

EN MULLVADS MEMOARER

- en essä om modet att vara sårbar
av Maria Clauss

Alla säger att det är så fint att "vara sårbar", så "modigt". Men vad betyder det egentligen? Och hur översätter jag det till mitt eget skapande? Behöver jag ens begreppet "sårbar"? Och varför tycker jag ordet känns så skämmigt?

Under kursen Svarta Spegel har jag ofta fått höra att jag gjort saker som varit just "sårbara". Jag har hela tiden slagit ifrån mig och tänkt att det inte varit sant. Jag har inte varit intresserad av att skildra sårbarhet. Jag har varit intresserad av att utforska min egen röst och att våga ta plats. Men så visade det sig vid arbetet med den här essän att frågan om den egna rösten, den egna platsen och sårbarhet, skam och mod – hörde samman. Och jag vill titta närmre på hur.

Hur kommer det sig att jag tycker att det är svårt att ta mitt konstnärskap på allvar? Hur har det hindrat mig från att utvecklas? Vilka försvarsmekanismer har jag använt för att skydda mig från risken att misslyckas? Vilka konsekvenser för mitt konstnärskap har det medfört? Och vad kan jag göra – vad kan vi göra – för att våga ta vårt konstnärskap på allvar och skapa på ett friare sätt? Kan man bli en lycklig konstnär? Får man ens tänka tanken?

*

Jag var en riktig dagdrömmare som barn. Jag levde bara halvvägs i den sk "riktiga världen". Resten av tiden levde jag i böcker, i lekar och fantasier. Jag iscensatte min värld med de kompisar som underkastade sig mina idéer. Jag upplevde det inte som en flykt – utan som att jag vidgade världen på detta vis. Allt blev mer betydelsefullt. Jag kunde ta med mig känslan av allvar och närvaro också in i den vanliga världen. Jag kom ut från en film och upplevde tydligare än vanligt hur jag var en människa som stod på jordklotet och att min kropp var del av rymden. Eller en intensiv närvarokänsla när jag gick hem från en kompis sent på kvällen och gatlyktorna lyste på fuktiga löv och allt var väldigt levande. Mer levande än vanligt. Och jag drömde om att kunna fånga det där. Rama in det levande, så att alla skulle upptäcka skönheten i det. Och så att det inte skulle försvinna. För min rädsla vara alltid att det skulle komma en sorts dimmig "vanlighet" och ta bort det levande ur livet. En tristess och en brist på närvaro som skulle ta bort magin.

Allt det där accepterades i min familj. Vi var kulturintresserade, om än inte kulturskapande. Jag hade också tryggheten i att ha två kompisar som följde mig ändra från att vi var sex år till sista året i gymnasiet. Tillsammans kände vi alltid att vi var bäst. Att vi stod ovanför alla andra, att livet som passade oss fanns i London, New York, Paris. Och även min egen familj hade en prägel av att vara "bättre än andra". Jag och mina syskon har talat om det

paradoxala i att "It's hard being an Olsson". (Olsson är mitt familjenamn.) För även om Olsson är ett väldigt vanligt namn, så upplevde vi alltid att vi var lite annorlunda. Vi slank emellan förväntade klassmönster. Mina föräldrar gjorde som de ville, var alltid friare och modigare än andra. Gemensamt såg vi ner på de som hämmades av "vanlighet", av kompromisser eller borgliga strukturer. Jag var den enda på skolan med en "Anti-kärnkrafts"-pin och det gjorde mig både stolt, och osäkert självmedveten om att vara annorlunda.

Min pappa kom hem från resor och berättade fantastiska och roliga historier om vad han varit med om. Han svängde sig med begrepp som: "Lycklig kan bara kvigor och pigor vara.", "Life isn't a spectator's sport" och "Släpp sargen." Men själv är han livrädd för svaghet. Att vara "an Olsson" betyder att hålla hakan högt och en "stiff upper lip". Att vara medioker är ett riktigt misslyckande. Att visa svaghet är tråkigt.

Det blev en chock när mina två bästa vänner i sista ring, plötsligt bröt kontakten med mig. Det är först under det här året, som jag egentligen förstått vad det betydde för mig. Jag förlorade tryggheten i en gemenskap och stod för första gången på egna ben. Och vem var jag då? Mitt uppblåsta ego fick sig en rejäl törn och jag tillhörde plötsligt de där som vi gemensamt sett ner på. Och där ville jag inte vara. Så jag drog mig tillbaka. Valde tystnaden som bästa självförsvar. En rädsla för vad som skulle hända om jag vågade visa hur sårad jag var. Den tystnaden har jag nu börjat förstå hur den präglade mig och hur den hänger ihop med drömmen om en egen röst och att våga ta plats.

Jag tog aldrig kontakt med kompisen som sårade mig. Istället skrev jag ett manus. Det enda jag skrivit som på riktigt känts personligt. En historia om Lollo. Lollo Lolita Larsson, nitton år och rädd för att bada. En flicka som skäms över sin kropp, skäms över att blotta sig och skäms över sin mamma. Skam, skam, och skam. Med kameran som enda uttrycksmedel. Men den vågar hon inte rikta mot annat än bortvända ryggar. Men en dag öppna hon sig för en man som påstår sig se henne och...ja, ni kan tänka er fortsättningen...

I den historien lät jag Lollo genomgå en utveckling som jag inte själv gått igenom. Hon såras djupt efter att ha öppnat sig – isolerar sig – vänder sitt fokus mot sig själv och kommer i och med det till en självinsikt som får henne att tillslut lämna sin isolering och braka ut i livet. Kasta sig i det vatten hon var så rädd för att bada i, våga visa sig trots att hon tycker att hon är ful, våga säga: jag vill och jag ska...! Och resa till världens ände med sin kamera och ge sig i kast med bilder på människor hon vågat komma nära. Förlora sig.

Idag ser jag den som en historia om en kvinna som hittar sin röst. (Lustigt att "förlora sig" och "hitta sin röst" hänger så tätt samman. För det gör det. Förlora sig – hitta. Hitta – förlora sig.)

Men hur svårt är inte det? Att våga förlora sig? Förlora sig, förlora kontroll, förlora – ja, mista allt? Vill man verkligen det? Måste man göra det för att bli fri? "Freedom just another word for nothing left to lose"? Är det inte vettigare att försöka bevara den spillra av värdighet man fortfarande har kvar? Varför göra något värre genom att öppna sig inför den som sårat en? Erbjud den som sårat en möjligheten att utdela en sista avslutande dödsstöt?

Det vägrade jag att göra. Hellre fly än illa fäkta. Och den metoden har funkat bra sedan dess. Fly, undvika, hålla tyst.

När jag kom in på filmmanuslinjen på DI följde samma typ av tystande. Som jag snällt godtog. Det fanns en idé om att vissa berättelser var värda att berättas. Vilket då underförstått betyder att det finns berättelser som *inte* är värda att berättas.

