



Drivpunktet

Håndbok for deg som
vil jobbe skapende

Hanne Riege

Den kreative kraften er en evne som følger oss
gjennom livet. Den ligger der, klar til bruk.

Innhold

8
Den kreative kraften

10
Kjære student

14
Jeg
Drivpunktet

76
Vi
Drivpunktet i samarbeid med andre

114
Det
Konflikt og vendepunkt

136
Sluttnoter

138
Referanser

140
Anbefalt litteratur

ISBN 978-82-7038-401-3

Utgiver: Kunsthøgskolen i Oslo

Utgivelsesår: 2020

Omslagsdesign og layout:

Saralinn Hembre og Thomas Karlsen

Trykket av 07 Media

Laget med støtte fra Kunsthøgskolen i Oslo

Den kreative kraften

Jeg våknet brått. Han sto påkledd ved sengen og ville at jeg skulle kjøre ham til morgentoget slik at han kunne bruke søndagen på en skitur gjennom marka. Her var det ikke tid til å kle på seg, så med vinterjakken utenpå nattkjolen og bare føtter i støvlettene kom jeg meg ut. Han småløp foran meg bort til bilen, for toget skulle han rekke. På veien spurte jeg om det var bensin på tanken. «Ja da» bekreftet han.

Han rakk toget, og jeg pustet lettet ut. I bilen på vei hjem satt jeg i andre tanker da motoren begynte å gi fra seg underlige putrelyder. Midt i det store krysset ved Ullevål stadion stoppet den. Jeg var rasende, fortvilet og flau, men bilen kunne jo ikke bli stående der, så jeg kom meg ut og så meg rundt etter hjelp. Det var ikke mange biler ute en tidlig søndags vintermorgen, og slett ingen som ville stoppe, så der sto den store grønne Audi-en med sine femtenhundre kilo, og ved siden av sto jeg med mine sekstifem kilo, med bare føtter i støvlettene og iskalde hender. Dette var før mobiltelefonenes tid. Det var ikke annet å gjøre enn å begynne å dytte.

Se for deg en dame med lys blomstrete nattkjole stikkende frem under vinterjakken, som prøver å skyve en tung, stor bil vekk fra

veibanen og opp over en fortauskant. Det var et umulig prosjekt, bilen var ikke til å rikke, men jeg måtte jo klare det. Og etter en stund merket jeg at den faktisk beveget seg litt, og da kjente jeg at kreftene vokste. Den beveget seg litt til. Utrolig nok fikk jeg den til slutt helt opp på fortauet. Forundret ble jeg stående og betrakte hva jeg hadde fått til.

I årenes løp har jeg hørt mange lignende historier om denne kraften som kan dukke opp og gjøre det umulige mulig.

Hvor kommer den fra?

Kjære student

Du er på vei inn i en utdanning som skal gi deg kunnskap og verktøy du kan dra nytte av i ditt kreative yrke. I studietiden vil du møte mennesker som har stor lidenskap for faget sitt. Du kommer garantert til å bli inspirert av det de kommer med, men det er ikke gjennom andre at du kan bli en kunstner, veien må du stort sett finne selv. I perioder kommer antagelig prosessen til å føles kaotisk. Det er ikke til å unngå, for å få tilgang til sin kreativitet handler ikke bare om å skaffe seg kontroll, det handler like mye om å tillate noe å skje i deg. Du kan like gjerne venne deg til det. All læring og endring medfører ofte å være i det ukjente uten noen garanti for at det kommer til å ende godt.

Gjennom et langt yrkesliv som lærer for studentene på Teaterhøgskolen, Kunsthøgskolen i Oslo, har jeg observert og lært mye om det som skjer i ulike situasjoner der de skapende kreftene er i arbeid. Jeg vet at for skuespillerstudenter veksler dagene mellom opplevelsen av å ha tilgang til egen kreativitet, og dager da melkesyren kjennes både i hodet og i bena, og ingen ideer dukker opp.

Som lærer har jeg ofte lurt på hva det er som tenner denne kraften hos studentene, og selvsagt har det også vært viktig å finne ut hva det er som får den til å slokne. Jeg har erfart at kunnskap om hva det er som foregår når motet, kraften og ideene ikke vil innfinne

seg, kan gi trygghet og retning. Slik kan kraften aktiveres. Med trygghet, retning og kreftene aktivert, blir det mulig å utvikle seg.

I bevegelsesundervisningen legger jeg stor vekt på at studentene skal bli glade i å bruke kroppen, få oppleve alle mulighetene som ligger der, tilegne seg ferdigheter og få en god opplevelse av at tanker og følelser påvirker kroppsspråket.

En skuespiller som har utviklet mot til å ta i bruk de impulser som dukker opp, både i kjente og ukjente situasjoner, er for meg en kunstner som har store muligheter til å utvikle sitt potensiale.

Du som skal bli kjent med og utfordre ditt skapende potensiale, trenger å oppdage kroppens impulsive kraft og kjenne hva som skjer når kraften i deg blir aktivert. At den ikke bare dukker opp plutselig, men at du får kunnskap og verktøy til å kunne bruke den, noe du kan dra nytte av i ditt yrke. Kall den inngangen til din kreativitet. Jeg kaller det ditt drivpunkt.

Første delen av boken, Jeg, handler om å bli kjent med din kraft og kvaliteter som kjennetegner den. Jeg bruker situasjoner fra undervisningen for å tydeliggjøre hvordan drivpunktet ditt kan forsterkes på en positiv måte. Jeg håper og tror at disse historiene kan overføres til andre situasjoner og på den måten bli relevant for deg, uansett fagområde.

Andre delen, Vi, handler om hvordan du kan bruke dine kvaliteter som inngang til kollektive arbeidsprosesser.

Tredje del, Det, dreier seg om å skape prosesser som tillater at alle bruker sitt drivpunkt i arbeidet mot et mål som kan bli et felles drivpunkt som alle vil nærme seg på sin måte.

Kunnskap om drivpunktet kan du bruke i arbeidet med de konkrete oppgaver som kommer til å dukke opp i prosessen, men også i livets umulige situasjoner, slik jeg måtte den vintermorgenen da jeg sto der og frøs og bannet ved siden av den motordøde bilen.

Så her er mitt første råd: Skaff deg en notatbok, og bruk det jeg forteller om mine egne erfaringer til å lage din egen manual som du kan bruke til å bli kjent med din egen kraft. Det beste er å slippe å bruke andres manualer. Så skriv ned tanker og betraktninger du gjør deg når du leser og gjør øvelsene som følger i denne boken, uten å konkludere. Skriv når du har lyst og det føles viktig. Kanskje det er dagen etter at du har lest noe, -- bare skriv når noe dukker opp i deg. Vær spesielt oppmerksom på hvordan de forskjellige eksemplene og temaene som følger, enten gir gjenklang i deg eller ikke. Dette er din prosess, ingen andre kan fullt og helt vite hvordan det er å være deg. Det er du selv som må åpne opp for utviklingen.

Du kommer til å erfare at utvikling av dette slaget sjelden foregår etter en rett linje. Snarere skjer den i trappetrinn; litt opp og ned, og dessuten litt frem og tilbake. Det tar tid! Men tiden er vel anvendt.

Så la oss begynne.

Ett er nødvendig

Hans Børli

Ett er nødvendig – her
i denne vår vanskelige verden
av husville og heimløse:

Å ta bolig i seg selv

Gå inn i mørket
og pusse sotet av lampen.

Slik at mennesker på veiene
kan skimte lys
i dine bebodde øyne.

3. opptaksprøve på Teaterhøgskolen. Varmt, juni. Tretti personer vandrer urolig rundt i det store vrimeområdet. Snart skal de inn i det mørke scenerommet og prestere. Der inne er det kjølig, ingen vinduer. Alle vet det: Bare ti av dem kommer inn. Det betyr at de fleste av dem, om ikke lenge, må gå skuffet hjem. Eller ut i det åpne landskapet.

Selvfølgelig vil de gjøre alt for å bli en av dem som får være med videre. Stemningen er ansent, nervøs, konsentrert; som rett før en virkelig teaterforestilling. Det er vanskelig å vite hva juryen er på jakt etter, og hvordan oppgavene skal besvares. Luften er full av følelser og svette, for der inne, nede i den ene enden av rommet, sitter de som har all makt. De lytter og utfordrer for å finne ut hvem av kandidatene som skal gå videre. Men usikkerheten er stor hos kandidatene; hva er bra, og hva er ikke? Ingen svar. Bare tiden vil vise hva som var bra nok.

«Hvordan var det å være der inne?» spør jeg en idet han kommer ut.

«Intenst,» svarer han. «Jeg evaluerer meg selv hele tiden. Jeg vet jo ikke om juryen liker det jeg gjør.»

Alle blir tynnhudete. Juryen skal velge ut fra prestasjoner, troverdighet og faglig erfaring, de skal dessuten tenke på gruppesammensetning. Snart er det sankthans! Det begynner å haste med å bli ferdig. Et jurymedlem kommer ut fra scenen i en pause og hvisker til meg:

«Dette er vanskelig. Jeg merker det når en kandidat har blitt fortalt hva som er lurt å gjøre, hva de tror juryen vil ha. Da blir handlingene de setter i gang med, veldig forutsigbare. Jeg ønsker at de gjør noe på sin unike måte som gjør at vi får lettere øye på talentet.»

Så mangt som er underveis
inne i deg. Ennå bare som en undring
i blikket. Kanskje nærmer det seg ordene
akkurat nå. Gror opp
av det alltid travle mørket,
snart en tanke. Slik spirer framtiden
i deg, hele tiden,
før noe hender er den likevel til.²

Hva er drivpunkt?

sylindren, har. Og siden energi og drivpunkt henger sammen, ligger mye av din særegenhet i hvordan du bruker den.

Er drivpunktet det som driver deg, en energi som gir deg noe ekstra?

Vi kan si at vi gjør ikke bevegelse, livet er bevegelse. Drivpunktet henger sammen med den energien du ofte bruker når du beveger deg, den aktiviseres gjennom bevegelse. Å bevege kroppen setter i gang tanker og følelser. Gjennom å bruke drivpunktet kan du derfor få kontakt med deg selv, din kraft, intuisjon og kreativitet. Du opplever den i kroppen. Energien du bruker kan kjøles fysisk når du blir oppmerksom på det. Å forstå dette og finne ut av hvor forskjellig energi vi har og hvordan vi kan bruke forskjellen i den skapende prosessen, gir trygghet. Den tryggheten gir i sin tur beskyttelse i de sårbare situasjonene som ganske sikkert kommer til å dukke opp.

Mitt utgangspunkt er å få alle til å bli glad i den kroppen de har og å gå på oppdagelsesferd i hvilke muligheter som ligger i den. Kroppens former kan være mange, men én ting har vi felles, og det er at vi har en forside, en bakside og to sider. Ser vi på alle sideflatene samlet, blir det til en rund form som en sylinder. Innenfor denne ytre formen er det plass til hele deg, pleier jeg å si. Sylindren er både en beskyttelse og en kanal hvor energi får strømme, din livsenergi. Ubevisst leser vi kroppsspråket til andre hele tiden ut fra hvilken energi og retning kroppen,

I. september: Semesterstart. Alle møtes på den store scenen med stoler satt opp til de ti nye studentene og lærerne som skal jobbe med dem i årene som kommer. Atmosfæren er litt spent. De ti som er kommet inn, hilser på hverandre. En hel sommer har gått siden sist, de ser på oss lærere, blikkene er litt fjerne, fulle av ubesvarte spørsmål. Det ser ut som om hodene er mer fylt av andre tanker enn av informasjonen de får. Og det sier seg i grunnen selv; altfor mange inntrykk på en gang.

Etter hvert kommer de andre studentene som kjenner hverandre og lærerne godt. De nye studentene kjenner noen av dem, andre er helt ukjente. Trygt og utrygt på samme tid. Opplevelsen av å ha blitt en av studentene ser ut til å være overveldende.

Kroppsspråk og drivpunkt

Så går det noen uker, det er litt utpå høsten i første semester. Solen varmer fortsatt. I dag har jeg min første time med den nye klassen. Hvem er de egentlig? tenker jeg når de forsiktig kommer inn i rommet. De ser på hverandre og lurert på det samme.

