

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

# dyade

4/12

■ ACEM

## SLIPP TANKENE FRI

Kreativitet og meditasjon



# Acem på nett

## [www.acem.no](http://www.acem.no)

Dyade er Acems tidsskrift. Acem startet i Norge i 1966 og det er fortsatt her organisasjonen er størst - med kurs i meditasjon og kommunikasjon, nærradio og kultur-seminarer.

## [www.acem.com](http://www.acem.com)

Acems internasjonale websted gir deg oppdatert oversikt over Acems kurs, publikasjoner og aktiviteter i 35 land i alle verdensdeler og omtalt på engelsk og ti andre språk.

## [www.yoga.no](http://www.yoga.no)

Acem underviser også i yoga gjennom Norsk Yogaskole. Det er Norges eldste yoga-skole med et opplegg som er godt tilpasset moderne mennesker og ikke har noen religiøs ramme.

## [www.halvorsbole.no](http://www.halvorsbole.no)

Acems internasjonale kurssted for stressmestring, selvutvikling og kommunikasjon.

## [www.dyade.no](http://www.dyade.no)

Interessert i sex, religion, litteratur, dans, filosofi, kjønnsroller, meditasjon, reiser eller politikk? På [www.dyade.no](http://www.dyade.no) finner du artikler om alt dette og mer til. Vil du abonnere eller kjøpe tidligere temanumre, er det bare å fylle opp handlekurven!

## [blog.dyade.no](http://blog.dyade.no)

Dyadebloggen er arenaen for innfallene og dialogen omkring Dyades mange emneområder.

## [themeditationblog.com](http://themeditationblog.com)

Acems internasjonale meditasjonsblogg, der du har anledning til å utforske meditative temaer med resten av verden.

## [stud.acem.no](http://stud.acem.no)

Meditasjonsaktiviteter med ung profil. Bofellesskap i Oslo, København og Trondheim.

## [facebook.com](https://www.facebook.com)

Acem har en rekke sider på Facebook, blant annet Acem Meditation International og Acem Norge, i tillegg til ulike lands- og stedssider. Sjekk ditt sted!

Redaktør:  
Rolf Brandrud

Redaksjon:  
Turid Suzanne Berg-Nielsen  
Svend Davanger  
Halvor Eifring  
Christopher Grøndahl  
Vilde D. Haakensen  
Eirik Jensen  
Dag Jenssen

Redaksjonsekretær:  
Hildegunn Bell

Korrektur:  
Gunnhild Reistad

Design:  
Karsten Mevassvik

Foto:  
[www.sxc.hu](http://www.sxc.hu)  
[flickr.com](http://flickr.com)

Administrasjon:  
Acem sekretariat

Redaksjonsråd:  
Ole Gjems-Onstad  
Carl Henrik Grøndahl  
Torbjørn Hobbøl  
Are Holen

Adresser:  
Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo  
Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo

Telefon: 23 11 87 00  
Telefaks: 23 11 87 09  
Bankgiro: 6026 05 04048

[dyade@acem.no](mailto:dyade@acem.no)  
[www.dyade.no](http://www.dyade.no)

Trykk/opplag:  
Hegland Trykk 1100 eks

Utkommer fire ganger i året

Abonnement  
For året 2013: kr. 220,-

ISSN 0332-5790

# Innhold

- 2 Slipp tankene fri  
Leder - Rolf Brandrud
- 4 Kreativ oppmerksomhet:  
Hvor kommer aha-opplevelsene fra?  
Rolf Brandrud
- 12 Hvordan kreativiteten kom ned på jorda  
Dag Jenssen
- 24 Hva ville Steve Jobs vært uten Dennis Ritchie?  
Erik Nesvold
- 30 Kreativ utfoldelse:  
Hvordan skape flyt i egen aktivitet?  
Rolf Brandrud
- 36 Tvilens palass  
Kaotiske reisebilder som kanskje aldri blir utgitt  
Christopher Grøndahl
- 42 Gjorde angsten Henri Matisse kreativ?  
Anne Grete Hersoug
- 50 Kan trange rammer frisetten kreativitet?  
Halvor Eifring
- 58 Kreativ fornyelse:  
Åpning for det neste tenkbare  
Rolf Brandrud

# Slipp tankene fri

"Nå er det bare fantasien som setter grensene for hva vi kan få til!" I årene som er gått siden internett slo igjennom i 1995 er dette utsagnet blitt gjentatt så ofte at det nærmest er blitt en klisjé.

*Nei, vi er ikke der ennå.* Det gir fortsatt makt å sitte med et stort mediehus, et velsmurt distribusjonsapparat, et anerkjent varemerke og en innarbeidet publikumsoppfølging.

*Men vi er på vei.* Datautviklingen har gått fra hardware til software til apps. Nettverkene er i ferd med å bli trådløse, tilgjengelige overalt og raskere. Utstyret for innholdsproduksjon blir stadig mindre, lettere, enklere og billigere – og veien ut til bred publikumskontakt mer oppnåelig. Terskelen for å bli egen kringkaster, nettavis, forlag eller annen opinionsleder blir stadig lavere. Etter hvert er det først og fremst våre egne evner til å utnytte mulighetene som begrenser oss.

*Samtiden har tatt poenget.* Det ropes etter kreativitet, innovasjon og nyskaping overalt. Det er egenskapene som etterspørres i jobbannonseene. Det er hva yngre generasjoner ønsker å finne i miljøer de kan tenke seg å arbeide i – og i byer hvor det er attraktivt å slå seg ned. Det er hva Norge skal leve av når oljen en gang tar slutt. Og det er et tema det for tiden skrives og tenkes svært mye omkring. Søkeordet "creativity"

bringer fram 15.328 bøker på Amazon.com og gir 217 millioner treff på Google.

*Mer kreativ med meditasjon?* De siste par årene har jeg lest adskillige bøker om kreativitet. Det har utløst mange assosiasjoner til mine erfaringer med Acem-meditasjon som jeg har praktisert og undervist i siden 1970-tallet. Det er særlig tre aspekter ved kreativitet hvor det er klare paralleller til hva man arbeider med i ledighetsteknikker som Acem-meditasjon:

- Kreativ oppmerksomhet. Når vi stanger hodet mot veggen, nytter det ikke å kjøre på videre rett fram. Da trengs det sensitivitet for det som kommer inn fra siden – fra randen av oppmerksomheten. Hvordan utvikler vi sensitivitet for randtankene?
- Kreativ utfoldelse. Jazzmusikeren som improviserer sammen med andre, inkluderer spontanstrømmen med sine fornyende impulser inn i sin aktivitet. Hvordan utvikles den evnen – i musikk og skapende virksomhet generelt?
- Kreativ fornyelse. Kreativitet er å bringe noe nytt og annerledes inn i en verden preget av en innarbeidet måte å tenke på. Hva skjer i møtet mellom det etablerte og det nye – og hva skal til for at det nye skal makte å forandre og fornye kulturen?

*Begrepet, forestillingen og fenomenet.* Begrepet kreativitet gir oss definisjonen. Forestillingen kreativitet forteller hva folk har tenkt seg omkring kreativitet og hvordan den oppstår. Der forteller historikeren Dag Jensen om hvordan skaperkraften i løpet av 500 år har kommet fra himmelen og ned på jorda. Fenomenet kreativitet er hvordan skaperevner fungerer i praksis. Forfatteren Christopher Grøndahl deler motsetningsfylte erfaringer fra skriveprosessen for en roman som kanskje – eller kanskje ikke – vil bli utgitt. Psykologen Anne Grete Hersoug ser på hvordan angst og psykiske problemer ga næring til stor kunst hos kunstneren Henri Matisse. Kinesisk-professoren Halvor Eifring gir oss et overraskende innblikk fra kinesisk poesi i hvordan kreativitet kan blomstre også innenfor uhyre strenge genrekrav. IT-konsulenten Erik Nesvold viser oss at kreative programmerere som de ukjente Dennis Ritchie og Steve Wozniak kan trenge minst like kreative oppfølgere som Steve Jobs for å nå ut med sine nyskapninger. Og kunstneren Karin Eizenhöfer deler et bilde og fortellingen om hvordan det ble til under en meditasjonsretrett i Tyskland sommeren 2012.

Velkommen inn i en oppdagelsesreise i kreativitetens, fantasiens og meditasjonens verden. God lesning!

*Rolf Brandrud*

## BIDRAGSYTERE:

**Rolf Brandrud**, Prosjektleder i NRK. Meditasjonslærer i Acem. Redaktør i Dyade. Organiserer tre årlige mediekonferanser, bl.a. Radiodays Europe.

**Dag Jensen**, Dr. art., dekan ved Fakultet for samfunnsfag ved Høgskolen i Oslo og Akershus. Kurslærer i Acem, og redaktør i Dyade.

**Christopher Grøndahl**, Forfatter og dramatiker. Redaktør i Dyade. Kurslærer i Acem.

**Erik Nesvold**, Sivilingeniør i industriell matematikk fra NTNU. Forsker ved Norsk Regnesentral og moderator i Acem.

**Anne-Grethe Hersoug**, Dr. philos., spesialist i klinisk psykologi med intensiv psykoterapi. Forsker ved Institutt for psykiatri ved Universitetet i Oslo og kurslærer i Acem.

**Halvor Eifring**, Professor i kinesisk ved Universitetet i Oslo, meditasjonslærer i Acem, redaktør i Dyade. Leder det internasjonale forskningsprosjektet Cultural Histories of Meditation.

**Karin Eizenhöfer**, f 1962. Tysk kunstner. Arbeider med voksenopplæring. Moderator i Acem Tyskland.



# Kreativ oppmerksomhet: Hvor kommer aha- opplevelsene fra?

EUREKA! ropte Arkimedes fra badekaret. Jeg har det! Han hadde fått idéen til Arkimedes' lov: "Hvis du senker et legeme i vann, så får det en oppdrift som svarer til vekten av den vannmengde den fortrenger". Hva Isaac Newton ropte, vet vi ikke. Men han skal ha oppdaget tyngdekraften da han satt under et epletre og med ett fikk et eple i hodet.

*Av Rolf Brandrud*

Aha-opplevelser er øyeblikk av plutselig innsikt. Problemer vi har bakset med lenge, står med ett fram i et helt nytt perspektiv. Vi ser dem med nye øyne og løsningen virker plutselig selvfølgelig og klar: "Slik må det

være! At jeg ikke har tenkt på det før!" Hadde vi hatt en oppskrift på hvordan vi kan hente fram aha-opplevelsene når vi trenger dem, så ville livet vært langt enklere!

## VARIERENDE INNHOLD, FELLES PROSESS

Innholdet i aha-opplevelsene kan være så mangt. Det kan være en kreativ idé om hvordan jeg kan feire bursdagen til kjæresten. Det kan være et grep jeg kan gjøre for å bidra til å løse opp i konflikter på jobben. Det kan være en idé til en oppfinnelse eller oppdagelse som kanskje kan bli til noe. For innholdet i aha-opplevelsene er som innholdet i sinnet ellers – det avspeiler hvem vi er, hvor vi er i livet og hva vi er opptatt av. Innsikten som melder seg, er ny. Om ikke for alle i hele verden – det meste har noen tenkt før, men i alle fall for meg selv. Kreativitet handler om å være i bevegelse og kunne fornye og utvikle seg i forhold til utfordringene vi står overfor i livet.

Om innholdet varierer, så har prosessen som bringer de kreative impulsene fram klare fellestrekk enten man er kreativ i de lille eller store format. Det er vanlig å skissere den kreative prosessen i fem faser. *Problem*. Den starter med et problem vi grunner på, og gjerne i en slik grad at vi har følelsen av å ha kjørt oss fast. *Modning*. Deretter kommer en modningsfase hvor vi selv har gitt litt opp, men hvor sinnet arbeider videre med problemet i det stille. *Innsikt*. Dette kan så – etter timer, dager, uker, måneder eller år – lede fram til aha-opplevelser. *Vurdering*. Deretter kommer først vurderingen av aha-opplevelsen, alt virker ikke like genialt når en har fått litt avstand til det. *Utvikling*. Så følger utviklingen av idéen til et helhetlig perspektiv og evt. helt fram til en oppfinnelse for lansering på markedet.

Det ligger mye slit og hardt arbeid både før og etter innsiktsfasen. Man må sette seg godt inn i et emne før man har et håp om å kunne fornye forståelsen av det. Og det er lang vei fra en god idé til et levedyktig og suksessfylt produkt. Likevel er modnings- og innsiktsfasene de mest fascinerende og mysteriøse delene av den kreative prosessen. For det er der perspektivskiftet og aha-opplevelsene kommer – i overgangen fra én innarbeidet tenkemåte man møtte veggen med og over til et nytt perspektiv som åpner dører til en ny virkelighet å utforske. Hva skjer der – og hvordan?

## KREATIV LATSKAP

De gode idéene kommer oftest når jeg står i dusjen, sier et av intervjuobjektene til psykologen Mihaly Csikszentmihalyi. I boka *Creativity* trekker han på intervjuer han har fått gjort med 91 personer som alle har gjort betydelige oppdagelser innenfor sine fagområder – deriblant 14 Nobelprisvinnere. De fleste av dem forteller om øyeblikk av plutselig innsikt – og om hva slags situasjoner de er i når disse melder seg. Jeg får mine beste idéer når jeg går tur, sier en annen. Andre kreative situasjoner er når de kjører bil, spiller golf, luker ugress eller slapper av og drodler i vei om løst og fast med gode venner. Eller når de mediterer.

De var også gjennomgående enige om at det er viktig å ha modningsperioder hvor problemene får surre en tid under bevissthetsterskelen. Fysikeren Freeman Dyson svarte slik på hva han holdt på med for tiden:

# Jeg surrer omkring og gjør ingenting, og det betyr sannsynligvis at dette er en kreativ periode

*Jeg surrer omkring og gjør ingenting, og det betyr sannsynligvis at dette er en kreativ periode, selv om du selvsagt aldri kan vite det før etterpå. Jeg tror det er viktig å ha perioder hvor en bare later seg.*

*De sier at Shakespeare latet seg mellom skuespillene. Jeg sammenligner meg ikke med Shakespeare. Men folk som sørger for å ha det travelt hele tiden, er som regel ikke kreative. Så jeg skammer meg ikke over å late meg.*

Hva er det som karakteriserer disse situasjonene? De preges av avkobling og rekreasjon hvor tanker om dette og hint får surre og gå uten innblanding. Det er rom for å lytte til og snakke om assosiasjoner på skrå og tilsynelatende uvesentlige ting. Man trenger ikke være Nobelprisvinner for å ha glede av den kreative åpenheten som ligger i dette.

## VI DAGDRØMMER 47% AV TIDEN VI ER VÅKNE

Det høres utrolig mye ut, men det er faktisk riktig. Ifølge en studie publisert i Science går 47% av vår våkne tid med til dagdrømmeri. Vi mennesker er en distré dyreart som stadig forsvinner ned i våre kaninhull, sier forskeren Marcus Raichle. Så snart hjernen ikke har noe ytre den må forholde seg til, så virker det som den begynner å utforske sin indre database – og lete etter sammenhenger på en avslappet måte.

Det er ny hjerneforskning som har avdekket dette. Det foregår noe i hjernen vår hele tiden. Ikke bare når vi er aktivt opptatt med noe. Men overraskende nok også når vi sover, hviler eller ikke gjør noe spesielt. Marcus Raichle oppdaget dette ved en tilfældighet. Han hadde forsøkspersoner liggende i et av de nyeste måleapparatene – en såkalt fMRI-skanner. Mellom forsøkene ba han dem slappe av og ikke tenke på noe spesielt. Han ventet at hjerneaktiviteten da skulle stilne og falle til ro. I stedet flommet det over av tanker.

The Wandering Mind kaller hjerneforskerne denne grunnaktiviteten som ikke er knyttet til hverken inntrykk utenfra eller noen bevisst aktivitet. De har ikke svaret på hvorfor hjernen aldri faller helt til ro. En teori er beredskap. Hjernen holder seg våken for at den skal kunne vekke oss momentant om vi blir overfalt av ville dyr eller andre farer om natta. Det var nyttig for steinaldermenneskene for 10.000 år siden og genetisk sett har vi ikke forandret oss synderlig siden den gang. En annen teori er at hjernen bearbeider inntrykk og forsøker å skape sammenheng mellom fortid, nåtid og framtid. En tredje er at sinnet vandrer rett og slett fordi det er i stand til å gjøre det. (Science vol 315, 19. 1. 2007, Mason m.fl.).

