



**GÖTEBORGS UNIVERSITET
HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK**

KREATIV LUST

Ett försök att hitta metoder för att skapa lust i det konstnärliga arbetet

Jennie Rydén

Examensarbete inom konstnärligt masterprogram i teater,
inriktning fördjupat skådespeleri

Vårterminen 2016

Degree Project, 60 higher education credits
Master of Fine Arts in Theatre with specialization in acting
Academy of Music and Drama, University of Gothenburg
Spring Semester 2016

Författare: *Jennie Rydén*

Titel: *Kreativ lust - Ett försök att hitta metoder för att skapa lust i det konstnärliga arbetet*

Title in English: *The Creative Urge - An Attempt to find Methods for the Creative Joy in the Artistic Work*

Huvudhandledare: *Lena Dahlén*

Bihandledare: *Peter Lorentzon*

Examinator: *Anders Wiklund*

ABSTRACT

I mitt masterarbete ställer jag mig frågan om jag kan skapa en metod för att gynna den kreativa lusten. Jag som scenkonstnär förutsätts vara kreativ. Lust är en av mina starkaste drivkrafter och beskrivs inom kreativitetsforskningen som en aspekt av kreativitet. Genom att undersöka fler aspekter av kreativitet och koppla dem till min konstnärliga praktik, har jag prövat att skapa ett nätverk av aspekterna och därigenom en metod. Nätverket har jag sedan aktiverat och applicerat på mig själv som skådespelare i ett sceniskt arbete och på mitt skrivande, hela tiden med fokus på den kreativa lusten. På följande sidor kan du läsa vad jag gjort och hur. Min förhoppning är att du som läsare får inspiration till att pröva och använda det jag undersökt och se vad som händer. Kanske får du lust? Välkommen!

Key words:

Kreativ lust, Skådespeleri, Kreativitet, Konstnärlig scenisk praktik, Skådespelarmetod, Teater, Scenkonst, Sceniskt arbete

Innehållsförteckning

Inledning	7
Lust och kreativitet	9
Kunskap	14
Tillit	19
Ramar	25
Inkubation	29
Flow	37
Balans/komplexitet	41
Nätverk som metod	44
Hinder	48
Hinder för kunskap	50
Hinder för tillit	52
Hinder för ramar	53
Hinder för inkubation	54
Hinder för flow	55
Hinder för balans/komplexitet	55
Tillämpning av nätverket	59
Planering	59
Form	61
Peter	63
Kostym	64
Scenrummet	65
Musik	67
Lästeknik	69

Drömarbete/ Embodied Imagination	71
Det egna arbetet med monologen	72
Repetitioner med Peter och Lena	74
Yat-tekniken	76
Publik	78
Föreställningar	80
Att skriva	81
Sammanfattning	84
Lust	84
Framåt	86
Tack	90
Länk till bilaga	91
Bibliografi	91
Internet-källor	93
Tv-program	94
Intervjuer	94

Rummet är ljust och rymligt och det är högt i tak. Jag sitter med ryggen mot det stora fönstret, framför mig sitter regissören och medspelaren och i min hand håller jag en bunt med papper, ett manus.

Regissören säger att vi bara ska läsa texten som den står, lugnt, avspänt och till varandra. Se vad där står, lyfta blicken och säga orden som de kommer. Just där, just då. Inte spela, färga, greja, vara påhittiga eller geniala. Bara säga, bara vara. Jag lägger ner texten på bordet framför mig och slår upp första sidan.

Andas.

Min andning går genom hela min kropp, ner i magen och sträcker sig ner mot fötterna, djupt och lugnt. Jag sätter mig bekvämt, så som jag brukar, genom att dra upp benen under mig i skraddarställning. Jag tittar på min medspelare, in i ögonen, väntar, andas och tar emot:

-Är det du Märit?

Jag lyssnar, ser, andas, lägger märke till, ger plats.

Slår ner blicken på pappret framför mig, läser textraderna tyst, för mig själv, lyfter min blick ser in i ögonen framför mig och säger:

-Ja, det är det, Jonas Petter.

Orden landar i kroppen framför mig och i mig själv. Jag ger och tar plats, plats för orden, mötet och undran. Min kropp är lugn och närvarande i nuet, i undersökandet. Det är mitt första möte med texten och kontexten i detta arbete. Det är prestige och prestationslöst, lugnt och lustfyllt.

Vi jobbar med texten och den jobbar i oss. Jag vilar i och emellan, min kropp uppfattar och registrerar.

Vi fortsätter med texten på samma vis och är fria i vad vi gör med våra kroppar. Sitter, står, går, ligger. Går på impuls från texten, den andre, mig själv. Vi pratar inte om, analyserar inte vad det betyder eller inte betyder, tycker inget, bara gör.

Vi testar nya platser, tonfall, viljor, tankar, konflikter och målet är hela tiden att vara fri i nuet.

Kurragömma, indianer och cowboys och inte nudda mark, läsa bok och slåss i det stora djupa havet med den uppblåsbara krokodilen, skratta och pröva igen. Jag spänner min pilbåge av luft, skjuter och missar, tar emot en kula av luft och dör så grandios som möjligt i havet av mjuka puffar. Kroppen och sinnen är öppna, kreativa och påhittiga.

Efter tre dagar har vi skapat den föreställning vi ska komma att spela. Utan oro, konflikt eller tvivel, bara genom lugnet, lusten och leken. Regissören har med varsam hand sorterat i det hav av impulser, förslag och ideér som vi delat med oss av.

Vi bygger ett berg av de runda puffarna. De som varit skyddsmurar mot pilar, stenar att hoppa mellan för att inte nudda marken, havet att simma runt i. Vi staplar och hjälps åt, det blir högre och högre.

-Märit. Vad är kärlek?

- När du ger en del av dig själv till en annan.

Jag vänder mig om och ser berget av sten. Jag öppnar mina armar, gör mig beredd.

- När man ger sig själv till en annan.

Signalen är given och mot mig rasar ett berg av stenar byggd av lekpuffar. Jag tar emot och låter mig träffas. Jag faller till marken. Jag ger mig själv.

Inledning

Jag startade min första teaterutbildning i mitten på nittioalet och har sedan dess arbetat som skådespelare. De senaste sju åren har jag varvat skådespeleriet med att arbeta som regissör och utbildare inom teatern. I den inledande texten beskriver jag min upplevelse av ett repetitionsarbete och en föreställning jag arbetade med 2007. Arbetet innebar en slags vändpunkt. Det finns ett före och ett efter.

Upplevelsen innebar att jag som skådespelare fick syn på att det fanns andra sätt att arbeta. Då kunde jag inte sätta fingret på vad det innebar, men en sak var tydlig. Där fanns lust. I backspegeln kan jag se att jag ofta varit i arbetssituationer där lusten inte funnits. När jag tänker tillbaka, framstår det som att jag på något sätt trott att det är vad som händer efter ett antal år i yrket. Lusten till teatern försvinner med åren och att få uppleva ett arbete som detta var kanske något jag borde vara tacksam för, minnas med glädje och acceptera att det kanske aldrig händer igen.

Men jag hittade helt enkelt inget sätt att gå tillbaka. Lösningen blev att försöka förstå vad som skiljde denna upplevelse från andra. Vad hade vi gjort och hur? Kunde det ske igen? Kunde jag få lusten att återuppstå?

Mitt arbete förutsätter att jag är kreativ. Ordet kreativitet är härlett från latinets cre'o, som betyder 'att skapa'.¹ Våra konstnärliga utbildningar bygger på att ge förutsättningar för det kreativa skapandet genom att visa på metoder och ge verktyg. En hantverksgrund att ta spjärn emot i det konstnärliga arbetet. För mig är lust en viktig del av detta arbete, det är en av mina grundläggande drivkrafter. Utan lust har jag svårt att motivera mig själv till det hårda arbete som teatern kräver. Lust måste jag som konstnär ha eller skapa själv. Finns det metoder och verktyg jag kan lära mig för att ge möjligheter för lusten att uppstå?

¹ <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/kreativitet>

Kanske går det inte att skaffa sig metoder för att ha roligt, känna lust i alla arbeten. Kanske är det flyktigt och ogripbart, något som har med tillfälligheter att göra. Det är mycket möjligt att så är fallet, men det innebär inte att jag inte tänker försöka. Jag vill veta: Kan jag skapa metoder för att möjliggöra den kreativa lusten?

Lust och kreativitet

För några år sedan deltog jag i ett helgseminarium som handlade om hur hjärnforskningen kan bidra till skådespelarens arbete.² Där fick jag ny kunskap och lärde mig nya metoder att använda som skådespelare, och jag blev nyfiken på att veta mer. Sedan dess bär jag med mig att det finns kunskaper inom andra fält som jag kan använda i mitt yrke. När jag söker svar på mina frågor kring lust upptäcker jag att det beskrivs som en aspekt av kreativitet. Jag börjar undersöka och läsa mer om kreativitet och den forskning som gjorts och stöter på följande meningar:

It's often said that even the sexiest careers involve only 10% fun stuff, with the remaining 90% being work that most people would find tedious. The most creative people are the ones who choose a career in which they actually enjoy that 90%.³

Det här skriver R. Keith Sawyer, professor vid University of North Carolina och en av de ledande vetenskapliga experterna inom kreativitet i boken *Explaining creativity- the science of human innovation*. När jag läser detta påminns jag om varför jag valde teatern som yrkesfält. Jag tyckte om det hårda arbetet som är förknippat med ett yrkesliv inom teatern, det gav mig njutning och var lustfyllt. Finns det en möjlighet att återskapa min lust till dessa 90% av arbetet?

Vidare skriver Sawyer: "These few studies of mood and creativity confirm the findings of the research on peak experience, flow, and intrinsic motivation: positive mood is associated with greater creativity." och på samma tema "Creative people are happy and productive, and tend to be

² Seminariet leddes av Dag Norgård, regissör, dramatiker, skådespelare och pedagog, Chatarina Larsson, skådespelare och Jenny Åkerman, pedagog, föreläsare, talesperson för Mensa bland annat.

³ R. Keith Sawyer, *Explaining creativity [Elektronisk resurs] : the science of human innovation*, 2. ed., Oxford University Press, New York, 2012, 309

quite successful— nothing like our myth of the tortured lone genius.”⁴

Meningarna pekar på ett samband mellan lust och kreativitet. Om jag har lust är jag kreativare, om jag är kreativ har jag mer lust. Jag börjar undra: om jag är mindre kreativ när jag inte känner lust i arbetet, kan jag då arbeta med teater? Kan jag vara skådespelare utan att vara kreativ? Det blir mer komplext än bara lust eller inte lust, det sitter ihop med kreativitet och mitt arbete i stort. Min svårighet att motivera ett fortsatt arbete med teater om jag inte känner lust blir tydligare och mer gripbar. Om min kreativitet i ett arbete inte efterfrågas måste jag hitta ett sätt att göra arbetet kreativt och därigenom kanske lustfyllt, för mig själv.

När jag läser vidare och lär mig mer inser jag att delar av kreativitetsforskningen använder konstnärers arbete som exempel. Då uppstår frågan: Kan jag använda det som forskningen kommit fram till och rikta det tillbaka mot konstnären, mig själv?

Kanske kan jag skapa sätt för lust att uppstå genom att försöka förstå hur kreativitet och dess förutsättningar beskrivs? Om lust beskrivs som en aspekt av kreativitet, vad finns det för andra aspekter? Hur kan jag koppla dem till mitt arbete? Kan jag, genom att läsa och se vad andra kommit fram till, koppla det till mina erfarenheter och därefter pröva metoder, redan existerande eller formulera nya, för att generera förutsättningar för lust att uppstå? Det leder också till andra frågor som jag bär med mig under arbetet: Blir jag en "bättre" skådespelare om jag upplever arbetet lustfyllt? Händer det något med konsten?

Jag fick en liknelse av en kär vän som handlar om bakning. Bakning är kreativt för mig, ett skapande. Grunden i bakning är att jag blandar samman olika ingredienser i rätt proportion och utsätter det för värme (oftast). Det innebär att jag först måste veta vilka ingredienser som krävs, de måste vara olika för att skapa en helhet och en komplexitet i smaken. Jag måste veta

⁴ Ibid, 81, 83

vilka proportioner de ska ha till varandra. Jag måste blanda dem för att det ska bli ett resultat och utsätta dem för värme. Beroende på vad jag ska baka, väljer jag tekniker och verktyg jag har tillgång till. Målet med bakningen kan vara att skapa föda, gärna god sådan.

Om scenkonstens mål är att skapa möjligheter för människor att få nya perspektiv, mötas, utvecklas tillsammans, måste jag veta vad som krävs för att skapa scenkonst. Om jag som scenkonstnär förutsätts vara kreativ måste jag ha tillgång till de olika aspekterna kreativitet består av i rätt proportion, blanda dem och utsätta blandningen för publik. Utan värme, inget bröd. Utan publik, ingen scenkonst. Beroende på vilken slags scenkonst som ska skapas, använder jag olika tekniker och verktyg jag har tillgång till. Om en av ingredienserna fattas är det stor risk att min bakning misslyckas. Om det inte finns jäst påverkar det resultatet, risken är stor att det inte jäser. Om jag inte har lust påverkar det mitt arbete och då finns det risk att min scenkonst missar målet. I båda fallen finns stor risk att resultatet blir platt. Glömmer jag saltet påverkar det smaken på brödet. Om lust fattas som aspekt påverkar det scenkonstverket.

Ett recept är till hjälp när jag ska baka. Kan jag skriva ett recept som hjälp för min kreativa lust?

Forskningsområdet inom kreativitet är stort, forskningen görs utifrån flera olika perspektiv och är ett pågående arbete. Jag inser att jag måste göra ett urval av allt som skrivits för att kunna fördjupa mig i det. Urvalet jag gör är utifrån mitt arbete som skådespelare och är alltså ingalunda heltäckande för området.

Jag börjar med att läsa, försöka bena upp och förstå vad som menas med kreativitet utifrån det urval jag gjort. När jag börjar min vandring genom det som skrivits om kreativitet, stöter jag på några begrepp som jag kopplar till och som har bäring för mitt arbete. Jag samlar dessa, reflekterar över hur

de beskrivs och hur jag ser på dem utifrån arbetet som skådespelare. Jag försöker förstå vad de olika aspekterna betyder, hur påverkar mig och hur jag kan koppla dem till den lust jag söker. De begrepp jag valt och ser som aspekter på kreativitet är:

Kunskap

Tillit

Ramar

Inkubation

Flow

Balans/komplexitet

Jag kommer att gå in på var och en av dessa aspekter och beskriva dem närmare. På sidorna som följer reflekterar jag över hur jag uppfattar dem, hur andra beskriver dem och hur jag kopplar dem till mitt arbete.

Klockan är strax efter elva på morgonen torsdagen den 12 februari 2015. Jag bestämmer mig för att ta en paus och äta frukost efter två timmars jobb. I mitt kylskåp finns färdiggräddade pannkakor. Jag äter dem kalla ståendes vid skärbrädan. Medan jag väntar på att tevattnet ska koka lyssnar jag på Joakim Thåströms välbekanta röst ur högtalarna. Jag tittar ut genom mitt köksfönster, ser de kala februarigrenarna, den tomma fotbollsplanen och den omgivande parken med halvupplösta gräsmattor.

Då!

Plötsligt sammankopplas någonting, en insikt byggd på det jag nyss läst, det jag läst innan, mina erfarenheter på golvet och mina undringar kring en metod, också den byggd på erfarenheter.

Jag upplever att jag måste skriva ner det meddetsamma för att inte förlora kopplingen, rusar in i sovrummet för att hämta min dator.

Det jag känner är en rush av glädje och fundersamhet på samma gång. En känsla av att jag måste få ner detta i skrift, inte bara för att inte tappa bort det utan även försöka skapa ordning i tankarna och se om det fortfarande håller ihop när det tagit steget utanför mitt huvud, nedskrivet.

Kunskap

Om jag skulle göra en enkel teckning av den aha-upplevelse som jag beskriver på sidan innan, skulle det bli en bild av mig med en lysande glödlampa ovanför mitt huvud. En bild jag tror många skulle förstå. Problemet med bilden skulle vara att den endast återger ögonblicket av aha-upplevelsen, inte vad som föregått den.

Sawyer skriver om de myter som existerar i västvärlden om kreativitet, bland annat om aha-upplevelsen.⁵ Myten om en Aha-upplevelse beskrivs som en bra idé som kommer som en blixtnedslag från klar himmel och som inte går att förklara. Efteråt, när idén ska utföras, kan detta göras av vem som helst eftersom det inte krävs kreativitet i utförandet utan bara i uppfinnandet. Det som framkommit, enligt Sawyer, är att aha-upplevelserna kan förklaras, de är inte något mystiskt alls. Enligt forskning som gjorts handlar det om att någon som besitter kunskap och erfarenhet inom en domän sammankopplar dem på nya sätt. Kreativitet handlar om hårt arbete, samarbete och expertkunskap med flera små aha-upplevelser under vägen. Sawyer hävdar att det är alltid en kombination av tidigare erfarenheter och lärande:

There's now a consensus among scholars that the moment of insight can be explained in terms of previous experience and acquired knowledge. Becoming more expert, and acquiring more knowledge, prepares you for more and better insights rather than interfering with them.⁶

Min aha-upplevelse bygger alltså på kunskap, en aspekt av kreativitet jag valt.

⁵ R. Keith Sawyer. *Explaining creativity*, 405–426

⁶ Ibid, 144

Creativity is always specific to a domain. No one can be creative until he or she internalizes the symbols, conventions and languages of a creative domaine.⁷

Kreativitet beskrivs ibland som förmågan att skapa nytt. För att kunna skapa nytt, vara kreativ, måste en först ta till sig så många kunskaper som möjligt inom en viss domän och internalisera dem enligt Sawyer. Han menar att det är en förutsättning för kreativitet. Att vara expert inom en domän brukar mätas i att en har minst 10000 timmars erfarenhet. Min domänkunskap bygger på min utbildning och erfarenhet som skådespelare.

Att skaffa sig kunskap förutsätter arbete. Det krävs arbete för att jag ska lära mig något, oftast hårt arbete. Som skådespelare måste jag lära mig att, som Sawyer beskriver det, internalisera hantverket. Det har jag gjort såväl under mina utbildningsår som under de år jag arbetat. Genom praktiskt arbete har jag införlivat de metoder jag tagit del av och skapat arbetssätt som fungerar för mig. Det är något jag fortsätter att göra under hela mitt liv som skådespelare. Stanislavskijs skådespelarmetoder, som ligger till grund för en stor del av den västerländska teatertraditionen, är en del. En annan är Yat-tekniken, utvecklad av dansaren och teatermannen Yat Malmgren, som lärs ut på Teaterhögskolan i Göteborg där jag tog min kandidatexamen.⁸

Teater är praktik, inte teori, men teorin hjälper mig att förstå vad jag gör och lär mig nytt när den omsätts till praktik. För att kunna arbeta som skådespelare behöver jag båda, de sitter ihop. Leonardo da Vinci uttryckte det så här:

He who loves practice without theory is like the sailor who boards ship without a rudder and compass and never knows where he may cast.

⁷ Ibid, 139

⁸ Numera Högskolan för scen och musik vid Göteborgs Universitet.