Etter en liten samtale i klassen spør jeg en av jentene: «Hvordan har du det nå?» Hun har store øyne, og sier med lav stemme: «Jeg har helt sikkert lurt juryen. De vet jo ikke alt om meg.»

En gutt som har masse krøllete hår, fortsetter: «Hvordan skal jeg forholde meg til alle forventningene fra meg selv, og sikkert fra alle andre?»

Nye dager blir til uker, høsten driver videre, lyset forsvinner gradvis. En tidlig morgen møter jeg dem i studio. Solen er så vidt synlig utenfor vinduet nå. Det er ikke alltid at kroppsspråk er like spennende å begynne dagen med, men i dag ser studentene undrende på alle gråpapirposene jeg har med meg.

«Vi skal gå på oppdagelsesferd i kroppens uttrykk,» sier jeg.

Det ser ikke ut til at de forstår. Det at de er skuespillerstudenter, er jo ikke det samme som at de er tankelesere.

«Halvparten av gruppen skal dekke til ansiktet med en papirpose og ikke snakke, bare gjøre bevegelser,» sier jeg. «Den andre delen av gruppen skal observere alle nyansene som ligger i kroppen når ansiktsuttrykkene er skjult.»

Halve gruppen trekker posene over hodet. Nå ser de ingenting, så de andre geleider hver enkelt bort til hver sin stol.

«Du kan reise deg, stå litt, gå rundt stolen, hoppe litt og sette deg ned igjen. Gjenta dette når du vil og i hvilken som helst rekkefølge. Varier gjerne tempoet, fra veldig sakte til ganske raskt,» sier jeg. Studentene med poser på hodet begynner å bevege seg.

Jeg ber observasjonsgjengen om å legge merke til hvor i kroppen de starter å bevege seg fra. Kommer bevegelsen fra hodet? Fra øvre del av brystet? Eller fra nedre del av torsoen, bekkenområdet?»³

Papirposegjengen fortsetter med sitt. Det er spennende å følge med på de som observerer. Det tar en stund før de stoler på at de oppfatter de små nyansene i kroppsspråket til de andre, de trenger å diskutere seg imellom for å få en bekreftelse på det de ser.

Etter at de har observert en lang stund, ber jeg dem kjenne på magefølelsen, altså på hva kroppen kan gi dem av signaler, og ikke bare stole på blikket og tankene. Etter hvert setter

de ord på sine observasjoner og begynner å stole mer på dem. De konsentrerer seg om hva som skjer rett før en i papirposegjengen begynner å bevege seg. Hvor i kroppen starter bevegelsen? Varierer det fra person til person? Det blir tydelig for observasjonsgjengen at alle med poser på hodene starter forskjellig og at dette påvirker hvordan de bruker kroppen, og hvilket tempo de velger.

Noen kjerneområder som påvirkes av drivkraften

For å bli klar over hvordan hele deg blir påvirket av din drivkraft kan du undersøke det jeg kaller kjerneområdene. Gjør det. Kanskje du bli klar over at de enkelte områdene påvirker helheten.

Bevegelse Hvordan du står, går eller sitter, kan ha blitt påvirket av andre fordi vi speiler ofte de som er rundt oss. Men hvordan du beveger deg alene til musikk, kan si noe om dine kvaliteter. Neste gang du ser noen som danser, ute på byen eller på en fest, legg merke til hvordan de beveger seg. Du vil oppdage at noen hopper og spretter, mens andre nesten ikke løfter bena fra gulvet i det hele tatt. Noen bruker armene mye, andre lite. Alle beveger seg på sin særegne måte selv om musikken har samme rytme.

Men hvordan kan du bli klar over hvordan du beveger deg til musikk? Bli oppmerksom på hva som er deilig for deg å gjøre når du danser alene. Hvilke bevegelser gjør deg glad? Når du opplever fysisk glede, er det antakelig fordi du bruker en av kvalitetene til ditt drivpunkt. Liker du å bruke lite eller mye kraft eller kanskje flytende bevegelser? Liker du å variere hvordan du danser eller å gjøre mye av det samme? Etter hvert som du får en opplevelse av hvordan du vanligvis beveger deg, kan

du spørre en du stoler på om det du har observert er gjenkjennbart. Slik blir det gradvis tydeligere for deg hvilke bevegelses-kvaliteter du får glede av å gjøre.

Tempo Hvilket tempo bruker du mest uavhengig av tid og sted? Kjenn etter, ikke velg det du tror er bra, bruk litt tid. Gå sammen med en annen som har mye saktere tempo enn deg, og kjenn om det gjør noe med deg. Blir du ufri fordi du må bremse deg for å holde følge? Eller liker du det? Undersøk hva tempovariasjoner gir av opplevelser. Når du blir klar over hvor mye tempo variasjoner kan gi av følelser og assosiasjoner, finn ut hvilket tempo som gir deg en fornemmelse av letthet.

Tanker Er tankene dine påvirket av tempoet ditt? Er du rask med å svare, eller må du kjenne etter for at ordene skal få den betydningen som omfavner det du opplever? Er det derfor du bruker litt tid før du svarer? Har du lett for å avbryte andre? Når du har blitt klar over hvilket tempo du bruker mest når du beveger deg, kan du undersøke om tankene og følelsene dine blir påvirket av dette, og om hvilket tempo som gir deg mulighet til å kjenne hva du føler?

Musikk Musikkvalg kan si noe om hva som gjør deg godt, så hva slags musikk liker du? Hvilken musikk synes du er masete, og hva får deg til å stortrives? Hvorfor og hvordan?

Sosialt Liker du å være sammen med andre, alene eller litt av begge deler? Når du er sammen med andre, gir det energi, eller blir du lett utålmodig? Trekker du deg vekk? Foretrekker du å være mye for deg selv eller liker du mer uforpliktende fest og moro? Hvilket forhold har du til familie, venner og nye bekjente? Dersom du bor sammen med noen, er det best for deg å være sammen med dem, eller lengter du ofte ut til det som skjer, enten det er kulturarrangementer eller fest? Finn ut hva som gjør deg godt. Det vil gi næring til kraften i ditt drivpunkt.

2. semester, første dag etter juleferien.
Det er snø på trærne og litt kald sol.

«Hvordan har ferien vært?» spør jeg. De snakker i munnen på hverandre om at de har forstått hvor lite tid de har brukt på venner, familie og kjærester hele høsten. «Er det slik å være skuespiller?» spør studenten med alle krøllene som kommer fra en liten plass i Midt-Norge. Jeg konstaterer at det å bli skuespiller er intenst, men mest nå i begynnelsen av utdanningen, fordi det er så mye nytt de skal forholde seg til. Det er slitsomt å bygge stein på stein, og utvikle sin egen grunnmur som de etter hvert kan stå stødig på.

Hva kjennetegner drivpunktet?

Handler drivpunktet om hvordan du ser ut, eller om å være flink?

Du har sikkert opplevd fornemmelsen av at noe du gjør, driver deg og gjør deg godt. At noe gir deg energi, mens andre ting tapper deg og gjør deg sliten. Du kjenner altså på kroppen om det du holder på med, er riktig for deg. La oss si at når det du gjør kjennes enkelt og lett, kan det være et signal om at du bruker det beste av deg. Drivpunktet handler om å bli kjent med hva som driver deg. Det handler om å bli bevisst hva som er typisk for deg, for der ligger din kraft. Det er ikke sikkert at du så langt i livet har fått god respons når du aktiverer det som ligger deg nærmest, men det at du leser denne boken, kan inspirere deg til å finne ut mer om hva som er typiske deg.

Årsaken til at det er en god idé å bli bevisst hvordan det føles når du er sentrert om ditt drivpunkt, har å gjøre med at det fins en verden inni deg som du har mulighet til å oppleve gjennom de kvalitetene som drivpunktet ditt gjør deg oppmerksom på. Kanskje er denne verdenen kjent for deg, kanskje er den ukjent. Mest sannsynlig er den vel litt av begge deler. Etter hvert som du blir mer fortrolig med hva som kjennetegner deg, kommer det til å bli tydeligere hvor dine grenser går, hva som virkelig betyr noe, og hva du kan la fare.

Å godta eget drivpunkt

Vi vet innerst inne hva som gjør oss godt. Hvorfor er det så vanskelig å lytte til?

All undervisning skjer i et studio, et stort rom uten bord og stoler. Utenfor det store vinduet ses fossen og de store eldgamle trærne ved Akerselva. De skifter farge med årstiden.

Denne kalde vintermorgenen står grenene fulle av rimfrost. En student kommer inn i rommet, hun blir stående rett innenfor døren og ser på meg med sine gode øyne. Armene er urolige. Hele kroppen viser at tankene er et annet sted og ikke her.

«Er det riktig at tankene dine fyker fra det ene til det andre?» spør jeg.

«Ja, slik er det bare.»

«Jeg er ikke ute etter å stoppe deg,» sier jeg. «men jeg opplever at du ikke er så interessert i dag. Vet du hva som gjør deg slik?»

Hun ser på meg. Jeg kan se at hun tenker. «Det er helt sikkert flere ting,» sier hun etter en stund. «Jeg vet at når jeg får fornemmelsen av at noe er halvhjertet, blir jeg uinspirert. For jeg er alltid fokusert og målrettet i det jeg gjør. Jeg ser målet klart, og vil dit fort.»

«Hva med gleden, får den plass i dette?» spør jeg.

«Når vi snakker om det, så kan fort gleden bli borte. Særlig når jeg kjenner meg sliten.»

«Gleden kan være en inngang til å aktivisere ditt drivpunkt,» sier jeg. «Ikke glem det.»

«Det krever overskudd.»

«Kanskje det, hvem vet,» svarer jeg, og ser at hun blir opptatt av noe annet.

Å bruke drivpunktet

Det er mandag, og samme student blir igjen etter timen. Jeg ser at hun kunne ha trengt å hvile litt i helgen, så jeg spør henne litt undrende: «Er du sliten?»

«Ja, som vi snakket om sist, så forsvinner gleden når jeg er sliten og da begynner jeg å sammenligne meg med de andre,» sier hun og synker ned på en stol.

«Kan det å sitte eller ligge og gjøre ingenting, være en ide?»

Hun ser skeptisk ut. «Å ligge helt i ro, gjør meg enda mer urolig.»

«Da tror jeg du trenger å bevege deg. Kan du sette på noe musikk du liker og la deg inspirere av den. Prøv det nå med det samme.»

Hun setter på noe energisk og rask musikk og går helt inn i sin verden der hun beveger seg rundt i rommet.

«Det var deilig,» sier hun etter en stund. Så blir hun tankefull igjen. «Jeg har ofte tenkt at jeg er litt overfladisk fordi jeg ikke trenger tid til å tenke.»

«Nei, du er ikke overfladisk. Ting skjer bare fort inni deg. Ofte kan du komme frem til

gode spørsmål eller ideer før de andre. Våg å være tro mot ditt eget raske tempo. Når du bruker tempoet ditt, kan du være i takt med drivpunktet. Det kalles å være i flytsonen.»⁴

Hun tørker pannen med underarmen, gir meg en klem og forsvinner ut i ettermiddagen.

Forskjellighet

Mennesker er veldig forskjellige, og på hvilken måte forholder du deg til det? Er det vanskelig å forstå de andre når de gjør noe annet enn du selv ville ha gjort?

Jeg møter en ung skuespiller til en kopp kaffe etter at han har vært på turné med Riksteatret for første gang. Han ser tankefull ut og kommer med sine betraktninger:

«Jeg la merke til hvor mye som skjedde bak scenen før hver forestilling. Alle var der, og jeg registrerte at én skuespiller ønsket å være for seg selv, konsentrere seg. En annen gjorde pusteøvelser. Rett ved holdt én på med å gjøre sine ritualer, mens jeg sto og tullet med medspilleren min fordi jeg måtte avlede tankene som lett kunne planlegge hva jeg skulle gjøre. Målet for alle var å gå inn på scenen med en tilstedeværelse som gjorde det mulig å lytte til de andre og reagere på det som skjedde. Men at vi forberedte oss så forskjellig, ante jeg ikke.»

«Jeg opplever at vissheten om at alle gjør ting på forskjellige måter, kan gi deg frihet til å gjøre det som kjennes riktig for deg,» sier jeg. «Det finnes ikke en felles mal for hvordan ting skal gjøres. Det er det som gjør deg til deg, som gir deg uante muligheter.»

