

Viktoria Viiand

ETT SKAPANDE JAG

En dramainstruktörs syn på kreativitet

**Examensarbete
YRKESHÖGSKOLAN CENTRIA
Utbildningsprogrammet i scenkonst
Januari 2019**

SAMMANDRAG AV EXAMENSARBETE

Yrkeshögskolan Centria	Tid Januari 2019	Författare Viktoria Viiland
Utbildningsprogram Scenkonst		
Arbetes namn ETT SKAPANDE JAG, En dramainstruktörs syn på kreativitet		
Handledare Minna Koivula	Sidantal 21	
Arbetsledare -		
<p>Detta examensarbete är en studie om kreativitet. Den fokuserar på olika teorier om ämnet, samt författarens egna erfarenheter och tankar kring ämnet.</p> <p>Examensarbetets mål har varit att ta reda på vad kreativitet innebär. Vad betyder begreppet? Vem är kreativ? Hur blir man kreativ? Finns det hinder för kreativitet? Författaren har ämnat att svara på de frågor som har dykt upp under studien av ämnet. Examensarbetet baserar sig på författarens egna erfarenheter inom kreativt arbete. Som referensram för examensarbetet har författaren använt sig av olika teorier om ämnet, samt sina egna anteckningar från sin studiedagbok.</p> <p>Det mest centrala inom studiearbetet var att författaren fann en definition för kreativitet som beskriver ordet väl. Författaren fann att kreativitet innebär att skapa. Trygghet, en stark självkänsla samt förmågan att se sig själv som kreativ visade sig vara nyckeln till att finna sitt skapande jag.</p>		
Nyckelord Kreativitet, scenkonst, skapande		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date January 2019	Author Viktoria Viiand
Degree programme Performing arts		
Name of thesis A CREATIVE SELF. A drama instructor's view on creativity		
Instructor Minna Koivula	Pages 21	
Supervisor -		
<p>This thesis is a study about creativity. The study focuses on different theories about the subject, and the author's personal experiences and thoughts.</p> <p>The goal in this study has been to find out the meaning of creativity. What does the concept mean? Who is creative? How can one become creative? Are there things that can prevent creativity? The author has attempted to answer these questions that have emerged during the research about the subject. The study is based on the author's own experiences while working creatively. The theoretical part consists of different theories about creativity, as well as the author's own observations from her study diary.</p> <p>The author found that the best describing definition for the subject 'creativity' was 'to create'. The author also found that the key for a creative self was security, a strong sense of self-esteem and the ability to see oneself as creative.</p>		

<p>Key words Create, creativity, performing arts</p>

SAMMANDRAG
ABSTRACT
INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 INLEDNING	1
2 MINA FORSKNINGSMETODER	3
2.1 Fallstudier.....	3
2.2 Hermeneutik	3
2.3 Arbetsdagboksanteckningar.....	4
3 VAD ÄR KREATIVITET?	5
4 VEM ÄR KREATIV?	7
4.1 Vem?	7
4.2 Hur?	8
5 HINDER FÖR KREATIVITET	10
6 JAG OCH KREATIVITET	14
6.1 Kreativitet i min vardag	14
6.2 Kreativitet inom konsten	15
7 TILL SLUT	19
KÄLLOR.....	21

1 INLEDNING

När man har kreativa uppgifter som ligger och väntar på att bli slutförda, finns det inga andra alternativ än att sätta igång och slutföra dem. Man får ta pennan i vacker hand och börja skriva ner idéer, både mer och mindre fruktbara. Efter att man har funderat på dessa idéer, och valt bort de mindre fruktbara idéerna, kan man fokusera på att vidareutveckla de mer fruktbara idéerna. Till slut, efter mycket funderande och testande kan man se resultatet av sitt kreativa arbete. En ny och fungerande idé och skapelse.

Men vad är kreativitet egentligen? Hur kan man förklara detta fenomen som har så stor betydelse för konsten att skapa? Hur kan man finna sitt kreativa jag? Finns det något sätt att främja sina kreativa sidor? Har alla en förmåga att vara kreativa, eller tillhör det endast en del av oss? Finns det knep som kan göra oss mera kreativa? Vilka faktorer kan hindra vår kreativitet? Kan någon som inte ser sig själv som kreativ, bli kreativ? I denna studie ämnar jag besvara dessa frågor, eftersom jag anser att de är väldigt viktiga för oss som arbetar inom konsten.

Studien baserar sig till den största delen på mina egna erfarenheter. Speciellt mycket fokus lägger jag på mina egna anteckningar som jag skrivit i min arbetsdagbok under den två månader långa perioden under våren 2017 då jag jobbat med ett kreativt projekt som jag regisserade. Jag berättar mera om projektet i kapitlet "Jag och kreativitet", samt om mina forskningsmetoder i kapitel två.

Inom konsten stöter man ofta på ordet kreativitet. Jag har under de år jag studerat till dramainstruktör diskuterat kreativitet, och funnit att vi alla förhåller oss på olika sätt till kreativiteten i oss själva. Kreativitet har alltid fascinerat mig, eftersom det haft en så stor påverkan på allt jag gör. Jag har ägnat mig åt konst hela mitt liv, och har varit kreativ så länge jag kan minnas.

I min forskning om kreativitet har jag bekantat mig med olika verk som behandlar ämnet kreativitet. Som ett av de viktigaste verken vill jag lyfta fram "Kreativitetskoden" (2013) av Nicolas Jacquemot. Jacquemot är etnolog med vidareutbildning i kreativitet från University of the Arts i London, och hans verk behandlar både praktiska tips och teorier om kreativitet. Ett

annat viktigt verk som jag refererar till mycket är "Bli Kreativ" (2012) av Henrik Fexeus. Författaren och scenartisten Fexeus skriver om olika tekniker och övningar för att man skall kunna hitta sitt kreativa jag. Den tredje utav de viktigaste källorna i min studie är mina egna anteckningar om kreativitet, som jag skrivit under de åren jag studerat till dramainstruktör. I dessa berättar jag bland annat om mina egna tankar och erfarenheter när det kommer till att hitta sitt kreativa jag, samt mitt försök att göra en grupp kreativa människor ännu mera kreativa.

