

# Den Inre Kritikern

- tankar om skapande och självkritik

av

Sara Edin

|   |   |
|---|---|
| <p>Institutionen för Skådespeleri, Stockholms<br/>Konstnärliga Högskola</p> <p>Examensarbete Avancerad nivå Magister 15 hp</p> <p>Obligatorisk kurs inom magisterprogrammet<br/>Svarta Speglar - konstnärlig praktisk<br/>självreflektion</p> <p>Termin 2, 2018</p> | <p>Handledare: Synne Behrndt (PhD, Lektor i<br/>Dramaturgi, Institutionen för Skådespeleri).<br/>Examinator: Synne Behrndt och Aleksandra<br/>Czarnecki Plaude, lektor i rörelsegestaltning<br/>och rytmik, Institutionen för Skådespeleri.</p> |
|---|---|

STOCKHOLM | STOCKHOLMS  
UNIVERSITY | KONSTNÄRLIGA  
OF THE ARTS | HÖGSKOLA



Jag heter Sara Edin och är frilansande musiker, violinist, artist, sångerska och låtskrivare.

Jag sökte utbildningen därför att jag hade ett uppdämt behov av att reflektera och komma vidare i min kreativa utveckling.

När jag kom till Svarta Spegel var jag alltså i begrepp att börja något nytt, som legat och pockat på i flera år men av olika skäl inte kommit fram. Jag ville bli mera självständig och fristående i mitt skapande. Jag ville arbeta med min egen musik och mig själv även som artist och sångerska, inte enbart instrumentalist och bandmedlem.

Jag såg det som så att orsaken att jag inte drivit mina egna projekt ligger hos mig själv och delvis grundas i överdrivet negativ självkritik.

Därför valde jag efter viss tankemöda att utforska den inre kritikern och hur den kan gå bärsärkagång och allvarligt skada vårt - mitt - konstnärskap.

Då jag kom till kursen mottogs jag med värme av mina nya klasskamrater som redan börjat två dagar tidigare. De teater- och yogaövningar som gjordes på golvet öppnade upp och svetsade samman gruppen på ett djupare plan än enbart ord kan göra.

Klassen kallas för "kören", inspirerat av den grekiska kören. Vi skulle spegla varandra och använda oss av varandras erfarenheter och blickar i arbetet. Utmaningarna haglade, vi arbetade hårt och jag njöt.

Nästa fas innebar att var och en skulle leda gruppen i "labb" där man skulle utforska sin konstnärliga frågeställning. Jag utforskade ledarskap, röst, negativa tankar, var de kommer ifrån och ritualer för att göra sig av med dem, och som avslutning bjöd jag in gruppen att musicera med mig. Jag hade även en konstnärlig utmaning: att spela egna, nyskrivna låtar ensam för gruppen.

Allas labb var djupa, tankeväckande och kraftfulla, och många gånger emotionellt omskakande. Det var ett stort privilegium att få delta i så många kreativa människors processer som de delade med så stor öppenhet och stort mod. Andras processer närde och hjälpte min.

Svarta Spegel handlar mycket om att få syn på saker och att våga pröva. Enkelt och svårt samtidigt.

I nästa fas arbetade vi med att skriva, vilket mest kändes som en underbar lek för mig, något jag inte gjort, förutom sångtexter, på oerhört länge. Här fick vi backa från det emotionella jobbet och ta in de mentala processerna mera, observera och arbeta med former.

Delvis pga mycket intensivt arbete även utanför skolan var jag uttröttad efter påsk då vi skulle göra ett andra labb. Jag föll ned i en svart svacka av ifrågasättande, kraftlöshet och apati. Vi arbetade med clown och schamantekniker som går djupt i det undermedvetna och inte tillåter förställning på något sätt. Gamla sår revs upp och mitt förtroende fick en knäck. Jag var vilse och övervägde att sluta på kursen. Frasen "De Brända Landen" ekade i mitt huvud. Var jag slut? Var det ens meningsfullt att fortsätta försöka utvecklas?

En gammal bok föll då ur min bokhylla: Hal & Sidra Stone: Voice Dialogue.

Jag bestämde mig för att göra övningar ur boken och renodla och gestalta vad boken kallade min Inre Kritiker - låta den komma till tals helt ostörd och låta mina klasskamrater intervjua den. Detta gjorde jag i mitt andra labb. Det jag kom fram till då redovisades på scen i publikmötet vid terminsavslutningen.

Efter sommaren återförenades vi. Jag hade jobbat som teatermusiker under sommaren i min vanliga musikerroll som medlem i ett band. Reflektion och inre utveckling hade fått vänta.

Vi reste till Tallinn och arbetade med en kraftfull teknik som kallas Kroppslig läsning av platser.

Denna teknik leder till ett förhöjt medvetandetilstånd och en intensiv närvaro i nuet. Sedan filtreras

ens upplevelser genom ens eget urval bland de intryck man minns. Slutresultaten kan ofta förvåna och säga något om en själv, samt ge stoff till konstnärligt arbete.

Denna termin har för mig handlat om uppsamlade men även gett nya upptäckter. Saker har mognat och frågeställningen djupnat och blivit mer komplex.

I dagsläget vill jag skriva om Den Inre Kritikern, och också om historier vi berättar om oss själva, och om att läka emotionella sår genom kreativiteten.

## **Min historia.**

### **Att bli huvudperson I sin egen historia.**

#### **Hjältens resa.**

När man börjar en kurs som syftar till att utveckla ens konstnärskap via självkännedom och introspektion är det en god hjälp att börja med att se på hur ens yrkesliv gestaltat sig.

Jag anser mig lyckligt lottad som fått ägna mig åt musik. Jag har njutit oerhört av musicerandet och samspelet. Jag har mött människor, kommit ut i världen och spelat på otaliga scener, i kontakt med underbara medmusiker och en glad publik, vilket är en glädjekick som är svår att toppa.

I grova drag ser min musikerbana ut så:

1. Egen utveckling av dels mitt instrument, fiol, och dels av egna grupper i samarbete med andra. Sjunger.
2. Frilansande bakom andra stora artister och i andras grupper. Breddande av kunskaper - samarbeten med poeter, dansare, koreografer, studiomusikerjobb etc. Samtidigt, egna projekt och demokratiska grupper.
3. Fokus på demokratiska grupper där jag är medskapande. Det sceniska och publikkontakten viktig. Bygger upp egna grupper i täta samarbeten, där jag är en av de drivande, har en delad leadfunktion. Vi sjunger alla ihop, i stämmor.
4. Samarbetet i de egna grupperna avslutas och jag söker nya vägar. Jag ombildar ett gammalt band med delvis nya medlemmar och tackar ja till att ingå i ett annat, i en stil det var längesen jag jobbade med. Och jag gör också något helt nytt : skriver för första gången en föreställning med egen musik som jag framför på duo, med mig själv som solist och sångerska.

I Svarta Spegel fick vi arbeta med The Hero's journey, som är en slags dramaturgi över hur en myt är uppbyggd.

Myterna talar till oss därför att de beskriver vår egen inre resa.

Det görs ständigt nya filmer baserade på de grundläggande myterna/sagorna, som Askungen, Snövit, Rödluvan, Skönheten och Odjuret osv. Ett exempel på en filmisk myt som baseras nästan exakt på Hjältens resa är Star Wars.

Min egen roll i min hjältesaga är klassisk: den unge sonen, (jag är kvinna, men psykologiskt var det den unga, aktiva, maskulina delen i mig som aktiverades i min resa =sonen), vedhuggarens yngste = någon som saknar kontakter och kunskaper men ger sig av på äventyr, oförskräckt och ovetande.

Man kan likna det vid Tarotkortens Narren, som ger sig av med alla möjligheter i sitt knyte på ryggen, men utan att veta hur de ska användas. Oprövad.

Det var jag, då när jag började spela fiol på allvar - **Kallelse till Äventyr-** och storögt klev ut på min musikerbana utan att veta att det var det jag ville. Jag visste att jag ville spela. Jag ville ut i världen och jag ville spela. Möjligheten att leva på musik eller bli professionell föreföll som i en annan värld, något för en annan sorts människa och inte mig.

Så mitt självpåtagna uppdrag var helt enkelt att se hur bra jag kunde bli på fiol. Och att spela med och för andra.

Jag hade hjälpare, som man har i myterna, folk som lärde mig saker och inspirerade mig att komma vidare. En var en berömd skotsk fiddleplayer som hörde mig och sa att jag "kunde bli något", vilket jag aldrig hade trott. - **Hjäl, möte med mentorn.**

Jag hade medresenärer som kämpade vid min sida, mina medmusiker i olika band och projekt vi startade ihop. **Avfärd!**

Jag hade **Utmaningar**, som t.ex. tvivel på mig själv, mina försök att erövra fiolspelet, övervinna tekniska svårigheter och finna det sound jag sökte på egen hand, utan att gå i musikhögskola, samt mina uppenbara svårigheter att passa in i dåtidens musikervärld som dominerades av coola killar i linnen som spelade svinhögt på elgitarr och trummor.

