

Pär Sätthil



**DET  
LYCKLIGA  
GENIET**

Psykologi för kreativa



**Hejsan!**

**Det här är ett utdrag ur min bok  
”Det Lyckliga Geniet”.**

**Genom att läsa ett par kapitel så  
får du en bättre känsla för vad vi  
kommer att jobba med, och hur  
psykologin kan hjälpa dig att nå  
dina kreativa drömmar.**

**Det är såklart en hel del material  
som inte är med, vilket är bra att  
komma ihåg om det nån gång  
känns som att det saknas en  
bit :)**

**Vi ses snart!**

# **DET** Pär Sæthil **LYCKLIGA** **GENIET**

**Psykologi för kreativa**

**\* Volante**

De flesta ser man aldrig;  
de stannar i sina cellers tystnad  
som aldrig hörda melodier ...

*Rainer Maria Rilke*

# INNEHÅLL

Hur psykologin kan rädda konsten (och ditt liv)	9
Ett nytt slags geni	11
Från blockering till kreativ frihet	12
Konst bortom myten om det romantiska lidandet	20
Hur du använder boken	24
Det lyckliga geniet	29
<b>DEL 1</b> Psykologiska naturlagar för kreativa	31
Dina tankar beskriver inte verkligheten	32
Det vi uppmärksammar blir det vi upplever	36
Inlärning är viktigare än personlighet	39
Vi styrs av kortsiktiga konsekvenser	42
<b>DEL 2</b> Den nya konstnärligheten	47
Din kreativa bok	48
Din guide till ett kreativt liv värt att leva	55
Hjärnan är en fettklump instängd i en svart låda	57
Sök upp kreativa handlingar	62
Självmedkänsla	66

Psykologer älskar allt en död person inte kan göra	77	Stabila strategier är dåliga	197
Positivt tänkande förstör kreativiteten	80	Gör skapandet attraktivt	200
Andas för skapande	82	Tydligt "varför" skapar kreativ motivation	206
Undvikande upprätthåller kreativa begränsningar	89	Mål med ett djupare syfte	212
Se rädslan i ögonen	98	Orsakar glass drunkningsolyckor?	216
Säkerhetsbeteenden	110	Det okända är all ångests mamma	220
Inquiry Based Stress Reduction	113	Exponering för existentialister	225
Fördjupa din IBSR-upplevelse	128	<b>DEL 3 Kreativitet bortom fallgroparna</b>	231
Situationsanalys	133	Små förändringar ger stora effekter	232
Positiva antaganden om negativa tankar	139	Deep Work	235
Sårbarhet är kreativitets tvilling	142	Deep Work i din kreativa vardag	241
Omfamna känslor för kreativ frihet	145	Fångad i friheten	247
Dans	148	Perfektionism	253
Allt du gör påverkar kreativiteten	153	När storslagna drömmar blir ett hinder	260
Rejection Game	155	Lyckosystemets provocerande maxtak	264
Verbal kontroll förstör skapandet	161	De enklaste tipsen är svårast	267
Gå från tanke till handling	163	Från en utdaterad berättelse till den sjävläkande konstnären	273
Hela kreativa trauman	166	Vägen mot det kreativa geniet	275
Kroppsscanning	171	Tack	278
Meditation	174	Läs vidare	280
Enklare meditation	182		
Skapandets arkitektur	189		

Inledning

Hur psykologin  
kan rädda konsten

(OCH DITT LIV)

## Ett nytt slags geni

Låt oss riva av plåstret direkt: du behöver inte drömma om att vara ett geni för att läsa den här boken.

Geni är ett konstigt ord. Det har i århundraden använts för att höja män till skyarna, samtidigt som deras minst lika talangfulla systrar eller fruar har stängts in på mentalsjukhus eller kedjats fast vid närmaste spis. Folk med makt har sagt det magiska ordet ”geni!”, och plötsligt gett en konstnär gräddfil samtidigt som hans kompisar dör utfattiga och okända. Är inte geni ett ord vi borde slänga i soptunnan tillsammans med alla andra värderingar som gör kreativiteten hierarkisk och prestationsfokuserad?

Inte om vi ger ordet en ny betydelse. När jag pratar om det lyckliga geniet syftar jag inte på en narcissistisk och självgod särpling. I stället ser jag en människa som hittat den kraft som behövs för att följa sina kreativa drömmar, utan att samtidigt gå under på kuppen. En människa som gör världen mer spännande, rolig, vacker eller meningsfull, av den enkla anledningen att den inte kan låta bli. Samtidigt som den har plats för allt det som gör livet värt att leva. Jag tror att det lyckliga geniet finns, och jag vill hjälpa dig att nå dit.

## Konst bortom myten om det romantiska lidandet

Ni vet den där känslan när man är kär och vill ställa sig på taket till MOMA, släppa en lång banderoll med sin älskades ansikte och förklara för alla som vill (och inte vill) höra varför personen är det bästa som hänt världen? Så kände jag plötsligt för psykologi.

Vi har alla matats med berättelsen om det lidande geniet, som kastas mellan perioder av kreativ upplysning och mörka tvivel. Samtidigt har nästan allt vi gör, från hur vi bakar bröd till vilka hus vi bor i, förändrats radikalt de senaste tvåhundra åren. Vi har skördetröskor som fixar mjöl till vårt bröd utan att ge oss konstant ryggont. Vi har schaktmaskiner och gasmasker och sprängmedel som gör att vi kan arbeta i stenbrott och slippa dö av dammlunga vid trettiofem års ålder. Trots det stannar få av oss upp och lägger märke till att samma utveckling skett på psykologins område. Efter drygt hundra år av forskning finns det lika många verktyg som det finns känslomässiga utmaningar. När jag satt där, i mitt hus på landet, var det som att jag äntligen förstod att det forskningen visade faktiskt var sant. Att förändring var möjlig.

Medan jag spenderat fem år med näsan djupt nedtryckt i böcker om neuropsykologi, och till sist tagit examen från psykologprogrammet, hade mina vänner hunnit bli redaktörer på kultursidor, sommarpratad i radio om sitt skådespeleri, släppt bästsäljande böcker eller åkt på världsturné med kända artister. De levde sitt konstnärliga drömliv, men många verkade fortfarande

plågas av långa perioder av kreativt mörker och oro. Andra vänner jobbade med helt vanliga saker, men pratade hela tiden om att äntligen skriva den där boken eller hur kul det vore att lära sig spela ett instrument. Samtidigt gjorde de aldrig något av sin längtan. Det verkade som att alla fortfarande trodde att de var tvungna att välja mellan trygghet och kreativitet.

Jag såg mig själv stående mellan två världar. En där psykologins skarpa och underbara problemlösningsförmåga regerade, men där livet också var ganska tråkigt och grått. Och en där konstens skönhet, meningsskapande och flöde var viktigare än allt annat. Trots att världarna tillsammans verkade innefatta allt det som gör livet värt att leva verkade ingen ha försökt få dem att prata med varandra. Jag började skriva den bok jag själv längtat efter att läsa. En bok till mitt sjuttonåriga jag, till alla mina kreativa vänner. Och till dig, som just tagit upp den här boken.

Boken bygger på två enkla idéer. För det första att vi kan öva upp de mentala förmågor som krävs för att skapa från en fokuserad, trygg och nyfiken plats, utan att det går ut över kvalitén i det vi gör. Kreativa personer fokuserar oftast på talang och hårt arbete, men glömmer att psykologiska förmågor, såsom motivation, att stå ut med osäkerhet och förmågan att stödja sig själv, kan vara helt avgörande för att nå dit de vill.

Boken bygger också på idén att kreativitet är en instinkt. Vi vill skapa för att vi av naturen dras till symboler, bilder, berättelser och musik. Ge en människa lite mat och en klippskreva med rostpigment så kommer grottmålningarna på köpet. Anledningen att vi skjuter upp våra drömmar, skyller på bristande inspiration eller blir nervösa inför en tom tavelduk är att vi lärt oss beteenden och tankemönster, ett slags livets bordsskick, som gör det svårt

för oss att låta vår kreativa instinkt göra sin grej utan att vi lägger oss i.

Det är inte lathet, bristande engagemang, obefintlig talang eller dålig disciplin som står i vägen för våra drömmar. Kreativitet blir i stället komplicerat för att vi ständigt, och ofta omedvetet, försöker undvika känslor av obehag och osäkerhet. Genom boken kommer vi utmana oss själva genom att förändra mönster där vi undviker obehag. Vi kommer att se hur kreativa blockeringar, inställda drömmar, skam och bristande inspiration består av aktiva handlingar vi lägger ovanpå impulsen att skapa. Vi kommer sedan använda psykologiska tekniker för att ta bort de lager av inlärning som håller vårt skapande nere, och på det sättet hjälpa vår kreativa instinkt att göra det den längtar efter.