Jag hade innan dess gjort en film som jag själv var nöjd med. En film som jag drömt fram. Jag vaknade, skrev ner allt som jag mindes – och jag mindes den väldigt tydligt. Jag hade sett en flicka sitta i ett garage. Bilden var svartvit och utfränt som ett gammalt minne. Hon satt stillsamt och bläddrade i en porrtidning. Det låg en hel packe såna under sängen. Hon var inte chockad. Bara nyfiken kanske. Ett annat barn kommer och säger till henne att kalaset har börjat. Flickan lägger dröjande ifrån sig tidningen och tar ett paket. Hon går upp längst en villagata. Hon har på sig en lös klänning och hennes fötter är bara. Hon kommer fram till ett hus. Stannar till utanför grinden. Innan för den står massor av barnskor uppradade. Hon ser på sina egna bara fötter. Sen får hon syn på en skalbagge som långsamt tar sig fram över trottoaren. Hon sätter sig ner - mer intresserad av skalbaggen än av kalaset. Filmen/drömmen slutar med att kameran/flickan under lång tid betraktar skalbaggen som rör sig framåt.

Jag hade inte en tanke på hur andra skulle uppfatta den här filmen. Jag var själv nöjd med den. Det största besväret var att hålla skalbaggen vid liv under inspelningen – men det hjälpte min mamma mig med...

På DI var skalbaggar inte värda att berätta om. Man skulle berätta *riktiga* historier. Och ffa berättade man regissörernas riktiga historier.

Jag ville vara duktig. Så rädd för att ha tagits in av misstag. Jag skrev ok berättelser. Som man skulle. Men de var inte mina. Jag tyckte aldrig att de bar min prägel. Men det var inget jag förstod då. Jag kan bara reflektera över det nu, många år senare. Att jag mer minns en naturfilm som jag råkade se på TV under den där perioden, om krabbor som tappar sina skal. Jag minns att dem ville jag berätta om dem. Krabborna minns jag. Det var så djupt rörande att se hur de lämnade skalerna som blivit för trånga och våga sig ut med sin tunna nya krabbhud – ett lätt byte för rovdjur. Och så uppmuntrade att tänka på hur deras hud - om de nu överlevde - skulle bli till ett allt tjockare och tjockare skal. Som de så småningom skulle

växa ur igen. Det tilltalade mig djupt. Men det var inget jag berättade om. Inte på DI. Inte förrän nu berättar jag om krabborna utan skal.

Vad var det jag såg i krabborna? Såg jag mig själv i krabban med för trångt skal? Såg jag mig i den med det oskyddade, eller var det i hoppet om att jag en dag skulle få ett hårt och tryggt skal som skyddar?

I väntan på bättre skal, använde jag det jag hade; min hjärna. Där var jag trygg. Kan alltid komma på en analys. Uttala mig. Låta tvärsäker. Man är inte en framgångsrik advokats dotter för intet.

Min lärare Harald Stjärne uppmuntrade mig att bli dramaturg, något jag aldrig hört talats om förut. Egentligen var det inget som lockade mig till just det – mer än att det verkade vara något som andra tyckte att jag var duktig på. Åren med filmvetenskap och idéhistoria hade gjort sitt till. Jag hade suttit så många timmar med min kompis Rebecka och med hävd förklarar obegripliga resonemang av filosofer som Deleuze. (Ironiskt nog är det enda jag minns ett begrepp som kallades "lakuner" - som typ var tomma hål...)

Jag slutade på DI, såg en annons om att de sökte en dramaturg till en scen på Stadsteatern, knallade upp och talade om att jag "inte gillar teater och inget ska vara längre än 1 ½ timme." Min arrogans måste ha tilltalat dem för jag fick jobbet. Jag skylde över hur lite jag visste. Jag hakade på. Lyssnade. Lärde mig att låta tvärsäker, för då tog folk mig på allvar. Och så läste jag såklart också på. En gång akademiker, alltid akademiker. Jag läser alltid på. Varje nytt skede i livet finns det böcker för. Och jag läste på om dramaturgi. För jag ville inte vara nån idiot. Jag förklarade för Maria Blom att det borde finnas ett skratt var femte minut. Hon avböjde min vidare hjälp...

Jag blev duktigare och duktigare, alltmer tvärsäker på mina åsikter.

När jag slutade på Stadsteatern, gick jag tillbaka till att jobba med film igen. Jag hyrdes in av producenter för att "fixa" andras manus, jag läste drivor med manus för Filminstitutet och SVT. Jag sågade många vid fotknölnarna och jag hatade att göra det. Sågningarna. Inte för att det var obehagligt på ett medmänskligt plan – utan för att jag blev förbannad för att det var så himla dåligt. Som om det var en oförsämndhet mot mig.

Och i den mörka sörjan grodde en rädsla för att jag själv var lika dålig. För jag skrev ju också. Samtidigt som jag sågade andras manus, försökte jag själv ta mig fram som manusförfattare.

*

Förra året abdikerade jag från rollen av att veta bäst. Jag ville inte längre vara den "duktiga läraren" eller "expert-dramaturgen". Det var en ballong som höll på att spricka och jag ville släppa ut luften ur den innan den gjorde för mycket väsen av sig. Så den pöööösss ut...

Jag var så fylld av rädsla. Rädd för att bli påkommen, rädd för att inte ha förberett mig tillräckligt, rädd för att ha fel, att vara dålig, att inte ge beställarna valuta för pengarna, ta för mycket betalt, för lite betalt, rädd för att vara helt jävla värdelös...

Att det alltid gick bra, att jag alltid klarade mig, hjälpte faktiskt inte. Det kändes bara som ett under. Och en överraskning. Inget jag kunde ta med mig nästa gång jag satt där med ångest och tänkte att det här är så läskigt; varför ska jag sticka ut huvudet och tala om vad som är rätt och fel...? Jag önskar jag slapp!

I beskrivningen av StDhs kurs "Svarta speglar" stod det att det skulle vara: "ett säkert ställe att misslyckas på". "Ett säkert ställe att misslyckas på." Så otroligt tilltalande det lät. Det vill jag göra. Misslyckas på ett säkert ställe. Fanns det sådana? Ett sådant där jag kunde få undersöka min egen röst. För den pockade på. Eller kanske ffa var det en längtan att göra något som jag var helt och full nöjd med själv som pockade på. Jag hade skrivit ett par manus som jag var hyfsat nöjd med, men antingen gick de aldrig till produktion eller så gjorde de det och då kände jag mig alltid så likgiltigt för dem. De var ju andra människors arbete, det fanns oftast inget av mig själv i det. Och det jag såg av mig själv i dem, skämdes jag ofta över.

Så här inleder jag min ansökan till Svarta Speglar:

"Personligt brev – Maria Clauss

"Jag vill hitta tillbaka till mig själv."