Metoder, tekniker och verktyg finns för att hjälpa mig i arbetet. De kan bidra till skapandet när jag använder och prövar dem. Men jag måste omvandla dem i ett görande, jag kan till exempel inte "spela" en metod. När en lär sig en metod kan känslan uppstå att en inte jobbar med scenkonst utan traskar runt och spelar teknik. Ibland är detta ingen härlig upplevelse, men nödvändig. Som vid all kunskapsinhämtning tar det tid att lära, att ändra sina tankebanor, att sätta kunskapen i "kroppen".

Som tidigare sagts har jag skaffat mig metoder och arbetssätt genom åren som responderar väl med aspekten kunskap. Kunskapen är i sin tur beroende av mitt minne av den. Kunskapen har genom repetition och regelbundet användande blivit en del av mig, den sitter i mitt långtidsminne. Pontus Wasling, hjärnforskare vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg gör sambandet tydligt då han säger: "Minnet är råmaterialet till den kreativa processen".⁹ Ett annat uttalande som handlar om minnet kommer från Mihály Csíkszentmihályi, forskare och professor i psykologi. Han skriver i boken *Flow: den optimala upplevelsens psykologi*:

Det är rimligt att betrakta minnet som den äldsta mentala förmåga vi har, ur vilken alla de andra har sitt ursprung, för om vi inte kunde minnas någonting skulle vi inte kunna formulera de regler som gör de andra mentala processerna möjliga.¹⁰

Att arbeta hårt för att skaffa sig kunskap och att vi kan minnas det vi lärt och erfårit, är enligt dessa forskare grundläggande för att vara kreativ. För mig är det förknippat med lust. Bland det bästa jag vet är att lära mig nya saker. Jag är nyfiken på att försöka förstå sånt jag inte känner till. När jag lär mig nytt känner jag mig utmanad och upplever glädje. Som skådespelare upplever jag det lustfyllt att ta till mig ny kunskap och omsätta

⁹ <http://www.ur.se/Produkter/179368-UR-Samtiden-Hjarnans-makt-Minne-och-kreativitet>

¹⁰ Mihály Csíkszentmihályi, *Flow: den optimala upplevelsens psykologi*, 1. pocketutg., Natur och kultur, Stockholm, 1996, 148

det till praktik. Pröva olika teorier på "golvet" och undersöka vad som händer. Lusten till kunskapsbildandet hör ihop med lusten till att öka min kompetens.

Skillnaden på kunskap och kompetens beskrivs bland annat som att kunskap handlar om teori och kompetens är när jag tillämpar kunskapen och mina färdigheter. För att skaffa mig den kompetens jag behöver som skådespelare, för att kunna vara kreativ, behöver jag kunskapen som aspekt. När jag som skådespelare omvandlar teori till praktik binds de samman. Judit Simon har skrivit avhandlingen *Kreativitetens kännetecken* där hon undersöker kreativitet ur ett fenomenologiskt perspektiv.¹¹ Hon säger angående kompetens:

Känsla av kompetens – Att samspela i en framgångsrik skapandeprocess skänker en känsla av att man har lyckats.[...] Detta är ett bejakande av sig själv, en förhöjd livskänsla.¹²

Detta pekar på att det inte bara är min kompetens och min kunskap i sig som spelar roll, utan också min upplevelse av detsamma. Detta leder mig in på nästa aspekt.

¹¹ Judit Simon, *Kreativitetens kännetecken [Elektronisk resurs]* : en fenomenologisk studie, Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet, Diss. Stockholm : Stockholms universitet, 2009, Stockholm, 2009

¹² Ibid, 124

Jenny skrynklar ihop en servett som ligger framför henne på bordet. Hon ger den till mig och säger: "lägg den bredvid dig, ha den bara där så länge. Nu: Gå till ett tryggt tillstånd, nåt tryggt minne och så låter du den känslan spinna runt i kroppen och när den nästa är uppe och peakar, då tar du den här i handen och klämmer om den. Så när känslan börjar klinga av så släpper du servetten. Så kan du ta något annat tillfälle när du också var trygg, något annat minne, gå in i det. Var var du, hur såg det ut, vad fanns det för dofter eller lukter, fanns det nån smak i munnen, hur var de sensoriska upplevelserna? Så börjar du känna den här tryggheten och den är magnifik och du känner den spinna runt i kroppen och den är starkare och starkare och när den börjar så smått att peaka så tar du servetten och klämmer om den."

Hon tar en paus

"Och när den klingar av så släpper du servetten. Och nu kan du tänka på nåt fullständigt, helt annat.... eee..hehehe... balla lampor de har här eller hur?Nu kan du föreställa dig ett tillfälle när du är otrygg och skulle behöva bli trygg. Och helt enkelt, du behöver inte tänka på liksom trygghet, du kan bara: här skulle jag behöva lite trygghet och out of nowhere tar du den där och klämmer på den. Å poff, eller hur?... att ha en pryl, då skapar man det. Och att ha ett minne av känslan att vara trygg, det har alla, även de som saknar det för de vet vad det är de saknar."

Tillit

Nästa aspekt, som jag valt i mitt undersökande av kreativitet, är tillit. Texten på sidan innan är ett utdrag från en intervju jag gjorde med Jenny Åkerman hösten 2014 där beskriver hon ett verktyg för att skapa självtillit.¹³ Övningen är utvecklad utifrån hennes kunskap om hur hjärnan fungerar och det finns naturligtvis olika varianter av den. Dag Norgård har en, jag har utarbetat min.¹⁴ Det finns säkert lika många sätt som det finns utövare. För mig är tillit en grundförutsättning för att kunna vara kreativ. Judit Simon ger en bild jag kan känna igen, när hon beskriver tillit som en tröskel in till kreativiteten.¹⁵ Hon skriver också:

För att den kreativa processen ska kunna uppstå och fullföljas, bejaktar och härbärgerar individen alla sina känslor, och står ut med de obekväma otvetygligheterna och motsägelserna. Individen lyckas med detta genom att ha tillit till den kreativa processen och till sin egen förmåga, och litar därmed på att hon/han kommer att lyckas med sitt skapande. Att vara i den kreativa processen innebär förlust av kontrollen över vad som händer, och istället för ett kontrollerande antar individen därför en spontan och tillitsfull attityd.¹⁶

Hon påstår alltså att om en är i en kreativ process har en tillit. Teater är ett kollektivt arbete. I arbetet som skådespelare handlar det mycket om min tillit till min egen förmåga, men även tillit till min omgivning. Att alla som arbetar tillsammans skapar ett tillitsfullt klimat där jag som skådespelare får lov att blotta mig, pröva och göra fel. Det är så jag kan hitta nya vägar och pröva nya idéer. För mig är det tydligt, som Simon skriver, att detta kräver tillit.

Det finns en teori omkring självtillit eller självförmåga, på engelska kallat self efficacy, som är utvecklad av Albert Bandura professor i psykologi och

¹³ Personlig intervju med Jenny Åkerman.

¹⁴ Dag Norgård, regissör, dramatiker, skådespelare och pedagog.

¹⁵ Judit Simon. *Kreativitetens kännetecken*, 104

¹⁶ Ibid, 83

samhällsvetenskap vid Stanforduniversitetet i Kalifornien.¹⁷ Den handlar om att den upplevda förmågan att klara en uppgift påverkar chanserna att faktiskt ta sig an och klara uppgiften. Jag kopplar det till det Simon säger och till Csikszentmihalyi när han skriver:

Det är inte de färdigheter som vi verkligen har som avgör hur vi känner oss utan de färdigheter som vi tror att vi har[...] Vad vi känner i ett givet ögonblick av flowaktivitet påverkas i hög grad av de objektiva villkoren: men medvetandet är fritt att följa sina egna bedömningar av situationen.¹⁸

Om mitt medvetande är fritt att bedöma situationen, innebär det att jag kan ändra min bedömning och uppfattning av en situation. Jag kan förändra upplevelsen av mina färdigheter genom öka min tillit. Nödvändigheten av att känna tillit till mig själv som skådespelare och till omgivningen har blivit tydligare under de år som jag arbetat som regissör och utbildare. Jag har fått en blick på arbetet utifrån och ett annat helhetsperspektiv. Att jag som skådespelare behöver andra för att kunna se mig själv, vad jag gör och vad det lämnar för spår. Jag kan aldrig se mig själv utifrån. Detta innebär att graden av tillit i gruppen behöver vara så hög att andras åsikter om det jag gör kan uttryckas och att jag kan förvalta dem. Simon skriver så här om det hon kallar grupp kreativitet:

Den familjära atmosfären innebär inte att stämningen alltid är trevlig och vänlig, utan att man är tillräckligt trygg med varandra för att uttrycka sina åsikter och säga emot varandra.¹⁹

Själv tilliten och min tillit till andra hänger alltså ihop i mitt arbete. Det finns en tydlig växelverkan mellan dessa och jag måste ha tillgång till båda. En av de saker jag lärde mig av Jenny Åkerman handlar om synen på mig själv och hur jag kan påverka den. Hon beskriver det som en länk mellan

¹⁷ Albert Bandura, *Self-efficacy: the exercise of control*, W. H. Freeman, Basingstoke, 1997

¹⁸ Mihály Csikszentmihályi. *Flow*, 101

¹⁹ Judit Simon. *Kreativitetens kännetecken*, 123

hur jag ser på mig själv och hur jag beter mig. Mitt beteende leder till hur andra uppfattar mig som leder till deras beteende gentemot mig som i sin tur påverkar min uppfattning om mig själv. I detta cirkelresonemang säger hon att det svåraste är att ändra på andra människor och den enklaste vägen för att bryta cirkeln är att börja med mitt eget beteende.

Ett annat sätt att stärka min självtillit är genom att tänka att jag som skådespelare aldrig blir "klar". Till yrket hör att det alltid finns något som är nytt. Det finns en naturlig rörelse i att varje föreställning innebär en ny publik och att jag hela tiden möter nya roller, kollegor och sammanhang. Om jag intar ett förhållningssätt som innebär att när jag möter nya utmaningar och lär mig nya saker är det en del av arbetet, blir det enklare att tänka att inget jag gör är "fel". Jag skaffar mig bara fler erfarenheter. Eller som en elev till mig uttryckte det, när han lärt sig massor på de misstag han gjort under utbildningen: "Learning by doing fucking fel". Jag har funnit att detta forskande perspektiv på saker och ting kan hjälpa om jag upplever att det finns rätt och fel, det flyttar fokus till: Vad händer om vi gör såhär?

En annan fråga jag ställer mig om tvivel på min förmåga dyker upp är: Vad är det värsta som kan hända? Efter det är det inte mycket som jag inte kan ta mig an, frågan fungerar frigörande. Jag intar också ofta positionen att om jag ska göra något ska jag alltid göra så gott jag kan med de förutsättningar jag har för stunden. Annars låter jag bli. Jag sätter också tillit till andras kunskap och deras tillit till min. Om någon gett mig ett uppdrag, så litar jag på att de vet vem de satt sin tilltro till och förväntar sig att jag bidrar med det jag kan. Om det inte räcker är jag fel person för uppdraget.

För mig finns det alltså ett samband mellan kunskap och tillit, ju mer kunskap jag har inom en domän, desto lättare kan jag känna tillit och därigenom skapas också tillit till andra. Ju fler utmaningar jag vågar ta mig an, desto mer tillit till mig själv får jag. Sawyer säger så här:

Some studies show that self-efficacy can be enhanced through training, and afterwards, performance increases (Gist & Mitchell, 1992). These findings are intriguing, and they suggest the potential role of creative self-efficacy in creative performance.²⁰

Påståendet pekar på att jag kan öva upp min förmåga till självtillit. Min erfarenhet är också att om jag vågar göra det jag är rädd för ökar min tillit och rädslan minskar. Övning ger färdighet. Tor Nørretranders bok *Märk världen- en bok om vetenskap och intuition* gav mig en viktig nyckel till mitt eget förhållningssätt till självtillit som handlar om jämförelse.²¹ Han skriver bland annat om hur lite vårt medvetande registrerar av all den information som strömmar mot oss och som vi tar emot genom våra sinnen. Denna information påverkar oss men vi är medvetna om ytterst lite av det som händer. Om jag i skrivande stund har tagit emot 11 miljoner intryck per sekund i drygt 42 år och du som läsare har tagit emot lika många per sekund i så många år just du har levt, innebär det att vi är byggda av en enorm mängd olika intryck. Men vi är medvetna om en ytterst liten del. Nørretranders hävdar att vi är medvetna om så lite som knappt ett intryck per sekund. Att jämföra mig med dig utifrån denna vetskap verkar minst sagt absurt. Vi kommer aldrig att spela en roll lika. För mig finns det också ett samband mellan jämförelse och tävlande. Csikszentmihalyi skriver angående tävlande:

De språkliga rötterna till det engelska ordet för tävla, compete, är de latinska orden *con petire*, som betyder "att söka tillsammans". Vad var och en söker är att förverkliga sina möjligheter, och den uppgiften löser man bäst om man tvingas göra sitt bästa. Men tävling förbättrar ens upplevelse bara så länge man koncentrerar sin uppmärksamhet på själva aktiviteten. Men om man börjar intressera sig för yttre mål - som att vinna över motståndaren, att vilja göra intryck på publiken eller att få ett fett proffskontrakt - riskerar tävlingen

²⁰ R. Keith Sawyer. *Explaining creativity*, 82

²¹ Tor Nørretranders, *Märk världen: en bok om vetenskap och intuition*, [Ny utg.], Bonnier, Stockholm, 1999, Kapitel "Medvetandets bandbredd", 171-209

att bli en distraktion snarare än en impuls till att koncentrera medvetandet på det som händer.²²

Det är skillnad på att söka tillsammans och att försöka vinna över någon. Genom att använda kunskapen jag skaffat mig om hur våra hjärnor fungerar har jag ökat min självtillit. Min kunskap om att hjärnan är plastisk innebär att jag litar på att jag alltid kan lära nytt och lära om. Den oöverskådliga mängd möjliga kopplingar i hjärnan är fantastisk och jag sätter min tillit till hjärnans förmåga att skapa nytt. Likaså vet jag att när hjärnan lär nytt uppstår förvirring, synapserna skickar signaler kors och tvärs för att skapa nya tankebanor och möjligheter. Känslan av förvirring har därmed slutat vara negativ och är nu guld värd.

För mig är en annan sak tydlig och viktig i sammanhanget. Det är att tillit för mig uppenbart är kopplad lust. Jag har svårt att känna lust om jag är otrygg. För att skapa tillit finns ett annat tydligt redskap, min nästa aspekt: ramar.

²² Mihály Csíkszentmihályi. *Flow*, 98

Regler

Sov alltid minst 8 timmar

Sluta när det inte känns roligt

Var noggrann med att uppmärksamma stress

Påminn mig själv om för vems skull jag gör vad

Umgås med andra

Gör andra saker emellanåt

Njut!

Schemalägg i tid

Ta hjälp

Ett ja är alltid ett nej till något annat

Plugga på andra ställen, tillåt att vara fri

Begränsa mig inte

Våga besluta och besluta om

Testa hur långt jag kan gå

Gå på lust

Lita på magkänslan

Våga

Ramar

Listan på regler som står på föregående sida, skrev jag inför masterutbildningen. Jag har sedan länge för vana att strukturera upp tankar, idéer och mål genom att skriva listor. Det gör dem mer synliga och hanterbara och det innebär också att jag kan lägga undan saker från arbetsminnets begränsning utan att vara rädd för att tankar och idéer försvinner. Det viktiga för mig är att dessa ramar och regler är flexibla. Det går alltid att bestämma nya och ändra om de gamla inte fungerar. När jag undersöker aspekten ramar, blir det tydligare varför det tycks fungera så för mig. Jag gör listor och anteckningar för att få överblick, skapa trygghet och frihet, inte för att cementera eller låsa fast. Det handlar om att skapa en struktur att utgå ifrån. Judit Simon pratar om struktur i arbetet så här:

Arbetets strukturella villkor utgörs dels av fasta förutsättningar, dels av påverkbara förutsättningar. Dessa strukturella villkor bildar ett ramverk, där de olika förutsättningarna fungerar som gränser för skapandet, vilka delvis begränsar möjligheterna men samtidigt strukturerar upp arbetet och märker ut dess aktuella möjlighetsområde. Strukturen bildar alltså en ram inom vilken skapandet får fria tyglar²³

För mig som skådespelare och regissör finns ramar till exempel i form av rollens text, pjäsens berättelse och överenskommelser om vad vi ska berätta. Det finns ramar som handlar om scenrummet, tiden vi har att repetera, målgrupp, pengar och så vidare. Vissa av dessa kan ses som fasta förutsättningar som Simon talar om, andra som påverkbara. Ett premiärdatum till exempel brukar vara en fast förutsättning om ingenting händer som gör det omöjligt att ha premiär. Budget är en annan. Vad vi ska berätta kan vara såväl flexibelt som fast, beroende på det valda arbetssättet och målet för arbetet.

²³ Judit Simon. *Kreativitetens kännetecken*, 101

Hur vi ska berätta brukar däremot vara påverkbart, det beror på vad som framkommer under repetitionerna, valen görs utifrån vad som uppstår på "golvet", i dialogen. Regissör, medspelare och provpublikens respons formar mitt arbete och hur resultatet blir. När premiär och spelperiod kommer är det publikens respons i det gemensamma rummet som fortsätter att utveckla och omvandla det som händer. Ingen föreställning är den andra lik, även om den håller sig inom berättelsens fasta ram.

Att tydliga överenskommelser är viktiga har blivit ännu mer uppenbart sedan jag började leda arbeten som regissör och utbildare. Jag har blivit än mer medveten om hur viktiga de är även för mig som skådespelare. Tydliga ramar och mål underlättar i kommunikationen mellan deltagarna men också när jag arbetar ensam.

Teater är ju som sagt en kollektiv konstform och även om jag står ensam på scenen, som till exempel i en monolog, ingår det naturligt för mig att vara i dialog. Dialog och respons är även aspekter av kreativitet. Csikszentmihalyi skriver i *The Systems Model of Creativity*:

The only way to establish whether or not something is creative is through comparison, evaluation, and interpretation.²⁴

Dialog och respons är en del av ramsättningen för mig som arbetar med kollektiva processer. De är en del av förutsättningarna, en repetitionsperiod är i sig byggd på feedback och respons, det är därför vi repeterar. Även om jag jobbar med en monolog har jag andra runt om mig i processen, om inte annat så kommer jag till ett publikmöte som bildar en kollektiv upplevelse. Därför ingår dialog och respons i aspekten ramar i mitt arbete. Att få feedback, utvärdering, att testa mot medspelare, regissör, ljus, ljud, scenografi, kostym, rekvisita och berättelsens helhet är ett ständigt flöde av

²⁴ Mihaly Csikszentmihalyi, *The Systems Model of Creativity : The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* [Elektronisk resurs], 2014, Springer Netherlands, 2014, 54

respons. Sawyer skriver: "Evaluation is likely to be a constant presence in the creator's work."²⁵ I det här arbetet är studiekamrater, lärare, handledare och alla som undrar vad jag gör just nu är en del av responsen och mina ramar. Sawyer igen:

She [forskaren Vera John-Steiner, min ant.] found that the one characteristic that all these creative people shared—across such varied fields as painting, theater, and science—was how often they put their early thoughts and inklings out into the world, in sketches, short writings in notebooks, and quick prototypes.²⁶

Ramar som en aspekt av kreativitet är alltså något jag använder kontinuerligt. De har kommit ur en praktisk nödvändighet och visat sig fungera. Kunskapen om att det bidrar till kreativiteten gör att jag inser vikten av ramsättning. Jag har under mina senaste projekt börjat fundera över vilka ramar är som är gynnsamma och vilka kan jag undvara? Vilka måste vara fasta, vilka kan vara mer flexibla? Finns det andra ramar att sätta?