Jag tyckte om deras utlevelse men inte hur det lät, jag var en flicka som älskade melodier och akustisk klang. Jag hade energin och rebellen i mig, men ville något annat konstnärligt.

Mitt eget akustiska band med mina vänner östes fullt av vår kreativitet, humor och energi och vi spelade nästan oavbrutet.

Så kom en stor **utmaning** - jag blev upplockad att spela med en av landets då för tiden största artister. Jag fick erkännande i branschen. Detta var oväntat och jag visste inte riktigt vad jag skulle göra med det. Jag värderade egentligen inte dessa jättestora spelningar högre än vårt eget lilla bands spelningar på småställen, men det var tydligt att omgivningen gjorde det. Jag blev erbjuden fler jobb. Jag fortsatte att tacka ja till alla projekt och lärde mig massor, fick fantastiska erfarenheter, reste runt i världen och spelade musik i alla möjliga stilar med alla möjliga människor, även poeter, skådespelare och dansare. Jag hade uppnått musiker-status och började känna mig etablerad.

Efter en tid förlorade jag vissa jobb jag efter flera år börjat anse som fasta. Jag kände mig sviken och förstod att jag naivt och idealistiskt misstagit mig då jag trott att jag var en del av Bandet, när jag egentligen var en anställd, en utbytbar kreativ kraft man bara använde så länge man hade nytta av den. Det ledde till en mindre kris då jag lämnade landet en tid.

När jag kom tillbaka bestämde jag mig för att enbart satsa min energi på band och projekt som arbetade demokratiskt och där jag själv hade inflytande över helheten, inte jobba som musiker bakom artister eller i toppstyrda grupper. **Utmaning.**

(Här kan man också säga att en fas avslutades och en ny började, om man så vill. Pånyttfödelse, Skatten, Återkomst.)

Jag började nu, tillsammans med mina gamla spelkamrater (som hela tiden funnits med i bilden), utveckla egna band som arbetade kreativt, demokratiskt och gemensamt. Det var roligt, spännande och fruktbart både konstnärligt och kommersiellt. Samtidigt var det en svår utmaning, då sådana projekt där flera personer lägger ned hela sin själ lätt blir för trånga för all kreativitet som ska in och för att alla inblandade ska få plats att uttrycka sig fullt ut. Vi hade problem, men beslöt att hålla ihop och till varje pris åtminstone få färdiga den skiva vi börjat spela in. Det genomförde vi med mycket möda.

Men samarbetssvårigheterna växte tills jag kände att priset var för högt, jag orkade inte. Jag kände mig tvingad att ta en paus. Jag avsåg det bara som just en paus, en andhämtning, men pausen drog ut på tiden, någon flyttade, och till sist insåg jag att bandet var historia. Allt vi byggt upp under lång tid med så mycket möda och arbete var förbi. En sådan sak kan jämföras med att gå genom en skilsmässa och att lägga ned ett företag man byggt upp på samma gång. **Kris.**

Jag började söka nya vägar och omdefiniera mig själv. Vem var jag om jag inte var en i bandet? Här befinner jag mig nu, om jag väljer att se hela mitt rika musikerliv som en enda resa.

**I Pånyttfödelse.** På kursen Svarta Speglar.

Det som återstår av Hjältens resa i denna läsning av hela mitt musikerliv är:

**"Skatten(Belöning)** :Som resultat återvinner hjälten mark och vinner seger. En ny kraft, erkännande, rikedom, rättvisa."

**Återkomst (Vägen tillbaka)** Efter alla äventyr återvänder hjälten till världen/förhållanden igen.  
**Nytt Liv.** Resan har förändrat hjälten på något sätt. Hjälten kommer ut på andra sidan som en ny person. Lite visare, lite mer erfaren.  
**Upplösning.** Lösa trådar får svar och frågor reds ut.  
**Status Quo.** (Återvänder med skatten/lärdomen/elixiret) Hemma igen. Samma liv men ändå annorlunda efter lärdomen.”

Hjältens resa går förstås att tillämpa på korta processer och projekt såväl som på ett helt musikerliv. Man kan lika väl se de olika faserna i mitt musikerliv som enskilda Hjälderesor.

Kursen Svarta Spegel är i sig själv en ”Hjältens resa” med en tydlig struktur, början och ett slut.

### **Historier vi berättar för oss själva.**

Jag har just berättat en Historia om mitt musikerliv hittills. Jag anser det som ett mestadels lyckligt och rikt liv. Det är ett sätt att se på saken.

Det skulle också vara möjligt att berätta en Historia om mig som en misslyckad musiker som aldrig kommit någonstans, om man valde att se saken från en annan synpunkt. Fiasko eller framgång? Eller båda delarna?

Med ”Historier vi berättar för oss själva” menar jag till exempel allt vi själva tänker om vårt eget liv och person.

Var kommer de tankarna ifrån egentligen?

Våra tankar är självklart påverkade av vår uppväxt, av vår familj, släkt, vänner, arbetskamrater.

Vi är formade av vår tids och vårt samhälles olika ideal, av tänkandet i vår sociala grupp, av våra personliga erfarenheter och vilken plats och status vi har i vår egen närmaste omgivning.

Vi har inlärd beteenden från den tidiga barndomen i vår ursprungsfamilj, där vissa beteenden belönades medan andra inte fungerade.

Vi utvecklar olika förmågor. Vi blir vad vi fokuserar på att bli.

Vi skapar oss själva i varje ögonblick.

Och den person vi skapar är oftast exakt samma som innan. För det är alltid enklast att fortsätta i samma spår. Förändring kräver en medveten kraftansträngning.

När jag observerar mina tankar en tid upptäcker jag att samma tankar återkommer gång på gång.

Terry Pratchett, författare av komisk och blixtrande intelligent fantasy, skriver i sin bok *Witches abroad* en historia där sagor eller berättelser, *stories*, existerar som självständiga livsformer som tvingar sig på verkligheten och pressar den till att anta sagans form.

*”People think that stories are shaped by people. In fact, it is the other way around.*

.....

*a story, once started, takes a shape. It picks up all the vibrations of all the other workings of that story that have ever been. This is why history keeps on repeating all the time.”(Pratchett, 1991,8)*

Tankeleken att redan existerande sagor, berättelser formar oss och våra liv faschinerar mig.

Naturligtvis har historien och vår kulturs myter och ideer stort inflytande på oss. Där har Pratchett rätt.

Vi berättar alla ständigt historier om oss själva, för oss själva: vilka vi är, vad vi är kapabla till, våra styrkor och svagheter. Alltihop sammantaget blir till vår självbild, komplex, med starka och svaga sidor.

Det finns också idéer, projekt, planer, de är själva grunden för vår konstnärliga praktik. De är också historier vi berättar för oss själva.

Och jag ändrar på mina historier beroende på humör, åhörare, sammanhang!

5.

Ett band jag spelade med hade en bakgrunds-mytologi: vi var systrar som reste runt om i världen i ett obestämt förflutet och spelade överallt.

Bandet fick med förvånande lätthet spelningar i Paris, New York och Italien. Vår historia om att bandet brukade resa utomlands och spela manifesterade sig i verkligheten.

*"Thought has created all this!"*, sade filosofen J. Krishnamurti på en föreläsning jag deltog i som tonåring. Precis allt vi ser omkring oss som människor skapat har börjat i tanken.

En vän till mig som är forskare, professor Mats Lekander, berättar för mig att forskning om kronisk smärta visar att hjärnan här reagerar mera för varje smärttillfälle. Systemet blir undan för undan allt mera känsligt för stimuli och till sist återgår det inte till normalt. Det "fastnar" i smärtan och man blir kroniker. Kroppen signalerar alltså att det gör ont, trots att orsaken till smärtan redan är borta. För att undvika denna överreaktion är det viktigt att stoppa smärtan i tid.

Jag frågar om detta även gäller psykologisk smärta. Han svarar att det är en intressant fråga och att det finns vissa indikationer på det, när det gäller depression till exempel.

Är det så, borde detta betyda att det är skadligt att älta negativa tankar om oss själva. Smärtan måste stoppas. Min yogalärare sa "Klipp av dem". Sluta tänk dem. Föräldragenerationen sa "ryck upp dig".

Men å andra sidan: hur kommer man *på riktigt* över gamla smärtsamma erfarenheter så de inte ständigt återkommer och hindrar en i livet? Går det att byta ut den negativa historien? Ändra synpunkt?

Jag berättar t ex en historia för mig själv där jag inte kan vissa saker (vilket i sig är korrekt) och *inte kommer att klara av att lära mig dem*. Jag hade t ex. ingen bild av mig själv som bilförare. Min självbild var definitivt "en som inte kan köra bil".

Historien handlar här om min inkompetens. Jag ser inte för mig hur jag i en framtid har bemästrat svårigheterna. Detta är något jag traditionellt inte kan. Det här hänger ihop med gamla erfarenheter, kanske saker man sagt till mig som liten, osv. Gamla sår.

Då jag försöker lära mig hänger min brist på tro och avsaknaden av tydlig målbild kvar och försvårar jobbet. Det tog en oändlig tid att ta körkort.

Men jag gjorde det till slut. Jag ändrade just DEN historien.