... och längre fram:

"Jag har ritat så många konturer och nu längtar jag efter att få fylla dem, att få röra mig utanför ramarna. Eller faktiskt om jag ska vara alldeles ärlig: Jag vill hitta mina egna konturer.

Jag var och såg Francesca Woodman på Moderna. Hennes fotografier visar en ung kvinna som försvinner i flagande tapetvåder och kastar sig genom gravstenar. På ett vitpudrat golv ser man hennes kropp avteckna sig som ett svart mönster. Man kan få associationer till hennes för tidiga död, till frånvaro, till brottsplats. Men i en video hon själv gjort, ser man henne lägga sig på golvet som är täckt av vitt mjöl. Naken ligger hon där en stund i allsköns ro, reser sig upp och går ur bild. Och så hör man hennes ljusa flickröst: "Titta vad fint det blev! Titta det är jag!"

Jag vill också skapa mitt eget avtryck. Och jag vill kvittra som ett barn som gjort en snöängel: Titta! Det där är jag!”

*

Den där konstiga lilla informationsvideon till Svarta Speglar, var som när Stäppvargen i Herman Hesses roman med samma namn, får sin inbjudan till ”De förrycktas teater”. Stäppvargen som ser sig själv som en outsider, lite skamfilad, men samtidigt bättre än alla andra, får plötsligt något som väcker hans intresse. En inbjudan där han tycks kunna få bli någon annan än den han tror sig vara. Masken kliar och det riktiga jaget behöver komma ut.

Vad jag fick var ett hopp om ett ställe där jag inte skulle dömas och där jag kunde våga bli modig. För i och med att jag uttalat att jag ville abdikera, hade jag öppnat upp för möjligheten att utvecklas. Jag hade erkänt min rädsla och min längtan efter att finna mig själv. Det var ett viktigt första steg.

Ju mer jag tänkte över mitt beteende, desto mer kände jag att det hade med skam att göra. Jag hade inte sagt ifrån att jag blivit sårad för att jag skämdes över att ha blivit utfrusen. Jag skaffade mig en besserwisser attityd för att jag var rädd för att bli påkommen som en bluff. Jag hade inte satsat på min egen karriär, utan hellre ställt mig bakom andras som dramaturg. Jag hade inte vågat erkänna att jag själv ville få beröm och göra något som jag kunde vara stolt över. Att hävda att jag ville ta mitt eget konstnärskap på allvar och utvecklas i det, fyllde mig med en hopplös känsla av pinsamhet och rädsla för att misslyckas. Allt det handlade om skam. Skammen det skulle vara att bli påkommen som okunnig, patetisk, misslyckad, rädd, töntig och sårbar.

Brené Brown gör i sin bok ”Modet att vara sårbar” något märkvärdigt enkelt, men samtidigt brilliant, när hon beskriver hur vi människor kämpar för att dölja vår sårbarhet. Många skulle beskriva vår tid som självupptagen och narcissistisk, men hon betraktar vår samtid med sårbarhets-glasögon. Det hon ser då är en kultur som präglas av skam. Vi i västvärlden lever, menar hon, i en ständig känsla av att inte duga, av ”otillräcklighet”. Vi är så rädd för att vara vanliga, att vi måste anstränga oss för att verka speciella. (It’s hard being an Olsson...) Vi vill skilja oss från mängden, vara unika, odla vårt jag. I ständig konkurrens med allt annat vi också vill. Ständigt bedömda, ständigt i behov av bekräftelse.

Hon citerar Lynne Twist i ”The soul of Money”: ”För mig och många andra är dagens första tanke: ”Nu fick jag inte tillräckligt med sömn”. Nästa tanke blir: ”Tiden räcker inte till.” Oavsett om det är sant eller inte börjar vi automatisk tänka sådana tankar, utan att komma på tanken att ifrågasätta eller granska dem. Vi ägnar största delen av vår tid och vårt liv åt att höra om, berätta om, beklaga oss över eller oroa oss för allt som vi inte får tillräckligt av. (...) Redan innan vi stiger ur sängen på morgonen är vi otillräckliga, ligger efter, saknar något,

håller på att förlora. Och när vi väl går och lägger oss på kvällen snabbspolar hjärnan sin litanian om allt vi inte fick eller inte fick gjort den här dagen. Vi bär med oss dessa tankar som en börda när vi somnar, och vi vaknar till dagdrömmar om allt vi saknar. (...) Detta inre bristtillstånd, denna otillräcklighetens livssyn, är det som döljer sig i vår avundsjuka och missunnsamhet vår girighet, våra fördomar och våra invändningar mot livet (...).”

Medier och kommersialism kapitaliserar på vår rädsla för att inte räcka till, att inte duga. Genom att köpa något kan vi tro oss duga, genom att göra karriär hoppas vi på att få ett värde. Men allt är en bluff, menar Brown och Twist. För inget är någonsin nog. Brown skriver att ”otillräcklighetskänslor frodas i skambenägnade kulturer som genomsyras av konkurrens”. Det gäller t ex. inom den del av kultursektorn där det är viktigt att ”ha en egen röst”, att ”vara unik”, och att vinna priser och uppskattning. Den värld där jag verkar, en värld som präglad hur jag tänker och är. Det är en kultur där det kan vara svårt att känna sitt eget värde, så utsatt och så beroende som man är av andras bedömningar.

Jag kommer att tänka på en text jag såg på Facebook, där det stod: ”In a society that profits from your self doubt, liking yourself is a rebellious act.”

Skam är i grunden en helt sund överlevnadsstrategi. Vi människor vill tillhöra en större flock för vår överlevnads skull. Flocken sluter sig samman med vissa gemensamma lagar, överenskommelser och normer. Skammen är det osynliga elstängsel som går runt flocken och som får alla att känna av ifall man gett sig utanför gruppen. Det gör ont, man bränner sig och återgår därför helst till gruppen. För att passa in, skaffar vi oss snabbt en medvetenhet om vad vi behöver göra eller vara. Vi får därmed också en medvetenhet om hur vi *inte* bör vara och vad vi *inte* bör göra. Rädslan för att vi skulle göra det, bildar den skam som hänger med vår i grunden sunda önskan om att känna oss delaktiga. Kommer gruppen att godkänna mig? Är jag verkligen en del av dem? Eller kommer de att stöta bort mig? Trots att detta låter obehagligt är det vad gestaltterapeuten Jojo Tuulikki Oinonen kallar en ”sund skam”. Den är situationsbunden, varar inte så länge och är till för att hjälpa oss socialt. Genom den sunda skammen, sköter vi oss så att vi får vara med andra.

Men, skriver hon, ”om jag tror att du inte vill ha kontakt, kan skammen väcka känslan av att ”jag får inte finnas”. Det står vi inte ut med. Defensiv skam gör oss kraftlösa och sätter igång alla möjliga försök till isolering – vilket drar bort oss från relationen med andra i stället för att hjälpa oss in.” Precis som jag gjorde när jag blev sårad som ung, eller som jag gjort i andra konflikter både i privatlivet och i mitt arbetsliv. Jag utgår från att det är mig det är fel på och föredrar att inte säga något om det, för att inte göra saker ändå värre.