Dagdrømming kan være et annet navn på mind-wandering. Det blir gjerne sett på som bortkastet tid og uttrykk for latskap. Men

## Bevisstheten følger gjerne innarbeidede tankebaner, mens underbevisstheten lettere kan tenke "utenfor boksen".

faktisk er dagdrømmeri svært så kreativt. Forfatteren Virginia Wolf skriver godt om dette i en skildring av en av sine romanpersoner i *To the lighthouse*:

*Certainly she was losing consciousness of outer things. And as she lost consciousness of outer things ... her mind kept throwing up from its depths, scenes, and names, and sayings, and memories and ideas, like a fountain spurting.*

Man kan kalle det the Wandering Mind, dagdrømmeri, en indre vannfontene av idéer og minner eller romstering i sinnets indre database. Erfaringen hos Csikszentmihaly's intervjuobjekter er at det ut av denne spontane indre aktiviteten kan komme nye idéer og aha-opplevelser. Det kan ta lang tid – timer, dager, måneder eller år, men det er åpenbart for dem at dette er viktige deler av den kreative prosessen.

### KONVENSJONELL BEVISSTHET, KREATIV UNDERBEVISSHET

Javel. Sinnet vårt arbeider ustoppelig arbeider med noe – og er særlig aktivt når det ikke foregår noe annet. Og mange kjenner seg igjen i at det kan dukke opp aha-opplevelser når sinnet har fått surret tilstrekkelig lenge med noe vi er opptatt av.

Hvordan skjer dette? Siden det foregår i underbevisstheten nytter det ikke å studere det direkte. Men det forhindrer ikke at man kan lage seg teorier. Csikszentmihalyi nevner Freud og kognitiv psykologi. Men han fester seg mest ved forskjellen mellom bevissthetens og underbevissthetens måte å fungere på. Bevisstheten har en tendens til å tenke i forutsigelige og velkjente spor, sier han. Mens underbevisstheten ikke lar seg styre på den måten. Der kan idéer kombineres og utvikles på alle mulige vis med hverandre. Det gjør at nyskapende kombinasjoner som ville ha blitt avvist av vår rasjonelle bevissthet, kan utvikle seg lenge nok i underbevisstheten til å kunne dukke opp i bevisstheten senere.

Sagt på en annen måte: Bevisstheten har en tendens til å følge innarbeidede tankevaner og tenke "innenfor boksen", mens underbevisstheten ikke er bundet av slikt og dermed lettere kan bringe fram nyskapende "utenfor boksen" tanker.

### HVORDAN FÅR VI TILGANG TIL DE KREATIVE IMPULSENE?

Underbevisstheten er underbevisst. Vi vet ikke hva som foregår der. Men vi kan huske brokker og biter av nattdrømmene når vi våkner opp etterpå. Det er én kilde.

En annen kilde er det vi kan ha kontakt med mens det foregår. Forskning har vist at personer som er klar over at de dagdrømmer mens de gjør det scorer bedre på kreativitetstester etterpå enn dem som må vekkes opp av dagdrømmen for å vite at de drømte.

Forskeren Jonathan Schooler, utdyper dette slik: "Å la sinnet flyte, er den enkle delen. Det slitsomme er å opprettholde nok våken bevissthet slik at du også når du begynner å dagdrømme kan avbryte deg selv og merke deg en kreativ idé" (Lehrer, s. 49).

Her er det to observasjoner. Den ene er at tilgangen til det som utspiller seg i drømmene er bedre når du er våken enn når du sover – og bedre når du er "bevisst i gjerningsøyeblikket" enn når du er helt oppslukt i drømmen. Den andre er at det er anstrengende å følge aktivt med på innholdet i dagdrømmen for å kunne avbryte og notere gode idéer.

#### RANDTANKENE – SKAL DE OBSERVERES ELLER GIS FRIHET?

Dette er interessant. La oss skifte modell fra bevisst/underbevisst til sentrum/periferi for å tenke høyt omkring dette. Synsfeltet vårt har sitt fokus rett fram, men vi kan likevel ane bevegelser ved siden av oss uten å snu oss mot dem. Tilsvarende kan man tenke seg vårt indre blikk som en lommelyktstråle mot en vegg – det lyssterke sentret er det vi fokuserer på, mens det stadig mer lyssvake området omkring er det som kan røre seg i periferien. Der finnes randtankene i oppmerksomheten.



Så kan man tenke seg to måter å få et aktivt forhold til randtankene. Den ene er å rette lommelyktstrålen direkte mot dem og overvåke det som utspiller seg. Det oppleves som slitsomt, har vi hørt. Og selv om det ga kreative resultater er det et spørsmål om det ikke også bremser den frie flyten i dagdrømmen. For når noe foregår underbevisst, så er det fordi noe i oss har et behov for å holde det borte fra bevissthet. Det er nærliggende å tenke seg at overvåking av randtanker får et element av styring og kontroll i seg.

Den andre måten å komme nærmere på kan være å gi randtankene og vår bevissthet tid til å bli trygge og fortrolige med hverandre. Randtankene trenger tid til å slippe til og bli gradvis tydeligere i periferien i vår våkne bevissthet. Bevisstheten trenger tid til å slakke på kontroll og oppdage at dette underbevisste innholdet ikke er så farlig å slippe til.

Kanskje er det med randtankene som med barn, at de trenger tid til å bli varme i trøya før man kan henvende seg til dem direkte? Her er en selvopplevd anekdote som kan illustrere det. Vi var ankommet sent på kvelden til venner i Sverige – og hadde overnattet på sovesofa i stuen. To sønner på 3 og 5 år visste at vi var der, men kjente oss ikke. Om morgenen glir skyvedøren litt opp og inn kastes det en teddybjørn. Senere havner det en lekebil på gulvet litt nærmere oss – og deretter en ny leke helt opp til sofaen. Vi plukker den opp, ser bare på den og snakker om hvor fin den er, mens vi hører tassende barneskritt komme nærmere og nærmere. Så kommer de også

inn med utsagn om lekedyret – først litt, så mer og mer. Da er isen brutt og vi kan se på hverandre og snakke direkte. Men om det hadde skjedd tidligere, ville de trolig ha løpt ut igjen.

Denne siste tilnærmingen er den man finner i meditasjonsformer av ledighetstypen som Acem-meditasjon er et eksempel på. Der lar man vår viljestyrte oppmerksomhet hvile på en uanstrengt gjentakelse i sinnet av en såkalt metodelyd. Det krever et minimum av energi – nok til å gi oppmerksomheten noe å fokusere på, men ikke så mye at det stenger randtanker ute fra periferien. Det skaper økt frihet for spontanaktiviteten i sinnet til å spille seg ut og lar dermed mer og mer av det som rører seg i oss av uavsluttede erfaringer og underbevisst materiale få slippe til i sinnet, tydeliggjøres og bearbeides.

## AHA-OPPLEVELSEN SOM GJØR ULØSELIGE PROBLEMER LØSBARE

Spissformulert kan man si at det ikke finnes uløselige problemer. Bare perspektiver som gjør dem uløselige. Aha-opplevelsen er gjennombruddet for et nytt perspektiv som gjør problemet løsbart. Og i modningsprosessen som leder fram til det, er lydhørhet for det som spiller seg ut i sinnets periferi vesentlig. ■

## LESVERDIG OM KREATIVITET:

Dette er noen av de bøkene vi har lest og brukt i dette Dyade.

De anbefales for dem som vil lese mer.

### **Jonah Lehrer:**

*Imagine. How creativity works.* New York 2012.

### **Steven Johnson:**

*Where good ideas come from. The natural history of innovation.* NY 2010.

### **Mihaly Csikszentmihalyi:**

*Creativity. Flow and the psychology of discovery and invention.* NY 1996

*Beyond Boredom and Anxiety. Experiencing Flow in Work and Play.* San Francisco 1975 og NY 2000

### **Richard Sennett:**

*The Culture of the New Capitalism,* New Haven 2006

### **Władysław Tatarkiewicz:**

*A History of Six Ideas: an Essay in Aesthetics.* Nijhoff, 1980

### **George Hagman:**

*A Psychoanalytic Perspective on Creativity, Modern Art and Modern Artists.* NY 2010



# Hvordan kreativiteten kom ned på jorda

Middelalderen tilla kun Gud evnen til å skape og være kreativ. Det tok et hundreår med renessanse og oppdagelser før det vestlige mennesket turde å bruke det latinske ordet for det skapende om mennesket. Så sent som på 1800-tallet var denne egenskapen forbeholdt den geniale kunstner.

I dag brukes ordet overalt og hele tiden. Kreativiteten er blitt frigjort, gjort alminnelig, og demokratisert. Dag Jenssen viser hvordan det har skjedd – fra det gamle Hellas til idag.

*Av Dag Jenssen*

## FRA "DER UTE" TIL "I OSS SELV"

Skaperevnen har altså først blitt oppdaget i noe utenfor oss selv, i Gud, og deretter har den funnet veien tilbake til oss selv via kunsten. Denne bevegelsen der man oppdager noe i det andre før deretter å se at det hele er del av en selv, er en vanlig erkjennelsesvei, det er kanskje til og med den normale måten å oppdage seg selv

på. Slik sett ser vi i kreativitetens historie også en del av historien om (det vestlige) menneskets selverkjennelse. Alternativt kan man se på endringene i begrepene som historiske skiftninger og ingenting mer. Imidlertid blir det da noe vanskelig å forklare hvorfor vi først ser det "der ute", og deretter "i oss selv".

## FIRE HOVEDFASER I KREATIVITETENS HISTORIE

Så vidt jeg kjenner til, er den eneste som har forsket på kreativitetsbegrepet i et vidt historisk perspektiv den polske kunstviteren Wladyslaw Tatarkiewicz. Han skrev et grundig kapittel om temaet i boken *A History of Six Ideas: an Essay in Aesthetics* fra 1980.

Tatarkiewics skiller mellom fire hovedfaser. De fire fasene ligger mer eller mindre som takstein. Den foregående overlapper den neste og kan være aktiv også senere, men ikke lenger dominerende.

1. Den greske antikken, som ikke råde over det latinske "creo" og "creatio" (å skape, det skapte), og som heller ikke hadde en helt tilsvarende forestilling om kreativitet.
2. Middelalderen, hvor det å skape var synonymt med Gud og hans skapelse av verden *from scratch (ex nihil)*.
3. Den tidlig-moderne perioden fra rundt 1500 og til ut på 1800-tallet, hvor det å skape særlig blir en del av kunstfeltet. Kunstneren er et geni, og det geniale er det kreative. Etter hvert kan også politiske figurer, såkalt "historiens store menn" som Napoleon, Cæsar osv., ha disse egenskapene, og fra rundt 1900 også forskere og tenkere. Den opprinnelige og dominerende sammenheng er likevel den mellom kunst og det skapende.
4. 1900-tallet og vår egen tid, som oppfatter kreativitet å tilhøre alle menneskelige felter og potensielt alle

mennesker. Fra kunstneren spredte egenskapen seg til andre figurer, og til sist til mennesket som sådan. Kreativitet blir samtidig en psykologisk egenskap. I denne forståelsen er vi alle "dømt til kreativitet".

Jeg gir i det følgende en kort sammenfatning av de tre første fasene i hovedsak basert på Tatarkiewicz. Når vi nærmer oss vår egen tid, blir bildet mer broket. For denne siste fasen går jeg inn på utviklingstrekk innenfor forskjellige områder av kulturen.

### ANTIKKEN: KREATIV, MEN UTEN Å VITE DET?

Grekerne hadde ikke noe ord som helt tilsvarende "kreativ" og "å skape". De hadde ordet "poieo" – å lage. Det betydde imidlertid snarere å omforme noe til noe annet enn at noe helt nytt oppstod. Å skape noe ut av ingenting, var fremmed for dem. "Ingenting kommer ut av ingenting", var deres syn.

I romersk tid endret bildet seg noe. Man så at kunst og diktning var beslektet, og at fantasi og forestillingsevne var noe de hadde felles. Skulptører, ikke bare diktere, kunne være skapende. Samtidig synes tanken om kunstner som imitator å ha levd videre parallelt med dette. Den kristne filosofen Augustin sier at kunstnerens oppgave bare er å "samle spor av skjønnhet". Også mye senere, på 1200-tallet, kan man skrive at kunst imiterer naturen og at den følger strenge regler – ja, i middelalderen kunne man for sikkerhets skyld også innlemme diktetekunsten i denne forståelsen.

# Vi som ikke kan skape, kan lage

## GUD SKAPER "FRA INGENTING"

Med kristendommen oppsto uttrykket "creatio ex nihilo", å skape fra ingenting. Dermed fikk det skapende denne nyansen av det innovative og det helt nye som ikke hadde vært der tidligere. Merkelig nok mistet ordet samtidig sin referanse til mennesket. Det var bare Gud som kunne skape. "Ting som er laget og som er skapt, er forskjellige. Vi som ikke kan skape, kan lage", sier en romersk skribent og senator på 500-tallet. Å lage synes fremdeles å være knyttet til det å omforme noe som allerede er der, for eksempel å utforme et musikkinstrument fra et stykke tre. Å skape er blitt tydeliggjort og utskilt som det å gjøre noe fra absolutt ingenting. Men dette kan bare Gud.

## RENESSANSEN TIL 1700-TALLET: DET KREATIVE OPPDAGES I OSS SELV

Så ettertrykkelig var det kreative element gjennom middelalderen plassert hos Gud, at renessansemenneskene fikk vansker med å uttrykke det de var mest opptatt av, nemlig det frie, uavhengige og skapende individ. På den ene side hadde Gud i tusen år vært forbundet med "creatio", på den andre side oppdager mennesket seg selv som kilde til det nye.

Ifølge Tatarkiewicz tar det omtrent et århundre fra renessansens oppdagelse av det

kreative kunstnerindividet til noen tør bruke "creatio" om mennesket. I mellomtiden sies ting på andre måter: kunstneren "tenker fram" ("excogitatio") sitt verk, "foreskriver" sitt verk ("preordinazione"), kunstneren skaper kunstverket "i henhold til sin idé", realiserer sin "visjon", kunst vil si at naturen "erobres av kunsten", kunsten "oppfinner det som ikke er", dikterens verk springer ut "av ingenting", poesi er "forming", "omdannelse", "fiksjon".

Ut på 1600-tallet skriver imidlertid den populære polske poeten og litteraturteoretikeren M. K. Sarbiewski (1595-1640) at dikteren "skaper på nytt". Han bruker da det latinske verbet "creo", og legger til at kunstneren skaper "på Guds vis". Sarbiewski mente samtidig at det bare var dikteren som skapte, ikke musikeren og bildekunstneren. Om han var nyskapende i ordbruken, så gjentok han samtidig forestillinger fra langt tilbake om inndelinger av kunstformer.

Forestillingen om kreativitet i kunsten, samt bruken av "creo" og "creatio", som tidligere hadde vært forbeholdt Gud, spredte seg raskt, og var ikke uvanlig i kunstteori på 1700-tallet. Det kreative var da forbundet med "forestillingsevne", eller "imagination". Man kunne således si ting som: Forestillingsevnen "har noe i seg som

likner det å skape ("creation"), eller "den sanne poet er en skaper" ("est créateur", Voltaire). Andre, som Diderot, kunne mene at forestillingsevnen bare er å kombinere det som allerede eksisterer, og at mennesket ikke kunne virkelig skape. Ennå var "creatio" forbundet med Gud og det å skape "ut av ingenting", slik at det var problematisk å forbinde mennesket med denne evnen. Å skape var knyttet til mysteriet, og opplysningstiden hadde vansker med å medgi at mennesket kunne ha noe mystisk ved seg. Det å bruke "kreativ" eller skapende om mennesket eller kunstneren forble altså problematisk på grunn av tilknytningen til det guddommelige.

#### 1800-TALLET: KUNST OG KREATIVITET FAST FORBUNDET

1800-tallet glemte 1700-tallets reservasjoner. Fra romantikken ble "skaper" og "skapende" synonymt med kunstneren og dikteren. Kunsten fikk samtidig en helt ny og framtreddende posisjon i kulturen, ikke minst fordi det med framveksten av et tallrikt, velstående borgerskap ble et betydelig marked for kunst. Dermed fikk man bruk for klare språklige uttrykk for det skapende. 1800-tallet fant således opp ordene "creative" og "creativity". Kunsten og det kreative ble samtidig koplet med forestillingen om "geni". En vitenskapelig definisjon fra 1877 sier nettopp at geniet er "essentially creative".

Imidlertid vektla man nå ikke så mye tanken om å skape fra ingenting. Snarere betonte man bare det nye, "novelty". Likevel var kunstneren det nærmeste man kom det guddommelige: "Kunsten er for mennesket

det som den kreative kraften er for Gud" (Lamennais, fransk filosof, 1782-1854). Man kan derfor si at Gud så å si steg ned i kunstneren fra og med 1800-tallet. Man var samtidig nøye med å avgrense mot det som var lavere. "The mason makes, the architect creates", skriver den engelske dikteren Wordsworth.