Mitt mål i detta arbete har inte varit att komma fram till någon absolut sanning, utan mera studera olika teorier samt plocka fram de tankar och idéer jag funnit mest intressanta. Detta studiearbete kan alltså kallas ses som en inspiration till att forska inom kreativitet, inte minst när det gäller ens egna erfarenheter.

2 MINA FORSKNINGSMETODER

Detta examensarbete baserar sig till största delen på mina egna anteckningar, samt teorier som stöder dessa. Under våren 2017 regisserade jag ett kreativt projekt i form av en kort föreställning. Projektet var kreativt eftersom vi under projektets gång var tvungna att arbeta kreativt med att skriva texter och bygga upp scener. Jag berättar mera om själva projektet i kapitel 6. Eftersom jag använder mig mycket av mina egna beskrivningar på projektet, samt de anteckningar om kreativitet jag skrivit under projektets gång kan man säga att detta är ett fallstudie med hermeneutiska inslag, som baserar sig på dagboksanteckningar och teorier. Jag kommer i detta kapitel förklara begreppen fallstudie, hermeneutik samt vad som krävs när man skriver ett arbete som baserar sig mycket på dagboksanteckningar.

2.1 Fallstudier

Jyväskylä Universitet har på sin hemsida en infobank från 2015 där de beskriver olika forskningsmetoder för humanister. Bland olika beskrivningar för forskningsmetoder finner man fallstudier. En fallstudie är enligt Jyväskylä Universitet en forskningsstrategi som man med hjälp av kan fördjupa sig på att forska olika fenomen eller objekt. När det handlar om fallstudier kan det man forskar vara mångsidigt. I centrum av en fallstudie har man en händelse (case) varifrån man fokuserar på att finna detaljerad och intensiv information. Man ämnar söka efter en viktig del av händelsen, som kan ha en större betydelse för allmänheten. Eftersom jag i mitt examensarbete har valt att delvis fokusera på ett kreativt projekt jag regisserat, kan man säga att denna studie delvis baserar sig på fallstudier. Jag valde att fokusera på mitt kreativa projekt eftersom det gav mig en insikt i hur man skapar en kreativ miljö, samt vilka metoder man kan använda sig av för att frambringa det kreativa i sig själv.

2.2 Hermeneutik

I en hermeneutisk forskning fokuserar man enligt Jyväskylä Universitet på att finna en subjektiv tolkning av ett forskningsobjekt. En forskare som använder sig av en hermeneutisk strategi i

sin forskning närmar sig sitt forskningsobjekt från olika håll, med hjälp av olika sätt att analysera. Man fokuserar på att tolka sitt ämne, samt att få en fördjupad förståelse av det. Jyväskylä Universitet menar att en fördjupad förståelse av ämnet som är det mest centrala inom en hermeneutisk forskning. Jag anser att mitt examensarbete även till en viss del baserar sig på hermeneutisk forskning, eftersom jag genom att studera både mitt eget projekt samt teorier av andra författare, försökt nå en djupare förståelse om vad kreativitet innebär. Jag har försökt förstå kreativitet både i teorin och i praktiken.

2.3 Arbetsdagboksanteckningar

Eftersom jag i en stor del av arbetet även använder mig av mina anteckningar från min arbetsdagbok, vill jag även öppna det i detta kapitel. Jag skrev aktivt i min arbetsdagbok under tiden jag jobbade med mitt kreativa projekt. Jag skrev varje dag, både före projektets början och under tiden projektet pågick. Före projektets början skrev jag upp olika önskingar jag hade angående projektet, samt mina önskingar och visioner angående min arbetsidentitet som regissör och projektledare. Under projektets gång skrev jag ner mina tankar både före, under och efter varje övning. Före övningarna skrev jag planer på kommande övningar. Jag skrev även vilka mål vi hade för dagen, både jag och skådespelarna. Under övningarna skrev jag ner observationer angående mitt eget och skådespelarnas arbete, samt mina funderingar om hur olika övningar fungerade. Efter övningarna skrev jag alltid ner vad jag var tacksam över. Jag skrev ner det jag tyckte hade gått bra, och vad som hade fungerat.

Just dessa anteckningar fick mig att inse att jag höll på med ett kreativt projekt som faktiskt studerar hur man frambringar det kreativa jaget i en människa. Jag är tacksam över att jag skrivit ner mina observationer under projektets gång, eftersom det gav mig mycket värdefullt material som jag kunde använda mig av i denna studie. Jag kommer att berätta mer utförligt om projektet i kapitel 6, där jag berättar om mitt personliga förhållande till kreativitet, samt om kreativitet inom konsten.

3 VAD ÄR KREATIVITET?

Kreativitet är något som får mig att må bra. Jag märker hur jag är mycket positivare och livskraftigare när jag sysslar med musik och bildkonst. (Viiland 2015.)

Kreativitet har i årtal definierats utav många olika författare. Man kan finna många olika verk som bjuder på teorier och funderingar kring ämnet. I det här kapitlet kommer jag att försöka förklara vad kreativitet innebär och vad det betyder för mig, konsten och människan i allmänhet. Jag kommer även att fundera på ifall alla kan vara kreativa, och vad som kan krävas för att man skall kunna vara det.

Henrik Fexeus (2012, 10) menar att alla de saker som vi ser omkring oss som inte kommer från naturen är ett resultat utav en kreativ handling. Det vill säga är stolen vi sitter på, bordet och pappret och pennorna vi har framför oss, tavlorna på väggarna och trapporna i hallen, ett resultat av kreativt tänkande och en kreativ handling. Det har alltså krävts en kreativ handling för att de saker som vi ser omkring oss som inte är naturliga skall kunna existera.