”Att få syn på ett sånt skammönster och inse att det inte är fel på en som människa, utan att ens strategier varit nödvändiga i ett visst system – hjälper en att återuppta kontakten med

sårbarheten”, förklarar Jojo Tuulikki Oinonen. Och att få syn på det skammönstret och arbeta med det, är vad mitt arbete på Svarta Spegel har inneburit.

Brené Brown delar upp skillnader mellan manlig och kvinnlig skam. Självt kommer jag från en patriarkalt präglad familj, där jag identifierat mig med min pappa. Den manliga skammen, menar hon, handlar mindre om att man vara snygg, duktig och perfekt. För män handlar skammen om att framstå som svag. Ordet ”sårbarhet” likställs med ”svaghet”.

Mitt motstånd mot ordet ”sårbarhet” har med det att göra. Jag gömmer undan boken ”Modet att vara sårbar” med dess patetiska omslag av en nalle med plåster på. Det känns som en självhjälpsbok. Kärringvarning på det! Och är det något jag inte vill vara så är det en ömklig, patetisk, sökande kärring. Se där – pam; ett par fördömande, nedsättande, förminskande, självföraktande ord bara där. Som alla handlar om rädslan för att verka vara just; svag.

Bara att i den här essän hänvisa till en bok med en sårad nalle på, en bok som på konvolutet hyllas av Oprah Winfrey, ger mig skäms-känslor. Men det är kanske en del av det hela – att ta risken att framstå som banal, när man hänvisar till veckotidningssanningar, istället för att gå till filosoferna. Den ”fine” filosofen Martin Buber och Brené Brown säger kanske i grunden samma sak?: ”För att bli till behöver vi våga blotta oss inför den Andre.”

Själva ”blottandet” ser jag som en grund för konstnärlighet. För att kunna skapa krävs det att man vågar öppna sig, vågar sticka ut huvudet och säga; det här är jag – snälla älska mig/hata mig/se mig. Och det värsta som kan hända är om man möts av tystnad. Tystnad är sårbarhetens värsta fiende. Möts man av tystnad, tystnar man själv. Likgiltigheten och tystnaden är skammens grogrund.

Själva skapandet har för mig så många beröringspunkter med skam. Skammen att vilja göra sig hörd. Genansen över att tro sig vara värd att höras, över att tillåta sitt Ego bre ut sig och ta en plats det snabbt kan eller bör knuffas ned ifrån. Risken att uttala sig, att ifrågasättas, att missförstås eller hånskrattas åt. För vem är väl jag?

(Hatar hatar hatar hatar att skriva om det här. Hatar det hatar det hatar det. Men hoppas på att brotta ner det. Hoppas på en exorcism en kräkning ett jävla avslut. Skam – lämna – mig – ifred.)

(Jag famlar efter saker som ska ge mig en rätt att få hålla på, rätt att ta mig själv på allvar, en rätt att tro att jag har något att ge.)

När Brown synar vår tids självupptagenhet och ser skam, ser jag samma sak hos mig själv. Hur självmedvetenheten och skammen sammanfaller. Min självupptagna fråga: ”Duger jag

som konstnär?" är egentligen en skamsen fråga om: "duger jag?", "förtjänar jag att älskas"? Patetiska frågor som jag skäms över att formulera.

Skam över att känna skam.

Jag tog tidigare upp den sunda skammen – den som gör att vi vet vilka spelregler som gäller för att få tillhöra en grupp. Vilka normer spelar *jag* efter? Vilken grupp är det viktigt för mig att få tillhöra? Att våga ta en rak titt på den grupp man själv tillhör eller vill tillhöra, är grundläggande för att man ska få syn på vilka skamkänslor man har och varför man har dem.

Själv kommer jag från en övre medelklass med god ekonomi. Min familj präglas av att man alltid söker det "bästa". Inte det finaste, men det *bästa*, det mest speciella, det roligaste, det märkligaste, det intressantaste. Det finns en stark rädsla för att vara som alla andra. Huset jag är uppvuxen i är ett ganska spektakulärt hus i ett villaområde i Helsingborg, en gammal villa som vi typiskt nog inrett med slumpmässiga saker upplockade på marknader i främmande länder. Historien bakom något är alltid viktigare än värdet. På samma vis har jag nu hittat hem i en gammal grosshandlarvilla i Saltsjöbaden. Även här spelar "storyn" in på vad jag själv vill signalera: den är orenoverad, skruffig, charmig. Mer Villa Villekulla än Solsidan. Vilket gör att jag kan passera i båda mina "läger": både i den övre medelklassen och bland fattiga kulturarbetare. Jag slipper att skämmas, för det jag har är "unikt".

Men ändå är jag rädd för att inte passa in. Lång tid efter att vi flyttat ut sa jag att jag bodde i "Nacka", för att det var lättare än att avslöja att jag bodde i den fina förorten Saaaaltsjöbaaaaden och vara en "såå". Och är man en "såå", då måste man själv söka vidimera sin tillvaro och sin rätt att göra sig hörd. Man behöver skapa sig en berättelse i vilken man själv är viktig. Och det är svårt när man bemöts som; jaha – är du en "såå"...

Smärtan i att separeras från den grupp man upplever att man har mycket gemensamt med är alltid smärtsamt. Var man än kommer ifrån.

*

Vi har alltid använt oss av offentliga straffmetoder. Under medeltiden användes skampålen som ett sätt att visa gruppen att "den här personen inte spelat med enligt samhällets regler". Man dömer då människor utifrån deras handlingar och ev även efter deras tankar (ex kätteri). Och även idag används skamtaktiken som ett sätt att avhumanisera motståndare. Vi lyssnar inte på den som har fel – för hens värde är intet.

Vi har idag ett klimat som skrämmer mig. Skamkulturen, som Brown talade om, som präglas av konkurrens och känslan av att inte duga – gör att vi är snabba på att profilera oss, att hitta våra fränder i gemensamt hat. Inget förenar oss så mycket som en gemensam fiende. Vi får

ett fördomsfullt samhälle som hellre fördömer än förstår – vilket i förlängningen är ett hot mot demokrati och humanism.

I mina ögon är skallösa krabbor, bortskämda Saltsjöbadsbor och stretande insekter lika värda att berätta om. Alla har en röst. Alla har en grundläggande rätt att bli tagna på allvar.

När Wim Wenders gjorde sin film "Himmel över Berlin" 1987, var jag så tagen av att man kunde höra alla människors tankar. Alla går runt med oro för döden, med vardagliga problem som vad man ska äta till middag och om någon älskar en. Jag tycker det är en fin metafor för vad man som dramatiker kan göra. Att man kan vara "alla". Inte instängd i sin egen världsbild, med goda och onda, med människor som ska höras och de som inte ska det. Man trampar inte på nån.