*"It always seems impossible until it is done" / Nelson Mandela.*

Tvärtom: jag berättar en historia för mig själv om ett konstnärligt/musikaliskt projekt som jag ser fullständigt klart framför mig - musik, kostym, känsla. Bilden står så klar för mig att den känns alldeles verklig. Jag lyckas förmedla min vision och sälja in projektet, så det blir förverkligat och, mycket riktigt, lyckat.

Båda dessa historier är sanna, dvs de har inträffat i verkligheten och handlar om samma person, mig. Jag hade i båda fallen skapat min verklighet. I ena fallet inkompetent, i det andra kompetent.

När jag går upp på scen byter jag ut "Sara", vardagsjaget, mot "Sara", musikanten. Jag förändrar historien om vem "jag" är. På scen kan "jag", om jag vill, vara stor, dramatisk, uttrycksfull och färgstark. Utanför scen kan "jag" vara oansenlig, "lugn, en vanlig tjej".

På scen och i konsten kan vi ge oss själva tillåtelse att berätta andra historier om "oss själva".

När det gäller att lyckas med något kreativt projekt är jag övertygad om att mycket handlar om att tro på sin egen historia. Att ha sin egen inre bild och lita på den.

"Tro på dig själv" är en alltför vag uppmaning. "Skapa en bra historia och tro på den", är bättre.

Vi berättar ofta negativa historier om oss själva. Vi föreställer oss att vi misslyckas, att andra inte ska uppskatta det vi gör, att vi är svaga och inkompetenta. Varför?

Under labben på Svarta Spegel kunde vi i relativt trygg miljö pröva att utmana våra negativa självbilder. Mitt första labb berörde några känsliga punkter hos mig: ledarskap, sång, att be gruppen om hjälp och att framföra eget material själv. Det rörde sig om rätten att ta plats och höras, för mig och för andra. Labbet, testandet på golvet, var viktigt. För att bara tänka räcker inte, man måste handla. Berätta en annan historia och pröva den i praktiken. Annars blir allt bara teorier.

I Svarta Spegel har jag sett mina kollegor berätta historier om sig själva eller sin konstnärliga praktik som jag inte hållit med om. Jag har många gånger sett deras verkliga storlek som betydligt större än de själva sett den. Deras historier om sig själva har inte varit realistiska.

Det handlar inte om att inte se "verkligheten", inte om att blåsa upp sin egen märkvärdighet eller leva i storhetsvansinniga fantasier. Det handlar om att inte förledas att tro att den enda möjlighet som existerar är den man kan föreställa sig, eller själv redan upplevt, eller sett andra uppleva. Min erfarenhet är att livet är betydligt mer storslaget än vi tror!

Inom idrotten är detta ingenting konstigt. Toppidrottare har länge haft mentala coacher som hjälper dem att tro på att de ska kunna prestera mer än de, och kanske än någon annan, någonsin gjort förut. De använder alltså fantasin. Det har ju inte hänt!  
Fantasin är samtidigt solitt baserad i fakta. Löparen har förbättrat sina tider så och så mycket och målet är att komma under en viss tid. Löparen måste också lägga ned ytterligare många timmars träning för att nå målet. Det finns en plan och hårt arbete bakom.

Då jag spelar en svår passage på fiolen som jag inte klarar tekniskt måste jag sakta ned tempot för att få klart för mig hur varje enskild del ska utföras. Var exakt ligger svårigheten?  
Om jag försöker spela passagen hastigt i huvudet inträffar något intressant: jag spelar fel MENTALT på samma ställe där jag gör det i verkligheten. Jag **tänker mig** att jag spelar fel. Min kropp utför alltså det mina tankar programmerar den att göra. Spela fel. Den har ingen chans att göra rätt om det inte står klart för mitt medvetande hur jag ska göra.  
Vet jag det inte måste jag ta reda på det. Sök informationen.

Det är exakt vad vi ägnat oss åt på Svarta Spegel.  
Söka informationen. Vad är egentligen problemet?  
Och det viktigaste: sedan pröva det på golvet, i labbet. Vad händer om jag gör så istället? Vågar jag prova det här?  
Det kan vara svårt att finna utrymme att pröva sig fram på det sättet i ett yrkesliv där man ofta förväntas "leverera". Här har vi haft chansen att testa våra teorier i trygghet och mer än så, tillsammans med andra människor som sedan speglat oss och berättat hur de upplevde saken. Det har varit oerhört välgörande och förlösande.

Jag frågar mig:

Hur bär jag mig åt för att bli friare, nå längre och djupare i mitt skapande?

Vilken historia berättar jag för mig själv?

Har jag den inre bilden klar för mig av vad jag vill skapa?

### **Historier andra berättar om oss.**

Samtidigt måste det sägas och poängteras : allt skapar vi inte själva. Våra praktiska omständigheter existerar också.

Vår ekonomi, vår kultur, vårt kön, vår hudfärg, vår plats i samhället är inget vi kan så lätt påverka enbart med våra egna tankar. Vi lever i samspel med andra människor och i ett samhälle som faktiskt också ständigt berättar historier om vilka vi är för oss.

Skolläraren Jane Elliott utförde 1968 ett berömt experiment där hon sade till sina elever med bruna ögon att de var intelligentare än sina kamrater och behandlade dem så under en dag. Nästa dag gjorde hon helt om och behandlade de blåögda som överlägsna. Resultaten i skolarbetet visade sig omgående. De som fick höra att de var duktiga, BLEV duktiga.

<[www.smithsonianmag.com](http://www.smithsonianmag.com)>

Vi tar alltså även in andras omdömen, andras historier om oss, oerhört lätt, särskilt som barn. Andras historier om oss blir en del av vår självbild.

Under våra reflektionsprocesser på Svarta Spegel har jag fått syn på de gamla grunderna till vissa negativa delar av min självbild. Små trauman, om man vill kalla dem så.

Det är svårt att förändra saker som man inte är medveten om. Då ligger de i det omedvetna och suger energi. Får man upp dem i ljuset är det lättare att se dem för vad de är - händelser i det förflutna som är sen länge förbi och inte behöver definiera mig idag.

Det kan dock bli påfrestande när ens omvärld försöker berätta historier om en själv som man inte håller med om. Ta till exempel fördomen "Tjejer kan inte spela musik". som fortfarande existerar. Få säger det rakt ut idag men många har faktiskt ännu den "sanningen" inprogrammerad, kanske undermedvetet.

Inom populärmusiken är det fortfarande en överväldigande del av bokningar på festivaler som upptas av manliga akter. Det innebär bl.a. att återväxten av musiker bland flickorna blir mindre för att förebilderna är färre. Man säger att kvinnliga artister är så få, att man bokar efter "kvalitet" utan hänsyn till kön. Det råkar bara bli så att de "bästa" är män.

Precis vad man hävdade inom den klassiska musiken, innan uttagningen till orkestrarna började ske bakom en skärm, för att juryn bara skulle lyssna till musiken, opåverkade av vem musikern var. Numera är det ungefär 50/50 fördelning mellan män och kvinnor i orkestrarna.

Bilden i huvudet, normen. Historien som samhället berättar om oss.

Än sen?

Vi får väl ändra samhället om det inte passar. All förändring börjar trots allt i tanken.

## Kroppen och känslorna.

Å andra sidan. När det gäller att skapa går det inte alltid att ha en klar, tydlig målbild. Det finns perioder då man måste stå ut med osäkerhet och oklarhet. Ett sökande och ett famlande som kanske inte leder vidare. Det går inte alltid att bara *tänka* ut saker. Inspiration kan behöva frammanas på andra sätt.

Svarta Spegel sökte hjälpa oss att se vårt skapande och våra blockeringar ur andra synvinklar.

Kroppen är en källa till omedveten kunskap och insikt. Den lagrar minnen som vårt medvetande glömt.

Genom olika tekniker sökte vi tillgång till kroppens kunskap. Vi började dagarna med några uppvärmande yogaövningar, ensamma och i kontakt. Kontaktövningarna var ofta påfrestande de dagar man var trött och inåtvänd och ville vara ifred. Men de tvingade oss ut ur vår bubbla och skapade ett förtroende inom gruppen som grundlades på en slags basal, fysisk baby-nivå.

Någon har rört mig vänligt. Det var inte farligt. Den är snäll. Jag litar på den!

Våra stress-nerver lugnades och vårt självkänsla väcktes genom olika ordlösa övningar med andning och kroppshållning.

Ska man våga öppna sig i en grupp måste man lita på varandra. Den tilltron växte snabbt genom mötena i de fysiska övningarna.

Övningarna gav också ökad glädje och energi. Energin och känslan av samhörighet falnade lite under perioden då vi övergick till skrivövningar och lämnade de fysiska för en tid. Först då, när de uteblev, förstod jag vad de verkligen gjorde med mig och med gruppen.



Jag har tidigare utövat yoga och rosentterapi. De förändrar båda vårt känslotillstånd genom att använda kroppen. Yoga centrerar och ger energi genom att man själv rör på sig, rosentterapi förlöser spänningar och begrävda känslor genom beröring av någon annan.