Det är roligt att se omkring sig här hemma, och märka att nästan allt jag äger är gjort av någon jag känner. Köksbordet och stolarna är gjorda av min morfar, tavlorna av min mormor, och dukarna är min mors handarbete. Till och med yllesockorna jag har på fötterna är ett resultat av min mosters kreativitet. (Viiland 2017.)

Georg Klein (2012, 8) skriver i sin bok att ordet kreativitet syftar på skapandet av något som inte har funnits tidigare. Det handlar alltså om något nytt, något som inte finns naturligt. Det vill säga allt som människan eller djuren själva har skapat. Själva ordet kreativitet liknar det motsvarande latinska ordet "creatrix" (Viborg 2000). Ifall man slår upp vad ordet "creatrix" betyder i den Latinsk- Svenska ordboken av Axel W. Ahlberg finner man ett beskrivande ord, alltså "alstrarinna". (Ahlberg 1998.) Man finner även att ordet härstammar från ordet "creo", som betyder upphovsman, fader, skapare och grundläggare. Kreativitet betyder alltså att skapa. Jag anser att den meningen beskriver ordet mycket väl. En kreativ människa är ofta en sådan människa som har som vana att skapa.

Nicolas Jacquemot (2013, 11-13) skriver att kreativitet handlar om görandet och resultatet. Han menar alltså att görandet är den själva kreativa processen, medan resultatet är de nya lösningarna, idéerna och handlingssätten. Han menar även att kreativitet handlar om att

använda sina kunskaper, sin fantasi och att även fullfölja en tankegång. För att kunna vara kreativ behöver man alltså ta nytta av de kunskaper man redan har, använda sin fantasi, skapa idéer och fullfölja det man tänkt och funderat på att skapa. På det här sättet skapar man alltså något nytt och "eget" med hjälp av det man redan vet och kan.

Det att man tar nytta av sina egna kunskaper bör dock inte förväxlas med det att man tänker för mycket på vad som redan finns och hur något bör fungera, och hur man skall använda det. Jag berättar mera om förutfattade meningar i kapitel fyra. Istället får man idéer och inspiration utav det som redan finns, och låter sig med hjälp av detta skapa nytt. Som exempel på detta gjorde jag en liknande sak när jag arbetade med mitt kreativa projekt. Jag hade texter som mina skådespelare hade skrivit i under vår kreativa skrivprocess. Efter att jag hade tolkat en av texterna började jag fundera på alternativa betydelser för texten, och planerade

Men kan alla av oss skapa något nytt? Tillhör kreativiteten oss alla, och finns det knep som kan hjälpa oss att bli mera kreativa?

4 VEM ÄR KREATIV?

I detta kapitel funderar jag på vem som kan vara kreativ. Alltså ifall det är en egenskap som tillhör oss alla, eller endast några få. Jag funderar även på vilka saker som kan få oss att hitta och stärka vårt kreativa jag.

4.1 Vem?

Fexus (2012, 14) nämner om ett experiment som utfördes på ett oljeföretag, där man med hjälp av psykologer ville ta reda på varför en del ingenjörer var mera kreativa än de andra. Det gjordes en mängd olika tester, och ingenjörerna blev intervjuade angående allt från sin uppväxt till deras vardag. Men psykologerna hittade inget som skiljde dessa ingenjörer åt, tills de tog en närmare titt på deras inställning till sig själva. Det visade sig att de ingenjörer som såg sig själva som kreativa, även var det, medan de som inte såg sig själva som kreativa, inte var det. Fexeus (2012, 10) menar att alla människor är kreativa i sina tankar och sina handlingar, även de som hävdar att de inte är kreativa. Man bör alltså se sig själv som kreativ, för att kunna vara det.

Fexeus (2012, 14) menar att det "i det kreativa synsättet ingår en vilja att se på världen utan förutfattade meningar." och att vi som barn är väldigt duktiga på det. Fexeus beskriver alltså orsaken till varför barn är kreativa. De är kreativa, eftersom de har förmågan att se på världen utan förutfattade meningar. Man måste alltså släppa sina förutfattade meningar ifall man vill tänka kreativt. När man vill komma på något nytt kan man inte sitta fast i det som redan är, utan istället försöka se nya saker. Hitta nya synvinklar och komma på nya lösningar.

När jag var liten kom jag på en sång på påhittad estniska. Jag hade ingen aning om vad sången handlade om, men jag vet att den var dyster. Men det gjorde ingenting att jag inte visste vad texten handlade om, det var roligt att sjunga den ändå. Jag önskar att jag fortfarande kunde förhålla mig på samma sätt till skapandet av sånger. Det skulle göra det så mycket lättare att skapa. Ifall det man skapat inte är tillräckligt bra går det ju att vidareutveckla senare. (Viiand 2014.)

Som barn var jag, precis som Fexeus beskriver, kreativ eftersom jag inte hade förutfattade meningar om hur saker och ting borde vara. Jag bara lät skapandet flöda utan någon större tanke bakom det. Det kom som naturligt för mig. Man måste alltså släppa sina förutfattade meningar ifall man vill tänka kreativt. När man vill komma på något nytt kan man inte sitta fast i det som redan är, utan istället försöka se nya saker. Hitta nya synvinklar och komma på nya lösningar.

Jacquemot (2013, 12) har liknande tankar, när han skriver att vi måste lämna det invanda och se nya samband för att kunna finna oväntade lösningar. Fexeus (2012, 48-49) skriver att det är kvantitet som föder kreativitet. Han menar att ens idéer kommer att vara mer kreativa och av god kvalitet, ifall vi vågar och orkar producera fler idéer. Både bra som dåliga. Det lönar sig alltså att producera så många kreativa idéer som möjligt, för att komma fram till en ny fungerande och kreativ idé.

4.2 Hur?

Vad är det då som krävs för att vi skall kunna vara kreativa? Hur finner man sitt kreativa jag? Kan kreativiteten komma till oss när som helst, eller krävs det något i grunden, för att vi skall kunna vara kreativa? Den amerikanska psykologen Abraham Maslow menar att det krävs en del saker innan vi kan uttrycka oss själva och vara kreativa.

