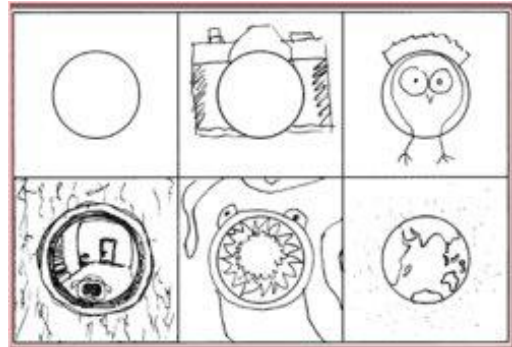


Kreativitet

Vad är kreativitet?

Kreativitet handlar om förmågan att se *ovanliga samband och hitta nya lösningar*. Kreativitet skapar något *nytt och unikt*, något som inte funnits förut. Kreativitet är ofta en *oförutsägbar händelse*. Ett kreativt tillstånd beskrivs ibland som ett tillstånd av *flow*. Mihaly Csikszentmihalyi, en forskare inom kreativitets-området beskriver det som "*en fullständig koncentration samt en känsla av intensiv eufori och tidlöshet*". Kreativitet behövs för all utveckling av samhället och för människorna i det.



Ett kreativt sinne kan göra mycket med en cirkel (Bild: Örjan de Manzano)

Vem är kreativ?

Det finns vissa biologiska faktorer som ligger till grund för människors kreativitet men till stor del bidrar *personliga erfarenheter* till att utveckla den kreativa förmågan. Kreativitet kräver också *kunskap*. Ju mer kunskap och erfarenhet man har, desto mer material att skapa av inom sitt speciella område. Om man exempelvis ska vara kreativ inom musik hjälper det att kunna mycket om just musik, exempelvis spelteknik, genrer, musikteori. Då har vi mer material att skapa av. Vår *omgivning* är viktig för kreativiteten. Lever vi i en miljö som säger att "du ska göra det du blir tillsagd" eller "det du gör är inte tillräckligt bra" så upphör vi till slut att våga tänka nytt och förändra. Alla kan vara kreativa, om vi ges möjlighet att träna på det

Hur blir vi kreativa?

Lust och trygghet

Allt fler forskare talar om av hjärtats betydelse för kreativiteten. Det vill säga faktorer som *nyfikenhet, engagemang och lust*. Vissa menar att hjärtat är viktigare än hjärnan för att åstadkomma kreativitet. Om lusten försvinner är det svårt att vara kreativ. Kreativitet bygger också på att vi har en *nyfiken och lyhörd* inställning till andra människor och till det som skapas gemensamt. Något som också är viktigt för kreativiteten är *trygghet* i den grupp man befinner sig i. För att man ska våga testa behöver man känna att de idéer man ger uttryck för tas emot. Att det är *tillåtet att pröva* utan att veta vart man är på väg. Om vi kan lita på att finns en tillåtande atmosfär så blir vi fria att vara kreativa. Det finns då inget rätt eller fel, allt är bara nya impulser som i sin tur kan leda till nya lösningar.

Leka och bejaka

Vi föds som kreativa varelser, men en uppfostran som stryper kreativiteten (exempelvis genom bestraffning) minskar den. Barn som däremot *bejakas* och som får möjlighet att leka fantasilekar utvecklar sin förmåga till kreativitet. Forskning har visat att barn som får leka fantasilekar visar högre kreativitet än de som inte gör det. I leken skapas ett utrymme för att pröva och skapa nytt. Barn som leker fantasilekar bejakar också varandras idéer. Sådär kan det låta när två barn leker: "Jag vet, vi leker att jag är en drake", "Ja, och jag hade jättestora tänder", "Ja och plötsligt så började du äta upp allt runt omkring dig", "Ja, och.." osv. Keith Johnstone som skrivit mycket om kreativitet och improvisation har sagt såhär: *De som säger "Ja" blir belönade genom de äventyr de får uppleva. De som säger "Nej" blir belönade genom den säkerhet och trygghet de uppnår.*

Att säga nej kan beskrivas som att *blockera*, det vill säga stoppa en idé från att utvecklas. Om vi tar exemplet med draken igen så skulle det kunna bli såhär: "Jag vet, vi leker att jag är en drake", "Nej, det var en dålig idé". Då tar leken slut och ingenting utvecklas. En typisk blockering. Ofta räcker det med att alla som är med i skapandet är *närvarande* och hela tiden hänger på (istället för att försöka hitta på

något "roligt") de spontana impulser som de andra kommer med. Detta även om det inte "passar" de egna idéerna eller inte. Att våga *överge sin egen idé* är därför viktigt för den gemensamma kreativiteteten. Om vi bara fokuserar på vår egen idé så kommer vi att blockera det nya som kan uppstå.

