

Cecilia Klingspor: Grundat konstnärskap en essä magisterutbildningen Svarta Spegel - (praktisk konstnärlig självreflektion) STDH 2016

Innehåll:

1. Motsatserna som gör konstnären
2. Den trassliga betraktande hjältinnan
3. Musikfamiljer
4. Svarta speglars betydelse
5. Kollaborativ process
6. Individuellt forum
7. Skrivandet som reflektion och kanal
8. Ramar
9. Kroppen som instrument
10. Att våga visa sin sårbarhet
11. Nya ingångar i skapandet
12. Kris och fördjupning
13. Stanna kvar i sig själv - publikmötet
14. Reflektion publikmötet
15. Att minnas för att bli grundad
16. Ett grundad konstnärskap
17. Några metoder

Motsatserna som gör konstnären

"Ofta framhålls konstnärskap där konstnären dedikerar sitt liv åt en fråga, en praktik eller en fördjupning. Ett konstnärskap likt Sisyfos som rullar samma sten uppför samma berg, om och om igen. Och det har skapat en tanke hos Cecilia av behovet av att definiera och därmed äga sitt eget konstnärskap. För i hennes fall bygger konstnärskapet på hennes bredd.

Det är en annan typ av konstnärskap att äga en bredd. Att kunna behärska flera olika hantverk som möts och/eller stöts. Att kunna se att en idé kan komma ut i flera olika former kräver en multitalang, eller "scanner" ett begrepp från Barbara Sher från boken "Refuse to Choose".

Bredden av hantverkskunnande är den bas utifrån där hon verkar. Medan de många motsatserna i hennes skapande är det som ger friktion, spänning och utvecklar henne i konstnärskapet.

Hon ska undersöka följande motsatser i sitt konstnärskap.

Att ta plats - att ge plats.

Behovet av stillhet - behovet av stress (deadlines).

Att samarbeta - Att arbeta solo

Att säga nej - Att säga ja

Att ha en klasstillhörighet - Att kunna tillhöra alla (kamelonten)."

/Daniela Kullman om Cecilia

Danielas inledning¹ om min bredd gjorde mig hedrad och fick mig också att fundera lite. Att ha en bredd kan göra att jag aldrig hinner fördjupa varje del. Men också en tillgång förstås.

Om jag får ett konstnärligt uppdrag så har jag tillförsikt att idéer, text och musik kommer till mig. Sångerska och instrumentalist som borde öva mer men som lär sig snabbt. Jag har känsla för barnkultur och intresserar mig för samspel med en publik och kan leverera one-liners i stunden och sjunga sånger en gråter till.

Men en hel del ställer till det, något som den här essän försöker formulera. Snabbtänkt och långsam känslomässigt. Eller tvärtom. Jag slösar energi och har svårt att veta vad fokusera på och vad välja bort. Jag har lätt för att känna mig bekväm på nya ställen. En nomadsjäl. Jag känner in i vad kunden behöver av mig när jag ska få ett konstnärligt uppdrag, mer än jag känner in i vad jag har lust att göra. Jag använder den här öppenheten som också är en vilshenhet.

Försöker jag bjuda på mycket för att jag är rädd för att jag inte räcker till? Jag har tillgång till olika sociala rum men inte en självklar hemvist. Jag är en frifräsare som kan ta del om jag så försöker. Det finns möjligheter men jag behöver erövra utrymmet. Konstnärskapet har gett mig möjlighet att besöka och ta del av skilda sammanhang. Vad händer om jag bryter vanan att inta en besöksposition och tar plats?

Jag ser en längtan efter balans i min ansökan till Svarta Spegel.

Att ta plats – att ta in andras världar, att lyssna inåt – att samspela.

Jag ville också undersöka hur min bakgrund i kombination med min personlighet gjort mig till den människa/konstnär jag är. Hur bli mindre intrasslad i mönster som fungerade för länge sedan men som inte längre tjänar mig?

Jag går ibland vilse i mängden idéer. Flyr jag in i göromål för att på så sätt undvika att ta itu med den mest betydelsefulla frågan? Är överflödet ett listigt sätt att fly? Shari Schreiber skriver om aktivitet som försvar:

"You think; I've wrestled with bad feelings my whole life, and I've learned that they do me no good. So now I just stay really busy, and I feel just fine! Wrong. You are simply addicted to staying "really busy" . . . but how are you tolerating the calm, serene and quiet times?"... "Emotions reflexively became thoughts, and you've never learned how to separate them. This bad habit you adopted around the age of two years old when you'd finally gained enough vocabulary to talk to yourself about your pain, results in depression, fatigue and anxiety.

Busy-bodies (people who compulsively run from their feelings) are addicted to staying in motion by fixing, helping and rescuing others, because when they run out of obstacles in their own life to keep them busy, they look for victim-types who'll happily supply drama and chaos to fill-up their intolerable emptiness.²

¹ En övning i att skriva en inledning till varandra i förberedelserna inför essäskrivandet som leddes av Alexander Skantze.