Efter att jag börjat undervisa allt mer på kreativa utbildningar har det blivit tydligt att inte bara stressade, oroliga eller självkritiska personer har nytta av att lära sig mer om psykologi. Precis som världens bästa sprinter använder mental träning för att orka fortsätta göra sitt bästa är det uppenbart att även lugna och trygga personer kan komma längre i sin kreativitet med hjälp av kunskap från psykologin. Nästan alla som skapar något har perioder där vi lägger energi på saker vi inte kan kontrollera, dömer våra verk på ett sätt som minskar motivation eller slösar värdefull uppmärksamhet på mobiltelefoner och distraherande hemsidor. Energi som i stället hade kunnat förvandlas till nyskapande konst, om vi bara visste hur.

Boken bärs också av en längtan efter ett nytt sätt att leva tillsammans. Tänk om alla människor som drömde om att skapa något, oavsett om det är ett bombastiskt Hollywood-epos eller att skriva dikter på toaletten, hade tillgång till psykologisk kunskap för att lättare kunna agera på sin dröm. Vilken värld skulle vi leva i

då? Hur skulle det kännas i våra kroppar, hur skulle våra städer se ut och hur skulle vi möta varandra?

Till skillnad från vanliga böcker om kreativitet kommer övningarna i boken från psykoterapi, neuropsykologi och meditation. Det beror såklart på att jag har en psykologexamen. Men det beror också på en personlig erfarenhet. Jag provade alla vanliga tips för ett kreativt liv först. Gick en annan väg till jobbet, flödesskrev, skaffade nya vanor och imiterade mina idoler. Men ingenting fungerade förrän jag lärde mig mer om hur människan faktiskt fungerar. Jag hoppas att samma sak kan hända dig.

Jag tror att det för varje Ernest Hemingway, Axl Rose eller Amy Winehouse – kreativa personer kända för ett genialt men destruktivt konstnärsliv – finns många verk som kunnat beröra oss men som aldrig blev skrivna, målade eller inspelade, därför att personen som skulle skapat dem gav upp innan hen hann börja. Med en ny berättelse om kreativitet kan även deras – våra – röster bli hörda. Genom att gå från undvikande till upplevande kan vi sakta plocka bort de lager av inlärning som håller vår kreativa impuls nere. Kvar finns då bara vårt skapande, den instinkt som naturen gett oss av den enkla anledningen att livet vill att vi ska leka.



DEL 1

# PSYKOLOGISKA NATURLAGAR FÖR KREATIVA

Principerna som förklarar  
allt från avhuggna öron  
till bokmanus i byrålådan

## Dina tankar beskriver inte verkligheten

Hjärnan utvecklades inte för att se världen  
som den är, hjärnan utvecklades för att se världen  
som det var användbart att de den.

*Beau Lotto, professor i neurovetenskap*

Jag sitter i katakomberna under en konserthall i Dalarna. Nästan femhundra personer väntar i publiken. Plötsligt kommer Jakob Hellman fram till mig. Recensenter har väntat på nytt material allt sedan hans grammisbelönade och sönderhyllade debutskiva ... *och det stora havet* släpptes för tjugo år sedan. Jakob har varit försvunnen från rampljuset i två decennier och med tiden blivit en mytomspunnen symbol för både hemlighetsmakeri och scenskräck. Nu säger han: "Jag ska spela strax, och tänkte ha världspremiär på en ny låt. Vill du spela piano?" Han ger mig en skrynklig lapp med obegripliga harmonier i handen. Jakob, som snurrat på radion sedan jag var sex år gammal, vill att jag ska lära mig hans låt på några minuter. Det här kan inte sluta med annat än katastrof.

\* \* \*

Vi människor lever i två parallella världar. Dels i den "riktiga" världen, där ett dockhus är ett dockhus som det går att ställa möbler i, låter om du knackar på en dörr och går i bitar om du dundrar en slägga i taket med full kraft. Och i våra tankar, där dockorna har namn, besöker varandra på middag, gifter sig och är otrogna mot varandra. Den fantasivärld där bilder av framtiden och det förflutna, förhoppningar, fantasier och mardrömmar framstår som lika verkliga som dockhusets teservis.

Om jag nu ber dig att föreställa dig en citronklyfta, gul, syrlig och glansig, kommer din uppmärksamhet att förflyttas från att varsebli omgivningen till att lägga en genomskinlig "film om en citron" ovanpå verkligheten. Föreställ dig nu att du tar ett djupt bitt av citronen. Dina tänder sjunker in i fruktköttet och munnen fylls av den fräna smaken. Hur känns det? Och hur reagerar ditt ansikte?

Om jag frågar dig huruvida frukten finns i verkligheten svarar du förmodligen ett självklart nej. Vi har en känsla av att vi vet vad som är på riktigt och vad vi hittat på. Ändå kommer ditt ansikte att skrynklas ihop en aning.\* Du förbereder dig på den sura smaken, som om frukten var alldeles verklig. Det här beror på en psykologisk insikt som du minns från bokens inledning: *Människor har svårt att skilja mellan fantasi och verklighet.*

Det innebär att vi hela tiden "ser" saker som inte händer i verkligheten och samtidigt filtrerar bort sådant som faktiskt sker, men som inte passar vår nuvarande berättelse. Vårt tänkande, vår fantasi och den yttre världen samverkar för att skapa det vi utan att blinka benämner som "verkligheten".

När Jakob Hellman ber mig att spela en låt kan man också beskriva det som att förändringar sker i lufttryck (ljud) och ljusreflektioner (det jag upplever som hans ansiktsuttryck) omkring

\* Experimentet fungerar för de flesta, men inte för alla. Tänk i stället då på den där gången du hoppade till framför den senaste Freddy Krueger-filmen.

mig. Parallellt med det lägger jag till sådant som *inte* finns på riktigt: bilder av framtida misslyckanden och berättelser om min egen musikalitet som misslyckad. Livet är på det sättet en ständig ström av tolkningar som vi lägger ovanpå den situation vi befinner oss i. Att veta vad som är inre berättelser eller verklighet i varje enskild situation är nästan omöjligt. Men en sak vet vi säkert: de tolkningar vi gör spelar stor roll för om vi upplever en situation som stressande, skrämmande, lugn eller inspirerande.

Att vi har svårt att skilja på fantasi och verklighet beror på att bilderna i huvudet ibland hjälper till att förbereda oss på verkligt farliga händelser. *Naturen vill att vi ska tro att katastrofen i vår fantasi är verklig eftersom det hjälpt oss överleva i vår naturliga miljö.* Tyvärr kan vår oförmåga att skilja mellan fantasi och verklighet få katastrofala konsekvenser för vårt skapande.

Hur ofta har du vaknat upp på natten och varit kallsvettig över en tänkbar audition, föreställt dig hur alla skrattar åt tavlorna du snart ska visa upp eller haft panik när du tänker på hur snobbiga litteraturrecensenter sågar din senaste diktsamling (du har visserligen bara skrivit en dikt, men när den blir publicerad om fyra år *kan* det ju hända att en stor tidning vill slakta den). Är de här tankarna verkliga, eller är de en citron i ditt huvud som du stirrar på så intensivt att du tror att den finns på riktigt?

Intuitivt tror vi att det vi upplever är en passiv reaktion på omgivningen. Vårt konstverk är frustrerande därför att det *är* fult, vi ger upp för att vår film *är* för svår att göra klar och vi blir blockerade av kritik för att den berättar *sanningen* om oss. I själva verket krävs det för de flesta upplevelser en inlärd tolkning för att vi ska uppleva något över huvud taget.

Hur gick det då med Jakob Hellmans låt? Jag spelade ackorden på lappen och ingenting farligt hände. Publiken jublade och jag

hade plötsligt hjälpt Sveriges skyggaste man med en världspremiär. Det enda som gjorde situationen obehaglig var att jag trodde på de bilder som spelades upp i mitt huvud, samtidigt som jag hade svårt att uppmärksamma allt annat som hände: publikens stöd, marken under mina fötter och det faktum att jag levde min dröm. Som tur var visar psykologisk forskning att vi kan förändra vad vi uppmärksammar och hur vi tolkar det som pågår. Hur vi riktar vår uppmärksamhet visar sig nämligen vara det fönster som skapar hela vår upplevelse av världen.