Forbindelsen mellom kunstner og kreativitet ble så grundig etablert at vi også i dag spontant ser kunstneren som den som virkelig har den kreative egenskapen. Når det kreative etterhvert er blitt demokratisert og utvidet til en mulighet hos alle mennesker og innenfor alle virksomhetsområder, er det fortsatt kunstneren og det artistiske som da oppfattes som det kreative element i dette hverdagsindividet og i disse aktivitetene. At vi alle kan være kreative, innebærer at vi alle kan ha en kunstnerisk, artistisk åre. Likeledes fins det kunstneriske som et innslag på mange virksomhetsområder. Når bilmerket Citroën bruker uttrykket "creative technologie" om sine produkter, knytter de den hverdagslige bilen og teknologiens funksjonalitet til kunstens og artistens verden. En av deres modeller bærer også navnet Picasso. Hvis Gud først steg ned i kunstneren, så har kunstneren nå tatt et steg videre nedover.

#### 1900-TALLET TIL IDAG: DEMOKRATISERING

Slår man opp på ordet "creativity" i en nyere utgave av *Oxford English Dictionary* (1989), finner man et tidlig eksempel, kanskje det første, på bruk av ordet. Det er en litteraturviter som i 1875 omtaler Shakespeare på en måte som bekrefter



flickr.com - Nationaal Archief's

1800-tallets sammenknytning av kunst og det skapende: "The spontaneous flow of his poetic creativity". Selv om 1800-tallet fant opp substantivet "creativity", ble dette ordet likevel lite brukt før et godt stykke inn på 1900-tallet. Neste eksempel som gis i den engelske ordboken er fra 1926. Og går vi til 1933-utgaven av *Oxford English Dictionary*, så har dette standardverket ennå ikke "creativity" som oppslagsord.

I stedet for det ganske abstrakte "creativity" brukte man på 1800-tallet oftere mer erfaringsnære former av det samme, som "to create" og "creative". Mary Ann Evans, bedre kjent som forfatteren George Eliot, skriver i 1876: "A creative artist is no more a mere musician than a great statesman is a mere politician". Den franske ordboken *Larousse* regnet i andre halvdel av 1800-tallet det å kalle en kunstmaler for "skaper"

(créateur) for slang, altså ikke offisielt akseptert språk. Det synes som ordene og begrepet bare med en viss møye festnet seg og ble etablert.

Selv om det kreative feltet vokste fram på 1800-tallet, var det først ut på 1900-tallet at man for alvor begynte å bruke substantivformen "creativity". Dette er ikke uten betydning. Med substantivet har den abstrakte egenskapen kreativitet blitt avmerket. Man har fått selve det kreative inn i blikkfeltet, man kan behandle det som en egen sak, en psykologisk enhet. Man kan snakke om kreativiteten som om den var en fast bestanddel i verden. Dermed var en brikke lagt i demokratiseringen av det kreative. Samtidig svekkes geni-begrepet, som gjennom 1800-tallet hadde vært forbundet med kunstneren og det kreative.

### KREATIVITET BLIR PSYKOLOGI

I 1969 undersøkte Robert S. Albert resymeene av 1318 psykologivitenskapelige artikler fra perioden 1927-1965. Han hadde hentet fram alle artikler som handlet om geni, kreativitet og begavelse fra den amerikanske psykologiske foreningens omfattende registreringer.

Albert fant at langt de fleste av artiklene, 85%, handlet ikke om geni, men om kreativitet og begavelse, og blant disse to nært relaterte tema var det kreativitet som sto sterkest. Imidlertid fant han at bare 20% av bidragene om kreativitet og begavelse var publisert før 1945, mens 80% kom etter krigen. Totalt handlet kun 15% av artiklene om geni og nært beslektede uttrykk. For geni-studiene var det en klar nedgang etter

krigen, med 67% før 1945 og 33% i perioden 1945-1965. Geni var kort sagt blitt en ting fra fortiden, mens kreativitet opplevde sterkt økende interesse etter krigen. I artikkelen fra 1969 oppfatter Albert selv kreativitet som "en av de grunnleggende psykologiske aktivitetene".

Albert antyder også ulike grunner for veksten i kreativitetsstudier etter krigen. For det første var det i USA en stor interesse for talent og begavelse, blant annet som en del av den kalde krigen og romkappløpet etter lanseringen av den russiske Sputnik (1957). Mye av forskningen omkring kreativitet og begavelse handlet om hvordan man best identifiserer talent og hvordan begavelse er sammensatt psykologisk.

### EN ENDRING I PERSPEKTIV

Utviklingen fra 1800-tallets "geni" til 1900-tallets "kreativitet" var ikke bare kosmetisk, men medførte en dypere endring i perspektiv. Geniet hadde lenge vært sett på som det store unntaket i befolkningen. Det hadde i tillegg blitt assosiert ikke bare med eksklusivitet og skapende kunst, men like mye med vanskelige sinn, særhet og dårlig helse. Studier av geniet var følgelig ofte opptatt av psykopatologi og helse.

Idet vekten ble lagt på kreativitet, skjedde følgende: (1) man ble i større grad opptatt av hvordan man kunne oppdage talent og utvikle det ut fra individets kognitive ressurser og personlighet; (2) man undersøkte dette bredt hos barn, yngre og voksne, kort sagt hos mennesker med en mer gjennomsnittlig psykologi. Overgangen fra geni til kreativitet innebar et skifte

# Idag velges mange ledere ikke fordi de har trivelig personlighet, eller for sin evne til å lære og huske, men for sin kreative visjon om hvordan selskapet skal drives og endres

til et mer livsbekreftende perspektiv og den gjenspeiler demokratiseringen av kreativitetbegrepet. Albert hadde rett da han avsluttet sin artikkel med å si at man står overfor en historisk endring, ikke bare en endring i smak blant forskere.

## ETABLERT, MEN OGSÅ SPERRET

Det er likevel verdt å merke at det i 1965 bare var 139 av over 16000 psykologiske artikler som handlet om kreativitet, ca. 8 promille. Man kan altså ikke si at det hadde skjedd noen stor eksplosjon av kreativitetsstudier innen psykologien. Heller ikke 30 år senere var feltet blitt noen hovedstrøm, "[den] henger fremdeles langt etter de fleste hovedtema i psykologien", sier en av bidragsyterne i *Handbook of Creativity* fra 1999 (s. 459).

Robert J. Sternberg og Todd I. Lubart fant i 1999 at bare rundt 0,5% av psykologiske forskningsartikler fra 1975 til 1994 handlet om kreativitet. Til sammenlikning utgjorde artikler om lesning rundt 1,5%. De framhevet også at kreativitet er dårlig dekket i psykologilærebøker. Intelligens får gjerne et kapittel, mens kreativitet får noen avsnitt. De rapporterte at det sjelden var kurs i kreativitet ved universitetenes psykologiinstitutter, ikke stillinger innen feltet og bare to forskningstidsskrift

hvorav ingen hadde særlig høy status. Ennå ble kreativitet koplet til kunst av den amerikanske psykologiske foreningen. Området ble gjerne gruppert under "Psychology and the Arts" på konferanser.

At kreativitet som begrep likevel i 1999 var godt utbredt i arbeidslivet, er dette utsagnet fra de samme forfatterne en indikasjon på:

Idag velges mange ledere ikke fordi de har trivelig personlighet ... eller for sin evne til å lære og huske ... men for sin kreative visjon om hvordan selskapet skal drives og endres (s. 3).

Vitenskapen psykologi har altså definitivt vært interessert, men likevel relativt avventende med å ta inn kreativitetsbegrepet. Sternberg og Lubart nevner noen sperrer som kan ha fungert dempende (s. 4), og blant disse sperrere finner vi at kreativitet har vært koplet til "mystikk og åndelighet". Dette signaliserer at forbindelsen til det eldre genibegrepet og en idé om guddommelig inspirasjon ikke er brutt til tross for tendensene til vitenskapeliggjøring. Forskerne, representantene for vitenskapelig rasjonalitet, har ikke klart å komme over den dypere kulturelle forestillingen om at man ikke skal røre ved kreativiteten, som har noe hellig eller åndelig ved seg. Eller de har rett



og slett ikke ønsket å bruke et begrep med konnotasjoner til mystikk.

En annen sperre har vært mer kommersielle tilnærminger til kreativitet, for eksempel populariserende litteratur som har til hensikt å hjelpe folk til å bli kreative. Forfattere som Edvard de Bono ("lateral thinking"), har hatt stor suksess og dominert feltet i folks bevissthet. Denne litteraturen har imidlertid ikke vært fundert på god og testet teori. Slik har kreativitet blitt assosiert mer med konsulentvirksomhet og kommersialisering enn med forskning, og dette har gjort forskersamfunnet reservert. R. E. Meyer framhever for øvrig i håndboken fra 1999 (s. 459) at også forskningen foreløpig har mange spekulative innslag, uten gode definisjoner og uten for mye testing av teorier.

## UTSTØTELSE AV KREATIVITET I LITTERATUR- OG KULTURVITENSKAP

Innen litteratur- og kulturvitenskap har man de siste 20-30 år bevisst ikke ønsket å bruke begrepet kreativitet. Nesten ingen av de litteratur- og kulturvitenskapelige ordbøker har således oppslag på ordet. Og når man bruker "creative" og "creation" sies det gjerne at dette er typisk tradisjonelle begrep, ikke noe å bruke i dag. Dette kan virke oppsiktsvekkende. Det var jo nettopp i kulturfeltet begrepet om det kreative ble brukt siden 1500-tallet, med 1800-tallet som et høydepunkt. Hvorfor denne utstøtingen?

Litteratur- og kulturvitenskap har vært ganske sterkt influert av marxisme, feminisme og postkolonial teori, samt psykoanalyse. Fra disse hold, kanskje med

unntak av sistnevnte, har man, slik vi så også i noen grad i forbindelse med psykologi, lagt vekt på at kreativitet har å gjøre med mystikk. Marxisten Terry Eagleton skriver således: "Skapelsesmetaforen har tradisjonelt dominert diskusjoner om litterært forfatterskap, med sterke antydninger om den mystiske og til og med transcendentale karakter til denne typen aktivitet" (sitert etter Pope, s. 7).

Dermed blir kreativitet uttrykk for en tilslørende ideologi med innslag av uforklarlig menneskelig inspirasjon og det geniale som bare inntreffer, altså uten hardt arbeid og prosess. Følgelig foreslo man i stedet det mer prosaiske "litterær produksjon", et uttrykk som har fått gjennomslag. Pierre Macherey skriver i *A Theory of Literary Production* fra 1966: "Påstanden om at forfatteren eller kunstneren er en skaper ("creator") tilhører humanistisk ideologi". Han fortsetter: "De ulike teorier om det skapende ser alle bort fra arbeidsprosessen: de unngår enhver fortelling om selve produksjonen" (sitert etter Pope, s. 7). At kreativitet ikke handler om arbeid men kun resultatet, med en uuttalt forståelse av at det hele kom til kunstneren "utenfra", kan imidlertid tilbakevises. Teorier om kreativitet legger typisk mye av vekten på prosessen som fører til nyvinnende resultat. "Hvordan skjer et kreativt produkt?" er et av de sentrale spørsmålene listet opp av Mayer i hans oppsummering av feltet fra 1999.

Litteratur- og kulturvitenskapens skepsis til kreativitet er trolig betinget av behovet for å frigjøre seg fra perspektiver som

var arvet fra 1800-tallet. Også langt ut på 1900-tallet var det vanlig å skrive biografisk om de store forfatterne og kunstnerne. Litteraturhistorikeren Francis Bull (1887-1974) er et nærliggende norsk eksempel. Hans framstillinger hadde anstrøk av genidyrkelse og hyllest av store menn med visjoner som de uttrykte i sine verk. På 1960-tallet hadde imidlertid genibegrepet falmet, og kreativitet var på vei til å bli en allmennmenneskelig egenskap. Siden kunstvitenskapens oppgave ikke lenger var å løfte fram det geniale, tok den også avstand fra begrepet kreativitet. I stedet grep den altså til det nærmest industrielle "produksjon".

## FILOSOFI

Det skjedde en større endring i filosofi ut over på 1900-tallet som har med skaperevne og kreativitet å gjøre, noe som kan illustreres med et par eksempler.

1. Eksistensialismen tenkte at man skaper seg selv gjennom de valg man gjør. I *Eksistensialisme er humanisme* fra 1946 sier Jean-Paul Sartre at hvis Gud ikke eksisterer, da er det ingen forutbestemt mening med mennesket, og da blir mennesket "slik som det gjør seg selv" (s. 10). Med denne henvisningen til Gud uttrykker Sartres filosofi nøyaktig det samme historiske skiftet som er tema for denne artikkelen: kreativiteten flyttes fra Gud til mennesket selv.
2. Innen filosofi har man i stadig sterkere grad lagt vekt på at vitenskapelig aktivitet har skapende elementer. Dette har blant annet medført en skepsis til

noe de fleste trodde fast på gjennom 1800-tallet: realisme og mulighet for sann kunnskap.

I følge Richard Rorty (1931-2007) skal jakten på kunnskap oppfattes som et forsøk på å finne ut hva vi har bruk for i den hensikt å skape en bedre verden. I *Philosophy and Social Hope* sier han at i stedet for å være engstelig for om kunnskapen er sikker, bør man heller "bekymre seg om man har hatt nok fantasi til å tenke fram interessante alternativer til ens nåværende oppfatninger" (s. 34). For Rorty er vitenskapen ikke sannhetssøken, men kontinuerlig innovasjon og "selfcreation".

Eksistensialismen hos Sartre og vitenskapsfilosofien hos Rorty antyder at kreativitet har meldt seg som et viktig element innen filosofi på samme tid som forestillingen om det skapende har trengt inn i psykologi og andre områder. Rett nok oppfattes Sartre og Rorty som ganske ytterliggående, og mange reserverer seg mot deres synspunkter. Like fullt er de hver på sin måte svært viktige figurer i det 20. århundres filosofiske landskap. Sartres posisjon er udiskutabel. Om Rorty sier hans venn og kritiker Richard J. Bernstein i *The Pragmatic Turn*: "Selv Rortys argeste kritikere vil innrømme at ingen annen filosof i det siste halve århundret har stimulert like mye livlig samtale som Richard Rorty" (s. 216).

## FORTIDEN ER VIRKSOM

De siste hundre års utvikling kan sammenfattes som følger: 1900-tallet arvet et ganske eksklusivt perspektiv på kreativitet

som noe som var knyttet til kunst og genialitet. På 1900-tallet er denne modellen svekket. "Kreativitet" har fortrenget "geni" og blitt en allmennmenneskelig psykologisk egenskap. Begrepet har blant annet blitt fremmet av populariserende og kommersielt vellykkede framstillinger som gir råd om kreativitet. Men det har også banet seg vei inn i vitenskapelig psykologi og til dels også filosofi. Hos de humanistiske kulturvitenskapene har kreativiteten imidlertid ikke funnet særlig klangbunn. I psykologien har begrepet mest blitt knyttet til spørsmålet om utvikling av talent og hvordan fostre kreative prosesser.

Om "kreativitet" ennå bare har fått moderat gjennomslag i den forskningsbaserte kunnskapen, så har forestillingen om kreativitet i dag utvilsomt et gjennomslag i folks bevissthet. Man kan se begrepet brukt i stillingsannonser, i organisasjoner, i markedsføring av produkter osv. Citroëns "créative technologie" motsvares av en annen fransk bilprodusents slagord: "Renault - Créateur d'automobiles". Mens kulturvitenskapen har redusert den store forfatteren til produsent, utnevner vareprodusenten seg til skaper. Det kan synes som om det som i utgangspunktet var plassert lavere, vil opp, mens det som var oppe søker å skille seg ut på nytt gjennom bevisst nedgradering. Det er som når de opprinnelige, rike turistene forlater et feriested som gradvis fylles med middelklasse. Fremdeles er det kanskje den gamle kunst-geni-modellen, avledet fra en kreativ Gud, som er virksom. ■

## Litteratur

Robert S. Albert: *Genius: Present-day status of the concept and its implications for the study of creativity and giftedness*, *American Psychologist*, 24 (8), 1969, 743-753.

Richard J. Bernstein: *The Pragmatic Turn*, Polity Press, 2010.

J. C. Kaufman og R. J. Sternberg: *The Cambridge Handbook on Creativity*, Cambridge University Press, 2010.

R. Pope, *Creativity: theory, history, practice*, Routledge, 2005.

Richard Rorty: *Philosophy and Social Hope*, Penguin, 1999.

Jean-Paul Sartre: *Eksistensialisme er humanisme*, Cappelen, 1993.

R. J. Sternberg og T. I. Lubart: "The Concept of Creativity: Prospects and Paradigms", i Sternberg, R.J.. *Handbook of Creativity*, Cambridge University Press, 1999.

R. J. Sternberg: *Handbook of Creativity*, Cambridge University Press, 1999.

Władysław Tatarkiewicz; *A History of Six Ideas: an Essay in Aesthetics*. Nijhoff, 1980.

Wikipedia: *History of the concept of creativity*.



# Hva ville Steve Jobs vært uten Dennis Ritchie?

De døde samtidig, men huskes forskjellig. Den ene skapte grunnlaget for dataspråket som i dag brukes nesten overalt på nettet og i personlige teknologidingser. Den andre drev andre til å lage apparatene vi alle nå går rundt med. Den første er glemt, den andre får all æren. Rettferdig? Neppe!