² hämtat från Outgrowing your addiction (<http://www.sharischreiber.com/addiction>) som bl.a. beskriver symptom på medberoende (som förklaras på s 3)

I filmer får huvudrollen höra: Du måste sluta fly.

Svarta Spegel har varit en möjlighet att stanna upp ett tag och se vad som händer då.

Den trassliga betraktande hjältinnan

Jag kommer från en trasig, rätt så fattig familj - inte så att det märkts så mycket utan den är vår rätt så dolda historia. Jag har stöttat min ensamstående mamma och syrra, förenklat sett - en familjs historia är storslaget komplex. Jag har vant mig vid att klara mig själv - behövd och invaderad. Jag har känt mig som en privilegierad hjältinna som kan rädda andra. Ett slit som kanske inte skapar förändring men ändå upprätthåller någon sorts ordning i en ibland ologisk och instabil värld.

Min ursprungsfamilj har en kulturell identitet, med en brokig släkt från överklass och arbetare som inte var så engagerade i oss.

Jag hade ett fullt schema på Adolf Fredriks Musikklasser och kände en stabilitet i aktiviteter. Min rätt så frånvarande, karismatiska far dog när jag var sjutton, jag gick till skolan samma dag och berättade inte för någon.

Bra på att känna in andra och inte lika bra på att sätta gränser.

Mina erfarenheter har gett mig möjlighet att förstå människor med liknande bakgrund. Människorna som bor i mina kvarter verkar trygga och lättsinniga. Själv bär jag spår, en spändhet, en känsla av jag behöver kämpa för att klara mig. En överlevnadsoro som inte alltid är så rationell.

Konstnären som ställer sig utanför, betraktar och ifrågasätter normer, befinner sig i olika grupper utan att känna en tillhörighet. Att filosofiskt kunna identifiera sig i vinnaren och förloraren.

Är min betraktarposition också en flykt från att befinna sig mitt i? Att inte vara på festen som festdeltagare utan istället fly genom att passivt iaktta. Att inte ta chansen.

*Syjuntan. En återkommande mardröm: Jag tackar nej till en fest av hänsyn till kvinnor i ett rum. Obestämda skäl som är värdelösa. Jag håller mig själv inom mig själv. marionett. att inte våga. rädd för att lyckas. Instängdhet. Könlöshet. En fest pågår nånstans. Inte fånga dagen. Följa andra människors agenda. Knyppla med äldre damer när dansen och kärlek pågår.
(svarta boken³friskrivning i samband med klättring som konstnärlig risk⁴)*

Musikfamiljer

Att verka i en fri musikgrupp är fritt och otryggt. En har användning för att vara multikonstnär. Specialisternas uppgifter som finns på institutioner som t.ex. kostym, teknik och PR fördelas i gruppen, vilket kräver kreativa lösningar och en hel del slit.

Jag har samarbetat tätt med två kvinnliga musiker sedan tonåren. Vi har en musikalisk kemi, gemensam humor och besläktad kreativitet.

Men trots många fantastiska framträdanden och äventyr i världen är det svårt ibland - till synes enkla problem verkar svåra att lösa och krångliga

³ Varje student fick en egen svart anteckningsbok för privata och publika anteckningar.

⁴ Klättring vid telefonplan första veckan som en symbolisk aktivitet vad gäller konstnärlig risk och höjd.

relationer som får konsekvenser för vårt arbetsklimat och för hur vi som musikgrupp uppfattas. Har jag hittat en ny liten trasig familj? Kreativiteten blandas med konkurrens och våra omedvetna mönster klickar. Jag nischar mig i en bekväm, ofarlig roll som kompletterar mina medmusikers, en helhet där vi polariserar våra sceniska personligheter och därigenom låter andra sidor hamna i skugga – förenklat sett. Jag har känt mig som den roliga och improviserande och där jag ibland hamnar i ett flow med publiken och glömmer bort medmusikerna, med ett flöde av idéer som inte alltid hinner bli realiserade. Jag ser min och andras kamp om utrymmet. Det svartnar för ögonen⁵ när jag känner att jag inte riktigt får plats. Jag blir upplyft av beröm och lite hemligt nöjd när medmusikanter inte riktigt lyckas.

Jag är på en långsam resa där jag mer och mer förstår hur jag fungerar. Men jag har tidigare inte gjort mig riktigt fri utan stannat kvar i samarbeten och vanor.

Men en tid innan Svarta Spegelarna kände jag att jag faktiskt hade en friare position, genom att först bli medveten om betydelsen och sedan ha genomfört vissa förändringar.

Trots att jag är medveten så sitter beteenden. Kanske för att personlighet, livshistoria och vår värld samspelar på ett komplicerat sätt.

Kan praktisk konstnärlig självreflektion vara ett sätt att bli mer grundad? Hitta en bättre balans och kontakt med mig själv som jag så väl behöver som konstnär.

Vad innebär det att vara grundad?

