

Kreativitet; en bro mellan missmod och hopp, Spånga församlingsblad 2006

Kreativitet är den inre förmågan som gör det möjligt att ta sig fram när alla andra vägar tycks stängda. Den handlar således om förmåga att överleva och utvecklas. Med kreativiteten tar vi ansvar över våra egna liv. Men kreativitet kräver också förnuft och empati. (Ingress)

Kreativitet – att våga gå sin egen väg (UR)

Alla gör vi saker som vi någon gång får anledning att ångra. Eller i varje fall tvingas inse att det hela var ett misstag.

Jag bär på en sådan upplevelse från början av 1990-talet. Plötsligt var det som om alla sjukhuspräster började skriva och publicera diktböcker. Eftersom jag själv då var sjukhuspräst på Ulleråkers sjukhus i Uppsala, tvekade jag inte att dra mitt strå till stacken. Frimodigt skrev även jag dikter som jag till slut lyckades ge ut på ett litet förlag. Det borde jag inte ha gjort! Tack och lov är boken nu bortglömd och restupplagan förstörd (som förlag numera alltid gör med det osäljbara). En recensent uttryckte sig diplomatiskt med några ord som följt mig sedan dess:

”Författaren är inte obegåvad, men han saknar definitivt det lilla extra”.

Det sved! Å ena sidan var jag ingen poet, å andra sidan inte en unik misslyckad författare. Bara en vanlig människa, som nog borde göra något annat än skriva dikter. Jag måste söka min kreativitet på annat håll.

Naturligtvis hade recensenten rätt. Att göra som andra är inte att ge plats för sin egen kreativitet. Kreativ är man när det är de egna idéerna, uppslagen och tankarna som väcks inför en komplicerad omvärld.

Ordet kreativ kommer från latinets *creo*, vilket betyder skapa och frambringa. Ordet har en smak av individualitet och personlighet över sig, eftersom kreativitet handlar om förmågan att frigöra sig från alla befintliga perspektiv och finna nya. På ett sätt kan man säga att kreativitet är raka motsatsen till devisen som står över Uppsala universitetsbyggnad: ”Att tänka fritt är stort. Att tänka rätt är större”. Den som är kreativ måste våga vända på orden: Det är trots allt större att tänka fritt!

Att lämna det konventionella (UR)

När vi är kreativa kan vi lämna allt som är förväntat, konventionellt och fastställt, för att istället skapa nya bilder och perspektiv på tillvaron. Vi finner nya ord, oväntade lösningar och annorlunda mål.

När jag gav ut min diktbok var jag inte kreativ. Jag gjorde som de andra.

Att vara kreativ förknippas ofta med det exklusiva och originella. Som om det vore få förunnat att ha den gåvan. Men kreativitet är något allmänmänskligt och möjligt för en var att ta del av. Barn som leker är kreativa. De ser inga gränser för vad ett enkelt föremål kan användas till eller symbolisera. På liknande sätt kan ett arbetslag vara kreativt tillsammans. Det som kännetecknar en sådan arbetsplats är att man är öppen och trygg med varandra. Det råder ofta en varm lekfull stämning i sådana miljöer. Det som också är typiskt för kreativa miljöer, är frånvaron av traditionens väktare och tvångsmässiga chefer.

Oro gör oss kreativa! (UR)

Varifrån kommer kreativiteten? Är den medfödd eller inlärd? Bland psykologer finns många teorier och även meningsskiljaktigheter om kreativitetens förhållande till intelligens och anlag.

Själv tänker jag att kreativiteten föds någonstans mellan det som är trygghet och otrygghet i våra liv.

Å ena sidan kräver kreativitet och skaparkraft en tillit till sig själv och den egna förmågan. Den andas också hopp inför framtiden. Något går att uträtta! Allt är inte lås och tillslutet! Men å andra sidan tycks det också som om kreativiteten lika mycket hör ihop med en oro inför framtiden och en känslighet för att saker kan komma att gå fel. Det ligger onekligen något i det gamla ordspråket som säger att ”nöden är uppfinningarnas moder”. När vi känner av denna oro börjar vi också söka efter lösningar och skapa olika scenario för den. Vi blir fantasifulla, uppfinningsrika och djärva för att vi helt enkelt måste. Vi är drivna av en oro som kräver handling. Den norske psykologen Paul Moxnes kallade denna kreativitet för ”positiv ångest”. På så sätt kan oron inför en hotad framtid av miljöförstöring, klimatförändring och ojämlig fördelning göra oss kreativa och banbrytande.