*Av Erik Nesvold*

Steve Jobs' livshistorie har blitt et slags hellig skript med tilhørende troende og ikke-troende blant entreprenører, ingeniører og andre mennesker. Biografien som kom ut like etter hans død i oktober 2011 er fortsatt en bestselger nesten ett år senere. Avhengig av øynene som ser kan den leses både som en historie om en fantastisk suksessfull forretningsmann eller en beskrivelse av et

menneske som feilet på mange områder i livet. På den ene siden belyser hans historie fordelene med å ha en hierarkisk organisasjon med klare kommandolinjer og en leder med en voldsom dedikasjon til sitt kall. Den andre siden er de ødelagte menneskelige relasjonene i alle retninger. Man kan selvsagt spørre seg om det første nødvendigvis medførte det siste.



Jobs var urokkelig i troen på sine idéer og var villig til å bryte alle normer for sosial omgang og forretningsskikk for å gjennomføre dem. Han kunne bli eitrende forbannet over blomsterdekorasjonen på et hotellrom og fikk gjerne sine kollegaer til å jobbe dag og natt over lengre perioder for så å ta all æren for det endelige produktet selv. Et dataspill han lagde i 1976, Breakout, kom til ved at Jobs hadde idéen og fikk kameraten Steve Wozniak til å jobbe uten stans i fire døgn med å lage det. De delte lønnen på 750 dollar fra spillskapet Atari, men Jobs beholdt bonusen de fikk utbetalt for å ha laget det så raskt.

Det er mange historiske eksempler på radarpar som Jobs og Wozniak, hvor den ene er den innadvendte, vitenskapelige anlagte og den andre er personen med forretningstefte. Tradisjonelt blir førstnevnte fremstilt som helten blant de to, men personlighetstrekk som utfyller hverandre er et av suksesskriteriene for et kreativt samarbeid. En energisk person som driver et prosjekt fremover kan være en helt essensiell ingrediens.

Historiene om hvor kynisk Steve Jobs kunne være er mange. Det er derimot ingen tvil om at han hadde evnen til å være fremsynt og sette brukeren av teknologiproduktene i fokus i en bransje hvor det er funksjon og ikke utforming som tradisjonelt har hatt prioritet. Han hevdet alltid at han hadde et fortrinn ved ikke å være ingeniør og i hans bakgrunn i Zenbuddhisme. I motsetning til mange teknologer var han svært opptatt av den universelle utformingen og menneskelige interaksjonen med produktene – og ikke minst var han villig til å være svært direkte i sine tilbakemeldinger.

I oktober 2011, i etterkant av Jobs' død, sirkulerte det et bilde på sosiale medier av Steve Jobs ved siden av en Dennis Ritchie. De to døde samme uke, med adskillig mer oppstyr rundt dødsfallet til førstnevnte. Den lavmælte Ritchie stod bak programmeringsspråket C, som ble brukt til å lage operativsystemet UNIX, som igjen er underliggende for omtrent alt annet som brukes på nett og av personlige teknologidingser. Mens Jobs lagde synlige og brukervennlige produkter som kundene ville ha, var Ritchie kongen av det usynlige

“Life can be much broader once you discover one simple fact, and that is - everything around you that you call life, was made up by people that were no smarter than you”

for folk flest: det logiske byggverket i kjernen av maskinene. Det ville kanskje være urimelig å forvente at de skulle bli like berømte – de færreste interesserte seg tross alt for programmeringsspråk - men Ritchie delte også ut kildekoden til UNIX gratis, noe som gjorde at den spredde seg raskt, og han ble slik en av forfedrene til Open Source-bevegelsen. For datanerdene var Ritchie den som virkelig representerte kreativitet og kvalitet, mens Jobs var symbolet på egoistisk kapitalisme.

Dennis Ritchie og Steve Jobs var på mange måter diametrale motsetninger: Jobs skapte dyre i-produkter som var forbedringer av allerede eksisterende produkter mens Ritchie skapte et gratis språk som utgjorde et teknologisk kvantesprang fremover. Mens Jobs' Apple er et eget og lukket økosystem var UNIX' store fordel at det kunne tas i bruk på alle plattformer og kunne deles fritt – blant annet er UNIX i kjernen av Apples' operativsystemer. Selv en kollega som hadde kontor vis-à-vis Ritchie sitt i 20 år på forskningssenteret Bell Laboratories følte ikke at han kjente ham noe særlig – Jobs sørget derimot alltid for å sette seg selv i sentrum av begivenhetene når noe skulle presenteres.

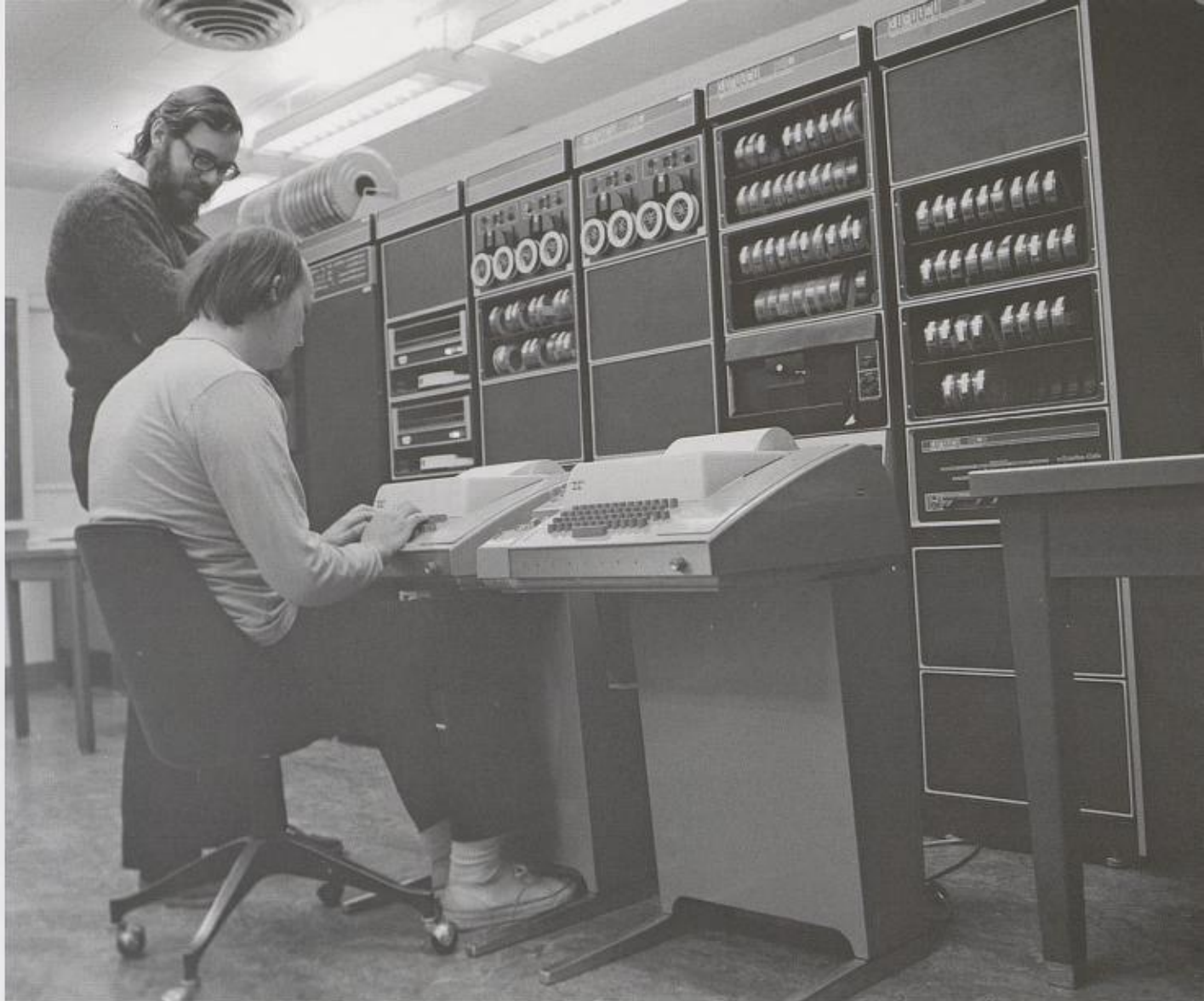
Samtidig er det en del likhetstrekk: begge var faktisk intenst private personligheter og begge var banebrytende på hver sine områder. Selv om Jobs tilsynelatende elsket rampelyset hadde han et trøblete forhold til familien sin og snakket sjelden om sitt privatliv. Ritchie ble oppfattet som en tilbaketrukket familiemann, men trengte heller ikke en stor organisasjon for å gjennomføre sitt prosjekt - og fikk dermed ikke sine karaktertrekk belyst med lupe. Han hadde utvilsomt den samme evnen som Jobs til å se feil og mangler med det eksisterende. Selv etter suksessen til C ble han sitert på følgende: “C is quirky, flawed, and an enormous success”. Hadde han vært avhengig av arbeidet til hundrevis av medhjelpere er det en viss sjans for at han også måtte vært brutal i sine tilbakemeldinger og kynisk mot sine kolleger.

```
1  main()
2  {
3      printf("Goodbye world\n")
4  }
```

## "UNIX is basically a simple operating system, but you have to be a genius to understand the simplicity"

Noen ting kan skapes på egenhånd, andre nyskapende prosjekter må man samarbeide om. Einstein jobbet på patentkontoret i Bern da han alene revolusjonerte fysikken med sine fire artikler i mirakelåret 1905 og uttrykte senere ønske om at forskere som ham skulle få bistillinger som fyrvoktere – i hans verden var det først og fremst ved introspeksjon og tankevirksomhet på egenhånd man kom frem til nye resultater. Men bare et par tiår senere var Niels Bohr sitt institutt i København åsted for nye, store fremskritt innenfor kvantemekanikk gjennom tett samarbeid i grupper; en arbeidsform som var fremmed for Einstein. I dag skjer nybrottsarbeidet i fysikk på CERN i Sveits og andre gigaprojekter hvor det er hundrevis av mennesker som står bak hver publiserte artikkel. Det er rett og slett for mye infrastruktur og elektronikk som må på plass for å få utført enkelte eksperimenter til at noen få personer kan gjennomføre det alene. Men kan man skape fullstendige omveltende idéer når så mange mennesker må samarbeide? Mange forskere mener det er store fordeler med å jobbe i mindre grupper.

Å sammenligne hva som er mest kreativt av å skape et design, en algoritme, en matematisk ligning eller et kunstverk er som å sammenligne epler og pærer. Det viktigste er muligens at noen har en brennende interesse for å forbedre noe eksisterende og kan se for seg hvordan det kan gjøres. For eksempel gjorde Einstein seg tankeeksperimenter hvor han red på lysbølger eller satt i fallende heiser for å motbevise Newtonsk mekanikk. Følgende sitat fra Jobs fra 1994 oppsummerer mye av filosofien: "Life can be much broader once you discover one simple fact, and that is - everything around you that you call life, was made up by people that were no smarter than you. And you can change it, you can influence it, you can build your own things that other people can use." Selv om mange hevder at han kun har stjålet idéer og overkjørt andre virker det lite trolig at Apple ville skapt like fascinerende og brukervennlige produkter uten en leder med en voldsom indre drivkraft og en klar visjon. ■



*Dennis Ritchie stående over Ken Thompson ved "PDP-11"  
Begge jobbet sammen om de første versjonene av operativsystemet UNIX.*

*Foto: Peter Hamer*



*flickr.com - Nationaal Archief's*

# Kreativ utfoldelse: Hvordan skape flyt i egen aktivitet?

Jazzmusikeren kan spille melodien fra bladet slik den står. Men han kan mer. Han kan kjenne på stemningen i lokalet, tune seg inn på musikerne han spiller sammen med og improvisere og skape nye varianter av melodien i samspill med de andre. Han inkluderer i spillet også det som rører seg i sinnet i øyeblikket. Han er i kreativ utfoldelse. Han er i FLYT.

*Av Rolf Brandrud*

## FLYT

Begrepet flyt (flow) kommer fra psykologen Mihaly Csikszentmihalyi som nærmest har gjort det til sitt varemerke. Han kom fra det krigsherjede Europa til Amerika på 1950-tallet. Der ble han opptatt av – ikke menneskelig lidelse og smerte, men av hva som gjorde livet meningsfylt. Han begynte

med å utforske hva som preget kunstnere når de var på sitt mest kreative og produktive. Han fortsatte med å studere hvordan spillentusiaster og sportsutøvere nærmet seg sine felter – og kom etter hvert til å sette fokus på hvordan alle kan oppleve flyt i arbeid og lek. Med årene er det blitt mange bøker om flyt i ulike livssammenhenger.

Flyt knytter seg til aktiviteter som oppleves som meningsfylte i seg selv – helt uavhengig av hva de evt. kan gi av ytre belønning i form av penger, berømmelse eller status. Hva slags aktiviteter det er, kan variere. Flyt er ikke selve aktiviteten, men vårt forhold til den – måten vi går inn i den på. Å være i flyt er ifølge Csikszentmihalyi å være nærmest totalt oppslukt i det en gjør i en slik grad at alt annet – tid, sult, tørst, sosiale behov – nærmest ikke eksisterer. Aktiviteten en er inne i fyller en totalt. Og det er aktivitet som ikke tapper en for energi, men tvert imot frisetter energi og engasjement. Andre ord for flyt kunne være mestring og mestringsglede.

Mange vil gjenkjenne øyeblikk og situasjoner hvor vi selv har vært i noe som ligner på flyt. Det kan være når vi kjenner kroppsgleden, strekker ut og sklir raskt over vidda på ski. Det kan være når idéene faller på plass i et prosjekt vi jobber med. Det kan være i idékasting med gode kolleger. Det kan være i lek eller ballspill med barna. Det er situasjoner hvor aktiviteten flyter, engasjerer og gir kreativt utfoldelsesrom. Og vi kan kjenne at slik skulle vi gjerne ha hatt det hele tiden.

### MER ELLER MINDRE FLYT

Flyt er de gyldne situasjonene hvor allting klaffer. Men de er sjeldne. Som regel preges ikke livet av at vi enten er i flyt eller ikke, men snarere av mer eller mindre flyt. Og det er mangt som kan skape friksjon og skurre og bremse oss i det vi gjør. Er vi trette, slitne og stressede, skaper det gjerne en distansert holdning. Melder det seg uavsluttede følelser og selvkritiske tanker tærer det på

gløden og engasjementet. Og det kan være vi forsøker oss på noe vi ennå ikke mestrer godt nok til å kunne gjøre med flyt – som for eksempel jazzimprovisasjon.

Så hvordan kan vi nærme oss mer flyt i aktiviteter og livet generelt? I hovedsak er det to veier. Den ene går gjennom økt mestring. Den andre gjennom å utvikle større frihet i forhold til egne bremses.

### MER FLYT GJENNOM MESTRING

I en av sine tidlige bøker - *Beyond Boredom and Anxiety* – skisserer Csikszentmihalyi en modell for når vi kan være i flyt. Det er når det er balanse mellom utfordringene vi står overfor og evnen vi har til å mestre dem. Er utfordringene for små, kjeder vi oss. Er de for store, blir vi overveldet og engstelige. Det er når vi oppsøker utfordringer som går litt ut over det vi er komfortable med, men ikke mer enn at vi føler vi etter hvert kan mestre det – ja, det er da vi kan være i flyt.

Læring av fremmedspråk er en god illustrasjon av hvordan det å lære å mestre noe godt kan skape flyt. Det starter gjerne med innlæring av glosser og grammatikk. I den fasen preges vi av alt annet enn flyt når vi forsøker å snakke språket. Det går tungt. Vi leter etter ord. Vi er usikre på kasus og bøyningsformer. Oppmerksomheten sentreres ikke bare omkring det vi skal si, men kanskje først og fremst om hvordan vi skal få sagt det – vi mangler ordene og er usikre på om vi sier det feil. Og slik varer det ved lenge. Det er trening og trening og trening som gjør at friksjonen etter hvert kan slippe mer og mer. Gradvis kan du oppleve at du spontant begynner å tenke

på det aktuelle språket. Da har du nok av vokabularet og formene inne til at du kan spinne mer umiddelbart videre og komme inn i en assosiativ flyt – og med tiden bli i stand til å snakke språket tilnærmet flytende.

Tilsvarende prosesser vil det være i forbindelse med andre former for ferdighetslæring. Det kan være å lære å kjøre bil, spille piano, fotball eller tennis, danse, synge eller hva det måtte være. Alt dette er aktiviteter hvor du ikke har tid til å tenke først og handle deretter. Du må ha repertoiret av bevegelser og ferdigheter innøvd først, og så kan improvisasjonen og den mer kreative utfoldelsen komme etter hvert. Derfor tar det tid å trene seg tilstrekkelig opp til å spille tennis eller danse med god flyt. Men så er det desto mer tilfredsstillende når det skjer.