Att ha kontakt med kropp, tanke och känsla. Jordad. Att ha stöd i sig själv för påfrestningar utifrån – som ett hus med en stabil grund. Acceptera sig själv och kunna hitta sin egen jämvikt. Att bli grundad kanske är ett sätt att återerövra ett lugn, hitta en lyhördhet mot sig själv, hitta en kontakt med sig själv, att ändra beteende – när en förr flydde – att då stanna kvar i känslan.

Det engelska ordet *connected* är ett bra ord för vad jag menar – ansluten, att vara sammankopplad, att känna samhörighet.

To connect kan översättas till: koppla samman, anknyta, foga samman, förena, koppla.

Att återta sig själv. Hela det arbetet kallar jag för att försöka bli grundad. Det behövs en hel värld av begrepp egentligen men i essän kallar jag detta långsamma introspektiva arbete med att få kontakt med sig själv för att bli grundad. Att vara i balans.

Svarta Spegelars betydelse

Har Svarta Spegelarna gjort mig mer grundad i mitt konstnärskap, har jag fått en större kontakt med vad som händer inuti mig, har jag bättre balans och bättre

⁵ Medstudenten Christian Augrells använde detta uttryck på ett lite nytt sätt på sin labdag med kören - ett starkt och mörkt känslomässigt tillstånd. Jag har införlivat "det svartnar för ögonen" i min begreppsvärld.

kontakt med kropp, tanke och känsla? Vilken betydelse har en grundad känsla för mig som konstnär?

Svarta Spegel - en ram, reskamrater och lekfulla metoder som på olika sätt belyser och undersöker samma frågor på olika sätt.

Konstnären och människan på gemensam resa. För mig som låtskrivare som gärna skriver självbiografiskt har det holistiska perspektivet varit betydelsefullt, människans perspektiv samverkar med konstnären. Att tacka ja till att se in i en svart spegel och gå vilse i en skog⁶ inger hopp om transformation. Ett hopp om att få kontakt och en nyfikenhet på att stanna kvar i sig själv.

Jag sitter i solen med skrynkliga papper och anteckningsböcker och skriver meningar i datorn. Teman som återkommer. Jag kollar filmen från Matilda⁷ och från trollet⁸. Jag kommer ihåg en del men annat har jag glömt och noterar. Och har då kursen Svarta Spegel gjort mig mer "grundad"? När jag inventerar mitt material och mina upplevelser - vad har då varit betydelsefullt för att bli mer grundad i min konst?

Kollaborativ process

Med gemenskapen i kören⁹ har jag individuellt navigerat i mitt inre. Vår gemensamma kör har skapat koncentration och formulerat tankar och känslor som har hjälpt mig i min process att bli mer grundad. Olika begrepp, bilder och uttryck blivit en gemensam värld.

Tilliten i gruppen har varit betydelsefull för gå in helhjärtat i de olika ämnena. Betydelsen av tillit berättade Maria Johansson om på lektionen om kollaborativa processer¹⁰.

Eftersom vi i gruppen har ett avstånd mellan varandra och inte är fast i trassliga mönster har jag fått möjlighet att ta en ny position och se mig själv på ett nytt sätt. Likheter och olikheter i gruppen har varit givande och en förebild för att mångfald accepteras och som skapat samhörighet. Förutsättningarna har funnits att få syn på sig själv och andra. Ibland har jag tappat bort mig själv lite. Att lära sig metoder för att hitta tillbaka till sig själv är ett sätt att bli mer och mer i balans. Då har jag haft behållning av uppmaningar för hur en behåller sig själv i möten. Som under lektionerna Med kroppen som instrument¹¹ formulerades många tekniker för att behålla sig själv men ändå mötas - t.ex. i drakövningen¹² och i andningen/kramen¹³. Metoder att vara i balans i sig själv, att behålla sig själv och samtidigt vara i kontakt.

"En blyg diva, mer egensinnig än kameleont, skrivandet är en större del av

⁶ Förutom att våga se in i den svarta spegeln är också värdet att gå vilse i skogen en av Svarta Spegelns berättelser.

⁷ Filmaren Matilda E. Almeida har dokumenterat Svarta Spegel vid många tillfällen.

⁸ Ett filmat möte med en främling som i leken kallas för ett troll, via människan Calle Möller.

⁹ Med kören menas samma funktion som i den grekiska - vittnen, kommentatorer och medresenärer.

¹⁰ Maria Johansson, tf prefekt STDH som skrivit en avhandling om Skådespelarens praktiska kunskap.

¹¹ Kroppen som instrument - lektioner med Aleksandra Czarnecki Plaude.

¹² drakövningen där vi hittar en egen inre stark drake men som också tar kontakt.

¹³ Att mötas i en kram och en andning när båda ger och tar emot.

hon tror”

/Maria Clauss presenterade mig

Individuellt forum

Även om jag haft spelningar under kursen har det varit värdefullt att jag just nu inte är så inblandad i omfattande konstnärliga samarbeten - för att kunna ta ett steg tillbaka och låta nya erfarenheter få utrymme.