Kroppen kan og vil

På vei til jobben observerer jeg en student som går rett foran meg med ørepropper og kaffe i hånden. Da vi møtes i undervisningen, sier jeg: «Jeg la merke til hvordan du gikk, og det slo meg at jeg ikke forstår hvem du er når du går. Vet du hvorfor du går på denne måten?»

Han ser forbløffet på meg, men det ser likevel ut til at han forstår litt av hva jeg sikter til.

«Moren min har alltid sagt at jeg må trekke bakken inn og rette meg opp i skuldrene for å få en god holdning. Derfor tenker jeg ofte på det når jeg går.»

«Styrk heller kroppen din. Husk at du har en bakside, forside og to sider som må få lik oppmerksomhet når du trener. Har du ikke mye annet å bruke oppmerksomheten din på når du er ute og går?» sier jeg. Han ser spørrende på meg, og jeg fortsetter: «Se om du kan avlede disse kommandoene når du går, du kan for eksempel kjenne føttene i skoene.»

Dagen etter møter jeg ham i kantinen. Han er rød i kinnene, det er tydelig at han har vært ute og gått: «Det var deilig å ikke tenke på kroppen,» sier han. «Jeg blir mer opptatt av det som skjer rundt meg, og da kjenner jeg meg så fri.»

«Så bra.»

Vi blunker til hverandre og går hver til vårt.

Hva kan stoppe kroppen?

Spenninger aktiviserer et hold i kroppen, altså at du trekker noen muskler sammen. Det kan bli en vane som er lite hensiktsmessig i lengden. Holder du for eksempel magen, bruker du mye muskler. Det samme gjelder hvis du holder andre steder på kroppen. Et slikt hold påvirker hele kroppen, også hvordan du puster.

Å holde magen

Hold magen inne en god stund. Registrer hva det gjør med pusten, og hvordan du egentlig har det. Når du holder, blir pusten liten og forsiktig. Så kan du slippe. Da kjenner du hvordan pusten slipper til, og du kan få tilbake din egen ledighet i kroppen. Nå kjenner du hva holdet har gjort med deg, og hvor deilig det er å slippe.

Dersom du har lagt deg til en bevegelsesmessig vane som du ikke liker, en uvane, kan du prøve følgende fremgangsmåte:

Bli klar over en bevegelse du gjør ofte. Finner du ikke ut av det, spør noen som ofte er sammen med deg. Når du er klar over uvanen og gjerne vil slutte med det, er ikke det enkelt. En fremgangsmåte kan være: Hvis du blir klar over at du for eksempel trekker hodet litt bakover, kan du holde det bakover en god stund. Nå vil du bli klar over hvor mye det påvirker resten av kroppen. Neste gang du trekker hodet bakover igjen, gjør det sakte, som i sakte film. Ved å bruke sakte tempo, får du tid til å bli klar over hva hodebevegelsen inneholder av følelser. Antagelig vil signaler fra kroppen si at dette ikke er hensiktsmessig, kanskje slitsomt. Når du får en negativ opplevelse av hva uvanen gjør med deg, er du klar til å slippe til muligheten for forandring. Når du tar deg tid til å reflektere, kan du la kroppen finne ut av hva som er hensiktsmessig for deg. Slik kan uvanen smuldre bort nesten av seg selv.

Verdiene dine er sjelen eller kjernen i det du driver med. De styrer mye av din atferd, enten bevisst eller ubevisst. For at din kreativitet skal kunne vokse og modnes, er det derfor viktig at du lar verdiene dine vokse frem og bli klare. Før du er klar over hva som er sant, riktig og viktig for deg, kan heller ikke andre vite hvor de har deg, og det er først når du har fått øye på verdiene dine at det blir mulig å leve i samsvar med dem.

Måten du forholder deg til dine verdier på, blir farget av drivpunktet ditt, ja, faktisk er noe av poenget med verdier at de kan aktiveres som drivkraft. Du kommer til å merke det når den kraften dukker opp; den gir gjenklang i deg, og etter hvert vil du også merke at du får behov for å følge den. Du vil ha mer. Antagelig kommer det til å gå opp for deg at det å følge verdiene og kjenne på den drivkraften de gir, får deg til å føle at du har kommet hjem og fått ro, selv om valg tatt på bakgrunn av verdier som regel ikke byr på enkleste utvei.

Livets krav

Å møte tidligere studenter er alltid interessant. Mye skjer når de skal finne sin plattform i yrkeslivet. Et spørsmål jeg alltid stiller, er: «Hvordan går dagene dine nå som du er ferdig med utdannelsen?»

«Det er så vanskelig,» svarer hun og holder i kaffekoppen. «Jeg står på, sender e-poster, banker på dører for å få jobber, men jeg får ingen respons. Foreløpig har jeg ikke fått napp hos noen etablerte i miljøet, og da dukker det store eksistensielle spørsmålet opp: Hva vil jeg egentlig med kunsten min? Har jeg noen mål og mening med dette yrket?»

«Ja, hva ønsker du egentlig?»

«Når jeg tenker meg om, ønsker jeg å se lenger og videre enn min kunst. Relatere den til noe større.»

«Så bra. Hvis du tenker større, som du sier, kjenner du noen som er opptatt av akkurat dette?»

«Hm. Jeg kjenner jo folk som jobber og ønsker å relatere arbeidet sitt til noe viktigere enn bare å prestere. Kanskje jeg skal ringe dem og ta en kaffe. Sondere terrenget litt. Være proaktiv istedenfor å sitte her og vente.»

Jeg kan ikke dy meg for å nevne noe hun har hørt fra meg før:

«Det oppleves som trygt og meningsfullt å bli klar over sine dype verdier og leve i tråd med dem, selv i motvind. Det gir en følelse av stolthet over egne verdier og en trygghet du kan hvile i når du prøver dem ut.»

Kaffekoppen er tom. Hun går ut, låser opp sykkelen og sykler videre.

Kropp og verdier

Hva betyr det å gjøre de riktige tingene av de riktige grunnene? Hvem skal få bestemme hva du skal gjøre, og på hvilket grunnlag?

Jeg kommer inn på scenen som er i ferd med å bli klargjort til forestilling, og oppdager at scenografien er et skrått gulv, nesten femten grader, noe som oppleves som en ganske bratt bakke. «Dette er veldig utfordrende for studentene, de får antagelig vondt i knær og legger,» utbryter jeg. Ingen i rommet liker det jeg sier, for det skrå gulvet er viktig for å få formidlet budskapet. Plutselig sier studenten som står på plattingen: «Er det derfor jeg våknet med stive legger i dag?»

Verdispørsmål kommer i mange forkledninger, så når du befinner deg i uvante og krevende situasjoner, er det ikke alltid så lett å se hvorvidt utfordringen egentlig ligger i det som har med verdier å gjøre, eller om det er noe annet som står på spill. Dermed blir det ekstra viktig å legge merke til hva kroppen har å si om saken. For eksempel blir antakelig pusten din påvirket av tankene du har rundt det som står på spill. Pusten forteller deg når du er opprørt, og når det er noe som stemmer.

Det er altså ikke nok å bare tenke med hodet når du møter utfordringer. Men vær oppmerksom på at det kan hende du vil trenge litt tid for å kjenne hva kroppen signaliserer. En rumlende mage, tunge øyne, eller en stikkende følelse i halsen kan selvsagt også

bety at du har spist noe du ikke tåler, brygger på en forkjølelse, eller ikke har fått den søvnen du behøver.

«Dette er som å rydde i klesskapet,» sier en student mens han skriver på en oppgave om å rydde opp i verdiene. «Jeg må sortere ut, og det krever en del. Det er enklere å bare la klærne henge der.» Vi andre nikker og kjenner oss igjen.

Å rydde i verdiklesskapet får konsekvenser for hvordan vi prioriterer tiden og ressursene våre. Det handler ofte om vanskelige valg som har å gjøre med hva som er rett å godta i kunstens ånd, og hva som rett og slett er galt.

I den prekære tiden vi lever i, er det også lett å få øye på at det i siste instans er verdivalgene våre som avgjør om vi kollektivt styrer kloden mot stupet, eller over i en retning som bærer fremtiden i seg. Desto viktigere blir det å spørre seg: Når vi kjenner etter i kroppen, hva forteller den oss om de store spørsmålene som har å gjøre med vår felles fremtid?

Suksessverdier

Hvordan kan du finne ut hva som gir deg følelsen av suksess?

Tyngde og letthet

Legg deg ned på gulvet. Kjenn hele kroppen som ligger der, ben armer, torso og hodet. Hvilken temperatur og struktur har gulvet? Fremkall fornemmelsen av å synke ned, la ut-pusten hjelpe deg. Gulvet er stabilt og trygt. Forestill deg at du blir tyngre og tyngre der du ligger, og at tyngdekraften hjelper til. Fremkall en urørlig fornemmelse i hele kroppen, en tung kropp.

Så slipper du opplevelsen av tyngde og begynner å fremkalle en letthet. La en lett pust fylle hele deg. Du kan se for deg en sky og at du ligger og svever på denne skyen. Forestill deg at du er fylt av en fjærlett fornemmelse som om du svever. Lettheten sprer seg til armer, ben, torso og hele hodet. Du har en lett fornemmelse inni deg.⁵

Forskjellen på følelsen av letthet og tyngde er også noe å styre etter når du skal bevisstgjøre deg dine verdier, og finne ut hvilke mål du ønsker å styre mot. Hva er du villig til å ofre noe for, og hva er ikke viktig nok til at du vil bruke tid på det?

Praktiserer du tyngde og letthet ofte, har du mulighet til å fremkalle begge fornemmelsene inni deg, uten påvirkning fra andre og du kan gjenkjenne letthet og tyngde når den dukker opp. Fornemmelsen av letthet henger sammen med når det du gjør er i kontakt med din kraft, drivpunktet.

Når oppgaven du har gitt deg selv, stemmer overens med verdiene dine, kan det som ser tungt ut for andre, oppleves lett, eller i hvert fall helt overkommelig, for deg. Så la målene du styrer etter være dine egne, og tillat følelsene av letthet og tyngde hjelpe deg til å navigere.

Motgang

Ofte kommer utøvere til Teaterhøgskolen og snakker til studentene om sine erfaringer fra teaterfeltet. Her om dagen kom en som i mange år har viet livet sitt til å arbeide i en frigruppe, en gruppe som er blitt veldig anerkjent både i Norge og resten av verden. Hun beskrev hvor mye gruppen hadde investert i arbeidet, og hadde følgende betraktning da hun så tilbake på alle årene hun hadde vært aktiv som skuespiller: «Ofte fikk jeg klar tilbakemelding på at det gruppen holdt på med, ikke var bra nok. Meningsløsheten fylte meg. Jeg sov mye. Men så kjente jeg at vi må bare fortsette, det var noe dypt inni meg og oss alle som ikke ville gi seg. Motbøren gjorde at vi måtte finne nye veier, være grundigere.»

Det er ofte gjennom motstand at dine dype verdier gir seg til kjenne. Er du i kontakt med dem, gir det deg en tro og en kraft som ingen kan ta fra deg, tross motbør. Da blir det ikke lenger så viktig hvorvidt du blir respektert og beundret. Og samtidig viser det seg ofte at respekten nettopp kommer når det blir tydelig at du handler ut ifra dine dype verdier.

Men selvsagt er det deilig å kjenne at arbeidet gir resultater! At flere viser sin interesse for det du gjør, at arbeidet ditt får blomstre og når mange!

Mot og sårbarhet

Mange tror at enten har du evnen til å si ifra og sette fotet ned, eller så har du den ikke. Men mine erfaringer fra feltet gjennom mange år har vist meg at dette mer er et spørsmål om trening, og at alle kan lære å ta modige valg. Her som i det meste annet, handler det om å være tro mot sine verdier. Dessuten er det her drivpunktet kommer inn i bildet: Når du har kontakt med det, står du stødigere.