### MER FLYT GJENNOM STØRRE FRIHET TIL EGNE BREMSER

Flyt begrenses ikke bare av manglende ferdighet. Også dagsformen og vårt forhold til oss selv setter grenser for vår utfoldelse. Hva kan vi gjøre med det for å bringe mer flyt inn i livet? To innfallsvinkler er tenkbare – konsentrasjon og ledighet.

Konsentrasjon er målrettet. Vi går etter det vi vil ha og holder unna det vi ikke vil ha. Til en viss grad er det mulig. Preges livet av tretthet, slitenhet og stress er det mulig å legge om livsstilen slik at en får sovet nok, får avsatt tilstrekkelig tid til pauser og rekreasjon i hverdagen, og får tatt seg ferier for å hente seg inn. Verre er det med forhold som negativ selvfølelse, angst og uro. Der kan man ty til selvsuggesjonsmetoder hvor



*flickr.com - Nationaal Archiefs*

en innprenter seg setninger som "Jeg er sterk og trygg og vet jeg kan klare oppgaven jeg står overfor!" Det kan ha positiv effekt i forhold til konkrete, kortsiktige oppgaver. Men på lengre sikt, og spesielt i forhold til kreativ utfoldelse, har selvsuggesjonsmetoder lite å gi.

Ledighet er prosessorientert. Her definerer man ikke hvilket tankeinnhold eller livsinnhold som er positivt eller negativt, men arbeider i stedet for å være tilstede med ledighet i det som til enhver tid rører seg i oss. Om det melder seg vanskelig innhold som selv-kritiske tanker, uro eller tristhet, forsøker man heller ikke å stenge det ute. Snarere er prosjektet å utvikle større frihet også i forhold til dette innholdet ved å møte det med ledig og uanstrengt egenaktivitet.

Og kan man mestre dette i ledighetsmetoder som Acem-meditasjon, kan det etter hvert også være lettere å utvikle større frihet til slike følelser også i tilsvarende situasjoner i hverdagen.

## VÅKENT TILSTEDE I SINNETS KREATIVE GRENSELAND

Jazz og ledighetsmeditasjon har noe grunnleggende felles – begge er spontannære aktiviteter. Det vil si det er uanstrengte egenaktiviteter som utfolder seg i samspill med det som spontant rører seg i sinnet.

Samtidig er stor forskjell på hva man må mestre for å oppnå flyt i disse aktivitetene. I jazz krever det årelang trening. I ledighetsmeditasjon a la Acem-meditasjon er det noe de fleste får rimelig godt til allerede første gang de mediterer. For i meditasjon er forholdene lagt til rette. Du er i rimelig grad skjermet for ytre forstyrrelser, du har fått en metodelyd som er avslappende å gjenta i sinnet og du instrueres i å gjøre det så lett og uanstrengt som mulig. Det er en overkommelig utfordring å mestre det godt nok til å oppnå klare resultater.

Men så kommer neste utfordring. Jo mer metodelydgjentakelsen preges av uanstrengt flyt, jo dypere og lengre kommer vi inn i sinnets grenseland mellom viljestyrt og spontant, bevisst og ubevisst. Vi kommer fra den viljestyrte og bevisste siden, og bruker akkurat det minimum av energi som skal til for å gjenta en lyd slik at oppmerksomheten har noe å fokusere lett på. Men ikke så mye at vi stenger av for noe av det som melder seg fra den spontane og ubevisste siden. Og med denne minimumsaktiviteten på

den våkne siden, skal det minimalt trykk til fra den andre siden før vi blir fanget inn i spontanstrømmen. Der flyter vi uvitende med for en kortere eller lengre stund inntil vi våkner til – og tar fatt på vår minimumsaktivitet igjen.

Sagt på en annen måte: Vi bruker meditasjonsteknikken til å skape en så spontannær aktivitet som mulig, vi fanges opp i spontanstrømmen, vi våkner til og fortsetter, fanges opp igjen, våkner til igjen. Osv. Kort sagt vi legger oss inntil grensen viljestyrt/spontant og bevisst/ubevisst og pendler uvilkårlig fram og tilbake over denne grensen. Gjennom denne vekslingen kommer vi i kontakt med og får et forhold til stadig mer av det som rører seg i oss. Og dette hører nettopp til den typen innhold som kan tilføre vår våkne og reflekterende bevissthet nye kreative impulser.

## HANDLING FØRST, HODET SIST

Jazzmusikeren, fotballspilleren og danseren tenker ikke gjennom hver bevegelse med hodet før de handler. De handler først – og kan i beste fall sette ord på og reflektere over noe av det de var inne i etterpå. Men det er handlingen som er det primære og refleksjonen det sekundære.

Slik er det også med meditasjonens prosess. Utfordringen er hele veien å finne eller gjenfinne den frisettende handlingen – den som åpner opp for spontansiden og gjen-skaper flyt og engasjement i meditasjonen. Det er ikke noe vi pønsker oss fram til intellektuelt, men noe vi bare kan finne fram til gjennom varsom justering og utprøving i måten vi gjentar lyden på i



*flickr.com - Nationaal Archief's*

møte med utfordringer som irritasjon, tristhet eller selvkritikk fra spontansiden. Det kan ta tid – både å bli klar over at det er noe som skrubber, se at det har noe med egen utførelse å gjøre og endelig å justere utførelsen til ny flyt.

Men når det skjer, kan det representere en stor og viktig forandring. Kulturskribenten Steven Berlin Johnson skriver i boka *Where good ideas come from* at vi ikke skal se på aha-opplevelser som enkeltstående gode idéer, men snarere som en stim av gode idéer som utløses av at det er åpnet for nye måter å tenke på.

Grunnleggende adferdsendringer i meditasjon og livet for øvrig er slike åpninger for nye måter å tenke på som kan utløse et vell av assosiasjoner i en ny retning – og være uhyre vesentlige bidrag i utviklingen av kreativ livsutfoldelse og livsstil. ■



# Tvilens palass

- et knippe kaotiske reisebilder fra en roman som kanskje aldri blir utgitt

*Av Christopher Grøndahl*

Mens debatten i det gjenforente Tyskland raste om hvordan man skulle forholde seg til fortiden, fikk den norske kunstneren Lars Ramberg innta Palast der Republik, (DDR's parlament fra 1976 til 1990) og omdanne det til *Palast des Zweifels* – Tvilens palass. På taket reiste han ordene ZWEIFEL med syv meter høye bokstaver opplyst av 900 meter neonrør. I 2008 ble bygget omsider revet, men debatten om Tysklands fortid lever. "Bygget er borte men TVILEN er der ennå", skrev tysk presse.

Jeg har overbevist meg selv om at jeg skal skrive en roman. Det er lenge siden sist. Dette prosjektet, denne artikkelen, er å åpne dørene inn til mitt eget private Palast des Zweifels. Sentralt i baksingen med boken står spørsmålet om hvordan man skal forholde seg til fortiden.

Jeg har valgt et land: Algerie. En topografi: ørkenen. Og på et plan har jeg også valgt et utsnitt av meg selv, av min egen fortid. Fordekt, tilslørt, på trygg avstand. Det er

ubehagelig å ha gitt ut bøker som står for tett på ditt eget liv. Folk kan lese seg rett inn i sjela på deg. Når som helst kan det dukke opp et menneske, ikke nødvendigvis med onde intensjoner, men dette mennesket vet noe om deg. Alle kjenner apen, apen kjenner ingen. Sårflatene gror aldri helt, du kjenner det i nervetrådene. Heldigvis går bøker ut av sirkulasjon.

*I anstrengelsene for å finne K var det gått meg ille. Jeg hadde snublet, i noe dunkelt, ubeskrivelig som ulmet under overflaten i alle ting jeg berørte, hver gate jeg gikk ned i denne brennende byen med sine bønnetårn, sine køer, sine skitne fasader med uleselige henvisninger til Gud. Hvert menneske har lov til å søke en forsoning med sin egen fortid, sa jeg til meg selv. Likevel snublet jeg, og hvert fall brakte meg lenger bort fra K og oppdraget jeg hadde påtatt meg. Til slutt var jeg kommet dit hvor jeg henga meg til varmen på rommet. Jeg ventet. På Gud. Eller min egen undergang. Da jeg etter noen dager kom til meg selv (eller noe som lignet), måtte jeg halvt i svime konkludere med at ingen av delene hadde innfunnet seg. Og stadig var pilen i taket som pekte mot Mekka det eneste som vitnet om lengselen etter en høyere skapning.*

Denne åpningen er tre år gammel. Tekstbrokken er egentlig en beskrivelse fra et hospits i Roma sensommeren 2003. Jeg har tatt denne lite minneverdige hendelsen i mitt eget liv og plantet den om til Algerie, til fiksjonen.

Bokprosjektet begynte med en forelskelse. I Albert Camus. I det Algerie han kom fra – og som så ettertrykkelig ikke finnes lenger.

Camus' Algerie var det *franske Algerie*. Det forsvant et sted mellom 1954 og 1962 i en stygg, blodig frigjøringskrig. Alt som står igjen i dag er kulissene: Praktfulle franske århundreskiftegårder ved Middelhavet. Som ingen vedlikeholder. Algerierne hater Frankrike. Og drømmer om å flytte dit.

Men en romanforfatters forelskelse er lunefull. Til syvende og sist kommer den bare én til gode: Den boken han holder på med akkurat nå. Og på veien til romanen "K" har jeg innledet andre forhold. Til Joseph Conrad, ukraineren som gjorde seg til brite og skrev romaner som står som bautaer i britisk litteratur. *Mørkets hjerte* er mest kjent. Transponert til Vietnamkrigen og omgjort til spillefilm av Francis Ford Coppola i *Apokalypse nå*. Reisen inn i galskapen og mørket er tiltrekkende.

Gleden av å skrive om oppløsning er sammensatt. Nobelprisvinneren Claude Simon finner en ekstrem språklig kreativitet i skildringen av kaoset han opplevde som fransk soldat under tyskernes *Blitzkrieg*. Alt gikk fra hverandre: Den militære orden, geografien, tiden. I spennet mellom ødeleggelse og kreativitet kan det oppstå litteratur.

*Utenfor vinduet durte en motorsag: Et menneske sto i en rusten kran og kappet grener av trærne som strakte seg langs boulevarden. En sporvogn passerte, det sang i vaierne som var festet i fasaden på hotellet. Vognen fortsatte oppover mot høyden sør for byen. Linjen var nettopp gjenåpnet, opprinnelig bygget av franskmennene i 1881, da var vognen trukket av to hester, atten år senere var linjen elektrisk,*

## Jeg blir altfor kort og altfor lenge i Algerie

*strømmen gikk i en luftledning, hentet ned av en pantograf, denne innretningen som nettopp hadde passert et sted rett utenfor vinduet på hotellrommet mitt. Jeg kunne ha kikket ut mellom lamellene i vinduslemmen, sett de blå overallene til mennene som kappet grener, sett den sølvaktige barken på asketrærne, maurene som krabbet over den, sett ettermiddagsvarmen dirre over asfalten, tenkt at hvis det fantes en Gud ville han være varm, vred og berøvet for enhver evne til empati.*

Stadig Roma, nå forkledd som Oran, byen der handlingen i Camus' *Pesten* utspiller seg. Noen år etter at jeg skrev dette, besøkte jeg Oran. Jeg ville ta trikken til endestasjonen, hengi meg til Camus' univers. Jeg tok inn på et hotell der trikken passerte utenfor, jeg ville legge meg så tett på min egen fiksjon som overhode mulig. Men linjen var under ombygging. Gaten var et stort hull. Folk gikk i trange passasjer på hver side, og hotellbetjeningen frarådet meg på det sterkeste å gå ut etter mørkets frembrudd. Jeg måtte innta middagene på hotellrestauranten.

Tvilens palass høres egentlig veldig bra ut. Tvilen er fruktbar hvis den ikke er lammende. Og palass, det er fornemt, har luft under vingene, er stort og romslig, har gulv med gjenklang og tjenerskap som byr deg urteshampoo og dyre håndklær.

Men "Tvilens overprisede hotellrom som vender ut mot bakgården som ikke er noen bakgård men en lyssjakt", er kanskje mer betegnende. Jeg blir altfor kort og altfor lenge i Algerie. Jeg mistrives, finner ikke landet jeg leter etter, finner ikke litteraturen i Algerie. Jeg finner bare frustrasjonen over forfallet, at jeg som vestlig blir forsøkt ranet på høylys dag, at jeg ber feil taxisjåfør kjøre meg fem timer til feil by, besøker feil severdighet og må vente mens han ber i en moské jeg ikke kan komme inn i.

Det burde bli litteratur av dette, men jeg vil ikke være negativ. Det er ikke min oppgave å fortelle verden hva som er galt med Algerie. Mitt prosjekt er jakten på en nordmann. Som jeg etter mange års arbeid ennå ikke har greid å kalle noe annet enn "K". Han er forsvunnet i ørkenen. Kanskje var han høyt oppe i FN-systemet. Kanskje var han norsk etterretningsagent og spesialstyrkesoldat. Kanskje var han noe helt annet. Og mens jeg skriver dette, kommer tvilen. Jeg burde ikke prate i stykker denne romanen. Jeg burde ikke trykke tekstbrokker fra en uferdig, ikke-utgitt bok. Det kommer alltid tilbake og biter deg. Teksten beveger seg videre. Utdragene blir stående som horunger, som smug jeg har gått ned og intime møter jeg helst vil glemme.

Og så kommer en kollega med østerrikeren Thomas Bernhard. Etter at han døde, ga noen ut et knippe tekster han hadde skrevet om prisene han hadde fått. De er ikke nådige. Han trengte pengene men hadde lite til overs for de som ga dem til ham, til hvordan utdelingene foregikk og til det han selv fikk ut av prispengene. *Mine priser* heter boken. Et stykke Thomas Bernhard dukker sporenstreks opp i romanen min.

*Følelsen av suksess satte meg i en tilstand av eksaltert nærvær. Derfor hadde jeg satt ut for å kjøpe meg en skjorte. Den måtte være av bomull og skulle være blå. Tanken var at denne skjorten ville tilføre meg det nødvendige ferniss av anstendighet under dialogen med myndighetene i Oran og i den algeriske administrasjonen forøvrig. Jeg trengte en hel rekke tillatelser for å bevege meg noenlunde fritt omkring, og det hele skulle klareres på et møte på det sønderskutte Hôtel de Ville. Der skulle en høyerestående tjenestemann ha en samtale med meg, forsikre seg om at jeg var den jeg utga meg for å være, og at det stadig var min intensjon å finne K.*

*Jeg hadde allerede sett meg ut en forretning, Homme Toujours, noen kvartaler fra hotellet, og jeg viste til og med hvilket stativ den aktuelle skjorten hang på. Derfor strenet jeg rett inn i forretningen, bort til stativet, hentet skjorten ned, tok den på meg, og var med én gang svært fornøyd. Den var akkurat så praktfull som jeg hadde forestilt meg, og ga meg umiddelbart et skinn av anstendighet. Sunniva ville ha vært fornøyd tenkte jeg. Begge ekspeditørene foreslo forsiktig at jeg burde prøve en som var en smule større, men jeg insisterte på å betale,*

*stadig med skjorten på, og sa at hvis de ville hjelpe, kunne de godt fjerne merkelappene. Min gamle hettegenser, som hadde vært mitt skall i snart ti år, ble pakket inn i en romslig mørkeblå plastpose med Homme Toujours i hvite bokstaver på siden.*

*Ikledd den blå skjorten og med posen i hånden innfant jeg meg på Hotel de Ville litt før klokken to og ble umiddelbart tatt i mot av en funksjonær som ikke smilte, men som heller ikke luktet søtete. Han tok meg med ned en skitten korridor og inn på et forværelse der jeg fikk vente i en god halvtime før jeg ble sluppet inn til den høyerestående tjenestemannen, som viste seg å være en kvinne.*

*I løpet av halvtimen med venting merket jeg gradvis, og etterhvert med større og større ubehag, at min nye blå bomullsskjorte var minst et nummer for liten. Den strammet over skuldrene og over magen. Den gnagde i halsen, og når jeg strakte armene frem, gled mansjettene nesten helt opp til albuen. Jeg ble stadig mer ulykkelig mens jeg satt der. Minuttene gikk, og jeg var snart så fortvilet at jeg hadde reist meg opp for å styrte ut av lokalet. Da ble jeg kalt inn.*

*I skrivebordsskuffen hadde tjenestekvinnen en konvolutt med alle de nødvendige fullmakter og papirer. De ble påført stempel og underskrift. Vi vekslet noen hyggelige fraser. Hun kommenterte ikke skjorten. Få minutter senere sto jeg ute på gaten igjen. Det hadde gått langt raskere enn forventet, og jeg var lettet over at det hadde henløpt så problemfritt, til tross for den trange skjorten. Jeg hadde utført en ukes arbeid på en snau time.*

*Smilende gikk jeg tilbake til Homme Toujours for å se om jeg kunne få byttet skjorten til et nummer større. Den stadig vennlige betjeningen, de to herremennene, beklaget så meget, men det fantes ingen i størrelsen over. De var derfor villige til å ta skjorten i retur – ettersom jeg jo knapt hadde brukt den. Jeg fikk pengene tilbake, ikledde meg min grågrønne hettegenser, brettet den blå plastposen pent sammen og rakte også den over disken.*

Kanskje en underholdende fortelling. Men selv om den er fortalt med mine ord, tilhører den Thomas Bernhard. På vaskeseddelen til en av romanene hans står det "Mange forfattere har prøvd å skrive som Bernhard, ingen klarer det." Den lette, munterbitre tonen har ikke noe i "K" å gjøre. Fortellingen med skjorten havner i det stadig voksende dokumentet som heter "outtakes".