På Svarta Spegel finns forum där jag har möjlighet att skapa en dialog med mig själv. För en som sedan barnsben trasslat in sig i andra är en privat sfär viktig. Där fångar jag upp insikter, tvivel och idéer. Påminner om låtskriveri. I den svarta boken fick både privata och publika anteckningar plats. Många chanser att få formulera sina tankar för kören där min röst bli hörd, en brygga mellan mitt inre och det yttre. Att inte bara vara själv i sitt inre och inte heller bara befinna sig i en gruppdynamik. En balans som skapar en grundad känsla. Jag har givit mig själv uppmärksamhet utan att känna att mitt fokus gått ut över någon annan.

Skrivandet som reflektion och kanal

Jag har utvecklat mitt språk under genom de olika uppgifterna. Att formulera sin självreflektion är nyttigt för när väl subtila inre processer kläs i ord förtydligas de och befästs. Det som blir tydligare får en klarare och djupare innebörd som gör att jag känner mig mer tydlig och i balans. Jag kan benämna min värld och på så sätt påbörja eventuellt nödvändiga förändringar. Skrivandet på kursen skapar en vana att fånga upp, att identifiera och utforska utanför utbildningen.

Jag har alltid skrivit en hel del - låttexter, idéer och uppslag. Men aldrig så här integrerat med andra delar av mig - det befäster sambandet mellan människan och konstnären, mellan kroppen och tanken, mellan olika discipliner. Jag har känt mig mer hel i mitt konstnärskap eftersom fler delar av mig får plats.

Allt går att skriva ner, ett individuellt forum där jag umgås med mig själv. Jag har fått inspiration av hur jag kan använda dramaturgens begrepp för att hitta nya aspekter på mitt undersökningsfält. Eftersom jag intresserar mig för motsatser har tes-antites=syntes¹⁴ varit en värdefull mall att använda - för att se sambanden. Även att leka med berättelsers olika nivåer¹⁵ och söka efter i myter, filmer och böcker¹⁶. Att ha skrivandet som kanal för att uttrycka sig skapar en större balans eftersom det ger tid att stanna kvar i sig själv och inte ge sig ut i andras världar för snabbt med det jag har inombords. Jag kan vara snabb eller långsam i känslor och tankar - reflektera genom skrivandet. Orden kan stanna kvar hos mig tills jag känner mig redo att uttrycka dem.

Friskrivningen¹⁷, konstnärliga skrivuppgifterna som är en del av kroppslig läsning har varit en kanal för mitt undermedvetna.

¹⁴ Dramaturgiska begrepp som används i självreflektion. Ett tema möter sin motsats och skapar en syntes.

¹⁵ De mimetiska nivåerna, fabel, sago och mytisk nivå.

¹⁶ återkommande övning där vi har sökt efter paralleller mellan oss själva och andra världar vilket kan ge nya nycklar och tankar.

¹⁷ friskrivning - att skriva helt fritt, ofta med en tidsram som begränsning.

en möjlighet där det inre landskapet kan breda ut sig. En berusning där sinnen förvillas där världen inte är densamma. De oväntade farliga sambanden möts i en förvirrad lek. En plats för lek och högt ställda förväntningar.

där världen tillfälligt blivit utan dess ständiga förändring. tiden står still och köpandet och säljandet upphör. Inga chanser missas här. En paus där möjligheterna åter väcks till liv. Här högt uppe – en energi som frigörs av vansinnets lekfulla blommor – därnere väntar världen. Någonstans pulserar på vägen, någonting längtar djupt inne i verkligheten.

(svarta boken, friskrivning efter platsläsning¹⁸ t-centralen)

Ramar

Att ha ett högt tempo, ha många bollar i luften, att göra många saker samtidigt – ja trots fördelarna med att vara en multitasker – är detta något som kan förhindra balans och en grundad känsla. För min del hjälpte terminens tydliga block mig att hitta en koncentration inför den aktuella uppgiften.

Tidsfristerna inför uppgifterna skapar en sorts trancetillstånd när jag inte märker att jag utmanar mig själv eftersom jag hamnar i ett mer lekfullt tillstånd inom dessa kreativa ramar. Den här förtrollningen befrämjar processen att utveckla, fördjupa och förändra. Det har hjälpt mig att stanna kvar och böttna i en uppgift utan att splittra mig på för mycket samtidigt. Min självreflektion är en utredning hur jag kan avgränsa och rensa. Att inte göra allt på samma gång. Särskilt en multikonstnär behöver vara medveten om praktikens små delar, att varje del upplevs och får fokus. Multikonstnären som inte flyr, som väljer ut, som böttnar i sin praktik. oviktiga saker blir viktiga = att rensa för att hitta kärnan.

Kroppen som instrument

Att behärska sig lite för mycket som sedan mer okontrollerat kommer ut. Att ta på sig för mycket och sedan inte riktigt klara det. En omedvetenhet om begränsningar. Svarta Spegel har givit sätt att balansera sitt inre, med andningen som ett ankare och ett lyhört sökande efter olika rum i kroppen - allt bidrar till en större balans.