Spontanitet genom begränsningar

Materialet till alla kreativa idéer är fantasi. Fantasi är alla de erfarenheter vi samlat på oss under livet. Alla har sådana erfarenheter men vi är olika tränade i att komma åt dem. *Förmågan att använda sig av sin fantasi kan man kalla spontanitet*. Detta är något alla kan träna upp! Det finns olika tekniker som hjälper till att göra detta. Alla dessa tekniker handlar om att på olika sätt *begränsa oss* och därmed befria oss från känslan att vi måste "hitta på" något. Begränsningen gör att vi kan fokusera på lösa uppgiften. När någon säger till oss att "hitta på något" så tänker vi på alla möjligheter som finns på en och samma gång. Det blir för mycket, hjärnan får överslag. Begränsningen blir en trygghet, en ram att utgå från. Dessutom skapar begränsningen - om man jobbar i grupp - en slags överenskommelse. Vi är ense om vad vi ska göra och kan fokusera direkt på uppgiften.

Exempel på begränsningar är: Att *bestämma en viss tid* för skapandet av en idé, då tvingar vi oss själva till att ta de första idéerna (bejaka oss själva). En annan begränsning kan vara att sätta upp *regler för sig själv*, ex. bara skriva en text där alla ord börjar på B, eller där vi måste utgå från en vis genre och en bestämt låtstruktur. Ytterligare ett sätt är att begränsa sitt skapande till ett visst rum/plats/utrymme, eller att bara använda en typ av material ex. bara blompinnar eller bara bomullsvadd för att bygga ett torn. En annan typ av begränsning är teman/fråge-ställning. Till exempel: alla ska göra en bild som föreställer världens värsta lärare. Ser du bilden framför dig?

Misslyckandets möjligheter

För att vi ska kunna vara kreativa behöver vi få utrymme att testa, utan att veta vad det ska bli av. I den kreativa processen ingår att hantera *misslyckanden* och faktiskt också uppskatta dem. Som ett exempel kan nämnas att det livsviktiga penicillinet upptäcktes just genom ett misstag. Alexander Fleming hade under sin semester 1928 glömt kvar en odlingsplatta med bakterien stafylokocker i sitt laboratorium. Det hade under tiden han varit borta angripits av mögelsvampen Penicillium och bakterierna hade försvunnit.

Men att *tycka om sina misslyckanden* är svårt, vi är ofta rädda att "göra bort oss". Det finns normer som talar om för oss hur vi "ska" bete oss. Vi "ska" vara roliga, intressanta, ordentliga osv. Men att kräva att människor ska vara originella eller påhittiga är verkligen något som hindrar kreativiteten. Om vi övar på att strunta i *polisen i huvudet* som bedömer våra idéer, så blir kreativitet lättare. Det går inte att "göra fel" eftersom alla misstag alltid är möjligheter till något nytt, nya impulser.

Kreativitetens väg = fantasins 3:e väg

Om vi bejakar varandras spontana idéer kan vi hamna på *fantasins tredje väg*. Musikern Stephen Nachmanovich beskriver det såhär:

Jag spelar med min partner, vi lyssnar till varandra, vi speglar varandra, vi reagerar på varandra, vi reagerar på det vi hör. Hen vet inte vart jag är på väg, jag vet inte vart hen är på väg, ändå känner, leder, följer vi varandra. Det finns ingen överenskommen struktur eller rytm, men redan när vi spelat fem sekunder finns det ett mönster eftersom vi påbörjat någonting. En mysisk form av information flödar fram och åter, snabbare än någon signal vi kan ge med en blick eller ljud. Konstverket kommer inte från den ene eller andre, även om våra egna stilar utövar sitt inflytande (...), (...) utan det är en tredje väg. Det uppstår en tredje helt och hållet ny stil.