#### # Teknik 4: Självmedkänsla

## Självmedkänsla

### säg hejdå till din ryska konståkningslärarinna

Kreativa människor är personer som kultiverat en inre dialog präglad av kärlek, förståelse och värme, och motiverar sig själva genom uppmuntran snarare än inre bestraffning. De presterar bra för att de känner sig trygga i sina färdigheter och sin inre kärna, och vet att de duger precis som de är.

I ett parallellt universum. De verkliga kreativa jag känner har i stället ofta tankemönster som präglas av självanklagelser, högt ställda krav och dömande tankar när de misslyckas. Den inre rösten har tonen hos en rysk konståkningslärare: bestraffning är norm och belöning ett kortvarigt undantag.

Tyvärre verkar många av oss i grunden missuppfattat vad som skapar motivation och långsiktigt engagemang. De dömande strategier vi använder fungerar ofta på kort sikt, men ger oss sällan det vi vill ha i ett längre perspektiv. Forskning antyder i stället att en stödjande, icke-dömande och förstående röst både kan skapa större mental motståndskraft vid utmaningar och hjälpa oss att bli modigare.

Det kan verka självklart att vi mår bra av att stödja oss själva. Samtidigt har de flesta av oss tidigt vant oss vid självkritiska strategier och bär på antaganden som gör det svårt att testa

nya vägar. Vi ska därför lära känna en av bokens viktigaste tekniker: självmedkänsla. En teknik för att en gång för alla vända uppochner på berättelsen om oss själva och vårt skapande, så att vi kan få stöd att faktiskt våga mer. Oavsett om vårt kreativa arbete för stunden känns magiskt eller plågsamt.

\* \* \*

Självmedkänsla går ut på att möta dig själv med lika stor förståelse och värme som du skulle visa en partner som blivit sjuk, ett barn som ramlat och slagit sig eller en vän som precis blivit utbuad av Idoljury. Vi använder helt enkelt både ord och handlingar för att tydligt visa för oss själva att vi tillhör, har gemenskap och kan vara trygga, oavsett hur förvirrat vårt kreativa arbete ser ut just nu.

Majoriteten av övningarna i boken innehåller moment som kan kännas ovana eller obekväma, ögonblick där det är vanligt att längta efter stöd och omtanke. Många tycker också att tanken på att vara vänlig mot sig själv känns ganska rimlig – så länge det inte gäller just en själv. När vi börjar öva märker samtidigt de flesta av oss att vi burit på en självkritisk programmering hela livet, en vana som kan vara skrämmande att bryta för att vi inte vet vad som väntar på den andra sidan. I början kan självmedkänsla också kännas ganska cheesy, särskilt för dig som är van att vara hård mot dig själv. När vi nu börjar är det därför viktigt att experimentera, hitta mod och till och med våga vara lite tontig för en stund. Ibland kan det kännas fånigt och ovant att gulla med sig själv. Men kom ihåg: mycket av det som gör livet roligt (att dansa, att vara kär, att åka bergochdalbana) ser fånigt ut om man tittar på det utifrån. Se pinsamhetskänslan som ett tillfälle till en exponering: det jobbiga går över.

## SJÄLVMEDKÄNSLA I SKAPANDET – STEG ETT

När vi övar självmedkänsla börjar vi alltid med att hitta en situation som väcker stress, oro, ensamhet, frustration, ilska, trötthet eller någon annan obekvämlig känsla. Se om du kan hitta en sådan situation i ditt kreativa liv. Vilka skapande faser eller sammanhang brukar bli utmanande för dig? Skriv ner situationerna som en rubrik i din skrivbok.

Nästa steg är sedan att bli medveten om hur rösten i huvudet låter i situationen. Hur pratar du med dig själv, och hur känns det när orden landar i kroppen? För att förstå varför du lyckas eller misslyckas att göra det du drömmer om är det avgörande att zooma in på detaljerna. Du kan både fokusera på *vad* som sägs i ditt medvetande, men lika mycket på vilket *tonfall* orden har. Du kan också beskriva hur det känns i kroppen, vad som händer med din motivation och vilka känslor som väcks i din kreativt utmanande situation. Precis som i kartläggningsövningen kan du skriva ner allt som händer i din situation innan du går vidare.

\* \* \*

När vi övar självmedkänsla använder vi vår fantasi för att föreställa oss att vi tar emot support av en trygg närvaro. Eftersom vi har svårt att skilja på fantasi och verklighet skapar bilderna (när vi övat ett tag) en verklig känsla av att vara stöttad. Att det över huvud taget är möjligt beror på att människan – trots allt du ser på nyheterna – är ett av världens mest medkännande djur. Då människobarn är beroende av sina föräldrar under ovanligt lång tid efter förlossningen, och människans överlevnad har krävt

ovanligt hög grad av samarbete, har vi som art utvecklat unika system för medkänsla.\* Det innebär att du har biologiska kretsar i din hjärna som är skapade för att stötta och lugna andra. Dessa kretsar kan du också, med lite träning, använda för att stötta dig själv när skapandet känns svårt.

Psykologisk forskning från bland andra Paul Gilbert har lett fram till teorin att självmedkänsla hjälper vårt nervsystem att hitta en bra balans mellan aktivering och vila, vilket i längden antas förbättra vår prestationsförmåga.\*\* Vad händer om vi i stället ägnar oss åt den inre högstadiemobbning som är norm för de flesta kreativa? Människor med en självdömande tankestil utsätter omedvetet sig själva för risken att insjukna i psykisk ohälsa och att inte nå sina mål, då vägen dit blir så laddad att det kan bli skrämmande att ens försöka. Den stress som ständig självkritik skapar gör också att vi blir sämre på att se handlingsalternativ som skulle kunna ta oss framåt, vilket är särskilt viktigt i kreativa processer där vi vill utforska okända vägar.

## SJÄLVMEDKÄNSLA I SKAPANDET – STEG TVÅ

Ta fram din anteckningsbok igen och återvänd till din kreativt utmanande situation. Se om du kan blunda och förnimma de känslor som väcks i kroppen när du ser situationen framför dig. Ibland tar det några försök innan vi kan väcka den betraktande delen av medvetandet till liv. Lek dig fram och se om du efter ett tag kan landa i bilden av det som utmanar dig.

När du hittat känslan i kroppen kan du zooma ut och se dig själv på lite avstånd. Sedan kan du föreställa dig att en vänlig, omtänksam person eller närvaro kommer och besöker dig. Det kan vara en bästa vän, en förälder, en partner, släkting eller ett

\* De exakta evolutionära mekanismerna bakom vår förmåga till medkänsla är bitvis omtvistade.

\*\* Konstnärligt arbete är inte idrott eller aktiehandel. När jag pratar om prestationsförmåga avser jag bara din förmåga att göra mer av det du längtar efter.

barn, men också ett djur, en religiös person eller någon person ur historien. Personen utstrålar trygghet och värme. Hen vet allt om dig, och kan känna din stress, frustration eller rädsla. Personen har också en stark impuls att hjälpa dig. Vad säger den vänliga närvaron till dig när den ser dig i din svåra situation? Se om du kan leka med perspektiven och bara lyssna på det din vän säger. Ett exempel kan se ut så här:

#### SITUATION:

Kommer ner från scenen efter spelningen med Lykke Li (som du minns från bokens inledning).

Rösten i huvudet säger:

”Hennes scenshow var mycket snyggare än er.”

”Publiken gillade egentligen inte era låtar.”

”Alla ljuger när de jublar.”

”Jag spelade fel på för många ställen.”

Rösten från min medkännande vän säger då i stället:

”Jag ser att du är stressad och känner dig otillräcklig just nu. Jag kan känna i min kropp hur utmanande det är att göra det du drömmer om. Jag ser också att det blir tungt för dig att höra dina självkritiska röster.

Jag ser också att du är en av miljontals människor världen över som är hårda och dömande mot sig själva. Jag ser att du är en av många som kämpar hårt för att nå sina mål, men som tvivlar eller känner sig vilsna längs vägen. Även om det känns så just nu är du inte ensam. Många delar dina tvivel, din frustration och din vilsenhet.

Jag kommer att finnas här för dig och ta hand om dig under hela dagen, och resten av ditt liv. Jag kommer alltid att stödja dig. Hos mig duger du, helt och hållet, precis som du är. Du kan vila hos mig och vara trygg. Jag kommer aldrig att döma dig, och jag ser allt du gjort för att försöka. Jag ser din styrka och har stor respekt för allt du gör.”

Hur känns det för dig när du läser exemplet? Fylls du av värme och lugn? Eller frustration och rastlöshet?