Ramarna är för mig tydligt förknippat med tillit. Om jag vet vad som förväntas av mig från andra eller mig själv leder det till ökad tillit. De ramar jag sätter bygger på erfarenheter och kunskap. För att kunna föra dialog, ge och få adekvat respons är det viktigt att tilliten och kunskapen finns i kollektivet. Kunskap, tillit, ramar. De sitter ihop.

Ramar och dess koppling till lust handlar för mig om tydliga mål, dialog och respons. Att arbeta utan mål och begränsningar skapar en upplevelse av att arbetet är betydelselöst. Målet med min scenkonst är att den ska nå en publik, skapa något i ett möte med andra. Min lust till teatern som konstform bygger på att det är ett kollektivt arbete, det görs genom dialog och respons både i processen och i publikmötet. Utan dessa möten är den meningslös.

²⁵ R. Keith Sawyer. *Explaining creativity*, 133

²⁶ Ibid, 135

*Fatta inga beslut förrän du måste.
Och när du måste, vet du vilket beslut du ska fatta.*

Inkubation

Rådet på sidan innan fick jag av min pappa vid ett samtal vid köksbordet för många år sedan. Det vi pratade om hade ingenting med skådespeleri att göra, men jag har burit med mig det sedan dess. För mig ger det en tydlig bild av min nästa aspekt, inkubation. Så här skriver Sawyer:

Exceptional creators throughout history have said that their best ideas emerge from an unguided, unconscious process that creativity researchers call incubation. To provide time for incubation, many creative people force themselves to stop working periodically. They take time off from the hard, focused work to engage in an unrelated activity—gardening, walking—or to work on another problem for a while.²⁷

En synonym till inkubation är *att ruva*, som ger en annan bild om vad det handlar om. Flera forskare har pekat på vikten av inkubation. Sawyer skriver vidare om hur det fungerar:

[I]ncubation works because it gives people's minds a rest; because it provides an opportunity to become less fixated on incorrect solutions; and because it provides time for spreading activation in the unconscious mind²⁸

Här handlar det om vikten av att avbryta, vila och fokusera på något annat i en kreativ process. Jonathan Schooler är professor i psykologi vid University of California, Santa Barbara. I BBC dokumentären *Hjärnans dolda kreativitet* framkommer att hans forskning stödjer tanken att om en vill bli mer kreativ ska en inte vara för fokuserad, åtminstone inte hela tiden.²⁹ För mig handlar det om hur jag planerar och disponerar min tid. Att arbeta

²⁷ R. Keith Sawyer. *Explaining creativity*, 97

²⁸ Ibid, 103

²⁹ Information om dokumentären finns: <http://urplay.se/Produkter/180305-Hjarnans-dolda-kreativitet#info> I sin helhet finns den att se på: http://www.dailymotion.com/video/x1gn21d_bbc-documentary-horizon-the-creative-brain-how-insight-works_lifestyle

fokuserat men sedan släppa taget. "Att låta tankarna vandra fritt har länge setts som en viktig del av kreativiteten", sägs också i dokumentären. Där uttalar sig även Rex Jung, professor i neurokirurgi vid University of New Mexico. Han har studerat vad som händer i pannloben på människor som företar sig upprepade aktiviteter där de rör på kroppen och därigenom kan låta tankarna vandra fritt. Det sker en förändring som han kallar "obeständig hypofrontalitet" och han beskriver det som ett "tillfälligt sömntillstånd då pannloberna är tillbakadragna, systemet bromsar, pannloberna är inte påslagna och idéer flödar mer fritt." Han menar att på detta sätt kan omedvetna idéer bli medvetna. Han ger förslag på aktiviteter som meditation, springturer eller att ta ett bad för att minska pannlobens aktivitet och därigenom "ge kreativa idéer fritt spelrum."

Motsatsen till "obeständig hypofrontalitet" kan beskrivas som att tankar tar den raka vägen mellan A och B. Rex Jung säger: "Det sker något annat i hjärnan hos folk som är kreativa än hos människor som betar sig intelligent." Hans forskning visar att det finns skillnader i den vita hjärnsubstansen hos väldigt kreativa människor. För intellektuella funktioner tar informationen den snabbaste vägen mellan A och B men att:

Kreativitet fungerar tvärtom, den handlar inte om fart och effektivitet. Kreativiteten är långsam och slingrande, som att jämföra motorväg med slingrande bergsstigar.³⁰

Att gå från A till B har så länge jag kan minnas varit enkelt för mig. Jag har ett bra minne och är snabb på att se problem och lösa dem. Som skådespelare har jag upplevt att detta är en tillgång i arbetet. I den inledande texten på sidan fem och sex, där jag beskriver min upplevelse av ett sätt att arbeta, ser jag en koppling mellan det sätt vi arbetade på och inkubation. Att stanna upp och undersöka, ta det lugnt, ger tillfälle för inkubation. Istället för att lösa en scen, för att raskt gå vidare och lösa nästa, handlar det om att fokusera på undersökningen innan beslut fattas.

³⁰ Ibid

Att våga ge tid åt, att inkubera, förslag och idéer och inte ta den snabbaste, raka lösningen. Modet, tilliten att vänta med att fatta beslut.

Hjärnan är plastisk. Jag har möjlighet att förändra mina vanor, utan att för den skull förlora min förmåga att fatta snabba beslut när det krävs. Jag kan ha tillgång till både och. För att öva upp förmågan av att låta tankarna få vandra fritt, ta omvägar, måste jag ge mig själv förutsättningar för detta. Jag behöver ge mig själv tid att så att säga gå vilse. Gå runt, gå på de slingrande bergsstigarna istället för att ta motorvägen, som jag har lätt för. Jag prövar att lära nytt. Det kan handla om att starta en tankeprocess i god tid eller, som skådespelare, att arbeta med texten på ett annat vis. Det har att göra med *hur* jag lär mig text.

Det handlar även om tilliten, att våga ta det lugnt och inte bestämma saker. Att i arbetet inte gå från A till B, fatta snabba beslut, utan låta arbetet ta kreativitetens slingrande vägar. Våga vara i förvirringen. Förhindra vanemässiga mönster, som hjärnan så gärna använder sig av. Problemet med vår finurliga hjärna är att när den väl lärt sig något, skapat en tankebanan, krävs det en ansträngning av mig som människa att lära om, men det är fullt möjligt. Om jag kan förhindra mina vanemässiga tankebanor, låta förvirring uppstå, kan jag kanske skapa nya vanor, nya sätt att se på saker. Det handlar om att ge mig själv som skådespelare så många möjligheter som möjligt. Till exempel om att låta bli att ha förutfattade meningar om vad en text betyder och ska vara. Det handlar om att låta bilder och sinnesupplevelser uppstå i relation till texten istället för att repetitivt trycka in texten ord för ord, för att sedan börja arbeta med innehållet. Det finns andra saker att upptäcka bortom mina egna förutfattade meningar om vad en roll kan innebära.

En repetitionsprocess kan ge möjlighet för detta slingrande att äga rum, men alltför ofta har jag upplevt att när något så att säga "fungerar", slutar utforskandet och valen fastställs snabbt och effektivt då det finns andra

saker att "lösa" inom slutresultatets fastlagda ramar. Det är då lätt att jag som skådespelare nöjer mig och lämnar utforskandet av just denna del. Bekräftelsen och responsen från regissör och medspelare av att det "fungerar" blir så att säga nog och jag ägnar mig åt annat. Här finns en vana jag kan försöka förändra. Pontus Wasling säger så här:

Avsätt tid. Att vara kreativ, det tar tid. Man måste låta vardagens bekymmer och bestyr försvinna.³¹

Det kan finnas en motsättning här. Att avsätta tid för att kunna gå vilse, kan innebära att jag försöker bestämma när jag ska vara kreativ. Som att bestämma att nu ska jag skapa konst. Eller nu ska jag ha lust. Då tänker jag så här: Jag måste också acceptera att det kanske inte kommer att ske. Det kanske varken blir konst, kreativt eller lustfyllt. Då sätter jag på mig mina forskarglasögon: Jag prövar detta och ser vad som händer. Jag ställer inga krav att det ska bli på ett speciellt sätt, jag gör det för att se vad som händer. Det är okej att misslyckas. För mig blir det genast enklare att uppleva att det blir lustfyllt. Härigenom binds aspekten inkubation också till tilliten.

En annan sak som handlar om inkubation är sömn. När vi sover bearbetar vi alla våra intryck, så här skriver Wasling på bokförlaget Volantes hemsida:

Sömnen har en oerhört viktig funktion för att både minnas och vara kreativ. Det är i drömmarna under REM-sömnen som vi präntar in nya minnen och det är då vi kan komma på nya lösningar på problem. När vi "sover på saken" och drömmer arbetar hjärnan nästan lika aktivt som på dagen med att finna nya lösningar på problemen. Förutom att sömn är bra för minne och kreativitet, förbättras beslutsfattande, koncentration och immunförsvar.³²

³¹ <http://www.ur.se/Produkter/179368-UR-Samtiden-Hjarnans-makt-Minne-och-kreativitet>

³² <http://volante.se/texter/en-dagdrommares-forsvarstal-hur-du-far-energi-och-blir-kreativ-efter-semester/>

Jag är en sjusovare. Att sova är viktigt och det är tydligt för mig vad som händer om jag inte fått tillräckligt med sömn. Det påverkar hela min kropp, min förmåga att skapa, lära och förstå. Återigen handlar det om tid och val, vad jag väljer att göra med min tid. Att säga ja till något innebär ju ett nej till något annat. Sawyer formulerar sig angående sömn så här:

[T]here's no essential difference between waking and sleeping, because in both states, our brain actively constructs our view of the world. Dr. Llinas has estimated that our perception is based only 20% on information coming from outside of us; the other 80%, your mind fills in.³³

En metod jag provat där inkubationens verkan är invävt i metoden kallas *Embodied Imagination*. När metoden appliceras på konstnärens kreativa arbete har den fått underrubriken *Drömarbete för konstnärer*. Under sommaren 2012 deltog jag i en kurs arrangerad av Göteborgs Universitet och fick tillfälle att pröva detta sätt att arbeta. Metoden *Embodied Imagination* är utvecklad av Robert Bosnak, jungiansk psykoanalytiker, med inspiration från C G Jungs och James Hillmans arbeten. Bosnak hittade sätt att applicerade *Embodied Imagination*-metoden på arbete med konst tillsammans med Janet Sonenberg, professor i teater på Massachusetts Institute of Technology, USA. Den riktar sig mot konstnärer som vill pröva att använda sig av det som verkar vara människans mest kreativa tillgång, nämligen nattliga drömmar. Sonenberg har gett ut boken *Dreamwork for Actors*, där hon beskriver metoden och hur den kan användas.³⁴ Waslings uttalar sig om drömmar i boken *Minnet – fram och tillbaka*:

Drömmarna med sina livliga och ohämmade associationer är de perfekta förutsättningarna för att finna nya samband och det är vad som händer när man sover på saken.³⁵

³³ R. Keith Sawyer. *Explaining creativity*, 96

³⁴ Janet Sonenberg, *Dreamwork for actors*, Routledge, New York, 2003

³⁵ Pontus Wasling, *Minnet, fram och tillbaka* [Elektronisk resurs], Volante, 2013, 67

Det uppenbara sättet på hur inkubation och lust kopplas samman för mig, är att det ger mig tillit till att avbrott i arbetet är en vinst och inte belagt med skuld eller upplevelser av att "jag borde". Det är den aspekt där jag tydligast försöker förändra mitt arbetssätt, välja bort A till B lösningar och låta inkubationen verka. Jag väljer att inkubera en frågeställning, problem eller process när den inte känns lustfylld, bejakar impulserna av att avbryta och vila, vilket skapar upplevelsen av att "borden" eller "måsten" försvinner. Jag testar att bara arbeta när jag har lust. Det blir då tydligt kopplat till ramarna, jag måste planera in tid för att kunna släppa och låta vara, gå på lust utan att bli stressad av tanken att "hinna klart". Det är befriande, tillåtande och lustfyllt.

Vet du vad jag pratar om?

Kan du minnas den, känslan?

Den där känslan av när allt bara flyter på och du känner dig oövervinnerlig?

Tiden står still, eller rusar den?

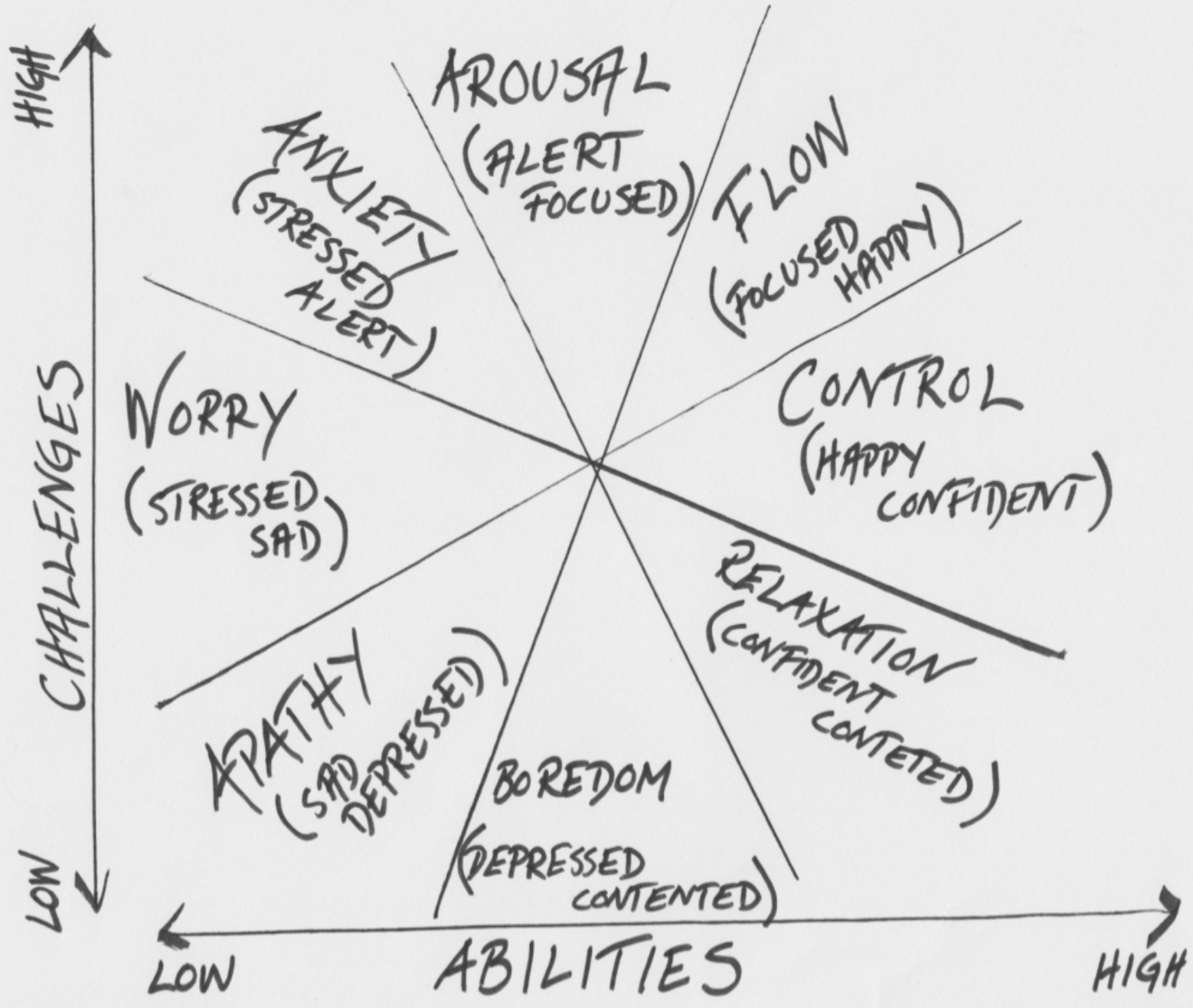
Har den helt upphört att existera?

Varje hinder som kommer i din väg blir till utmaningar, något lustfyllt att ta sig an och lösa.

Du är ett med dig själv och allt omkring dig och det finns ingenting som kan stoppa dig, du vet vart du är på väg, du vet att du kan och du växer för varje steg.

Har du upplevt den?

Var det längesedan eller finner du den ofta?