Kroppslig självreflektion – en möjlighet att stanna upp. Övningarna med kropp, andning och röst har varit viktiga i processen, att få utvecklas lugnt och metodiskt som individ i en grupp. Att ge sig själv förutsättningar att landa kan ju verka enkelt men det är ändå sällsynt i många sammanhang. Det enkla och samtidigt avancerade övningarna i närvaro som möjligheten att hitta en grundad känsla. Dessa ordlösa stunder i kören har grundat oss tillsammans och har varit fundamentet för övriga ämnen. Med tydliga instruktioner och avgränsningar som skapar en helhet med övningarna.

Att gå ner på djupet i enkel klarhet där grundläggande koncentration blir en konkret övning inför utmaningarna i mina frågeställningar. En praktisk och konkret handling som innehåller nycklar för hur jag kan bli mer grundad,

¹⁸ Platsläsning – kroppslig läsning på olika platser där ur olika synvinklar och med olika fokus undersöker platsen, med andningen som ankare.

stanna kvar, rensa. Kroppen som kopplas till tankar och känslor. Jag får in vanan att lyssna på mig själv, släppa taget, fokusera på det mest grundläggande och viktiga. Den här närvaron kan filosofiskt översättas till andra delar av mitt konstnärskap.

För mig som slösar med energi, har ofta lite för högt kroppsspänning och även för låg ibland – en obalans. Därför värdefullt att vila i en enkel uppgift, utan trassel och utan röriga krångliga aspekter.

Kroppslig läsning¹⁹ är också ett sätt att uppleva en miljö till fullo, att träna sig på närvaro som är en viktig del att bli grundad och komma i balans. En självständig upplevelse med andningen som ankare. En enkel miljö innehåller allt som behövs för att uppleva och känna och som sedan kan uttryckas konstnärligt.

Att våga visa sin sårbarhet

Att vara på språng, att inte vara grundad betyder också att inte riktigt acceptera att nuet och jag själv duger. Att jag behöver förändra något för att bli accepterad. Därför har mitt undersökande av ärlighet, pinsamhet och sårbarhet hängt ihop med att bli grundad. Att det jag döljer får finnas, de känslor jag har och det jag bär på får finnas. Vi behöver inte jämföra oss med varandra, inte värdera och bedöma så mycket som sker i vår kultur.

Jag tackade ja till det lekfulla erbjudandet om att samtala med en främling, i form av ett väsen²⁰

Jag mailade i förväg vad jag skulle tycka vara svårt att fråga en främling samt vad som skulle vara en svår fråga att få från en främling. Det mest pinsamma jag kom på var att fråga om en främling kände sig attraherad av mig. Absolut pinsamt på riktigt att skicka iväg en sådan information men jag var en lydig student och gjorde det ändå. Redan på t-banan till mötet var jag inne på för mig tabubelagda ämnen.

Jag kom i flygande fläng, senare på mötet diskuterade vi hur trollet uppfattat mig. Det som jag trodde sågs som mitt charmiga och trevliga sätt uppfattade trollet som vänligt men också oroligt och speedat. En speedad solstråle. Inte så grundad.

Det var häftigt att på ett förhöjt sätt ta bort en spärr i ett samtal, där en möjlighet gavs att samtala om privata ämnen som jag absolut inte har för vana att diskutera, allra minst med främlingar. Jag fick syn på hur listigt jag censurerar mig, jag städar bort det pinsamma, döljer för att skydda andra och för att jag inte vill uppfattas som underlig, misslyckad och patetisk. Och begåvat låtsas-ärlig ibland –

¹⁹ Aleksandra Czarneckis undervisning i s.k. viewpoints: "**Viewpoints** is a technique of [dance composition](#) that provides a vocabulary for thinking about and acting upon [movement](#) and [gesture](#). Originally developed in the 1970s by choreographer [Mary Overlie](#) as a method of movement improvisation, The Viewpoints theory was adapted for stage acting by directors [Anne Bogart](#) and [Tina Landau](#). Bogart and Overlie were on the faculty of ETW at NYU in the late 1970s and early 1980s during which time Bogart was influenced by Overlie's innovations. Overlie's Six Viewpoints (space, story, time, emotion, movement, and shape) are considered to be a logical way to examine, analyze and create dances, while Bogart's Viewpoints are considered practical in creating staging with actors."(wikipedia
en metod för att med alla sinnen lära känna en miljö som kan bearbetas konstnärligt.

²⁰ Ett brev med en invitation där vi fick möjlighet att ta kontakt med ett okänt väsen.

jag utforskar min sorg och uttrycker utvald sorg som finnas kvar och rensar bort ledsenhet som riskerar få mig att verka konstig, ensam och patetisk. Att våga öppna sig för sin sårbarhet i sitt konstnärliga uttryck. Vi spånade på en ärlighetskonserts-experiment där en kan vara ärlig, pinsam och sårbar utan hänsyn till publikens välmående.