Fiolspel och sång är också fysiskt till sin natur - ingen musik, ingen sång skapas utan att man använder kroppen.

Känslor kan bero av rent fysiska orsaker som sjukdom, hunger och trötthet. Vi kan förändra dem med hjälp av droger, eller med musik. Eller de kan ha andra fysiska orsaker.

Jag tränade i många år yoga hos framlidne Carlos Santiago. En gång frågade en kvinna i yogaklassen varför hon alltid tyckte så synd om sig själv just när hon gjorde en viss övning, bryggan?

Jag lyssnade intresserad för jag hade upplevt samma sak. Vi gjorde säkert 50 olika asanas(yogaställningar) under klassen, men just i den övningen blev jag alltid som en ynkelig och självömkan femåring som bara ville åka hem. Carlos sade kort: "Då andas du fel. Det blir tryck på hjärnan."

Jag provade att ändra min andning. Känslorna av självömkan försvann omedelbart!

Kan verkligen en så tydlig känsla frambringas av att sätta kroppen i en viss position och andas på ett visst sätt? Ja, uppenbarligen. Kroppen, andningen och känslorna hänger intimt ihop.

Det gäller att observera varför ens känslor uppkommer.

### **Text ur mina anteckningar:**

*De brända markerna, är en fras som ekar i mitt huvud på repeat.*

*Jag gjorde mitt labb men ingenting gav mig lust att söka vidare. Jag är ljummet intresserad. Vad får en att svalna?*

*Kommer något att växa ur de brända markerna?*

*Stilla. Stillhet.*

*Vi går över de brända markerna.*

*Molnen skockas. De blir tyngre. De blir svartare.*

*Vi lämnar ett prydligt spår i askan, som kattspår ~~~~~ med våra tassar.*

*Bakom oss finns något vi inte förmår se. Ett hot.*

*Vi går över de brända markerna med våra fötter, men våra spår är spår efter tassar.*

*Och himlen öppnar sig. Regnet kastas ned över oss ursinnigt, vi blir iskalla, genomvåta.*

*Små kanaler grävs i askan av regnvattnet, det rinner i rännilar åt alla håll. Marken luktar. Lukt stiger ur marken, av glömd, slocknad eld, lukten efter rasande bränder.*

*En tändsticka ligger kvar, mirakulöst torr.*

*Nu upphör regnet. Landskapet andas in. Sträcker på sig omärkligt, som om det sovit gott under sitt asktäcke.*

*Och nu kommer det ut. Ljust grönt, lätt spirande vårgrönt gräs, bara en färgnyans, drar över marken. Det växer. vecklar ut sig, öppnar ögonen, kommer upp, kommer ut.*

*En varm sol skiner nu. Luften skimrar nytvättad. Doften från grönskan tar över. Asklukten är borta.*

*En lätt vind blåser. Träden skjuter ut grova grenar, omöjligt men sant, så som en muskulös man sträcker ut armarna åt sidorna.*

*Rådjuren springer i flock över ängen en bit bort i största hast. Fåglar sjunger. Bin surrar. Fjärilar fladdrar.*

*Landskapet är ändå lite strängt, ödsligt ensamt och vackert, som i bergen.*

*En örn flyger högt.*

*Jag vet inte vad jag ska göra med skönheten. Jag är ensam.*

Texten ovan skrev jag mot slutet av den andra terminen under en friskrivningsuppgift, då man skriver det som faller en in, omedelbart utan att tänka. Jag var i en ifrågasättande och tvivlande, mörk period. Kanske är det oundvikligt då man utmanar sina Dämoner, som Ingmar Bergman antagligen skulle sagt.

Detta skrevs innan mitt andra "labb". Jag hade inte helt klart för mig min angreppsmetod. Hur skulle jag lägga upp detta labb rent praktiskt? Planen var ju att ta reda på vad det egentligen var som hämmade mig och varför, och förhoppningsvis krossa det. Men hur skulle undersökningen gå till?

Jag hade inga idéer alls och gick runt hemma och tänkte febrilt. En bok föll då ur min bokhylla, ned på mina fötter! Jag böjde mig och plockade upp den. Det var en gammal bok jag haft många år och bara förstrött bläddrat i, Voice Dialogue av Hal och Sidra Stone.(1985, Hal Stone, Sidra Stone)

Boken handlar i korthet om en teknik, Voice Dialogue, där man ser sina olika energimönster och ger dem namn, som olika karaktärer eller röster inom en. Sedan söker man kommunicera med de olika rösterna. Syftet är att få syn på och ge röst till de ofta motstridiga krafterna som kan skapa konflikt inom en.

Exempel på energimönster/röster är t.ex. Pådrivaren, den Inre Kritikern och Det sårbara Barnet. Den Inre Kritikern var intressant. Jag hade redan tidigt under kursen funderat över självkritik och vilken roll den spelar. Jag bestämde mig för att låta kamraterna intervjua min Inre Kritiker på mitt labb.

Ur mina labb-förberedelser:

*"Jag försöker finna vad som stoppar mig från att driva mina egna projekt och spela min egen musik.*

*Vad hindrar mig från att nå excellens?*

*En sak som händer ibland i mina kreativa processer är att det kommer en period då jag blir helt uttröttad och tappar intresset för alltihop. Glädjen försvinner.*

*Sista tiden har jag varit i en sådan period här. All energi är borta och ingenting intresserar mig. Jag blir svag och trött. Jag vill inte göra något alls. Missmod, förödelse, hopplöshet.*

*Det känns som i sången jag skrev till Brittias labb, med en text som jag inte riktigt förstod vad den handlade om då.*

***Raventime is a craven time***

***I would have brought you flowers but they froze before you saw them***

***The Raven looked me in the eye***

***He cried some kind of bird's call***

***Now I know it was a warning***

***This is the time when the year must die***

***It is not a time for sun and flowers***

***It's not a time for lovers' meetings***

***It's not a good time to ask me why***

***Blood in the fields as the sun goes up***

***A bleak and feeble sunlight on a washed-out winter morning***

***The Raven looked me in the eye***

***The fields are lying grey and brown***

***ready to die from boredom***

***The time is past, it's over now***

***I'm sorry that it won't be nice***

***You made your choice and you pay the price***

***You abused the power I gave you***

***now nothing in this world can save you***

***This is a time when flowers die  
when lovers part and bonds are broken  
It's not a good time for words unspoken  
It's not a good time to ask me why***

*Jag ser nu den här sångtexten som en beskrivning av en attack inifrån av min inre fiende, den mest negativa inre kritikern.*

*Kritikern och dess bedömningar är nödvändiga för oss. En sund kritiker hjälper oss att rätta till misstag och korrigerar fel. Men en lömsk, giftig, elak kritiker skadar oss. Det är en del av psyket som faktiskt är potentiellt livsfarlig om vi låter den härja fritt.*

*I Clarissa Pinkola Estes bok Women who Run With The Wolves analyserar hon folksagor och myter och vad de betyder för förståelsen av psyket, särskilt kvinnans psyke. En av berättelserna är Riddar Blåskägg. (Clarissa Pinkola Estes, 1992, 81 -139)*

*Blåskägg gifter sig med en ung kvinna och ger henne slottets nycklar på villkor att hon aldrig öppnar en viss dörr. Hon gör det ändå en dag då han är borta, och där inne finner hon liken av alla Blåskäggs tidigare fruar.*

*Pinkola Estes översätter Riddar Blåskägg till The Predator, Rovdjuret, som är en psykisk konstruktion vi bär inom oss. En sårad, förvrängd animus, som vill döda vår kreativitet och allt som inte är lydigt och duktigt.*

*Flickan i sagan är vårt oupplysta, okunniga jag som låter sig luras att tro att Blåskägg har rätt att stänga in och begränsa henne. Men den dagen hon samlar mod att öppna den förbjudna dörren ser hon liken där inne. Liken står för livskraft, kreativa önskningar, glädje. Allt har dött för Blåskäggs hand.*

*Hjälparna i sagan är flickans bröder, hennes sunda maskulina, aktiva krafter, libido, som kommer till hjälp genom att agera och helt sonika hugga huvudet av gubben.*

*Hugga huvudet av gubben. Alltså stoppa de negativa tankarnas förlamande effekt.*

*Först och främst våga se vad som egentligen pågår. Sedan bryta sig loss ur förlamningens grepp och göra det man vill göra ändå. Agera. Ta sig igenom med kraft och envishet.*

*Men kan man verkligen bära en sån kamp inom sig? Slösar inte det enormt på ens energi? Jo. En omedveten inre konflikt blöder energi ur en. Och hur ska man agera för att få slut på den inre pågående konflikten? Vad gör man, rent konkret?*

*Bland dem som känner mig anses jag som en entreprenör och bra på att driva på så att projekt blir genomförda. Varför inte mina egna?*

*Vad är det jag inte ser?"*

## **Den Inre Kritikern.**

Klassen intervjuade alltså min Inre Kritiker, som med stort engagemang talade om för dem hur många allvarliga svagheter jag, Sara, drogs med och hur den, Kritikern, kämpade för ingenting mindre än perfektion. Naturligtvis var detta en kamp dömd att misslyckas. Perfektion, för vem?