Flow

[...] förmodligen var skälet till att det fanns konst detsamma då som nu: en källa till flow för både målaren och åskådaren.³⁶

Texten på sidan 35 och citaten ovan handlar nästa aspekt, det som inom kreativitetsforskningen kallas flow. Mihaly Csikszentmihalyi, som myntat uttrycket, har synliggjort vad han menar med begreppet i ett diagram, som finns skissat på föregående sida. Av diagrammet framgår att upplevelsen av flow inträffar när min förmåga och utmaningen jag står inför är lika höga. Han beskriver:

I våra undersökningar fann vi att alla flowupplevelser[...]hade det detta gemensamt: de ledde till en känsla av upptäckt, en kreativ känsla av att försätta upplevaren i en ny verklighet som förde personen till högre prestationsnivåer och ledde till medvetandetillstånd som han inte tidigare hade drömt om. Kort sagt förvandlade de självet genom att göra det mer komplext. I denna tillväxt av självet finns nyckeln till flowaktiviteter.³⁷

I flow är kombinationen av tillräckligt stor utmaning och min förmåga i balans. I diagrammet står inom parentes står orden Focused och Happy. Flow ses som en av aspekterna på kreativitet och innefattar alltså lycka. Att vara i flow är en upplevelse vi alla antas ha haft. Simon skriver om detsamma:

Konstnärens attityd är nyfiken, tillitsfull, lekfull och experimenterande, och hon/han upplever sig sakna full kontroll. Konstnären beskriver sig hamna i flow, eller "the zone" under skapandet.³⁸

Jag har upplevt flow flera gånger och som skådespelare handlar det om en upplevelse av när allt flyter och jag inte har fokus på mig själv utan på det

³⁶ Mihály Csikszentmihályi. *Flow*, 101

³⁷ Ibid, 99

³⁸ Judit Simon. *Kreativitetens kännetecken*, 174

som händer mellan mig, mina medspelare och publiken. Det är en känsla av att allt sitter och vi bara så att säga "kör". Feedbacken, som är en komponent i flow, består av den direkta responsen från publiken och medspelarna.³⁹ Vi befinner oss i samma skeende både fysiskt och mentalt. Jag vet vad jag ska göra, det sitter i min kropp. Självmmedvetandet lämnas utanför. Det är en tydlig känsla av att vi skapar tillsammans utan ansträngning. För mig är flow förknippat med upplevelsen av att vara *i nuet*. En effekt av att hamna i flow är att prefrontala cortex stängs av. Charles Limb, professor i fysiologi vid John Hopkins University, talar om vad som händer i hjärnan på improviserande musiker:

Det som de såg var förändringar i prefrontala cortex, en stor del i främre hjärnan som bland annat har till uppgift att skapa självmedvetenhet. Det är den delen som arbetar när man tänker på vad man gör eller säger. De såg att prefrontala cortex stängdes av hos de improviserande musikerna.⁴⁰

Judit Simon beskriver samma skeende så här: "Överskridandet av det egna jaget kännetecknas alltså av att man glömmer sig själv, att skeenden i den kreativa processen verkar ske av sig själv."⁴¹ Båda dessa citat stämmer väl överens med mina egna erfarenheter av flow. Några av de komponenter som är förutsättningar för att uppnå flow sammanfaller med andra aspekter av kreativitet som jag valt.⁴² Att stå inför en uppgift jag klarar av handlar om kunskap. Klara mål och omedelbar feedback handlar om ramar. En känsla av kontroll kopplar jag till tillit. Så är det då flow jag söker? Ja visst, jag välkomnar flow när det uppstår, det är en underbar upplevelse, men för mig innebär det inte att jag måste hamna i flow för att känna lust. I

³⁹ Mihály Csíkszentmihályi. *Flow*, 72

⁴⁰ Information om dokumentären finns: <http://urplay.se/Produkter/180305-Hjarnans-dolda-kreativitet#info> I sin helhet finns den att se på: http://www.dailymotion.com/video/x1gn21d_bbc-documentary-horizon-the-creative-brain-how-insight-works_lifestyle

⁴¹ Judit Simon. *Kreativitetens kännetecken*, 166,

⁴² Mihály Csíkszentmihályi. *Flow*, 72

Csikszentmihályis diagram nämns också Arousal, Control och Relaxation, delar jag kan känna igen som lustfyllda i ett arbete. Jag hamnar sällan i Worry, Anxiety eller Apathy. Det intressanta med det är att de alla innebär någon form av stress, något jag sällan upplever. Däremot kan jag hamna i det som beskrivs i flowdiagrammet som Boredom, alltså att jag lätt blir uttråkad. Det innebär, om jag går efter diagrammet, att det jag behöver för att uppnå flow är större utmaningar och fler färdigheter. Om jag lätt hamnar i Boredom och jag ser Arousal som lustfyllt pekar detta på att jag måste ha större utmaningar. Om jag vill ta mig från Boredom till Relaxation och Control innebär det att jag ska öka mina färdigheter, lära nytt. Stress är inte en så tydlig faktor. Bland det bästa jag vet är att lära mig nya saker, en kombination av utmaning och färdigheter.

Diagrammet visar att flow förutsätter en balans mellan utmaning och förmåga. Balans är för mig inte bara viktigt i förhållande till flow. Balans har en funktion i min metod. I nästa kapitel beskriver jag hur.

Lust
Det blir bättre när det är roligt
Du blir bättre när du njuter

Nyfikenhet
är drivkraften

Flow
Glöm dig själv och fokusera på det du
gör
På det som händer runt omkring

Ramar
Mål
Tydliga
För att fokusera
Starka
För att återgå till när det skakar
Flexibla
För att du är ingen låda

Tillit
Till dig själv
Till andra
Gå över tröskeln
Vad är det värsta som kan hända?

Domänkunskap
Lär dig så mycket du kan och hinner
Hela livet

Uthållighet
Gör
Gör fel
gör om
igenigenigenigenigenigen

Hitta andra
prata
diskutera
pröva tanken
omvärdera den
igenigenigenigenigenigen

Inkubera
Ta tid
Tid att vila,
Tid att arbeta
Tid
Tid att tala
Tid att lyssna
Tid att fundera
Tid att bara vara
Tid
Tid att förvirras
Tid att gå vilse
Tid
Ta tid

Balansera

Balans/komplexitet

The most creative people are more balanced than average on just about every personality trait. If your personality is extreme in some way, try to balance yourself out.⁴³

Meningarna ovan hämtar jag från Sawyer. Det han diskuterar handlar om myten att kreativiteten sitter i höger hjärnhalva, vilket alltså inte stämmer. De studier som gjorts visar att de mest kreativa människorna använder hela hjärnan, i balans. Citat pekar också på att jag kan förändras, balansera upp denna obalans. Angående vår förmåga att förändras och lära oss nytt skriver han också: "You can be just as creative as anyone else"⁴⁴ och slår hål på myten om att kreativitet skulle vara en medfödd talang som bara vissa har. Kreativitet kan tränas upp. Balans återkommer i ett citat om psykisk sjukdom, han säger: "[...]well-balanced people are more likely to make creative contributions."⁴⁵ Jag menar inte att psykiskt sjuka inte är kreativa, men jag behöver inte vara psykisk sjuk för att vara kreativ.

Dessa citat leder mig alla in på min sista aspekt, balans. Citaten handlar om balans och förmågan att jag genom övning kan förändras. Det har också att göra med hur jag skapar min metod. Balans är för mig en lika viktig aspekt av kreativitet som de andra jag beskrivit. Innan jag går in på hur jag skapar min metod och balansens del i den, vill jag utveckla hur jag tänker kring balans och hur aspekten balans påverkar de andra aspekterna var för sig. Jag läser igen hos Sawyer:

For greater creativity, it's better if you aren't so narrowly specialized that you have blinders on, unaware of everything else in the world. Cross-fertilization

⁴³ R. Keith Sawyer. *Explaining creativity*, 409

⁴⁴ Ibid, 408

⁴⁵ Ibid, 409

and distant combinations are often the source of surprising creative insights.⁴⁶

Här handlar det om balans i förhållande till kunskap. Att inte bara lära sig saker inom ett område, utan att ta in kunskap och att få influenser från andra fält. Ett exempel är denna undersökning när jag försöker skaffa mig kunskap inom andra områden än min domän för att kunna använda den i mitt arbete.

Balans i förhållande till ramar innebär att sätta upp ramar och låta en del av dem vara fasta och en del flexibla. Vilka ramar ger mig stabilitet, arbetsro, utmaningar och vilka skapar hinder för mig? I denna undersökning har jag vissa datum och utbildningsmål att förhålla mig till. Dessa räknar jag som fasta i denna kontext. Resten är ganska flexibelt, vilket innebär att jag får skapa egna ramar utifrån min målsättning att pröva en metod. Vad gäller dialog och respons handlar det om balansen mellan dialogen och responsen från andra och mina egna reflektioner, val och mål. Att veta vad som är konstruktivt att ta till mig och vad som är potentiellt negativt.

Det är för mig också kopplat till balans i tillit. För att kunna ta till mig respons måste jag ha tillit till de som ger den och tillit till min egen förmåga att veta när jag ska förändra och när jag ska stå fast. Ur *Flow*:

Handling och eftertanke bör komplettera och stödja varandra. Enbart handling är blind, enbart eftertanke maktlös.⁴⁷

Responsen måste också få tid att inkuberas. När jag tänker på balans i förhållande till inkubation, handlar det om detta men också för mig om att avbryta och göra annat. Ibland tillåta, ibland tvinga mig att göra andra saker. Balans förknippar jag också med det som Sawyer skriver: "[T]he creative person manages a sophisticated balance between primary and secondary

⁴⁶ Ibid, 125

⁴⁷ Mihály Csíkszentmihályi. *Flow*, 258

process thinking.”⁴⁸ Den primära processen handlar enkelt uttryckt om primitiva, omedvetna tankeprocesser och sekundära om medvetna, logiska. Båda dessa måste jag ha tillgång till och alltså kunna balansera mellan. En tydlig konsekvens av inkubation för mig.

Balans i förhållande till flow innebär för mig att inte se flow som ett mål i sig utan något som kan uppstå. Flow uppstår i balans mellan förmåga och utmaning, flow i sig förutsätter därför en form av balans. Flow kan också leda till komplexitet. Så här skriver Csikszentmihalyi:

Efter en upplevelse av flow är självet mer komplext[...] Självet växer[...] Komplexitet är resultatet av två omfattande psykologiska processer: differentiering och integrering. Differentiering innefattar en rörelse mot det unika, mot att avskilja sig från andra. Integrering syftar på dess motsats: en förening med andra människor med idéer och begrepp som ligger bortom självet. Ett komplext själv lyckas med att förena dessa motsatta tendenser.⁴⁹

Beskrivningen leder mig in på skapandet av min metod. Ett exempel på differentieringen kan vara det jag gör när jag särskiljer de olika aspekterna av kreativitet, undersöker dem var för sig och kopplar dem till mitt arbete. Integreringen är mitt nästa steg, det jag försöker göra när jag prövar att applicera samtliga aspekter på mitt praktiska görande. Jag försöker uppnå komplexitet genom att integrera alla aspekterna i ett nätverk att använda i min arbetsprocess och därmed pröva om lust kan uppstå. Integreringen av aspekterna är det som skapar min metod.

⁴⁸ R. Keith Sawyer. *Explaining creativity*, 83

⁴⁹ Ibid, 63

Nätverk som metod

Aspekterna som jag valt: kunskap, tillit, ramar, inkubation, flow och balans ser jag som komponenter i ett nätverk. Genom att skapa ett nätverk och upprätthålla balans mellan aspekterna ska jag undersöka om de gemensamt kan skapa den lust jag letar efter i arbetet. Om det var en matematisk formel skulle den kunna se ut så här:

$$\frac{\text{Kunskap+tillit+ramar+inkubation}}{\text{balans/komplexitet}}$$

=

lust? (Flow)

Här väljer jag alltså att sätta ordet komplexitet bredvid ordet balans, de är båda nödvändiga. Jag vill understryka att med balans menar jag inte något som är stillastående och oföränderligt. Att balansera är för mig en aktiv handling. Angående komplexitet hämtar jag några ord från Veronica Stoeihrel, professor i medie- och kommunikationsvetenskap vid Akademin för hälsa och välfärd, Högskolan i Halmstad. Hon skriver i artikeln *Komplexitetsteorins betydelse för vår uppfattning av verkligheten*: "Det är interaktionen mellan delarna som är det primära för ett komplex systems agerande."⁵⁰

Jag vill påstå att människan är ett komplext system. Likaså kreativitet. Med balans menar jag att om min idé ska fungera måste alla komponenter vara med i nätverket och samverka, interagera, i balans. Om något fattas eller är svagare tappar vågskålen. Interaktionen skapar en balansplatta, avhängig av de andra. De skapar en helhet, ett nätverk där delarna påverkar varandra och arbetar tillsammans i mig. De ger mig också ett analysverktyg att pröva.

⁵⁰ Veronica Stoeihrel, *Komplexitetsteorins betydelse för vår uppfattning av verkligheten: Res Cogitans – Journal of Philosophy*, ISSN 1603-8509, Vol. 1, nr 7, 225-246

Om jag inte känner lust, kan jag stärka någon av de andra komponenterna? I ett visst givet ögonblick kan jag ha kunskap och tillit inför en uppgift, men det saknas tydliga ramar. Eller inkubationstillfälle. Detta menar jag är exempel på obalans, alla delar är inte med, systemet är inte tillräckligt komplext. Csíkszentmihályi skriver så här:

En komplex maskin har inte bara många olika delar som var och en utför en speciell funktion utan uppvisar också en hög känslighet eftersom alla komponenterna står i kontakt med varandra. Utan integrering skulle ett differentierat system vara ett enda virrvarr.⁵¹

I den formel jag ställt upp som exempel har jag också valt att skriva Flow inom parentes. Jag ser det som att mitt nätverk kan skapa möjligheter för flow att uppstå. Men, som jag skrev i kapitlet om flowaspekten, välkomnar jag flow när det uppstår, men jag behöver inte hamna i flow för att känna lust.

Det är inte nog med att teoretiskt förstå vad olika aspekter av kreativitet är och består av. De måste också sättas ihop och användas av mig i ett praktiskt arbete. Aspekterna är valda utifrån det jag tagit till mig om kreativitet och utifrån min erfarenhet som scenkonstnär. Därefter handlar det om att sätta ihop aspekterna till ett aktivt nätverk som jag kan bära med mig under arbetet för att pröva om det kan skapa lust. Utifrån nätverk bygger jag mitt arbete, steg för steg. Jag prövar att använda mig av nätverket när jag planerar mitt arbete, det genomsyrar mitt görande och mina val och när jag reflekterar över vad som skett.

Med nätverket aktiverat arbetar jag i de olika stegen och väljer metoder som jag har erfarenhet av och tror gynnar arbetet. Om de inte fungerar förändrar jag dem och prövar nytt, hela tiden utifrån mitt aktiva nätverk. Jag väljer arbetssätt i de olika stegen utifrån vad uppgiften består av, de är flexibla inom nätverket. Samtidigt är jag uppmärksam på hur nätverket

⁵¹ Mihály Csíkszentmihályi. *Flow*, 64

förändrar arbetet, metoderna och valen utifrån huruvida det genererar lust. Om inte, förändrar jag dem genom aktiva val, hela tiden utifrån mitt nätverk. I nästa del kommer jag att beskriva hur jag gått tillväga och vad som hänt när jag applicerat nätverket på mitt arbete. Men innan vi kommer dit vill jag ge en beskrivning av vad som kan hindra mig från att uppleva lust i arbetet.

attvaraskådespelareärattuppfyllaregissörens bildnärfårskådespelarensvarakonstnär och kreativitetfinns så mycket man inte kan tänka ut på kammaren det måste uppstå i mötet med de andra och texten och kontexten om jag ska förmedla min kunskap måste jag återerövra den från ånden praktiskgörandet till det medvetna reflekterandet bäst sättet att lära sig är att lära någon annan bli medveten om att det finns en önskan om kunskaper i mig som jag har oavsett om jag medvetandegör dem eller inte elva miljoner intryck per sekund vi minns bäst tre om viskapar bilder hjärnan är plastisk förvirring är bra att använda i drömmar ger mig större möjligheter att vara kreativitet är viktigt som konstnär att bryta vanemässiga mönster den reflekterande praktiken är jag i mitt hus om föreläsningar expandera i alla riktningar

Hinder

I mitt prövande av att skapa en metod för att generera kreativ lust, har jag även undersökt vad det kan finnas för hinder för en sådan metod. Ett av de tydligaste hindren för kreativitet är stress. Som jag beskrivit innan, i kapitlet om aspekten flow, hamnar jag själv sällan i stress men upplever att många av de människor jag arbetar med ofta är stressade av olika anledningar. Jag måste därför hantera stress eftersom mitt arbete är kollektivt. Andras stress skapar hinder för min lust och därigenom ett hinder för min kreativitet i arbetet. För att för att kunna vara kreativ och uppnå lust i arbetet måste jag hitta sätt att hantera stress i de sammanhang jag verkar.

Forskare har hittat ett tydligt samband mellan kreativitet och stress på arbetsplatser. Här hämtar jag ett exempel ur en artikel i DN:

Ju mer kreativt klimat på arbetet desto färre problem som hög puls, sömnsvårigheter, minnesproblem, irritabilitet, koncentrationssvårigheter och andra typiskt stressrelaterade symtom upplevde de anställda.[...]Att uppmuntra till kreativitet kan därför vara ett sätt att minska stressen på arbetsplatsen, anser Farida Rasulzada.⁵²

Här talas om hur kreativitet kan minska stress. Det är tydligt att stress och kreativitet påverkar varandra. Jag menar att det fungerar även omvänt, stress kan minska kreativiteten. De flesta problem Rasulzada nämner kan kopplas till de aspekter av kreativitet jag beskrivit. Innan jag går in på hur aspekterna påverkas av stress funderar jag på vad stress är och hur stress beskrivs.

När jag slår upp ordet stress i nationalencyklopedin står det: "stress (engelska, 'tryck', 'spänning', 'stress'), inom psykologisk, medicinsk och

⁵² <http://www.dn.se/insidan/lycklig-av-kreativt-klimat/>

allmänbiologisk vetenskap de anpassningar i kroppens funktioner som utlöses av fysiska eller psykiska påfrestningar, stressorer (stressfaktorer).”⁵³ Stress utlöser en rad reaktioner och symptom i kroppen. Jag tror att de flesta av oss har upplevt stress i någon form. Det finns även något som kallas positiv stress. Skillnaden på negativ och positiv stress förklaras med att negativ är långvarig och positiv kortvarig. Andra skillnader som beskrivs är att stress i sig är en obalans mellan utmaning och färdighet och att vid negativ stress har kroppen svårt att återhämta och återvända till balans. Vid positiv, alltså kortvarig stress, återhämtar sig kroppen snabbt och balansen återställs. Det har alltså inte med en positiv känslomässig upplevelse att göra, utan att vid omständigheter där vi behöver extra kraft och fokus hamnar kroppen i ett läge som ibland kallas ”Fight or flight”, där kroppens resurser omfördelas för att klara en tillfällig situation.

Jag har mött skådespelare som säger att en viss stressnivå måste till för att de ska kunna prestera. Om de inte känner sig ”stressade” är något fel och de är inte ”på topp”. För mig är detta helt skilda saker. Csikszentmihalyi skriver så här om stress:

Stress och påfrestningar är klart och tydligt de mest subjektiva aspekterna på ett arbete och bör därför också vara de egenskaper som man främst bör ställa under medvetandets kontroll. Stress existerar bara om vi förväntar oss det; de krävs de mest extrema objektiva förhållanden för att direkt skapa stress.⁵⁴

Han påstår att stress bara existerar om vi förväntar oss det. Det som beskrivs som positiv stress skulle jag alltså beskriva som utmaning, helt i linje med beskrivningen av vad som krävs för att uppnå flow. En av de saker som påverkar hur en hanterar stress verkar vara hur en uppfattar situationen och ens förmåga att hantera den. Om en ser en stressad situation, även en långvarig, som en utmaning, kan en undvika de negativa

⁵³ <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/stress>

⁵⁴ Mihály Csikszentmihályi. *Flow*, 188

konsekvenserna av stress. På stressforskningsinstitutets hemsida står följande:

Stress är alltså en bristsituation, ett sjukligt tillstånd som kan innebära en fara. Därför är det lika meningslöst att tala om bra eller positiv stress som att tala om positiv hunger eller positiv törst.⁵⁵

Andra påstår att stress är nödvändigt för oss som människor. Det verkar alltså råda olika uppfattningar om vad stress, positiv och negativ, är. För mig är det viktigt att vara tydlig i min kommunikation för att vara kreativ. Jag gör därför skillnaden tydlig för mig själv genom att påstå att stress är negativt. Utmaning, som är positivt för mig, är något annat. I det kollektiva arbetet hindras min möjlighet till utmaning om andra deltagare i gruppen upplever stress, det uppstår en obalans. Jag försöker därför lära mig mer om stressens påverkan på aspekterna av kreativitet jag valt, för att bättre kunna hantera obalansen som stress innebär.

Hur påverkar då stress de aspekter av kreativitet jag undersöker? Det finns en rad symptom på stress, uppdelade i fysiska, känslomässiga, tankemässiga och beteendemässiga.⁵⁶ Jag kommer att ge några exempel på hur några av dessa symptom påverkar aspekterna.

