

Den skapande inspirationen

nyckeln till (konstnärsl)ivet

AMANDA NYMAN



SVENSKA UTBILDNINGSPROGRAMMET I
SKÅDESPELARKONST

Den skapande
inspirationen
nyckeln till (konstnärsl)ivet

AMANDA NYMAN

FÖRFATTARE Amanda Nyman		UTBILDNINGS- ELLER MAGISTERPROGRAM Utbildningsprogrammet i skådespelarkonst	
DEN SKRIFTLIGA DELENS/AVHANDLINGENS TITEL Den skapande inspirationen – nyckeln till (konstnärslivet)		DET SKRIFTLIGA ARBETETS SIDANTAL (INKLUSIVE BILAGOR) 57	
DET KONSTNÄRLIGA/KONSTNÄRLIGT-PEDAGOGISKA ARBETETS TITEL Det finns minst 1000 sätt (hösten 2015) och Titanic (våren 2016)			
Examensarbetet får publiceras på nätet så att det är fritt tillgängligt utan tidsbegränsning.	Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>	Sammandraget får publiceras på nätet så att det är fritt tillgängligt. Tillståndet är inte tidsbegränsat.	Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>
<p>I mitt examensarbete har jag undersökt kreativiteten och viljan att skapa. Eftersom jag studerar skådespelarkonst har jag för det mesta använt mig av exempel från teaterns värld. Jag anser ändå att kreativiteten finns överallt och att allt handlande i någon mån är kreativt. Därför har det också känts naturligt att låta mig gå in på vardagliga sysslor och annat handlande utanför skådespelararbetet.</p> <p>Under mitt skrivande har jag fördjupat mig i frågor som: Vad händer när man inspireras? Vad ingår i en kreativ process? Vad är det som får oss att skapa i ett flöde där tid och rum glöms bort? Vad är kreativitet i skådespelarkonsten? Varför skådespelar jag?</p> <p>”Den skapande inspirationen” var till en början bara ett arbetsnamn, men ju längre jag kom i mitt skrivande desto mer insåg jag att det kanske var just det jag skrev om. Jag skulle säga att denna tidvis väldigt bildliga och naiva skrift handlar om både personlig utveckling, inspirationens kraft, skådespelarkonsten som ett lekfullt arbete, men också livslusten och viljan att utvecklas.</p> <p>I stort sett kan man se att jag behandlat fyra huvudrubriker:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Musan. Jag börjar med inspirationens källa. Det är funderingar om varifrån vi fångar våra idéer och hur inspirationens källa genom tiderna gestaltats och sett ut. 2. Inspirationen. I detta kapitel vill jag hylla de intuitiva idéernas flöde, improvisationen och den magiska känslan av skaparlust. 3. Det kreativa skapandet. Ett kapitel om själva arbetet. Om skapandeprocessers för- och nackdelar. Det kreativa skapandet är både lekfullt och improvisatoriskt men den kreativa arbetsprocessen rymmer också tider av inspirationsstopp och pressen av att åstadkomma något. 4. Flowläget Här försöker jag klargöra vilka komponenter som är nödvändiga för att en upplevelse eller en uppgift skulle kunna leda till ett flödelikt tillstånd. Den optimala upplevelsen. Det magiska tillståndet som nås någonstans mellan en perfekt balans av utmanings -och färdighetsgrad. Ett tillstånd man bara kan nå om uppgiften är utmanande och kräver total koncentration. 			
ÄMNESORD Teater, kreativitet, skådespelare, skådespelarkonst, konst, inspiration, skapande, muser, flowtillstånd, flow.			

INNEHÅLL

INTRODUKTION	9
<i>Mitt examensarbete</i>	9

MUSAN	11
<i>De nio muserna</i>	12
<i>Sällskapsmuser och ikoner</i>	14

INSPIRATIONEN	16
<i>Intuitivt skapande</i>	16
<i>Inspirationens magi</i>	17

DET KREATIVA SKAPANDET	19
<i>Galumphing</i>	20
<i>En intervju</i>	22
<i>Ett arbete</i>	25
<i>Arbetstider</i>	27
<i>Ett annat liv</i>	28
<i>Ett eget rum</i>	29
<i>Inspirationsstopp</i>	30
<i>Att skapa i grupp</i>	32
<i>Funktionslust</i>	33

FLOWLÄGET	35
<i>En aktivitet som är en utmaning och som kräver färdighet</i>	36
<i>Sammanmältning av handling och medvetande</i>	37
<i>Tydliga mål</i>	38
<i>Feedback</i>	39
<i>Koncentration på uppgiften</i>	40
<i>Kontrollparadoxen</i>	41
<i>Förlusten av självmedvetande</i>	42
<i>Förändrad tidsupplevelse</i>	44

SLUTORD	45
KÄLLOR	47

INTRODUKTION

Jag drivs av inspirationen. Utan inspiration kan jag inte vara kreativ och utan att vara kreativ kan jag inte skapa. Visserligen kan man existera i tillvaron utan någon inspiration och kreativitet, men som jag ser det börjar det i sådana fall likna depression och avsaknad av livsglädje. Jag menar inte att man måste vara en pysslare för att känna livsglädje; kreativiteten finns till för alla situationer. Kreativitet har egentligen inget att göra med vad jag gör. Det är hur jag gör som spelar roll. Agerar jag kreativt inspireras jag troligen också till att vara mer aktiv och får kanske mer gjort. Om jag är kreativ i livets mångfärgade stunder kan jag kanske se alternativa lösningar eller åstadkomma något jag aldrig trodde jag skulle klara av. Låt mig ge några enkla, men i grundläggande mening inte alls förenklade exempel:

Att tillreda makaronilådan enligt receptet på makaronipåsen men sedan improvisera med egna kryddor och grönsaker. Att köpa ett färdigt födelsedagskort från affären, eller att klippa ut en bit kartong ur juiceburken och göra kortet själv. Att göra rollen tryggt enligt vad som står i det skrivna manuset, eller att lägga till en röst och en gångstil som avviker från det normala.

I skådespelarjobbet måste jag vara vaken för de möjligheter som den sceniska situationen erbjuder. När jag improviserar på scenen (vilket är vanligt, åtminstone i början av en repetitionsprocess) skapar jag aktivt situationer tillsammans med mina medspelare. Jag måste vara närvarande och känna mig fri och inspirerad i den kreativa processen för att jag skall kunna njuta av skapar- och idéflödet.

Mitt examensarbete

När jag väl hade bestämt mig för att ta mig an detta ämne kunde jag ännu inte riktigt beskriva det. Min anteckningsbok fylldes av en mängd frågor som fick ämnet att svälla till oanade dimensioner. ”Vad innebär ett kreativt arbete? Vad är det som får idéerna att flöda och arbetet att flyta på? Vilka

komponenter bäddar för ett njutbart skapande? Varför är jag skådespelare? Varför virkar jag mattor? Varför vill jag lära mig mer och mer om allt fler saker?” Jag försökte också med att skriva ner matematiska uträkningar i stil med: ”Inspiration + fantasi = kreativitet. Kreativitet + motivation = skaparglädje. Skaparglädje = Motivation + kunskap + tid + rum (psykiskt och fysiskt) + inspiration + fantasi + självförtroende + kreativitet.” Alla nödvändiga beståndsdelar gick kors och tvärs och till slut kvarstod en tankekedja: ”Någonstans ifrån får man en *idé* som sedan väcker *inspiration*, vilket i sin tur möjliggör ett *kreativt skapande* och ett kreativt skapande kan i bästa fall flyta på i ett euforiskt *flow-tillstånd*.”

Jag märker nu att jag hållit mig rätt trogen till detta påstående då jag ser att mina huvudrubriker följer samma princip: MUSAN ger idéer som väcker INSPIRATION till ett KREATIVT SKAPANDE vilket bjuder på möjligheten till ett FLOW LÄGE.

Mycket av vad jag skrivit är oberoende av skådespelararbetet, men dock fullt användbart i det. Då jag skriver om inspiration och kreativitet hoppas jag att man kan dra paralleller till all sorts skapande i liv och teater. Nu kanske någon tänker ”men liv är ju teater och teater är ju liv.” – Se där! Just det! Det är samma sak, och kreativitet behövs i allt. Själv försöker jag naturligtvis fokusera på och använda exempel av det jag själv sysslar med som konstnär.

Det är likaväl skådespelarkonsten, kryddat med mina personliga vardagspassioner, som chiliodling, bildkonst och teatersmink.

Det kreativa arbetet är en salig röra mellan lekfullhet, improvisation, arbetstider, arbetsrum, inspiration och inspirationsstopp. Alla nödvändiga för en utvecklande och skapande process. Ja, i bästa fall kan en skapande process vara utvecklande, lekfull och euforisk i deltagandets glädje. Att delta i något större än en själv vidgar också egna kunskaper och erfarenheter. Det är dessa mångsidiga stunder av ett kollektivt förverkligande som gör skådespelarkonsten till en ypperlig form av personlig utveckling.

MUSAN

För att snappa upp kreativa uppslag måste man vara i rätt tillstånd. Man måste vara tillräckligt lyhörd för att kunna se och förnimma alla de idéer, intryck och impulser som omvärlden bjuder på. Man måste vara lekfull nog för att kunna fantisera om och ta vara på alla de möjligheter dessa idéer för med sig. Men var kommer alla uppslag och idéer ifrån? Vem är det som förmedlar alla ledtrådar? Vad är det som får oss att se möjligheten i t.ex. ett tomt papper och en burk med bläck?

“Every block of stone has a statue inside it and it is the task of the sculptor to discover it”.

Michelangelo ¹

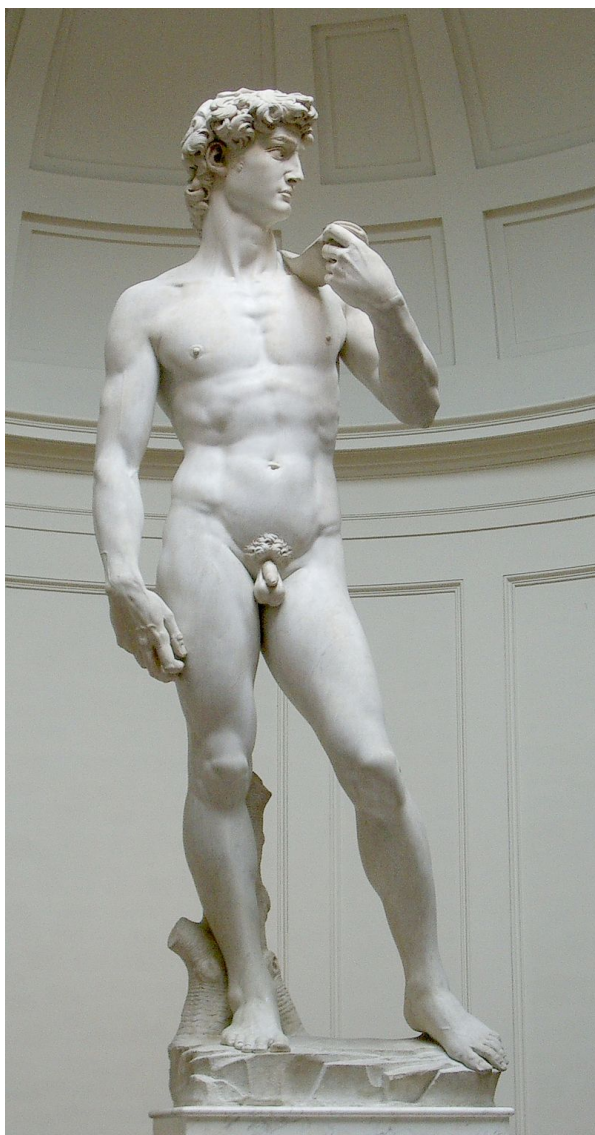
”Varje stenblock har en staty inne i sig och det är konstnärens uppgift att upptäcka den”. Fri övers.