Eftersom vi inte är vana att visa oss själva ovillkorlig omtanke kan orden till en början kännas obekväma eller väcka rädslan att vi kommer bli svaga och passiva om vi lyssnar på dem. Men självmedkänsla är som sagt som att vara kär. Det ser töntigt ut på ytan, men skapar samtidigt inspiration och mod. För att hitta in i övningen kan det vara bra att se den som en lek, där du testar något nytt utan att bestämma dig för om det är dåligt eller bra. Du är alltid fri att plocka upp dina gamla strategier om övningen inte ger dig det du önskar.

#### SJÄLVMEDKÄNSLA I SKAPANDET – STEG TRE

Det vår medkännande vän säger till oss blir som ett litet, omtänksamt brev. Och det är nästa steg i övningen. Skriv ner din väns ord i formen av ett brev till dig själv. Hur hade du formulerat dig om din bästa vän, ditt barn eller din snälla morfar var i din situation? Se på dig själv med de ögonen, och ge dig själv ord fyllda med support och värme.

Lägg sedan undan brevet en stund. När du vilat lite kan du läsa brevet högt för dig själv. Det brukar hjälpa att höra sin egen röst säga orden, så att stödet går från tankar till något verkligt.

Var uppmärksam på hur det känns i kroppen när du läser. Väcks känslor av motstånd? Känner du värme och tacksamhet, skepsis eller sorg? Bjud in alla känslor, och ta emot dem som de är. Ta sedan en stund i tystnad, och tacka dig själv för att du gett dig tid till självmedkänsla.

Vissa får effekt av övningen direkt, medan många behöver fortsätta ett tag för att känna skillnad. Det är vanligt att år av självkritiskt tänkande gör det svårt och ibland smärtsamt att börja byta perspektiv. Se om du kan ha tålmod, utforska med lekfullhet och vara snäll mot dig själv i processen.

### SJÄLVMEDKÄNSLANS TRE ASPEKTER

Enligt Kristin Neff finns det tre nivåer av medkänsla som vi kan väcka hos oss själva: *mindfulness*, *allmänmänsklighet* och *självvänlighet*. Du såg exempel på alla tre i min situation med Lykke Li. Den första nivån är att hitta *mindfulness* i den situation som väcker lidande. Mindfulness betyder här att se och uppmärksamma att något är utmanande för dig. Det blir ett sätt att skapa en viss distans mellan dig själv och de tankar som där och då gör situationen utmanande.

Nästa nivå handlar om att göra ditt obehag eller lidande *allmänmänskligt*. Stress, oro eller frustration präglas ofta av underliggande antaganden om att vi är ensamma, inte kommer att klara uppgiften eller är utsatta för orimliga krav. Allmänmänsklighet är ett perspektiv som hjälper oss att odla känslan av tillhörighet och gemenskap. Vi gör det genom att hitta ord som förklarar på vilket sätt vi tillhör en grupp, snarare än att vara utanför.

Den sista nivån handlar om att utveckla *självvänlighet*. Här övar vi på att hitta en omvårdande, snäll och varm röst som vi

vänder mot oss själva. Det viktiga är att varelsen som säger orden förkroppsligar medkänsla och värme för dig.

Som jag sa tidigare är självmedkänsla ungefär som att bli kär. Töntigt och läskigt, men fint efter ett tag. Om du spelar i ett döds-metallband och din image är mer ”lik och grisblod” än ”sitta och hålla sig själv i handen” kommer övningarna att vara extra utmanande. Då är det särskilt viktigt att komma ihåg att känslor är något du medvetet kan påverka. Att stötta dig själv kan, trots att det från början ibland känns som ett svek mot dina rockiga ideal, bli grunden för långsiktig motivation och motståndskraft. Jag har gjort den här övningen med stenhårda hiphopkillar, creddiga indieproducenter och rockers med boots och skinnbrallor. De flesta är skeptiska i början. Efteråt säger nästan alla samma sak: att de upptäckte något nytt om sig själva, som de inte vetat att de saknat under hela sin kreativa karriär.

### SJÄLVMEDKÄNSLA I SKAPANDET – STEG FYRA

För att gå från övning till verklig förändring är det dags att ta med dig självmedkänsla in i din skapande vardag. Nästa gång du sätter dig för att spela in, repetera eller skissa kan du observera hur rösten låter i ditt huvud. Sedan kan du göra ett enkelt experiment. Testa att under fem minuter bara säga omtänksamma, vänliga saker till dig själv. Det handlar inte om att ego-boosta dig själv, utan om att prata förstående och stödjande. Övningen går ut på att utmana mentala strategier som att ”jag måste vara sträng mot mig själv för att komma vidare i min kreativa process” eller ”utan dömanden producerar jag dålig konst”. Lek med ett nytt perspektiv under ett arbetspass och se vad som händer. Hur känns det i kroppen att få höra supportande ord medan du skapar? Vad händer med din motivation och ditt konstverk?

## UNDVIK SJÄLVMEDKÄNSLANS FALLGROPAR

Eftersom vi är vana att driva oss själva med disciplin och hårda ord är det lätt att gå vilse när vi börjar öva. Vi ska därför titta på några av de vanligaste fällorna som människor hamnar i när de övar samt på några tips för att fördjupa effekterna av självmedkänsla. Om du upptäcker fallgroparna tidigt kan du snabbare ta dig till den kreativitet du längtar efter.

- När du övar självmedkänsla är det viktigt att tänka på *hur* du pratar med dig själv, snarare än *vad* du säger. När ett barn är ledset och får tröst av sin förälder är sällan det första som händer att föräldern ställer sig upp och hojtar ”you go girl, det här klarar du, inga problem, du är bäst!” I stället präglas tröst och stöd av att föräldern pratar långsamt och lugnande med barnet, och använder lugna, kärleksfulla rörelser för att visa barnet att det är tryggt och kan slappna av. Tänk på samma sätt när du pratar med dig själv. Tonen är lika viktig som innehållet i det du säger.
- *Självmedkänsla är inte samma sak som att alltid göra det du vill*. När jag träffar människor som hört talas om självmedkänsla berättar de att de kommit på att det är ”okej att unna sig att bli fast framför Netflix hela sin lediga skrivdag”. ”Man måste ge sig själv lite omtanke, eller hur?” Svaret är att självmedkänsla i sin djupaste form handlar om att hjälpa dig att leva i enlighet med dina värderingar. Självklart behöver alla ta pauser. Men

om vi använder medkänslan för att ständigt skjuta upp våra drömmar är det snarare ett omedvetet undvikande av obehag, inte ett sant stöd.

- Många blir rädda för att förlora sitt konstnärliga omdöme och sin motivation när de börjar öva självmedkänsla. Behöver vi inte ett visst mått av självkritik för att nå våra konstnärliga drömmar? Svaret är att alla är olika. Vissa motiveras av en hög dos självkritik, medan andra mår bättre av att drivas nästan helt av beröm och stöd. Psykologisk forskning visar dock att människor mår bra av att inte fastna i en enda strategi för att hantera utmaningar. I stället är det viktigt att vi lär oss verktyg för att hantera olika situationer och använder verktygen flexibelt. Öva på att använda olika förhållningssätt vid olika typer av utmaningar. Kanske kan du gå från fem till tio procent stödjande inre ord, om det är vad som fungerar för dig. Vi letar efter gradskillnader, inte efter att till hundra procent ersätta en strategi med en annan.
- Det är vanligt att bli perfektionistisk med de bilder och tankar man använder i övningarna. Att leta efter det perfekta blir tyvärr ofta ett hinder. Om du har svårt att välja vilka tankar eller bilder du ska fokusera på, håll dig till den första som kommer upp. Efterhand kommer det att kännas naturligt och perfektionismen går över.
- För att fördjupa effekten av ditt självmedkännande brev kan du spela in brevet och lyssna på det regelbundet. Du kan också läsa upp det för en vän, och be vännen läsa



brevet högt för dig. Ju fler gånger du tar in budskapet, desto djupare blir känslan. De flesta har övat i 1–85 år på att prata dömande med sig själva. Nu behöver du en motvikt.

- När du övar självmedkänsla är det vanligt att svåra känslor kommer upp. Om du för första gången i livet ger dig själv omtanke är det inte konstigt om sorg, ilska eller förtvivlan stiger upp till ytan. Håll dig själv i handen och låt känslorna komma. Det blir bättre. Om du behöver, ta hjälp av en vän eller sök professionell hjälp om det inte blir lättare efter 5–10 övningstillfällen.

När vi blivit vår egen bästa vän är vi snart redo att göra det någon del av oss längtar efter, men som en annan del fruktar: att utforska de kreativa handlingar som väcker störst rädsla. Ofta är det just dessa handlingar som kan förändra vår kreativitet mest radikalt. Men först ska vi fundera på varför psykologin älskar allt en död människa inte kan göra, varför psykologer hatar ordet självkänsla och hur det kommer sig att positivt tänkande faktiskt inte fungerar.