Men for å bli klar over verdiene dine, må du bli kjent med sårbarheten din. Den slipper du til gjennom å våge å snakke om det du virkelig kjenner og føler, selv om det kan være både ubehagelig og fylt med skam. Alternativet er å stenge for signalene fra drivpunktet for å skjule sårbarheten din, og det er et dårlig alternativ i lengden. Vær dessuten klar over at å snakke om det som ligger i din sårbarhet, å velge å ikke beskytte deg, men ta et skritt frem og stå i den, vil styrke selvrespekten din. Og selvrespekt henger sammen med drivpunktet.

Det er ikke til å unngå at det fins en risiko for at du kan bli såret når du stikker hodet frem og gjør deg tydelig; mot og sårbarhet kan ikke skilles, sårbarheten fins i det meste som er av verdi i livet: I kjærlighet, sex glede, kreativitet og fellesskap. Det gir dessuten mot å være modig. Og fellesskap hjelper, så sørg for at du har noen som kan ta imot deg hvis du faller. Og ikke minst, vær selv en som kan ta imot. Folk faller hele tiden. Men de reiser seg også igjen hele tiden.⁶

Vær også klar over at det i øyeblikkets hete som regel er enklere å snakke folk ned, enn å snakke dem opp. Men det skal du være forsiktig med. Konflikter kan fort utvikle seg til stillingskrig, og når partene først har inntatt sine posisjoner i skyttergravene, bli det vanskelig eller umulig å komme videre i den skapende prosessen. Fra skyttergravens posisjon er det så å si umulig å utvikle seg. Og uten utvikling ingen kreativitet.

Dessuten tilsier all erfaring fra teatrets og kunstens minebelagte felt at den som trekker seg tilbake til skyttergraven og konsentrerer seg om å trekke andre ned, ødelegger sin egen glede i samme bevegelse. Så stå opp og si ifra der og da. Prøv å unngå å gi andre skylden. Rens luften.

Ditt etiske autovern

Du er ute og kjører bil. Du skal langt, og du kjører på rutine. Plutselig er du over i motsatt kjørefelt. Brått våkner du og kjenner helt fysisk at du blir fylt av redsel for at noe veldig galt kan skje. Da er du plutselig helt til stede og vrir bilen tilbake i riktig kjørebane før ulykken får inntreffe.

Slik fungerer det i livet også. Du trenger å minne deg selv på hva som er ditt etiske autovern når du svinger litt for mye til én side. Hvis du utsetter deg for å gå i en helt gal retning, kan du bli ufri. Og i neste instans, hvis du ikke kommer deg inn på rett kurs igjen, kan du bli syk og tom for energi. I så fall har du beveget deg langt forbi ditt vern og din integritet, og du har ingen andre å skylde på enn deg selv.

Men det motsatte gjelder selvsagt også: Når du vet hva ditt etiske autovern er, og hvor dine grenser går, får du de nødvendige påminnelsene om hva det innebærer å gå på akkord med seg selv. Å oppfatte varselsignalene handler om en bestemt form for oppmerksomhet. Og når dette er på plass, er du beskyttet. Det er derfor det er så viktig med klare retningslinjer; det er de som indikerer når det skal sendes ut varselsignaler om at du er i ferd med å trå over en grense og det er de som får alarmklokkene til å ringe når du allerede har tråkket over grensen.

Dersom du ønsker å utfordre deg selv i skapende arbeid, tre utenfor komfortsonen, er det ekstra viktig å være oppmerksom på hvor du befinner deg i forhold til autovernet. Historien er full av gode mennesker

som har tatt dårlige valg med de beste hensikter. Vi gjør det alle fra tid til annen, det er en del av vår læring, og av det å være menneske.

Det kan også skje at det er enklere å la være å si fra når noe skurrer for deg. De store, dårlige beslutningene er ofte ikke så vanskelige å få øye på og styre unna, det er de mange små og halvgode valgene som kan føre til at du til slutt sitter igjen med en dårlig smak i munnen, eller følelsen av å ha solgt sjela di.

Finne ut av hva du egentlig ønsker

Sett deg ned og finn roen. Den kommer etter en stund. Bare sitt. Begynn etter hvert å reflektere over hvilke verdier som er viktige for deg, som menneske og i ditt profesjonelle liv. Vær ærlig. Tenk stort. Kjenn på forskjellen inni deg når du virkelig ønsker noe, og når du bare tror du ønsker noe. Hvor går din rettferdighetsgrense? Er det noe du virkelig vil kjempe for? Lag deg tydelige eksempler. Skriv dem ned. Kjenn etter. Husk at kroppen svarer gjennom små nyanser, som at en muskel spenner seg litt og påvirker pusten.

Brevet

Skriv et brev til deg selv om hvor dine etiske grenser går. Dette brevet kan du åpne hver gang du blir fristet til å krysse en slik grense, å ta snarveier, lure deg unna, gå på kompromiss med deg selv eller være snill på bekostning av deg selv.

Begynn gjerne brevet med: *Jeg vil aldri ...* Og fortsett med: *Jeg vil alltid ...*

Du blir sterk når du hegner om grensene dine.

Du skal være tro

André Bjerke

Du skal være tro.
Men ikke mot noe menneske
som i gold grådighet
henger ved dine hender.
Ikke mot noe ideal
som svulmer i store bokstaver
uten å røre ved ditt hjerte.
Ikke mot noe bud
som gjør deg til en utlending
i ditt eget legeme.
Ikke mot en drøm
du ikke selv har drømt.
Når var du tro.⁷

Våg å være

Hans Olav Mørk

Våg å være ærlig
våg å være fri
våg å føle det du gjør
si det du vil si.
Kanskje de som holder munn
er reddere enn deg?
Der hvor alt er gått i lås
må noen åpne vei.⁸

Drivpunkt og visjon

Mål

Overgangen fra å være unge mennesker som mer eller mindre styrer sin hverdag til å bli studenter, er stor for mange. I den nye hverdagen må man forholde seg til en timeplan som andre har laget, og den er full av krevende oppgaver. Dermed kommer det også ofte til situasjoner der det føles som om drivkraften tar slutt, og det blir vanskelig eller umulig å finne motivasjon i hverdagen til å fortsette. Man kan komme til å føle seg ufri og motløs. Derfor er det viktig med fysiske oppgaver som minner deg om målet.

«I dag er tema hva som skjer når du setter deg et mål,» sier jeg. «Gå ut på gulvet og lag en stor ring. Målet er å gå over til motsatt side av ringen. Vent, alle skal starte samtidig, ingen skal si klar. Ikke gå før hele gruppen er klar.»

Det som skjer nå, har jeg sett mange ganger: Det er tydelig at flere tenker på hva som kan være den riktige strategien for å nå målet raskest mulig, men jeg ber dem om å ikke planlegge for mye, bare følge impulsene. Og etter hvert observerer jeg hvordan studentene beveger seg samtidig innover mot midten av sirkelen. Som vanlig går noen av dem rett igjennom midten med et klart driv mot målet, mens andre forholder seg til alle og varierer tempo for ikke å kolliderer, uten å miste målet av syne. Og så er det de som går en liten

bue rundt midten og når målet sitt på den måten. Alle er målrettet på sin måte og ut fra sitt eget drivpunkt. Men uansett hvordan de løser oppgaven, opplever de at å ha et mål er både drivende og motiverende, viser det seg når vi siden diskuterer erfaringen.

Mening

At livet er meningsfylt er den dypeste dimensjonen i oss. Det er i den vi finner vår kjerne og vår visjon, følelsen av hvem vi er, hvor vi kommer fra, hvor vi skal.

Hvis det meningsfulle mangler, vil du kanskje føle et tomrom uten at du nøyaktig kan sette fingeren på hva det er som er blitt borte. Livet er ofte best og mest meningsfullt når det virkelig gjelder, når du har satt deg et viktig mål, forserer mange hindringer og når målet. Da kan du kjenne en dyp følelse av at det du har gjort, ga mening. Men i motgang minsker ofte den indre motivasjonen. Det du gjør mister sin letthet, og kroppen kan kjennes sliten og tung. Så hva gjør du da?

Siden mening og meningsløshet henger så nøye sammen, blir det lettere å kjenne igjen meningsløsheten, når du først er blitt klar over hva som gir deg mening. En vanlig reaksjon på følelsen av meningsløshet er å melde seg ut og la seg synke ned i «u-inspirasjonen.» Problemet er at hvis du lar deg falle av lasset, blir du fort en bremsekloss som påvirker de andre, og som dermed også i neste runde stopper deg selv ytterligere. Derfor bør du anstrenge deg for å lete etter noe som kan gi mening også i det som umiddelbart ikke gir mening, og trosse hindringer og utfordringer, selv om du på ingen måte har lyst. Det trenger ikke å være den store, altomfattende meningen du presser frem. Det holder med noe lite, men meningsfylt. Men vit at prisen å betale for å la seg falle av lasset kan vise seg å være større enn du overskuer i det uinspirerte, meningstomme øyeblikket.

Mestring

Vi sitter på scenegulvet og reflekterer over valgene vi har gjort i livet. Vi snakker om at valg og mening henger sammen. «Husker noen første gang dere opplevde mestringsfølelsen?»

«Ja, virkelig,» svarer en i gruppen og setter øynene i meg. «Det kom helt uventet en gang jeg sto på scenen i gymsalen i 6. klasse. Det var en herlig følelse. Alt klaffet, jeg kjente en mestring som jeg aldri hadde kjent før, og jeg bestemte meg der og da for at dette vil jeg gjøre mer av. Derfor er jeg her nå. Jeg lagde meg et mål som inneholdt det som ga meg mening.»

«Og nå har du nådd målet med å komme inn på skolen. Så hva nå?» spør jeg.

«Vet ikke helt, men jeg skjønner at du tenker på at jeg bør finne mening i hverdagen på skolen,» sier hun. Men jeg ser at hun ikke helt skjønner hvordan det skal kunne skje.

Kroppen

Blir kroppen påvirket av det vi gjør?

Kroppen er et fantastisk instrument som har muligheten i seg til å fungere på best mulig måte uten vår innblanding.

Nervesystemet er en sentral funksjon som blir påvirket av hva vi gjør og hvordan. Nervebanene i kroppen er kanaler som sender signaler ut og rundt i kroppen.

- De sensoriske nervefibrene fører impulser inn til ryggmarg og hjerne.
- De motoriske nervefibrene fører impulser fra hjernen, ut til bevegelsesapparatet.
- De autonome nervefibrene betjener de indre organene.

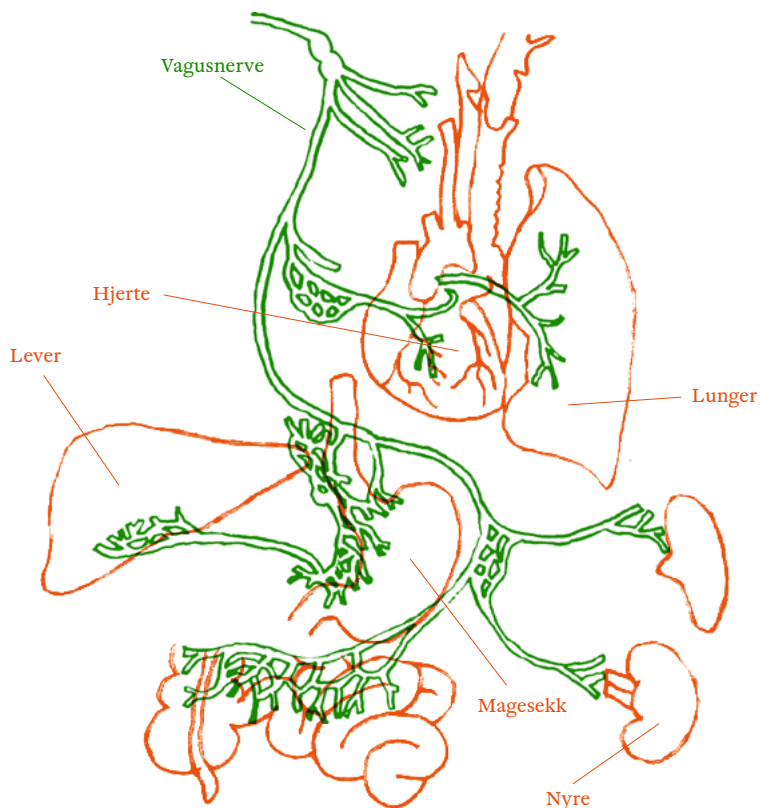
Det autonome nervesystemet kan vi ikke kontrollere, men det blir påvirket av hva vi gjør. Dets hovedoppgave er å bidra til likevekt i kroppens basale funksjoner. Det vil blant annet si kroppstemperatur, blodtrykk, åndedrett og fordøyelse.