Bildkonstnären, skulptören och poeten Michelangelo (1475-1564) ansåg att svaren fanns utanför konstnären. Han sade att skulpturen redan fanns inne i stenblocket och att det var skulptörens uppgift att kunna se skulpturen och sedan gröpa ur den. Frigöra den.

Redan långt tillbaka i historien har den skapande inspirationens källa avbildats i målningar och texter. Oftast förklaras inspirationens källa som något eller någon utanför oss själva. Konstnären är bara en förmedlare som utför det ”fysiska” arbetet. Idéerna, bilderna och melodierna finns runt omkring oss. Och klarar vår intuition av att se dem, kan vi sätta igång en kreativ process.

Ett vanligt sätt för en konstnär att beskriva sin skapande lust är också att det uppkommer bilder i hans huvud som måste få komma ner på pappret.

Konstnären ser alltså bilden och avbildar den sedan på ett papper. Men vem skapade bilden som konstnären såg?



David, marmor skulptur (1501-1504)
av Michelangelo

De nio muserna

I det antika Grekland gestaltades inspirationens källa som en musa, en gudalik kvinna som bar på kunskaper om olika konstinriktningar. Enligt den grekiska och romerska mytologin var musan beskyddare av den sköna konsten och vetenskapen. För att kunna skapa konst måste man vara i kontakt med henne och via henne kunna utföra sitt verk.

Författaren och poeten Hesiodos verk utgör basen för den grekiska mytologin. (Hesiodos, kring 700-600f.kr., är tillsammans med Homeros de äldsta författarna vi känner till). Han berättar att muserna till antalet var nio och barn till Zeus, himlens härskare, gudarnas konung och till Mnemosyne, minnets gudinna. (Kauntz ,1998 och <https://sv.wikipedia.org/wiki/Muserna>)

De nio muserna är:

- Erato: Kärlekssångens musa.
- Euterpe: Musikens musa.
- Kalliope: Musan för den heroiska diktkonsten
- Klio: Historiens musa.
- Melpomene: Tragedins musa.
- Polyhymnia: Berättarkonstens och sångens musa, ibland även pantomimens.
- Terpsikore: Dansens musa.
- Thalia: Komedins musa.
- Urania: Astronomins musa.

Det är utan tvekan en intressant tankegång att vetenskapen om konst och vetenskap egentligen skulle finnas utanför konstnären. Faktiskt inte bara utanför men hos en gud eller en gudinna. Det stöder vackert bilden av att man i en skapande och utvecklande process måste vara öppen. I sin skapande process måste konstnären vara mottaglig för universums ledtrådar istället för att vara inlåst och introvert.

Att alla svar skulle finnas runt omkring en betyder ändå inte, så som jag ser det, att konstnären inte skulle ha utrymme för sitt skapande. Svaren ses med konstnärens ögon och då blir det ändå alltid en personlig tolkning. Alla har vi väl våra egna relationer till våra inspirationskällor.

Är jag i så fall i kontakt med Thalia, komedins musa, när jag spelar teater? Så kan man säkert se på saken, för som jag ser det är Thalia allt det som inspirerar mig. Min sol, mitt hem, min stad, teatern jag ser, musiken jag lyssnar på och sällskapet jag trivs i.



Muserna Clio, Euterpe och Thalia (1652 – 1655) av Eustache Le Seur

Sällskapsmuser och ikoner

Efter att kompositören Jean Sibelius suttit i publiken och hört sångerskan Ida Ekman sjunga hans komponerade låt "Se'n har jag ej frågat mera" hade han gått fram till henne, presenterat sig och sagt "Från och med nu, kommer jag att komponera låtar som passar er röst". Det ledde till ett 30 årigt samarbete. (Uusimäki, 2014)

Även om muserna i det antika Grekland var gudinnor, Zeus döttrar, så är musan också en benämning för de kvinnor som funnits vid manliga konstnärers sida för att inspirera, underhålla, stöda och eventuellt fungera

som modeller. Musan kunde även sköta vardagliga, praktiska sysslor för att konstnären bättre skulle kunna koncentrera sig på sitt arbete.

Mera vanligt i dagens värld och 1900-talet är musor som inspirerar hela folkmassor. Folkets musor. Modeikoner. Inspirationskällor. Idoler som inspirerar sina fans till att klä sig, bete sig och kanske även rösta på liknande sätt som hen gör.



Författaren och aktivisten

Nancy Cunard (1896-1965) var en musa som inspirerade bl.a. författarna Ernest Hemingway och James Joyce.

INSPIRATIONEN

Intuitivt skapande

Det är säkerligen inget sammanträffande att ordet inspiration på latin, "inspirare" betyder "i anden" medan man inom fysiken talar man om inspiration och expiration för in- och utandning (SAOB, 2016). Man andas alltså in idéer. Tar in av vad omvärlden bjuder på. Som Michelangelo sade gäller det att kunna se statyn i marmorblocket för att kunna ta fram den. Muser inspirerar oss till våra egna kreationer, men efter att ha sett idéerna måste man också väcka intuitionen till liv - en lyhördhet för idéns möjligheter. Om inspiration är detsamma som inandning måste den också påverka kroppen. Liksom inandning ger oss syre till blodet, håller också inspirationen oss i gång. Det mest konkreta och omedelbara handlandet är improvisationen. Det är ett inspirationsdrivet intuitivt skapande i nuet. När man improviserar, vare sig det handlar om skådespelandet eller julmatsuppköp, är man i ständig samverkan med omvärldens impulser och eventuella inspirationskällor. Detta spontana, nuets ping-pongspel med vad världen och jag bjuder varandra, tillåter inget resonemang. Resonera kan man efteråt men inte i stunden. För då riskerar man att skrämman bort musan som kommer med inspirationen på en bricka. Under studierna har jag fått utveckla improvisationsförmågan inom skådespelandet. Jag anser det vara en grundsten för att kunna utöva det lekfulla yrket.

Improvisationen har blivit en bra nyckel för mig att öppna upp och faktiskt kunna använda mig av syret som rusar in i blodet. Utan en lekfullhet dvs. en vilja till att experimentera och undersöka materialet (t.ex. manuskriptet) tror jag att det kan bli svårt att hitta djup i sina rollarbeten. Att våga pröva sig fram och utmana sig själv med att inte välja den naturligaste vägen kan i bästa fall leda till briljanta lösningar. Improvisation och lek kan bjuda på alternativ som man aldrig hade kunnat förstå sig om man inte hade kastat sig ut i det okända.

Improvisationens styrka ligger kanske just i att den tvingar skådespelaren till en vakenhet i nuet, vilket öppnar upp skådespelarens sinnen för alla idéer och impulser. Jag tror att improvisation kan användas som en konkret övning till att öppna sig för inspirationen och kreativiteten. Man låter något inspirera för att själv kunna agera.

Om skådespelaren hittar improvisationens glädje kan manuskriptets och regissörens givna ramar befria istället för att begränsa. De givna ramarna erbjuder plötsligt oändliga möjligheter och skådespelaren kan istället använda ramarna som stöttepelare för sitt skapande. Även om manuskriptet eller regissören säger *vad* jag skall göra, kommer det till stor del an på mig att hitta *hur* jag skall göra det. (Tjechov, 1953, 56)

Inspirationens magi

Musan, Gud, intuitionens levande röst, maskot eller jäveln i örat – kalla det vad vi vill. Var och en av oss upplever säkert denna mer eller mindre mystiska inspirationskälla olika och beroende på syftet uppenbarar den sig också på olika sätt. Det kan vara en peppande låt man råkar lyssna på innan repetitionen eller landskapet utanför arkitektens nya arbetsrum. Kanske bara en oförklarlig magkänsla av att lägga extra mycket ultramarinblått i kronbladen.

Lyckas man vara i ständig kontakt med musan, (för enkelhetens skull kallar jag den magiska inspirationens källa nu för "musan") och låta henne närvara i både vardagliga rutiner och mer skapande improvisatoriska processer, kan man njuta av inspirationsflöden och gå med lättsamma steg mot premiärer och död.

Det är den oförklarliga känslan när vägen ner till jobbet plötsligt en morgon känns skrattretande skön. Det känns som om hela världen omkring en kommit för att hjälpa till och bjuda in. Molnen får nya dimensioner och cafeterian sprider varma nybakade dofter över gatan. Människorna som kommer emot ler tillbaka och ser intressanta och levande ut. Ser de vad jag ser? Känner de också av den positiva energin eller smittade jag precis av mig lite inspiration? Kanske det.

Det är den inspirationssprudlande regissören som inte kan hålla sig still när hen förklarar sin idé. Så att man själv, häpet leende, sitter och lyssnar och bara håller med: "Jaa-Jaa-Jaa!". Egna idéer och bilder börjar formas i huvudet och man tänker "Det här kommer att bli helt jävligt bra". (vare sig det i slutändan blir så eller inte, spelar just nu mindre roll.) Dessutom vill jag påstå att möjligheterna till något "jävligt bra" är mycket större om arbetsgruppen helt enkelt lyckas tro på att det kommer att bli det.

Det är den trygga och tilltalande arbetsmiljön som med sin unika energi lyckas ge utrymme för skapandet och sökandet efter de bästa lösningarna. Det är ett rum där man inte hämmas och låser sig av självkritik. Det är rummet där lusten och engagemanget råder.

DET KREATIVA SKAPANDET

”Att skapa något nytt är inte intellektets verk utan lekinstinktens och den handlar av ett inre behov. Det skapande sinnet leker med det föremål det älskar.”

Carl Gustav Ljung (1800-tals psykolog) ²

Det kreativa skapandet går ut på lekfullhet och att leka med de verktyg som konstformen i fråga bjuder på. Vare sig det handlar om att komponera musik eller hitta på programmet till ett barnkalas, krävs ett lekfullt improviserande med de idéer och den kunskap man har.

Den kunskap och den teknik man bär på har också införskaffats med hjälp av leken, ty inläring och utveckling sker genom lek, experiment och upprepning. Man utvecklar sin teknik genom att leka och öva med de verktyg uppgiften/konstformen i fråga innefattar och genom att med lekfullt sinne experimentera med både sina egna gränsdragningar och verktygens möjligheter. Då jag talar om leken i en kreativ process menar jag naturligtvis inte att man måste sätta igång och leka polis och tjuv eller hoppa ruta; leken handlar inte om vad man gör, utan hur man gör, med vilken attityd och inställning.

Leken skiljer sig från spel, som idrottsspel och kortspel, i och med att idrottsspelen och kortspelen följer sina regler och ramar medan leken finns där utan någon större orsak. Leken finns till av rena glädjen. Leken är inte konkret. Leken är mer av en attityd som de facto kunde användas i idrottsspel och kortspel på samma sätt som man där kunde styras av motsatsen till lekfullhet; någon form av socialt tryck, prestationstvång eller hämnd.