På frågan vad Kritikern hade för planer eller mål för mig, Sara, svarade den att sådant var inte hens sak att sköta, planer och idéer fick "Sara" ta hand om. Kritikerns enda uppgift var att skärskåda och kontrollera allt jag gör.

Jag upplevde att ju mera klassen och jag lyssnade till min Kritiker, ju lugnare blev den. I slutet kändes det som att den någonstans var välvilligt inställd på ett knarrigt sätt: denna hopplösa person, Sara, kanske ändå, någonstans, hade en viss potential. Den hade också en

överenskommelse med mig berättade den: att dra sig undan då jag skriver låtar eller spelar på scen, eftersom den stör då. (Det är en medveten strategi som jag använt länge för att undgå blockeringar. Jag lämnar självkritiken därhän medan jag spånar eller under mötet med en publik. Detta har min Inre Kritiker accepterat).

Efteråt kommer den och utvärderar, och den är aktiv under inlärningsprocessen.

Det intressantaste insikten som framkom i detta labb var att energimönstret "den inre Kritikern" helt saknar redskap för att bedöma något konstnärligt. Dess enda jobb är att kritisera och finna felen.

Men om Kritikern inte har det som behövs för att uppleva konst och musik, hur ska då en Inre Kritiker kunna bedöma en konstnär som prövar nytt?

Och varför kritiserar den oss ofta som hårdast när vi prövar nya saker, när vi försöker utveckla oss? Borde inte Kritikern tvärtom uppskatta att vi försöker arbeta på oss själva och förbättra oss?

Svaret är att det gör Kritikern otrygg när vi försöker bryta ny mark, oavsett hur, men inte minst när vi arbetar konstnärligt, vilket Kritikern alltså inte begriper sig på.

Detta energimönster söker egentligen skydda oss (mig) från faror och psykologisk smärta genom att göra oss så perfekta att ANDRA inte ska kunna kritisera oss.

Naturligtvis är det lugnaste då att göra beprövade saker. Sådant andra redan har testat, sådant som Kritikern förstått att en stor mängd människor uppskattar. Den räknar matematiskt - bäst konst/musik är den som de flesta, eller den grupp som Kritikern anser har högst status, tycker om. Kritikern låter dig kanske gärna spela i coverband, härma beprövade koncept, jobba i en bred mittfåra, men får panik då du söker göra något nytt, eget och oprövat. Kritikern är en trygghetsnarkoman.

Kritikern behöver inte alltid tycka att den stora massan har rätt. Den kan lika gärna anse att en viss elit av människor är den grupp vars gillande bör sökas, och den kan då kritisera dig för att göra kommersiell eller banal konst. Det är en smaksak.

Som sagt kan Kritikern inte avgöra om konst är "bra" eller "dålig", eftersom konst och musik upplevs olika för olika människor och är en subjektiv, emotionell upplevelse, och Kritikern saknar sådana känslor.

Självklart innehåller musik många parametrar som kan värderas och mätas: Tonträff, teknisk skicklighet, förmåga att hålla tempo, rytmisk komplexitet osv. Samtidigt är många älskade artister faktiskt undermåliga eller mediokra på de områdena. Kritikern blir dock tryggare när den kan påverka sin människa att förbättra sitt läge genom att öva på sådana saker. Kritikern kan i lugn och ro peka ut alla ens fel medan de uppstår. Där kan den rentav vara konstruktiv och saklig och vara till god nytta för ens utveckling.

En vanlig fråga till en musiker är "Kan du leva på det?" Svarar du ja får du respekt. Det är ju erkänt svårt att leva på musik, det vet alla. Svarar du ja tar frågeställaren för givet att du är "bra". Men det säger egentligen ingenting om din kvalitet som musiker om du kan leva på musik eller ej. Många otroligt fina musiker arbetar med annat. Kritikern (och dess utåtriktade kamrat Domaren, som är den som kritiserar folk i vår omgivning) förstår dock sig på pengar som ju är konkreta och lätta att räkna, och värderar gärna din insats efter om, och i så fall hur mycket, någon betalar för ditt arbete.

### **Ur mina anteckningar: Reflektion ca 4 månader efter labbet, 18 september**

*"Min kritiker vill i grunden skydda mig från skada. Den är kopplad till mina ambitioner. Jag har lärt mig att spela ned, sänka mina ambitioner, märkligt nog. Det är OK som det är, tänker jag ofta. Det finns en viss oärlighet eller konflikt i det för jag är samtidigt inte nöjd med mitt skapande förrän det är utsökt och så som jag vill ha det. Är "OK-tänkandet" ett sätt att inte låta kritikern få för stor makt?"*

*"OK-tänkandet" är, tror jag, ett sätt att stoppa egot från alltför stort spelrum.*

*Ett sätt att försöka vara närvarande utan att förstöra det för mig med att försöka vara perfekt.*

*Jag vänder på bedömningen och säger mig att det är en kvalitet att vara improvisatör och våga spela fel, så länge det inte är utan känslomässigt engagemang.*

*Baksidan är att jag inte är fullt nöjd med vad jag skapar för det är aldrig så utsökt som det borde kunna bli. Jag längtar efter mera. Det är inte av självhat och självkritik, utan av en önskan att pressa gränserna och utmana. Här hindrar mig Kritikern på ett bakvänt sätt : för att inte släppa den lös så presterar jag under min förmåga.”*

Jag spelar bäst i improvisatoriskt samspel med andra, tycker jag själv. I alla fall är det oftast då jag njuter mest av att spela. Här är Kritikern inte aktiv. Kanske för att då man är inne i musiken och måste lyssna till allt som händer och reagera på det nästan ögonblickligen, då har man inte tid att lyssna på någon kritik.

Jag har verkat i musikaliska sammanhang där uttrycket alltid varit viktigare än tekniken, även om tekniken också värderats högt. Teknik ska vara ett medel att uttrycka sig genom, inte ett självändamål.

Instrumentalmusiker snubblar lätt i teknikfällan. Det går kanske att vara något av naturbarn som sångare eller skådespelare, men ska man spela ett instrument kräver att man lär sig behärska det och det märks hur många övningstimmar man lagt ned. Det här kan få en att tro att tekniken är huvudsaken. Teknik är dessutom något som vår Inre Kritiker begriper sig på och gärna fokuserar på.

Jag har funnit en slags frizon i detta område som Kritikern inte förstår, det känslomässiga innehållet.

Att Kritikern påpekar missar och fel under inläring är inte problemet. Problemet är när den sågar alla mina idéer och min hela strävan. När den växer sig till en väldig, mordisk Blåskägg och vill att jag lägger ned allt. Den bromsar mig och gör mig ledsen, blöder mig på energi och gör arbetet tyngre och mig osäkrare.”

Detta labb gjordes under våren. På hösten upptäckte jag att Hal & Sidra Stone faktiskt skrivit en hel bok enbart om Den Inre Kritikern: ”Embracing Your Inner Critic”.

En kort resumé:

Den inre kritikern har uppstått i psyket för att skydda vårt **Sårbara Inre Barn**.

Detta Sårbara Inre Barn behöver alltid ha en föräldrafigur som tar hand om det.

Kritikern försöker stoppa omvärldens kritik från att såra det Inre Barnet genom att hindra det(personen) från att göra misstag. Kritikerns metod är att påpeka felen så att de kan rättas till innan någon annan märker något. Men eftersom Kritikern är ett energimönster som inte har andra förmågor än att kritisera så blir resultatet av att släppa lös den fritt, om det inte finns ett Medvetet Jag som kan ta ansvar för vad personen aktivt väljer i sitt liv, att Kritikern löper amok, och skruvar upp nivån på kritiken till det absurda.

Det Inre Barnet blir då inte beskyddat utan tvärtom sårat av kritiken det utsätts för. Kritikern har då blivit ”an abusive parent”, en förövare. En destruktiv kraft som attackerar oss själva.

Föräldrarollen ska istället antas av det medvetna jaget.

Detta är ett jag som är medvetet om och observerar alla de olika energimönstren inom oss, och varken förkastar eller förtrycker dem, utan tar i beaktande vad de har att berätta.

Vi kan aldrig bli av med vår Inre Kritiker, och det är inte heller önskvärt. Vi bör istället lyssna till vad den säger oss och agera som en förälder till både den och till vårt Inre Barn. När Det Inre Barnet blir lyssnat på och får lite omsorg lugnar det sig, och Kritikern blir mindre panikslagen då det medvetna jaget tar ansvaret för situationen, lyssnar objektivt på dess underliggande oro, och vidtar de åtgärder man anser adekvata.

Detta ger genklang i mig och bekräftar min egen erfarenhet.

## Min egen Inre Kritiker.

Ett exempel:

Kritikern ger mig kritik för att jag saknar en viss kompetens, säg, bilkörning. I Kritikerns värld blir detta till ett bevis på att jag är Dålig på något som "Alla Andra" klarat av "lekande lätt när de fyllde 18 år"

Då jag söker skaffa mig kompetensen och ta körkortet, blir Det Inre Barnet jätterädd för att göra detta skrämmande nya okända arbete som barnet inte känner till och som känns farligt. Kritikern, som står mellan mitt medvetna jag och det sårbara Barnet, försöker då återigen skydda Barnet - genom att försöka hindra mig från att skaffa kompetensen!