På samma sätt överraskade Elfride Jelinek mig i sin "En Vinterresa", genom att ha en affärsman, vars hjärtskärande problem är att han mist sin makt och nu är satt på ett hem för dementa av sin hustru och sin dotter. Och hans ilska, rädsla och sorg känns alldeles rättmätig. På samma sätt blev jag illa tillmodts av att se "Fadren" i Mellika Mellanis uppsättning. Det hävdades att man inte förvänskat originalet, men man hade genom att korsklippa, kört över vår möjlighet till inlevelse i Ryttmästaren. Detta för att Ryttmästaren, en patriarkatets frustrerade fånge, inte i det här dramat hade rätt till någon röst. Vi vill inte – i vår tid - låta honom och hans likar föra sin talan – för han/de har skadat så många.)

Det finns en grundläggande problematik i det här. Vår inlevelseförmåga villkoras av att vi tycker att personen vi lever oss in i är "godkänd"? Det blir som om en ny norm lägger sig över den gamla och någonstans är den lika kvävande den. Vill vi bara lyssna på "röster som inte hörts" om de vidimerar vår världsbild?

Varför gör vi så? Varför fortsätter vi något som i grunden är en maktstruktur? Varför använder vi fortfarande den offentliga skammen som en straffmetod?

Kanske eftersom vi genom att projicera skulden på någon annan, själva går fria. Jag definierar mig genom det jag *inte* tycker om och hittar därmed mina likar. Och detta gäller även oss i kulturbranschen. Hur ser våra normer ut? Vad anser vi vara fel och patetiskt, dvs svagt? Och hur betar vi oss när vi möter det?

I den franska filmen "I andras ögon", blir en företagsledare förälskad i en skådespelerska. Han är okultiverad och klumpig och blir till ett allmänt åtlöje i kvinnans kulturelitistiska grupp. Men trots det möter han i kulturen något som berör honom. Han blir underdogen och de som tror sig vara så vidsynta visar sig egentligen vara de trångsynta.

Fördömandet är förbannelse som smittar. När jag sågade filmmanus för SFIs räkning, så färgade den där föraktfulla tonen av sig på mig själv. Fördömandet vändes inåt och blev till

ett självförakt. Fick mig att fråga mig varför jag skulle skapa, vad hade jag egentligen att komma med? Var jag *själv* verkligen bra nog?

*

Blickar är centralt för skambegreppet. Med Martin Buber är det i andras blickar som vi blir till och det i andras ögon vi kan osynliggöras. Längtan efter att bli sedd, går hand i hand med rädslan för att bli avslöjad.

För att våga utsätta sig för andras blickar och omdömen krävs tillit. För att vinna tillit krävs att man vågat släppa ner garden. Min resa började i och med att jag tänkte att jag ville abdikera från min expertroll och bli elev. Jag drogs till Svarta Spegel som det "säkra stället att misslyckas på" och hade därmed redan öppnat upp mig.

Mitt arbete har sen under hela året varit att försöka vara så ärlig som möjligt. Inte för att försöka nå en sårbarhet, utan för att jag var nyfiken på vad som skulle hända om vågade utmana mina rädslor.

*

Det var en gång en mullvad som levde ensam under jorden. Det hade den gjort så länge den kunde minnas. Den tillbringade sin tid med att gräva gångar på det sätt som mullvadar alltid gjort enligt ett nedärvt mönster. Det fanns en logik i det. Men medan mullvaden grävde, funderade han på en sak. Han kände att han ville göra något mer än att gräva gångar – något som skulle göra hans liv mera meningsfullt och ja – unikt. Så han satte sig för att skriva sina memoarer. Han tänkte och han tänkte – han vandrade runt i sina gångar, funderade på varför han grävt just den, eller den – satte sig åter för att skriva. Men inget kom. Tills plötsligt.

(Han skriver.)

Det här måste han komma ut med – nu på direkten. Det gick inte att bara sitta med helt själv. Så han grävde och han grävde, tills jorden kändes lättare och sandigare och tillslut skymtade han solen. Med blinkande ögon tog han de sista sprattlande tagen och ålade sig upp ur hålet.

Solen skar i hans ögon, men han struntade i det. Att han ännu inte visste hur han skulle leva i denna nya värld, vad den skulle kräva av honom eller vad han kunde kräva av den – det struntade han också i. Han höll upp sitt meddelande mot världen. Hans framvärkta ord och sin längtan.

(Visar upp en lapp där det står: "Hej".)

*

”Välkomna till en dag om att ta plats. Det kommer att bli pinsamt – såklart. I varje fall för mullvaden.”

Sådär började jag den dag som skulle bli ”min dag” på kursen. En dag som jag bävat inför. För hur skulle jag göra? Hur skulle jag kunna involvera 9 stycken fantastiskt begåvade individer, som var vana performers; sångare, dansare, skådisar, videokonstnärer - folk som kunde uppträda. Vad skulle jag göra med dem?!!!

Jag klädde av mig. Japp. Mullvaden tog av sig sitt skydd. Krabban kröp ur sitt skal och testade att gå nude.

Det kändes helt rätt. Jag följde en tanke som hade fått ett eget liv i mitt huvud – en undersökning av hur det är att leva i ett skal och hur det är att våga blotta sig. Och jag visste, att om jag skulle gå hela vägen, var jag tvungen att göra det. Klä av mig. Så jag gjorde det.

Och jag överlevde. Mer än det. Jag var stolt. Tilliten i gruppen hade gjort så att jag vågade utsätta mig för något som jag aldrig hade vågat förut. Jag hade utmanat min egen rädsla för de andras blickar.

Jag, som sedan tidiga tonår, alltid varit rädd för att bli fotograferad vågade låta de andra teckna av mig medan jag stod i mitten i bara trosor, och min mormors diadem. Och målade ben. Jag var efteråt tagen av att jag känt mig skyddad. Inte bara av att jag kände en tillit till de i gruppen, utan också för att själva konstakten i sig skyddat mig. De målade benen skyddade mig, musiken skyddade mig, meningen med att jag stod där skyddade mig. Jag blev mer än mitt privata jag – faktum är att jag själv blev oväsentlig, min rädsla likaså, jag blev istället en manifestation av mod.

Jojo Tuulikki Oinonen skriver: ”Att vara i kreativa processer är alltid att vara i sin sårbarhet, eftersom kreativitet förutsätter att jag har tillgång till mitt mod att göra mig själv synlig. Modet att (...) att inte veta vart man är på väg, hur resultatet kommer se ut att bli eller om det blir något resultat överhuvudtaget. Att skapa något helt nytt kräver ett mod att vara sårbar. Och det betyder i en kreativ process att våga ”gå in på arenan” och bara börja, utan att först vara ”perfekt” och kunna allt om det jag ska pröva. Grundläggande skulle jag säga att sårbarhet är vår förmåga att stå ut med våra misslyckanden. Att trots misslyckanden ha en känsla av existensberättigande. En slags egenkärlek som berättar för mig att jag är värdig att älskas, trots att jag inte är perfekt. Att ha en sund kontakt med sin skamkänsla är egentligen förmågan att stå ut med sin sårbarhet, vilket i sig är födelseplatsen för kreativitet, motivation och förändring. För att om jag inte vågar misslyckas, vågar jag heller inte skapa något.”