Hinder för kunskap

Hur kan stress påverka aspekten kunskap? Wasling säger:

Det värsta för minnet är stress och nedstämdhet. Många yngre personer som söker till en minnesmottagning har dåligt minne för att de är stressade, deprimerade eller utbrända.⁵⁷

⁵⁵ <http://www.stressforskning.su.se/2.18835/2.18836/2.18838/om-stress-1.71959>

⁵⁶ <http://www.stressklubben.se/vad-ar-stress>

⁵⁷ <http://www.ur.se/Produkter/179368-UR-Samtiden-Hjarnans-makt-Minne-och-kreativitet>

Stress påverkar hjärnans förmåga till inläring och minnesfunktioner. Förutom kopplingen till Waslings påståendet att "minnet är råmaterialet till den kreativa processen" är jag som skådespelare beroende av minnet på uppenbara sätt, till exempel bygger arbetet på att jag kan minnas text och överenskommelser.⁵⁸

Det finns flera olika forskningsstudier kring hur stress påverkar minnet med blandade resultat. Vissa hävdar att positiv, kortvarig stress kan gynna minnet men de flesta visar tydliga rön på att stress påverkar minnesfunktionen negativt. I en artikel skriver forskare från University of California - Irvine så här:

Short-term stress lasting as little as a few hours can impair brain-cell communication in areas associated with learning and memory, researchers have found. It has been known that severe stress lasting weeks or months can impair cell communication in the brain's learning and memory region, but this study provides the first evidence that short-term stress has the same effect.⁵⁹

Stressforskaren Aleksander Perski, docent vid Stressforskningsinstitutet, har skrivit en bok där han berättar om att koncentrationsproblem, trötthet och olustkänslor kan vara tidiga tecken på allvarlig stress. Perski säger: "Personerna med utmattningssyndrom visade sig ha sämre kontakt mellan mellanhjärnan och storhjärnan."⁶⁰ Många forskare är alltså överens om att stress försämrar minnet. Stress utgör ett hinder för aspekten kunskap.

⁵⁸ Ibid

⁵⁹ University of California - Irvine. "Short-term Stress Can Affect Learning And Memory." ScienceDaily. *ScienceDaily*, 13 March 2008. <www.sciencedaily.com/releases/2008/03/080311182434.htm>

⁶⁰ <http://www.ka.se/sa-skadas-hjarnan-av-stress>

Hinder för tillit

Tatjana Sivik, legitimerad psykolog, psykoterapihandledare och läkare samt docent vid Institutionen för Socialmedicin vid Göteborgs universitet, skriver i en artikel i SvD: "[D]et finns ett klart samband mellan tillitsbrist och stressrelaterade sjukdomar."⁶¹ Tilliten kan alltså, liksom kreativitet i stort, ses som en broms för stress. Men precis som i exemplet om kreativitet kan stress å andra sidan utgöra ett hinder för tillit. Jag kopplar ihop det med Judit Simons beskrivning av hur tillitsbrist påverkar den kreativa processen:

En sida av individen, eller någon/några personer i samarbetet, saknar tillit till sig själv, processen, eller till samarbetsparterna. Man fokuserar då på det som inte går, misstror processen och på så sätt sätter hinder för den. Bristen på tillit till sig själv visar sig i att individen jämför sig med andra och inte tror att sina egna idéer och prestationer kan vara tillräckligt bra. Detta leder till att hon/han försöker undvika att komma med egna idéer och göra något eget. Bristande tillit till processen innebär att man egentligen inte tror på att den tilltänkta lösningen är möjlig. Den bristande tilliten i samarbete mellan människor kan handla om en misstro mot de andras förmågor och återigen ett jämförande av samarbetspartners med något tilltänkt ideal.⁶²

Här beskriver hon hur brist på tillit hindrar den kreativa processen. Hon skriver också angående stress: "Misslyckandet för med sig kroppsliga och känslomässiga tecken på stress, besvikelse, frustration och en känsla av maktlöshet." och vidare: "Rädslan blir hinder när den är så stark att det känns bättre att inte göra något än att försöka utan att lyckas."⁶³ Exempel på stressymtom som: oro, rädsla och ångest, man känner sig "utanför" och annorlunda än andra, skuld och skam, tendens att dra sig undan, ältande och grubblerier kopplar jag till det hon skriver. Stress kan utgöra ett tydligt hinder för aspekten tillit.

⁶¹ http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/tillit-till-dig-sjalv-och-livet-hindrar-stress_48886.svd

⁶² Judit Simon. *Kreativitetens kännetecken*, 133

⁶³ Ibid, 130,134

Hinder för ramar

Symtom som: svårigheter att koncentrera sig och hålla fokus, långsamt tänkande och svårigheter att förstå, försämrat minne, svårigheter att fatta beslut och prioritera, "tunnelseende", dvs svårigheter att ta in relevant information, kan göra det svårt att sätta tydliga ramar och mål. För mig är ramar till för att undvika stress. Min erfarenhet är att stress kan uppstå när ramar inte finns eller är otydliga. Tydliga ramar gör att jag vet vad som förväntas av mig och är till för att skapa rum för kreativitet. Men det skulle även kunna vara så att ramarna i sig skapar stress om de är för rigida eller för flexibla. Om de är för rigida, kan det upplevas som att jag inte kan påverka, om de är för flexibla skapas osäkerhet kring vad som förväntas av mig.

Carl R. Rogers, amerikansk psykolog och forskare skriver i artikeln *Toward a theory of creativity*:

For the individual to find himself in an atmosphere where he is not being evaluated . . . is enormously freeing. . . . If judgments based on external standards are not being made then I can be more open to my experience . . . Hence I am moving toward creativity.⁶⁴

Här pratar Rogers om vikten att inte bli bedömd som en viktig faktor för att bli kreativ. Hur hänger detta då ihop? Att bygga självtilliten måste då göras i rum där en inte utvärderas samtidigt som en viktig del av kreativiteten är respons? Jag går tillbaka till det jag skrev om i kapitlet om tillit, nämligen jämförelse. Att ge och ta emot respons och kritik måste ske på individnivå, inte baserat på ovan nämnda "external standards", och inte heller i jämförelse med någon eller något annat.

⁶⁴ Carl R. Rogers, *Toward a theory of creativity: ETC: A Review of General Semantics 11:4 (Summer 1954)*, 257. Citerad i R. Keith Sawyer *Explaining Creativity*, 79

Stress påverkar även förmågan till dialog och respons, som är en del av ramarna, på för mig uppenbara sätt. Jag tror alla försökt att föra en dialog med en stressad person utan vidare bra resultat. Jag har upplevt flera gånger i repetitionssammanhang att någon uppfattar respons som negativ kritik och hot. Reaktionen brukar leda till försvarsinställning och missuppfattningar. Dialog och respons handlar om ett utbyte, vilket hindras om en part har stressymtom som tunnelseende, svårt att koncentrera sig, är likgiltig, har svårt att förstå och drar sig undan. Stress utgör därmed ett hinder för aspekten ramar.

Hinder för inkubation

Ett tydligt hinder för inkubation är sömnbrist. Sömnsvårigheter och onormal trötthet hör till vanliga stressymtom. Om jag är stressad och inte sover tillräckligt uteblir de möjliga kopplingar under REM-sömnen som är så viktiga och mina minnen och tankar inkuberas inte. Ett annat symptom är tunnelseende, vilket hindrar förmågan att avbryta arbetet och göra annat. En upplevelse av stress är att tiden inte räcker till och för att inkubationen ska uppstå krävs tid. Simon ger ett exempel:

Andra typer av hämningar uppstår i själva processen, som t.ex. när farten är så hög och tiden är så knapp att det inte hinns med att stanna upp och reflektera och fatta välunderbyggda beslut. Här sätts sådana krav på utvecklingen som inte beaktar den kreativa processens natur, exempelvis ledningens krav på att lösa en kreativ uppgift fort och helt och hållet felfritt. I sådana fall kan inte något kreativt rum uppstå för skapandet.⁶⁵

Meningarna kopplar jag till symtom som rastlöshet och oförmåga att koppla av, bristande tålamod, ältande, grubblerier, göra allting fort och att göra många saker samtidigt. Stress är ett hinder för aspekten inkubation.

⁶⁵ Judit Simon. *Kreativitetens kännetecken*, 134

Hinder för flow

Om jag går tillbaka till flowdiagrammet framgår det att stress ingår i några av de delar som är motsatta till flow. Jag kan alltså inte uppleva flow om jag är stressad enligt diagrammet. Något som verkar vara avgörande, som jag skrivit om innan, är vår subjektiva upplevelse av stress. Csikszentmihályi beskriver det såhär:

Varför försvagas vissa människor av stress medan andra stärks av den? Egentligen är svaret enkelt: de som vet hur man omvandlar en hopplös situation till en ny flowaktivitet som kan kontrolleras kommer att kunna njuta och bli starkare av prövningen.⁶⁶

En glömmet sig själv, stänger av prefrontala cortex, när en hamnar i flow. Stress skapar tunnelseende som påverkar förmågan att ta in och lyssna på andra. De flesta stresssymptom är motsatta till flow som jag ser det. De tydligaste är: Hjärtklappning och svårigheter att andas, nedstämdhet, man känner sig "utanför" och annorlunda än andra, ointresse, likgiltighet och svårigheter att koncentrera sig och hålla fokus. Vid stress är flow omöjligt.

Hinder för balans/komplexitet

Som jag skrev innan beskrivs stress som ett tillstånd av obalans, oavsett om vi pratar om det som kallas positiv eller negativ stress. En kan därför se dem som raka motsatser och de kan därför inte existera samtidigt. Stress utgör inte bara ett hinder för balans, den omöjliggör den.

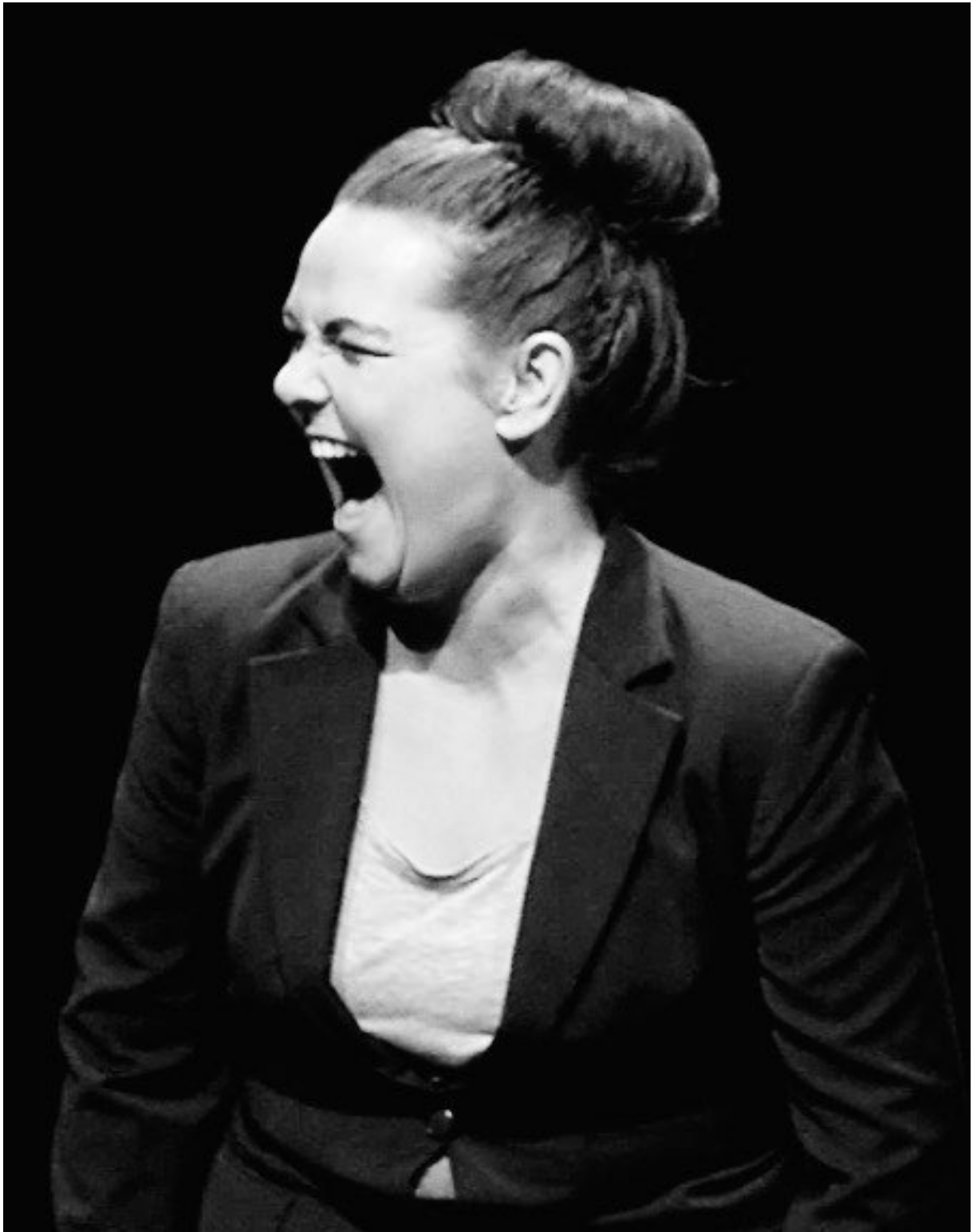
Om jag inte kan uppnå balans *inom* aspekterna kan jag inte se hur det är möjligt att ha balans *mellan* dem och alltså hindras möjligheten att skapa ett komplext nätverk. Stress kan också skapas av uteblivna aspekter, och därigenom hindra skapandet och upprätthållandet av ett komplext nätverk där alla aspekterna finns med och integreras.

⁶⁶ Mihály Csikszentmihályi. *Flow*, 232

Jag kan inte vara stressad om jag vill skapa lust som en aspekt av kreativitet.

Jag börjar

med att se orden på pappret. Inte för många i taget för min uppgift är att ta det lugnt, undersöka varje ord utan att tolka, förmedla eller tycka något. Bara så att säga se dem. När jag har samlat några stycken, lyfter jag min blick upp mot fönstret snett ovanför mig. Vinkeln är lite snedställd eftersom jag läser i sängen, liggandes halvt på sidan. Jag startar med rubriken. "Redogörelse framlagd för en akademi". Jag säger orden högt med blicken riktad mot bilden av himmel utanför fönstret. Jag ser moln som nästintill verkar stå stilla. Ljudet av orden klingar av och jag låter tanken vila en stund vid hur det låter och formas i rummet. Liksom bara lägger märke till, låter det bli som en liten paus. Sen återgår jag till bunten av papper i min vänstra hand. Det är en ganska tunn bunt, innehåller inte så många papper. Svarta bokstäver mot lätt grånad bakgrund. Platta tecken mot slätt papper. I formuleringen, det ögonblick de formas till ord, bildas något annat, får en annan dimension. Vad det senare ska komma att betyda, bära för mening, lämnar jag därhän. Just nu är det tillräckligt med den förvandling som sker mellan det platta, tryckta, till ljud i detta mitt sovrum. Ljud och kanske något mer som jag i detta nu inte vet något om, iallafall inte på ett medvetet plan. Kanske sker det något omedvetet, kanske inte. Kanske sker det just nu, kanske nästa gång jag säger orden, kanske dröjer det länge. Det är som det ska. Jag ser åter en samling tecken, lyfter blicken och prövar dem ut i luften. "Högt ärade herrar akademiledamöter". Ord med information, till mig som skådespelare, men vad den informationen innebär är ännu ej målet för min övning. Det klingar ut i rummet, något förvandlas återigen från papper till något rumsligt, men det är ännu för mig dolt varthän det ska föra mig. Som en hemlighet. Så får det vara. Jag har precis startad en ny resa med denna text, en resa som har ett mål, men hur det ser ut där ligger som sagt ännu dolt för mig och världen. Jag fortsätter på samma sätt tills hela bunten av papper lämnat min hand. Ibland byter jag ställning och därigenom förflyttas även min blick till min nakna glödlampa i taket, till dörren med det gamla handtaget, till den slitna ljust bruna trätröskeln. Jag lämnar min övning för denna gång, lägger bunten tillrätta på mitt bord bredvid sängen och fortsätter min dag utan att reflektera mer över det jag gjort. Jag lämnar det till mitt omedvetna att leka med. Tids nog återkommer jag.



Tillämpning av nätverket

Så vad gör jag då med denna nyvunna kunskap om vad som gynnar kreativiteten? Hur kan jag koppla det till mina idéer om en metod för att skapa lust i arbetet? Målet är att rikta de nya kunskaper jag fått om de olika aspekterna på kreativitet mot mig själv som skådespelare i en monolog, för att undersöka om de olika aspekterna tillsammans kan generera lust i arbetet. Jag prövar att applicera metoden, ett komplext nätverk bestående av aspekterna, på mig själv i ett sceniskt arbete.

Jag kommer att gå igenom och beskriva vad jag gjort och hur jag använder nätverket i olika delar av mitt arbete. Till min hjälp har jag den processdagbok jag fört under arbetets gång. Jag har valt att beskriva arbetet i olika delmoment istället för i kronologisk ordning. De olika aspekterna kommer att återkomma mer eller mindre frekvent inom varje delbeskrivning. Upprepningarna beror på att jag har försökt att ta in så många aspekter som möjligt i varje del av arbetet för att aktivera nätverket jag vill pröva för att se om det kan generera lust i arbete.

Planering

För att behålla fokus på undersökandet av metoden har jag valt att i så stor utsträckning som möjligt själv ha kontroll över arbetet. Jag är i ständig dialog med andra och får hjälp, men det är jag som fattar besluten. Jag är skådespelare, regissör, scenograf, arbetsledare och kommunikatör.

De första *ramarna* kring det sceniska arbetet bygger jag genom att göra en planering med den information jag har tillgång till. Det finns tydliga *tidsramar* från skolan jag förhåller mig till vad gäller när föreställningen ska spelas och hur lång den max får vara.

Det första beslutet utifrån dessa fasta *ramarna* handlar om vilken text jag ska arbeta med. Jag bestämmer ett datum för när jag ska fatta det beslutet. Det grundar sig i aspekten *inkubation* från två håll. För att ge själva beslutet tid för *inkubation*, utmanar jag mig själv genom att inte bestämma för tidigt. *Utmaningen* har också med aspekten *flow* att göra. *Dialogen* med andra och mina funderingar kring textval håller jag öppen tills datumet infaller. Samtidigt vill jag skapa rum för *inkubation* inom det efterföljande sceniska arbetet och eftersom jag har andra uppdrag parallellt att ta hänsyn till kan jag inte bestämma text alltför nära premiärdatum. Utifrån dessa parametrar sätter jag ett datum som infaller fem månader innan jag ska spela.

Det finns en budget jag ska förhålla mig till. Spelplatsen är ännu inte bestämd i början av planeringen, men det kommer finnas tillgång till teknik i någon mån, till exempel grundläggande ljud och ljusmöjligheter. Det här är mina *fasta ramar*.

Utifrån dem skapar jag andra *flexibla ramar*. Jag gör en grundläggande tidsplanering för det sceniska arbetet som skapar möjligheter för *avbrott* och *inkubation*. Jag väljer att planera in kortare pass för att arbeta med texten och sprider ut dem över veckorna de första månaderna i arbetet. Jag förhåller mig till dessa tillfällen flexibelt och lägger större vikt vid att jag arbetar med texten när jag får *lust* än att pricka av varje pass. Upplägget sträcker sig över den tidsperiod då jag arbetar med andra saker parallellt, ungefär tre månader. De sista månaderna är helt ägnade åt det sceniska arbetet. Jag gör ingen noggrannare planering kring denna del av det sceniska arbetet i detta läget, jag låter det vara fritt. Jag har *tillit* till mig själv att jag kommer att repetera utan att detaljplanera reptider.