# Perspektiv

## Psykologer älskar allt en död person inte kan göra

Psykologer har en beef med resten av världen kring ord som självkänsla, inspiration och blockeringar. Det beror på att människor, när de säger "självkänsla", egentligen buntar ihop en mängd *olika* beteenden och ger dem *ett* namn. Namnet skapar sedan känslan av att ha förklarat något när man i själva verket bara krånglat till det.\*

Självkänsla är en mental skylt som pekar mot en spretig blandning av handlingar, känslor, tankar och kroppsliga reaktioner som hela tiden samspelar med varandra. Om du saknar självkänsla kan den till exempel utgöras av *handlingar* (att titta på Instagram i stället för att utforska din nya synt), *känslor* (frustration, rädsla och uppgivenhet), *kroppsliga reaktioner* (att sjunka ihop och bli trött) och *tankar* ("jag borde vara mer inspirerad än jag är"). Självkänslan existerar inte som något annat än en mental etikett. Problemet är att människor, när de sätter förenklande namn på det som egentligen är komplext, gör det svårt att veta både vad de ska göra mer av och vilka konkreta undvikanden som hindrar dem från att göra det de längtar efter.

Vi ska därför lära känna en idé som dominerat psykologin de senaste trettio åren: att vi både lättare kan *förstå* och *förändra* oss själva om vi betraktar allt vi gör som *beteenden*. Det har med andra ord blivit dags för bokens första "Perspektiv".

\* Lagg märke till att "självkänsla" skiljer sig från begreppet "självmedkänsla" som vi behandlade i förra kapitlet.

# Teknik 3: Sök upp obehag (del två)

## Se rädslan i ögonen

### exponering för kreativ frihet

Allt är mycket osäkert,  
och det är just det som lugnar mig.  
*Too-ticki, karaktär i muminboken Trollvinter*

Jag står backstage på Peace and Love-festivalen. Jason Mraz har precis spelat sin monsterhit "I'm yours", sommarplågan som tog Sverige med storm 2008. Mando Diao är på toppen av sin karriär, och snart ska de uppträda. Men innan dess är det vår tur. I publiken kan vem som helst stå: de coola killarna från högstadiet, mitt ex kritiska mamma och alla Sveriges musikkritiker. Mitt piano ser ut som inredningen från ett dockhus på den gigantiska scenen. Jag käkade lunch bredvid Patti Smith för en timme sedan. Hon bor på hotellet med fönster mot scenen. Hjärtat bultar hårt och allt jag vill är att förbli fastfrost där jag står. Här, där ingen kan komma åt mig.

Vid det här laget har historien upprepat sig många gånger. Först är jag livrädd. Världen ska snart gå under. Ändå trotsar jag paniken och gör det jag fruktar mest. Och till min stora förvåning händer ... ingenting.

På efterfesten kommer skivbolagsgubbar fram och förklarar att vi kommer att bli nästa stora band. Ola Salo säger att vår sångare är

bäst i Sverige. Musikkritikerna jag dricker öl med skrattar inte åt mig. De vill lyssna på vår skiva och någon bjuder in oss till en intervju i P3 Pop. Ändå minskar inte rädslan. I stället känns den nästan värre.

Allt vi gör sätter, som du nu vet, spår i vår inlärning. Men *vad* vi lär oss beror på var vi har vår uppmärksamhet och hur vi *tolkar* situationen vi befinner oss i. Allt sedan jag gick i KBT, flera år innan jag släppte skivor och stod på stora scener, hade jag försökt lära mig något nytt genom att utsätta mig för obehag. Jag hade uppträtt hundratals gånger. Trots det förändrades inte känslan. Hur kunde det komma sig?

När jag började på psykologprogrammet skulle jag äntligen till sist förstå varför. Skälet var att uppträdandet inte blev en sann *exponering*. I stället var jag fast i något jag i efterhand skulle vilja kalla "självhjälps-exponering": att söka upp obehag och stanna kvar på ytan, samtidigt som man hatar det och fortsätter vara fast i loopar av kontrollbeteenden. Själva nidbilden av KBT på söndereffektiviserad vårdcentral, med andra ord. Terapi som skapar viss förändring samtidigt som klienten fortsätter att lida i det tysta.

Exponering är det sätt att komma över rädslor och begränsningar som har starkast vetenskapligt stöd. Det går kort och gott ut på att söka upp sådant som känns obehagligt och sedan förändra de reaktioner vi lärt in i situationen (rädsla, obehag, undvikande och så vidare). Anledningen att exponeringen först misslyckades för mig var att jag inte visste hur jag skulle guida mig själv till att verkligen, fullt ut, känna de känslor som var närvarande och stanna kvar i situationen. Något i mitt sätt att vara, röra mig, känna och tänka hindrade mig från att uppleva verkligheten som den var: en vänlig plats där katastrofen aldrig inträffade.\*

\* Det finns självklart situationer som är hotfulla eller skadliga. När vi jobbar med exponering väljer vi situationer som vi intellektuellt sett förstår är trygga, men som ändå väcker begränsande obehag.

Historien är fylld av konstnärer, musiker och filmskapare med liknande erfarenheter. Trots att de skapat banbrytande verk och prisats världen över finns rädslan och tvivlet kvar. I de kommande kapitlen ska vi använda exponering på ett sätt som gör att konstnärliga tvivel och begränsningar äntligen försvinner i grunden, och lämnar plats för din kreativa instinkt. På köpet får du ett verktyg som öppnar porten till en magisk flik i verklighetens duk, där oro och rädsla plötsligt kan bli något du faktiskt ser fram emot.

\* \* \*

Exponering verkar mycket enkelt.\* Du hittar din kreativa längtan. Kartlägger vilka beteenden som snabbast kan ta dig till ditt skapande drömliv. Undersöker därefter vilka av de beteendena som känns omöjliga eller läskiga att utföra. Efter det sätter du upp ett träningsprogram där du utsätter dig för just det som triggar ditt obehag. Din uppgift är till sist att stanna kvar med de känslor som uppstår och bara observera vad som händer. Låta känslor av sårbarhet, rädsla, obehag eller ilska studsas runt i kroppen så pass länge att dina inlärda reaktioner går över, och du får tillgång till ett helt nytt sätt att vara och skapa. Superenkelt, eller hur?

I teorin, ja. Exponering blir i verkligheten ofta oväntat utmanande då vi, du börjar känna igen mönstret, är programmerade att undvika lidande. Vårt omedvetna gör ofta allt för att lägga till beteenden eller tankemönster som gör att vi kortsiktigt undviker obehag under exponeringen. Som tur är har psykologin förstått detta, och utvecklat metoder för att ta oss förbi även våra mest subtila undvikanden. Vi ska därför lära oss hur vi kan söka

\* I kliniska sammanhang är exponering något som görs först efter en noggrann analys av exakt vilka undvikandebeteenden som vidmakthåller psykisk ohälsa. I den här boken är definitionen bredare för att göra det enklare för läsaren att experimentera med metoden.

upp obehag på ett sätt som gör det omöjligt för oss att dra någon annan slutsats än att vi faktiskt kan vara trygga i vårt skapande. Och med ens börjar psykologi bli både komplext, roligt och extremt användbart.

## ÖVNING: EXPONERING

Vi ska nu återvända till bokens första fråga: Vad vill du göra konstnärligt och hur vill du att ditt kreativa liv ska se ut? Fortsätt med att sedan föreställa dig ditt kreativa drömliv om tio år. Vad är det du gör när du lever din dröm? Hur känns det för dig att vara där? Måla upp bilden i detalj. Var så konkret som möjligt. Exakt vad gör du, var befinner du dig, hur ser platsen ut? Skriv ner allt du ser i din skrivbok.

När du återskapat kontakten med ditt kreativa drömliv kan du sedan svara på följande frågor:

- Vilka konkreta beteenden skulle just du behöva för att leva ditt kreativa drömliv?
- Vad skulle du, om du levde helt utan rädsla, kunna göra som tar dig snabbt mot det skapande du längtar efter?
- Finns det andra "stödbeteenden" som du också behöver för att kunna skapa?

Skriv ner alla beteenden i din bok. Här är några exempel på kreativa beteenden:

**Dröm:** Skriva en bok

**Beteenden jag behöver:** Sitta still 25 minuter åt gången utan att distrahera mig. Tolerera känslor av hopplöshet, bristande kompetens eller frustration utan att agera på dem. Fråga kunniga personer om hjälp. Våga maila boken till förlag. Våga ringa till förlag och tjata när de inte svarar. Hålla föredrag om min bokidé på en kreativ arbetsplats.