(Nachmanovitch, 1990)

Galumphing

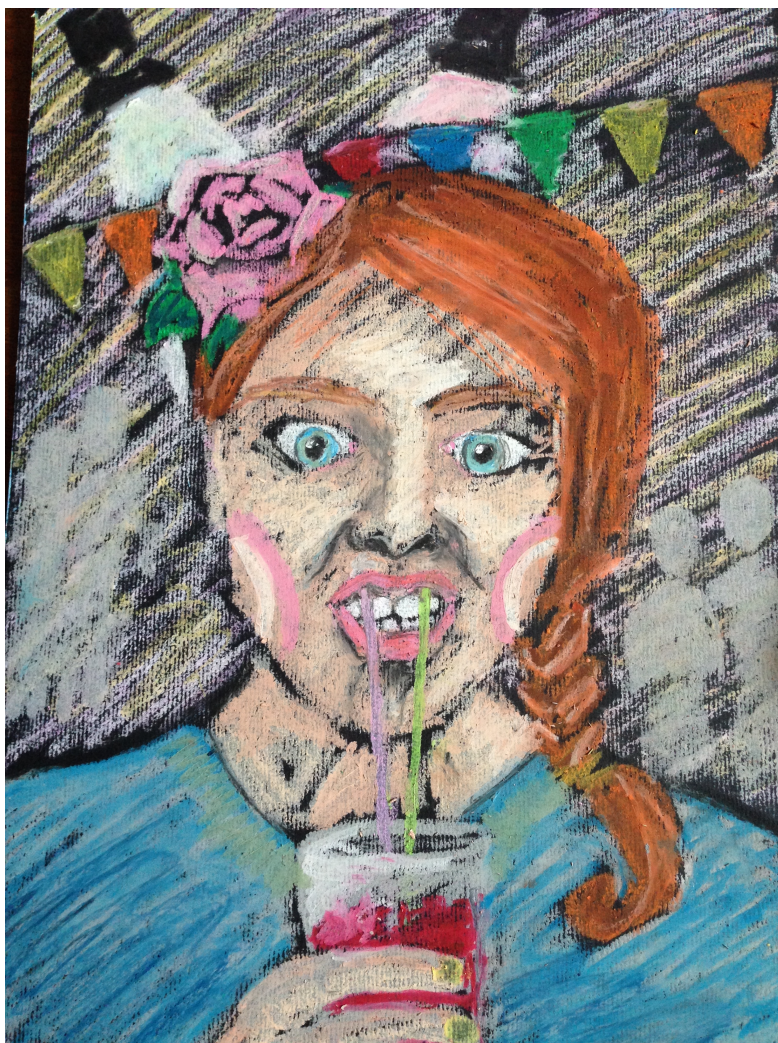
Har du någonsin fått för dig att gå över skyddsvägen så att du endast får trampa på de vita strecken? Den engelska författaren Lewis Carroll (1832-1898, författaren bl.a. till Alice i Underlandet) har skrivit en hel del nonsenslitteratur. Ordet *galumphing* härstammar från hans nonsensdikt Jabberwocky, skriven 1872. I dikten anses ordet ha kunnat stå för en blandning av att galoppa och triumfera. *Galumphing* finns inte i svenskan men det närmaste skulle vara något i stil med *att klampa*.

”Galumphing är det till synes onyttigt utstuderade och utsmyckade hos en syssla. Det är /.../överdrivet och oekonomiskt.” (Nachmanovitch, 1990:48)
 Det är ett barnsligt, lekfullt beteende som inte väljer den mest naturliga lösningen. När små valpungar leker, leker de för lekens skull och springer galna omkring bara för att springa galna omkring, utan något mål.

”Fantasi är viktigare än kunskap. För kunskapen är begränsad, medan fantasin omgärdar hela världen, stimulerar framsteg, och föder utveckling.”
Albert Einstein (fysiker 1879-1955) ³

Jag har ett starkt minne av en improvisationsövning vi hade under den första årskursen på Teaterhögskolan. Det var hösten 2011 och vi var alla otroligt engagerade och ivriga av studierna. Den här improvisationsövningen var väldigt lös i fogarna. Egentligen fanns det inte några klara regler mer än att vara i rummet och verkligen känna efter vad vi och rummet erbjöd varandra. Om jag minns rätt så började vi med den klassiska grundövningen ”Gå omkring i rummet”. (Poängen är att alla går omkring i rummet med ett bekvämt men inte alls tillbakadraget tempo, och försöker att i relation till omgivningen gå där det finns plats för dig, dvs. att försöka fylla rummet så inte alla går i en klunga.) Den här övningen övergick så småningom till att vi rörde oss mer fritt i rummet och sakta ändrades tempot, gångstilen och distanserna mellan oss. Det fanns ingen som sade vad vi skulle göra. Ingen sade till mig att gå ner på alla fyra och börja krypa runt i en cirkel. Ingen sade

till min kurskamrat att maniskt följa en annan i hämlarna putandes med läpparna. Alla impulser och idéer föddes i stunden. Såg jag att min kurskamrat sprang i cirkel runt hela rummet kunde jag få för mig att följa med och således bilda en liten duett. Alternativt kunde jag välja att springa i "slow motion" åt motsatt håll i ett hörn. Så här utvecklades vår improvisation. Efter ett tag hade rummet förvandlats till en skolgård. Utan någon överenskommelse var vi alla plötsligt barn på en skolgård. Det otroliga för mig var att vi tillsammans, utan ord, kunde bygga upp en så tydlig värld och att vägen dit var bara en slump av meningslöst "galumphande" i rummet. När övningen var över hörde jag till min förvåning att den pågått i över två timmar. Tidsuppfattningen hade inte ett utrymme i den värld vi skapade. Jag är säker på att vi alla någonstans förstod att vi hittat en kontakt tillsammans och att den translika övningen på något sätt krävde allas vår närvaro och leklust.



Ett lekfullt, mållöst experimenterande med mina nya oljekritor ledde till en serie självportrett. Här "Skit fest", 2015. Nyman Amanda

En intervju

Johan Storgård, skådespelare och teaterchef för Svenska teatern i Helsingfors, säger att ordet *kreativitet* är en förlängning på *leken*.

Samtidigt som jag skriver mitt examensarbete nu under våren 2016, gör jag också mitt konstnärliga slutarbete tillsammans med resten av vår årskurs. Vårt slutarbete, Titanic, är en produktion i samarbete med Svenska Teatern i Helsingfors. Johan Storgård är en av de fem skådespelare från Svenska Teatern som är med i produktionen. Han berättade för mig att han vid sidan om sitt chefskap och skådespelarjobb också skriver på en doktorsavhandling om kreativitetens påverkan på hälsan. Han är bland annat intresserad av kulturens och gemenskapens påverkan på livslängd och kvalité. Jag passade på och intervjuade honom angående hans syn på kreativitet.

När jag frågar Johan om varför kreativitet behövs svarar han direkt:

- Kreativitet är ett livsvillkor.

Han säger att alla människor är kreativa och att ett liv utan kreativitet är svårt. Kreativitet är alltså något som finns överallt. Det finns överallt i livet, lika mycket som i var människas yrkesform. I rollen som chef ser Johans kreativitet helt annorlunda ut än vad den gör i rollarbeten. Det handlar om kreativitet i ekonomi, personal och projekt etc. Men han menar att i alla yrken gäller ändå samma fråga: ”Hur skall vi bäst lösa det här inom den givna ramen?”

Johan tillägger sedan att det också gäller att kunna behandla sin kreativitet.

- Det finns konstruktiv och destruktiv kreativitet. Människor använder sin kreativitet till att konstruera vapen som tar livet av andra.

Vi återgår till teater och skådespelarkonsten och jag frågar vidare:

Hur ser kreativiteten ut i skådespelarkonsten?

- En skådespelare måste vara öppen för leken.

Johan säger att ifall en skådespelare inte har intresse för leken så får hen nog svårigheter.

- De andra säger nog fort att ”där är dörren!”

Jag hajar till en aning och funderar på lekens värde i skådespelararbetet. Det lekfulla sökandet efter de bästa lösningarna är ju kanske just den kollektiva kreativiteten, det kollektiva arbetet, tänker jag. Ifall det lekfulla sökandet är riktigt starkt, kan man också i den gemenskapen nå långt och hitta alldeles nya lösningar som utmanar och stärker var och en i gruppen. Om det däremot finns någon i gruppen som inte har samma behov av att utmana sig själv, leka och undersöka, inverkar det säkert negativt på det gemensamma resultatet. Johan drar en parallell till en bra grundregel i improvisationsövningar. I improvisation får man egentligen inte säga "nej". Man får alltså inte blockera de idéer som medspelaren bjuder på för då dör situationen ut. Man måste därför vara öppen och våga testa.

- Säger du hela tiden nej i livet så blir du nog ganska ensam.

I improvisationsövningar gäller det i regel att bejaka de förslag som situationen erbjuder. Man skall alltså "inte säga nej"; inte blockera. Låt oss säga att så fort du stiger in på scenen frågar din motspelare av dig "Vill du ha mat?" Ifall du svarar jakande kan ni sedan improvisera fram en scen där ni t.ex. börjar fiska abborrar till lunch. Svarar du nekande till "Vill du ha mat", stannar det upp där och medspelarens erbjudande till en massa möjliga improvisationssituationer rinner ut i sanden.

Jag frågar Johan om hur han anser att en kreativ och inspirerande arbetsprocess skulle kunna se ut. Han säger att det i huvudsak gäller tre viktiga beståndsdelar:

Att arbetet är en utmaning, att det råder trygghet inom gruppen och att ledarskapet fungerar.

Arbetet skall alltså vara intressant och det är viktigt att känna att det finns en utmaning i arbetet som skulle föra en vidare på något sätt. Vad utvecklingen handlar om spelar inte så stor roll, bara man utmanas och därmed utvecklas. Det är också viktigt att det i gruppen finns människor man tycker om att jobba och leka med. Naturligtvis kan det vara nya människor, det är ju spännande. Huvudsaken, menar Johan, är att man känner att man kan slappna av inför varandra. Även om det alltid finns en spänning, måste man kunna bygga upp ett ömsesidigt förtroende. Det är viktigt för att var och en skall kunna verka i

ett tryggt rum, utmanas och sätta sig på hal is. Teaterns kraft ligger i gruppen som tar sig an en utmaning. En grupp där det finns ett förtroende för alla medverkande och som leds av någon som alla har förtroende för.

- Då uppstår en situation där allas kollektiva energi kan bli större än vad de är, säger Johan och fortsätter:

- Men det här är ju det som man drömmer om. Och varje gång man går in i ett nytt projekt drömmer man att det här skall hända. Och så kan man konstatera efteråt att det hände eller så hände det inte alls.

Om ingen utmanar sig eller varandra blir det helt säkert dåligt.

- Det händer också att det helt enkelt kraschar. Om mängden problem överstiger det vad konstruktionen klarar av så ... och det har hänt, avslutar Johan.

Kreativitet och inspiration kommer inte på beställning. Alltid fungerar det bara inte. Jag frågar Johan vad han anser om detta:

- Ångest är inte negativt. Ångest är en kreativ kick i rumpan.

Johan påpekar att det är viktigt att gå på grund för att lära sig och kunna undvika samma grund i framtiden. Man måste känna ångesten och rädslan ibland.

Seglare som han är, förklarar Johan skådespelarens ångest och problemgröpar med ett sjökorts exempel:

När man seglar igenom ett sund tittar man på sjökortet var alla grund och stenar är utmärkta. Man vet med hjälp av sjökortet var man skall åka för att inte styra på stenarna. Som skådespelare har man inget sjökort. Man ser inte stenarna. Skådespelaren, menar Johan, måste trampa igenom varje tänkbart ställe och hitta dessa stenar, ångest och grund. Under repetitionsprocessen måste man ta reda på alla dessa stenar och vad de innebär, för att undvika att stöta på dem under själva föreställningen.

- Att gå på grund är repetitionsprocessens viktigaste verktyg. Man vill inte gå på grund, men man vet att man måste. Det är en paradoxal spänning.

Det är ju så att det som känns allra jobbigast är något som du i själva verket kan utveckla dig i. Det bekväma klarar du redan av, tänker jag.

-Det är som en tryckpanna, fortsätter Johan, du tar inte steget innan trycket stiger.

Ifall man inte tar steget, ifall man inte tar utmaningen, så märks det nog i prestationen. Johan påpekar att man inte kan vara trovärdig om man inte tagit smällen och gått igenom hela processen, så djupt man kan. Om rollen inte är trovärdig så sänker det också helhetens nivå.

-Produkten är medeltalet av den gemensamma ambitionen i gruppen, av hur öppet och tryggt det varit, hur mycket man utmanat sig.

Man vill ju inte vara den svagaste länken i gruppen och Johan säger också att han nog tror att varje skådespelare går omkring ibland och tänker ”Har jag nu gjort tillräckligt, kunde jag ha gått djupare och utmanat mig mera?”

(Intervju med Johan Storgård, 21.3.2016)

Ett arbete

”För att kunna skapa behöver vi både teknik och frihet från teknik.

För detta ändamål övar vi tills våra färdigheter bli omedvetna.”