Det autonome består av to deler; det sympatiske og det parasympatiske nervesystemet. Mennesket trenger begge disse funksjonene for å være i likevekt.

Det parasympatiske systemet er i funksjon under ro og hvile, og har som oppgave å stimulere fordøyelsen. Mens det sympatiske systemet aktiveres når hurtighet kreves, som å slåss, å få ting gjort og stress eller flukt.⁹

Vagusnerven

En sentral nerve i det autonome nervesystemet heter vagus. Navnet betyr «vandrende,» og det navnet har den fått fordi den er stor og omfattende, den lengste nerven i kroppen. Vagus strekker seg fra hjernestammen bak i nakken, ned til fremsiden av halsen og strupehodet, videre til spiserør, hjerte og lunger. Den grener seg rundt magen, til lever, nyrer og binyrer, og rundt tarmene, for så å gå opp igjen til hjernestammen.



Vagus er avhengig av hvile og ro for å fungere best mulig. Ved hjelp av EEG, som måler elektriske impulser i hjernebarken, har legevitenskapen funnet beviser for at ut-pust stimulerer denne nervens funksjon i kroppen fordi ut-pust roer ned hjerterytmen som igjen stimulerer til en opplevelse av ro.¹⁰

Når du handler ut fra ditt drivpunkt, får du også lettere tilgang til roen i deg. Så her er to muligheter til å komme i balanse; både gjennom å bruke ditt drivpunkts kvaliteter og gjennom å stimulere energien i vagus.

Vagusnerven

Du kan stimulere Vagus ved å sitte på en stol og gjøre følgende:

Senk haken til brystet mens du følger et mykt, hengivende ut-pust. Hvil i det. Løft rolig haken oppover, da slippes inn-pustet inn. Gjør dette så mange ganger du vil i rolig tempo. Du kan legge til å strekke armene høyt opp på inn-pust og la dem gå helt ned til gulvet og henge fremover på ut-pust. Bruk gjerne litt tid på denne øvelsen. Etter hvert vil du kunne registrere at det gir deg en kroppslig fornemmelse. Legg merke til hva den gjør med deg.

Ro og kreativitet

Jeg sitter med en kopp te da hun banker på døren til kontoret og titter inn. Det er tydelig at hun gjerne vil dele en opplevelse. Hun forteller følgende:

«Jeg tenkte og tenkte på hvordan jeg skulle løse oppgaven jeg hadde fått. I min fortvilelse bare la jeg meg ned på gulet og satte på lydfilen du ga meg med avspenning. Så der lå jeg da, og vekslet mellom å følge instruksjonen og å seile av gårde i tankene. Da lydfilen nærmet seg slutten, kjente jeg en ro som fylte hele meg. Jeg ble dobbelt så lang, som om noe slapp inni meg. Jeg nøt den følelsen, og jeg kunne ha ligget slik uendelig lenge. Mens jeg lå der, kom mange tanker seilende på en fjøl. Noen var relatert til min oppgave. Er det vanlig? Jeg synes det er merkelig at slikt skjer.»

Jeg smiler. «Ja, det er vanlig,» forsikrer jeg. «Når kropp og sinn blir fylt av en ro som er uendelig, kan bilder og drømmer dukke opp. Og som du har erfart, kan også noen ideer komme seilende forbi. Du har nok kontakt med intuisjonen din, skal du se.»

Her er to eksempler på hvordan kroppslige reaksjoner kan lære deg noe om deg selv.

Nervøsitet

Det er ikke enkelt å gå på audition for å få jobber. Jeg hadde en gang en samtale med en tidligere student som forløp omtrent slik:

«Jeg får skikkelig sommerfugler i magen, og bena begynner å skjelve,» sa han. «Det er både spennende og ekkelt å prøvesynge. Hvorfor skjelver bena slik når jeg har så lyst til å gjøre det?»

«Jeg forstår at du gleder deg,» svarte jeg. «Men kan det likevel hende at noen tanker kommer og forstyrret deg? Tanker som gjør deg usikker?»

«Det er jo helt vanlig at man tenker på ting som kan gå galt i slike viktige situasjoner,» sa han.

«Nei, det er ikke alle som får det jeg kaller negative tanker. Neste gang du kommer i en slik situasjon, kan du konsentrere deg om sommerfuglfølelsen i magen og la ut-pusten din synke inn i deg. Vær med i disse følelsene. Kanskje tankene stopper når du tillater deg å kjenne på den kriblende opplevelsen i kroppen.»

Stå støtt

Studentene forbereder seg til sangprogrammet. De er litt engstelige, og trenger å finne en styrke i kroppen.

«Når jeg står slik rett opp og ned, føler jeg meg sterk,» sier en av dem og smiler til meg.

Jeg ser det, og likevel er det noe med inntrykket av kroppen hennes som ikke helt stemmer med denne følelsen av styrke som hun snakker om.

«Nå skal jeg dytte deg forsiktig,» sier jeg. Jeg gir henne et lite puff. Hun mister nesten balansen. Det kommer helt uventet på henne når hun kjenner hvor ustø hun er.

«Men jeg kjenner meg jo så sterk,» gjentar hun.

«Det skjønner jeg. Men siden du låser knærne dine, får du en slags stramming knyttet til manglende fleksibilitet og mykhet,» sier jeg. «Dette påvirker pusten. Den blir kortere. Du er vant til å kjenne styrke på denne måten, men det blir noe statisk fordi du holder. Slipp det lille holdet i knærne og kjenn hva som skjer i resten av kroppen,» oppfordrer jeg.

Hun er skeptisk, men gjør det likevel.

«Oi, det kjennes som om kroppen faller på

plass og pusten blir dyp,» sier hun etter en stund. «Jeg står fortsatt, men ikke så holdt og stivt. Ser jeg virkelig like sterk ut?»

«Det gjør du, men nå er det en annen form for styrke. Den er smidigere, og det vil jeg tro påvirker tankene dine, og dermed også din tilstedeværelse. Tror du at dette kan bli et nytt bilde av din styrke?»

Hun ser på meg og går ut. Dette må hun visst bli kjent med alene i andre situasjoner.

Raushet

Er det mulig å være raus mot seg selv?

At alle har både positive og mindre positive sider er nok en sannhet. Når du er blitt klar over dine svakheter og godtar dem, er du raus mot deg selv. Kvalitetene i drivpunktet kan være en hjelp til å forstå dette. Du styrker og stimulerer med andre ord selvfølelsen når du tillater deg å være den du er. Uten slik raushet vil det være lett å dømme andre. Når du har erkjent dine egne kvaliteter, vil raushet overfor deg selv og andre få mer plass.

Hele klassen er ute på gresset og kaster ball en kjølign vårdag. Noen blir glade av å leke med ball, men ikke alle.

En student mister ballen ofte, og på vei inn sier hun: «Hver gang jeg skal ta imot ballen, tenker jeg på da jeg var liten. Da fikk jeg ofte en hard ball i hodet. Disse tankene styrer meg veldig.»

Jeg tar litt rundt henne og sier: «Så bra at du har blitt klar over hvorfor du ikke liker å ta imot ballen. Dette gir deg en mulighet til å bestemme deg for om du vil velge en annen tanke. Fremkall fornemmelsen av letthet, gi deg selv en god ut-pust, og tenk at det som skjer, bare skjer.»

Hun vred seg litt unna og løp inn, vinkende.

Kan ro gi deg muligheter?

Skolen har mange ganger, heiser og trapper. Siden dagene er fulle med oppgaver for alle, og alle hele tiden er i bevegelse, kan flyktige møter oppstå.

Jeg går sammen med han som nå har satt krøllene sine i en hestehale. Han har følgende refleksjon: «Da jeg lå i senga i natt, dukket plutselig en klar idé opp i hodet som jeg måtte skrive ned. Ellers ville jeg ha glemst den.» Han løper videre til dagens prøve.

Natten har mange muligheter i seg, tenker jeg mens jeg går videre.

En kollega jeg møter i heisen, ønsker å drøfte noe med meg: «Når jeg legger meg i badekaret i passe varmt vann, kjennes det som jeg flyter. Alt jeg strever med slipper taket, og jeg blir fylt av en god ro. Tror du dette er bra å gjøre før jeg for eksempel skal presentere mitt forskningsprosjekt for EU?»

Hun er altså usikker på om kroppen kan være en hjelp i stressende situasjoner, tenker jeg. Jeg må svare raskt, for heisen er snart fremme. «Det finnes mange veier til å finne ro som gjør at du kan hvile i deg selv,» sier jeg. «Det høres ut som du har funnet din måte. Når du før du begynner presentasjonen fremkaller minnet om det varme vannet som omslutter deg, kan du bruke det som din startmarkør. Men husk,

litt kribling i magen skjerper sansene, og det er bra. Legg det som nærer angst og negative antagelser igjen utenfor rommet,» sier jeg mens heisdøren åpner seg og vi går hver til vårt.

Å finne roen

Når du er urolig og ikke vet hvorfor, kan du legge deg ned for å få muligheten til å lytte til en vag fornemmelse i kroppen. Men det krever at du lar kroppen være helt i ro, uten å holde den i ro, men synke inn i roen. Tankene blir påvirket av kroppens urørlighet og roer seg etter en stund. Gjør du dette ofte, husker kroppen denne roen, og tankene kan fly mindre. Kall det time-out, power nap, eller bare å ligge eller sitte og gjøre ingenting i cirka ti minutter. Kanskje tankene må spinne rundt en stund først, men etter hvert vil de roe seg, og da kan du oppdage en liten vag fornemmelse inni deg som du ikke ante du hadde. I den kan det hende du finner årsaken til uroen.

Ro i tankene

Etter en lang økt sitter vi på gulvet i studio for å oppsummere dagen. En student ser ut av vinduet og er tydeligvis et helt annet sted i tankene. Vel er våren på sitt nydeligste, men det blir så forstyrrende at jeg spør:

«Hei du, her er vi. Hvor er du?»

«Ops, jeg tenkte på noe annet.»

«Hva tenkte du på da?»

«Det er akkurat som tankene mine blir opptatt av andre muligheter, som inspirerer meg mer enn det som skjer i rommet.»

«Du kan oppfattes som uinteressert fordi du lett blir fjern,» sier jeg. «Når tankene blir opptatt av muligheter, kan du få dem tilbake hit ved å rette oppmerksomheten mot den lille bevegelsen i magen, pusten som går inn og ut helt av seg selv. Da forblir tankene her sammen med deg, og slik blir også kroppen rolig. Du vil oppleve at det er lettere å være med. I denne roen, sammen med alle dine andre muligheter, ligger løsninger som kan føre deg langt.»

Jeg ser at han blir litt irritert over at jeg tok det opp, men han er høflig nok til å bli sittende og vente til de andre reiser seg og går ut. Han er en som må erfare før han kan si seg enig,

tenker jeg der jeg ser han forte seg nedover gangen.

Pust

Er det ikke utrolig: Du puster uten å tenke på det. Men blir du oppmerksom på pusten, styrer du den i samme åndedrag. Det er en refleks vi mennesker har. Vi tror vi må hjelpe til, men det må vi ikke.

Tro det eller ei: Pusten går helt av seg selv, og den forholder seg til det du gjør, som når du løper, er engstelig, glad, i ro etc.

Et inn-pust er en aktiv prosess som engasjerer musklene, og et ut-pust er en passiv prosess, som gjør at musklene slapper av. Det ytre atmosfæriske trykket rundt deg påvirker kroppens indre trykk, og det er kroppens oppgave å utligne trykket hele tiden. Derfor puster vi inn og ut.

Pust handler om deg og dine ytre omgivelser, hvor du er og hva du gjør. Du kan stole på pusten, den kan jobben sin. Du kan si til deg selv: «Det er ikke jeg som puster, det puster i meg.» Pusten frakter livsenergien rundt i kroppen, uten din hjelp. Du trenger bare å la den få holde på uten for mye styring fra deg.¹¹ Det vanskeligste er å la den få være i fred,

Pusten er sammen med deg og det du gjør.