En upptäckt för mig hur mycket jag kontrollerar vad som får komma ut och vad som inte får – jag kontrollerar på samma sätt när jag skriver låttexter – att omformulera sig för att linda in ämnen utan att riktigt vara medveten om varför, med ibland för stor hänsyn till hur andra uppfattar innehållet. Jag tyckte om recensionerna som jag fick för min skiva²¹. Men där stod även:

”...snygga arrangemang och känsliga framföranden inlindade i onödigt många lager skyddande bomull...”²²

”...Det bitvis riktigt bra texterna ligger nakna framför lyssnaren i de glesa men fina arrangemangen”... ”Samtidigt känns det hela rätt dämpat och jag har en känsla av Klingspor inte löper linan ut. Det hade gärna fått vara ännu skevare...”²³

Och här ser jag hur jag kan bottna genom att våga ge mig in och söka efter det som bränner i mig. Det som bottnar i mig. Att kontrollera och sortera vad som ska synas eller inte – det tar en massa energi. För att bottna i mig själv, för att beskriva vem som är jag med min konst behöver jag utforska mig själv utan alla omedvetna kontrollerande regler.

Nya ingångar i skapandet

Jag improviserade låtar där jag letade efter tabun som förberedelse inför min dag då jag hade kören som deltagare i ett laboratorium för mitt undersökningsfält. Jag hade intensivdagar för mig själv då jag grävde i det osagda och pinsamma. Jag ville framföra ofärdiga låtar för att testa material utan att kvalitetssäkra nivån. Våga vara mänsklig. Att stanna kvar – att utforska vad jag är, att våga möta den jag är. Att inte värdera och bedöma utifrån. Att vara inifrån.

När jag stannar upp, går in i mig själv så lossnar det stora isflak med ord. frigör sig. jag har en kärna av något jag vill säga men det är inbäddat i hänsyn. Det som jag vill uttrycka – jag är runt och cirklar kring det men framför det inte rakt ut. Men med friheten att uttrycka sig utan censur så kommer ord. (Svarta boken)

Kris och fördjupning

Studieresan till Tallinn – kreativa undersökande dagar och sociala kvällar. Vi bodde först på ett rätt så stramt kloster med tidig starttid och fullt schema.

²¹ Ovanför Molnen, 2009 (Vesper/BonnierAmigo)

²² Dan Backman, Svd

²³ Po Tidholm, DN

Sista kvällen såg jag och gruppen fram mot hotellet inne i Tallinn och ledig tid. Efter en intensiv gemenskap i vårt förhöjda arbete, nu var vi lediga. En kompis och kollega skrev något på fb som gjorde mig avundsjuk. Vårt hotellrum på vindsnivå hade små fönster för högt upp. Lyxen förbyttes mot instängdhetskänsla och jag gav mig ut i Tallinn med datorn för att genom skrivandet hitta in i kärnan på vad som orsakat min krasch.

En plötslig brist på tillit till vad jag höll på med. Vårt hektiska schema på resan var slut och plats för vila fanns. Aktivitet som försvar - just det... Och kanske även en reaktion på vårt konstnärliga arbete på resan. Nästa morgon gav jag mig ut på en utflykt och i solen fick jag bättre blick för det mörka och på så sätt kunde jag också komma in i min kärna. På båten hade jag ensamheten och skrivandet som läkande forum. Min minikris hjälpte mig att stanna upp i viktiga frågor.

Sedan hade jag en kul kväll på båten med sång och dans. Att acceptera sina känslor av t.ex. sorg kan göra paradoxalt nog göra en glad enligt:

Den paradoxala teorin om förändring²⁴

Det är inte strävan mot förändring som möjliggör förändring. Snarare är förändring möjlig när man accepterar det som är - när man accepterar sig själv som man är. Med acceptansen av sig själv och sin situation blir förändring möjlig.

Stanna kvar i sig själv - publikmötet

publikmötet i Reaktorhallen²⁵ blev ett tillfälle där jag kunde testa nya sätt att möta publiken. När jag presenterade mina idéer för kören visste jag dock inte riktigt hur. Till en början blandade jag nya idéer med gamla trygga. Jag brukar försöka samverka med lokalen, människorna och ta tillvara på möjligheterna. Ta tillvara på allt och där jag blir en del av helheten där jag undviker att bli fokus. Säkert en viss blyghet spelar in.

Min omedvetna vana att fly från mig själv och lägga fokus på andra hade nog lätt kunnat bli min pusselbit och då hade jag känt en hänsyn till att folk kanske hade börjat öva in och sett fram mot medverkan men efter handledning så ändrades snabbt mitt koncept och hade fokus på ett soloframträdande. Något som jag gärna försöker undvika. Kören förblev en outnyttjad resurs, jag sjöng utan förstärkning och en hel anläggning stod oanvänd precis som den unika orgeln. En övning i att gå in i kärnan och att inte splittra sig på alla möjligheter.

*Rosor röda, dom kommer försent
vackra kransar med färgglada band
aldrig mer dig jag ser*

*Min klänning och mitt pärlhalsband som jag bara har ibland
jag bär dom idag med välbehag*

Memento mori

Jag klättrar över muren, kyss mig, fågeln flyr ur buren, väntar ej

²⁴ En teori hämtad från psykologin och gestaltterapiens värld.