Jeg har ikke snakket om kjernen av prosjektet. Jeg har i stedet beskrevet en halvsirkel rundt noen mulige scener fra bokas åpning i Oran. Siden disse tekstbrokkene ble skrevet, har boken fått et nytt startpunkt. Hovedpersonen har fått en ny bakgrunn, han har blitt tyve år yngre. "K" har blitt mindre idealistisk og mer desillusjonert. Farligere.

Romanen beveger seg hele tiden. Det gjør også utgivelsestidspunktet. Det er fortsatt et virtuelt punkt på horisonten, alltid et år frem i tid. I tvilens palass er det mange rom, og et sted i dypet av bygget står en gryte og putrer. ■





*flickr.com - Nationaal Archiefs*

# Gjorde angsten Henri Matisse kreativ?

Noen kunstnere opplever en strøm av kreativitet – og frykter bare at de ikke skal rekke å skrive alle bøkene de har idéer til. Andre er mørkere til sinns og frykter at skaperkraften skal gå tørr, men likevel klarer seg godt. Og så er det de som virkelig sliter med vanskelige følelser og opplever at de som kunstnere kjører med bremsene på. Maleren Henri Matisse hører til de siste. Det ble stor kunst ut av det. Gjorde angsten ham kreativ?

*Av Anne Grete Hersoug*

## KREATIVITET OG SPONTANAKTIVITET

Noen kunstnere er ekstremt kreative og produktive og strømmer over av nye idéer og innspill. De opplever lite friksjon. Flere titalls bøker i en produktiv periode av livet er mulig for denne gruppen; og skriving

er deres mest sentrale fokus. I de mest intensive skriveperiodene kan enkelte bli helt hektet og arbeide non-stop fra tidlig om morgenen til sen kveld, bare avbrutt av høyst nødvendige avbrekk. Spørsmålet som trenger seg på hos dem, er om den produktive perioden i livet deres vil bli lang

# Fra det øyeblikk jeg holdt fargeesken i hånden, visste jeg at dette var mitt liv

nok til at de får gitt form til alle historier de skal fortelle: "Har jeg nok tid igjen til å skrive alle bøkene jeg bærer på?"

Kunstnere som derimot opplever hemmet kreativitet, har det psykologisk sett mer komplisert. Et kunstnerlivs kvalitet kan kanskje ikke måles i antall utgitte bøker, komposisjoner eller malerier. Men psykologisk sett kan selve opplevelsen av at tilgangen på kreativitet er stoppet opp, være meget skremmende – og en kilde til bekymring: "Tenk om kreativiteten er uttørket for alltid?" Angsten for egen kreativitet kan prege livet til de kunstnere som har et problematisk forhold til sine skapende prosesser.

## HENRI MATISSE OG KREATIV ANGST

Matisse var kjent som en person med frykt og angst: "Matisse the anxious – the Madly anxious". Vi får et møte med angstens irrganger i boken *The Artist's Mind* av Hagman, som betrakter kunstnerens kreativitet i et psykologisk perspektiv. Henri Matisse sluttet seg i 1888 til den estetiske revolusjon som skulle transformere vestlig kunst. Han var ikke lenger en ung kunstner, men bidro fra dette år til å utvikle en helt ny form for malekunst og skulptur. Den skulle sjokkere og utfordre kunstelskere og kritikere over flere kontinenter. Perioden

varte frem til 1908. Matisse utfordret med hensikt sine egne verdier og skapte kunstverker som også han selv tidvis syntes var stygge, forvirrende og ikke særlig gode. Han siktet mot nye kunstneriske gjennombrudd, selv om han var fylt av tvil på seg selv og hadde sterk angst rundt sitt arbeid. I perioder var han også skamfull over hva han drev med.

## ANGST - ELLER DYP RO?

Kreativ angst kan være en viktig del av den skapende prosess for noen kunstnere, spesielt når de utfordrer egne indre estetiske verdisystemer. Matisse søkte mot ukjente estetiske arenaer. Selv om hans egen indre pågang av bilder kunne oppleves truende, fulgte han med ustoppelig energi og ambisjon opp sitt prosjekt: å utfordre sentrale estetiske verdier i sin kultur.

Matisse sa selv alltid at han søkte, gjennom sin kunst, å kommunisere en ro. Men hans arbeid mot dette målet var alt annet enn rolig. Man kan undre seg over hvorvidt han selv bidro til å fremprovosere den sterke angsten gjennom de estetiske utfordringer han gav seg selv. Eller på den annen side om de estetiske innovasjoner som han søkte for å løse dem, hjalp for angsten. Matisse fant ro når han greide å forsones seg med de sterke spenninger og konflikter som han fryktet



*Henri Matisse tegner med kullstift og bambusstav, august 1948*

kunne slå han helt ut og i verste fall ødelegge han. Han gikk inn i ukjente kunstneriske områder og beveget seg utenfor tradisjonelle konvensjoner i sin bruk av maling, linje, farge og billedkomposisjon. Han ønsket å etablere en dypt fornyende relasjon mellom sin kunstneriske subjektivitet og sitt kunstverk.

Et spørsmål som melder seg, er om angst er essensiell for en vellykket kreativ kunstnerisk prosess. Den kan opptre både som frykt for startfasen, bekymring for egen evne til å bringe orden i de kaotiske former på lerretet, og perioder med forvirring;

kanskje også en følelse av mislykkethet når det ferdige arbeidet ikke lever opp til ens ideal. I hjertet av kreativiteten er kunstnerens evne til å mestre angst, se mening i den, og til å løse problemene gjennom kunstnerisk anstrengelse.

#### EN AVGJØRENDE LIVSHENDELSE

Henri Matisse skulle ikke vært kunstner. Familien hadde helt andre planer: han skulle overta farens firma. Men tidlig sykdom og svak helse endret planene, og de valgte i stedet å satse på en yngre bror som ikke hadde helseproblemer. Henri opplevde den viktigste hendelse i sitt liv etter en

## Matisse la vekt på bevisst subjektivitet i stedet for en illusjon om objektivitet.

periode med sykdom, mens han ennå var rekonvalesent. En dag kom moren med en eske fargestifter til ham. Hans engasjement ble straks vekket. Livet hadde med ett fått en klar retning. Han beskrev det slik: "Fra det øyeblikk jeg holdt fargeesken i hånden, visste jeg at dette var mitt liv. Jeg dukket ned i det, til min fars forståelige fortvilelse. Jeg ble voldsomt tiltrukket, et slags paradiset jeg hadde funnet, hvor jeg var fullstendig fri, alene i fred."

Men, for det var et men – som han formulerte slik: hvis jeg sa at jeg ville bli maler, sa jeg samtidig at "alt du gjør er uten poeng og fører ikke til noe". Det var hans indre opplevelse, å svikte familiens verdier. Han ville kanskje ikke klart det uten psykologisk støtte. Moren spilte en avgjørende rolle for hans beslutning om å bli kunstner. Henri Matisse beskrev det slik: "min mor forsto alt, til forskjell fra min far. Hun elsket alt jeg gjorde". Hennes familie hadde en lang historie med Bohain tekstilindustri, som produserte fargerike stoffer for konfeksjonsindustrien i Paris. Det innebar f.eks. at Henri Matisse omgav seg med fargerike stoffer hele sitt liv. Han søkte ofte morens anerkjennelse og ønsket å tilfredsstille henne, og dette motiverte noe av hans revolusjonerende innsats. Vissheten om hennes støtte og oppmuntring mens han strevde med å holde fast ved sitt

selv i møtet med sine innovasjoner, kan ha vært avgjørende for ham. Moren støttet de utradisjonelle metoder og tilnærminger i hans kunst. Hun møtte alt med anerkjennelse, og det betydde svært mye for ham.

Når det var noe moren ikke likte, følte han seg fortvilet. En gang han malte et bilde hun ikke syntes noe om, skar han i stykker lerretet med kniv. Så malte han straks et nytt bilde ("Kvinne med hatt"). Ut fra sin ømhet for henne la han inn i det alt som teori ikke kunne gi ham, for å tilfredsstille sin mor. "Kvinne med hatt" ble kjent som et radikalt arbeid, og for den tiden, en med røff, kraftig penselbruk og farger som var spredt utover lerretet. Dette bildet ble laget for å annullere morens avvisning av det første maleriet, og viser hvor avhengig han var av hennes anerkjennelse.

Forholdet mor/sønn ser ut til å ha vært meget tett. Det virker som Matisse hadde et sterkt psykologisk bånd til moren, og at hun var en viktig kilde til stimulans for hans kunstneriske utvikling. En psykologisk faktor som kan ha bidratt til Matisses meget tette tilknytning til moren, var spenningsfeltet han opplevde å være i, mellom moren og faren. Han valgte moren, kanskje fordi det var tryggest. Faren anerkjente ikke hans kreative evner og

kunstneriske utvikling. Matisse opplevde ham som restriktiv og streng, i motsetning til moren, som han stort sett kunne regne med støtte fra. Samtidig gjorde avhengigheten av hennes anerkjennelse ham sårbar, slik det viste seg da hun avviste hans bilde. Et interessant spørsmål er om angsten han opplevde etter morens avvisning bidro til den kreative nyskapningen av et bilde, og psykologisk sett gav materiale til hans kunst. Man kan spekulere over hvorvidt hans kreative angst var en måte han taklet psykologisk spenning. Alternativet kunne vært en temmelig utålelig spenning etter avvisningen.

### EN POTENSIELL REVOLUSJON I HVERT BILDE

Matisse sin visjon var å endre relasjonen til sin kultur og profesjon, ikke bare skape kunstverker. For ham var kreativitet en måte å strebe mot perfektion av hans subjektivitet. Det skulle bli psykologisk krevende. Han ønsket å snu opp ned på den vel etablerte måten å se ting på i Vesten - utviklet og akseptert gjennom århundrer. Han la vekt på bevisst subjektivitet i stedet for en illusjon om objektivitet. Dermed måtte han også gjennomgå sitt eget forhold til realiteten. Dette var en krevende psykologisk prosess for ham selv, som innebar hardt arbeid og usikkerhet mht. hva han kunne oppnå.

Mye tyder på at Matisse langt fra var en glad mann, og at han tvert imot var deprimert og nevrotisk. "En ulykkelig skapning, plaget både dag og natt" formulerte han det selv. Som ung var han plaget av psykosomatiske symptomer, som blokkerte for at han kunne videreføre farens virksomhet. Senere,

når han begynte å utfordre de etablerte tradisjoner for estetikk, var han søvnløs. Plaget av tvil og hat til seg selv, stupte han inn i mer arbeid og forsøkte å lette seg selv fra egne lidenskaper i sine bilder. Selvpsykologen Heinz Kohut hevdet at slike former for angst er knyttet til opplevelser av narsissistisk krenkelse. Matisse sin utforskning av sine mørkeste stemninger og instinkter følte noen ganger som galskap. Hans motivasjon for å skape var også forbundet med aggresjon, som ble rettet inn mot kreativ handling. Dette skapte psykologiske betingelser for innovasjon, hevder Hagman. Estetisk risk og profesjonell risk lå bak hvert penselstrøk.



*Henri Matisse, Kvinne med hatt*

# Greide han å bruke følelseskonflikter slik at de bidro til kunstnerisk nyskapning?

De første malingstrøk på lerretet ble hurtig laget, men prosessen fungerte også som en slags meditasjon. Ifølge Hagman anvendte Matisse sitt estetiske ubevisste som et mottagelig, analytisk organ, og slik kunne han respondere på en fullt ut subjektiv måte. Han var ikke bundet av tradisjonell arbeidsform. Med sin teknikk presset Matisse ut av sitt dypt splittede selv noe dyptgripende nytt, noe han ikke hadde forestilt seg på forhånd. Hvert bilde var uforutsigbart - og en potensiell revolusjon. Han holdt ut lidelsene knyttet til sin kreative revolt fordi han hadde et større, viktigere behov - en fantasi om fornyelse og transformasjon der han skulle seire over strenge restriksjoner (farens verden). Han hadde satt seg som mål å skape et nytt estetisk univers, som ikke var noe ubeskjedent mål. Det tok alle hans ressurser å komme frem til en form for likevekt i det som først fremsto som feberaktige bilder fra en kaotisk hjerne. Noen ganger fryktet han at de sterke fargene han hadde sluppet løs ville ende med å gjøre ham blind.

## PSYKOLOGI I PARADIS

Mange rundt Matisse gav omsorg og støttet både hans livsopphold og arbeidsmiljø. Psykologisk sørget de for et trygt miljø med en omsorg han ikke kunne klart seg uten. De beundret hans kunstverk, og noen

sluttet seg til ham pga. sine egne estetiske ambisjoner. Matisse opplevde vedvarende angst i sine kreative prosesser, og en må regne med at det hadde en pris psykologisk sett. Det er naturlig å se intensiteten i hans kunstneriske utfoldelse som en avspeiling av hans underliggende angst. Det er ikke overraskende at hans mål var å oppnå en ro som kunne ledsage ham i hans søken etter løsning av vanskelige estetiske problemer han sto overfor. Paradiset forestilte han seg som en psykologisk tilstand av en selvopplevelse som hel, og vital.

Kildene til kreativitet har gjerne røtter tilbake til de tidlige utviklingserfaringer – noen traumatiske, selv om ikke alle er det. På den ene side betyr psykologiske faktorer som selvopplevelse og idealisering i tidlig tilknytning mye for skapelsen av kunst senere. Kunst uttrykker vår grunnleggende natur, gjennom våre ulike måter å føle og relatere oss på, og de karakteristiske trekk ved vår selvopplevelse og våre relasjoner. Men kunstnerens sinn befinner seg også i en kontekst av kultur, utvikling og relasjon som har innflytelse. Hva var kilden til Matisses spesielle estetiske innovasjon og bidrag til utvikling av modernismen? Et spørsmål er om kunstneriske prosesser bidrar til "self-healing" gjennom kunst. Dette kunne vært et sentralt motiv for Matisses kunstneriske

utvikling. Selv var han kanskje ikke bekymret for å tape sin kilde til kreativitet. En sentral psykologisk drivkraft hos ham var trangen til å få vedvarende støtte og omsorg. Han ser ut til å ha funnet en balanse mellom slike behov og sitt behov for kunstnerisk frihet. Skjedde dette på tross av psykologiske spenninger og sårbarhet? Eller fordi han greide å leve med sine følelsesmessige konflikter på en slik måte

at de også bidro til kunstnerisk nyskapning og utvikling? Det hadde neppe fungert hvis han ikke hadde opplevd den grad av støtte og anerkjennelse som han gjorde, slik at et samspill mellom sider ved hans personlige psykologi og andre faktorer er sannsynlig. Hans kunstneriske prosjekt var ambisiøst, og det var tett forbundet med hans liv, på grunn av de spesielle indre psykologiske forhold som preget ham gjennom livet. ■

Hagman, G.: *A Psychoanalytic Perspective on Creativity, Modern Art and Modern Artists*. N.Y.: Routledge, 2010.

ISBN: 978-0-415-46705-6



# Kan trange rammer frisette kreativitet?

Kreativitet krever stor grad av frihet. Men kreativitet krever også solide rammer, som denne friheten kan boltre seg innenfor. Den enorme oppblomstringen som fant sted i kinesisk poesi under Tang-dynastiet (618-905 e. Kr.) gir en klar antydning om verdien av faste former. Men bare hvis formene er bærere av mening.

*Av Halvor Eirfring*

Kinesisk Tang-poesi fulgte så strenge regler at de fleste av oss ville gitt opp å skrive selv små leilighetsdikt lenge før vi var kommet i gang. Samtidig var dette en usedvanlig produktiv periode, som har etterlatt seg en litterær verdensarv av dimensjoner. Mange av dikterne synes å ha lidd av det en forsker

kalte "poetisk diaré" – de poetiske perlene liksom bare rant ut uavbrutt.