För att ge mig själv möjligheter att ändra min vana att gå från A till B, vänta med att fatta beslut kring scenrummet och teknik, blir min grundförutsättning att jag ska hålla det enkelt. Det grundar sig i aspekterna, *kunskap*, *inkubation*, *dialog*, *respons* och *tillit*. *Kunskapen* handlar här om min erfarenhet som regissör. Dels vet jag att jag kan skapa scenografiska

inramningar med små medel, dels att det är lättare att skala av och ta bort tekniska element än att lägga till i sena skeden.

Kunskapen skapar också *tillit* till att vänta med att fatta dessa beslut, *inkubera* dem, för kunna förändra så länge som möjligt till förmån för gestaltningen av berättelsen. *Dialogen* med mina båda handledare i det sceniska arbetet ska kunna leda till förändringar som har med gestaltningen att göra, vilket scenrum och kostym är en del av. För att inte låsa fast mig i beslut som fattats innan *dialogen* har förts, handlar besluten kring tekniken om att så lång som möjligt ge utrymme för omval. Vår gemensamma *dialog* och *respons* kring hur rummet, tekniken och kostymen *responderar* med gestaltningen, är en del av processen som måste få tid att *inkuberas* innan jag fattar beslut. Utifrån dessa aspekter gör jag en grovskiss kring tekniken som jag kommunicerar till producenten. Den innefattar ett grundljus och möjligheter till viss ljusförändring. Andra önsknings är att kunna spela upp inspelad musik i befintliga högtalare och ha tillgång till mikrofon och stativ. Jag har också idéer kring hur publiken ska placeras i rummet. Även här vill jag ha möjlighet att förändra besluten och väljer att lämna in ett önskemål om flyttbara stolar. Valen jag gör är alla grundade i att skapa så *flexibla ramar* som möjligt. I *budgetramen* finns 20 timmar till ljud och ljussättning med tekniker. Jag uppskattar att jag hinner jag med att testa några olika förslag under dessa timmar. Det visar sig fungera.

Här aktiveras nätverket främst genom aspekterna: Ramar, Inkubation, Flow, Dialog, Lust, Respons, Kunskap, Tillit

Form

Jag väljer att göra den sceniska redovisningen i form av en monologföreställning. Tanken är att denna praktiska del av masterarbetet ska kunna stå för sig själv när den framförs, för att så tydligt som möjligt kunna reflektera kring vad som händer med mig som skådespelare. Därför

vill jag i så hög grad som möjligt skapa en liknande situation som arbetet vanligtvis innebär. Andra anledningar till att jag väljer monologformen är *ramen* av en begränsad budget. Det finns ingen möjlighet att betala lön till andra deltagare. Det är också enklare att planera arbetet, sätta *ramar*, och behålla fokus på det undersökande om jag är ensam på scenen. Fokuset hamnar på vad som händer med min process om jag i så låg grad som möjligt anpassar undersökningen kring andras behov.

Men lika viktigt är att det är en utmaning, något jag aldrig gjort förut och gärna vill pröva, en möjlighet för *flow*. Föreställningen ska vara textbaserad. Jag gillar text, det ger mig *lust* och jag vill pröva lästekniken i ett sammanhang där textmassan är stor.⁶⁷ Jag ser det som en *utmaning* att sätta all *tillit* till mig själv i mötet med publiken.

Eftersom fokus ligger på ett undersökande av arbetet som skådespelare startar jag med att leta efter en text som passar in i *ramarna*. Jag är van vid att leta efter material på detta sätt, med tydliga förutsättningar då jag ofta som utbildare måste förhålla mig på liknande sätt. Här använder jag min erfarenhet, *kunskap*. *Ramarna* gör att urvalet begränsas och gör det lättare att sortera bland alla uppslag. I sökandet efter ett lämpligt textmaterial prövar jag delvis ett nytt sätt. Jag för *dialog* med människor omkring mig och möter i olika sammanhang i mycket högre grad än jag brukar. Det är riktat utifrån min nya kunskap om *dialogens* betydelse för kreativitet.

Mitt nya förhållningssätt till att hitta material faller väl ut. Jag får flera tips från olika håll som jag undersöker och vid det bestämda datumet gör jag mitt val. Det blir en novell av Franz Kafka, *Redogörelse framlagd för en akademi*, ett förslag från Per Nordin.⁶⁸ Novellen passar in i min tänkta form,

⁶⁷ Sidan 57 är ett exempel på hur jag praktiserar tekniken.

⁶⁸ Per Nordin, lektor i scenisk gestaltning, Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet tipsar mig om texten: Franz Kafka, "Redogörelse framlagd för en akademi", *I straffkolonien och andra berättelser*, Wahlström & Widstrand, Stockholm, 1949, 86–99

är lagom lång och för mig ett helt nytt material. Jag är dessutom förtjust i andra texter av Kafka, jag blir nyfiken och går på *lust*.

Här aktiveras nätverket främst genom aspekterna: Ramar, Flow, Lust, Utmaning, Tillit, Kunskap, Dialog

Peter

Det finns möjlighet att få en bihandledare i arbetet. Jag funderar noggrant på mina behov, för *dialog* med handledare och andra, funderar i olika banor och ger mig själv tid att fundera, *inkubera*. Jag kommer fram till att det jag behöver mest är en person som utifrån kan följa mitt sceniska arbete, ge *respons* på det jag gör. Detta för skapa friheten att inte behöva, så att säga, "ställa mig själv utanför" när jag arbetar som skådespelare. Som jag skrivit innan, kring aspekten *tillit*, är det är omöjligt att se mig själv utifrån. Det blir en skev bild och jag upplever det dessutom ganska obehagligt. Inget som skulle gynna *lusten* alltså.

I en *dialog* kring valet får jag reflektionen: "Du ska ta någon vars arbete du tycker om". Såklart, framstår det ju så här i efterhand. Valet faller på en person vars arbete som skådespelare jag uppskattat högt i många år, en person jag *litar* på och jag tror har ett stort *lustkonto*. Jag frågar skådespelaren Peter Lorentzon och han tackar ja. Min önskan är att Peter ska fungera som ett bollplank, men det är jag som är regissör. Det innebär att det är jag som fattar besluten och har ansvaret för helheten.

Utifrån de timmar vi har till förfogande skapar vi *ramar* inför vårt gemensamma arbete. Vi gör ett repetitionsschema och för *dialog* kring hur arbetet ska se ut. Jag vill ha en öppen och tydlig kommunikation. Jag berättar för Peter vad jag undersöker och att jag vill att han ska fungera som ett yttre öga. Han ska ge *respons* på vad som händer under repetitionerna och ha en *dialog* med mig om arbetet och vad han uppfattar.

Ramar för vårt gemensamma arbete skapar vi genom *dialog* och de innehåller både fasta och flexibla ramar. Att vi ska arbeta tillsammans under ett bestämt antal timmar fram till premiär är en *fast ram* skapad utifrån den tid vi har tillgång till. Fördelningen av tiden, inbokade datum och exakta tider är *flexibla*. Det blir tydligt under arbetets gång att båda behövs för att hitta *lust*. Att ha bestämda tider då jag möter andra i arbetet är nödvändigt, annars riskerar jag att falla in i uttråkning, tiden smetas lätt ut och jag gör ingenting. Det blir tydligt att min tid för *inkubation* inte bara kan vara tom utan behöver fyllas av andra aktiviteter ibland. För mycket tid fungerar lika dåligt som för lite. *Balans* mellan dessa hjälper mig framåt.

Här aktiveras nätverket främst genom aspekterna: Dialog, Inkubation, Respons, Tillit, Lust, Ramar, Balans

Kostym

Kostymen har jag tidigt en idé om utifrån vad jag intuitivt tycker att texten berättar. Även i kostymvalet vill jag ge mig själv valmöjligheter, *inkubationstid*, innan jag bestämmer mig. Jag startar en *dialog* om tankarna kring kostym med kostymansvarig på skolan, Kristin Johansson Lassbo ett par månader in i processen. *Ramen* är 20 betalda timmar till kostymör i min budget. Vi bokar en tid när hon hjälper till med att hitta förslag till kostymer bland de kläder som finns i klädförrådet på skolan. Det som inte finns där tar jag ur min privata garderob. Utifrån *budgetramen* och min önskan om att kunna ändra mig så länge som möjligt, *inkubera*, beslutar jag att inte lägga budgetpengar på att köpa nytt i detta läget.

Repetitionerna med kostymen ger mig gestaltningsförslag. Under processen gör jag små tillägg och ändringar för att förstärka berättandet. Här ur processdagboken:

Repade texten med Lena i t2. [...]Fundera över apdräkten och mikrofonen, det är så tydligt vad jag ska göra. Gå ut och byt om, ta ej av kavajen till exempel.

Jag väljer så småningom bort den apkostym jag prövat att arbeta med, lägger till en tröja, som jag i ett sent skede också patinerar. Besluten tas när kostymförslagen prövats under repetitioner, efter *dialog* mellan mig och de som deltagit i repetitionsarbetet och hur den *responderar* med berättelsen.

Här aktiveras nätverket främst genom aspekterna: Inkubation, Dialog, Ramar, Respons

Scenrummet

Vad gäller scenografi, ljus och ljud är tanken att även här hålla det så enkelt som möjligt, och jag förbereder lite olika förslag att välja mellan. Jag har tidigt en bild av ett ovalt rum som befolkas av äldre herrar i vita peruker, sittandes i små boxar bakom träpanel. Bilden uppstår när mina *minnen responderar* med starten av texten:

Högt ärade herrar akademiledamöter. Då ni bett mig inlämna en beskrivning av mina tidigare år som apa, ber jag att få tack för den ära som därigenom bevisats mig. Tyvärr kan jag inte efterkomma eder uppmaning så fullständigt som vore önskvärt[...]ty alla följeslagare måste stanna utanför skranket.⁶⁹

När jag läser textraderna får jag en tydlig association till en engelsk domstol. Bilden uppstår i mitt *minne*, säkerligen en association till alla de engelska tv-serier jag sett genom åren. När jag beskriver denna bild för Per Nordin nämner han att det *påminner* honom om det som kallas Autopsy Theater, på svenska anatomisk teater. Jag blir nyfiken, söker på internet och hittar foton och beskrivningar av sådana rum. Den första

⁶⁹ Franz Kafka. "Redogörelse framlagd för en akademi", 86

byggdes 1594 på universitet i Padua, Italien och var ett rum där en undervisade i anatomi.⁷⁰ Det mest kända i Sverige uppfördes på 1620-talet vid Uppsala universitet. Rummen byggdes ofta som mindre amfiteatrar och på scenen i mitten finns ett obduktionsbord centralt placerat. Det fanns något obehagligt i tanken på att dissikera kroppar framför publik som gav mig en tydlig parallell till vad som sker i texten. En känsla av total utsatthet hos mig som talar, det är jag som ska dissikeras. Bilden av ett sådant rum inspirerar mig. *Dialogen* kring mina *minnen* skapar associationer till *Pers minnen*. *Dialogen* leder till en ny idé, jag skaffar mig mer *kunskap* och för *dialogen* vidare med Peter.

Jag och Peter prövar att ställa upp stolar i denna ovala formation under en repetition. Förutom utsattheten hos mig som karaktär infann sig en utsatthet hos Peter som publik. Detta formar en idé kring ljussättningen. Vi bestämde att pröva att jag skulle ha möjlighet att se publiken, den skulle inte befinna sig helt i mörker. En större möjlighet att kommunicera direkt med dem som sitter där, att skapa rum för *dialog*, samtidigt som deras känsla av utsatthet skulle förstärkas. När vi bröt den vanligaste formen av hur publik sitter i förhållande till scenen, *responderade* det på ett annat sätt både hos mig på scenen och hos publiken. Jag får också en idé att jag vill skapa ett tomrum bakom mig i fonden. Ett svart hål för att ytterligare förstärka upplevelsen av utsatthet. Det skapar också en upplevelse av att en inte vet varifrån jag kommer eller vart jag försvinner ut.

Från skolans sidan finns ett förslag om att vi ska spela på Backa Teater på Lindholmen, Göteborg, i en hos dem befintlig scenografi. Vi får ta del av scenografiskissen och den *responderar* väl med mina tankar kring rummet. Ungefär två och en halv månad innan premiär åker vi ut till teatern för att se scenografin på plats. Det är inte riktigt som jag tänkt men kan fungera. Jag ska dela scenrummet med mina klasskamrater och några av dem uttrycker sina tvivel kring möjligheterna att spela i detta rum. I *dialogen* vi för öppnar

⁷⁰ https://sv.wikipedia.org/wiki/Anatomisk_teater

sig en möjlighet att ha två olika spelplatser inför våra redovisningar, den ena på Backa Teater, den andra på HSM.⁷¹

Jag väljer att inte fatta snabba beslut, utan att ge tid för *inkubation* kring för- och nackdelar. Jag väljer att föra *dialog* med olika människor kring de olika alternativen. Det finns *utmaningar* och *hinder* i båda förslagen. Vad är görbart inom de olika *ramarna*? Efter en tids *dialog* och *inkubation* fattar jag beslutet att spela på HSM. Det avgörande för beslutet är grundat ur ett konstnärligt perspektiv, berättelsen får ytterligare ett lager när den berättas på en scen inom en akademi.

Här aktiveras nätverket främst genom aspekterna: Kunskap, Minne, Respons, Dialog, Inkubation, Ramar

Musik

Idén att använda mig av musik i föreställningen kommer ur en *sammankoppling* av det pågående arbete med texten och mina *minnen* av olika låtar jag hört. Den första är låten *If you could see her* från musikalen *Cabaret*.⁷² Låten har en tydlig koppling till min berättelse. Eftersom jag inte vill att publiken ska koppla den till musikalen som verk, ber jag Ida McGregor, masterstudent på operaprogrammet, att göra en inspelning av musiken, där hon klinkar fram den på piano, trevande och i ett långsamt tempo. Inspelningen spelas när publiken kommer in och skapar en tydlig stämning i rummet.

⁷¹ Högskolan för scen och musik vid Göteborgs universitet.

⁷² Wikipedia skriver: *Cabaret*, en amerikansk musikal från 1966 av Fred Ebb och John Kander, med manus av Joe Masteroff. Den bygger på Christopher Isherwoods bok *Farväl till Berlin* från 1939 (sv. övers. 1954), en självbiografisk skildring från Berlin strax efter 1930.

Den andra låten jag väljer ur *minnet* är *I am what I am* från musikalen *La Cage aux Folles*⁷³. Jag kopplar den till dessa sista rader av texten:

För övrigt intresserar mig inte människornas omdöme, jag vill endast bidra till ökat vetande, jag återger endast vad jag har upplevat.⁷⁴

Jag har olika idéer om hur jag kan använda låten. En av idéerna är att den ska avsluta föreställningen som ett musikalnummer, med mig iklädd apdräkt. Jag får möjlighet att arbeta med Anne Södergren som hjälper mig med en inspelning att öva till hemma och ger mig konkreta tips om sångteknik.⁷⁵ Helst skulle jag vilja sjunga till en stor levande orkester, men inser snabbt att detta blir en för stor apparat inom *ramarna*. Jag repeterar med apdräkten och funderar kring en koreografi. Planer på att använda ljus och göra det till ett fullödigt musikalnummer växer.

Under repetitioner med Peter och Lena finns ett skav kring hur detta ska göras, övergången till musiken känns "gjord". Så här skriver jag i repetitionsdagboken:

Rep med Lena

Slutet? Texten ger en tankeställare- låten utanför rummet, uppträder som apa, eller innan? Tar udden av det jag gjort? Kan man följa med utvecklingen istället för att bryta?

Rep med Peter.[...] Pratade med Peter om det Lena tagit upp [...]Tog bort apdräkten och i nuläget även mikrofonen. Säger den första versen i sången på svenska, översätter i stunden, andra a capella på engelska. [...] Upplever att det händer mycket och är väldigt roligt att testa nya idéer och att pröva mig själv genom att ta ut svängarna. Utmaning here I come! Inför nästa vecka då vi har publik bestämde vi att vi inkuberar beslutet om hur vi gör

⁷³ Wikipedia skriver: *La Cage Aux Folles* är en musikal av Harvey Fierstein efter Jean Poirets pjäs med samma titel med musiken av Jerry Herman.

⁷⁴ Franz Kafka. "Redogörelse framlagd för en akademi", 99

⁷⁵ Anne Södergren, lektor i scenisk gestaltning inriktning sång, Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet.

slutet tills vi ses innan publiken kommer. Vi ska höras under veckan om vi kommer på geniala lösningar på slutet.

Repetitionerna och *dialogen* leder fram till ett helt annat slut på föreställningen. Besluten tas efter att idéerna prövats på golvet. Det stora musikalnumret tas bort, apdräkt, mikrofon, koreografi och önskan om en stor orkester likaså. Men utan omvägen och valmöjligheterna hade jag aldrig kommit fram till det slut på föreställningen som jag blev väldigt nöjd med. Jag menar att det framträder något som aldrig kan tänkas ut i förväg, det måste göras och omprövas, skapas i en kreativ process.

Här aktiveras nätverket främst genom aspekterna: Kunskap, Minne, Ramar, Dialog, Lust, Inkubation, Respons

Lästeknik⁷⁶

I starten av textarbetet reflekterar jag över den *kunskap* jag har sedan tidigare vad gäller ett praktiskt teaterarbete och väljer de metoder, tekniker och verktyg jag tror kan gynna mitt undersökande av en metod för *lust*.

Stanislavskijs arbete tillhör grundträningen jag fått inom skådespeleri.⁷⁷ Detsamma gäller Yat-tekniken.⁷⁸ *Kunskaperna* bär jag i mitt kroppsliga *minne*, *kunskapen* har internaliserats. Dessa viktiga *kunskaper* varken kan eller vill jag avsäga mig, men jag vill pröva om mitt görande använder sig av erfarenheterna utan att lägga mitt medvetna fokus på dem. Jag sätter *tillit*

⁷⁶ Lästekniken har sin grund i Dag Norgårds arbete med att koppla hjärnforskning till skådespelarens arbete.

⁷⁷ Stanislavskijs grunder, som utvecklats av bland andra Uta Hagen och Doreen Cannon, tillhör den grundträning jag fått under min utbildning

⁷⁸ Det finns olika namn på tekniken, bland annat *The Yat-technique* och *Laban-Malmgren System of Character Analysis*. Den har sina rötter i Rudolf Labans arbete och samarbete med William Carpenter under 1950-talet kallat *Movement Psychology*, som Yat Malmgren vidareutvecklade till det vi på svenska kallar Yat-tekniken.

till att *kunskapen* finns i mig. Jag har alltid möjlighet att använda metodernas/teknikernas olika verktyg om det uppstår behov av dem under arbetets gång.