Stephen Nachmanovitch ⁴

Det är stor skillnad mellan att odla kreativa idéer och storslagna visioner och att verkligen sätta igång med att förverkliga dem. Då arbetet ännu bara är en vision i huvudet är det möjligt att hoppa i tid och rum och låta idéerna styra. När det verkliga arbetet sätts igång blir man tvungen att ge vika för tyngdkraftslagar och andra faktum. Väl i verkligheten är det lätt att man möter på diverse hinder som antingen krossar idén eller utmanar den att ändra form till en fungerande lösning. Ett hinder kan vara inspirerande då det t.ex. handlar om att hitta på en lösning till att gestalta en flygande häst på scenen. Men att hitta på ett sätt att samla ihop pengar för att kunna sätta upp föreställningen om den flygande hästen kan vara ett mycket tråkigare

uppdrag. Dessa jobbiga hinder är ändå mer eller mindre nödvändiga etapper i en konstnärlig process.

Stephen Nachmanovitch skriver i sin underbara och varmt rekommenderade bok, "Spela fritt – improvisation i liv och konst" (1990), om misstagens styrka. I den skriver han bl.a. om de oväntade möjligheter ett misstag kan föra med sig. Ett misstag är ju redan i sig något oplanerat som inte var menat att ske. Detta oplanerade misstag blir ändå verkligt när det väl sker och det måste alltså accepteras. Den nya riktningen arbetet plötsligt och oplanerat har tagit eller den stora röda fläcken som av misstag fallit mitt på målningen blir den nya verkligheten. Efter att ett misstag skett, följer ett beslutstagande: 1. Man låtsas som ingenting och försöker fortsätta vidare som om ingenting hänt. 2. Man accepterar man misstaget och låter det ha sina följder eller 3. Man för misstaget ett steg vidare och upprepar det. Misstag händer, det är oundvikligt, men lyckas man se misstagen från en positiv synvinkel kan de bjuda på nya dimensioner och idéer för konstverket. En klick oljefärg som av misstag strittat på duken förvandlas till en skrattmåls på klippan. Ytterligare kunde dessa tre tidigare nämnda alternativ förklaras med ett klassiskt exempel - att snubbla på scenen:

Låt oss säga att du gör entré på scenen och något oväntat händer. Precis när du kommer in på scenen snubblar du omkull. Det mest logiska och mänskliga skulle nu vara det första alternativet 1. Misslyckandet. Att rodna och känna sig skyldig till att ha förstört scenen. En annan möjlig lösning skulle vara 2. Att ta in det. Acceptera händelsen och kanske kommentera den för publiken/medspelaren "Ojdå!". Eller, i bästa fall, det tredje alternativet 3. Att ta det ett steg vidare. Använda sig av misstaget och kanske snubbla med flit även på vägen ut från scenen.

Att klara av att se ett misstag som en nödvändighet i en skapande process är ändå inte lätt. Tidspressen är ofta stor och då känns det motstridigt att acceptera några misstag. Då skådespelaren arbetar med sig själv som verktyg blir jobbet ibland också väldigt personligt. Likväl som regissören och arbetsgruppen ställer krav på en, vill man själv också sköta sitt jobb väl. Ingen

vill vara den som gör sitt arbete dåligt, speciellt inte när folk ser på. Den positiva sidan med höga krav är ändå att den inte tillåter en att slappa. För att kunna njuta av ett kreativt arbetsflöde måste man öva in tekniken så länge att man inte mera behöver tänka på den. Den erfarna skribenten behöver inte se på tangenterna. Fingrarna träffar rätta bokstäver av ren vana. Inte nog med att kunna hantverket, eller de så kallade grunderna. Man måste också lära sig den enskilda uppgiftens mönster. Som skådespelare likaså, räcker det inte med att en gång ha lärt sig grunderna.

När man sätter upp en ny teaterproduktion är det alltid ett nytt konstverk, och då börjar övandet också på sätt och vis från noll. (Bortsett förstås den erfarenhet och kunskap man bär på från tidigare produktioner.) Eftersom verket skapas där i repetitionsstunden av alla medverkande, kan ingen riktigt veta hur det slutligen kommer att fungera.

Arbetstider

Jag har lätt att enas med en av världens mest lästa författare, Stephen King, som säger att det är viktigt att ha tydligt schemalagda arbetstider även som författare. (Wåhlander, 2010) Han berättar att hans förmiddagar alltid går åt till skrivandet eftersom han upptäckt att det är då han skriver bäst.

Att t.ex. skriva denna magisteruppsats kräver enorma förberedelser och noggrann tidsplanering av mig. Skrivandet är ofta långsamt och trögt men det svåraste är faktiskt att helt enkelt sätta igång. Arbetet är självständigt och det kommer an på mig själv var och när jag skriver. Oftast är jag inte det minsta intresserad av att sätta igång. Orsaken till detta ligger säkerligen i att skrivandet inte är min starkaste sida. Det är något som jag ställer alltför höga krav på och det gör att jag ifrågasätter varje mening jag skriver. Det blir lätt ett slags tvångsskrivande som inte vill flyta på. Det ofrivilliga arbetet är hackigt och det känns som om jag startar om från början hela tiden. Som om jag tog ny sats vid varje mening. Samtidigt är detta ett arbete som måste göras (och något som jag ändå innerst inne vill få gjort) och därför förutsätter det enorm disciplin och tidsplanering. Det är klart att jag fixar uppgiften. Här

håller jag ju på. Men jag kan inte låta bli att ständigt se detta som ett praktexempel på att ett skapande arbete inte alltid är en dans på rosor. Samma gäller förstås skådespelararbetet där det man minst behärskar likaså känns allra jobbigast. Dessutom kräver det jobbiga också mer arbete och energi. Varje skådespelare känner säkert till fasen i en arbetsprocess, där man ännu inte riktigt vet vad det är man borde göra på scenen. Eller med vilken strävan man utför sin scen. Ändå måste man stå där på repetitionen och göra sitt bästa. Utan att kanske ha den blekaste aning om hurudan värld man skall föreställa sig vara i eller hurudan sinnesstämning man borde eftersträva. Hur medveten man än är om att det hör till processen, känner man sig malplacerad och skamligt misslyckad. Det är bara att bita ihop och jobba vidare. För ju mer man orkar lära sig av jobbiga processer, desto mer vidgar man på sina gränser. Gud vad klyschigt, men så är fallet.

Jag tror också på att jag blir bättre på det jag håller på med i och med att jag repeterar dvs. upprepar. Övning ger färdighet. Om jag dessutom är taggad på att verkligen öva mig i något är det lätt hänt att jag inte kan släppa övandet.

Jag fastnar och blir beroende av att se resultat.

Fastän det är viktigt med tydliga arbetstider, är det svårt i ett kreativt arbete att släppa skapandet då man är ledig. När man är engagerad och motiverad till att skapa något är det svårt att låta bli att fundera på det då man egentligen borde pausa. Därför tror jag att det är viktigt att ha andra hobbyn och intressen att fokusera på mellan varven.

Ett annat liv

”Insikter och genombrott inträffar ofta under perioder av paus och återhämtning efter hårt arbete.”

Stephen Nachmanovitch ⁵

Inlärnings processer innehåller går ofta jobbiga, ineffektiva faser där allt krockar och allt känns omöjligt. Låt oss säga att scenen du jobbar med inte alls vill fungera och alla försök visar sig vara dåliga. Till slut står du hjälplöst låst

utan att veta vad du skall ta dig till. Repetitionerna måste fortsätta och den omöjliga scenen sätts åt sidan. Hemma under veckoslutet står du och steker ägg när det plötsligt uppenbaras så klart framför dig: "GRAVID! Klart att rollfiguren skall vara gravid!".

Då arbetet är kreativt måste man också mata sin inspiration för att hålla driften i gång. Det kan också göra gånget att ta ett avstånd från sitt arbete för att inte fastna på små detaljer. Att vädra tankarna från det skapande arbetet tillåter konstnären att se sitt verk från ett större perspektiv som då bildkonstnären ställer sig på ett avstånd från tavlan för att i nytt ljus se arbetets fortskridande. Muserna finns runt omkring oss och livet utanför arbetsrummet är som en stor buffet med potentiellt material. Erfarenhet ger inte bara visdom, det ger också fördjupat material för kreativiteten.

Ett eget rum

Den engelska författaren Virginia Woolf (1882-1941) ombads år 1928 hålla en föreläsning om "kvinnorna och romanen" i ett par högskolor i England. Ämnet inspirerade henne till att omforma föreläsningmaterialet till en lång essä "Ett eget rum". I sin essä skrev hon om kvinnans förutsättningar för att bli författare. Woolf påstod att en författare måste ha ett eget rum och 500 pund för att kunna utöva sitt yrke. Ett eget rum är en bildlig tolkning för utöver ett rent konkret, fysiskt rum, så behöver författaren också utrymme i tid och tanke. Kvinnan på 20-talet hade sällan någon tid för att sitta ner i lugn och ro för att skapa. Kvinnan var oftast hemma med barnen, tog hand om huset, satt i salongen och såg trevlig ut eller arbetade dag ut och dag in för sitt levebröd. Woolf menade att 500 pund, dvs. pengar så man lätt klarade sig, var en förutsättning för att man skulle kunna ha tid över till skrivandet. Dessutom var flera bibliotek och universitet förbjudna för kvinnor, vilket gjorde det ännu svårare för en kvinna att komma in i kretsarna. (Woolf, 1929) Slutligen är Ett eget rum inte bara en skrift om kvinnans utgångspunkter. 500 pund och utrymme i tid och rum är något som varje konstnär behöver, bortsett klass och kön.

Att ha tillgång till ett eget utrymme i både tid och rum är definitivt en grundförutsättning för att kunna arbeta kreativt. Våldigt stor del av arbetet går ut på att kunna ställa in sig i rätt arbetsläge och bygga upp rätt atmosfär för skapandet. Om jag idag lägger tre timmar på skrivandet av denna uppsats kommer säkerligen en timme att gå åt till att fundera, hitta en bekväm stol, hämta påtår till kaffet och ställa in tankarna i rätt läge. Ett skapande arbete kräver mycket mer än själva det fysiska utförandet. Det som t.ex. en skådespelare gör under repetitionerna är bara en del av arbetet. Under nätterna grubblar man kanske över sina scener och sin prestation. Om kvällarna läser man kanske sina repliker. Om mornarna sköter man eventuellt om rösten eller konditionen, och under lunchpausen grubblas det igen i klunga.

Inspirationsstopp

Även det mest strukturerade konstverket tar sin början i ett fritt fantiserande. Improvisation där man upplever glimtar av euforiska ögonblick. Där verkets mening och form börjar ”gro”. Inspirationen malar på och för ett ögonblick känns arbetet mycket lättsamt.

Det är kanske omöjligt att komma fram till vilka alla faktorer som påverkar ett inspirationstillstånd - ett läge där man kan känna sig arbeta i en flödeslik lätthet. Ju mer man lär sig se de element som stöder arbetet, desto bättre kan man styra till det också för att bygga upp en gynnsam arbetsmiljö.

Varje dag och varje situation är den andra olik och därför kan något som dagen innan känts så bra vara omöjligt att uppnå dagen därpå. Ibland, utan någon tydlig orsak, finner vi oss trampandes på stället med frustrationen klappandes på ryggen. Ack den förbannade känslan av att pappret återigen står tomt framför dig och alla idéer är slut. Trappstegen upp tillbaka till det ljuva skaparflödet känns enorma och hala. Desperat letar vi efter ett litet ögonblick av insikt som skulle lösa allt. Allt som skulle behövas är en liten gnista som kunde lysa upp riktningen och horisonten där det färdiga verket står och väntar.

Under den tidskrävande processen med att skapa och sätta upp en teaterföreställning hinner man befinna sig i dessa riktninglösa "gropar" ett flertal gånger. Man kunde kanske säga att en konstform vars utövande inte konkret tar lika lång tid som att sätta upp en föreställning löper mindre risk att hamna i gropen fler gånger per utfört konstverk. Om jag bara kunde hitta lösningen på att kunna tänja på den lekfulla flödeslika skaparvägen, så att den höll i sig ända från första glimten av en produktions idé tills den sista föreställningens applåder tystnat.