Hvordan kunne slike strenge regler danne utgangspunkt for så galopperende kreativitet? La oss ta utgangspunkt i ett av de nesten 1500 diktene en av de aller største

poetene, Du Fu (712–770), etterlot seg, "Følelser på en nattlig reise". I rammen på neste side er diktet gjengitt på fire måter:

1. med kinesiske tegn
2. transkribert slik det antagelig ble uttalt på Du Fus tid
3. ord for ord-oversettelse til norsk
4. friere norsk oversettelse

### TANG-POESIENS FORM

I vestlig oversettelse kan mange Tang-dikt se ut som de er forbausende fri i formen og moderne i sitt innhold. Men det er bare fordi vestlige oversettere har gitt opp å gjengi den meget strenge formen i originaldiktet. Det gjelder også den norske oversettelsen av Du Fus dikt, som utvilsomt gjengir den strenge formen og det geniale innholdet temmelig dårlig, men som er tatt med for å gi et hint om betydningen.

Visst fantes det både diktere og diktformer som nøyå bryte regler, men den dominerende poetiske form var ekstremt regelstyrt. Selv når reglene ble brutt, skjedde det alltid for å skape en effekt, slik at regelbruddet bare bekreftet hvor viktige reglene var.

De mest grunnleggende reglene var som følger:

#### *Byggeklosser:*

- Diktet utgjør én enkeltstående enhet og skal ikke inndeles i strofer.
- Samlet antall linjer må være et partall, som regel 4 eller (som her) 8.
- Alle linjer inneholder samme antall

stavelser, som regel 5 (som her) eller 7.

- Hver linje deles i to av en kort pause foran de tre siste stavelsene (markert med loddrett strek).

#### *Tolinjestruktur:*

- To og to linjer henger sammen i form og innhold.
- Alle partallslinjer har enderim (her: tsyuw, ljuw, xjuw og 'uw).
- Åttelinjers dikt har grammatisk og innholdsmessig parallellisme mellom linje 3 og 4 og mellom linje 5 og 6 – i Du Fus dikt også mellom linje 1 og 2. (Jfr. parallellene mellom linje 3 og 4: stjerner : måne, henger : strømmer, jevn villmark : stor flod, vidstrakt : renner.)

#### *Tonestruktur:*

- Alle stavelser tilhører én av to tonekategorier: jevn tone eller ujevn tone (ujevn tone er markert med kursiv i transkripsjonen).
- Siste stavelse i linjen skal ha jevn tone hvis den rimer, ujevn tone hvis den ikke rimer.
- Tredje siste stavelse skal ha motsatt tone av siste stavelse.
- Annen og fjerde stavelse skal ha motsatt tone av hverandre.
- Linje 1, 4, 5 og 8 har alle samme tonefordeling mellom annen og fjerde stavelse, mens linje 2, 3, 6 og 7 har den motsatte fordelingen.

細草微風岸  
 危檣獨夜舟  
 星垂平野闊  
 月湧大江流  
 名豈文章著  
 官應老病休  
 飄飄何所似  
 天地一沙鷗

*sejh*      *tshaw'*  
 ngjwe      dzjang  
 seng        dzywe  
*ngjot*      *yowng*  
 mjieng      *khjij'*  
 kwan        'ing  
 phjiew-    phjiew  
 then        *dijh*

mjij        pjuwng      *nganh*  
*duwk*      *yæh*        **tsyuw**  
 bjæng      *yæ'*        *kwat*  
*dah*        kæwng      **ljuw**  
 mjun-      tsyang      *trjoh*  
*law'*        *bjænggh*   **xjuw**  
 ha          *srjo'*        *zi'*  
*'jit*        sræ          **'uw**

spinkelt    gress  
 vaktende   mast  
 stjerner    henger  
 månen      strømmer  
 navn        aldri  
 embete      skal  
 drivende--  
 himmel     jord

svak        vind        bredd  
 enslig      natt        båt  
 jevn        villmark   vidstrakt  
 stor        flod        renner  
 skrifter    --        kjent  
 alder       sykdom    stanse  
 hva        det-som   ligner  
 en         sand        måke

Langs bredden svaier stråene i pust av vind,  
 i båten ruver masten en ensom natt.  
 Stjernene henger over vidstrakt mark,  
 månen speiles i fossende flod.  
 Aldri har diktningen gitt meg noe navn,  
 og nå tar alderen fra meg min post.  
 Jeg driver i vinden - hva ligner jeg mest?  
 En sandmåke mellom himmel og jord!

### *Innholdsstruktur:*

- Diktet skal bestå av fire deler (i Du Fus dikt med to linjer per del): åpning, fortsettelse, vending og sammenføyning.
- Diktet skal begynne med ytre beskrivelse og ende med indre reaksjon eller refleksjon (denne regelen deler Du Fus dikt på midten).

### FORM GIR SKAPERTRANG

Dette er bare noen av reglene for hvordan den vanligste formen for Tang-poesi skal skrives. De fleste av oss ville nok gitt opp lenge før vi fikk særlig mange ord ned på papiret, men for mange av Tang-poetene var denne formen så sterkt internalisert at de ikke engang behøvde papir – de skapte sine mesterverk ved å improvisere og resitere høyt på stedet. Det som i utgangspunktet kan virke som et meget usannsynlig utgangspunkt for kreativitet, la grunnlag for en diktform som fortsatte å dominere kinesisk poesi helt frem til et godt stykke inn i det tjuende århundre – over 1200 år senere. Hvordan kan en så streng form ha stimulert så mye kreativitet?

Vi skal selvfølgelig ikke overdrive utfordringen som ligger i en slik form. Reglene kan virke mer overveldende på oss fordi de gjelder et språk vi ikke kjenner. Kanskje er ikke vanskelighetsgraden så veldig mye større enn ved det å skrive en ny tekst til en kjent melodi, der rim- og rytmemønster er bestemt av originalen.

Dernest hadde Tang-poesien neppe fått sin unike posisjon om den ikke hadde vært så sterkt støttet av maktens sentrum

– keiseren. Da Du Fu skrev sitt dikt, hadde keiserhoffene i Kina lenge støttet poesien, og de beste poetene kunne håpe på en ærerik, lukrativ og usedvanlig fri stilling ved hoffet (noe som dessverre aldri ble Du Fu til del). Omtrent på samme tid ble kunsten å skrive poesi en sentral del av kinesisk embetseksamen. Kunne man ikke skrive poesi, reduserte det drastisk sjansene for å få en høy embetspost. Beherskelse av den diktformen det her er snakk om, var derfor tett knyttet til lojaliteten til keiserhuset, og Du Fu var intet unntak.

I vår sammenheng er imidlertid det viktigste poenget at faste rammer og regler i mange tilfeller kan gi et godt utgangspunkt for kreativ utfoldelse.

### FORM HAR MENING

Det er lett å tenke at ytre regler er meningsløse, og at de virker stimulerende og utfordrende omtrent på samme måte som avanserte kryssord- eller sudoku-oppgaver også kan frigjøre kreativ intelligens – at det er snakk om en form for poetisk lek, og at alle hindrene underveis gjør leken ekstra morsom. Dette er sikkert en del av sannheten, og vi har mange beskrivelser av hvordan kinesere helt ned i tenårene lot seg samle til poetisk kapplek, der én person fastsatte rim, antall linjer og antall stavelser per linje, og så skulle en annen på stedet lage et dikt innenfor disse rammene.

Man kan også tenke at alle reglene bidrar til å frigjøre tankekraft som ellers ville vært spilt på meningsløse valg. Du Fu slipper å bestemme hvor mange strofer diktet skal ha, og han har et begrenset antall

valgmuligheter når det gjelder antall linjer per dikt og antall stavelser per linje. Han kan bruke sin skaperkraft på andre ting – på å fylle dette tomme skallet med poetisk og symbolsk mening.

Men er det sant at poetiske regler i seg selv er uten mening? Neppe. For det første har de klar musikalsk mening. Antall linjer per dikt, antall stavelser per linje, plassering av pause og rim, samspillet mellom jevn og ujevn tone – alt dette bidrar til rytmiske og klanglige effekter i slekt med dem vi finner i musikk. Parallellisme er en form for gjentakelse med variasjon, omtrent som når det samme musikalske tema gjentas med uendelige variasjoner i for eksempel Beethovens skjebnesymfoni. Det er ingen liten utfordring for ens musikalske kreativitet å skrive en fuge eller sonate heller, for ikke å snakke om en hel symfoni. Men fremveksten av disse musikalske formene la grunnlaget for en usedvanlig kreativ periode i vestlig musikk, slik den poetiske formen bak Tang-dikt gjorde for kinesisk poesi.

Og poetisk form (og for den saks skyld musikk) handler ikke bare om rytme og klang, men gir uttrykk for et helt underliggende verdensbilde – en kosmologi. Den estetiske perfektjon som ligger i diktformen, var ment å gjenspeile en kosmisk fullkommenhet. En av grunnene til at keiserne ga så sterk støtte til poesi, var at det politiske system bygget på den samme kosmiske visjonen, der keiseren var bindeleddet mellom menneskene og naturens kosmiske krefter. I likhet med yin og yang-kosmologien deler Tang-poesiens



form verden i to, ved at to og to linjer knyttes sammen, ved at dikt deles i to på midten, ved at man opererer med to tonekategorier osv. I dette såkalte korrelative verdensbilde knyttes ting sammen selv om de på overflaten ikke har noe med hverandre å gjøre. I Du Fus dikt knyttes på den ene siden masten, månen og måken både til hverandre og til poetens usikre selvopplevelse, i kontrast til – på den andre siden – stråene, bredden, marken og stjernene, som danner et mykere og mer stabilt bakteppe. Andre former for kosmisk mening kan leses inn i tallene fem og syv (stavelser per linje), og siden de begge er primtall, bryter de fikseringen på at alt skal kunne deles i to. Sammenhengen mellom form og underliggende verdensbilde finnes også i musikk – det er stor forskjell på den kosmologi som ligger under gregoriansk sang, wienerklassisisme og tolvtonemusikk.

Regelbrudd er dermed ikke bare artige formelle vrier, men uttrykk for alternative verdensbilder. Det er ikke mulig å få til

# Jo sterkere kravene til en fast ramme er, desto mindre skal til for å skape en kreativ eller opprørsk effekt

forventningsbruddutensterkeforventninger og regelbrudd uten faste regler. Jo sterkere kravene om en fast ramme er, desto mindre skal til for å skape en kreativ eller opprørsk effekt. Du Fu er ingen opprørsk poet – han er like lojal overfor formen i diktene som han er overfor keiseren – det i seg selv er ganske symbolsk. Men andre Tang-poeter benytter seg av regelbrudd for å skape bestemte effekter, for eksempel ved å la et dikt ha syv istedenfor åtte linjer for å markere at historien er uavsluttet, eller ved å la diktet ende med ytre beskrivelse istedenfor indre reaksjon for å uttrykke en forkjærlighet for zen-aktig umiddelbar sansning snarere enn traust menneskelig refleksjon. Den eneste kinesiske poeten som kan måle seg med Du Fu i berømmelse, er nettopp kjent for sin ukonvensjonelle stil i både liv og poesi. For dem som ikke kjenner reglene, virker ikke slike regelbrudd særlig påfallende, men kjenner man reglene, kan effekten bli meget sterk. Reglene gjør derfor språket rikere, ikke fattigere.

Selv uten opprør kan kreativ bruk av en fast og i seg selv upersonlig form benyttes til å uttrykke sterkt personlig meningsinnhold. Det gjelder ikke minst bruken av kontrast og parallellisme. I de to første linjene i Du Fus dikt er den høye, ruvende masten en kontrast til det myke, svaiende gresset, og den svale

vinden på elvebredden er en kontrast til den mørke nattens ensomhet i båten (og vi aner allerede at det er dikterens utsatthet og ensomhet som er tema, selv om han så langt ikke nevner seg selv med et ord). I de to neste linjene står de mange stjernene i kontrast til den enslige månen (hvis speilbilde i elvevannet nesten går i oppløsning, slik dikterens identitet er i ferd med å gjøre), og det samme gjelder den vidstrakte villmarken og den fossende og urolige floden. Og så kommer sammenhengen mellom dikterens manglende litterære berømmelse (han ble ikke særlig kjent før lenge etter sin død) og den snart forestående avslutning av hans (ikke så altfor vellykkede) yrkeskarriere. Vi ser hvordan poeten på kreativt vis utnytter formelle regler om parallellisme til å gi uttrykk for et univers der kontraster og likheter er sentrale byggestener i et usikkert selvbilde.

Selv om parallellisme er en ytre form Du Fu ikke kunne valgt bort, blir den her en del av et ekspressivt språk med subjektiv mening.

Regelen om at Tang-poesi skal begynne med ytre beskrivelse og ende med indre refleksjon bruker Du Fu og mange andre poeter til å speile et virkelighetsbilde der den indre og den ytre verden reflekterer hverandre, slik at opplevende subjekt og opplevd objekt

flyter sammen. Du Fus indre refleksjon over sitt eget temmelig mislykkede og ensomme selv – som en sandmåke mellom himmel og jord – følger rett etter ytre beskrivelser av den faretruende høye masten som ruver alene på elven, der speilbildet av den enslige månen nesten går i oppløsning i elvevannet. Firedelingen av diktet i åpning, fortsettelse, vending og sammenføyning skaper også til sist en harmonisering av motsetninger, der siste del tar opp i seg alle de tre forutgående deler.

Tang-poesiens form er altså ikke bare et tomt skall, men er også bærer av både musikalsk, kosmisk og personlig mening. Det er utvilsomt en stor del av forklaringen på hvorfor den virket så stimulerende på den kreative fantasi.

## NÅR FORM MISTER MENING

Hvor viktig det er for kreativiteten at den poetiske formen er meningsbærende, ser vi om vi kikker på den videre utviklingen av Tang-poesi. For selv om det er sant at den dominerte kinesisk diktning langt inn i det tjuende århundre, er det tydelig at dens kreative potensial ble mer og mer

begrenset. Det kan virke som den kosmiske, poetiske og musikalske visjonen som lå under de mange reglene for slik diktning, gradvis mistet sin forbindelse til en levende og vibrerende virkelighetsopplevelse. Aller tydeligst er dette når det gjelder rim og toner, hvor man helt inn i det tjuende århundre fortsatte å praktisere regler som bygget på uttalekategorier fra Tang-dynastiet, samtidig som man i realiteten bare kunne lese diktene med moderne uttale. Mer alvorlig var det at yin og yang-kosmologien og det korrelative univers gradvis gled ut som altomfattende referanseramme. Man kjente ennå til den, og man kunne fremdeles skrive poesi etter tradisjonelle regler, men det hele fikk et utenpåklistet preg som ikke lenger hadde kobling til poetens egen livserfaring.

Det Tang-poesien tydeliggjør, er altså ikke bare at strenge former kan gi et godt grunnlag for kreativitet, men at slike former må knytte an til en levende livsforståelse. Enhver form vil før eller senere ha utspilt sin rolle, og man er avhengig av å finne nye kanaler for kreativ utfoldelse. ■



# Kreativ fornyelse: Åpning for det neste tenkbare

Menneskehetens historie kan sees som en stadig utforskning av grenselandet mot "det neste tenkbare". Hver ny oppdagelse eller oppfinnelse åpner en dør inn til et nytt rom med helt nye muligheter å utforske og ta i bruk. Inntil man møter veggene og leter etter nye dører inn til nye rom.

*Av Rolf Brandrud*

Døren videre kan bli åpnet av ytre hendelser i verden eller vårt eget liv. 9/11 og 22/7 er eksempler på det. Det er også opplevelsen når et barn eller en ungdom brått og uventet blir revet bort. Fred, trygghet og idyll flerres og bak åpningen kommer en hard og brutal virkelighet til syne. Det utenkelige er med ett blitt tenkbart. Der vi i går ante fred og ingen fare, er vi i dag i beredskap og har fantasier i nye retninger.

Men vi kan også selv åpne dører – både i eget liv og for samfunnet som helhet. Barn gjør det hele tiden. Først krabber de, så går de, etter hvert løper de og tilslutt flyr de på egne vinger ut i verden. For hvert steg i utviklingen utvider horisonten seg og legger ny virkelighet åpen for dem. Som voksne skaper vi ny virkelighet hver gang vi gir slipp på gamle vaneforestillinger og åpner for nye innfallsvinkler og idéer – eller når noen gjør oppdagelser som blir springbrett til en ny kulturepoke.

Kreativitet utspiller seg i en sosial sammenheng, mener psykologen Mihaly Csikszentmihalyi. Den utvikles i et samspill mellom en person med nye idéer, et kulturområde preget av en innarbeidet måte å tenke på og en gruppe eksperter med autoritet til å si ja eller nei til nye idéer.

Csikszentmihalyi tenker spesielt på kreative prosesser i forskning og vitenskap. Der handler det ikke bare om å få en god idé, men om å gjennomgå hele prosessen fra start til mål. Man må kjenne sitt fagområde til bunns for å kunne gå ut over det og fornye

det. Og når en lanserer sine idéer skal man ikke ha illusjoner om å bli mottatt med åpne armer. Nye tanker forstyrrer innarbeidede forestillinger og med det følger gjerne et visst ubehag som vil vekke motstand. Derfor må den som vil vinne fram ha utholdenheten til å utvikle sine idéer til et helhetlig perspektiv og være i stand til å kommunisere med fagets autoriteter på en slik måte at hun vekker interesse, blir lyttet til og kanskje etter hvert vinner anerkjennelse for sitt bidrag til fornyelse av faget.