*

Brené Brown skriver att perfektionism kan ses som en sida av skammen. Den innebär en förhoppning om att man ska slippa skam om man bara gör allting rätt. Problemet är att det är omöjligt. I mina försök att med dramaturgens hjälp skapa bättre konstverk, ligger det underförstått en längtan efter det perfekta. En balans. En given struktur. Också den ville jag tillslut fly.

I Svarta Spegel fick jag kontakt med den andra sidan av konstutövningen. Den intuitiva. Rädslan som tidigare fått mig att kasta mig på böcker och teorier, släppte. Jag var på öppen mark igen och tillbaka där jag en gång hade startat. Tillbaka till det ordlösa. Till att betrakta en skalbagge som långsamt rör sig över gatstenen och till krabbor utan skal.

Det fick mig att släppa på mina hårda krav på mig själv och komma ur perfektionismens grepp. Men inte helt och fullt, vilket jag skulle erfara i mitt arbete med vårt publikmöte.

*

Till vår hjälp i arbetet med publikmötet, fick vi vars ett eget möte med en person som stod utanför kursen. Det hela var lite mystiskt formulerat, vi visste inte vem denna person var, vi hade bara fått ett mystiskt meddelande från någon som kallade sig "Trollet i spegeln". Jag följde anvisningarna och gick upp för trapporna i en fastighet i Gamla stan. Lägenhetsdörren stod på glänt och jag gick in. Jag trodde att jag på mitt sedvanliga avslappnade sätt lyckades få det hela att framstå som en träff mellan två gamla vänner. Trots att vi aldrig setts förut. Han hade bett mig förbereda en två frågor. Dels en fråga jag hade tyckt var obehaglig att ställa till en främling, dels en som en främling skulle ställa till mig. Den jag tyckte skulle vara obehaglig att ställa till en främling var: Vad ser du när du ser mig? Ett alldeles ärligt och rakt svar på den frågan skrämde mig. Kalle Möller, som "Trollet" heter i verkligheten, svarade lugnt att han såg en person som var duktig på att dölja det faktum att jag var osäker, genom att försöka framstå som säker.

Det är ett svar som stämmer bra med en metod som jag använder mig av för att skapa karaktärer. En metod som en amerikansk scriptconsultant som heter Laurie Hutzler tagit fram.

Enligt henne drivs vi alla av våra rädslor. Det är rädslan, mer än lust eller vilja som ligger bakom vårt handlande. Att förstå vår rädsla är första steget att förstå vad vi egentligen vill. Hon pekar på hur de talanger och färdigheter som man skaffat sig, är till för att dölja den rädsla som i själva verket driver en.

Så det är alldeles naturligt att jag är duktig på att bete mig avslappnat och naturligt i en för mig främmande och lite skrämmande situation. Jag har också blivit bra på att prata för att dölja min blyghet.

Kalle såg omedelbart igenom detta och han gav mig rådet att "misslyckas med publikmötet". Misslyckas? "Ja, gör det du är allra mest rädd för. Se vad som händer." Visst....Det låter inspirerande galet, men hur är det ens möjligt? Alltså inte att misslyckas, det skulle jag säkert kunna lyckas med. Men att *medvetet* misslyckas? Hur gör man det? Skulle jag försöka bli bäst på att vara sämst? Vilken utmaning! Men jag ville i alla fall våga mig på något som skulle *kunna* misslyckas. Jag var ju trots allt på "ett säkert ställe".

*

Publikmötet skulle ske i en gammal reaktorhall, sex våningar under jord. Vi gick ner längst spiraltrappan i tystnad. Hallen är enorm. Skumt upplyst. I mitten ett hålrum där kärnkraftsreaktorn en gång varit. Ljuden blir hårda och förstärkta. Någon går på en lös lucka av järn och slamret fyller lokalen. Vi går runt var och en i sin egen undersökning.

Jag märker hur jag stör mig på det stora, liksom självmedvetna rummet. Längst med ena kortväggen går en enorm filmduk och man förstår att det hålls visningar och framföranden i rummet. Bakom ett draperi på den andra kortväggen står stolar staplade. Spontant började jag ömma för de där gömda stolarna, för utrymmet som skulle döljas – där allt det som skulle serva den stora salen skulle gömmas undan för att det var fult och oansenligt. Med de tankarna rörde jag mig upp längst en annan spiraltrappa, som tog mig upp till små rum på samma kortsida som draperiet. De rummen användes inte till någonting. De stod ännu lägre ner i uppmärksamhetsskalan än platsen för stolarna. Här fanns i princip ingenting. Kanske några lådor, en tom pappåse. Några sladdar. Det var inte meningen att man skulle vara här. Allt fokus var på den stora märkvärdiga salen. Jag vände mig mot väggen. Blundade och drog in luften. Och kände doften av citron. Det kändes tryggt att vara i det där rummet. Det fanns där i sin egen rätt. Och där uppstod tanken på att jag ville få ut det här lilla rummet i det stora. Jag skulle låta det ta över. Hela den stora filmduken skulle visa det här lilla rummets historia. För jag tyckte att det *var* en berättelse värd att berättas.

Sen gick allt fort. Jag bejakade mitt intuitiva skapande, struntade i att ifrågasätta så som jag alltid brukat göra och tillät mig själv att lita på vad min fantasi sa åt mig. Jag fick snabbt idéer om vad jag ville göra. Det skulle vara en kvinna i det där lilla rummet – en kvinna som i princip gick in i väggen (och som därför skulle målas så hon liknade väggen).

Vi skulle först se henne ensam inne i rummet. Sen skulle hon våga sig ut på balustraden som löper utanför rummet, högt ovanför publiken. Först skulle hon inte lägga märke till dem, utan bara våga testa sin röst ute i det här nya utrymmet. Sen när hon la märke till publiken, skulle hon utmana sig själv med att våga stå kvar. Men sen skulle hon möta sitt allra största motstånd – sig själv. På den stora filmduken som hon står mitt över – med säkert fyrtio meter mellan, ser hon sitt eget ansikte. Hennes ögon på filmduken stirrar rakt in i hennes där hon står på balustraden. Hon tystnar. Och backar. Väl inne i rummet ser vi (på duken) hur hon långsamt sänker armarna som i en gest av uppgivelse. Ungefär så var det jag tänkte.

Publiken skulle vara med om en metamorfos som först ser ut att lyckas, men som tragiskt nog bara blir en ansats.

