellanmänniska mötet. Vi har så mycket att lära av varandra över åldersgränserna.

10. Avslutning - Postludium

I den inledande dikten talar Tranströmer om att bli omfamnad av en ”ängel utan ansikte”. Hur känner man igen en ängel? Hur vet man att det är en ängel om man inte ser ansiktet? Hur når en viskning hela kroppen?

Vi kommer ihåg att änglar alltid, av traditionen, varit budbärare från andra världar. Kanske är det just där, i rollen som budbärare – i själva överlämnandet – som vi känner igen ängeln. Ett budskap som lågmält når hela kroppen och därmed bokstavligen omfamnar hela vår varelse. En omfamning som både överraskar och bekräftar!
– Skäms inte! Var stolt!

Vi vet inte om denna omfamning kommer till oss från främmade världar, långt bortom vår egen, eller om den har sitt ursprung i våra egna okända, dolda, djup.

Ett möte – här och nu – ögonblicket fångat!

*En ängel utan ansikte omfamnade mig
och viskade genom hela kroppen:
”Skäms inte för att du är människa, var stolt!
Inne i dig öppnar sig valv bakom valv oändligt.
Du blir aldrig färdig, och det är som det skall.”*



”Omfamning”, Mats Stenlund

Litteraturlista

- Anderssen, Harlene (2006) *Samtal, språk och möjligheter*, Mareld, Stockholm
- Antonovsky, Aaron (1987) *Hälsans mysterium*, Natur och Kultur, Stockholm
- Apelmo, Per (2008) *Den icke-verbala kommunikationens betydelse*, Umeå Universitet, Umeå
- Apelmo, Per (red)(1996) *Uttryckande konst – en presentation*, Centrum för välfärdsvetenskap, Eskilstuna
- Broberg, Anders (2006)
Granqvist, Per
Ivarsson, Thord
Risholm-Motander, Pia *Anknytningsteori*, Natur och Kultur, Stockholm
- Carlberg, Gunnar (1989) *Dynamisk utvecklingspsykologi*, Natur och Kultur, Stockholm
- Dropsy, Jacques (1975) *Leva i sin kropp*, Natur och Kultur, Stockholm
- Fagius, Jan (2001) *Hemisfärernas musik*, Bo Ejeby förlag, Göteborg
- Halprin, Daria (2003) *The expressive body*, Jessica Kingsley Publishers, London
- Havnesköld, Leif (2002)
Risholm-Motander, Pia *Utvecklingspsykologi*, Liber AB, Stockholm
- Knill, Levine, Levine(2005) *Principles and practice of expressive arts therapy*, Jessica Kingsley Publishers, London
- May, Rollo (1975) *Modet att skapa*, Natur och Kultur, Stockholm
- McNiff, Shaun (1992) *Art as medicine*, Shambala publications, Boston
- Stern, Daniel (1985) *Spädbarnets interpersonella värld*, Natur och Kultur, Stockholm
- Stern, Daniel (1985) *Ett spädbarns dagbok*, Natur och Kultur, Stockholm
- Stern, Daniel (2004) *Ögonblickets psykologi*, Natur och kultur, Stockholm

- Whitmont, Edward (1969) *Symbolernas värld*, Centrum för jungiansk psykologi, Solna
- Winnicott, D. W. (1971) *Lek och verklighet*, Natur och Kultur, Stockholm
- Wrangsjö, Björn (1984) *Teoribildning i psykiatrisk verksamhet*, Natur och Kultur, Stockholm
- Yalom, Irving (1970) *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, Basic Books, New York