"Innan jag
begriper" 2015,
Nyman Amanda

Jag vill inte påstå att skapandet borde vara lättare eller rent av problemfritt. Att jag skulle vilja avstå från det arbete som krävs. Men för mig handlar det om att försöka hitta de omständigheter, de människor, kläder och färger som allra mest stöder mitt skapande och samtidigt minimerar de faktorer som oftast lockar mig ner i ”groparna”. Med dessa negativa faktorer menar jag t.ex. för lite sömn, kommunikationssvårigheter inom arbetsgruppen eller otydliga mål. Ändå är jag säker på att fastän omständigheterna skulle vara de mest gynnande och inspirationen ständigt närvarande, skulle det fortfarande uppstå nya hinder och nya utmaningar. Kanske hindren i det bästa fallet bara uppstod som positiva utmaningar vilka fick mig att fokusera djupare på utförandet av själva uppgiften. I en dylik situation blir groparna mer som sittställplatser där man sätter sig ner en stund för att ta en titt på verket och den riktningen det tar.

Inte nog med att själv hitta sina egna knep, också en produktionsgrupp har en gemensam gnista att finna. Att själv vara motiverad och inspirerad i en arbetsprocess är en förutsättning för att hela arbetsgruppen skall kunna jobba för en gemensam vision. En motiverande och inspirerande arbetsgrupp kan naturligtvis hjälpa till med att motivera enskilda konstnärer i gruppen, men utan motiverade och inspirerade konstnärer finns det inte heller en skapande grupp.

Att skapa i grupp

”The meeting of two personalities is like the contact of two chemical substances: if there is any reaction, both are transformed.”

Carl Gustav Jung ⁶

”Mötet mellan två personligheter är som en kontakt mellan två kemiska substanser: Om det finns någon som helst reaktion kommer båda att förändras.” Fri övers.

Att låta sig inspireras och att lekfullt skapa och improvisera utvecklar och utvidgar ens förmågor som konstnär. Ju mer man övar desto skickligare blir

man och det påstår jag att gäller även för fantasin och inspirationen: Ju mer man använder sig av fantasin desto mindre blockerar man sig och stöter på onödiga hinder. Det svåraste med att konditionsträna är att sätta i gång. Och tränar man inte tillräckligt ofta måste man alltid starta från noll och sätta igång igen. Att arbeta ihop med någon annan, eller rentav med en större grupp (vilket det ofta handlar om då man jobbar som skådespelare) kan hjälpa en att hålla motivationen uppe. Det kan bero på en känsla av ansvar för att man i grupp inte bara sviker sig själv utan även sina vänner/kolleger om man inte engagerar sig. Det kan också bero på att man ger och tar – att man kämpar och triggas varandra.

Att skapa i grupp kan leda in på helt nya spår som man inte hade hittat på egen hand. Konstantin Stanislavskij (1863-1938, skådespelare, regissör och skaparen av den världskända Stanislavskij metoden, den fysiska handlingens metod - en av de mest använda skådespelarmetoderna idag) skriver, att när två människor verkligen arbetar ihop blir inte resultatet att likna varken den ena eller den andra, inte heller en kompromiss mellan dessa två. Stilen blir något helt unikt och det kunde endast skapas av dessa två människor ihop. (Stanislavskij, 1991)

Det stämmer bra överens med mina egna erfarenheter av fungerande grupparbeten: När alla inblandade stöder varandra, och fyller på med sina insatser, stimulerar det även min egen fantasi och inspiration till att hitta nya dimensioner. Mitt skapande smälter ihop med andras och tillsammans når vi längre.

Funktionslust

Jag blir inspirerad av uppgifter och idéer som utmanar mig och som bäddar för en möjlighet att utvecklas och komma vidare. Något jag kan lära mig av. Om varenda ny uppgift skulle vara lik den föregående skulle jag naturligtvis inte klara av att hålla mig igång och upprätthålla min motivation. Det ligger i människans natur att vilja nå längre och längre. En bergsklättrare vill bestiga allt högre berg och en slalomåkare vill inte stanna i barnbacken efter att ha lärt sig svänga och bromsa. En läskunnig vill vidare från ABC-boken och på

samma sätt vill jag vidare från var jag står nu. Det är kanske därför jag märker att det kan bli svårt att hålla mig aktiv och alert efter några år med samma enkla arbetsrutiner.

En nyanställd ser direkt små detaljer som äldre kollegor glömt bort under åren. Jag själv jobbade på en skönhetsalong i ett antal år och märkte hur flera rutiner föll bort p.g.a. den upprepande vardag som i sin enformighet påverkade min motivation och fick mig att förlora skärpan. Jag hittade på egna städ- och projektlister som jag försökte följa för att inte bli uttråkad och lat. Det hjälpte visserligen i stunden, men den stora skillnaden märker jag nu när jag under studietiden har jobbat extra timmar på samma arbetsplats bara ett par gånger i månaden. Jag märker hur de gamla kollegorna tröttnat, på samma sätt som jag gjorde, och hur mycket lättare det är för mig, som arbetar så pass lite, att se alla mindre detaljer som borde skötas. Jag arbetar tillräckligt sällan för att hålla mig skärpt och påmind om alla arbetsrutiner och skeden.

Utan en känsla av utveckling kan inte inspirationen och kreativiteten frodas.

Jag tror att kreativiteten lever inom ramarna av den kravnivå som är utmanande nog för att maximera koncentrationen och skärpa sinnena. Men så att svårighetsgraden ändå är på den nivå man tror sig klara av. För höga ribbor orsakar bara höjdskräck och förlamade lemmar, och i ett sådant tillstånd är det omöjligt för inspirationen och skapandelustan att göra sig gällande.

FLOWLÄGET

Psykologen och forskaren Mihaly Csikszentmihalyi har i årtionden undersökt de positiva sidorna i människors liv och upplevelser. I sin bok (Flow – Den optimala upplevelsens psykologi, 2003) skriver han om glädje, skaparkraft och de processer som engagerar människan så totalt att allt annat känns irrelevant. Detta tillstånd av en optimal upplevelse har han namngett som ”flow” eller på svenska ”flödet”. Det numera rätt populära begreppet förklarar i sig väldigt bra sitt eget syfte. Flödet. Arbetsflödet. Det flyter på och rullar framåt. Det kräver hela ditt fokus för att hållas i gång och inte sjunka och stagnera. Men samtidigt, mitt i koncentrationen, kan du njuta av farten för du känner ett litet rus av att det faktiskt är du som styr det hela. Ett arbete i flowläge kan givetvis också ge resultat, och målen bör ju också vara tillräckligt höga för att utmana dig. Men glädjen i att vara i flowläge finns här och nu. Inte efter att arbetet i flow gett sina resultat. Skaparflödet är alltså ett s.k. autoteliskt läge. (Ordet *autotelisk* är en blandning av två grekiska ord *auto*=själv och *telos*=mål (Csikszentmihalyis, 2003).). Den optimala upplevelsen är i sig en belöning. Ett positivt självändamål.

Csikszentmihalyi skriver om de åtta olika ”njutnings-komponenter” som en optimal upplevelse, ett flowtillstånd, i huvudsak innefattar:

- En aktivitet som är en utmaning och som kräver färdighet
- Sammansmältning av handling och medvetande
- Tydliga mål
- Feedback
- Koncentration på uppgiften
- Kontrollparadoxen
- Förlusten av självmedvetande
- Förändrad tidsupplevelse

Jag skall härnäst, med egna ord förklara vad som menas med dessa ovan nämnda komponenter. Jag skall även beskriva mina egna upplevelser om dem

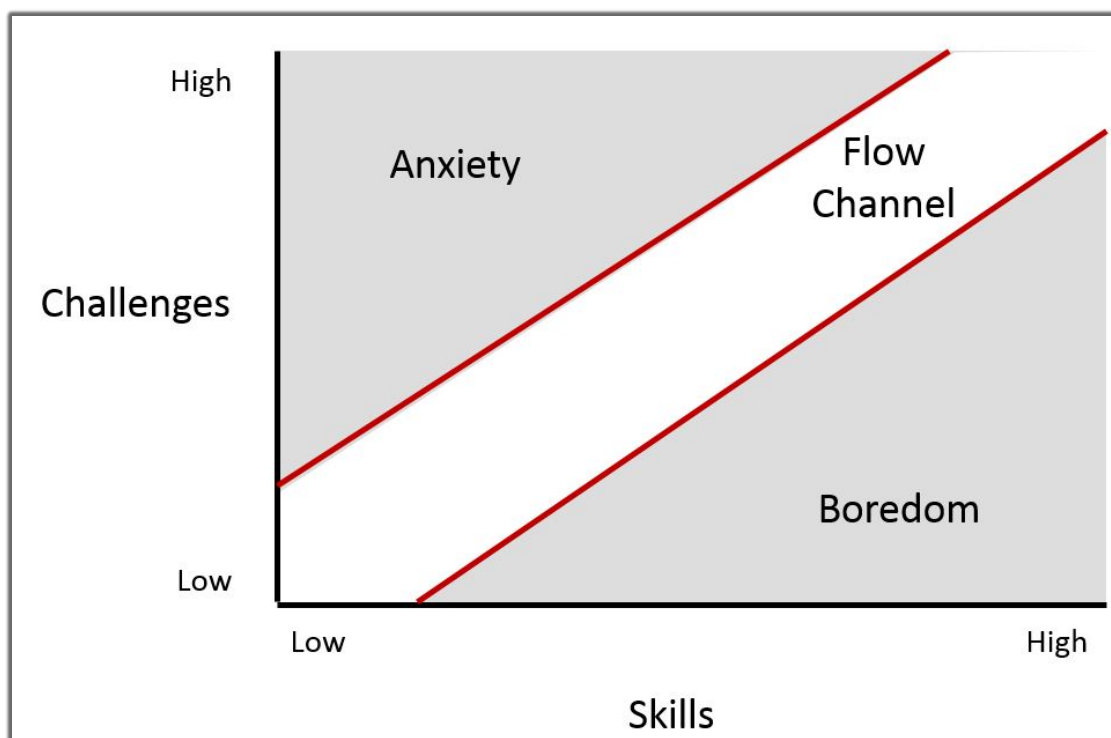
och varför jag tycker att teater och speciellt skådespelararbetet är det optimala utgångsläget för att nå alla dessa och därmed också arbeta i ett flowläge så ofta som möjligt.

En aktivitet som är en utmaning och som kräver färdighet

Csikszentmihalyis undersökningar visar att optimala upplevelser ofta inträffar i aktiviteter med ett mål och någon form av regler. Det är aktiviteter som kräver färdighet och psykisk energi. Det betyder inte att dessa färdigheter skulle behöva vara fysiska eller att själva aktiviteten heller behöver vara fysisk. Att se på teater kräver i sig inte särskilt stor fysisk aktivitet. Oftast räcker det med att du sitter på din åskådarstol och tittar på. Att se på en teaterföreställning kräver dock en hel del psykisk energi och aktivitet, eftersom du måste försöka förstå och tolka det du ser. En nydramatiserad postmodern tolkning av William Shakespeares Hamlet kan vara en utmaning för den som redan känner till originalet eftersom förståelsen av en nytolkning förutsätter jämförelser, hänvisningar och ett ”reflexivt seende”. En person som aldrig tidigare sett en teaterföreställning och inte heller känner till berättelsen om Hamlet kan till och med få en för stor utmaning av att försöka tolka och tyda det som händer på scenen. Det är svårt att uppnå en optimal upplevelse om aktiviteten är för svår eller för lätt i förhållande till den agerandes färdighet (I detta fall en för svår eller en för lätt teaterföreställning för åskådaren).