Hur gick det då?

Ja, först och främst blev det jag som fick vara "kvinnan". Så var det inte tänkt. Jag hade filmat materialet med dansaren Dani i vår grupp. Hennes vackra ansikte blickade på filmduken. Men...

Dani var bortrest och kunde inte komma och repa. Eventuellt skulle hon inte ens hinna fram till premiären. Längre försökte jag tänka att jag repar in allt, så skulle hon sen bara kunna komma dit och hoppa in.

Jag kom på att det passade med sången "Grow grow grow" av PJ Harvey, som jag också hade använt under körledningsdagen. Så testade jag hur det skulle se ut om någon annan än Dani stod där uppe och körde playback till PJ Harvey. Det föll helt platt. Så kan det inte göras. Det kändes ingenting alls. Playback tog bort hela känslan av något stod på spel. Osäkerheten gick ur verket och inget blev kvar, mer än några snygga bilder på Danis målade kropp.

Kris! Jag insåg att låten måste sjungas live. Så jag översatte låten till svenska och mailade den till Dani där hon var i Barcelona. Jag vet inte ens om hon försökte lära sig den. Egentligen tror jag att alla bara väntade på att jag skulle förstå att jag var tvungen att göra det själv. Men Aleksandra varnade mig – "gör det inte, ställ dig inte och sjung. Tänk på att andra på kursen är musiker på riktigt. Utsätt dig inte för det!"

Men det var tvunget. Jag tror inte ens att jag visste att det skulle komma att handla om sårbarhet – jag tolkade bara allas välmenande ord om att "det är så fint med en oskolad röst", som sånt där som man säger när man själv tillhör de skolade och är lite trött på sin professionalism. Kanske menade alla att det fanns ett värde i sårbarheten – men på djupet kunde jag inte känna att det var något jag trodde på. Jag ville verkligen att det skulle låta bra. Och där någonstans började det gå fel.

När jag nu tagit det modiga valet att själv ställa mig på "scen" med min oskolade röst (som jag kämpade hårt för att skola), så klippte jag bort närbilden på Dani. Hela tanken med den var ju att kvinnan skulle tystas av sin egen blick. Inte att jag skulle tystas av Danis. Bilderna från när hon är i rummet fick vara kvar, även om jag förstod att även dem skulle göra en åskådare förvirrad. Jag fokuserade hur som helst framför allt på att lyckas framför låten. Jag sjöng den överallt. Jag började t o m bli lite förtjust i min egen röst och tycka att jag "sjöng lite bra". Och som sagt... däri låg problemet.

Publikmötet gick ok. Jag fokuserade helt och fullt på att jag skulle göra entré och efter varje gång försökte jag hitta ett nytt sätt att sjunga låten som skulle låta bättre. Men jag var inte glad. Jag tyckte det var bra att jag hade varit flexibel och att jag var duktig som vågade ta

plats på scenen. Jag tänkte att detta var ett naturligt slutmål för mig – att jag direkt fysiskt tagit plats och att den frågeställning som jag jobbat med fick sitt svar. Har jag en röst? Ja, jag har en röst. Vågar jag ta plats? Ja, det gör jag.

Utåt sett hade jag varit duktig. Men något var fel.

Först långt senare, kanske under sommaren efteråt, slog det mig varför jag inte alls hade haft samma uppsluppna känsla som efter körledningsdagen. Då när jag hade gjort allvar av så många fantasier och bilder som jag haft i mitt huvud och sett hur de växte och blev till verklighet. Då var jag på riktigt stolt över mig själv. Och så kom jag på varför publikmötet var misslyckat. Det var inte för att jag sjungit dåligt, inte för att jag gjort bort mig. Utan för att jag glömt bort att - eller inte vågat - göra just det.

Hela verket byggde på att en karaktär skulle "göra bort sig" och känna skam inför sin egen fördömande blick och då tystna och lägga band på sig. Jag hade inte berättat den historien. Jag hade klippt bort själva vändpunkten – hindret blev oklart (för att tala dramaturgspråk) och man kände därmed inget för karaktären. Själva tematiken blev oklar den också. Utåt sett hade jag fullföljt mina tankar. Jag var nöjd med att ha vågat mig utanför mina ramar rent utförandemässigt. Jag var glad över att känna att det var lätt för mig. Det var lätt för mig att skapa tredimensionellt. Det var inspirerande och gav mig uppslag till hur jag vill jobba i fortsättningen. Så på så vis var det ett "lyckat misslyckande". Men det var tydligt hur min duktighet la snubbeltråd för berättelsen. Perfektionismen hade bitit mig i hasorna.

Jag hade också svikit dem jag egentligen ville skapa verket för. Jag hade tänkt att det var så viktigt för mig att jag skulle ta in publiken, att jag skulle se dem. Men när jag började tänka så mycket på mitt eget framförande, glömde jag bort dem. Glömde vad det var jag ville ge dem egentligen. För hur skulle de kunna bli berörda när jag hade pajat berättelsen?

Så vad måste jag göra för att nå dit jag vill? Hur ska jag kunna skapa något som jag själv blir nöjd med? Hur kan jag få in mer av det som finns hos mig i den intuitiva fasen?

Jag tyckte jag hade hittat en massa svar på det; jag skulle själv regissera, jag skulle skapa rum för människor att uppleva saker i, jag ville ha ett tydligt narrativ, men jobba visuellt och audiellt för att beröra mer på djupet än vad jag tycker man gör med tal. Många sådana saker hade jag kommit fram till. Men jag var fortfarande frustrerad. Målmedveten, uppvarvad, trött och frustrerad. Jag ville ville ville. Men målet kändes långt borta. Och den krampaktiga känslan av att alla mina drömmar var patetiska jagade mig åter.

Det yttre målet: att våga använda min röst – var uppfyllt. Men – precis som i den klassiska amerikanska/aristoteliska dramaturgin – hade jag ännu inte nått mitt inre behov. Eller ens lyckats formulera det för mig själv.

*

När Barbro Smeds, professor på StDH, i en övning bad oss att måla en bild av var vi befinner oss just nu; ritade jag en bild av en liten båt. Långt borta i ena kanten skymtar en ö med en vulkan. Det är dit jag som står upp i båten vill. Vill och vill och vill. Bara min viljestyrka driver båten. Den har inga segel. Vattnet av avbildat i genomskärning och i vattnet ser man väskor av olika slag. Längst ner är havsbotten välvd och en kraft tycks komma från den upp till mig. Jag känner mig trött när jag målar bilden.

