

Sju steg till skapande

Av Eva Sanner

Som en del av min utbildning till psykosyntesterapeut hade jag förmånen att gå en kurs ledd av den italienske psykologen och författaren Andrea Bocconi, som även har arbetat en hel del med drama och teater. Han delade med sig av en modell för det kreativa flödet som i sin tur är inspirerad av Roberto Assagiolis modell för hur viljan fungerar. Jag kände genast igen de olika stegen, eftersom de stämde med mina egna erfarenheter av musik, skrivande och andra kreativa aktiviteter.

I mitt senare arbete som kursledare och coach har jag använt mig av hans modell. Den beskrivning som följer nedan utgår i mångt och mycket ifrån Bocconi, men jag har också kompletterat den och anpassat den efter min egen erfarenhet och jämfört den med andra tankegångar. Jag tar ofta min utgångspunkt i det område som jag känner allra bäst, skrivandet, men strukturen kan också användas för att bättre förstå många andra aktiviteter som vi ägnar oss åt - kanske till och med utan att vi kallar dem kreativa. Låt oss först se närmare på modellen och i de kommande kapitlen fördjupa oss i vad de olika stegen innebär.

1. FÖRVÄNTAN

Det första steget i den skapande processen är en lustfylld oro eller förväntan som vi alla känner igen. Ofta kommer den efter en period då du varit passiv ett tag. Det är inte en oro för något särskilt, utan mer en rastlöshet som kommer av att du under en tid inte blivit tagen i anspråk på ett sätt som hållit dig alert. Du har kanske under en tid varit överksam, behövt vila, mycket eller varit sjuk. När energin kommer tillbaka upptäcker du att du har en stark längtan efter att ta nya steg. Ännu vet du kanske inte på vilket sätt.

2. INTENTION

Det andra steget i modellen är den intention som bär oss framåt. Det kan yttra sig som en vision eller en idé om vad du ska göra. Från att ha gått sysslolös och kanske känt att du inte bidrar till världen ett enda dugg, får du plötsligt en ide eller ett uppslag om vad du ska göra. Lusten förvandlas till en intention och får en riktning - ditåt vill jag! Intentionen ger ett fokus åt din skaparkraft.

3. FÖRBEREDELSE

Nu vet du att du vill och vad du vill. Men innan du kan sätta igång behöver du förbereda dig. Det kan ske genom att skaffa utrustning, kunskaper, kontakter eller lokaler. Det innebär också att ta tid för att tänka - på olika tillvägagångssätt, metoder och alternativ. Den här fasen

kan liksom de övriga vara kort eller lång, en timme eller flera år, beroende på vad det är du ska skapa.

4. FLÖDE

Först därefter är det dags för det fjärde steget - det egentliga skapandet (eller snarare den del av processen som är mest synlig). Du glömmer tid och rum och ägnar dig åt skrivande, målande, undervisande, konstruerande eller vad du nu har för kreativ uttrycksform. Världen får vänta medan du gör det du ska. Detta steg kan väcka olika känslor - från stilla koncentration till ett slags extatisk närvaro.

5. ÖVERBLICK

Här får du tillfälle att andas ut en smula. Du vilar och ser över det du gjort, känner dig tömd eller urladdad - du har förhoppningsvis gett allt till det här projektet. Någonstans där inne i råmaterialet finns den färdigaprodukten. Detta steg innebär en möjlighet att få den överblick över vad du har att arbeta vidare med, den överblick som behövs för nästa steg.

6. FINPUTSNING

Efter att ha tittat på det du skapat, kan du nu avgöra vad som är värt att spara och vad som är mediokert och ska bort. Här kan du vara hur skoningslös som helst och åtminstone när det gäller skrivande blir de flesta texter bara bättre av att kortas ner. Ta bort allt onödigt och lägg till det som fattas är mottot för detta steg.

7. TILLBAKA TILL TOMHETEN

Så var det klart. Du lämnar ifrån dig din »baby«, som nu ska leva vidare på egen hand. Du kan inte göra mer nu. Beroende på uppdragets storlek kan detta steg rymma olika känslor. Om du är nöjd kan du fira med dina vänner eller ta ledigt resten av dagen. Om du inte är helt lycklig över det du producerat, känns det betydligt svårare att det nu är oåterkalleligen över. Nu är det tid att vila, återhämta sig, reflektera över det som var och det som ska komma.