För mig som skådespelare är utmaningen en väldigt tydlig komponent i och med att det alltid i någon grad är en utmaning att överhuvudtaget stå på en scen. Att uppträda inför en publik kräver alltid någon form av fysisk eller psykisk förberedelse. Ju större uppdrag (t.ex. i form av textmängd, koreografi eller bestämda omständigheter) desto mer färdighet (i form av övning och upprepning) krävs det. Om jag inte känner att jag har den färdighet eller kunskap som min uppgift och föreställningens framförande kräver, kan jag inte känna mig fri på scenen. Det är som om mitt fokus förskjuts från att

åstadkomma en effekt till att försöka klara av uppdraget: ”att åstadkomma en effekt”. Jag ser mig själv stå på osäkra ben och klarar inte av att glömma bort mig själv och min prestation. En viktig insikt jag har gjort under studietiden är: Kan jag tekniken tillräckligt bra kan jag också släppa den och vara fri. Om jag behärskar tekniken kan jag ta det lugnt och fokusera på det väsentliga i scenen/föreställningen. Öva. Upprepa. Njut. Det ter sig så självklart nu - utan en fungerande utrustning är det svårt att njuta av fallskärmshoppet.



Ju högre utmaningen är, desto högre färdighetsgrad kräver den.

(Fri övers.: Challenge=Utmaning, Skills=Färdigheter,

Anxiety=Ångest, Boredom=Uttråkning, Flow Channel=Flödeskanalen,

High=hög, Low=Låg)

Sammanmältning av handling och medvetande

Om arbetet är utmanande nog kräver det också den agerandes fullständiga uppmärksamhet. Handlingen upptar all koncentration så att man inte kan

skilja på sig själv och det man håller på med. Självmedvetenheten glöms bort och bara uppgiften kvarstår.

Själv har jag upplevelser av föreställningar där all min energi och uppmärksamhet uppslukas av arbetet på scenen, så att allt utanför teatersalen försvinner för stunden. Liknande situationer har jag också upplevt som åskådare under en teaterföreställning. Det händer att berättelsen suger in mig i sin värld och det enda som gäller för mig just då är att följa med och gång på gång överraskas av handlingen eller av scenlösningarna. Efteråt vet jag kanske inte ens riktigt vad jag sett. Jag uppfylls bara av den ärliga känslan ”Det var bra”.

Så fort koncentrationen bryts försvinner möjligheten att befinna sig i ett flödestillstånd. Det gäller naturligtvis både åskådaren och skådespelaren. Därför är frustrationen stor när någons telefon ringer mitt under en känslig scen eller när man plötsligt upptäcker att motspelaren har fel peruk på sig.

”Mystiken i att klättra i berg är att klättra; man kommer upp till toppen och är glad över att det är över men önskar egentligen att det skulle hålla på för evigt/. . . /Avsikten med flow är att fortsätta vara i flow, inte hoppas på ett klimax eller en utopi, utan att stanna kvar i flow.”

Mihaly Csikszentmihalyi ⁷

Tydliga mål

Om en handling inte har ett tydligt mål är det lätt att man stampar på stället utan att veta vart man vill och vad man borde arbeta med för att komma vidare. Det är klart att själva handlandet i sig kan vara givande, men ett tydligt mål kan naturligtvis hjälpa en att arbeta mer målmedvetet. Att arbeta i en bestämd riktning klargör också arbetsuppgifterna och då är det lättare att fokusera på själva arbetet. I en repetitionsprocess kan det t.ex. handla om att i praktiken finna svar på frågan ”Vad är det vi vill uppnå med den här scenen?”. En ideologiskt eller etisk ståndpunkt är av största betydelse när man sysslar med konstnärlig verksamhet. Definierar man ett syfte eller en målsättning

som är större än själva historien eller berättelsen, är det lättare att finna en gemensam tråd att följa. En överuppgift eller ett huvudtema som klargör en värdegrund eller ett kollektivt ställningstagande ger ett mer betydelsefullt mål att arbeta mot. Men det gäller att lägga ribban på rätt höjd och inte skjuta över målet.

Omöjliga målsättningar orsakar inte framgångsglädje, medan alltför lätt uppnådda mål inte heller är tillfredställande. Om min målsättning är att bara ta mig till skolan varje dag blir jag till slut uttråkad och kanske då inte heller uppfyller målet. Om min målsättning däremot är att ta reda på vad jag kan lära mig av det jag gör på skolan, -inte bara att ta mig dit, kan det kanske leda till snäppet högre motivationsnivå.

Feedback

Enligt psykologen Csikszentmihalyis är det viktigt att man, för att nå en optimal upplevelse, får omedelbar feedback på sitt agerande. Det handlar om att hela tiden ta emot information, vare sig man är på rätt väg för att nå sitt mål eller inte.

Vid årsskiftet planterade jag tiotals chiliplantor. Mitt mål med att odla dessa chiliplantor var att få dem att gro, må så bra som möjligt och sedan få en stor och präktig chiliskörd. Den första veckan var hopplöst jobbig eftersom det tar en till två veckor innan man märker några resultat. Jag visste inte om jag gav dem rätt mängd vatten eller ifall temperaturen var för låg för dem. Jag fick ingen feedback. Men så plötsligt märkte jag till min förtjusning hur ett par frön hade börjat gro. Jag var åtminstone på god väg – men jag visste inte ännu om det bara var ett par starka exemplar som klarat av min skötsel. Låg de andra ännu bara där i mullen och gottade sig och väntade på att själva också ploppa fram. Visst, efter ett par veckor hade så gott som alla chilifrön grott. Nu kunde jag följa med färgen och formen på de första bladen. Som en slags bekräftelse på att de fick rätt mängd med vatten och sol. Att odla växter är dock en rätt långsam process i jämförelse med teaterns dito.

Teater sker här och nu. För skådespelaren är publiken och medspelarna konkreta exempel på direkt feedback. Som skådespelare kan du få direkt

information om du kommit ihåg dina repliker eller danssteg eller ifall du gett rätt stick åt dina medspelare. Detta, eftersom man oftast övat på förhand och därmed även själv vet hur det egentligen borde gå till.

Här måste jag ändå tillägga, som Csikszentmihalyis själv också påpekar, att det inom kreativa och konstnärliga processer inte är möjligt att på samma sätt ge feedback på vad som är rätt och vad som är fel. Kommer man ihåg sina repliker eller inte, är något konkret, men att värdera själva konstverket är ju alltid en smaksak.

Feedbacken behöver heller inte alls komma utifrån, från en annan person, den kan lika väl återspeglas från ett penseldrag, från bladen på en planta eller från den sköna känslan av att dansa barfota.

Koncentration på uppgiften

Då man riktigt koncentrerar sig förkortas tidsuppfattningen. Man är så inne i utförandet med all sin energi att det som hänt innan och det som kommer att hända i framtiden utesluts. Efter att ha skrivit ett svårt prov i gymnasiet kunde det vara svårt att komma ihåg provfrågorna. Spelar man en utmanande scen hinner man inte tänka på hur den tidigare scenen gått eller var man snart skall ställa sig i applådtacken.

Det gäller inte bara tidsuppfattningen, men också den information man tar in i sitt medvetande kommer från ett mycket snävare område. Man strävar till att bara ta in det som stöder utförandet, och lämnar det oväsentliga utanför.

Tiden och informationen gäller bara uppgiften.

För att kunna arbeta i ett flödestillstånd är det viktigt att kunna lämna alla bekymmer och privatliv utanför. Om en uppgift är utmanande nog sker detta nästan automatiskt eftersom allt fokus måste riktas på utförandet. Att totalt kunna stänga ut privatliv och annat för uppgiften oväsentligt är dock lättare sagt än gjort. Största delen av uppgifter eller sysslor vi har i vår vardag är dessutom sådana som inte kräver vår totala uppmärksamhet. En erfaren cyklist behöver inte exkludera omvärlden för att klara av cyklandet. Därtill är det helt naturligt att vilja göra saker den bekväma vägen för att slippa

anstränga sig. För att hitta ett flow läge i den vardagliga sysslan borde man alltså sträva efter nya utmaningar som skulle tvinga till skärpt koncentration. Här känns det naturligt att nämna något som Csikszentmihalyis kallar "mikroflow".

Mikroflow innebär de små aktiviteter vi lägger till för att få de tråkiga stunderna att skrida. Vi alla känner till fenomenet av att börja klottra små rutor i papper, rulla på tummar, röka eller bita i pennor när vi känner behov av att fylla ut långtråkiga stunder. Vi börjar utföra små ordnade handlingar för att berika upplevelsen av stunden. Dessa små tilläggsysslor används som akutmedicin mot "döda stunder". Jag kan själv uppleva att dessa tilläggsysslor i många fall kan hjälpa min koncentration för den huvudsakliga uppgiften. (Till exempel om jag sitter och lyssnar till en föreläsning kan det hända att anteckningarna utsmyckas med flera sidor av oväsentliga krumelurer och ansikten.) Varför Csikszentmihalyis kallar detta för mikroflow och inte bara flow är för att denna tilläggsyssla inte i sig är speciellt krävande. För att kunna åstadkomma en riktig positiv, optimal upplevelse, ett flow läge, borde alltså uppgiften i sig vara utmanande nog för att utföraren inte skulle behöva tillägga något. Däremot är det en annan sak att lägga till en så kallad extra nivå i ditt arbete för att utvecklas (t.ex. jonglören som lägger till en femte boll).

Kontrollparadoxen

Csikszentmihalyis menar att de stunder där människan upplever ett flödestillstånd upplever hon också en känsla av att ha kontroll över stunden/uppgiften. Det betyder alltså inte att man nödvändigtvis *har* kontroll, utan snarare att man *tror sig ha*, eller åtminstone har en *möjlighet till* kontroll. Jag själv har t.ex. en hel del erfarenhet av och övning i att åka slalom. Erfarenheten ger mig en känsla av kontroll, vilket är paradoxalt i den bemärkelsen att jag inte själv kan kontrollera allt. Backarna kan vara fulla med andra slalomåkare med varierande erfarenhet, eller så bara beräknar jag fel någon annans bana och det blir krock. Backen kan plötsligt vara väldigt isig eller så kan skidorna ge efter. Det intressanta är att den starkaste

flowupplevelsen får jag då jag åker på gränsen till för fort för att kunna ha kontroll. Uppe i 100km/h börjar skidorna fladdra och fästet mot snön kan ge efter när som helst. Och då, när jag ändå, med musklerna på helspänn lyckas hålla kontrollen och få skidorna att svänga, rider jag på flödesvågen som jag önskar att aldrig tog slut. En optimal upplevelse som kräver all min koncentration.

En likadan paradoxal känsla av kontroll upplever jag som skådespelare på scenen. Jag har repeterat mina scener och vet vad min uppgift i dem är. Jag har kanske till och med övat in det så pass noga, att jag exakt skall veta på vilken replik jag skall sätta mig. Samtidigt sker teater alltid i stunden och jag kan aldrig veta vad som egentligen händer, vem som plötsligt nyser eller ifall stolen glömts bakom scenen.

Förlusten av självmedvetande

I ett flowläge där saker sker per automatik sker de också utan fokus på min person - jaglöst”. Som jag redan tidigare nämnt kräver ett flowtillstånd en skarp fokusering på uppgiften och en förmåga att lämna allt oväsentligt utanför. En tillräckligt utmanande uppgift tillåter inte heller utföraren att tänka på något annat än målet. I en fokuserad koncentration smälter jaget ihop med omgivningen och allt det som inte är nödvändigt för själva leken glöms bort. I ett sådant fokus är jaget inte i sig nödvändigt. Jaget är ett verktyg för skapandet och det är själva konstverket som har betydelse. Det tidigare stycket om kontrollparadoxen anser jag att starkt hänger ihop med förlusten av självmedvetandet. Då du känner att du har kontrollen och känner dig säker på din kunskap och talang behöver du inte heller lägga lika mycket energi på självmedvetandet. Varje gång vi blir osäkra eller känner oss hotade gör vi oss också medvetna om oss själva. För ett flowläge är det därför till fördel att kunna vara självsäker och känna sig så pass kunnig att koncentrationen kan riktas på själva uppgiften. Det är naturligtvis mycket svårare att fokusera på en uppgift om man samtidigt också lägger fokus och psykisk energi på självmedvetenheten. Att tvingas vara medveten om sin

sårbarhet och speciellt att jobba sig bort från den för att komma tillbaka in i arbetsflödet, dvs. att sluta tänka på sig och återskapa en ordning i medvetandet, kräver mängder av psykisk energi.