There is a hierarchy of needs, ascending from the basic biological needs to the more complex psychological motivations that become important only after the basic needs have been satisfied (Atkinson & Hilgard 2014, 457).

Jacquemot berättar om Maslow och hans behovshierarki. Jacquemot (2013, 58-62) skriver att Maslow menar, att måste vi få våra vanliga biologiska behov uppfyllda för att vi överhuvudtaget skall kunna fokusera på våra mera komplexa, psykologiska behov. I basen av denna behovshierarki, "Hierarchy of Needs", som Maslow har framställt för att illustrera sin teori, finner man basbehov som sömn, mat, trygghet, och skydd. Lite högre upp finner man kärlek, gemenskap och uppskattning. Högst upp i pyramiden placerar Maslow något som han kallar för "Self-actualization needs", alltså självförverkligandebehov. Maslow menar att vi endast efter att ha förverkligat oss själva kan bli verkliga.

Enligt Maslow är självförverkligande människor klarsynta och accepterande, har en djup känsla av gemenskap med mänskligheten och är kreativa. Man säger alltså att vi måste ha den bastrygghet som mat, skyddsrum och trygghet för att kunna uttrycka oss själva konstnärligt. Och inte enbart Maslow, utan även Immanuel Kant och Sigmund Freud menar att man kräver speciella omständigheter (Uusikylä 2012, 24). Min personliga erfarenhet av kreativitet, behovshierarkier och speciella omständigheter är den, att det många gånger har varit just så som psykologerna förklarar. Jag kommer att gå djupare in i detta tema i följande kapitel.

Julia Cameron (1992, 65- 85) menar att vår skaparkraft är som starkast när vi får känna oss accepterade och trygga. Hon menar att det kan hjälpa oss att omgiva oss med sådana människor som uppmuntrar oss att göra våra kreativa arbeten. Jag har ofta märkt att jag blir inspirerad att göra konst efter att jag bevittnat någon uttrycka sin konstnärlighet via musik, teater eller någon annan konstform.

Under de senaste två veckorna har jag skrivit två sånger! Det känns helt fantastiskt efter en lång paus. Jag har dessutom orkat fokusera på att rita, och jag fick ihop ett par teckningar som jag faktiskt blev ganska nöjd med. Jag tror att det beror på att jag haft mycket att göra med mina nya vänner som är väldigt musikaliska. De tycker om att dela med sig av sina alster, och spelar ofta gitarr medan vi träffas och diskuterar om allt möjligt. (Viian 2017.)

Nicolas Jacquemot (2013, 97) talar om att tristess kan göra oss väldigt kreativa. De flesta gånger jag har varit kreativ, har jag även varit uttråkad och fri från distraktioner. Räcker det alltså att vi ser oss själva som kreativa? Kan vi garanteras kreativitet ifall vi har våra basbehov uppfyllda och omger oss med kreativa människor? Räcker det enbart med att vi ibland känner oss uttråkade, för att vi skall kunna fokusera på att inspireras att skapa? Finns det saker som kan hindra och distrahera oss från att vara kreativa, trots att vi skulle vilja vara det? Kan något i oss själva påverka negativt på vår förmåga att vara kreativa?

5 HINDER FÖR KREATIVITET

I det här kapitlet tar jag reda på vilka saker som kan hindra ens kreativitet. Även om det finns många knep för att få vår kreativitet att blomstra, finns det saker som kan få kreativiteten att försvinna helt och hållet. Det är saker som hindrar oss från att orka hitta på kreativa lösningar. Till exempel det att vi mår dåligt eller har dåligt självförtroende.

Saku Tuominen (2014, 20) skriver i sin bok om kreativitet om ett experiment som gjorts i USA där man undersökt kreativa personer. I forskningen fann man att människor som arbetar inom kreativa yrken upplever mera psykiska problem än i andra. Över sjuttio procent i en grupp poeter och skådespelare led av psykiska problem. Jacquemot (2013, 75) skriver att många negativa känslor förminskar vår förmåga att vara kreativa. Bland de negativa känslorna som han menar att påverkar vår kreativitet räknar han upp oro, rädsla, ilska och nedstämdhet. Jacquemot (2013, 69) menar även att vi utan fokus, riktning och självförtroende inte kan motivera oss till att bli och vara kreativa. För mig har rädsla, depression och dåligt självförtroende påverkat min kreativitet negativt.

Jag vet att jag borde börja planera mitt projekt, och det stressar mig något otroligt, men jag är så rädd att jag inte får något till stånd. Jag är rädd för att fråga teatern ifall jag får låna deras utrymmen, jag är rädd för att fråga skådespelarna ifall de vill delta. Jag är rädd för att göra det minsta lilla för att detta skall gå framåt, eftersom jag är så oerfaren. Tänk om någon skrattar åt mig eller tycker att det jag gör är dåligt? Tänk om någon som är bättre än mig tycker att det jag åstadkommer är uselt? Hur skall jag kunna börja ifall jag inte ens vågar tänka på saken? (Viiland 2016.)

När en människa är deprimerad, är de flesta aspekterna av hennes liv omvända till negativa. Atkinson & Hilgard (2014, 511) menar att de symptom som tillhör diagnosen depression går att dela in i fyra delar; emotionella, kognitiva, motivationella och fysiska symptom. Till de emotionella symptomen hör sorg och brist på glädje. De kognitiva symptomen består av negativa självbilder, hopplöshet, dålig koncentration, dåligt minne och förvirring. De motivationella symptomen karakteriseras av passivitet och oförmåga att ta initiativ eller att ha uthållighet att för aktiviteter. Fysiska symptom beskrivs som förändringar i aptiten och sömnrhythmen, utmattning och ökad värk och smärtor. För att en person skall ges diagnosen depression bör denne enligt Atkinson & Hilgard (2014, 511) ha alla förutnämnda symptom, det vill säga de emotionella, kognitiva, motivationella och fysiska symptomen antingen i en mildare

eller starkare utbredning. Jag känner personligen mycket väl igen det som Atkinson & Hilgard skriver om. Speciellt de kognitiva och motivationella symptomen av depression har enligt min erfarenhet påverkat min förmåga att vara kreativ.