Valen hör ihop med den teknik jag väljer att starta med, lästekniken.⁷⁹ Jag har provat tekniken innan, men erfarenheten av den är mindre än av Stanislavskij och Yat. Jag är nyfiken på och vill pröva hur den fungerar i en monolog, där allt fokus är riktat på mig som enda deltagare på scenen. Jag väljer att ha *tillit* till tekniken för att kunna pröva den fullt ut. Tekniken bygger på *kunskapen* kring kreativitetens slingrande vägar, istället för motorvägens raka A till B. Den syftar till att skapa möjlighet för texten att ta denna slingrande väg i mig som skådespelare och är kopplad till idén om att jag bär så oerhört många fler erfarenheter i min kropp än mitt medvetande upplever. Detta går tillbaka till boken *Märk världen* som jag tidigare nämt när jag skriver om aspekten *tillit*.⁸⁰

Teknikens yttre *ramar och mål* är tydliga, men inom dem finns plats för stor *flexibilitet*. Lästekniken utgår från hur vårt minne fungerar och har som mål att jag ska ta det lugnt och bara undersöka orden och vad de skapar för *resonans* i mig, ge tid för texten och dess möjliga betydelser att *inkuberas*. Jag ska vänta med att fatta beslut och analysera, ha *tillit* till min förmåga att *minnas* genom att skapa bilder, associationer och sinnesintryck. På så sätt ger jag mig själv många möjligheter till gestaltning utan att använda logiska förklaringar, A till B. Jag kopplar inte heller *minnet* av texten till specifika aktioner eller aktiviteter, scenerier eller känslouttryck. Den kopplas istället till en mängd olika varianter av intryck och upplevelser. Texten landar i *minnet* fritt från beslut. Dessa beslut ska naturligtvis fattas, men i ett senare skede, då jag undersökt så många möjligheter jag kan inom de givna *tidsramarna*. En slingrande bergstig istället för en motorväg.

⁷⁹ Sidan 57 är ett exempel på hur jag praktiserar tekniken.

⁸⁰ Tor Nørretranders. *Märk världen*

Här aktiveras nätverket främst genom aspekterna: *Kunskap, Lust, Minne, Tillit, Ramar*

Drömarbete/ Embodied Imagination

Jag beslutar också att göra ett riktat drömarbete kring karaktären. Verktuget har jag provat innan, men min *kunskap* är begränsad i sin omfattning. Arbetet syftar till att använda nattliga drömmar, ett av de mest kreativa tillstånden, som del i ett konstnärligt arbete. Drömarbetet startar jag tre månader in i processen. För att drömarbete ska bli så gynnsamt som möjligt, är det bra att ha kommit en bit in i processen, därav val av tidpunkt. Till hjälp har jag Per Nordin, som utbildar sig hos Robert Bosnak i arbetet med *Embodied Imagination* och *Drömarbete för konstnärer*. Jag har arbetat med Per vid flera tillfällen under många år och har stor *tillit* till hans *kunskap*.

I första steget samtalar vi om vad jag vill komma åt med drömarbetet. Vi har en *dialog* om olika möjligheter och ingångar. Det kan vara från regiperspektiv, gestaltning eller annat jag vill fördjupa mig i; en frågeställning jag har kring arbetet och/eller upplevelsen av ett skav jag inte löst. Vi beslutar gemensamt att fokusera på frågan kring vem apan i berättelsen är. Varför säger jag dessa ord? Per guidar mig därefter i genom det första steget som i *Embodied Imagination*-metoden kallas för en *inkubation*.

Det dröjer några veckor innan jag har möjlighet att träffa Per igen för nästa steg i arbetet. Steget innebär skapandet av en drömkropp, ett komplext nätverk som arbetar i min kropp som skapats utifrån en nattlig dröm jag haft efter att jag preparerat mig med hjälp av *inkubationen*. Drömkroppen använder jag sedan under hela processen som en del av arbetet.⁸¹

⁸¹ 2014 gjorde Anna Söderling ett masterarbete utifrån Embodied Imagination kallat: *Riktat drömarbete – En undersökning från en skådespelares perspektiv*

Här aktiveras nätverket främst genom aspekterna: Kunskap, Tillit, Dialog, Inkubation

Det egna arbetet med monologen

De första månaderna använder jag lästekniken i arbetet med texten och jag gör det oftast hemma. Runt tre månader in i processen upplever jag ett behov av andra rum. Övergången sker spontant och behovet av nya infallsvinklar blir tydligt. När texten börjar få fäste behöver jag *utmanas* av nya rum för att komma vidare i gestaltningsprocessen. För att kunna pröva behöver jag rum avsedda för repetition, mitt görande påverkas av vilket rum jag befinner mig i. Rummet *responderar* med det jag gör. Här verkar kombinationen av dessa miljöer mest gynnsam. I starten fungerade en bekant hemmiljö för att hitta avspänningen i tekniken, men senare behöver tryggheten utmanas för att föra arbete vidare.

De första tre månaderna har jag lektioner på utbildningen parallellt med att jag regisserar en föreställning. Jag jobbar då med texten sporadiskt, i genomsnitt tre gånger i veckan då jag har tid och är sugen. Jag gör då grunden, läser och säger texten lugnt och så som jag känner för. Efter hand som textarbetet fortskrider blir jag vaksam på om det finns saker som återkommer, bildar mönster. När jag blir medveten om ett sådant mönster tar jag till andra delar av metoden för att förhindra upprepning. Till exempel byter jag dialekt, skiftar tempo, undersöker vad som har fastnat, vad har inte. Om jag inte tycker det är *lustfyllt*, slutar jag helt enkelt och gör något annat. Jag har *tillit* till min planering, att jag kommer hinna.

Jag har ett tydligt mål, tydliga *ramar*, god planering och valda metoder, tekniker och verktyg att pröva. I detta läget i textarbetet för jag inte *dialog* med någon annan i det praktiska arbetet. Jag har goda förutsättningar för *inkubation* eftersom jag har gott om tid och andra uppgifter som kräver och *förflyttar mitt fokus*.

Under en tidsperiod väljer jag att inte arbeta med monologen alls, för att pröva att avbryta och ge längre tid för *inkubation*. Jag jobbar med andra projekt och skriver på masteruppsaten. I nästa fas gör jag istället tvärt om, fokuserar helt på mitt sceniska arbete fram till redovisningarna, och ger plats för *inkubation* i skrivandet. Så här skriver jag i min processdagbok:

Jag har inte läst apantexten på minst tre veckor när jag ställer mig i A304 då jag har en timme tillövers. Jag börjar jobba med texten på mitt vanliga vis och finner till min stora glädje och förvåning att jag minns stora delar av texten fast jag endast sporadiskt jobbat med den och att det var såpass längesedan. Jag blir glad och känner än mer tillit till att detta sätt att arbeta med text är för mig en fantastisk tillgång.

Dessa olika arbetssätt, *ramar*, är flexibla. Till exempel händer det att jag hittar något i arbetet som jag tycker är viktigt att skriva ner angående aspekterna och då gör jag det. Men till största delen låter jag bli, jag har en inplanerad skrivperiod efter redovisningarna. Jag upplever valen som tillfredsställande, jag vilar i det jag gör och försöker att inte pressa fram saker.

Perioden då fokus ligger på det sceniska arbetet innehåller några nya moment, som fysisk uppvärmning. Den innehåller steg som jag kopplar till aspekterna. Den fasta *ramen* är att sätta igång kroppen och sinnen för att gynna inläringen, *minnet* och att ha tillgång till hela kroppen i gestaltandet. Jag använder alltid musik för det får jag *lust* av. Jag använder övningar jag har samlat på mig under åren, har erfarenhet och *kunskap* om. Flexibla *ramar* är val av musik och övningar. Valen är helt beroende av vad jag upplever att kroppen behöver just då och vad jag kommer på i stunden. Längden på uppvärmningen är flexibel, allt från tjugo minuter upp till en och en halv timme beroende på *lust* och dagsform.

När jag känner mig uppvärmd övergår jag till att arbeta med texten. Ibland flyter dessa ihop, jag jobbar med texten till musik och tar impulser från musiken.

Här aktiveras nätverket främst genom aspekterna: *Utmaning, Respons, Lust, Tillit, Ramar, Inkubation, Minne, Kunskap*

Repetitioner med Peter och Lena

Jag träffar Peter mellan en och två gånger i veckan i tvåtimmarspass. Vi börjar alltid med en *dialog* om vad vi ska göra och sätter upp mål för repetitionen. Lena tittar på ett par genomdrag av texten och *responderar* på det jag gör och jag får även *respons* från Caisa–Stina Forsberg, skådespelare och klasskamrat.

I det här skedet sitter texten och utgör inget hinder att pröva och ändra. Detta är en av de stora vinsterna för mig med lästekniken i mitt textarbete. Eftersom jag *minns* texten i form av minnen och inte bokstäver på ett papper är jag fri att disponera mig själv i förhållande till texten. Jag *minns* den inte heller i kontakt med ett specifikt sceneri eller känsloupplevelse utan känner mig fri i mitt provande.

När texten finns i kroppen börjar arbetet med att pröva vad som händer med berättelsen om vi ger olika förutsättningar till mig som skådespelare. Förutsättningarna skapar *flexibla ramar* som prövas för att så småningom kunna fatta beslut kring gestaltningen. Besluten bildar *fastare ramar* att förhålla mig till när arbetet fortlöper. Så småningom byggs ett ramverk upp, bestående av både *fasta* och *flexibla ramar* som bildar grunden för min gestaltning. *Ramarna* prövas och beslutas i *dialog* med Peter, Lena och Caisa–Stina utefter hur min gestaltning *responderar* i dem som åskådare och berättelsens helhet. Här ett utdrag från en repetitionsdagboken:

Figurer eller inte i entrén, clown eller ej.

Leken med mikrofonen

Ty alla följeslagare–ordspråk eller vilka menar jag?

Jag härstammar– nytt kapitel!

Pauser varierande längd
Hur var det att vakna upp ombord?
Efter drabbad av minnet att inte komma upp i nivå i berättandet
Paus innan –ohjälpligt fast som ett exempel på pauser som skapar osäkerhet
Drabbad av min egen historia, trodde jag ej jag skulle bli
Efter ett tag tar bisatserna överhanden från banan jag skapat.
Hur var den första segern?
Dressören- flyktinghem
Å vad man lär sig- släpp rollen
Härma om kvällarna- Huvudet bakåt- lång, stor.
Tillbaka till Jennie
Sången första endast text, andra binder lite mer, sen freak out!

Min upplevelse av att inte ha tänkt på arbetet på 5 dagar:
Texten sitter, behöver repetera med större svängningar så att det inte blir rakt, hamnar lite i allmänhet när jag bara kör. Glad att det sitter, behöver repetera starten och slutet. Kul med nya ideér från Peter om vad som kommer ut och att jag går från karaktär till mig själv. Vi hittar en utmaning i att jag ska stå helt still under hela monologen för att se vad det ger. Detta är något jag funderat på att pröva innan och när Peter kommer med förslaget blir det som en bekräftelse på min idé. Att pröva om jag kan förmedla denna berättelse bara genom att stå och försöka förmedla mina bilder och tankar blir en lustfylld utmaning.

Ramverket bildar min grund för gestaltningen av berättelsen. När monologen möter publik består den av ramverkets blandade *fasta* och *flexibla ramar*. *Balansen* mellan *fasta* och *flexibla ramar* skapar *lust* och *tillit* hos mig som skådespelare. Jag har *fasta ramar* att ta avstamp i för att låta *responsen* från publiken påverka berättelsens *flexibla ramar* i mötet. Mötet mellan mig, berättelsen och publiken skapar en *dialog* mellan oss, även om det bara är jag som kommunicerar med ord. Min *tillit* till min *kunskap* och vårt repetitionsarbete gör att jag vågar *utmana* mig själv att låta *responsen* påverka och förändra gestaltningen av berättelsen.

Här aktiveras nätverket främst genom aspekterna: Dialog, Respons, Minne, Kunskap, Ramar, Balans, Tillit, Utmaning

Yat-tekniken

Jag använder mig av min *kunskap* i Yat-tekniken på olika sätt i arbete.⁸² Dels som kroppslig erfarenhet, dels använder jag och Peter gemensamma ord från vokabulären som hör till tekniken under repetitionerna. Vi reflekterar inte över att vi gör det, det faller sig naturligt. Ord som *flow* (här avses inte aspekten *Flow* utan har inom tekniken en annan betydelse) och *adream*, används för att beskriva en önskad riktning i vårt provande eller i samband med exempel för att förtydliga *dialogen*. Orden är för mig kopplade till fysiska handlingar och förhållningssätt. Det ger mig specifika ingångar i provandet, en direkt koppling till mina gestaltungsförslag.

Ett annat tydligt användande av tekniken sker när vi funderar på starten av monologen. Utgångspunkten är en idé om att starta monologen med att jag kommer in i rummet och upptäcker publiken. Förslaget hämtar jag från min *inkubation* när jag gjorde drömarbetet med Per Nordin. Utefter *responsen* från Peter på hur inledningen av föreställningen upplevs, vill jag pröva att förändra gestaltningen för att skapa ett annat avstamp för berättelsen. Jag utgår från Peters *respons* på det jag gör och funderar över hur jag kan pröva något annat för att få en annan *respons*.

I det här läget av processen finns en mikrofon utställd på mitten av scenen. Jag kommer in, ser mikrofonen och förhåller mig till den som att jag aldrig

⁸² Det finns en del skrivet om tekniken. Min kunskap om tekniken bygger på min kandidatutbildning vid Teaterhögskolan i Göteborg 1999–2003 (numera Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet) och min undervisning av tekniken vid samma högskola. Jag listar här de skrivna källor jag har tillgång till:

Vladimir Mirodan, *Way of transformation: The Laban-Malmgren System of Dramatic Character Analysis*. Diss., Department of Drama, Theatre and Media Arts, Royal Holloway College, 1997

Erika Blix, *YatGender- ett sätt att skapa fler normer på scenen*, Academy of music and drama, University of Gothenburg, 2014

Christopher Fettes, *A Peopled labyrinth: the Histrionic Sense : An Analysis of the Actor's Craft : the Laban-Carpenter 'Theory of movement psychology' adapted and brought to completion by Yat Malmgren*, GFCA Publishing, London, 2015

sett en mikrofon tidigare. Jag undersöker den, hostar till och blir rädd för ljudet och bestämmer mig för att flytta bort den. Mikrofonen är kopplad med en sladd till en högtalare och det är lite krångligt att få med sladden, ett spelbart hinder. När jag flyttat den, går jag tillbaka till mitten och börjar så småningom att tilltala publiken. Allt detta sker under tystnad.

Reflektionen från Peter är att det blir komiskt. Han använder ordet clown för att beskriva upplevelsen. Här finns mycket att fortsätta leka med och utveckla. I slutet av repetitionen ber Peter mig fundera kring vilket håll jag vill gå med detta. Vill jag dra början åt clownhållet? Jag går hem och funderar och kommer fram till att jag inte vill åt det hållet. Jag upplever att karaktären får en medvetenhet om sig själv och vad den gör som jag inte tycker stämmer med helheten. Jag vill hellre att apan ska uppfattas som trovärdigt nervös. Jag ser det som att jag då ger karaktären en större båge i berättelsens helhet och att komplexiteten blir större hos apan. Apan vet inget om hur berättelsen slutar, den hamnar där den hamnar under föreställningens gång. Eftersom jag i detta läge tänker att monologen ska sluta i ett färgglatt koreograferat musikalnummer där apan hävdar sitt oberoende och sin stolthet, vill jag ge berättelsen en så vid båge som möjligt. Den raka motsatsen till slutet ger mig större möjlighet till komplexitet i min gestaltning.

Jag väljer att pröva vad som händer om jag använder en ingång i Yat-tekniken som kallas mobilitet. Jag vill pröva hur berättelsen och publiken *responderar* med teknikens bundna flöde och plötsliga tidsaspekt. Jag applicerar tekniken på mig själv i provandet av föreställningens start och Peters *respons* blir en annan. Vi beslutar att behålla denna ingång. Mina *kunskaper* i Yat-tekniken ger mig avstamp till ett gestaltungsförslag som jag använder och som gynnar berättelsen. Den bildar en *ram* jag förhåller mig till i föreställningen.

Här använder jag mig av Yat-tekniken för att på ett enkelt och tydligt sätt förändra min ingång till och hur föreställningen tar sin början. Jag använder även tekniken som förberedelse innan min entré på föreställningarna, genom att aktivera min kropp så att den ställer in sig utifrån "Yatens" mobilitetsaspekt.

Här aktiveras nätverket främst genom aspekterna: Kunskap, Dialog, Respons, Inkubation, Ramar

Publik

Några veckor innan föreställningen ska spelas bjuder jag in några personer till en repetition för att agera provpublik. Jag vill testa det jag gör med fler människor i rummet och se hur deras närvaro *responderar* med min gestaltning av berättelsen. Jag vill också få *respons* från deras perspektiv i ett läge där det finns tid att göra om och fatta nya beslut. De inbjudna är människor jag känner och som arbetar inom olika delar av fältet scenkonst. Efter ett genomdrag av monologen har vi en gemensam *dialog* kring upplevelserna. *Responsen* hjälper mig på vägen vad gäller tydlighet, placering och en uppfattning om vad en får med sig av föreställningen. Min egen upplevelse av tillfället skriver jag om i min processdagbok:

Reflektion: Hur viktigt det är med publikresponsen i god tid innan premiär. Hur lustfyllt det blir med publik. Jag, Peter och Lena var överens om att min uppgift var att ta ut svängarna och pauserna och detta fungerade utmärkt, responsen var: inte mindre. Peter tyckte aldrig att det blev för mycket. Reflektion över förberedelse för publik, hur viktigt det är att vila och njuta av tiden innan.

Efter publikmötet infinner sig upplevelsen hos oss att jag i det här stadiet behöver publiken för att vidareutveckla arbetet. Det finns en begränsning i vad jag får ut av repetitioner av helheten utan publik längre. *Responsen* från publiken krävs för att föreställningen ska utvecklas. Jag beslutar, i *dialog* med Peter, att jobba med texten själv lite då och då, under de tre veckor

som återstår innan premiär. Valet ger mig tid att leka med texten och låta den *inkuberas* genom att låta den finnas och vila i mig. En vecka innan det är dags för redovisning träffas jag och Peter sista gången. Jag kör igenom allt och det sitter fint. Peter har några anteckningar som vi går igenom. Det känns trist att det är sista gången med Peter, men känslan från innan sitter kvar, jag behöver publik. *Jag vill spela!*

Nu skulle jag ju kunna bli *stressad* eller *uttråkad* av att det är tre veckor kvar till premiär. Börja *tvivla* på om det håller, undra om jag kommer *minnas* den och så vidare. Det blir ett experiment och jag väljer att förhålla mig till tiden emellan som en present och se vad som hänt när det väl kommer publik. Jag har *tillit*.

Sista veckan arbetar jag med tekniker, sätter ljus och prövar ljud. Valen kring gestaltningen och rummet, mina tydliga *ramar* för mig som skådespelare, skapar lugn och ro, *tillit*, när det kommer till arbetet med tekniken.

Här uppstår något intressant. *Stress* uppstår som ett tydligt *hinder* i processen. Jag märker hur *stressnivåerna* ökar hos dem omkring mig i arbetet. Jag själv är lugn och längtar efter publik, men i det kollektiva arbete som det nu handlar om blir det tydligt hur jag måste hantera andras stress.