I ett repetitionsskede av en föreställning söker man efter rätt uttrycksform och man måste slänga sig in i något nytt och okänt. Man sätter ut sig för skam och stirrande ögonpar. Och det mest kritiska ögonparet du ser är troligen dina egna. Det kan vara väldigt svårt att släppa självmedvetenheten för att kunna göra det bästa av uppgiften. Rädslan för ett misslyckande hindrar dig från att släppa loss och fullt fokusera på uppgiften. Efter att man slutligen funnit en säkerhet och bekvämlighet i uppgiften behöver man inte lägga energi och onödig fokus på ”Är det här bra? Är jag tillräckligt bra?”.

Att förlora självmedvetandet i ett flowläge betyder inte att man förlorar jaget eller hela medvetandet. Snarare förlorar man medvetandet *om* självet. ”*När vi inte är upptagna av vårt själv har vi faktiskt möjlighet att expandera föreställningen om vilka vi är.*” (Csikszentmihalyi 2003, 88) Då vi klarar av att släppa och inte begränsar oss i medvetandet om hurdana vi är kan vi de facto expandera på gränserna och låta jaget ändras. I ett fungerande team jobbar alla för ett gemensamt mål och den enskilda människan som blir en del av ett större organ kan expandera och bli mer berikat än vad hon tidigare varit. Känslan av att vara engagerad i något häftigt och stort kunde nästan jämföras med politiska extremist-partier, massrörelser eller religionssektor, men Csikszentmihalyis menar att det finns en hårfin skillnad i varifrån målen och viljan härstammar. En djupt troende formar visserligen sina mål och regler enligt ett större system än hen själv är och har kanske också ett välordnat medvetande, men dessa typer av större system är formade av tro och lydnad, vilket är påklistrat utifrån – och härstammar således inte från en själv. Csikszentmihalyis menar också att en persons utveckling och tillväxt bara sker om samverkan i det större sammanhanget är njutbart, dvs. att den erbjuder möjligheter till ”icke-banala” handlingar och att det kräver en ständig förbättring av ens färdigheter.

Förändrad tidsupplevelse

En ganska vanlig aspekt på en flowupplevelse är den förändrade tidsupplevelsen. ”Tiden går fort när man har det roligt.” Oftast upplevs tiden gå fortare än vad den i verkligheten gör men upplevelsen kan också vara tvärtom. Det händer t.ex. att man fokuserar så intensivt på det man håller på med att varje sekund upplevs som en uttänjd evighet. Jag har flera gånger upplevt känslan av att föreställningen jag medverkar i flyter på och scenerna går undan så att jag är säker på att vi spelat betydligt snabbare än t.ex. dagen innan. Nödvändigtvis har inte föreställningen alls gått fortare än normalt.

SLUTORD

Vi lever. Vi andas in. Vi upplever. Vi andas ut. Vi agerar i enlighet med våra upplevelser. Vi skapar våra egna världar. Vi andas in. Vi ökar våra upplevelser. Vi andas ut.

Teatern speglar verkligheten. Teatern är en ren produkt av inspiration från vårt samhälle eller vårt medvetande. För mig är skådespelarkonsten ett underbart, mångbottnat verktyg för min skapande inspiration. Varje produktion och uppsättning är den andra olik och den ständigt föränderliga världen runt omkring ger ny inspiration till nya idéer. Vi andas in idéer och skapar våra egna tolkningar av det vi ser.

Är det inte ren livslust att vara inspirerad? Att se fram emot något och tro på att det är möjligt. Det är en känsla av att kunna åstadkomma en effekt. En möjlighet till att klappa sig på axeln efteråt och säga: "Det där gjorde du fint. Tänk vad du klarade av!" Eller varför inte: "Titta mamma, titta vad jag kan!" Känslan av att skapa är för mig lika viktig som att få äta. Jag kan inte tänka mig att ja skulle kunna befinna mig en tillvaro utan att se idéer och mönster som inspirerar mig till att agera. Ja, knappast kan någon levande varelse handla utan intuitiv inspiration från omvärlden. Att intuitivt inspireras är att reagera. Inspiration = Reaktion.

Hur vanligt är det inte att ett barn får höra: "Du kan inte sjunga! Det går i slakten: Vi sjunger inte." Rätta omständigheter är otroligt viktiga för att kreativiteten skall kunna gro. En gynnande atmosfär, med stödande kolleger som utmanar varandra till att nå ett steg högre, är en drömomständighet man alltid bör sträva mot. I arbetet med teater är produktionscyklerna rätt korta. Man får ofta uppleva en ny start, med ett helt nytt material. Och varje ny produktion är en potentiell drömatmosfär för optimala upplevelser i flowtillstånd.

Skaparglädjen som ett självändamål behöver, så som jag ser det, inte alls gå emot det faktum att teater uppförs för en betalande publik. Att konstnären njuter av sitt arbete betyder inte att åskådaren skulle få en sämre upplevelse eller att publiken rent av skulle vara sekundär. Tvärtom. Om skådespelaren

njuter av sitt arbete, njuter hen av att få dela med sig till publiken. Publiken är en del av helheten och i bästa fall får den också följa med på flödesvågen. Jag skulle vilja säga att självändamålet i ett flödestillstånd går hand i hand med behovet att få uppleva. Vi vill uppleva och hitta uttryck för våra upplevelser.

KÄLLOR

Litteratur:

- Nachmanovitch, Stephen (1990). Spela fritt – improvisation i liv och konst. Göteborg, Bo Ejeby Förlag.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2003). Flow – Den optimala upplevelsens psykologi. Stockholm, Bokförlaget Natur och Kultur.
- Woolf, Virginia (1929). Ett eget rum. Kristianstad, Kristianstads boktryckeri AB.
- Tjechov, Michail (1953). Till skådespelaren – om skådespelarkonsten. Helsingfors, Nord Print Ab.
- Stanislavskij, K.S (1991). Arbetet med rollen. Tallin, Sahlgrens Förlag Ab

Internet:

- Kauntz, Bernhard (1998)
<http://www.werbeka.com/bibliote/gudar/musers.htm>
- <https://sv.wikipedia.org/wiki/Muserna>
- <http://www.michelangelo.org>
- Uusimäki, Inari (22.8.2014)
<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/08/19/jean-sibelius-ja-ida-ekman>
- <http://www.femina.se/den-nya-musan/>
- Wähländer, Christian (2010)
<http://blog.forfattartips.se/2010/04/16/stephen-king-de-sju-basta-tipsen-till-blivande-forfattare/>
- SAOB (2016)
http://www.saob.se/artikel/?seek=EXSTIRPERA#U_E669_208113
http://www.saob.se/artikel/?show=inspiration&unik=I_0679-0177.MN79&pz=3
http://www.saob.se/artikel/?seek=inspirera&pz=1#U_I679_175175

Citat:

¹ <http://www.goodreads.com/quotes/800140-every-block-of-stone-has-a-statue-inside-it-and>

² Nachmanovitch, Stephen (1990). Spela fritt s.47

³ <http://www.twice.se/livsstil-citat-albert-einstein.html>

⁴ Nachmanovitch, Stephen (1990). Spela fritt s.77

⁵ Nachmanovitch, Stephen (1990). Spela fritt s.149

⁶ <http://www.goodreads.com/quotes/23089-the-meeting-of-two-personalities-is-like-the-contact-of>

⁷ Csikszentmihalyi, Mihaly (2003). Flow – den optimala upplevelsens psykologi s.78

Bilder:

- Pärbild: ”Selfie”. Målning och foto: Amanda Nyman

- s. 12. foto: Rico Heil

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:David_von_Michelangelo.jpg

- s.14. foto: okänd

<https://www.artrenewal.org/pages/artwork.php?artworkid=24604>

- s.15. foto: Man Ray (1929)

<http://www.nytimes.com/2007/04/01/books/review/weber.t.html>

- s.21. ”Skit fest”. Målning och foto: Amanda Nyman

- s.31. ”Innan jag begriper”. Målning och foto: Amanda Nyman

- s.37. foto: okänd

<http://www.sidewaysthoughts.com/blog/wp-content/uploads/2013/12/Flow.jpg>

Intervju:

Intervju med Johan Storgård, Helsingfors, 21.03.2016

Transkribering:

Amanda: Varför behövs kreativitet?

Johan: Nå jag tror att det är ett livsvillkor.

Alla människor är kreativa. Och jag tror att kreativitet, ordet kreativitet är en förlängning på ordet lek. Leken är egentligen liksom en förlängning, eller vad heter det leken är grunden och sen blir leken liksom kreativitet i, i ett mer moget mogen form och det gäller att vara kreativ i livet. Lika mycket som det gäller att vara kreativ i sitt i sin i sin liksom i yrkesformen.

A: Mm

J: Nå jag ser ju det här på ett sett ur många synvinklar som chef här eller ledare här på den här teatern så måste så ser kreativiteten helt den, den ser helt annorlunda ut än rollarbets kreativiteten det kreativa kraften i rollarbete

Att där måste man vara kreativ med redskap som handlar om ekonomi personal kunskap i huset, möjliga liksom öö projekt eller titlar på saker som kunde allt måste testas man måste vara liksom kreativ på en helt annan på annat plan men samma gäller alla yrkeskategorier i det här huset. Hur skall vi lösa det här inom den givna ramen och det här är ju jätte öö man, man kan ju hitta helt samma referensramar inom vilket område som helst i livet. Jag menar flyttar du in i en lägenhet och du har inga möbler. Så någonstans måste du sova alltså hur skall du lösa det. Nå, du kan då lösa det har du noll euro så måste du gå någonstans nä alltså kreativitet behövs i livet utan det är det liksom. Svårt.

A: Haha. Joo

J: Så jag tycker liksom att

A: Joo, jag har också skrivit att då är man död.

J: Joo nå om man är jaa alltså kreativitet är ju sen någonting som man skall kunna behandla, man kan ju använda kreativitet väldigt, väldigt negativt alltså, människor har satt väldigt mycket kreativitet i att skapa vapen som tar livet av andra människor

A: Mm

J: Öö kreativt kan vara konstruktivt och så kan det vara destruktivt och när kreativiteten, liksom, söker de mest destruktiva lösningarna, i syfte att ska at att få makt. Kanske det absurda är väl det att kreativitet kan också leda till att man hittar de mest destruktiva vapnen för att kunna trygga freden så här har man ju liksom man har liksom för att kunna vara kreativ konstruktiv så har man måsta vara destruktivt kreativ. Här har du en liksom en paradox, att det där.

A: Joo Öö vad är då en kreativ skådespelare eller hur kan en skådespelare använda sig av kreativitet?

Det är kanske en sådan här kort vi har kanske.

J: Det är nog så att kreativiteten är ju det att som jag sade leken. Skådespelaren måste vara öppen för att för leken.

A: Mm

J: Och i leken så handlar det ju om att definiera de ramar inom vilka vi leker om en skådespelare inte är intresserad av att leka, så får den nog svårigheter. Framför allt därför för att de andra vill leka. Om den då inte vill leka så säger nog de andra ganska fort att hördu där är dörren du skall inte vara med här. Eller så känner den själv att jag vill inte leka alltså går jag bort. Lek och kreativitet är liksom därför är dom viktiga och då är skådespelaren måste vilja leka. Det finns en bra regel inom improvisationen så skall man inte säga nej. Man måste säga jaa först, sen kan man ändra det där jaa:et till någonting annat men man får inte säga nej. För att det blockerar det stannar upp rörelsen stannar opp och det där tycker jag att är liksom de är jätte bra. Det är en bra grundregel och samma gäller också livet jag menar säger du nej hela tiden så är du ganska ensam tillslut.