**Stödbeteenden:** Gå och lägga mig i tid. Äta mat som gör mig pigg. Träffa kompisar regelbundet för att slappna av.

Andra exempel kan vara att ringa upp en känd filmproducent, söka en attraktiv dansskola eller att spela solo för dina klasskompisar.

När du skrivit din lista stryker du under de beteenden du har en tendens att undvika. Sedan ska du undersöka hur du med hjälp av exponering kan få tillgång till just de beteendena. Det första steget för att bli bättre på att hantera beteenden som väcker rädsla, obehag, frustration eller stress är att göra något som kallas en *exponeringshierarki*. Du delar helt enkelt upp ditt målbeteende – det beteende som exponeringshierarkin syftar till att skapa – i steg som känns lite mindre läskiga att utföra.

Låt oss säga att du drömmer om att hålla föredrag för 2 000 personer. Det är svårt att hitta 2 000 personer, men det är lätt att hitta tjugo personer. Att hålla föredrag för tjugo personer blir då

ditt nya målbeteende: ett steg mot att utmana din rädsla som är möjligt att faktiskt utföra. För att skapa en exponeringshierarki hittar du i nästa steg saker som är mindre läskiga än ditt målbeteende, men som i ökande grad tar dig mot målet. En exponeringshierarki kan se ut så här:

1. Skriv ett kort föredrag och spela in det hemma med din mobilkamera.
2. Håll föredraget för din partner, din kompis eller dina barn.
3. Håll ett helt oförberett föredrag om ett slumpvis valt ämne för partner, kompis eller barn.
4. Håll ett kort föredrag för dina arbetskamrater.
5. Håll en föreläsning och lägg upp på Youtube.
6. Hitta en öppen scen. Gör oförberedd standup utan manus.
7. Håll föredrag för tjugo personer.

Observera att jag i exponeringshierarkin också inkluderade saker som är svårare än att hålla ett föredrag, som att göra oförberedd standup. Syftet med det är att göra det extra tydligt för din däggdjurshjärna – den delen som till varje pris vill fly obehag – att farliga saker mycket sällan händer, även när du tror att du förlorar kontrollen. I sådana situationer exponerar du dig framför allt för en grundläggande komponent i nästan alla undvikanden: just känslan av bristande kontroll.

## ATT GENOMFÖRA EXPONERINGSKURVAN

När du är klar med din exponeringshierarki är nästa steg att utföra själva exponeringen. Jag är psykolog, vilket enligt människor på fest betyder att jag kan läsa tankar. Nu tänkte jag därför läsa dina: du sitter i detta ögonblick och planerar hur du ska göra för att slippa genomföra övningen. Varför? För att exponering triggas din biologiska drift att undvika obehag. Om du har svårt att motivera dig själv, ta en snabb titt på kapitlet "Gå från tanke till handling". Kom sedan tillbaka till den här övningen.\*

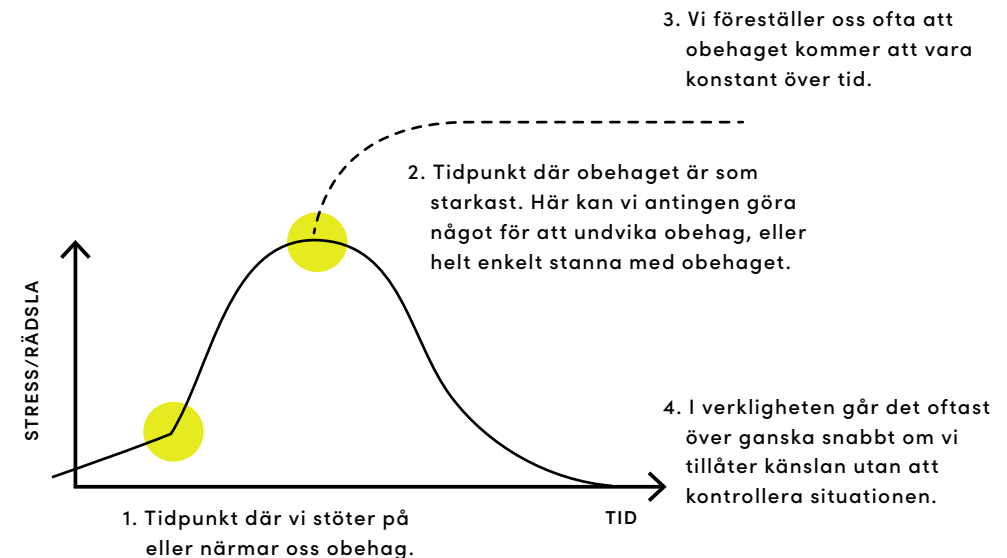
Själva exponeringen är precis så enkel som den ser ut i exponeringshierarkin: gör de handlingar som står på listan i turordning från det lättaste till det svåraste. För att få det att fungera är det viktigt att du stannar kvar i situationen till dess att känslan avklingat i viss mån.\*\* Ett sätt som passar i vissa situationer är att skatta sitt obehag från 1–100 en gång i minuten medan exponeringen pågår, och att se till att obehaget minskar till åtminstone 50 innan du går vidare. Det viktigaste är att låta känslorna kännas i kroppen och stanna kvar utan att försöka göra något åt dem eller "förbättra" situationen.

I kapitlet "Vi styrs av kortsiktiga konsekvenser" lärde du känna en bild som kallas "exponeringskurvan". Kurvan visar hur obehaget ökar när vi närmar oss situationer där vi lärt oss känna rädsla eller obehag. När känslan blir så intensiv att vi upplever den som ohärlig gör vi vanligtvis något för att minska obehaget. När du genomför din exponeringshierarki är uppgiften att hålla dig själv kvar i den "röda zonen" och bara observera vad som händer. Oftast går obehaget över av sig själv, även utan våra vanliga kontrollstrategier.

Ibland när psykologer ska sprida visdom i morgonsoffor berättar de att "känslor inte varar längre än 90 sekunder". Denna välmenande

\* För en del läsare kommer exponering att vara en ganska utmanande teknik. Då kan det vara en bra idé att läsa igenom hela kapitlet innan du börjar öva, så att du har koll på hur processen ser ut.

\*\* Det råder en debatt inom exponeringsforskningen kring om obehaget behöver gå ner eller inte. Se förklaringen ovan som en förenklad, praktisk beskrivning.



**I exponering utsätter vi oss för situationer som skapar obehag och stannar kvar tills obehaget klingar av i stället för att kontrollera eller undvika.**

lögn spreds först av neuroanatomen Jill Bolte Taylor och är givetvis inte sann. Alla som förlorat en närstående, haft ångest eller varit förälskad vet att känslor kan vara i dagar eller månader. Poängen med 90-sekunderslögnen är att visa att alla känslor går över, och att det därför inte är farligt att låta dem vara kvar utan att göra något åt dem. En annan poäng är att hjälpa oss ifrågasätta tanken att våra känslor säger något viktigt som vi måste lyssna på.\*

Trots att alla känslor går över är det viktigt att vara snäll mot dig själv och ta hand om din rädsla med vänlighet medan du exponerar dig. Om du får svår ångest av exponeringen, vila några dagar och ta sedan ett steg tillbaka i exponeringshierarkin. Poängen är att du ska lära dig något nytt, inte bli traumatiserad. Om du har svåra upplevelser i din historia eller har pågående psykisk ohälsa kan du behöva ta hjälp av en terapeut medan du utforskar obehaget.

\* Ibland gör de såklart det, så här pratar jag bara om känslor som på ett onödigt sätt begränsar skapandet.

Det är även bra att ta hjälp av självmedkänsla för att göra exponeringen så mjuk och trygg som möjligt. En anledning att folk ibland ogillar KBT är att en del tekniker riskerar att bli mekaniska och hårda om man inte ser upp. Här är självmedkänsla ofta avgörande. Se till att den lilla, sårbara och rädda delen av dig också har en mjuk famn att landa i efter att den utmanat sig själv.

För att verkligen lära dig något nytt är det också viktigt att vara uppmärksam på de *tankar* som försvårar exponeringen. Ett skäl till att mina hundratals exponeringar på scenen inte fungerade var att jag var fast i negativa och kontrollerande tankeloopar om mig själv, andra och världen som hindrade mig från att faktiskt uppleva situationen. Tankar som att ”jag har ingen kontroll över mina känslor”, ”om jag släpper taget blir jag galen” eller ”rädsla hjälper mig att prestera bättre” gjorde det, trots att de kändes som att jag behövde dem, omöjligt att se att jag faktiskt var trygg i situationen precis som den var.