I kroppen henger alt sammen med alt, og pusten blir lett påvirket av det som skjer med deg.

«Er pusten en bro mellom det fysiske og det mentale?» spør han med krøllene og drar litt i dem.

Nå ser alle opp på meg, for de oppfatter spørsmålet som litt rart.

«Ja, det er en bro,» sier jeg. «Du har sikkert opplevd at du puster annerledes når du er urolig enn når du er rolig. Opplever du at du har lite pust, er det vanlig å bli engstelig. For å bli klar over hvordan pusten påvirker det mentale, kan dere holde pusten til jeg sier slipp.»

Alle tar et godt inn-pust, tenker at de må ha litt å gå på, for det kan ta en stund før jeg sier slipp.

Helt riktig. Jeg venter lenge.

Noen må puste før jeg sier ifra fordi opplevelsen av ubehag kommer. De tar noen befriende ut-pust, og kroppen roer seg med en gang.

«Ok. Enig i at pust og sinn er nært knyttet til hverandre?» Alle nikker og er enige.

Din indre klokke

Får du nok søvn?

Etter en god natts søvn er det lett å stå opp. Du kjenner deg klar for den nye dagen. Det motsatte har du sikkert også opplevd, når du har sovet for lite. Da kommer behovet for mer søvn. Det kjenner du i hele kroppen.

Det har lenge vært kjent at den cirkadiske rytmen, døgnrytmen, dirigerer kroppens funksjoner og påvirker blant annet søvnighet, matlyst, blodtrykk og kroppstemperatur. Denne rytmen viser seg å følge jordas 24-timerssyklus sånn noenlunde, og den påvirkes av lys og aktiviteter.¹²

Så hvordan påvirker denne rytmen deg?

Tre amerikanske professorer i medisin vant Nobelprisen i fysiologi eller medisin i 2017.¹³ De forsket på hvordan den biologiske klokken virker hos planter, dyr og mennesker. De kom frem til at det finnes et selvregulerende urverk i cellene som innebærer at alle celler har sin egen klokke. At alt som lever har sin indre klokke som styrer søvn og våkenhet. Denne forskningen kan få enorm betydning for behandling av søvnproblemer og alvorlige psykiatriske lidelser.

Du har også en slik indre biologisk klokke. Lytt til den, og følg den i den grad det er mulig. Når studentene mine sier at de sliter med å få sove, kommer jeg alltid med følgende råd:

Lytt til pustens veksling i neseborene

Lukk et nesebor med en finger mens du puster inn og ut, og deretter det andre. Du kan finne ut hvilket som er mest åpent. Sjekk selv hvilket av dine egne nesebor som er mest åpne akkurat nå.

Det forunderlige er at hvilket nesebor som er mest åpent, veksler cirka hvert nittiende minutt. Ifølge yogatradisjonen representerer strømmen i høyre nesebor solens kraftfulle energi, mens venstre nesebor representerer månens rolige energi. Lek med å bli oppmerksom på når venstre nesebor er åpent på kvelden. Er venstre mest åpent, er det antakelig et bra tidspunkt for å legge seg; da har du tilgang til ro inn i nattens mystiske kraft.

Bare noen uker igjen av det første året på Teaterhøgskolen for førsteklassestudentene. Sommerferien nærmer seg, løvet spretter, og planer blir lagt. Jeg oppfordrer studentene til å hvile, gjøre lite i ferien, slik at de får tid til å reflektere over og bearbeide alle inntrykkene fra dette skoleåret. Jeg ser i blikkene at ikke alle vil høre på meg. Noen ønsker å velge selv og gjøre det de har lyst til, litt som de gjorde før de begynte på utdanningen. De gleder seg til å lage revy og være med på andre sommerforestillinger. «Godt betalt,» sier de er en av grunnene. Studielånet er lite hele året, de får ikke lagt seg opp noe. De må selvfølgelig tjene penger. «Ja vel,» sier jeg og håper de får tid til begge deler; både refleksjonstid for å befeste læring og jobbing for å få økonomien i balanse.

Vi

Drivpunktet i samarbeid med andre

Junikveld
Hans Børli

Vi sitter i slørblå junikveld
og svaler oss ute på trammen.
Og alt vi ser på har dobbelt liv,
fordi vi sanser det sammen.

Se – skogsjøen ligger og skinner rødt
av sunkne solefalls-riker.
Og blankt som en ting av gammelt sølv
er skriket som lommen skriker.

Og heggen ved grinda brenner så stilt
av nykveikte blomsterkvaster.
Nå skjelver de kvitt i et pust av vind,
– det er som om noe haster ...

Å, flytt deg nærmere inn til meg
her på kjøkkentrammen!

Den er så svinnende kort den stund
vi mennesker er sammen.

Nytt semester, rett på i 2. klasse. Full innsats fra første dag. Jeg ser at de blir glade over å møte hverandre; det er mye klemming. De liker tanken på å være andreklassinger, sier de. De synes det var en stor omveltning å begynne i fjor, men nå vet de litt mer hva de går til. Alle utvikler seg, særlig om sommeren, for da har de litt mer tid til refleksjoner, tenker jeg.

Da første periode med skuespillerfaget er godt i gang, kommer han med krøllene og tar følge med meg på hjemveien. Det fosser ut av ham: «Det er så slitsomt når ikke alle vil jobbe like mye som meg. Jeg opplever at de andre stopper meg, og attpåtil fikk jeg denne lille rollen. Jeg burde jo ha fått en større oppgave når jeg jobber så mye.»

Her er det mye irritasjon, mange følelser, og enorm frustrasjon. Det er ti skuespillerstudenter i hver klasse, og noe av det viktigste de skal lære, er å håndtere utfordringene som kommer mellom dem. De er avhengig av hverandre på scenen, og må finne en god klassedynamikk i krevende situasjoner. Det er ikke lett å være lojal når det toppler seg.

«Lojalitet handler også om å si ifra og ta noen konfrontasjoner,» sier jeg.

Han hører ikke på meg, men fortsetter: «Hvorfor prioriterer vi så forskjellig? Det er alltid noen som vil gjøre noe annet enn å bruke tid på oppgavene til neste dag. Jeg kjenner meg så alene. Heldigvis har jeg noen i 3. klasse jeg kan snakke med.»

Og som om dette ikke er nok, fortsetter han: «Jeg orker ikke flere oppsummeringer hvor jeg får beskjed om å gjøre mer av noe som jeg har, men som lærerne ikke ser. Jeg prøver hele tiden.»

Ja, 2. klasse er et tøft år, for nå er de midt i utdannelsen. De ser for seg et helt skoleår med krevende oppgaver samtidig som de ofte kan få litt nok av sine medstudenter. Hvordan kan de få sagt tydelig hva de mener?

Kommunikasjon

Hva er total og dobbeltkommunikasjon?

Vi dobbeltkommuniserer ofte i hverdagslivet: Vi sender motstridende signaler, når vi tenker på noe annet enn det samtalen dreier seg om. Da snakker vi i vei. Samtidig uttrykker kroppen det tankene og følelsene egentlig er opptatt av. Og siden kroppens språk blir oppfattet tydeligere enn ordene, oppstår forvirring og usikkerhet hos andre.

Slik kommuniserer vi uten å tenke over det. På teatret er publikum avhengig av at det dobbeltkommuniseres for de vil ta del i det som ikke blir sagt, involvere seg, undre seg og være aktive i prosessen som utspiller seg på scenen. Derfor er det enkelt for skuespillere å overføre det i sitt arbeid.

Totalkommunikasjon er når tankene, følelsene og ordene er opptatt av det samme. Da blir kommunikasjonen klar og entydig. Du merker i hele kroppen at du mener det du sier. Hele kroppen er engasjert og da er drivpunktet også med.

Vi er på vei ned til lunsj da studenten sier:
«Når jeg skal fortelle kjæresten min at jeg er skikkelig glad i henne, kjenner jeg at hele kroppen støtter opp under det jeg sier. Er det dette du kaller total kommunikasjon?»

Jeg sender ham et stort smil og nikker. «Stol på det du kjenner i slike situasjoner. Når kroppens signaler støtter det du sier, gir du et helt og troverdig uttrykk.»

I kantinen fortsetter han å snakke om følelser: «Hvordan skal jeg få sagt i den scenen vi jobber med at jeg elsker henne når jeg absolutt ikke gjør det?» sier han til en annen student. Jeg hører den andre svare at han kan prøve å fremkalle en følelse av varme inni seg, og at det kan være en inngang til å kjenne på noe som ligner de følelsene som påvirker at det du sier i scenen blir totalt.

Konkurransen

Vi forholder oss forskjellig til konkurranse ut fra hvem vi er, og hva vi prioriterer. Konkurranse kan være mye. Det kan handle om at du ønsker å være «bedre enn,» eller at du jobber for en konkurranse.

«Bedre enn» passer dårlig sammen med kreativt arbeid. Vel kan et snev av det dukke opp i deg, men du har sikkert erfart at det ikke ligger mye frihet i det. Selvfølgelig kan konkurranse virke motiverende i begynnelsen, men dersom du ikke er nøye på at målet er ditt eget, kan en slik konkurranseånd lede deg i feil retning.

Å være med i en konkurranse er noe annet. Du bruker din egen metode når du jobber ut noe, og så får andre bedømme om det fyller konkurransens krav.

I scenekunst og i teamwork skal du alltid jobbe sammen med andre. «Bedre enn» fungerer dårlig når forutsetningen er samarbeid. Så hva kan du bytte ut «bedre enn» med?

Du har mye å hente i å sette søkelyset på din «annerledeshet». Det vil si at du satser på at du er deg, rett og slett. Du er ikke nødvendigvis bedre enn de andre. Men du er definitivt annerledes!

Å være annerledes

Du har sikkert tenkt «det kjenner jeg meg igjen i» når andre forteller om en opplevelse de har hatt. Det spennende er at alle gjør ting på sin spesielle måte uten å tenke over det, samtidig som det fins et element av noe gjenkjennbart, noe som klinger i oss alle. Du bærer i deg mye som er i alle mennesker, men det betyr ikke at du er lik de andre. Snarere betyr det at du kan oppleve at alle har muligheten til å forstå hverandre, tross ulikheter.¹⁵

Å være annerledes handler om å godta dine kvaliteter i drivpunktet, som bestemmer hvordan du bruker din energi. Når du tenker på denne måten, blir det lettere å godta din og de andres måte å oppføre seg på. Og da forstår du også at kunnskapen om drivpunktet er nyttig når en gruppe personer med ulike drivpunkt skal jobbe sammen. Alle kan dra hverandre videre, og resultatene kan bli grensesprengende. Uventende ting kan dukke opp, både individuelt og for hele gruppen. Men, dette er ikke enkelt.

Etter en lang og heftig runde med idéutvikling i gruppen kjenner jeg at det er tid for en oppsummering før vi tar pause.

«Syns dere at gruppen fungerte i dag?» spør jeg.

Hun med de undrende øynene nikker og sier: «At alle er så forskjellige, skjønner jeg, men å ta hensyn til forskjellene er veldig nytt. Det krevde noe av meg, jeg måtte virkelig ta meg

sammen for å lytte til de andre. Men hvis alle hadde snakket i munnen på hverandre, eller ingen sa noe, hadde jo alt stoppet opp. Det vi greide i dag som var fint, var å gi plass til hverandres innspill.»

«Ja, men jeg syns dette var virkelig slitsomt,» sier en annen som ofte har lett for å kritisere seg selv. «Det ble slitsomt fordi alle måtte rekke opp hånden og vente på tur. Når jeg må vente på tur, skjer det at jeg lett blir kritisk mot meg selv og mitt forslag. Det oppleves ikke særlig kreativt. Skulle ønske diskusjonen kunne være mer dynamisk.»

«Enig,» sier en tredje. «Vi hadde trengt en ordstyrer som er oppmerksom på at alle får sagt noe.»