Jag har inte kunnat skapa nytt, eftersom jag har känt mig hopplös och rädd för att skapa. Detta har även lett till att jag har haft svårare att komma ihåg saker och att koncentrera mig. Jag har sett det som att jag inte har några som helst förmågor eller talanger när det gäller musik, konst eller teater. Det har lett till att jag inte ens försökt, eftersom jag varit säker på att jag kommer att misslyckas. Fexeus (2012, 16) menar att den största kreativitetshämmaren och förstöraren av inspiration är rädslan för att göra fel. Rädslan att göra fel har utan vidare alltid, från och till, hämmat min kreativitet.

Ett dåligt självförtroende går hand i hand med depression, eftersom man som deprimerad har en väldigt negativ självbild. Men jag har även haft dålig självkänsla när jag inte varit deprimerad. Den dåliga självkänslan har hindrat min kreativitet på så sätt, att jag undvikit från att försöka tänka kreativt, eftersom jag ansett att inga av mina egna idéer är tillräckligt bra. Som om jag har haft en kritiker inne i mitt huvud som säger åt mig att allt jag gör inte är tillräckligt bra eller intressant. Från min studietid kommer jag ihåg ett exempel på just det här. Jag var under den tiden mildt deprimerad, och hade en väldigt dålig självkänsla. Vi jobbade med att framföra ett historiskt drama. Jag kände att allting jag försökte blev fel eller dåligt på grund av min dåliga självkänsla.

Det kändes inte bra. Jag kände att jag varken kunde eller förstod. Det blev bara problem. Allt jag gjorde kändes fel. Vad jag än försökte blev det bara dåligt. Tre klasskompisar kom och kramade mig när jag plötsligt började gråta på lektionen eftersom jag kände mig så misslyckad. Det kändes tryggt att veta att de förstod, och gjorde det lite lättare att fortsätta arbeta. (Viiand 2012.)

Även Maria Gerlofson (2010, 61-62) skriver om inre kritiker. Hon berättar i sin bok om en händelse då hon träffat den brasilianske teatermannen Augusto Boal på en utbildning. Utbildningen var riktad till svenska teatermänniskor och pedagoger. Boal hade häpnat över hur de svenska deltagarna ständigt kritiserade och hämmade sig själva, som om de hade dessa poliser inne i sina huvuden. De stoppade sig själva, utan att det fanns någon yttre orsak. Mitt dåliga självförtroende har i sig själv inte fullkomligt hindrat mig från att vara kreativ, men den har utan vidare bromsat mig från att vara det. Jag har haft svårt att våga tro på mig själv

eller lita på att jag kan något. Jag har dessutom funnit det väldigt svårt att överhuvudtaget försöka vara kreativ, eftersom rädslan för att misslyckas har gjort att jag inte ens har orkat eller vågat försöka.

Gerlofson (2010, 80-83) skriver även om något väldigt bekant för mig, som ofta har stått i vägen för min kreativitet - Jantelagen. Jantelagen handlar om att man inte ska tro att man är lika bra, duktig eller klok som andra. Man skall helt enkelt inte tro att man duger till någonting. Gerlofson menar att man genom att sticka ut och stå upp för sina drömmar lätt kan stöta på denna Jantelag.

Just kreativa människor hamnar att stå upp för sina drömmar och idéer, och har med säkerhet mött detta i något skede, inte minst jag själv. Gerlofson menar att man endast med en stark självkänsla kan övervinna den. Alltså oavsett vad andra tycker eller tänker, väljer man att tro på det man gör och det man skapar. Jag har lagt märke till att jag har fått ett bättre självförtroende angående min kreativitet ju mer jag utsatt mig själv för att folk får ta del av mina alster.

Jag lät dem höra min sång, och de tyckte om den! För tio år sedan hade jag antagligen låtit bli att spela upp den, men nu när jag har blivit så van att dela med mig av det jag gör känns det inte längre skrämmande att låta andra höra, eller fråga vad andra tycker. Jag vet att jag jag har förmågor, och jag vet att det är fullständigt acceptabelt att göra något som inte är perfekt. Jag har ingenting att vara rädd för! (Viand 2017.)

Personligen har jag fått uppleva att mitt skapande jag mått bättre när min självkänsla har varit starkare. Jag har inte oroat mig för vad andra skall tycka eller tänka, utan istället låtit mig själv skapa fritt när jag har känt för det. Detta har lett till att jag under de åren jag har haft en bättre självkänsla även har åstadkommit fler kreativa idéer och skapelser. Att jag varit mera kreativ har även hjälpt mig känna mig hemma i mig själv, eftersom kreativitet alltid har varit en stor del av min identitet. Jag berättar mera om mitt förhållande till kreativitet i nästa kapitel.

En annan sak som har gjort det nästan helt omöjligt för mig att vara kreativ är utbränning. Duodecim Hälsobibliotek skriver, att utbränning innebär en störning som orsakats av att man utsatts för stress under en lång tid. När man är utbränd blir man trött, får en förvrängd och negativ syn på sitt arbete samt ett försämrat självförtroende angående sin arbetsidentitet.

Jag har själv blivit utbränd under min studietid. På den tiden var jag med i två olika projekt på samma gång som jag arbetade på veckosluten och gick i skolan på vardagarna. Jag gav hundra procent i arbetet, skolan och båda projekten, vilket ledde till att jag till slut inte kunde känna igen mig själv eller mina tankar. Jag blev helt slut av minsta lilla, och totalt ointresserad av allt. Tanken på att uttrycka sig själv via konst var långt borta. Jag tyckte till och med att det kändes motbjudande och dumt. Jag blev även orolig för min kreativitet som verkade vara försvunnen.