Detta genom att insistera på att detta för mig okända område inte är något jag kommer att bli Riktigt Bra på och att jag inte kommer att klara mig på egen hand utan hjälp. Kritikern litar inte på att jag ska förmå erövra nya områden utan föredrar att jag håller mig inom de ramar som jag existerar inom just nu. Att jag tidigare lyckats med att vidga dessa ramar och lära mig nya saker lugnar inte Kritikern.

Detta är en paradox, men Kritikern är inte rationell. Dess uppdrag är som sagt endast att kritisera. Den kommer förhoppningsvis att bli mindre aktiv då den ser att jag är på väg att skaffa kompetensen (agera, ta körlektioner, bli säkrare) och att det finns goda utsikter att lyckas. Det är detta aktiva agerande som Pinkola Estés kallar för "bröderna" - de inre aktiva maskulina energierna som kommer för att rädda flickan.

Medan jag skriver detta påpekar min Inre Kritiker att allt detta ju faktiskt redan är upptäckt och skrivet av någon annan och att det därför inte förtjänar att tas med i min uppsats om min egen konstnärliga resa.

Jag begrundar nu påståendet utifrån mitt Medvetna Jag.

Det är korrekt att jag lärt denna teknik ur en bok. Det är också sant att jag fått egna insikter genom att arbeta med denna teknik. Faktum är att flera av de insikterna ju kom under mitt eget labb, redan innan jag läst denna uppföljare till ursprungsboken, och att mina insikter sedan bekräftades av böckerna. Detta ger snarast ökad tyngd åt mina upptäckter.

Jag bedömer det som att det inte är "fusk" att använda mig av bokens tekniker så länge jag redovisar källorna jag använt.

Kritikern invänder nu att arbetet är ytligt om jag inte hittat på allt själv.

Jag svarar att stoffet är intressant och leder vidare till nya undersökningar. Det vore ganska förmätet att tro att man ska kunna komma med helt nya insikter om ett allmängiltigt ämne som så många högintelligenta och insiktsfulla människor studerat under sina livstider.

Kritikern morrar att nya undersökningar, det skulle jag gjort för längesen, denna essä ska faktiskt behandla vårt arbete tidigare under kursen och att jag är LAT. (Tror det var min inre Pådrivare som gjorde ett inpass där!)

Jag svarar att jag gjort vad jag kunnat under de omständigheter som rådde och att jag litar till min förmåga att komma en bra bit på vägen med detta. Samt att essän i sig är avsedd att vara ett fortsatt sökande.

Kritikern har svårt att lita på detta. En essä ska väl ändå leverera färdiga tankar och klara slutsatser? Vavava???

Jag klappar den ömt på huvudet och lovar att jag ska diskutera saken med vår kursansvariga.

Jag minns en morgon då jag vaknade med en oerhörd känsla av frid. Jag var bra. Inget behövde förändras, ingenting behövde göras. Jag tyckte om mig själv på djupet, utan förbehåll. Kritikern och Pådrivaren var tillfälligt medvetlös! Det fanns ingen särskild anledning till denna upplevelse, den var en oväntad gåva, en insikt i hur ett konfliktfritt liv skulle kunna kännas. Det påminde om när man haft en lågintensiv huvudvärk och tar en värktablett och smärtan plötsligt upphör.

**Ärret.****Ett ärr är en dörr.****Det sårbara Barnet.**

Clarissa Pinkola Estes skriver i *Women who run with the wolves*: "If you have a deep scar, that is a door" (to the world of the Wild Self, eller Wild Woman). (Pinkola Estes, 1992, 57)

Wild Woman är hennes metafor för en fri, skapande kvinna.

Hur kan ett ärr vara en dörr? Bakom ärret finns kroppsminnen av den bortglömda smärtan, tänker jag. Låt oss se.

**Ärret /The Scar**

Jag bär av olika skäl på en känsla av utanförskap. Detta utanförskap från barndomen/skoltiden har blivit en vana. Jag har sedan dess fått nära vänner och samarbetat tätt i många sammanhang utan värre problem än de flesta, men det har grundlagt en viss självbild och ett lite avvaktande förhållande till andra människor. Detta gamla ärr kan ibland göra mig misstänksam och försvåra kontakter.

Fördelen är att jag inte är rädd för rollen av sörling. Den är bekant och trygg. Det befriar mig i någon mån från rädsla att inte passa in och oro över att hamna utanför gruppens normsystem. Rollen har förstärkts av att jag varit kvinna inom populärmusiken i många år, vilket i början var oerhört ovanligt i de genrer jag spelade. Jag spelade dessutom fiol. Både mitt kön och mitt instrument gjorde mig udda.

Det här uppskattades av vissa, hånades av några.

Då jag redan var van vid och mentalt förberedd på att bli hånad tog jag till mig uppskattningen mera än hånnet och växte av den. Jag blev allt säkrare på mig själv och min förmåga, som jag tillägnat mig genom massor av övning och kreativt arbete. Men jag hade kanske inte blivit musiker utan mina tjejkompisar som jag kände mig fri och självklar att spela med, där musiken var det enda fokuset och mitt kön, i vår tjejgrupp, var normen, inte ifrågasatt, inte relevant. Inte heller hade det gått utan de musikerkillar som inspirerade med sin brinnande ambition och hårda, disciplinerade arbete.

Utan mitt ärr hade jag kanske inte vågat utmana lika många normer. Jag hade kanske tänkt mer på vad folk skulle tycka om min musik än på vad jag själv tyckte. Kanske hade jag aldrig blivit musiker ens.

Men jag vet inte säkert.. Det är spekulationer. Historier jag berättar.

**Ett ärr är en dörr.**

Ärret ömmar.

För mig ligger det trygghet i utanförskapet, att vara på egen hand och sköta mitt. Det är en bekant roll. Därför är det en utmaning att röra mig mot att verkligen stå i centrum och mot eget ledarskap. Att faktiskt be andra engagera sig i mina idéer och projekt känns nästan förmätet.

Så att be andra backa upp mig, det är min utmaning. Här närmar jag mig det farligaste och mest förbjudna: ta plats, stå i centrum. Röster ur det förflutna skriker åt mig att backa, flytta på mig, gå åt sidan, där är din plats. Gråtung skymning sänker sig. Depressionen säger mig att ge upp. Det här är det allra giftigaste och farligaste angreppet av min Inre Kritiker.

Hur gör man med såret? Vem ska trösta Knyttet?

**Det sårbara Barnet.**

Javisst blev jag ledsen då, när de sa att jag inte kunde, inte dög, inte var omtyckt. Och mitt lilla sårbara Barn från förr vill inte att någon ska säga så mera! Barnet behöver trygghet. Jag måste

lova det att oavsett vad någon annan säger så tycker iallafall JAG om dig, Barnet. Det är inte så farligt om du gör lite fel. Det har du ju vågat förut?

Barnet är rädd nu att andra ska veta om henne. Skriv inte om mig, ber Barnet. Om de känner till mig kan de göra mig illa.

- Hur då? frågar jag.
- De kanske säger att jag är löjlig som är rädd, svarar Barnet. De tycker att jag inte ska finnas. Jag är inte modig och inte cool.
- Men utan dig, Barnet, kan jag, vi, aldrig möta någon annan människa på djupet. Det är du som skapar kontakten med andra, den varma och skimrande. Utan dig finns ingen ömhet och känslighet. Jag vill inte vara utan dig, Barnet, och jag skäms inte för att du finns. Jag lovar att ta hand om dig. Alla har ett Barn inom sig. Du är inte ensam.

### **Hjältens resa: Den Stora utmaningen.**

#### **De brända markerna.**

#### **Att läka.**

Hur kan man hitta tillbaka till kreativiteten när man är i ett svart hål?

Jag hamnade i ett sådant svart hål mot slutet av förra terminen. Vi jobbade då med djupa, avslöjande och omvälvande tekniker som clown, röst och schamantekniker - trumresor, guideade meditationer. Det tog.

Trötthet efter hårt arbete och oro i privatlivet bidrog till att destabilisera mig. Det var en känsla av att vara i limbo, icke-kreativ, icke-skapande, utan energi och utan hopp. En känsla av att ständigt traggla och kämpa sig genom motgångar utan att något lyfter. "De brända landen" - frasen ekade i mitt huvud.

Det här är en annan och värre känsla än att ha fastnat i ett pågående kreativt projekt. Där finns det iallafall energi - allt är skit! Man rasar, försöker igen, eller slänger allt åt sidan ett tag och gör något annat, tills knuten löst sig. Målet finns för ögonen, även om vägen tillfälligt är blockerad. Man har så att säga en Historia man försöker berätta.

I detta läge, när det konkreta, pågående projektet saknas, finns ingenting annat än en tomhet och känsla av meningslöshet.

I det här nolläget brukar jag försöka göra något kreativt. Sätta mig och öva fiol, lära mig något. Skriva utan att stoppa.

Kreativitet föder kreativitet. Arbetet i sig ger inspiration, det har många skapande människor vittnat om.