De flesta har någon gång upplevt liknande katastroftankar i situationer där vi uppmanas att släppa kontrollen. Ha därför med dig din kreativa bok när du börjar exponeringen och skriv ner alla tankar som kommer upp. Skrivandet är en fortsättning på kartläggningen du gjort tidigare, och kan lära dig att se nya mönster i begränsande antaganden och tankar, oavsett om de ser positiva eller negativa ut på ytan. Kom ihåg att även positiva tankar kan vara ett sätt att undvika obehag. Om vissa tankemönster återkommer och gör exponeringen svårare kan du använda teknikerna IBSR eller situationsanalys för att jobba med tankarna, vilket i sin tur kan göra det lättare att släppa kontrollen.

För att maxa effekten av exponering är det bra att variera tid, plats och känsla i kroppen när du börjar närma dig obehaget. Beteendeforskning visar att rädsla lärs in lokalt (på *en* scen under *ett*

tillfälle) men snabbt sprider sig (*alla* scener blir farliga *jämt*). Tyvärr är det svårare att lära oss att gå från otrygghet till trygghet än från trygghet till rädsla. Därför behöver du, när du ska lära dig sluta förknippa begränsande känslor med kreativa handlingar, variera omständigheterna så mycket du bara kan. Ställ dig på scenen (eller gör något annat som gynnar just ditt skapande) på morgonen, på kvällen, på natten, mitt på dagen. Hitta scener av olika storlekar och med varierande inramning. Stå på scenen när du är stressad, lugn, pigg, trött, mätt eller hungrig. Genom att variera tid, plats och sinnestillstånd eliminerar du efterhand alla hjärnans teorier kring varför du ändå borde fortsätta vara rädd. På så sätt kan du långsamt låta ditt omedvetna förstå att läget är under kontroll. Eller rättare sagt: att du klarar dig alldeles utmärkt även helt utan kontroll.

#### DU HAR NÅGON GÅNG LÄRT IN UNDVIKANDEN – KBT PÅ DIVANEN

När du börjat genomföra din exponering kommer du att märka att vissa beteenden – som till exempel att undvika ögonkontakt, ha en viss kroppshållning eller att upprepat tänka vissa tankar – är svårare än andra att få bukt med. När beteenden och känslor är svåra att ändra kan det bero på att de en gång upplevts som livsviktiga för din överlevnad. Scenskräck kan till exempel bero på att du tidigt i livet varit med om situationer där att vika undan med blicken och göra dig osynlig faktiskt räddat dig från fara. Du kanske hade en förälder som blev arg och bestraffande när du tog plats. Eller så träffade du varje dag på väg till skolan ett gäng grabbar som tryckte ner ditt ansikte i fotbollsplanens konstgräs om du så mycket som sneglade åt deras håll.

Om ett undvikande är svårt att förändra, reflektera i din

skrivbok kring om det finns situationer i din historia där liknande undvikanden tagit dig bort från fara eller skapat en nödvändig känsla av trygghet. Om du hittar situationer där mönstret av rädsla eller undvikande uppstått kan det ibland underlätta exponeringen att också jobba med den rädsla, den skam eller de tankar som ”skapade” ditt mönster av undvikande. Vägen till att skapa ny trygghet kan sedan se olika ut. Du kan använda självmedkänsla och de andra teknikerna i boken för att skicka vänliga, omtänksamma tankar och känslor till den delen av dig som en gång i tiden blev skrämmd, skämdes eller var sårbar. Du kan andas djupt och långsamt samtidigt som du återupplever ett smärtsamt ögonblick och mjukt stöttar dig själv att vara kvar i känslan. Du kan skriva reflekterande om det som hänt, eller prata med personer som var med vid händelsen. I kapitlet ”Hela kreativa trauman” kan du läsa mer om hur du skapar ritualer för kreativ läkning.

Om du bär på många jobbiga erfarenheter från tidigt i ditt liv kan det ta lite längre tid att få effekt av exponeringen. Samtidigt är kostnaden för att leva med begränsande rädslor och undvikandebeteenden jobbigare sett över en livstid än att ägna några månader åt exponering och självläkning. Många gånger ger erfarenheterna av att utmana gamla mönster också tillgång till berättelser som kan bli berörande, intressant eller nyskapande konst.

... Har du ett allvarligt trauma i din bakgrund uppmanar jag dig att söka professionell hjälp för att bearbeta dina erfarenheter samtidigt som du fortsätter att läsa den här boken. Det finns stöd att få, och det är nästan alltid värt det.

\* \* \*

Vissa terapiforskare menar att exponering egentligen är grunden för nästan all terapi. Oavsett om vi återupplever smärtsamma barndomsminnen, mediterar på vår rädsla för döden eller håller en spindel i handen så är grundkomponenten att vi närmar oss något vi lärt oss vara rädda för, och stannar kvar så länge att känslorna och tankarna kring situationen börjar förändras. När du vet mer om exponeringskurvan, exponeringshierarkier och hur vi lär in rädsla kan du använda principen på nästan alla livets områden – inte bara när du står framför en jury eller ska hålla ett tal.

Exponering är smärtsamt i början. Men efter ett tag blir det kul. Om du ser exponering som ett äventyr, eller som ett researcharbete i jakt efter nya berättelser till din konst, kan uppsökandet av obehag med tiden bli ett fundament för hur du både lever och skapar. Det är lätt att vilja att hjärtklappningen, muntorrheten eller den susiga känslan i huvudet när du ringer din gallerist ska gå över helt och hållet. Ibland gör den det, och ibland kvarstår symtomen i lite mildare form. Men när vi får uppleva de känslor av kompetens, utveckling eller mening som nya beteenden ger oss tillgång till kan obehaget med tiden spela mindre och mindre roll.

Att använda exponeringen är som vi redan sett både lätt och svårt. Lätt för att det är konkret. Svårt för att ditt omedvetna är programmerat att till varje pris och med alla medel undvika lidande. För att få ännu större nytta av exponeringen ska vi därför till sist lära känna varje undvikandes listiga lilla kusin: säkerhetsbeteenden. Att förstå säkerhetsbeteenden visar sig nämligen vara grunden för all lyckad exponering.

## Säkerhetsbeteenden

### hemligheten din terapeut

### glömde förklara

När jag träffar personer som gått i KBT brukar jag fråga: "Vet du vad säkerhetsbeteenden är?" Svaret är nästan alltid nej, varpå jag cyniskt tänker att de egentligen inte gått i KBT utan bara träffat en terapeut där det stått KBT på dörren. Säkerhetsbeteenden är nämligen både ett av de viktigaste och mest underskattade begreppen inom modern terapi. Ibland känns det till och med som att de förklarar alla problem människor någonsin haft.

Inom KBT skiljer man på undvikanden och säkerhetsbeteenden.\* Undvikanden innebär att ta sig bort från det som är jobbigt: att inte gå på Nobelfesten eftersom du får panik vid tanken på att småprata (jag älskar dig, Bob Dylan, men sök hjälp, dude) eller aldrig måla klart en tavla då verkets filosofiska koncept ännu inte är helt perfekt. Undvikanden är oftast lätta att se om man tittar efter. Våra säkerhetsbeteenden kan däremot vara extremt listiga och svåra att hitta.

Säkerhetsbeteenden är de saker du gör *medan en exponering pågår* för att *undvika obehagliga känslor*. Det kan vara konkreta handlingar som att knyta händerna, dra efter andan eller titta bort. Men det kan också vara svåråtkomliga och lömska strategier som är svåra att se, helt enkelt därför att de pågår i ditt eget huvud: din hjärnas försök att med tankar och planer rädda dig undan otrevliga upplevelser.

\* I litteraturen blandas begreppen ibland samman. Den skarpa distinktionen här är bitvis författarens tolkning.

Att se och motverka säkerhetsbeteenden är ofta helt avgörande för om en exponering lyckas eller inte. Det beror på att säkerhetsbeteenden hindrar oss från att vara närvarande under exponeringen, och därmed inse att situationer vi tror är svåra eller farliga i själva verket ofta är lätta och ofarliga. När vi lever med omedvetna säkerhetsbeteenden blir det svårt att ta in det som verkligen händer i våra kreativa liv och få information som kan visa oss något nytt. Då missar vi de delar av verkligheten som skulle kunnat skapa glädje, trygghet eller brinnande motivation. Vi tror att publiken inte buade ut oss eftersom vi hela tiden fokuserade intensivt på vårt solo, vilket gjorde att vi spelade rätt. Och filmen blev till slut klar för att vi disciplinerade oss själva med hårda ord. Men är det verkligen våra kontrollbeteenden som räddat oss och förhindrat en potentiell katastrof?