Jag kommer inte ihåg när jag senast skulle ha varit kreativ. Jag har inte rört i mina instrument, jag har inte ens lyssnat på musik. Det känns hemskt. Jag till och med ogillar teater. Kommer jag någonsin bli kreativ igen, eller kommer jag att förbli såhär? Jag hoppas verkligen inte det! Jag känner ju inte igen mig själv! (Viian 2015.)

Som tur är kom min kreativitet tillbaka när jag hade återhämtat mig. Jag förstår helt att jag inte kände igen mig själv när jag inte var kreativ, eftersom kreativitet har varit en del av den jag är ända sedan jag var liten. Utan kreativitet känns inte jag som jag. Jag blir något av ett tomt skal utan det.

6 JAG OCH KREATIVITET

I detta kapitel berättar jag om mitt personliga förhållande till kreativitet. Jag skriver både om hur kreativiteten påverkar min vardag, sam hur dess viktighet och påverkan i arbetslivet, främst när jag arbetar med teater och konst.

6.1 Kreativitet i min vardag

Jag är en människa som lever genom att skapa. Jag tycker om att skapa, och har även gjort det så länge jag kan minnas. Som liten brukade jag hitta på sånger nästan varje dag. Det gör jag fortfarande, nästan varje dag. Ibland kan det hända utan att jag lägger märke till det. Jag har varit kreativ nästan hela mitt liv. Om jag bortser från de perioder jag inte mått bra, har jag nästan dagligen ägnat mig åt något kreativt. Det kan ha handlat om allt från att skriva nya sånger till att hitta på nya maträtter.

Jag har lagt märke till att jag mår exceptionellt bra av att vara skapande. Mitt välmående och min kreativitet går hand i hand. För mig personligen betyder kreativitet det, att jag har möjlighet att uttrycka mig själv och mina tankar via konsten. Det handlar om att uttrycka sådana saker som jag kan ha svårt att verbalisera, eller tankar som jag har svårt att greppa. Kanske kan det finnas en tanke djupt inom mig som jag ännu inte kommit underfund med, som först efter att jag gjort något konstnärligt ser dagsljus, och får mig att förstå. Som till exempel saker från det undermedvetna, som inte är så lätta att se.

För inte så länge sedan har jag haft turen att delta i en kreativ kurs. Det var en kurs där man arbetade individuellt genom att man uttryckte sig kreativt, bland annat fysiskt. De fysiska rörelsernas syfte var att koppla samman kropp och sinne, och deltagarna fick i uppgift att vara lyhörda för vilka bilder eller landskap som bildades i våra huvuden. Jag kände under dessa övningar sådana saker som hjälpte mig att förstå mig själv bättre angående min dåvarande situation. Speciellt en dans där vi fick göra en resa in i våra tankar med stängda ögon, öppnade lustigt nog mina ögon för mina innersta tankar.

Det första jag såg var svart. När ledaren sa att vi skulle föreställa oss något som vi vill ge i gåva åt oss själva, såg jag nästan omedelbart ett hjärta mitt i allt det svarta. Ett pumpande, realistiskt människohjärta. Jag blev förvånad, hade ingen aning om vad det betydde. När jag senare berättade för gruppen vad jag hade sett, sade någon att jag kanske behöver ge mig själv tid. Att jag kanske behöver ge mig själv den gåvan att jag lyssnar på mitt hjärta. Jag förstod med ens något jag inte hade haft förmågan att tänka på. Det var en fantastisk känsla! (Viiand 2016.)

Upplevelsen som övningen gav mig hjälpte mig att rationalisera mina tankar kring vad det är som kan bygga upp min lycka, samt vad som hindrar mig från att vara lycklig. Jag var överraskad över hur en enkel kreativ övning kunde leda till något så djupt. Slutligen hjälpte det mig att göra de förändringar som krävdes för att göra mig själv lyckligare.

Det att jag är kreativ, gör mig lycklig. Jag mår alltid bättre när jag håller en gitarr eller en penna i min hand, och skapar sånger, texter eller ritar olika små konstverk. Jag mår också väldigt bra när jag får arbeta med teater. Både som skådespelare, dramainstruktör och allt annat som hör teateryrket till. Jag har varit kreativ så länge jag kan minnas, och jag kan med säkerhet säga att det gjort mig lycklig. (Viiand 2013.)

Men det har även krävt att jag mått bra. Min kreativitet har krävt att min vardag har varit något så när trygg och bra. De gånger jag mått sämre, har också min kreativitet lidit. Mina konstnärliga prestationer har varit sämre och färre, eftersom det inte har funnits tillräckligt med energi eller inspiration att förverkliga dem. Men för att man skall kunna åstadkomma bra och kreativa idéer, behöver man först ha många idéer att utgå ifrån. Fexeus (2012, 48) menar att den mängd kreativa idéer vi producerar står i direkt relation till hur många dåliga idéer vi producerat, och att vi måste våga producera dåliga idéer för att kunna hitta de idéer som är fungerande.

6.2 Kreativitet inom konsten

Nu nyligen har jag fått öva på hur man regisserar sin egna pjäs, och på så sätt även öva på hur mina arbetsuppgifter kan se ut i framtiden. Just den pjäsen har krävde att jag kom på många kreativa lösningar. Jag regisserade ett poetiskt och musikaliskt verk på en teater i min hemstad. Projektet tog endast en och en halv månad. Under den tiden var vi tvungna att skapa oss ett manus, samt en dramaturgi.

Vi använde oss av en metod som kallas för devising.

Devising innebär att man i en grupp skapar material till en föreställning, genom olika övningar. Som utgångspunkt har man alltså olika sorters material, såsom tankar, frågor och påståenden eller teman. Materialet analyseras, varpå det bearbetas, oftast genom att man arbetar på scenen genom att till exempel improvisera. (Koskenniemi 2007.)

Vårt verk hade alltså ett bestämt tema. Jag hade valt längtan som tema, eftersom det är ett tema som alltid har intresserat mig, och för att det är ett brett ämne som kan ses från väldigt många olika synvinklar, trots att vår bild av längtan kan vara väldigt ensidig och negativ.