*"Practising our creativity is healing. Not because we are sick but because we are essentially well. As we express our intrinsic nature which is beautiful and specific, particular and original, we experience a healing transformation less in ourselves than in our relationship to the world."*

....

*"Therapy may help us to "understand" our blocks. We do better to simply get over them. Art is therapeutic, not therapy. Therapy aims at transformation through understanding. Art aims at transformation more directly.... Art adjusts the world itself."/>(Cameron, 2002,60)*

Julia Cameron menar att det bästa botemedlet mot blockering är att strunta i det och skapa ändå, något, hur litet som helst, om det så är att skriva ett brev eller baka en kaka. Kreativiteten själv 11.



läker kreativiteten och får ut oss ur vår ekokammare av skräck och ångest, ut ur våra egna huvuden och tillbaka in i kontakt med omvärlden.

Det är de där aktiva, handlingskraftiga bröderna ur Blåskäggs-sagan som ska hjälpa oss. Men ibland sitter blockeringen för hårt för det och det räcker inte med att spela ensam. Då är det dags att tanka ny energi. Men hur?

Julia Cameron ger oss två grundläggande uppgifter i sin arbetsbok för konstnärligt skapande människor, "The Artist's Way."

Den första är att varje morgon skriva tre A4-sidor i ett flöde utan att lyfta pennan och utan att censurera eller tänka efter. (Metoden, "friskrivning", har vi använt på Svarta Spegel!).

Den andra är att varje vecka ta sig själv på en "konstnärstjejt". Ensam i två timmar är uppgiften helt enkelt att göra något litet, trevligt som man själv tycker är roligt och som inspirerar ens fantasi.

Något onödigt. Leka. En stunds promenad i hamnen kan ge någon en känsla av resa, havet, frihet. En annan kanske får en svindlande lyckokänsla av att gå upp i ett kyrktorn och se ut över stadens tak.

Det svåra brukar inte vara att skriva varje morgon. Det är en gnetig uppgift av en typ som vi känner alltför väl till. Vi producerar. Det syns. Det är mätbart.

Nej, den andra, "onödiga" och till synes enkla, konstnärstjejt, det är den som är den svåra. Det är den man hoppar över och inte hittar tid till. Så skriver Cameron, och så är också min egen erfarenhet.

Jag behövde komma vidare ur låsningen. Min "konstnärssjäl" behövde näring.

Det första jag gjorde var att tala med någon om problemet. Någon som lyssnade så jag kunde reda ut tankarna. Lite stöttning och tröst, helt enkelt.

Det andra var de facto just en konstnärstjejt. Jag beslöt att gå och lyssna på en konsert, ute i vårgrönskan på ett trädgårdscafé där jag aldrig varit förut. Här hade jag tur. Jag åkte nämligen fel pga den inkorrekt SL-appen och fick gå en timme genom okända marker längs vattnet för att komma fram.

Den lilla vandringen, så enkel den än var, fick mig att komma ut ur min bubbla. Jag såg världen, himlen och marken och sjön, och kom i kontakt. Nya platser jag inte sett förut. Vad fanns bakom nästa krök?

Så kom jag till en väldig, avbränd yta mitt i grönskan, där det måste varit en gräsbrand. "De brända markerna" som jag känt inom mig hade materialiserat sig i verkligheten.

En lång stund gick jag runt i askan och tittade. Så började jag filma. En fjäril som suttit osynlig i askan fladdrade upp och visade den orange insidan på sina vingar. Den flög vidare över den brända ytan och ut över grönskan, som en vägvisare. Jag följde den. Den flög mot en stig som gick åt det håll jag var på väg, en lummig, skuggig skogsstig som slingrade sig, skuggorna spelade, solen blänkte till i granitbumlingarna. Jag gick där och andades in grönskan. En ny liten melodi uppstod i mitt huvud. När stigen till slut öppnade sig mot en äng uppenbarade sig runt vägkröken ett litet hus, översållat med glada, kulörta vindsnurror, lyktor och lampor, som en festplats i Mumindalen.

Där var alltså slutet på min mörka vandring som börjat i askan vid De brända markerna! Symboliken var nästan övertydlig.

Nu var det bara en liten bit kvar till konserten, genom ett blomstrande koloniområde. Jag var sen, men de spelade fortfarande. 30tals-swing. Basisten log mot mig och hälsade - hon kände igen mig, jag visste inte vem hon var, men hon hade sett mig spela någonstans. Bandet bad mig vara med och spela. Jag kom från en repetition och hade fiolen på ryggen, så jag hoppade in. En timmes lyckligt jammade fick mig slutgiltigt i balans. Caféet bjöd på fika. Vänliga ansikten runt mig överallt.

Att få så många gåvor av världen på en gång kändes extravagant!

Det var som om universum sa mig: jag ser dig, det ordnar sig, lita på mig!

Men egentligen var det ju inget märkvärdigt som hände. En promenad, en bit avbränd mark, en vacker väg, ett dekorerat hus. En spontan jamsession. Ändå förlöste det mig och återgav mig hopp.

Hjärnan söker mönster och sammanhang, så är vi skapade.

Jag tror att om vi är djupt närvarande och uppmärksamma på vår omgivning kan vi genom observation av omgivningen också få syn på mönster inom oss. Därför att vår bild av vår omgivning är vår egen personliga, silad genom vår egen varseblivning. Tolkningen börjar med vårt eget personliga urval av de miljoner intryck som vi mottar i varje sekund, i vad vi spontant lägger märke till. Vårt inre väljer vad som är intressant för just oss. När jag och min man går på promenader tillsammans lägger vi inte märke till samma sorts saker, för våra intressen är olika. Jag ser kanske en vacker rabatt, han ser arkitekturdetaljer. Det handlar inte om att den ena är mer observant än den andra, bara om olika fokus. Intrycken vi valt, eller snarare lagt märke till, ger vi sedan en betydelse, vi reagerar känslomässigt och/eller associerar vidare runt dem. De associationerna är våra egna. Ett fallande höstlöv då en äldre släkting nyligen gått bort kanske känns som en bild av döden, medan samma höstlöv kan ge någon annan en känsla av lek och frihet där det flyger för vinden.

En samling lösa intryck triggas fantasin att koppla ihop dem och skapa en historia av dem.

Svarta Spegel arbetar med just detta i en teknik, utvecklad av Aleksandra Czarnecki Plaude, som kallas Kroppslig läsning av platser. I korthet går den ut på att man observerar en plats länge och intensivt, samlar på sig alla de olika intryck man får, och sedan skriver ned dem i en lista av korta bilder.

Efteråt gör man återigen ett urval, av de intryck som tyckts en starkast på något sätt. Slutligen begrundar man vad de har att säga en. Detta kan ge förvånande insikter och idéer. Det är inte så konstigt, efter en sådan process av att i flera steg vaska genom sina egna starkaste intryck och bilder. Som att vaska guldkornen ur sin egen varseblivning.

Åter till min promenad. Den var behaglig. Vackert väder, det var skönt att röra på sig. Jag noterade den brända marken just för att jag hade frasen "De brända markerna" klingande inom mig. Det var för mig, just då, en yttre manifestation av en inre bild. En annan dag hade jag kanske gått förbi oberörd, med mitt fokus fäst på annat.

Sedan jag sett länge på askan kom fjärilen fladdrande och flög åt det håll jag var på väg. Det är ju inte så märkligt. Fjärilar finns det gott om och de brukar ofta sitta stilla en stund på marken och flyga vidare sedan. Men i det medvetandetillstånd jag var i översatte jag den till en klassisk sagofigur, Vägvisaren, som den sökande, dvs jag, ska förstå och följa för att hitta den rätta vägen.

Att följa en okänd väg är i sig en klassisk metafor, både för livet självt och för äventyr. Hjälten lämnar sitt hem och ger sig ut i världen där faror och belöningar väntar. Stigen börjar vid dörren men kan leda vart som helst.

Så, vandrande längs den Okända stigen gick jag som hjältinnan i en saga, med vidöppna sinnen, redo att översätta varje händelse till ett tecken eller en symbol. Huset med de kulörta vindsnurrorna vid stigen slut blev en så tydlig bild att jag nästan väntade mig att en liten gumma i huckle skulle öppna dörren och bjuda in mig på bröd och honung.

Det här var en kraftfull vändpunkt för mig. Som att stiga ut i solen efter att ha vandrat i en mörk, kall bergstunnel. Det var en transformation.

Rebecka Solnit skriver i sin essä Öppen dörr:

*"Att vara vilse i Walter Benjamins mening är att vara fullständigt närvarande, och att vara fullständigt närvarande är att ha förmågan att befinna sig i osäkerhet och mysterier. Och man kommer inte bara bort utan förlorar sig, vilket implicerar att det handlar om ett medvetet val, en självväld kapitulation, ett själsligt tillstånd som går att uppnå med geografins hjälp.*

**Det som man inte alls vet vad det är kan ofta vara just det man behöver hitta, och för att hitta det behöver man gå vilse.**

*...Ögonblick då fötterna kommer upp på ett krön eller rundar en krök och jag säger till mig själv att den här platsen har jag aldrig sett förut. De gånger en arkitektonisk detalj eller vy som undgått mig under alla år talar om för mig att jag aldrig vetat var jag befunnit mig, inte ens när jag har varit hemma.*

(Solnit, 2017,11,18)

En skapande människa - och vi är alla skapande människor - behöver tillgång till de djupare skikten inom oss av lagrade, glömda kunskaper och erfarenheter, begravda känslor och kollektiva myter.