### ÖVNING: KARTLÄGG SÄKERHETSBEETENDEN

Inom inlärningspsykologi försöker man förstå varför beteenden uppstår genom att analysera hur ofta, hur intensivt och hur länge vi gör någonting, och sedan undersöka *funktionen* hos de beteenden man hittat (se kapitlet "Skapandets arkitektur" för fördjupning). När du nu ska bli expert på säkerhetsbeteenden är det första steget därför att observera: Vilka tankar och handlingar använder du under exponeringen för att öka din känsla av trygghet, kontroll eller förutsägbarhet?

Ta fram din anteckningsbok och skriv rubriken "Säkerhetsbeteenden vid exponering" överst på sidan. Fundera sedan på vad du gjorde för att undvika obehag när du genomförde stegen i din exponeringshierarki. Ett säkerhetsbeteende kan egentligen vara vad som helst. Det handlar inte om *vad* du gör, utan om *varför* du gör



något – det vill säga hur det påverkar dina känslor och din möjlighet att göra det du längtar efter. Har ett beteende (en tanke, känsla eller handling) funktionen att minska ditt obehag i en situation där du försöker exponera dig är det ofta ett säkerhetsbeteende. Skriv ner allt du kommer på och ha med listan när du börjar nästa exponering. Efterhand kan du fylla på med fler beteenden. Här är några exempel som inspiration:

- Att repetera "det kommer att gå bra, det kommer att gå bra" på en audition.
- Att nitiskt planera nästa steg i en konversation med en eftertraktad gallerist.
- Att undvika ögonkontakt.
- Att prata fort för att slippa pauser.
- Att mentalt repetera ursäkter för att "förekomma" kritiker i kreativa situationer där du känner dig osäker.
- Att stå blick stilla för att inte väcka andras ogillande.
- Att spänna delar av kroppen för att slippa kännas vid obehag.
- Att fippla med händer, tunga, fötter etc.
- Att ta upp mobilen och "titta om något hänt".

När du väl fått syn på dina säkerhetsbeteenden kan du börja utmana dem. Stanna kvar i situationen utan att spänna kroppen, planera eller tänka positivt. Gör du det på ett öppet sätt och med vänlighet mot dig själv kommer effekten av exponeringen att öka radikalt.

# Teknik 6 – Ifrågasätt tankar (del ett)

## Inquiry Based Stress Reduction

vänd på begränsande berättelser  
om kreativitet

Det finns ingen själens styrhytt. Ingen själens pilot.  
Av mina känslor, tankar och minnen skapar jag  
berättelsen om mig själv. Människan är en  
berättarmaskin. Jaget är en berättelse.

*Paul Broks, neuropsykolog*

En hippie i lillesärk sätter på tv:n. I ett hav av kuddar under henne ligger människor i små klasar och håller varandra i händerna. På skärmen syns en kvinna med lysande ögon. Hon berättar att allt mitt lidande kommer från mina tankar. Kvinnan ser ut som en fastighetsmäklare som blivit evangelist i en amerikansk tv-kyrka. Där, på golvet under en självutvecklingskurs, ligger jag. Allt ska vara mjukt, varmt och mysigt. Kvinnans ord ska göra mig lugn och insiktsfull. I stället känner jag enbart hat. Vem är hon att säga att det bara är tankar som orsakar alla mina problem? En rik, vit guru med en fanbase bestående av amerikanska hemmafruar? Efter föreläsningen berättar hippien i särk att hon på tv:n är fastighetsmäklare. Jag kokar över av ilska och bestämmer mig för att

# Perspektiv

## Sårbarhet är kreativitetens tvilling

Sårbarheten är kreativitetens födelseplats.

Det är källan till hopp och autenticitet.

Vill vi ha större insikt i vårt syfte eller djupare  
och mer meningsfulla liv, är sårbarheten vägen.

*Brene Brown, professor i socialt arbete*

Det är dags att stanna upp och sammanfatta vad vi lärt oss. Du lever i en kropp som är skapad för att söka tillfredsställelse och undvika smärta. Du har en fantasiförmåga som gör att du riskerar att först hitta på, och sedan undvika smärta eller obehag som inte finns i verkligheten. Denna spiral är grunden för de flesta kreativa begränsningar.\* Skapandet är dessutom ett område helt utan regler eller förutsägbara ramar, som ger fantasin fritt utrymme att explodera i en storm av prestationsoro och egodrömmar.

Ditt kreativa liv blir, vilket vi bland annat sett i kapitlet om exponering, både roligare och mindre smärtsamt om du lär dig att umgås med alla känslor och tankar, och lägger ner kampen mot sårbarhet.

Ett problem är dock att undvikandet av sårbarhet ibland kan vara väldigt svårt att se. Du blir trött, oinspirerad, frustrerad, arg eller uppgiven, och ser inte att din reaktion i nuet beror på att du för

\* Det finns självklart verkliga faktorer som begränsar människors kreativitet, såsom ekonomiska förutsättningar eller strukturellt förtryck.

en timme, två dagar eller tre veckor sedan försökt fly från obehag. För att hitta tillbaka till din kreativa instinkt kan det då hjälpa att kartlägga hur du relaterar till sårbarhet i ditt skapande, så att du kan bryta mönstret och i stället göra sårbarheten till en del av ditt kreativa liv.

### ÖVNING: KARTLÄGG FLYKT FRÅN KREATIV SÅRBARHET

Skriv rubriken "Hur jag flyr från kreativ sårbarhet" i din bok. För att närma dig temat kan du börja med att utforska tidiga minnen av situationer där du tyckt om eller velat göra något kreativt, och samtidigt stött på motstånd. Kanske var det första gången du insåg att fröken gillade din bästis noveller lite bättre än dina, eller då din coola klasskompis plötsligt var jättebra på gitarr trots att hen bara spelat ett par månader, samtidigt som du kämpat i år utan att komma någon vart. Vilka situationer väckte kreativ sårbarhet för dig som barn och tonåring?

### Nästa steg är att utforska hur du fortsatt undvika sårbarhet i din kreativa (eller totalt okreativa) vardag.

Vad har du gjort för två år sedan, för en månad sedan eller igår för att slippa känna kreativ sårbarhet? Gör du ditt verk perfekt, oantastligt och omöjligt att kritisera? Delar du det bara med människor du på förhand vet är snälla? Planerar du ditt verk i minsta detalj i stället för att låta din instinkt guida dig? Eller ger du upp dina drömmar, gör din vardag till en grå massa av att göra-listor och säger till dig själv att du inte har rätt att skapa? Skriv ner allt du kommer på.

När du hittat din personliga karta av sårbarhetsundvikanden är det sista steget att använda teknikerna i den här boken för att ge dig själv stöd, så att du kan fortsätta göra det du önskar samtidigt som sårbarheten får vara med. Du kan till exempel använda självmedkänsla för att skicka ovillkorlig vänlighet, omsorg och värme till din sårbara del. För vissa fungerar det bra att göra en liten ritual, där du bjuder in din sårbara del till ett möte och har en dialog med den i din bok. Finns det något sätt som din vuxna, kloka del kan lyssna på den sårbara rösten, och bemöta den med den tröst, lekfullhet eller det tillåtande den längtat efter? Använd fantasin och experimentera. Hur vill just din sårbarhet bli bemött för att känna att den är välkommen i skapandet?

# Perspektiv

## Omfamna känslor för kreativ frihet

varför alla konstnärer  
borde gå i borderlineterapi

Obehag är priset för entrebiljetten  
till ett meningsfullt liv.

*Susan David, psykolog*

Jag skrev nästan hela *Det lyckliga geniet* på tio dagar. Idéerna flödade i ett rus där tankar som samlats under tjugo år av skapande och läsande sammanfogades i inspirerad besatthet. Sedan var jag klar. Trodde jag.

När boken var färdig upptäckte jag att den inte alls var det. Kapitlen passade inte ihop, texten var fylld av oändliga uppreningar och tonen var bitvis ojämn och störig. På några dagar gick jag från "nästan klar" till att stå inför ett oöverstigligt berg av arbete. Det enda jag ville var att ge upp, lägga manuset i den stora högen av oavslutade projekt och segla iväg på en våg av Youtubevideor och existentiell depression.

Men något hände, som aldrig hade inträffat tidigare. Till min stora förvåning fortsatte jag att skriva. Kom tillbaka varje dag. Omfamnade osäkerhet, eufori, rädsla och glädje. Och gav manuset