Nå vil jeg si noe som jeg håper kan nyansere utspillene:

«Dette er viktige refleksjoner i forhold til kreative prosesser. Det beste er jo om alle greier å lytte til hverandre og vente til den som snakker, er ferdig. Da kan det oppstå et rom som gir plass til alle. Men dette krever tilstedeværelse av hele gruppen, og det er mer krevende for noen av dere enn for andre, fordi tankene deres lett flyr til andre steder. Det går også an å veksle mellom å snakke litt i munnen på hverandre, og ta seg tid til pauser innimellom. Ingen har monopol på hva som fungerer i en slik gruppediskusjon, en dynamisk gruppe

handler om å tillate forskjellighetene. God idé med ordstyrer. Vi lar det gå på omgang. Vurder om håndsopprekking er nødvendig,» avslutter jeg, for nå er det lunsj. Sulten kaller.

Tilgjengelighet

Å lete og å undre seg kan by på utfordringer og være både intenst og slitsomt. Slik hadde denne dagen vært. På vei ut av scenen nevnte jeg for en student at hun hadde vært ganske fjern flere ganger i løpet av dagen.

«Var jeg det?»

«Ja. Vet du hvorfor?»

«Kanskje, har hørt det før. Jeg er ikke en som kan improvisere svar eller respons med en gang. Det skjer noe med meg når jeg får noe nytt å bryne meg på. Jeg trenger tid til å tenke og spørre, må forstå på ordentlig vis. Tid er viktig for meg, for etter en stund har jeg funnet ut av det som er uklart.»

«Jeg skjønner. Spørsmålene dine er gode. Men siden vi er flere i gruppen, tror jeg det er bra å lytte til de andre og være aktiv ut fra det som skjer, her og nå.»

«Det er ganske vanskelig. Men jeg skal virkelig prøve. Tror jeg må tenke at jeg kan gjøre flere ting på en gang, både lytte og tenke samtidig.»

Å innstille seg

Å innstille seg handler om å gjøre seg tilgjengelig. Dette er et sentralt tema som mange ubevisst har et forhold til, men ikke bryr seg om. «Det går seg til,» tenker de fleste.

Det holder ikke å tenke slik når du skal samarbeide. På individuelt plan innebærer det å innstille seg, å flytte tankefokus fra noe du har gjort, til det du skal gjøre akkurat nå. På den måten unngår du å la deg bli farget av noe som har skjedd tidligere, og gir deg selv muligheten til å starte med blanke ark.

Det motsatte er når du er fylt av mange ubevisste tanker som lett kan påvirke stemningen i rommet. Andre kan tro at det som foregår i deg, gjelder dem, og da oppstår mye usikkerhet og dobbeltkommunikasjon

Siden mennesker har så forskjellige drivpunkt, fins det mange måter å innstille seg på. Og å bli bevisst hvilken innstilling du ofte stiller med når du skal begynne et arbeid, eller gå i møte med andre, er ikke lett å gjøre på egen hånd. Du oppfatter sikkert om de du møter er sinte, likegyldige, interesserte, har hastverk, er glade eller noe annet. Du kan regne med at de opplever deg også. Spør dem hva de opplever, og se hvilket svar som kommer! Svaret kan gi gjenklang i deg, eller du kan komme til å merke at du får behov for å rettferdiggjøre for deg selv at det de sier ikke stemmer. Men hei, hei, ta litt egentid og kjenn etter om det de sier, egentlig stemmer. Du kjenner det i kroppen. Det er slik du opparbeider et bevisst forhold til hva innstillingen din er farget av.

Å godta egen innstilling

«I dag er temaet å innstille seg,» starter jeg timen for 2. klassestudentene. De skal utforske erfaringer fra 1. klasse i samarbeid med andre. Jeg merker at de litt motvillig reiser seg opp. Nå er det bare å sette i gang.

«Husker dere hvordan en innstilling kan hjelpe dere?» Jeg henvender meg direkte til en som gjorde noe dagen før som kan gi oss en god start. «Hva gjorde du for å innstille deg i går slik at du ikke ble nervøs og selvkritisk? Det var et syn å oppleve hvor mye du var på tilbudssiden,» sier jeg.

Han ser direkte på meg og sier etter å ha tenkt seg om: «Jeg fant ut at det som var viktig, var å få kontakt med de andre i gruppen og ha det gøy sammen med dem. Ikke bruke mye krefter på å få til ting, bare være sammen. Når jeg tenker på det, gjorde det meg godt, jeg slappet av.»

«Tenker du ofte over at folk kan ha denne påvirkningen på deg, at de kan fremme gleden i deg?» spør jeg, for nå er han i gang.

«Egentlig ikke, for når jeg er utafor, vil jeg være alene. Da orker jeg ikke å være sammen med andre.»

«Det er forståelig. Alle har forskjellige dager. Slik er livet. Spørsmålet mitt er: Når du

kjenner deg utafor, tror du at du kan trekke frem minnet om hvordan du har det når du har kontakt med andre, at det kan påvirke din tilgjengelighet, altså bli din innstilling?»

«Vet ikke om jeg vil,» sier han litt forsiktig.

Jeg vil ikke gi meg, så jeg fortsetter: «Det ligger ikke mye kreativitet i å ikke ville. Jeg tror at din mulighet ligger i å ta kontakt med de andre, for i det ligger en frihet til å la det som skjer, skje uavhengig av dagsformen. Hvis du kjenner at å få kontakt fungerer for deg, kan det bli noe du kan ty til når det kreves at du skal jobbe med andre, uansett dagsform.»

«Du mener at jeg skal bli klar over at jeg skrur meg av, lukker meg for det som skjer rundt, når jeg er tung til sinns?»

«Ja, du kan finne ut om det å innstille deg til oppgaver gjør at skru av-knappen ikke henger seg opp.»

«Det høres vanskelig ut,» sier han og viser tydelig at han ønsker å avslutte denne samtalen.

Neste dag blir det klart for meg at vi må fortsette med temaet «innstilling». Jeg tar opp tråden med den samme studenten: «Å ta kontakt med de som fins i rommet, kan altså være en start for deg, fordi du liker å være sammen med andre.»

Han tenker litt på egen hånd og svarer nølende: «Mulig det. Å være helt i ro, som flere andre liker, er vanskelig. Jeg kan jo utforske hva bevegelse gjør med meg. Kanskje det kan være min måte å innstille meg på.»

Det er spennende å følge med på hva som skjer med ham i dagene som kommer. En gang i kantinen velger han bevisst å ta kontakt med de andre, men neste dag sitter han i et hjørne og har behov for å være alene. Slik er det å utforske og etablere forandringer; det tar tid.

Noen uker senere sitter han på den røde sofaen i vrangleområdet og vinker på meg da jeg går forbi. «Har tenkt litt på det å innstille seg,» sier han. «Når jeg velger å bevege meg og ha det gøy med de andre, må jeg på en måte skru meg på. Vi snakket litt sist om den knappen som kan låse seg.»

Jeg nikker forsiktig.

«Da bør jeg prøve ut om det å ta kontakt gjør at jeg skrur meg på,» konkluderer han litt motvillig. Jeg tror du har mye å hente her,» svarer jeg glad. Han tenker seg om og smiler lurt.

Å finne balanse mellom det mentale og det fysiske

På vei til Universitetet i Oslo møter jeg en ung akademiker som forteller at hun gruer seg til å forelese.

«Studentene vil sikkert ikke like den vinklingen jeg har valgt til stoffet,» sier hun «Men hvis jeg bare setter i gang og holder søkelys på det jeg skal si, så går det nok bra.» Hun vil gå videre.

«Vent litt. Vet du hva konsekvensen av dette kan bli?» sier jeg.

«Nei, jeg har ikke tid til å tenke over det. Med så mange forelesninger å forberede, må jeg bare komme meg igjennom dette.»

«Stopp. Se deg litt tilbake, og ta deg tid til å huske hvordan det var å være student. Hva gjorde du selv på en lignende forelesning som den du beskriver?»

«Tja, jeg fulgte med, men falt kanskje litt av og tenkte på noe annet,» sier hun, litt mer ettertenksom.

«Vil du at dine studenter skal gjøre det samme?» Jeg fortsetter før hun får sagt noe: «At du lukker deg og ikke inkluderer forsamlingen, gjør noe med tilhørerne. Det er et faktum, men vit at du kan gjøre noe med det. Blir du

klar over at du ikke inkluderer, kan du stoppe opp, stille spørsmål, gjøre hva som helst som kan hjelpe deg å opprette kontakten. Husk, alle kan ha slike dager.»

Å komme for sent

Er det ikke rart, noen komme alltid litt for sent til timene. Jeg har prøvd meg med å låse døren og ikke slippe dem inn hvis de ikke møter opp i tide, men det fungerer dårlig, da velger de heller å ikke møte opp i det hele tatt når de skjønner at de ikke når timen. Jeg kommer ingen vei med dette, så jeg blir nødt til å ta det opp i plenum:

«Hva er den egentlige grunnen til at du ofte kommer for sent?» spør jeg.

Hun som alltid kommer til timen uten å ha fått tid til å skifte til treningstøy, ser på meg med sine store øyne og svarer raskt: «Jeg har alltid så mye å gjøre, derfor har jeg en tendens til å være litt sent ute. Jeg vet at jeg kommer inn i rommet med en hektisk energi, men jeg forstår ikke hva jeg skal gjøre med det.»

Alle tier og ser ned. Ingen tør å si noe. Jeg skjønner at dette må vi snakke om, men jeg vil ikke begynne, derfor venter og venter jeg på at noen skal si noe. Til slutt brister det for en som tydeligvis har irritert seg lenge:

«Vi andre er klare til å starte når du kommer inn. Du bruker av vår tid når du kommer for sent. Hadde du kommet presis, hadde vi begynt med en gang.»

«Ja, jeg bruker litt tid på å lande, er ikke helt

til stede, men det merker dere ikke,» svarer hun. De andre har tydeligvis fått nok og gjør seg klar til undervisningen.

Senere i timen sier hun plutselig: «Jeg aner ikke hvorfor jeg alltid kommer sent. Hm, kanskje det henger sammen med at jeg ikke liker å komme før alle andre. Jeg blir tryggere hvis alle er til stede når jeg kommer.»

«Dette er en viktig erkjennelse,» sier jeg. De andre nikker.

Å være raus mot seg selv

Studentlivet byr på mange utfordringer. Læring handler om å forholde seg til nye og ukjente oppgaver, og denne dagen var full av nettopp utfordringer.

«Nå ser du mer og mer uinspirert ut,» bemerket jeg til en student som slett ikke ser glad ut der hun sitter med lua godt trukket ned over sitt sorte hår. «Det virker som du har mistet motet. Jeg lurer på hvordan du forbereder deg for tiden?»

«Som du vet liker jeg å være skikkelig godt forberedt. Men når jeg får beskjed om å finne noe i teksten som kan få historien videre, blir jeg usikker. Jeg leter og leter når jeg sitter hjemme og forbereder meg,» sier hun og retter på lua.

«Hvorfor det?»

«Det er som om jeg vil finne det riktige svaret. Samtidig skjønner jeg at det stopper meg når jeg lytter til de andres forslag.»

«Ok. Men hva om du jobber med flere mål og forslag uten å ta en endelig bestemmelse om hva du skal gå for?»

Neste dag, uten lue, forteller hun ivrig: «Hjemme i går jobbet jeg med flere mål. I gruppen

bestemte jeg meg for å bare høre på de andre og slappe litt av. Det merkelige var at etter en stund poppet en idé opp i meg. Jeg våget å si den og fikk en skikkelig godfølelse, for de andre responderte så positivt. Og vet du hva, det jeg sa var ikke det jeg hadde bestemt meg for hjemme. Jeg tror ideen kom fordi jeg hadde jobbet, men ikke bestemt meg.»

Jeg kjenner jeg blir glad og sier: «Denne egenskapen har du, det gjelder å stole på intuisjonen din. Den ligger klar rett under overflaten. Husk at du i tillegg til å være nøye og grundig kan tillate deg å følge din spontane kreativitet.»

«Men jeg liker å ha full oversikt når vi sitter og snakker,» sier hun. «Samtidig skjønner jeg jo at jeg trenger innspill fra de andre. Det er mye enklere for meg når vi er på scenen. Da får jeg impulser fra de jeg jobber sammen med, og det setter i gang spontane reaksjoner i meg.»

«Som vi har diskutert før; vi mennesker er sosiale individer. Du har ofte hørt meg si at sammen er vi dynamitt. Å tenke ut alt selv er jo ikke noe godt utgangspunkt hverken for gruppearbeid eller generelt i livet. Er du ganske streng mot deg selv?»