/.../

A: Jo öö nå hurdan är en inspirerande och kreativ arbetsprocess såhär i teaterprocess.

J: Näh nog bygger den ju på att det vad man har bestämt att man skall göra tillsammans

(amandas telefon ringer)

A: Herre gud förlåt

J: Att det vad man skall göra tillsammans är intressant

A: Förlåt

J: Jaa

A: Hur får jag bort den, laddar de männe mera, eiku bandar.

Joo. Förlåt

J: Joo, joo

Det där joo alltså, nog handlar det om det att man är intresserad av att jag talade lite om utmaning tidigare

A: Mm

J: Om det finns en utmaning som man känner att kan föra en vidare

A: Mm

J: På något sätt. Så då , och och sen naturligtvis också att där finns människor som man tycker om eller som man gärna umgås med.

A: Mm-m.

J: Nya människor kan det vara och då blir det spännande det att, att lära känna sådana, och och leka tillsammans. För det, det är liksom ändå det, det handlar om att slappna av inför varandra fast det finn en spänning alltid i, i varje situation

A: Mm. Att det är en grupp som man kan fritt leka med

J: Jaa alltså helst ska, man måst bygga ett förtroende det, det är helt klart att inspiration, kreativitet, möjlighet att, att liksom uppnå någonting det, det kräver för det första en utmaning, och trygghet. Och sen det tredje, och det kanske viktigaste, är ledarskapet.

A: Mm

J: De här tre sakerna. Utmaning, trygghet, ledarskap.

A: Jo

J: De är liksom en, en sådan här triangel som, som går igenom precis vad man än gör.

A: Jag tror också att, det där med att det alltid är ett grupparbete, och liksom kollektivt, så det är alltid en utmaning till en själv på det sättet att man kan aldrig bara, eller det består aldrig av enskilda delar att jag måste alltid, jag ger av mig själv men det blir ändå någon ny dimension för att min grej blandas med andras.

J: Jo

A: Så det är alltid en utveckling.

J: Jo

Och om man lär sig någonting, jag tror att skådespelare kan lite av väldigt mycket.

A: Mm

J: Därför för att ofta är det så att pjäserna är ju liksom fördjupningar på synvinklar som är mänskliga oftast.

A: Mm

J: Alltså nån har skrivit på ett tema som antingen är djupare, eller mindre djupt men, men det är hela tiden mänskligt. Och det är det som gör att teatern är så befriande för att du har du möter människor i realtid som diskuterar någonting som du kanske

känner hoppas eller hoppeligen känner igen. Förstår dig på. Klart att allt förstår man kanske inte, och man förstår kanske inte allt annars heller det beror på att tolkningen är kanske inte tillräckligt bra eller man har inte löst det. Men alltså teaterns kraft ligger nog i det att det kan gruppen som tar sig an en utmaning som skapar en trygghet inom sitt inom den gruppen och som leds av en som alla har förtroende för. Och förtroende för varann, och den har förtroende för de som medverkande, så då uppstår liksom en situation där allas kollektiva energi kan bli större än vad den är, liksom. Och det här är ju det som man drömmer om. Och varje gång man går in i en process så drömmer man att det här skall hända och sen efteråt så kan man då konstatera att hände det mindre eller mera eller hände det inte alls. Det händer också att det helt enkelt krashar.

A: Mm

J: När tyngdpunkten av problem, eller ska vi säga mängden problem överstiger det som vad en vad konstruktionen klarar av så då faller det ihop, och det har hänt.

A: Ja. Inte har jag så mycket kvar egentligen här, det, en fråga ännu.

Kreativitet den går inte alltid ihop med arbetstiderna att den alltid är på. Ibland är man inte inspirerad, eller man får inte liksom några idéer men man måste ändå fortsätta jobba. Vad gör du då?

J: (Tystnad) Nåh. Jag tror ju att ångest. Inte är negativt. Det finns negative ångest och så finns det positive ångest. Men jag tror att ibland så måste man ha ångest och rädsla och man måste känna att man kör fast man måste tillåta sig att köra fast, och då måste det ,det här behöver man. Man behöver liksom den här ångesten för det är en kreativ kick i rumpan. Nu fastnade jag nu måste jag liksom runt och jag har försökt förklara det såhär att jag seglar och när man seglar så använder man ett sjökort. Där har man märkt alla stenar som är under vattnet som man inte ser. Med olika märken och dom det betyder att där

När man seglar enligt det här liksom sjökortet så vet man var man inte skall stöta på sten alltså man skall inte gå på ångesten. Men en skådespelare som får ett manus, den vet inte var stenarna är, så den måste alltså gå på alla stenar. Den måste alltså på riktigt krasha med alla problem lösa problemen och lösa problem man kan inte liksom inte läsa ett manus och så går man in och spelar en föreställning

A: Hehe

J: Utan att gå på grund tusen gånger. SÅ man måste alltså under repetitionsprocessen gå på grund så in i helvete man måste hitta alla grund i manuset i rollen och krasha med alla mans måste krocka och möta sin ångest för att vänta nu vad betyder det här vad skall det här bli man måste liksom använda sig av ångesten som är kreativ

A: Jo

J: Och när man gör det här så sedan, när man har repeterat i två månader eller hur länge man nu håller på, så sen kan man segla igenom hela det där sjökortet utan att behöva oroa sig att krocka för man har gjort det redan man har liksom det här låter lite absurt men det är faktiskt liksom att gå på grund är repetitionsprocessens viktigaste liksom verktyg för att och då vill man egentligen inte gå på grund men ändå så vet man att man måste och det här uppstår det en paradoxal spänning det är liksom en process viktigaste energi är den ångest man känner inför varje liksom försök. Som befriar en, för man löste man vågade och så kom man vidare. Och så kommer publiken och så är det samma sak och så vet man inte vad det blir och så vill man veta hur det uppfattas och så, så jobbar man och så landar det småningom så balanserar det sig och då slutar det vibrera och då funkar energin att mellan publik och salong

A: Joo det är intressant att ofta måste man liksom, måste man gå till ångesten för att sedan liksom plötsligt förstå ett mycket större för att liksom man kan inte lösa det och så går man hem och plötsligt liksom på natten inser man

J: Man har den där och det är som en som en som om det skulle vara en, en tryckpanna som måste liksom Du tar inte det där steget heller om inte det där trycket är stiger liksom på ett sätt du åste liksom och det den är kreativ den där kraften. Bara den sedan får utlopp på något sätt ,

A: Joo och det är väl ofta så att dom där ångest grejerna är sådana som alltså man vill kanske inte gå på dom där stenarna för att man att det är någon

J: Man är rädd

A: Utmaning och någonting som man känner att inte är ens komfort..

J: Jaa det är inte det är inte liksom bekvämlighets det är alltså bekvämlighetszon man måste liksom ut utanför den där bekvämlighetszonen för att vara, det är först där det, det sker någonting nytt

A: Mm så egentligen jaa

Och sedan kan man lyfta fram dom där stenarna upp till ytan och använda dom och

J: Joo,joo eller sedan, sedan så vet man ifall att om jag nu försöker förklara det här alltså det är ju klart att det här är en, en metafor men om du har en vik där och du vet att du har seglat på di här stenarna så vet du att okej där ska jag inte segla, men när du kommer eller du kommer förbi så visar liksom rollen har liksom löst den där konflikten och den där konflikten och den har hittat ett uttryck för att visa den där smärtan och den där glädjen och det här det här är vad man måste göra. Man måste hitta de där uttrycken och de där uttrycken finns ofta skrivna i dialogen det finns en känsloundertext det finns liksom saker i det där som man som man har undersökt och man kan tror ja inte vara trovärdig om man inte har verkligen liksom tagit den där smällen om man inte har upplevt den där o om man inte har försvarat den där karaktärens kropp och man för att bli trovärdig så måste man gå igenom hela den där processen med att ta det på allvar och reda ut vad det är det handlar om och sedan gå så djupt man kan men kommer inte alltid väldigt finns roller som är små och som man inte kommer så väldigt djupt i men ibland är de större och då kommer man djupare och det där slutresultatet är liksom medeltalet av den gemensamma ambitionen i gruppen av hur öppen man var hu trygg man var hur man utmanande sig själv och hur det här jobbet leddes.

A: Tror du sedan att om det är en process som är lite för lätt, eller tror du att det blir det tråkigt slutresultat om det har varit en process var det inte finns några stenar.

J: Om ingen tar någon om ingen utmanar sig själv eller varandra eller såhär så blir det helt säkert dåligt. Jag menar det spelar ingen roll du kan ju ta till en gammal nyckel. Om du är jätte duktig på att gå på händer, och då nån säger att gå på händer, så kan du gå på händer det är som att cykla, det är ju inte en så stor utmaning. Okej, men

A: Men om jag själv väljer sedan att gå på händer upp för trappor så då är det utmaning

J: Jag för dig är det ju du stiger ju ett steg vidare men jag du kan också det finns nog skådespelare som väljer gamla nycklar såhär gör jag alltid, och då ser rollerna väldigt lika ut, fast de teoretiskt kunde vara alltså man läser pjäsen så kunde det vara någonting helt annat. Alltså det handlar lite om att hur mycket du vill göra hur mycket du orkar vad du går in i det där arbetet om du inte utmanar dig själv eller om du tänker att nå joo, det, det är nu what ever jag bara jag nu lär mig de där replikerna så går jag in och så det är liksom man kan ta det här jobbet på olika sätt olika seriöst. Söka, mer utmanande för sig själv eller sedan inte. Och jag tror att varje skådespelare går omkring med en ångest för att har jag nu gjort tillräckligt, oberoende av vad den än gör.

A: Mm. Det tror jag.

J: Och hur, hur uppfattas det här och vågar jag göra det där och jag skulle vilja testa och sedan sakta men säkert nog så på någont sätt så balanserar det sig.

A: Joo. Det den är intressant den där att , gru, eller rummet skall vara jätte tryggt för att man skall kunna improvisera utmana för att det är saker som inte känns trygga för att sedan kan det vara lätt att det här är så tryggt att så lutar man bakåt och, i en om det

J: Om de jag vet inte jag, Joo, jag har varit nog många gånger i situationer där jag inte har haft några problem med varken omgivning eller såhär men man märker att ju mindre utmaningen är desto svårare är det egentligen att omfatta det arbete som man måste göra för att över huvud taget få det att vara på samma nivå som dom som har stora utmaningar. Alltså egentligen är det sant det som någon har sagt att det finns inga små roller det finns bara små skådespelare. Alltså det är liksom viktigt att komma ihåg att rollen är en del av helheten om rollen inte är trovärdig i helheten så sänker det helhetens nivå.

A: Mm. Svagaste länken hehe.

J: Joo man kan säga sådär men men det är också liksom det kan vara en, det finns olika skådespelare är vissa är bättre än andra, vissa har mera kommunikations förmå, mera liksom kommunikativ kunskap på scenen, i förhållande till salongen kolleger och salong. Men om skådespelaren, på vilken nivå den än är, om den utmanar sig själv om den vågar ta en risk så kan en skådespelare som är mindre tekniskt kunnig mindre socialt kunnig mindre, liksom, om den utmanar sig själv och vågar lite mera än vad den normalt vågar eller, så kan den vara till och med bättre än en som är bättre och skickligare och tekniskt mer kunnig som inte utmanar sig själv. SÅ det här liksom att är man bra eller dålig, eller bra eller sämre, har egentligen inte alltid ens att gör med hur bra du är tekniskt eller socialt eller utan dt handlar nästan alltid om att är du liksom är du på svag is.

A: Det är sant.

J: Så att kreativitet är liksom en förlängning av lek och utan kreativitet och lust att undersöka och lära dig så är du inte på rätt ställe om du jobbar på en teater eller med skådespeleri.

A: Mm . Snyggt slut.