Lika trött som när jag tänker på allt jag vill göra. Viljan fyllde mig inte längre med någon energi, utan den stressade mig bara. Återigen hade min perfektionism sugit lusten ur min konstnärlighet, fått den att handla om hinder som ska övervinnas och om uthållighet och om styrka. Inte om lust, mod, och sårbarhet. Skönheten i sprickorna som kan vara befrielsen ur perfektionismens stress var långt borta. Medkänslan med mig själv likaså. Istället stod jag – visst med en egen röst – och visst – med planer på vad jag skulle göra. Men utan kontakt med min inre drivkraft. Det en yttre drivkraften; Egot som vill och vill, kommer aldrig att tillfredsställas. Den kommer bara att piska på mig att ”behaga, leverera och prestera”, med Browns ord.

Lösningen Brown pekar på är att ha modet att se skönheten i det som inte är perfekt. Att våga erkänna skamkänslorna är första steget. Att inse att de känslorna skyddar något som är värt att tas på allvar, är det andra. Att upphöja det skamfyllda till något som är värt att älskas är det tredje.

Kanske är det därför jag under det här året så gärna velat hylla mullvaden med dess patetiska önskan att bli sedd och mött av solljuset, velat lyfta fram det dolda rummet, dramatisera den osedda kärleken och de osända breven – allt det som är viktigt, men som det samtidigt finns en sorts känsla av skam omkring. Den patetiska längtan, den obesvarade kärleken, de olevda drömmarna. Känsliga, såriga historier. Jag har lätt att älska dem – långt lättare än vad jag kan acceptera några av de känslorna hos mig själv.

Vi har ofta lätt att beundra öppenhet och sårbarhet hos andra, medan vi föraktar vår egen sårbarhet. Jag har alltid beundrat personliga konstnärer som Louise Bourgeois och Magritte Duras – men själv skäms jag av antalet ”jag” som skulle falla ur min anteckningsbok om man skakade den. Som tusentals myror i min ”privata del” av boken (dvs om man vänder på den och skriver från baksidan – vilket jag gjorde under hela första terminen). Som löss. ”Jag” ”jag” ”jag” ”Jag” JAG” ”JAG” ”JAG” och ”JAAAAAG”!!!!

Nu – efter att ha jobbat på mitt mod under hela terminen stod jag så med ett ”Jag” och ett ”Vill”. En framgång. Men fortfarande: något saknas. Ett litet, litet ”varför”...

Jag behövde hitta en drivkraft. En drivkraft som inte var den som jag inbillade mig att andra skulle kräva av mig, för att jag skulle ”få lov att syssla med konst”. Inte något förnuftigt överjags-drivkraft. Utan något som har med det *inre* behovet att göra.

Senare samma dag skulle vi, liggandes på golvet med ögonen slutna, i fantasin gå in i vår bild. Jag står i båten. Och jag upplever att det inte är till ön jag vill. Istället är det den där havsbotten som drar. Jag hoppar i vattnet och simmar ner mot botten. Jag passerar väskorna, som i själva verket är flyttkartonger, såna som jag vet står på mina föräldrars vind och som är fyllda med mina gamla kläder och skolböcker. De känns helt ointressanta. Det finns inget där jag har lust att rota i. Men jag vill ner till botten. Och som om jag visste exakt vad det är jag ska göra, sträcker jag upp armarna, låter händerna skapa en spets och klyver havsbotten. Den öppnar sig för mig. Och jag kommer ut på andra sidan.

Här är allt upp- och nedvänt. Jag kommer upp ur vattnet och över mig har jag en strålande sol. Allt är sol. Jag upplever en väldig frihet. Det enda som verkligen pockar på är min lust att snabbt återvända upp för att berätta om det här fantastiska! Men Barbro manar oss att stanna där vi är. Jag tvingar mig att stanna, undersöka, njuta. Jag märker att jag kan röra mig lika lätt ovanför vattnet som i den soliga luften och jag kan ligga och flyta på vattenytan och det känns om att jag är fullständig en trygg del av en helhet. Och det är mycket vackert.

Barbro ber oss, fortfarande med ögonen slutna, att sätta oss upp. Jag gör det. Sätter mig på knä och upplever det som att jag nu sitter i ett vattenbryn. Jag smakar på det söta vattnet och jag känner den grova sanden mellan mina fingrar. Så höjer jag huvudet och i min fantasi ser jag hur jag sitter på ön och ser upp mot vulkanen framför mig!

Lyckan jag kände efter det bar jag med mig i många dagar. Det gavs så många svar i den bilden.

Jag behöver skaffa mig tillgång till mitt centrum, där jag upplever helhet och närvaro. Det har den kroppsliga läsningen, yogan och medveten närvaro, som vi jobbat med under Svarta Spegel hjälpt mig med. Kommer man in i kroppen, kan hjärnan slappna av.

Jag ska försöka tämja min vilja att visa upp, för att först få lov att undersöka själv. Göra saker för min egen skull.

Jag ska släppa kraven på att nå ett yttre mål. Genom medkänsla med mig själv ska jag stoppa min prestationsångest och perfektionism att få styra. Låta min inre amatör få leka lite.

Jag ska själv sätta upp kriterier för vad "lyckat" betyder. För mig handlar "lyckat" om att jag själv ska gilla det jag gjort. Att det ska finnas en ärlighet och en kontakt med min inledande inspiration och lust och ligga nära det jag från början "såg framför mig" – dvs det mitt undermedvetna ville att jag skulle göra. Därför måste jag våga jobba friare än vad jag tidigare gjort och lita på mitt undermedvetna mer. Inte kompromissa.

Min egentliga drivkraft att skapa handlar om att våga erkänna för mig själv att jag vill synas. Att vi alla har rätt att be om att få bli till i den Andras blick. Acceptera att vi behöver den Andra för att själv bli till. Konst handlar om att möta människor, att kommunicera. Jag ser dig och jag har något att visa dig (dvs. jag ber dig att se mig). Den drivkraften behöver jag inte skämmas för. Den är i grunden positiv och kreativ. Jag har berättelser som jag tycker är värda att berätta, som handlar om saker som är viktiga för mig. Medkänsla med mig själv, ger mig rätten att ta de historierna på allvar, tro att de har något att ge andra människor. Tillit till mig själv, till en publik och till mitt verk, ser jag som grunden för en förändring som jag bara nyss har påbörjat.

Och jag inser är att det kanske handlar mindre om de yttre målen; hur jag ska jobba med andra former av konstutövning osv, än det handlar om en förändring av min *inställning* till mig själv och mitt arbete.

*

Den egna rösten kräver att vi ska våga visa vårt äkta och sårbara jag. Att våga ta plats handlar om att våga be om att bli sedd, vilket är en sårbar position.

Skammen hindrar den egna rösten, hindrar en från att våga ta plats.

Vad som behövs är att vi ser vår sårbarhet som något värdefullt. Som något som gör oss mänskliga och kreativa. Genom medkänsla med oss själva och tillit till omvärlden, kan vi våga visa de sidorna och därmed bli modiga. Modiga fegisar som vågar erkänn att de är rädda.

Kanske kan vi då bli något så oväntat som "lyckliga konstnärer". Och fånga alla de magiska ögonblick som är värda att fånga.

KI 06.57