²⁵ Varje student bidrog med ett fragment, en pusselbit från sin frågeställning, i möte med en publik. Publikmötet ägde rum fyra gånger i maj 2016 i Reaktorhallens underjordiska miljö.

Memento mori
(sång publikmötet)

Reflektion publikmötet

Jag undersökte hur jag kan vara ärlig öppen och sårbar på scenen. Ta chansen att uttrycka mig och uppleva själv vad jag uttrycker.

Jag tog en ny roll i en tydlig form för att försöka framföra en ärlig berättelse där det ensamma framförandet blev utmaningen och nyckeln – less is more. Mitt fokus på rösten, kraften framåt och kontakten med mig själv gav publiken utrymme att ta in min del. Jag improviserade inte så mycket och min pusselbit hade ett enkelt schema.

Min plats ovanför publiken hjälpte mig att fokusera på samspelet med rummet och mig själv och det självbiografiska stoffet gjorde mig mer öppen och sårbar. Mitt flöde av idéer skapar möjligheter men kan också röra till koncept - svårt att prioritera och välja bort och resultatet kan bli en blandning mellan olika visioner med ambitionen att tillfredställa alla.

Stram och kreativ regi gjorde att jag kunde vara fokuserad på mig själv och på att genomföra mitt sceniska uttryck. De ordlösa sångpartierna förkroppsligade ett fysiskt och känslomässigt varande och att denna enkelhet räcker till. Jag tränade mig på att vila i det enkla där jag finjusterade uttrycket istället för att ändra och hoppa mellan helt olika uttryck. Jag inte hade riktigt koll på vad jag uttryckte och hur publiken uppfattade pusselbiten, kanske ett tecken på att jag mer var inne i mig själv och mindre hos publiken.

Jag kände inte att jag behövde oroa mig för att verka för stark eller att på så sätt konkurrera ut andra. Känslan och texten blev en del av rösten och kroppen.

Jag identifierade tics och ovanor, t.ex. att det jag tror är ett leende egentligen kanske är en grimas och kan rensas bort. Ovan att vila i en form där energin kanaliseras. Genom att befinna mig i mina utmaningar så kände jag att jag också betrodde publiken att ta mot min sång och att betrodde charmiga tricks skulle stört.

Hur kan jag tillåta mig att uppleva scenen och uttrycka mig som konstnär och som människa? Eftersom jag gärna städar undan det pinsamma hos mig själv - och hos mina medskapare - så har jag blivit medveten om att självcensuren förminskar mitt material. Jag vill visa mig mänsklig - sårbar öppen och ärlig på scenen och i livet.

Kombination av styrka med att våga berätta något privat kändes spännande. När jag fokuserar och tränger in i mina teman så utvecklar jag min konst mer och fokuserar mindre på hur andra klarar av sina utmaningar.

Jag ville utforska att vara i mig själv utan att jämföra mig, att skapa i samspel med andra utan att konkurrera. att vila i material och även att improvisera på ett sårbart, öppet och ärligt sätt.

Jag befinner mig i en underlig situation. Under mer än 20 år hade jag haft en trygghet i jobbet där och så tog det tvärt slut. Hans död aktualiserade nåt i mitt liv. Singel, möter män på en trottoar men väjer undan med blicken. Som

*om jag inte riktigt har chansen att påverka, en bedövad känsla. Mitt liv var inte längre detsamma. Jag hade tillgång till känslor, mer levande, lite i ett konstigt trance-tillstånd. Där lite av den där bedövningen byttes ut mot en känsla av galenskap. som nötte bort lite av min vanliga fartiga att-göralistor-mentalitet. som hela tiden håller mig upptagen blev tillfälligt satt ur system. tröttheten och kaoset gav mig starkare livskänslor. så jag hade inte riktigt ork att hyfsa till mig. att vara som jag brukar. utan att upprätthålla. illojal. förvirrad. känslsam. ovan. obalanserad. på ett spännande sätt. som om jag håller en massa känslor i schack normalt sett. jag gör mig upptagen.
(Svarta boken Reaktorhallen)*

Att minnas för att bli grundad

Jag sitter på golvet nära fönstret – solen skiner på glasfasaden. vi har fått en uppgift – att vi ska gå in i en kroppsupplevelse vi just haft, när vi vaggats av varandra. vi har haft tid när vi skulle meditativt frammana bilder men jag kände mig lite ofokuserad. Nu ska vi skriva om vad vi upplevt. Istället så börjar jag skriva minnesbilder från en julafton för längesen. Barbro ber oss läsa högt. jag känner att det är konstigt att läsa. jag känner mig illojal. Jag hade inte gjort uppgiften som den skulle göras utan hade gjort nåt annat. jag läser utan att förklara. jag känner att jag blir lite darrig på rösten. Vad stötte jag på där i minnet av en sorglig julafton – när jag mindes – när nån sorts berördhet inträffade i mig. Att få kontakt med en vinglig känsla. Koppla ihop det med min egen känsla och liv som gjorde att jag blev obalanserad på ett levande sätt. Jag upptäcker att jag kan skriva om barndoms/ungdomshändelser och återuppleva känslor. Jag behöver inte gå så långt för att uppleva. De stunder av känslor, när jag kommer nära någonting viktigt, i nuet, i min historia – det bränner till. Jag kommer i kontakt. För att kunna vara lyhörd, klarsynt och närvarande behöver jag stanna kvar, hitta kontakt med kärnan. Ett fundament i min låtskrivning och i mina framföranden.