Hans trekantmodell er laget i forhold til den vitenskapelige verden, men gir også et godt utgangspunkt for å beskrive ringvirkninger av kreativitet mer generelt. Jeg vil bruke den på utviklingen i samtdiskulturens forhold til meditasjon. Det gjør jeg dels fordi meditasjonsforståelsen har gjennomgått en interessant utvikling gjennom de siste tiårene som jeg selv også har førstehånds kjennskap til. Men dessuten fordi utviklingen på dette feltet gir en mulighet til å se på virkelig nært hold hvordan innarbeidede tenkemåter kan sette grenser for hva man kan se og forstå av verden omkring seg.

#### DØRÅPNER 1: MAHESH YOGI 1960

Det var en fremmed fugl som kom til USA i 1957 og til Norge i 1960. Mahesh Yogi med sine flagrende lyse gevanter, antilopeskinn og lange ravnsvarte hår kom inn som noe eksotisk og fremmed. Han kom med østlig filosofi og meditasjon, og hans budskap ble klart assosiert med religion. Det var ikke så rart siden meditasjon tradisjonelt er blitt praktisert mest av munk og nonner i Østens ashrams og Europas klostre.



Datidens autoriteter på religionsområdet i Norge var Ole Hallesby og Kristian Schjelderup. De hadde stått imot hverandre siden 1920-tallet – den ene som Indremisjonshøvding, den andre som liberal teolog og etter hvert Hamarbiskop. Få år var gått siden Hallesby hadde holdt sin helvetespreken i morgenandakten på NRK: "Hvordan våger du som ikke selv er frelst, å legge deg til å sove i kveld når du ikke vet om du vil våkne i sengen eller i helvete?" I hans tankeverden var det forbundet med evig pine ikke å ha latt seg frelse. Langt verre måtte det være å lefle med fremmede guder, som var slik Hallesbyfløyen opplevde meditasjon. Schjelderup var et mer utforskende menneske. Han hadde interessert seg for Sigmund Freud og psykoanalysen, og hadde også studert østlig religiøsitet og utviklet sine tanker om det i boken "Der mennesker blir guder". Han orienterte seg også om Mahesh Yogi da han kom til Norge, men endte opp med ikke å engasjere seg. Dermed ble det først og fremst Hallesbyfløyen innenfor Kirken som ble å høre med en holdning overfor meditasjon.

Mahesh Yogis besøk og aktiviteten som kom i gang, skapte en åpning for østlig filosofi og meditasjon i Norge. Blant annet ble Acem dannet av en gruppe Oslo-studenter med psykologi-studenten Are Holen som initiativtaker. Men fram mot slutten av 1960-tallet berørte dette fortsatt få.

## DØRÅPNER 2: THE BEATLES 1968

The Beatles snudde opp ned på det. De fattet interesse for meditasjon og reiste til India for å lære det hos Mahesh Yogi i 1968. Det rykket

meditasjon ut av religionssfæren og gjorde det til en del av datidens ungdomskultur. Hallesbys helvetesteologi nådde i liten grad fram til en etterkrigsgenerasjon i oppbrudd. Den søkte nye impulser fra alle kanter – psykedeliske stoffer, østlig mystikk, kinesisk kulturrevolusjon og mye annet. Den orienterte seg i stor grad ut fra sine jevnaldrende. Og når generasjonsidolene The Beatles fattet interesse, var det mer enn godt nok som autoritetsstempel. Deres India-reise og musikken de lagde med inspirasjon derfra, utløste et skred av meditasjons-interesse blant vestlig ungdom – en interesse som rullet videre lenge etter at The Beatles selv hadde brutt med Mahesh Yogi.

The Beatles åpnet en dør inn til et nytt rom å utforske. Hva søkte etterkrigsgenerasjonen der? Framfor alt sterke opplevelser – forhold til narkotiske stoffer, meditasjon og politikk. På meditasjonsfeltet appellerte blant annet det eksotiske inntrykket av røkelse, gurubilder, flagrende gevanter og østlig mystikk. Og Mahesh Yogis vyer om kosmisk og guddommelig bevissthet. Dernest også egenerfaring med lydmeditasjonen som skulle lede fram til disse høyere bevissthetsformene.

Alt dette var fascinerende, eksotisk og nytt – for en tid. Så kom skuffelsen. Mahesh Yogi selv levde ikke opp til idealbildet som var blitt skapt. Og egenerfaringen med meditasjon førte ikke til de høyere bevissthetsformene man var blitt forespeilet. Skuffelsen førte til at The Beatles trakk seg unna og at tiden med meditasjon for svært mange bare ble til et kortvarig blaff.

### DØRÅPNER 3: ACEMS KOMMGRUPPER 1970

Det var oppstått en splitt i meditasjonsbevegelsen mellom dem som trodde på Mahesh Yogi og dem som var blitt skuffet, ikke lenger trodde på ham og derfor for en stor del sluttet å meditere.

Kommunikasjonsgruppene som kom i gang i Acem fra 1970, ble etablert ut fra en tredje holdning: Man verdsatte erfaringene med å praktisere lydmeditasjon, men distanserte seg mer og mer fra sammenhengen Mahesh Yogi satte teknikken inn i. Man så vyene om kosmisk og guddommelig bevissthet som fremmedgjørende og forstyrrende. De kunne få mediterende til å lage seg forestillinger om å være noe stort og spesielt inne i sitt eget hode, mens ytre forhold i livet som eksamener, partnerforhold og jobbutvikling kunne bli opplevd som uvesentlige og gå fullstendig skeis. Kommunikasjonsgruppene var grupper på 6-8 personer med 1 leder som møttes et antall ganger for å drøfte hva som opptok den enkelte i eget liv og i ens forhold til andre. Fokus var på hvordan man kunne virkeliggjøre i ens eget liv en del av de resultatene man hadde erfart meditasjon faktisk kunne gi: Avspenning, overskudd og personlig utvikling. Og svaret kunne ikke finnes hos andre enn en selv.

Denne nye impulsen ble etter hvert konfrontert med sterke reaksjoner fra Mahesh Yogis bevegelse både i Norge og internasjonalt. Sett ut fra deres ståsted var Acem de troløse som sviktet dem som sto for den rene og riktige lære. Sett ut fra Acems ståsted representerte komm-

gruppefilosofien en fornyelse som kunne gjøre lydmeditasjonsteknikken langt mer anvendelig og nyttig som redskap for menneskelig utvikling. Konfrontasjonen varte ved gjennom nesten hele 1970-tallet inntil den endte i et forlik hvor partene gikk hver sin vei.

### DØRÅPNER 4: VITENSKAPELIG FORSKNING 1975-2012

Om 1970-tallet innenfor meditasjonsverdenen var preget av strid mellom Mahesh Yogi og Acem om hvem som skulle sette normen for hva som var god latin på meditasjonsfeltet, så framsto meditasjon på 1980-tallet for allmennheten som del av et langt bredere felt av alternativkultur. Diverse meditasjonsformer var kommet til. Blant dem som var interessert i meditasjon var mange også opptatt av yoga, healing, astrologi, nær-døden-opplevelser m.m.

New Age var en sekkebetegnelse som ofte ble brukt om hele dette feltet. Og vi er inne i tiåret som mer generelt er blitt knyttet til postmodernisme. De store fortellingene er døde, heter det – og det var sant i den forstand at det ikke lenger var så mange som holdt fast på troen på rettlinjede veier framover mot en eller annen utopi. Mahesh Yogi's kosmiske bevissthet, marxismens klasseløse samfunn og MF-kristendommens løfter om et himmelrike som venter for de frelste hadde tapt det meste av sin glans. I stedet sto de ulike retningene der med det som ble opplevd som ulike fortellinger om hvordan de så for seg at framtiden ville bli. Og siden dette framsto som diktning, kunne den ene fortellingen være like god som den andre.

Motpolen til 1980-tallets New Age og postmodernisme var forskning og vitenskap. Det gjaldt ikke bare "skolemedisin" som alternativkulturen så på med stor skepsis. Det gjaldt også seriøs forskning på meditasjon. Forskningsinnsatsen er kommet i tre bølger. Den første startet i 1975 med Harvard-medisineren Herbert Bensons bok *The Relaxation Response*. Der dokumenterte han at uanstrengt mental gjentakelse av lyd gir dypere avspenning og hvile enn søvn. Andre bølge kommer på 1980-tallet da det ble mulig å måle hjernebølger under meditasjon ved hjelp av såkalt EEG-apparater. Og den tredje bølgen er kommet de siste årene med mulighet for å kartlegge aktiviteten i hjernen langt mer detaljert ved hjelp av såkalt fMRI-målinger.

Den vitenskapelige forskningen på meditasjon åpner en dør inntil nye måter å nærme seg og utforske fenomenet på. Det dreier seg ikke om riktig eller gal tro. Det handler heller ikke om at "enhver er salig i sin tro" og at den ene meditasjonsretningen kan være like bra som den andre så lenge folk er fornøyd.

Nei, det retter søkelyset mot hva man kan dokumentere fungerer i praksis – og hva som ikke gjør det. Meditasjon omfatter like mange forskjellige metoder som sport har av sportsgrener. Ved hjelp av forskning kan man avklare hvilke av disse metodene som faktisk gir avspenning og overskudd – og hvilke som evt. ikke gir det. Og også for det det foreløpig ikke er mulig å måle vitenskapelig, er det mulig å danne seg hypoteser om sannsynlige effekter ut fra studier av hvordan metoden er oppbygd.

## DØRÅPNER 5: FORDYPELSESRETRETTER

På 1990- og 2000-tallet er meditasjon for lengst blitt alminneliggjort. Det er ikke mer spesielt å meditere for å holde seg i god psykisk form enn det er å trene for å ivareta det fysiske. Yoga er på vei inn på treningssentrene og meditasjonens avspenningseffekter er allment kjent og akseptert. Det er heller ikke lenger så lett å ha sterke meninger om meditasjon uten selv å ha en viss erfaring med det når så vidt mange selv er inne i det.

Det særegne med Acem i denne sammenhengen er at organisasjonen etter hvert har en betydelig kjerne av personer som har meditert regelmessig og arbeidet systematisk med sin egen prosess gjennom flere tiår. De siste par tiårene har man også begynt å arbeide med opptil tre ukers retretter med til dels svært lange meditasjoner. Det gir et godt utgangspunkt for å utforske hvordan meditasjon virker – ikke bare i en innledningsfase, men også gjennom år, i ulike livsfaser og under særlig lange meditasjoner.

Hva har fordypelsesretretter som impuls tilført forståelsen av meditasjonsfenomenet?

Man kan i alle fall identifisere en "hengekøye"-effekt. Når man kommer til en tre ukers retrett har man med seg hverdagen med alt hva den måtte romme av slitenhet, stress, praktiske oppgaver, rester fra gårdsdagen og tiden før det. Gjennom de første dagene får det meste av dette spille seg ut i søvn, hvile og tankestrømmens frihet. Det slipper litt av taket i oss. Så kommer

en lang midtfase dypt nede i "hengekøya" – det kjennes som en evighet siden man ankom og som en evighet til man skal reise igjen. Man kan bare være i det som er. Inntil man nærmer seg slutten og hverdagens utfordringer melder seg på nytt.

Hva tilfører slike lange midtfaser på retretter til et menneskeliv? Kanskje først og fremst en fornemmelse av tidløshet. Skuespilleren Henrik Mestad har et godt bilde på det. Han snakker om den kronologiske tiden som går og går – og aldri stopper, selv om vi gjør det. Og så må vi løpe etter for å ta den igjen, men også da går den bare videre uten å vente.

Men med sjeletiden, sier han, er det annerledes. Den går til siden og der kan vi bare være – være der i ro i det vi er i så lenge vi har behov. Og hva er det vi er i kontakt med der? Stille understrømmer i våre liv – understrømmer det ikke er så mye rom for utenom meditasjonsstundene i en travel hverdag. Hvordan har jeg det, hva rører seg i meg, hva vil jeg egentlig, hva er savnene og lengslene i mitt liv – i den livsfasen og den livs-situasjonen jeg befinner meg nå? Hva ønsker jeg, hva kan jeg, hva vil jeg gjøre med det? Det er en form for eksistensiell refleksjon over livet.

## FEM DØRÅPNERE TIL ROM FOR "DET NESTE TENKBARE"

Meditasjonens reise starter på 60-tallet med en brytning med kravet til rett-troenhet – enten troen hadde religiøst eller ideologisk tilsnitt.

Den fortsetter gjennom en fase hvor ungdomskulturens jakt på sterke opplevelser i første omgang ga meditasjon langt større utbredelse, men som i neste omgang nærmest med nødvendighet måtte føre til skuffelse over meditasjon som ikke levde opp til de misvisende forventningene.

Ny giv ble det med perspektivskiftet fra hvilke sterke opplevelser kan meditasjon gi meg – og videre over til hvordan kan jeg bruke meditasjon som et verktøy til å bruke meg selv bedre i forhold til studier, jobb, partner og livsutvikling.

Den vitenskapelige forskningen på meditasjon brakte inn en ny overgang – fra postmoderne synsing hvor alt er like bra, til studier som kan skille metoder som faktisk fungerer i praksis fra dem som ikke gjør det.

Hvor leder det så dersom en følger meditasjonssporet langt og fra tid til annen deltar i lengre retretter med fordypelse i timer, dager og uker? Hvordan fortøner meditasjonen, livet og verden seg når man – etter lang tids meditasjon – iaktar alt ut fra et ståsted av stillhet og ro? Annerledes. Nærmere. Og med klarere skiller mellom vesentlig og uvesentlig. Om 100 år er allting glemte. Men jeg er her, nå, og det er det som gjelder. ■



*Av Karin Eizenhöfer*

## Tegningen vokste fram under meditasjonsuken

Etter den første langmeditasjonen bredte tåken seg i sinnet og ség utover i hele kroppen. Samtidig virket alt altfor lyst for meg. Jeg måtte holde øynene igjen hele tiden. Det var ikke ubehagelig, men det var heller ikke behagelig. Denne tilstanden varte ved også den andre dagen. Jeg fikk lyst til å tegne – i håp om å gjenskape kontakt gjennom tåken til meg selv.

I begynnelsen gikk det tungt. Hver strek gjorde meg misfornøyd og jeg rev i stykker det ene papiret etter det andre. Så kom jeg til å tenke på meditasjon og hva jeg gjør der. I stedet for å gjenta meditasjonslyden rolig og uanstrengt, lot jeg nå hånden som holdt pennen sirkle rundt. Alt som kom til syne på papiret, fikk bare være der. I hver strek og hver bevegelse søkte jeg å skape en holdning av ledighet og nærvær.

På denne måten ble jeg mer og mer oppslukt av tegningen. Gradvis kunne jeg gi slipp på mine forventninger og idéer. Kreativiteten hadde våknet. Så vokste det, dag for dag, fram nye tegn og former. De ble tydelige, men var ikke planlagt. Det var litt som med telefon-tegninger som kan bli til under en samtale dersom en har penn og papir i nærheten. Fra da av kunne jeg fortsette å tegne nårsomhelst og jeg var straks inne i den kreative prosessen uten oppstartsblokkeringer.

ISSN 0332-5790



0 4



9 770332 579031

**B** ØKONOMI  
ÉCONOMIQUE

Depotbiblioteket



**h13011747**

2012 Årg. 44 Nr. 4

Dyade

NORGE

Returadresse:

■ ACEM

Postboks 2559 Solli

0202 Oslo

## SLIPP TANKENE FRI!

Om kreativitet og meditasjon

Vi går rett på, samme hva vi støter på!

Nei, det var før det. Den gangen vi trodde vi var historiens fortropp og at alle andre ville følge etter. Men det gjorde de ikke. De fant sine egne veier.

I dag er det kreativitet som gjelder. Å være lydhør for det nye og uoppdagede. Lytte til impulser utenfra, assosiasjoner på skrå og randtanker fra periferien. Det kan hjelpe oss til å se rundt neste hjørne og bli kjent med "det neste tenkbare".

Vi trenger det. For når oljen tar slutt er det kreativitet, innovasjon og nyskaping Norge skal leve av.

Så hva er egentlig kreativitet, hvordan utvikles den og hva kan den føre til? Dyade inviterer til oppdagerferd i skaperkraftens mysterier, i grenselandet mellom bevisst og ubevisst – og mellom idériksomhet og gjennomføringsevne.

ON THE BASIS OF THE INFORMATION AVAILABLE TO THE BOARD OF DIRECTORS OF THE COMPANY, THE BOARD HAS CONCLUDED THAT THE COMPANY IS NOT CURRENTLY SUBJECT TO ANY MATERIAL LEGAL PROCEEDINGS OR LITIGATION.