

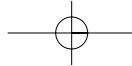


Locka fram din dolda kreativitet

Kreativa talanger antas ofta vara en skänk från ovan till begåvade människor. Många känner sig hopplösa när det kommer till att måla, skriva eller sjunga. Men det går att hitta fantastiska inre förmågor. Prova ”lär dig det du redan kan”-metoden.

Av EVA NORDIN

Illustration ANNA ADELBACK-HOUPLAIN Foto MAGNUS GOTANDER



Kommer du ihåg när du var liten? Ville man leka gick man fram till någon på lekplatsen och frågade: "Hej vad heter du, vill du leka?"

Så gör inte vuxna. Men tänk om vi gjorde det? Vilka spännande upplevelser vi skulle kunna vara med om! Föreställ dig att du går på en konstutställning och börjar prata med någon som står bredvid och tittar på samma tavla som du: "Hej, vilken intressant/konstig/rolig målning, vad tycker du om den?"

Hur skulle du reagera om någon ställde frågan till dig? Och hur stor är chansen att du själv skulle ställa den? Förmodligen liten. Innan många av oss ens hinner öppna munnen slår själv-censuren till: "Så kan man väl inte göra, vad ska han/hon tänka, nej det verkar fånigt." Och så vandrar vi vidare.

Många av oss är duktiga på att organisera våra liv så att det inte finns någon öppning för oväntade möten och händelser. Förutom att livet riskerar att bli ganska enahanda och tråkigt riskerar vi också att förlora tillgången till vår inspiration och kreativitet.

Ett sätt att hitta sina inre förmågor kan vara att anmäla sig till en målar-kurs fast man är övertygad om att man absolut inte kan teckna.

Plötsligt sitter man där och har skissat ett kolporträtt av en känd politiker. Va? Hur gick det till?

– Nästan alla människor har en gång i tiden älskat att måla och rita. Någonstans på vägen har glädjen och inspirationen gått förlorad. Men förmågan finns där, det handlar bara om att våga utmana föreställningar och övertygelser. När man gör det så visar det sig att många kan måla "bättre" än vad van Gogh gjorde vid 28 års ålder, säger Klas

Parknäs, konstnär och föredragshållare i Göteborg.

Några gånger om året arrangerar han workshopen: "Lär dig det du redan kan – Om nybörjarskap för experter". Med hjälp av olika övningar får deltagare chansen att testa sina egna begränsande föreställningar och övertygelser: "Nej det går inte, nej det kan jag inte, nej det vågar jag inte." Men tänk om det inte är så? Tänk om lekfullheten är vägen fram till fantastiska förmågor?

– Man behöver avprogrammera sig. Det kan man göra genom att ta sig an uppgifter på ett nytt och kanske ovant sätt. Många vuxna behöver hjälp att minnas tillståndet av inspiration då man tar emot och förundras över vad man kan åstadkomma, säger Klas Parknäs.

”När man är stor får man göra som man vill”

Vad är det för tillstånd och hur når man det? Ordet inspiration betyder egentligen "att blåsa liv i", ett slags andlig ingivelse som får en människa att tänka, tala och handla på ett sätt som förefaller övergå den egna förmågan. Plötsligt gör man något som man inte trodde att man kunde.

– Ett bra sätt att hitta inspirationen är att bli bättre på att vara nyfiken, säger Klas Parknäs.

Sedan barnsben har många av oss tränats i vad andra vill och tycker. Men för att få vara i det som finns inuti oss krävs ett tillstånd av osäkerhet och omdömeslöshet, det vill säga en frihet från kritiska tankar.

– Om jag hade bett deltagarna att teckna ett porträtt av en känd politiker hade de flesta drabbats av handlingsförlamning. Men när jag i stället ber dem att jobba med olika kontraster på ett vitt papper så klarar alla uppgiften.

PÅ KURS FÖR KREATIVITET

Konst. Klas Parknäs håller föredrag och workshops om att våga möta sin kreativitet och inspiration. På hans hemsida finns information om aktuella utställningar och kurser.

www.klas.nu

Sång. Yvonne och Caroline af Ugglas leder "Alla kan sjunga"-körer, mer info på

www.korforall.com. Även Alla kan-institutet håller Alla kan sjunga-kurser, se mer på www.allakan.nu.

Kreativitet. PA Ståhlberg, tänkolog, håller kurser och föreläsningar i att utveckla skaparförmåga och nytänkande, www.stahlberg.com. Även företaget Realize håller kreativitetskurser, läs mer och gör ett kreativitetstest på www.realize.se.

Dans. Föreningen för frigörande dans har mottot att alla kan dansa oavsett ålder och fysik.

www.frigorandedans.net

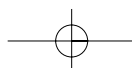
Ögat ser mer än vi vågar se. Alla utan undantag kan det de älskar om de utgår från inspirationen, säger Klas Parknäs.

En vanlig föreställning är att lust och inspiration plötsligt ska komma som en skänk från ovan. Eller genom ett glas vin eller två. Glöm det! Att bejaka sin inspiration handlar om att göra och att upptäcka och att lyssna till sitt hjärta.