Vi hade inget manus, utan skådespelarna hade som uppgift att via olika övningar bearbeta temat, skriva texter, och improvisera fram en dramaturgisk helhet. Skådespelarna, som var tre stycken, kände inte varandra väldigt bra. Vi visste inte hur slutresultatet skulle se ut när vi alla träffades första gången. Som regissör hade jag som uppgift att skapa en trygg, öppen och kreativ atmosfär i gruppen. Detta behövdes för att skådespelarna skulle våga skapa fritt tillsammans, samt att öppet våga dela sina tankar och känslor om ämnet längtan.

När vi hade våra första övningar, och bytte våra första tankar om ämnet, satt vi vid ett bord på teatern där vi senare skulle framföra vårt verk. Jag började med att berätta varför jag valt längtan som tema, och vad vi skulle komma att jobba med inom den närmaste framtiden. Efter det fick skådespelarna i tur och ordning berätta för mig vad de tänker på när de hör ordet längtan. Alla tre berättade i stort sett det första de kom att tänka på när de hör ordet.

Jag såg detta som en slags isbrytare. Att vid första mötet nästan direkt öppna sina innersta tankar om ett känsligt ämne, bryter på sätt och vis ner de barriärer som finns mellan två för varandra obekanta människor. När vi diskuterat projektet och delat våra tankar, gav jag skådespelarna i uppgift dela upp sig i par. Två skådespelare bildade ett par, och jag bildade ett par med den tredje skådespelaren. Var och en fick två frågor som man skulle svara på;

1. Vem är du?
2. Vad drömmer du om just nu?

(Viiland 2017.)

Paren fick under en kort stund svara på dessa frågor. Det gick alltså till så att den ena personen ställde frågorna, och den andra svarade, varpå man sedan bytte så att den andra svarade, och den andra frågade. Jag gav ingen specifik tidsgräns, eftersom jag ville att den här uppgiften skulle göras i lugn och ro, utan stress. När båda paren hade svarat på frågorna, bad jag att alla ställde sig i en ring på scenen. Nu fick alla i uppgift att återge det som deras par hade berättat, så att alla fick höra vad som berättats, och så att även berättaren fick en känsla av att man hade lyssnat på vad denne hade berättat, vilket jag anser som väldigt viktigt när det kommer till teater. (Viiland, 2015-2017.)

Det slog mig med häpnad hur öppet paren hade delat med sig av sina tankar. Vi talade om personliga och djupa saker, som man sällan pratar om ifall man inte känner sig bekväm eller trygg nog att göra det. Vid den tidpunkten förstod jag att det hade byggts upp en öppen och trygg atmosfär i gruppen, precis som jag hade önskat. Eftersom jag ansåg att en trygg och öppen atmosfär var det som behövdes för att vi skulle våga öppna våra kreativa sidor kände jag att vi var redo att börja med det mera kreativa arbetet.

Tack för att ni delade med er av era djupaste tankar. Det att ni vågade diskutera om dessa tankar verkade ha en positiv effekt på vår grupp. Ni verkar vara öppna och ärliga, och ni verkar även ha förtroende för varandra. Det gör mig så glad, och jag ser fram emot vår kreativa resa tillsammans. (Viiland 2017.)

Efter den första övningsdagen skrev jag i min studiedagbok och tackade mina skådespelare för att de så öppet delat med sig av sina tankar. Under den andra övningsdagen introducerade gruppen för ett kreativt och fritt sätt att skriva. Det kreativa skrivsättet gick ut på att alla skulle skriva det första som dök upp i deras tankar. De skulle alltså lyssna på sina impulser, och skriva upp varje tanke som kom. Pennan skulle hela tiden vara i kontakt med pappret, och deltagarna skulle inte för en sekund låta bli att skriva. Detta för att låta dem obehindrat skapa ord på ett papper, utan att döma eller tänka för mycket på vad de skriver. Ingen av skådespelarna hade prövat på att skriva på det här sättet förut, och det var till en början lite svårt för en del av dem att låta bli att censurera sig själva. Men efter att de blivit mer bekanta med övningen, blev de också mera bekväma med att låta alla möjliga tankar flöda.

Jag påpekade i min arbetsdagbok år 2017 att den trygga och lugna atmosfär vi åstadkommit gav en bra och viktig grund för vårt kreativa arbete. Utan en lugn och trygg atmosfär hade det

kunnat vara svårt att öppna sig om ämnet längtan. Jag anser även att processen hade blivit mycket svårare, ifall jag själv inte hade mått psykiskt bra under processens gång. Även om vi hade en lugn atmosfär åttio procent av tiden vi arbetade med vårt projekt, hade vi stunder av oro och stress. Oron och pressen berodde till största del på tidspressen, men även på det faktum att processen krävde att skådespelarna. Vi hade endast en och en halv månad på oss att behandla temat, skriva texter och arbeta fram en dramaturgisk helhet. Detta orsakade i ett skede en del stress hos alla i gruppen, men jag ser det som en god sak, eftersom detta ledde till en krissituation som bar frukt och fick deltagarna att arbeta flitigt och effektivt.

De flesta av oss blir väldigt kreativa i krissituationer. När man möter obalans och press blir man tvungen att hitta snabba och fungerande lösningar på stora omedelbara problem. Detta skriver den amerikanska teaterregissören Anne Bogart (2004, 139) i sin bok "A Director Prepares". Boken är en samling av sju texter om konst och teater, och ger information och tips åt personer som arbetar med teater och konst. Som även Bogart påstod var stress, och lugn och ro bra för kreativiteten i detta projekt, och vi hade en dramaturgisk helhet att framföra när det var dags för premiär.

Projektet gav mig en intressant insikt i hur kreativt arbete genomförs, och vilka olika faktorer som kan påverka den. Dels fick jag prova på olika metoder som inspirerade människor att bli mera kreativa, och dels fick jag även bevittna hur en trygg atmosfär hjälper till att låta kreativa människor skapa fritt. Det var enligt mig en utmärkt källa för mitt forskningsarbete om kreativitet.