Kreativiteten är som en brygga mellan den personliga tilliten och den inre oron. Med kreativiteten kan vi överbrygga något komplext och hotfullt. Den hjälper oss att bevara hopp och mod i en situation som inte är alldeles solklar.

- Det finns lösningar. Jag måste bara komma på dem.

Det är då som det rörliga tänkandet tillsammans med den konstruktiva bearbetningen hjälper oss vidare.

Den destruktiva kreativiteten (UR)

Nu tror jag dock inte att kreativitet bara är ett positivt laddat ord. Att lämna det välbekanta tänkandet medför också sina risker. Företagaren som har en **kreativ** bokföring gör knappast rätt mot det samhälle han eller hon är en del av. De människor som vuxit upp i hem med en förälder som lidit av manodepressivitet har ofta en välgrundad misstro mot kreativa förslag och lösningar. De har sett de förödande konsekvenserna då en tidigare ansvarsfull person plötsligt fördärvar allt för sig själva och sin omgivning med de egna geniala idéerna. Att tänja på gränserna till det konventionella och vanliga har onekligen sina faror. Det kan också riva ned och förstöra likaväl som något gott kan bli till. Det är något som populärvetenskapliga självhjälpböcker i psykologi alltför sällan funderar över. Där uppmanas man bara att vara kreativ. Men till vad sägs inte lika tydligt?

Det räcker inte med att vara kreativ. Det ska bli något gott av det hela också. Därför tänker jag att kreativitet och empati är två närbesläktade egenskaper i vår inre värld. Tidigare påstod man att kreativa människor hade en sällsam förmåga att göra bruk av den högra hjärnhalvan. Idag vet vi att kreativitet hör samman med att kunna använda båda hjärnhalvorna samtidigt. Det är när känsla och förnuft arbetar tillsammans som kreativa lösningar också blir bra lösningar.

Kreativitet och det konstnärliga skapandet (UR)

Det är nog härvid som kreativiteten har sin viktigaste betydelse. När den hjälper oss ut ur svåra situationer och gör livet trots allt lite mer drägligt, rent av hoppfullt.

Kreativitet förknippas ofta med konstnärens, författarens och skådespelarens skaparkraft. Särskilt vid de tillfällen då den inre världen är ansträngd av missmod.

På Ulleråkers sjukhus fanns det en gång en poet och verklig diktare; Gustaf Fröding.

Psykiatern Johan Cullberg har på ett mästertligt sätt visat hur Frödings kreativitet och förmåga att hitta de rätta orden, var honom till hjälp genom svåra perioder av depression och melankoli. Ibland blir faktiskt de inre problemen en drivkraft för de kreativa processerna.

Förmågan till skapande kan höra samman med ett inre lidande och vår längtan att finna en väg ur det. Istället för att bli ett offer kan man skapa. Men allt har sina gränser. Om detta inre lidande blir för stort upphör skaparkraften. Kreativitet tål inte alltför stora psykiska

påfrestningar. Konstnären Carl Fredrik Hill kunde göra underbara målningar. Men när han mådde som sämst blev det inte mer än streckgubbar i osäkra penseldrag.

Gränsen mellan kreativitet och inre haveri är ofta hårfin.

Goda råd (UR)

Hur bevarar vi och utvecklar vi vår kreativitet:

- För det första, bevara alltid ett hopp inför framtiden. Även när tillvaron är oviss kan den rymma löften inför framtiden. Var inte rädd för din oro och brist. Se den istället som en resurs.
- Våga pröva dessa löftesrika känslor med olika lösningar. Sök på ställen där du tidigare inte letat. Pröva nya tankar. Undvika gamla invanda tankespår.
- Dela dessa tankar med din omgivning. Var nyfiken på andras reaktioner och recensioner av dina nya förslag.
- Våga också göra det Du tänker. Stanna inte i känslan, låt den bli handling.
- Glöm till sist inte bort att utvärdera. Hur blev det? Har jag nått de mål jag ville fram till? Vad har hänt med känslan av oro inför framtiden?

Och till sist: Kom ihåg! Använd de redskap som är dina. Gör bruk av **din** speciella förmåga. Sök inte efterlikna andra. Att vara kreativ är att gå sina egna vägar. Så om Du inte är poet. Skriv ingen diktbok. Det finns andra möjligheter.

Jag, som definitivt saknar det lilla extra men som ändå inte är alldeles obegåvad, kan intyga att det förhåller sig på det sättet.

Jakob Carlander

www.carlander.nu