EN MODELL FÖR SJÄLVA LIVET

När jag presenterar den här modellen för mina kursdeltagare nickar de flesta igenkännande. Även de som inte har »konstnärliga« yrken har sett de här faserna. Det är samma process som sker när någon skriver en bok, målar om hemma eller genomgår en vidareutbildning. Samma inledande fas av oro och vision, samma fas i mitten av att bara göra och inte tänka vare sig framåt eller bakåt, samma avslutande tomhet när allt är färdigt och det som är gjort, är gjort. Sedan varierar det förstås hur starka känslorna är - blir färgen inte exakt den du tänkt spelar det kanske inte så stor roll. Men den som avslutar en utbildning och märker att han eller hon inte får det planerade jobbet kan börja tvivla på att det

första beslutet att gå utbildningen var rätt. Då kan det vara svårt att vara i tomheten efter att allt är avslutat. Ju större och mer personligt ditt skapande projekt är, desto starkare blir dina känslor och reaktioner.

De flesta som studerar den här modellen närmare brukar också notera att de har en tendens att fastna på ett par av stadierna, medan de övriga stegen vållar mindre problem. För min egen del har jag märkt att jag fortfarande har svårast med insamlingsfasen - jag drar mig för att ringa upp och ställa så kallade dumma frågor, tycker att jag ska vänta tills jag har mer »kött på benen« och väntar då i värsta fall så länge att processen kommer av sig.

Du har årstiderna inom dig, lika mycket som du har solen, månen och havet. Du förbereder aktiviteter, startar projekt, driver dina idéer, fullbordar, lämnar ifrån dig och går vidare. Detta är på sätt och vis motsvarigheten till laxens vandring, vargens jakt och trädet som låter vinden skaka sina grenar. Vi har också en vandring att göra, ett byte att fånga och en vind som skakar oss. Och i stället för att kämpa emot och klaga över sakernas tillstånd, kan vi lära oss att vara närvarande och följa med flödet.

De flesta av oss vet om vi är morgon- eller kvällsmänniskor. Många har också upptäckt att de behöver ljus för att må bra. Men hur många vet om de har svårt att sätta igång eller att avsluta saker? Och hur många vet vilket som är deras bästa sätt att återfinna inspiration och energi? Hur många av oss tar regelmässigt känslan av trötthet och olust på allvar och gör då verkligen en paus?

Ju mer vi kan anpassa vårt liv och arbetsliv till hur vi faktiskt mår, desto mer undviker vi misslyckanden, överansträngning, konflikter och förvirring. Ju mer vi står för de behov vi faktiskt har - och för det faktum att de behoven kan ändras ganska snabbt - desto mer i takt med oss själva kommer vi att bli.

Den som ger sig i kast med ett kreativt projekt är verkligen en hjälte i sin egen saga och kommer att behöva tampas med sina egna monster, i form av självkritik, rädsla eller tröghet. När du förstår att tålamod, stöd från andra eller disciplin kan rädda dig, fortsätter berättelsen och skapandet går vidare mot sin fullbordan. Genom att anta utmaningen säger du ja till att förändras som människa. Om du däremot väljer att tacka nej, blir du kvar där du befinner dig - utan att riskera något, men också ut~ möjlighet att vinna den belöning som väntar den som ger sig i kast med äventyret.

I de följande kapitlen ska vi undersöka olika sätt att lära känna vår kreativa livsrytm. Låt oss bli målmedvetna som laxen på väg mot lekplatsen och flexibla som ett träd i vinden. Låt oss följa vår instinkt om vad livet vill med oss, precis som en varg på jakt och precis som en sagans hjälte följer den karta han har fått i sin hand. När vi gör det drivs vi av lust eller en pockande oro, en kraft som driver oss vidare och får oss att inte stanna upp utan fortsätta vår strävan. I nästa avsnitt ska vi utforska denna oro och längtan.

Övning

Vilken tid på året känner du dig mest energisk? Det behöver inte vara på våren och det kan vara mer än en period. Hur brukar du känna dig vid fullmåne - energisk, känslös eller rastlös? Vilken tid på dygnet brukar du få mest utträttat? Vara som tröttast? Ha mest fysisk energi?

Övning

Under ett dygn - hur många timmar arbetar du? Sover? Gör något du tycker är roligt? Ser på teve? Skriv ner timme för timme hur ett typiskt dygn ser ut. Vad saknas? Vad är det för mycket av? Är det så här du vill leva ditt liv just nu eller inte? Är det så här du vill leva ditt liv tills du dör - eller skulle du vilja se några förändringar? Gör samma övning på nytt men undersök nu en hel vecka.

Copyright © Eva Sanner