7 TILL SLUT

Som jag tidigare nämnt har jag försökt besvara de frågor som dykt upp under den tiden jag forskat mitt ämne. Vad är kreativitet? Hur kan man finna sitt kreativa jag? Finns det något sätt att främja sina kreativa sidor? Har alla förmågan att vara kreativa? Vad hindrar oss från att vara kreativa? Som jag på de första sidorna konstaterade med hjälp av den latinska ordboken och andra författare som skrivit teorier om kreativitet, betyder kreativitet att skapa. Men hur når vi vårt kreativa jag, och får vår skaparkraft att blomstra? Julia Cameron (1992, 66) skriver att vår skaparkraft blomstrar när vi får känna oss trygga och accepterade. Vi behöver alltså trygghet. När man fått alla sina psykologiska grundbehov fyllda såsom till exempel trygghetsbehovet, kan man ägna sig åt självförverkligandet, och vara kreativ. När vi är trygga nog kan vi bryta våra gamla mönster för att sedan skapa nytt.

Maria Gerlofson (2010, 138) menar att vi behöver börja med en liten sak för att bryta gamla mönster. När vi brutit gamla mönster får vi nya sätt att agera, tänka och känna. Att vi kan tänka i nya banor ger oss en större chans att vara kreativa. Även Jacquemot (2013, 14) säger att vi bör kliva ut ur vår bekvämlighetszon, klippa av repen som håller oss tillbaka, eftersom kreativitet handlar om att våga slita sig loss från det självklara, även om vi är rädda för det okända. Det är just det okända som är viktigt, eftersom att vara kreativ handlar om att skapa det som är nytt och okänt.

Uusikylä (2012, 113) menar att en kreativ individ behöver mod, eftersom det kreativa livet kan vara en konstant dans på kanten till ett stup. En liknelse som talar om att vi måste våga göra vårt bästa och pröva på det mesta. Vi måste våga göra fel. Som Fexeus (2012, 16) säger måste vi våga göra fel flera gånger, för att kunna skapa något nytt. Vi måste undvika att vara rädda för att göra fel, och vi kan få mod till just det genom att ha en god självkänsla, som Gerlofson (2010, 83) skriver. Tuominen (2014, 66) skriver att kreativitetens kärna är viljan att göra bättre, på ett annat sätt.

Som jag tidigare i arbetet nämnde var mitt mål inte att hitta en absolut sanning om kreativitet, utan att fördjupa mig i ämnet och plocka fram de tankar jag funnit mest intressanta. Jag har funnit att kreativitet handlar om att skapa. Att skapa något nytt som inte funnits tidigare. Jag

har förstått att man måste ta hand om sin självkänsla och se sig själv som kreativ för att kunna vara det. Att vi måste våga pröva oss fram, producera flertal idéer och att vi måste våga göra fel, eftersom ifall vi vågar göra misstag, vågar vi även försöka om och om igen. Vi måste försöka många gånger. Skall man ha briljanta kreativa idéer måste man producera en hel hög med idéer, eftersom antalet kreativa idéer står i direkt relation med idéer totalt. (Fexeus 2012, 48.)

Jag har studerat mina egna erfarenheter inom det kreativa yrket och tagit reda på vad jag personligen kan göra för att framhäva mina kreativa sidor. Jag har lagt märke till att jag ofta blir mer kreativ när jag har mindre bråttom och färre saker som distraherar, såsom telefon och dator eller television. (Viand 2016.) Precis som Jacquemot (2013, 97) hävdar att långtråkighet och tristess kan göra en väldigt kreativ, anser jag att tristess ofta är den bästa medicinen för mitt skapande jag. Dock bör jag till grund och botten må bra och ha en trygg miljö att vistas i ifall jag önskar att kreativiteten skall börja sprudla. Men jag har även märkt att jag kommer långt ifall jag är orädd för att göra misstag, och tror på mig själv.

Kreativitet innebär alltså att skapa. Ett skapande jag nås genom att man har en stark tro på sig själv. Ett skapande jag blomstrar i en trygg och skapande miljö. Ett skapande jag måste skapa flertal idéer, såväl goda såsom dåliga, samt våga göra fel. Och framför allt, nyckeln för att hitta sitt skapande jag ligger i det att man vågar se sig själv som kreativ.

KÄLLOR

Ahlberg, A. & Lundqvist, N. & Sörbom, G. 1998. Nordstedts Latinsk- Svenska Ordbok. Andra Upplagan. Nordstedts Ordbok AB

Atkinson & Hilgar. 2014. Introduction to Psychology. 16th Edition, Cengage Learning EMEA, RR Donnelley

Bogart, A. 2004. Ohjaaja valmistautuu. Jyväskylä: LIKE

Cameron, J. 1992. Lev Kreativt. The artists way. Scandbook EU

Fallstudie. Jyväskylä Universitet. Finns på:
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/tapaustudkimus>. Refererat 25.01.2019

Fexeus, H. 2012. Bli Kreativ. På en timme. Stockholm: Bokförlaget Forum

Gerlofson, M. 2010. Mod. Natur & Kultur, Stockholm

Hermeneutik. Jyväskylä Universitet. Finns på:
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/hermeneuttinen-tutkimus>. Refererat 25.01.2019

Koskenniemi, P. 2007. Osallistava teatteri Devising ja muita merkillisyyksiä. Opintokeskus Kansalaisfoorumi

Jaquemot, N. 2013. Kreativitetskoden. Natur & Kultur, Stockholm

Tuominen, S. 2014. Luova järkevyys. Kustannusosakeyhtiö Otava

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Bookwell Oy

Viborg, E. 2000. Nordstedts Svensk- Latinska ordbok. Ebbe Viborg och Nordstedts Ordbok

OPUBLICERADE KÄLLOR

Viiand V. 2017. Studiedagbok 2012-2017