Jag blir inte stressad själv, men jag måste anpassa mitt arbete och mina val i samklang med kollektivet. Andras val eller ickeval, önskningar, tydliga eller otydliga *ramar*, *kunskap* eller *kunskapsbrist*, tidsbrist, brist på *tillit* till sig själva och till andra som skapar otrygghet, tidspress och nödlösningar eller andra omständigheter påverkar arbetet. *Lust* blir en bristvara. Eftersom jag har erfarenhet av liknande situationer får jag ett tydligt kvitto på hur skönt det är att jag planerat i tid, skapat enkla lösningar och gett mig själv valmöjligheter. Jag väljer att inte gå in i andras stress och försöker att behålla mitt lugn och min lust.

Här aktiveras nätverket främst genom aspekterna: Respons, Dialog, Inkubation, Ramar, Tillit, Kunskap, Lust, Hinder

Föreställningar

Vid det första redovisningstillfället kommer det mycket folk. Alla får inte plats i den ovala formation av stolar vi ställt upp, en del måste sitta bakom min stolsformation. Vid det andra tillfället får hela publiken plats i cirkeln. Att det kommer så mycket folk är *lustfyllt*.

Lenas *respons* efter den första redovisningen är att hon upplever mig lite "hårdare" än annars. Min reflektion kring hennes upplevelse är att jag försöker nå människor vars ögon jag inte har kontakt med och det kan skapa den upplevelsen. Det blir tydligt för mig att jag under föreställningen gör lite andra val. Skillnaden hamnar för mig i den vila jag når i det mindre rummet vad gäller pauseringar och röstläge. Eftersom jag får tydliga impulser av publiken när jag ser dem, anpassar jag pauseringar och tonläge efter dem. Skillnaderna är små och inget som publiken märker. Mina flexibla *ramar* ger förutsättningar för anpassning av gestaltningen så att berättelsen går fram.

Men publikantalet och publikplatsernas placering påverkar upplevelsen av berättelsen, både från publikhåll och för mig på scenen. För att optimera upplevelsen bör publikantalet begränsas om föreställningen ska spelas fler gånger. Erfarenheten av dessa publikmöten bildar en ny *ram* för föreställningen.

Här aktiveras nätverket främst genom aspekterna: Lust, Ramar, Respons

Att skriva

Jag har också applicerat metoden på mig själv som författare av denna text. Jag har förhållit mig till metoden genom hela skrivprocessen. Jag har satt *tillit* till att jag kan lära mig att skriva och att det är okej att vara på den nivå jag är. Jag har sett skrivprocessen ur ett forskande perspektiv, accepterat mina begränsningar och utgått från "Learning by doing".

I skrivandet har jag skapat *ramar* genom att planera in tid för skrivandet i kalendern i god tid för att undvika att bli stressad. En fast *ram* är datumet för inlämning av denna text som skolan har satt. Flexibla *ramar* har varit egna schemaförslag både när, men också hur skrivande ska genomföras. När *ramarna* fungerar behåller jag dem, annars ändrar jag dem. Jag har delat med mig av det jag skrivit till andra och fått *respons* genom *dialog*. *Responsen* har lett till omarbetningar av det jag skrivit i flera omgångar. Skriva, få *respons*, skriva om, få *respons* och så vidare. Jag har bytt miljö, skapat olika rum för skrivandet i olika omgivningar för att gynna nya idéer och förhindra *uttråkning*.

Jag har *inkuberat* arbetet genom att i perioder avstått helt från att skriva. När jag återkommit efter sådana perioder, har jag sett på det jag skrivit på annat sätt, förändrat och skrivit om. Jag har pendlat mellan olika fokus i mitt skrivande, låtit vissa delar vila och skrivit om annat. Jag har omarbetat texten och väntat med att välja och fatta beslut, *inkuberat* valen kring slutgiltig form och delar så länge som möjligt. Jag har arbetat med texten och läst det jag skrivit med olika fokus. Detta har bidragit till förändring av skrivformer och dispositioner.

Jag har slutat skriva när jag inte känner *lust*. Tagit längre eller kortare pauser och gjort andra saker. Under perioder har jag inte skrivit alls, under perioder har jag hamnat i *flow* när jag skriver. I *flow* har jag arbetat i dagar, upp till tio timmar i sträck, glömt tiden och inte hunnit äta.

Jag har försökt *balansera* det hårda och tidsödande arbetet som skrivandet inneburit för mig genom att förhålla mig till alla aspekterna samtidigt.

Här aktiveras nätverket främst genom aspekterna: Tillit, Ramar, Dialog, Respons, Inkubation, Lust, Flow, Balans

As a researcher...

You called me a researcher. Why?

Oh, thats how I see you. To me you are a researcher.

Men.....

Jag är ju skådespelare....

Hela min kropp pirrar

Jag får vara båda

Jag får vara flera

Jag är ingen låda

Sammanfattning

Jag har försökt skapa en metod för att undersöka om jag kan ge förutsättningar för lusten att ta plats i mitt kreativa arbete. Lust är en aspekt av kreativitet. Genom att läsa och lära mig mer om hur kreativitet beskrivs, undersökt andra aspekter och försökt kartlägga vad varje aspekt grundar sig i och har för förutsättningar har jag ökat min teoretiska kunskap om varje aspekt. Jag har kopplat ihop dem i en helhet och reflekterat över hur de förhåller sig till och integreras med varandra och skapat ett komplext nätverk där alla aspekter verkar. Samtidigt har jag reflekterat över mina kunskaper och erfarenheter inom scenkonst och kopplat dem till varje aspekt. Jag har också reflekterat över hur de var och en och i samverkan påverkas av ett tydligt hinder, stress.

Jag har satt samman de aspekter jag valt till ett nätverk och därigenom skapat en metod. Jag har sedan applicerat nätverket på mig själv som praktiker i ett arbete med en monologföreställning där jag agerat skådespelare, regissör, scenograf och kostymör och genomfört en föreställning från början till slut. Nätverket har jag aktivt använt genom hela min undersökning och i alla delar av arbetet, med fokus på om det genererar lust. Om lusten inte funnits har jag använt mig av nätverket och förändrat arbetet genom att stärka en eller flera aspekter med lusten som tydligt mål. Jag har också använt metoden i mitt skrivande. Målet har varit att integrera lusten som aspekt i en komplex helhet.

Lust

Jag kan ärligt säga så här i ögonblicket av reflektion kring snart två års arbete att jag har njutit i fulla drag. Jag har aldrig upplevt mig stressad, trots att jag i perioder arbetat i tiotimmarspass sju dagar i veckan. Möjligheten att helt kunna fokusera på min frågeställning och pröva den på min konstnärliga praktik, har jag till fullo omfamnat och jag har funnit en metod

för att generera lust i mitt arbete. Det har blivit tydligt att min lust till teatern fortfarande finns som grundläggande drivkraft och min övertygelse om att det är detta jag vill ägna mitt arbetsliv åt är starkare än på länge.

Frågan jag ställde i början av mitt arbete, om det händer något med konsten när jag har lust, är ju klurig att besvara. Svaret kräver dels ett utifrånperspektiv och att någon med detta perspektiv kan jämföra vad jag gjort som scenkonstnär både innan och efter. Här kan jag bara besvara den från ett inifrånperspektiv och utifrån den respons jag fått från dem som sett föreställningen. Det jag kan säga är att det inte verkar ha påverkat konstupplevelsen från publikhåll negativt, den respons jag fått höra är väldigt positiv. Jag har fått respons som: "stark stark stark", "imponerad berörd", "sorgligt, farligt och bra!" Och "tack igen för en makalös prestation!!", "det var underbart att se en så smart, rolig och intuitiv feministisk föreställning. Klokt och suggestivt. TACK!" Det finns säkert helt andra upplevelser, men det är dessa jag har fått ta del av. Även om det skulle finnas negativ kritik, så är ju verkligheten sådan att alla upplever och tycker olika och så ska det vara. Men utifrån arbetet med min metod kan jag sluta mig till att jag inte blir en "sämre" skådespelare, scenkonstverket har lyckats beröra och skapa möten och jag har haft lust hela vägen. Detta i sig är ju en fantastisk vinst. Det jag gör berör och påverkar andra samtidigt som jag har lust till mitt arbete!

Jag har också utvecklats och lärt mig mer om skrivande som kreativ process, något jag dessförinnan hade nästintill ingen förkunskap om. Jag har fått lära nytt, något av det mest lustfyllda jag vet. Jag har dessutom upptäckt ett nytt perspektiv inom min konst, konstnärlig forskning, som väckt min nyfikenhet och inspiration. Jag är en praktiker med lust att forska. Jag är inte fast i en låda, jag får vara den jag är och vill bli, flerdimensionell och komplex.

Framåt

Den metod som jag arbetat fram och prövat vill jag framöver undersöka vidare genom att applicera den på andra arbetsuppgifter och kontexter. Det blir ett fortsatt undersökande och prövande av nätverket i min konstnärliga praktik. Jag kan använda den som ingång och metod när jag fortsätter mitt arbete som scenkonstnär och för de olika arbetsuppgifter och perspektiv jag har.

Arbetet har också genererat många nya frågeställningar att ta med in i det fortsatta undersökandet. Frågor som:

Vad händer med min *praktik* om jag prövar och utvecklar metoden i mötet med andra konstnärer och arbetsprocesser? Hur förändras och utvecklas *metoden* i dessa möten? Finns det möjlighet för metoden att ta plats i och fungera för andra scenkonstnärer? Hur påverkas *deras arbete* i så fall och hur påverkas *metoden* av andra? Vad uppstår för möjligheter och hinder? Kan det uppstå andra aspekter av kreativitet i dessa möten?

Vad händer när jag prövar metoden utifrån olika perspektiv? Skådespelare i ett kollektiv? Regissör? Utbildare? Hur skulle ett sådant prövande kunna se ut? Förändras metoden beroende på ur vilket perspektiv jag applicerar den? Jag funderar även på om min metod kan ge förutsättningar för att göra inläringen av hantverksmetoder lustfylld?

Jag ställer mig också frågan: om stress som hinder kan undvikas i arbetsprocessen, kan det öka förutsättningarna för ett kreativare och därmed mer lustfyllt arbetsklimat i kollektiva processer?

En intressant sak som jag stött på under mina undersökningar är Fredrik Ulléns forskning angående skillnaden mellan flow och stress. Han är pianist och professor i kognitiv neurovetenskap vid institutionen för kvinnors och barns hälsa vid Karolinska institutet. Hans forskning undersöker den

fysiologiska skillnaden mellan flowupplevelsen och stressupplevelse. Skillnaden sitter i hur vi andas. Så här säger han i ett klipp från programmet UR *Samtiden – Hjärnans Vindlingar*:

När folk ligger i högre flow har man lite högre puls, det finns en arousal, det finns ett påslag [...] ju mer flow man har desto gladare är man. Det är väldigt tydligt.[...]Andningen var djupare under flow och det här är ganska intressant därför att flow är ett väldigt koncentrerat tillstånd men andningsmönstret liknar mer det vi ser under avspända lyckliga tillstånd[...] så flow är ett tillstånd med hög koncentration men fysiologin skiljer sig alltså lite från det vi ser under mental ansträngning. Andningen är djup och lugn, pulsen är hög, lite högre så man har ett påslag och man har en positiv affekt. Men det är inte som under mental ansträngning. när man har en ytligare andning[...] tillstånd av hög koncentration som inte innebär mental ansträngning[...] på vilket sätt skiljer sig de här tillstånden åt i hjärnan?⁸³

Här blir stressymtomet *svårigheter att andas* som jag skrivit om tidigare avgörande. Jag reflekterade tidigare över hur jag mött kollegor som uttalar sig om ett behov av stresspåslag för att kunna prestera optimalt. Jag undrar: Är det så att det finns ett missförstånd mellan upplevelse av flow och stress? Är det så att vi har svårt att skilja dessa tillstånd åt, om skillnaden mellan dem endast är andningen? Är det flowupplevelsen, inte stress de söker? Kan jag gå från stress till flow genom att ha kontroll på min andning? Denna forskning kommer jag att följa med stort intresse.

⁸³ <http://www.ur.se/Produkter/167334-UR-Samtiden-Hjarnans-vindlingar>

tankar
färdigheter

jag behöver sova mer när jag lär mig nya

att skriva tar mycket energi och är ovant för mig då mitt arbete annars är mer fysiskt jag blir påverkad på andra sätt och upplever en annan slags trötthet

Skrivandet har gett upphov till många flowupplevelser

Jag skriver bäst tidigt på morgonen och om jag,

när jag inte är i flow då,

tar korta pauser en gång i timmen

Om jag inte har lust eller behöver paus funkar diskning och yoga lika bra som energitillförsel

Det är jag som bestämmer

jag tycker det är lustfyllt att stå på scen

Jag tycker det är lustfyllt att arbeta med andra som står på scen

Jag blir utmanad av och känner lust av konstnärliga frågeställningar, diskussioner och utmanade praktiska övningar

Jag är en utmärkt skådespelare

jag kan många fler saker än så som är värdefulla

Mina resonemang och undringar kan skapa lustfyllda diskussioner

Jag kan välja hur jag förhåller mig till stress.

jag ser ingen vinst what so ever i att stressa.

Jag måste känna mig utmanad för att gilla livet.

inkubation fungerar och jag kan lära om min plastiska hjärna att byta och bryta vanor är fullt möjligt.

Jag kan byta ut ordet eller mot och.

Under några få tusen år- en bråkdels sekund i hela evolutionen- har mänskligheten åstadkommit enastående framsteg i att differentiera medvetandet[...]Det är denna differentiering som har skapat vetenskapen, teknologin och den tidigare aldrig skådade förmågan att bygga upp och radera miljön. Men *komplexitet* består av integrering lika väl som differentiering. Uppgiften för de kommande årtiondena och århundradena är att förstå denna underutvecklade del av sinnet. På samma sätt som vi har lärt oss att avskilja oss från varandra och från omgivningen behöver vi nu lära oss hur vi ska återförenas med andra varelser runtomkring oss utan att förlora vår dyrköpta individualitet.⁸⁴

⁸⁴ Mihály Csíkszentmihályi. *Flow*, 273

Tack!

Tack alla ni nära och kära, familj, vänner, kollegor, lärare och klasskamrater som hjälpt mig att genomföra dessa två år av undersökande. Det har varit en fröjd!

Speciellt tack till mina handledare.

Peter, för din tid, inspiration och lust!

Lena för detsamma och för ditt oupphörliga engagemang, stöd och för att du gör mig bättre!

Kramar till er alla!

Bilaga

En inspelad version av föreställningen *Redogörelse framlagd för en akademi* finns att se på:

<https://gupea.ub.gu.se>

Skriv in sökord Jennie Rydén

Bibliografi

Bandura, Albert, *Self-efficacy: the exercise of control*, W. H. Freeman, Basingstoke, 1997

Blix, Erika, *YatGender- ett sätt att skapa fler normer på scenen*, Academy of music and drama, University of Gothenburg, 2014

Länk <http://hdl.handle.net/2077/36494>

Csikszentmihályi, Mihály, *Flow: den optimala upplevelsens psykologi*, 1. pocketutg., Natur och kultur, Stockholm, 1996

Csikszentmihalyi, Mihaly, *The Systems Model of Creativity : The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* [Elektronisk resurs], 2014, Springer Netherlands, 2014

Fettes, Christopher, *A peopled labyrinth: the Histrionic Sense : An Analysis of the Actor's Craft : the Laban-Carpenter 'Theory of movement psychology' Adapted and Brought to Completion by Yat Malmgren*, GFCA, London, 2015

Kafka, Franz, *I straffkolonien och andra berättelser*, Wahlström & Widstrand, Stockholm, 1949

Mirodan, Vladimir, *Way of transformation: The Laban-Malmgren System of Dramatic Character Analysis*. Diss., Department of Drama, Theatre and Media Arts, Royal Holloway College, 1997

Nørretranders, Tor, *Märk världen: en bok om vetenskap och intuition*, [Ny utg.], Bonnier, Stockholm, 1999

Rogers, Carl R., Toward a theory of creativity: *ETC: A Review of General Semantics* 11:4 (Summer 1954), 257.

Sawyer, R. Keith, *Explaining creativity [Elektronisk resurs] : the science of human innovation*, 2. ed., Oxford University Press, New York, 2012

Simon, Judit, *Kreativitetens kännetecken [Elektronisk resurs] : en fenomenologisk studie*, Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet, Diss. Stockholm : Stockholms universitet, 2009, Stockholm, 2009

Sonenberg, Janet, *Dreamwork for actors*, Routledge, New York, 2003

Stoehrel, Veronica, Komplexitetsteorins betydelse för vår uppfattning av verkligheten: *Res Cogitans - Journal of Philosophy*, ISSN 1603-8509, Vol. 1, nr 7, 225-246

Söderling, Anna, *Riktat drömarbete- En undersökning från en skådespelares perspektiv* Academy of music and drama, University of Gothenburg, 2014

Wasling, Pontus, *Minnet, fram och tillbaka* [Elektronisk resurs], Volante, 2013

University of California - Irvine. "Short-term Stress Can Affect Learning And Memory." *ScienceDaily*, 13 March 2008.

Internet-källor

<http://www.dn.se/insidan/lycklig-av-kreativt-klimat/> (Hämtad 20150404)

<http://www.ka.se/sa-skadas-hjarnan-av-stress> (Hämtad 20150503)

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/kreativitet> (Hämtad 20160319)

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/stress> (Hämtad 20160319)

<http://pontuswasling.se/blogg/en-dagdrommares-forsvarstal-hur-du-far-energi-och-blir-kreativ-efter-semesteren/> (Hämtad 20151208)

<http://www.stressforskning.su.se/2.18835/2.18836/2.18838/om-stress-1.71959> (Hämtad 20160229)

<http://www.stressklubben.se/vad-ar-stress> (Hämtad 20150505)

http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/tillit-till-dig-sjalv-och-livet-hindrar-stress_48886.svd (Hämtad 20150515)

<http://www.ur.se/Produkter/167335-UR-Samtiden-Hjarnans-vindlingar-Sambandet-mellan-kreativitet-och-sjukdom#Mer-om-programmet> (Hämtad 20150408)

<http://urplay.se/Produkter/180305-Hjarnans-dolda-kreativitet#info> (Hämtad 20150407)

https://sv.wikipedia.org/wiki/Anatomisk_teater (Hämtad 20151209)

[https://sv.wikipedia.org/wiki/Cabaret_\(musikal\)](https://sv.wikipedia.org/wiki/Cabaret_(musikal)) (Hämtad 20160309)

https://sv.wikipedia.org/wiki/La_Cage_Aux_Folles (Hämtad 20160309)

<http://volante.se/texter/en-dagdrommares-forsvarstal-hur-du-far-energi-och-blir-kreativ-efter-semester/> (Hämtad 20160226)

Tv-program

http://www.dailymotion.com/video/x1gn21d_bbc-documentary-horizon-the-creative-brain-how-insight-works_lifestyle (Hämtad 20160403)

<http://www.ur.se/Produkter/167334-UR-Samtiden-Hjarnans-vindlingar>
(Hämtad 20150408)

<http://www.ur.se/Produkter/179368-UR-Samtiden-Hjarnans-makt-Minne-och-kreativitet> (Hämtad 20150407)

Intervjuer

Egen intervju med Jenny Åkerman 20141122