Så här lockar du fram lust och kreativitet.

Ta fram almanackan! Boka in möten med dig själv då du tillåter dig att skriva, drömma, ta en cykeltur ut i naturen, låna en bok på biblioteket som du aldrig brukar läsa, anmäl dig till en kurs och lär dig något du inte redan kan, köp kriter och oljefärger. Ge dig hän!

Bli poet. Ta fram ett vitt papper. Välj ett ord som du känner för, till exempel morgon. Skriv ner. Associera sedan snabbt till ordet samtidigt som du skriver ner dem horisontellt, till exempel: dimma, ljus, sol, trötthet, lust, olust, frukost, värme etc. Därefter tar du det första ordet i raden och fortsätter att associera på samma sätt, men skriv ner de ord som kommer vertikalt. Fortsätt sedan med nästa ord och nästa. Du har nu en ordbank att ösa ur. Lägg till ►





prepositioner, redigera till en berättelse eller en dikt. Kom ihåg: orden är faktiskt sprungna ur ditt liv.

Pröva tvärtom-metoden. Plocka fram ett problem eller hinder. Formulera nu vad du vill åstadkomma, till exempel: jag vill kunna måla och gå på kurs. I stället för att tänka som du brukar ska du formulera problemet som motsatsen till det du vill åstadkomma: Hur kan jag på bästa sätt göra för att inte lära mig att måla och gå kurser? Var kreativ! Här har du chansen att på ett enkelt och roligt sätt få insikt om egna beteenden och samtidigt få nya perspektiv på problematiken.

Gör en handlingsplan. Fråga dig vad du har i ditt hjärta varje dag. Och undra vad ditt liv vill dig. Skriv ner. Verkställ.

Se vad som händer. Släpp greppet om det som inte fungerar och våga vara osäker. Det utrymmet behöver du ge dig själv, även om tiden till synes inte finns.

– Om man tycker att livet är komplicerat, så förenkla det. När man är stor får man göra som man vill, säger Klas Parknäs. □

Klas är mannen som vill leva och inte bara överleva.



KLAS PARKNÄS

ÅLDER: 46 år.
YRKE: Konstnär och föredragshållare.
BOR: Linnéstaden, Göteborg.

”Jag sökte mig till det jag älskat mest redan som barn”

Klas Parknäs är mannen bakom ”lär dig det du redan kan”-metoden. Han menar att alla har tillgång till inspiration inom sig. När han själv fann sitt sanna jag började han måla tavlor som fick en strykande åtgång.

När Klas Parknäs hade utställning i höstas med ett trettiotal av sina målningar var galleristen lyrisk. Det var många besökare som berördes starkt av tavlorna. Någon liknade utställningen vid en skön sagoskog; som att kliva in i lugnet, drömmarna och ron.

– Jag har lärt mig att måla efter en magkänsla och står inte längre i vägen för det som kommer ur mig, säger Klas Parknäs.

I dag säljer han det mesta av det han skapar. Många undrar hur han gör?

– Jag är mer mig själv och jag tycker att det är kul att vara Klas Parknäs. Jag gör något jag älskar, min drivkraft och mitt mål är att vinna tillgång till mitt liv.

Klas Parknäs är 46 år och lever som konstnär. Vägen dit har varit krokig. Det tog många år innan Klas på allvar kunde bejaka sin

längtan att följa sin inspiration. Längre styrdes han av prestations-

ångest och bekräftelsebehov. Han styrdes också av vad andra förväntade sig av honom. Men han bestämde sig för att ägna sig åt konsten när han fick uppleva vad som händer

med människor som får chansen att följa sitt inre engagemang. Det var i Paris när han träffade konstnärer som skapade fantastiska målningar eftersom de kunde vara i sin inspiration.

– Jag ville söka min kreativitet och källa, hitta mitt engagemang och bejaka det. Det innebar att jag sökte mig till måleriet, det som jag älskat mest redan som barn, säger Klas Parknäs.

I sin ateljé har han sin vuxenlekplats. En dag kom en grupp med barn in för att titta på hans tavlor. En nioårig flicka stod länge kvar. Klas gick fram och frågade om hon tyckte om att måla. ”Jag älskar att måla”, svarade hon. På frågan hur hon gör, svarade hon: ”Jag bara börjar måla så blir det fint.”

– För att hitta sig själv och de förmågor man hade som barn behöver man lämna den invanda vägen och söka upp sitt engagemang, det vill säga det man har i sitt hjärta, säger Klas Parknäs.

I sin ateljé avprogrammerar han sig från vuxenlivet och alla tankefallor som handlar om att inte duga.

– Mitt liv vill mig något hela tiden. Ibland provar jag: Är det något jag behöver nu? Och nu då? säger Klas Parknäs.

Finns det något som du längtar efter och som du inte har i dag?

– Visst. Jag vill leva mer och överleva mindre, att göra saker för att jag har lust och inte för att jag ska slippa känna olust. Och så ser jag till att nära mina behov av trygghet, närhet, kärlek och gemenskap. □