Detta har vi arbetat med i Svarta Spegel på många olika sätt.

För att nå ned i kroppen har vi arbetat med tekniker hämtade från yoga, dans, röst, clown och andningstekniker. Vi fick pröva trumresor med schamanen Darryl, som förde oss in i ett slags vakendrömande, transliknande tillstånd.

Vi studerade också myter och olika sätt att berätta en historia. Våra intellekt slipades via skrivprocesserna i avsnittet Mimetiska nivåer som innefattade argumentation och kritiskt läsande, och vi arbetade med olika feedbackstekniker.

Svarta Spegel har förändrat mig. Detta kommer att klinga länge.

## **Att förflytta fokus.**

### **Att berätta en ny historia.**

#### **Rösten**

#### **Fokus: gruppen. Sara, bandmedlemmen.**

Hittills har jag fokuserat på att vara en i laget, nästan smälta ihop, snudd på symbiotiskt. Det är vad jag verkligen velat.

Det är mitt ideal i ett band att finna punkten där alla möts, där gruppens gemensamma ansträngning blir mångdubbelt starkare än vars och ens kraft summerad. Något händer i samarbetet som ingen kunnat hitta på ensam. Gruppen antar en egen persona, får ett eget sound. Det fascinerar mig djupt. Jag har ägnat mycket av mitt musikerliv just till det, att lyssna på vad de andra spelar och svara musikaliskt, i ordlös kommunikation.

Vårt samhälle är ett konkurrens- och tävlingssamhälle. Men i musiken kan det finnas andrum från den eviga kampen om utrymme. Var och en har sin egen roll som behövs för helheten och gruppen uppskattar att du utför den väl. Ju bättre musiker var och en är, ju bättre är det för gruppen.

I den perfekta gruppen har var och en utrymme för sin individualitet och lyser, och varje individs styrka ger gruppen kraft. Man försöker inte sänka varandra för att själv synas bättre. Man gläds åt den andras lyskraft.

Så upplever jag även vår klass i Svarta Spegel!

#### **Nytt fokus: Sara, artisten.**

Jag stiger fram.

Att vara artist är på ett sätt en bekant roll för mig. Jag har spelat tusentals spelningar där jag delat frontkvinnoskapet och haft kontakt med publiken. Jag har alltid själv skapat mina egna stämmor och ofta medverkat i att arrangera musiken.

Men att axla alltihop och vara "spjutspetsen", att vara sångerska och sjunga mina egna låtar, att bestämma över arren, och inte minst att vara bandets ledare, det känns som en ny roll. Så har jag inte sett på mig själv förut. Jag har heller inte riktigt haft den önskan. Jag har njutit så oerhört av att samspela.

Men nu är det helt enkelt bara så att jag skrivit låtar som aldrig spelats och längtar efter att framföra dem.

### **Rösten. Sången.**

Jag vill sjunga. Det är viktigt för mig.

Det tänker jag göra. Det vill jag att alla ska få göra. Alla har rätt till sin egen röst.

Rösten är också min smärtpunkt.

att sjunga

att kunna sjunga som jag vill

att sjunga vidare även om jag blir bedömd och värderad av andra

Att befria rösten är inte bara en medveten process utan hänger samman med annat, inre spänningar som inte går att släppa enbart med viljans hjälp.

Rösten är lika stor och spännande att utforska som kroppen. Den bär på så många hemligheter och möjligheter.

Jag skriver inte mera om det. Min röst kommer att få sitt utrymme i publikmötet.

### **Transformation**

Jag håller på att förändra min syn på mig själv som musiker och skapande människa. Jag rör mig mot centrum.

Det innebär inte att jag kommer att välja bort samarbeten eller band där jag är i en stöttande roll. Främst handlar det om ett annat förhållningssätt. Jag kan nu se mig själv som självständig och separat.

Under min tid på Svarta Spegel har jag tydligare sett att mitt musikerliv, som har gett mig oändlig glädje, faktiskt också varit smärtsamt och svårt på vissa sätt. Jag hade inte hela Historien klar för mig..

Jag har fått syn på gamla skador, återkommande händelser som har triggat mig och förstärkt smärtan, skador som jag ignorerat eller bara känt till intellektuellt.

Gott så. Sådant är livet.

I framtiden kommer jag att försöka att ömsint ta hand om mig själv, snarare än att ignorera smärtan tills den hindrar mitt skapande eller går ut över mina medmänniskor.

Jag håller på att omdefiniera vem jag, Sara, är. Det tar lite tid, men det pågår. Nu vidgar jag "Sara-begreppet". Jag är inte enbart det, utan också det, och det, och det.

Jag ändrar mina gamla historier.

*Kroppslig läsning av ödeklostret Pirita, Tallinn. Torsdag 13 september 2018*

*Hoppar upp och klättrar över grinden.*

*Mjukt gräs, kalksten*

*Jag förvandlas till en katt!*

*Solig vrå med bra utsikt i väggen på solsidan*

*En annan katt med blå mössa reagerar på kråkorna samtidigt som jag*

*Jägare?*

Kråkor ropar, flygande, svarta  
 Springer uppför trappsteg i gång som tar slut vid ett fönster  
 Katten med blå mössan vill upp, men den får inte det. Kan ev vara farlig.  
 Vi stirrar på varandra. Hon går. Respekt.  
 Nästan möte med annan katt vid pelare. Försöker undvika varandra. Lyckas  
 Hoppas på vita murar. Springer  
 Det här är nog fel  
 En lapp som det står "HAT" på ligger på gräset. Den är inte min, jag bryr mig inte om den.

En katt som ser stark ut längre fram i pelargång  
 Jag smyger på den starka katten  
 Löv virvlar! Roligt!  
 Jag fångar löv, skickligt.  
 Lutar mig mot vinden  
 Stor grusplan i rum utan väggar. Ointressant.  
 Väggar med hål efter nedfallna tegelstenar - fågelbon??  
 Inga fåglar  
 Ingen mat  
 Molnen rör sig - den stora väggen faller!  
 Gotland  
 Jag är definitivt en katt  
 Jag går längs murar. Jag observerar.  
 Jag är en katt.  
 Här är magert.  
 Växter och blommor i murarna  
 Leker med vinden  
 Intressanta rötter! De slingrar vackert runt en liten hålighet som eventuellt kan innehålla ett musbo.

15 oktober, reflektion över texten.

Katten är helt i sin kropp och är helt nöjd med sig själv. Den njuter sensuellt av solen. Den relaterar till andra katter och sätter sig i respekt hos dem som den betraktar som farliga. Det är ett socialt spel som slutar i ömsesidig respekt katterna emellan.  
 Den tittar på sådant som intresserar den och struntar fullkomligt i för den ointressanta saker.  
 Lappen med HAT är t ex ointressant. Bara teori på ett torrt papper.  
 Löven som virvlar är roliga. Katten är nöjd med sin skicklighet. Och musboet som kan innehålla spännande möss, både föda och lek samtidigt, det är värt att studera närmare.

Kattens sätt att gå var centralt för mig när jag var katt. "Här är jag".  
 Min inre katt. Stolt och nöjd med sig själv, kan hävda sig, orädd i konflikt, men inte krigisk. Lekfull.  
 Observant. Pragmatisk.

### **Kroppslig läsning av Essinge kyrka. Om min konstnärliga praktik.**

- ° Fönsterputsare putsar färgade blyglasfönster
- ° Omfamnande trygg plats, både storslagen och hemtrevlig
- ° Något öppnar sig bakom regnbågen
- ° En kvinna öppnar ett fönster och en kraftig vindpust blåser in

Jag tänker :

Praktiskt hantverk,

Omsorg om detaljer,

Att skapa ett varmt rum med kärleksfull omsorg om människan, med en blick mot det oändliga och oförklarliga bortom intellektet, och samtidigt släppa in en vind utifrån,

Att öppna fönstren, vara i kontakt med omvärlden,

Inspiration.

Att våga vara storslagen.

## Litteraturlista.

Terry Pratchett, Witches Abroad s 8

Hal Stone, Sidra Stone, Voice Dialogue.

Hal Stone, Sidra Stone, Embracing Your Inner Critic

Clarissa Pinkola Estés, Women who Run With The Wolves

Jane Elliott

[janeelliott.com](http://janeelliott.com)

Smithsonian magazine, Lesson of a Lifetime

[<https://www.smithsonianmag.com/science-nature/lesson-of-a-lifetime-72754306/>](https://www.smithsonianmag.com/science-nature/lesson-of-a-lifetime-72754306/)

Julia Cameron, Walking in this world. 2002, s 60

Julia Cameron, The Artist's Way

Rebecka Solnit: Gå vilse, en fälthandbok.