Ett grundat konstnärskap

Min tid på Svarta Speglar har givit mig större närvaro och metoder som är värdefulla för mig för att vara grundad i mitt konstnärskap. När jag är grundad har jag mer kompetens att hantera en bred konstnärlig praktik, kan navigera och avgränsa med större självkänedom. Mina livserfarenheter och dubbla perspektiv kommer till sin rätt när jag har bättre koll på mig själv. Jag spänner mig mindre. Jag lägger mer fokus på mig själv och mindre på att charma publiken. Jag kan bära mer inom mig när jag är mer grundad. Jag skriver i större utsträckning för att reflektera och har fått en nya begrepp och metoder som stöd. När jag får en glimt av var jag kan utmana mig så vågar jag ge mig utanför min trygga konstnärliga zon. När jag hittar min kärna kan jag navigera bättre i min bredd av konstnärliga praktik. Med nya sätt att stödja mig, t.ex. andning som ankare, vågar jag vara öppen för min sårbarhet och obekväma känslor i min konst. Jag behöver skapa tydlig struktur där jag får hjälp att stanna i mig själv, att avgränsa. Jag kan ändå använda mitt kreativa flöde, både sceniskt och när jag gör låtar men har lärt mig mer hur jag kan styra, har fått positiva exempel på hur jag kan jobba. Min utåtriktade spontanitet är ibland snarare en signal på

stress och tillfälle att stanna upp och hitta en botten. Jag får tillgång till mer av mig själv och upplever mer när jag vågar vara mer sårbar och tillåtande för vad som finns i mig. Jag får tillgång till minnen, tankar och känslor som jag behöver i min låtskrivning och i min konst. Att gå inåt i sin kärna och våga vara mer autentisk är också ett sätt att nå fram till människor. Ibland går jag vilse i min bredd av kompetenser och flyr in i multikonst, lastar på mer och mer. Jag behöver känna efter och hitta min kärna och utgå från den.

Jag kan uppskatta en hierariskt underordnad position, där jag känner in vad andra vill och behöver – för att fly ansvaret för vad jag känner – som jag ändå inte riktigt vet vad det är. Jag trivs med att samarbeta men är ibland ett sätt att fly från min egen vision och att hitta vad jag vill uttrycka. Svarta speglar har givit mig idéer hur jag kan ta plats, att ta hand om mig, värna om min kärna – också på så sätt stänga ute det som inte är viktigt – metoder som gör mig stadigare i mig själv. Jag har mycket att vinna på att analysera på egen hand – att dra mig undan från det som är trassligt för att få syn på det jag behöver arbeta med. När jag själv är grundad blir jag också bättre rustad för samarbete – att ge och ta plats. Jag blir också bättre på att lyhört och klarsynt använda mig av mina möjligheter och de olika delarna av min praktik.

Några metoder

- I förberedelser: att inse sina begränsningar: hur viktigt det är att ha kvar sig själv – att lära känna sina signaler, att inte tappa bort kroppen och andningen. att känna när vad man behöver göra för att ta hand om sig, värna om sig.
- Landa och rensa: andning, röst, yoga. Hur kroppen hjälper mig att bli grundad.
- identifiera och benämna: att ha en plats att uttrycka sig ocensurerat: ett privat ställe där man kan jag kan uttrycka mig fritt. Att våga vara ärlig och sårbar. En plats för reflektion
- Att kunna bära / hårbärgera, att inte reagera för snabbt.

*"För var dag blir min röst allt klarare och alltmer övertygande".
(Affirmation för hals-schakrat som står för kommunikation)*

När vi som individer i en kollektiv process får utrymme att bara vara så öppnar sig en ny värld där jag får en känsla för oss som människor – att jag tillåter mig själv och andra att vara. När jag är tillåtande mot mig själv blir jag också tillåtande mot andra.

Om jag är trygg i mig själv så behöver jag inte längre konkurrera på samma sätt eftersom jag känner att jag och min plats på jorden samverkar med andra.

*Vissheten om mötesplatsen. Flyger högt. Vi är ljus, vi är möten. Den mörka jorden som höll oss nere, utan ansträngning flyter vi uppåt. vår nervösa kraft. det finns nåt mer. vi sitter inte hemma mer. Vi kommer från alla håll - pulserande liv. Det föds i oss innan. Vi accepterar inte den dystra huskroppens portlös. Vi söker oss. Vi har en melodi. Vi har blivit kallade. Vi kommer att förstå. Vi blir förstådda. Jag nynnade din melodi. Melodin nynnade oss. Vårt värde är värdelöst. Vi kastar av oss förklädnader men jorden är kall och ofruktbar. Världen kommer inte stödja oss. Vi sjunger oss hesa.
(svarta boken – friskrivning)*