«Er ikke alle det?» svarer hun kjapt.

«Nei, slett ikke,» svarer jeg.

Å oppleve variasjoner i tempo

«Jeg vil utfordre dere,» sier jeg. «I dag skal vi danse, bevege oss til forskjellig musikk.»

Alle setter i gang, det koker i rommet av energi og svette panner. Jeg legger merke til at en student velger bevegelser som minner om trening. Jeg ønsker noe mer, så jeg spør henne om hun er klar over det. Det er hun ikke.

«Ok, la deg nå bli inspirert av musikken. Tillat det som kommer å komme, unngå å planlegge,» sier jeg litt formanende

«Når jeg skal være fort og effektiv slik denne musikken er, minner det meg om trening som jeg liker veldig godt. Hvis jeg skal unngå å assosiere det med trening, må jeg ha mulighet til å variere tempo, ikke mase rundt. Er ikke det ok da?»

«Jo, det er en god egenskap, men likevel jobber du ofte sammen med andre, så forskjellige situasjoner krever forskjellig bruk av tempo. Du har en utrolig fantasi i det å bevege deg, og for at du skal bli kjent med de bevegelsene som ligger bak treningsbevegelser, skal vi bruke raskt tempo, og jeg skal si ordet 'skift'. Hver gang du hører det, må du bli med på den første bevegelsesimpulsen som kommer. Det er en god øvelse for å avlede tankene. Da får du ikke tid til å planlegge.»

Etter noen gode runder med dette stopper vi, og hun utbryter:

«Dette var kjempegøy. Herlig!»

«Så bra. Hvilke refleksjoner har du?»

«Å slippe seg løs på en uhøytidelig måte, og i et mye høyere tempo enn vanlig, var befriende. Jeg opplevde at kreativiteten min overrasket meg. Dette kan være en øvelse jeg kan bruke i andre sammenhenger.»

«Ja, du har utrolig mye herlig og sprø kreativitet i deg. Sett i gang, men ta selvfølgelig med deg all den roen du trenger også. Varier. Jeg vil også minne deg på en annen ting, og det er at du ofte blir limet i en gruppe. Det er både et ansvar som andre gir deg, men også et behov du har, for du tenker ofte større enn deg selv. Du vil hjelpe andre, bryr deg om dem. Det er typisk at du i dag hadde laget kake til hun som har bursdag.»

Hun smiler og henter kaken, og vi får et stykke hver. Det er en saftig sjokoladekake, den smelter i munnen.

«Skift»¹⁶

Denne øvelsen handler om hvordan du kan avlede deg selv fra å planlegge:

A starter med å gjøre en bevegelse og fortsetter med den helt til B sier ordet «skift». Da, uten å tenke, lar A en ny bevegelse overta. Den som sier «skift,» kan kose seg og si «skift» veldig ofte, så A får ingen tid til å planlegge. B kan også la A holde på med den samme bevegelsen lenge. Og B kan gi andre kommandoer som å gjøre det større eller mindre, saktere eller fortere.

Etter noen gode runder hvor både A og B hadde fått si «skift,» er det vanlig at gruppen melder tilbake at dette er en god avledningsøvelse fra det å alltid planlegge.

Å roe ned tankene

«Ofte kjenner jeg på en utålmodighet i hele kroppen, jeg merker det rent fysisk, den virker så sterkt. Jeg vet hva de andre i gruppen skal si, derfor avbryter jeg før de er ferdig. Jeg blir så lett opptatt av mulighetene, men når jeg forteller om dem, får jeg som regel ikke de andre med meg. De spør hva jeg egentlig mener, og da blir jeg frustrert. Antakelig er det ikke lett å forstå meg. De er jo ikke fylt av de samme tankene som meg.» Hun går hvileløst rundt i rommet og er tydelig frustrert.

«Så tankene dine ser raskt løsninger?» spør jeg.

«Ja,» sier hun og stopper. «Og når jeg blir ivrig, kjører jeg nok over de andre. Jeg må la andre få snakke ut. Det kan jo hende de sier noe som er litt annerledes enn det jeg tenker. Egentlig liker jeg veldig godt å bli utfordret.»

«Herlig å la seg bli utfordret,» sier jeg, og legger til: «Når du blir utfordret, blir tankene opptatt med å finne muligheter. Du blir konsentrert og tilstede. Da flyr ikke tankene langt bort.»

Drivpunktet i kollektive arbeidsprosesser

Vårsemesteret i 2.klasse er et hektisk halvår. Studentene skal forholde seg til eksterne lærere og de skal inn i et eget prosjekt, barneteater. De stuper inn i arbeidet, men fortsatt opplever de at arbeidsprosessene er både vanskelig og utfordrende, selv om noe nytt spirer og gror inni dem. De har mer erfaring nå, men likevel spør en student:

«Må alle prosesser være like utfordrende som de har vært til nå på skolen?» Han fyller opp flasken sin med vann. En annen lærer kommer forbi, hører hva han sier og svarer spontant:

«Min erfaring som skuespiller og menneske er at alle prosesser inneholder hindringer, utfordringer, oppturer og nedture. Relasjonelt arbeid vil alltid være både utfordrende og grensesprengende for den enkelte. Men alt strevet forsvinner når det mest fantastiske oppstår, at i dette tilfellet hele forestillingen smelter sammen og kommer på et nivå som ingen av oss hadde forestilt oss.¹⁷ Det er ren magi», avslutter han og tar en «High Five» med studenten. Så går vi hver til vårt.

Bevisst holdning

Howdan kan du påvirke kollektive prosesser?

Å innstille seg handler om å gå inn og være klar til hva som helst uten å miste deg selv. Du bare tar ansvar. Det høres enkelt ut, ikke sant? Og det er enkelt, men først etter at du har gjort det ofte og regelmessig i lengre tid. Etter hvert kan det å innstille seg bli en rutine.

Døren

Stå litt ved døren før du går inn i rommet du skal møte de andre i. Du må gi deg litt tid i begynnelsen til å flytte oppmerksomheten helt ned til føttene. Kjenn fotsålene i skoene. Lytt til pusten din, gi deg selv to myke, lange ut-pust. Si til deg selv: «Her står jeg akkurat nå.» Kjenn at det er nettopp det du gjør. Så sier du: «Jeg er klar.» Først da går du rolig inn til de andre.

Denne lille seansen foran døren kan du utvikle til en rutine som blir til en vane, et verktøy eller en startmarkør som du kan ta med deg i andre situasjoner når det trengs. Slik kan du fremkalle roen inni deg på din måte, uavhengig av hvordan du har det.

Ærlighet i arbeidet

«Hei dere, skal vi komme til en forståelse av hvordan vi skal jobbe videre, eller?»

Det er ikke lett å samle gruppen. Jeg merker at alle er slitne. «Hva tenker du?» spør jeg en av studentene som ikke har sagt mye.

«Jeg synes det blir sagt mye klokt fra alle. Vet ikke helt om jeg kan bestemme meg.»

«Du har jo ikke akkurat deltatt mye i diskusjonen, da.»

«Nei, jeg må høre på alle først. Blir kanskje litt dømmende. Skjønner egentlig ikke hvorfor alle må si noe når de ikke har noe nytt å komme med.»

«Du virker litt fjern. Er du det?»

«Nei, slett ikke. Har riktig nok hørt opp gjennom livet at det virker som jeg melder meg ut i situasjoner, men jeg gjør ikke det. Jeg trenger ikke si noe bare for å ha noe å si. Det er irriterende. Jeg må ha en tanke bak det jeg sier.»

«Ok, men hvordan tror du denne holdningen påvirker de andre i gruppen?»

De andre ser litt bekymret på meg. Lurer på hva han vil svare, men svaret kommer raskt:

«Vet ikke, kanskje jeg glemmer å inkludere meg selv i gruppen. Det kan jo virke som om jeg sitter litt på gjerdet, er avventende. Mulig det er derfor jeg lett får fornemmelsen av å bli oversett i gruppesammenheng. Å bli satt litt utenfor fremkaller en enorm ensomhet som gjør meg trist.»

«Det var ærlig sagt. Fortsett med ærlighet. Og delta. Du kan gjøre flere ting på en gang, uten å konkludere. Bare vær en del av gruppen, del dine gode og undrende tanker med oss. Da får du den plassen du fortjener. Har du noe du kan gjøre med kroppen for å kjenne at du tar plass?»

«Jeg kan jo tenke at jeg fysisk skal få med alle, favne om alle. Det gjør jeg forresten ofte når jeg danser. Det er kjedelig å danse for seg selv, mye morsommere å oppleve at jeg danser med andre.»

«Så hva om du fremkaller opplevelsen av å danse i kroppen og tar den med deg inn i et gruppearbeid?» Hele gruppen ser på meg, og så begynner de å løpe rundt og tulle danse. Dette vil jeg være med på. Vi avslutter dagen på en helt uvanlig måte som gir alle ny energi.

Å kjenne på stemningen i gruppen

Stemningen i en gruppe påvirker oss. De fleste kjenner det, men bryr seg ikke, ikke direkte, men antakelig indirekte. Det kan kjennes som om gruppen arbeider i motvind. Ingen vet egentlig hvorfor, og da er det jo umulig å snu stemningen.

Jeg observerer en slik gruppe over flere timer. Selv holder jeg på å sovne, så sliten blir jeg.

En student utbryter: «Dette er så vanskelig for meg. Jeg blir så påvirket når ikke alle er delaktige, særlig når én melder seg ut og motarbeider det hele. Det stjeler mitt fokus og sliter ut hele gruppen.»

«Var det det som skjedde?» sier jeg med beundring i stemmen. «Tenk at du forsto grunnen. Hva pleier du å gjøre med det?»

«Jeg tar mye ansvar for at gruppen skal fungere best mulig.»

«Sliter ikke det deg ut?»

«Jo, det gjør det. Særlig når de andre sier til meg at det ikke er noe å bry seg om. Jeg bryr meg, det er umulig for meg å kutte ut den personen. Jeg tror jeg må være ærlig og modig når det gjelder å si ifra om hvordan gruppen fungerer.»

«Ja, så bra. Men du kan få et problem, for de andre er jo ikke alltid enige med deg.»

«Nei, de tror ikke alltid på meg. Jeg liker så godt å være sammen med mennesker og inspirere dem til å oppleve alt det fantastiske rundt oss, sanse litt mer, men blir helt tom når det ikke fungerer.»

«Så hvordan kan du beskytte deg og samtidig jobbe sammen med andre?»

«Vet ikke. Men jeg kjenner veldig godt hvordan jeg har det etter at jeg har brukt kroppen på en eller annen måte.»

«Bra. Jeg skjønnte ikke hva som var grunnen til at gruppen fungerte dårlig, men når du nevnte det, forsto jeg,» svarer jeg takknemlig.

Fokus

Etter gårldagens diskusjon spør jeg gruppen hva de sitter igjen med. En student ser på meg med fast blikk og svarer:

«Det var litt frustrerende. Jeg syntes det ble mye unødig prat.»

«På hvilken måte?»

«Det er enkelt for meg å se hvordan en idé kan realiseres. Jeg tror ofte at min idé er best, samtidig som jeg elsker å diskutere, finne argumenter og lytte til de andre. Jeg kan forandre mening, men for mange runder kan være slitsomt. Vi må jo komme frem til noe.»

«Du har evnen til å få med deg andre, for du forklarer så forståelig. Hva skjer med deg når du ikke finner mening i det du gjør?»

«Det er ikke lett. Jeg sorterer og prøver å finne veien videre med de andre. Jeg er ikke redd for utfordringer, men det er vanskelig for meg å være likegyldig. Jeg kjenner i hele kroppen hva tankene mine er opptatt av, både gode og mindre gode tanker,» sier han, og vi går ut i ettermiddagssola fylt av tanker.

På vei ut må jeg spørre litt mer: «Kanskje det er viktig for deg å bruke kroppen din på noe? Praktisk arbeid, for eksempel. Det er noe konkret. Gjør du noe av det?»

«Ja, det liker jeg godt. Når jeg kan hjelpe, er jeg i mitt ess, lage mat for eksempel.»

«Hvordan kan du ta denne opplevelsen med deg inn i kreativt samarbeid?»

«Kanskje ved å sette søkelys på å hjelpe, hjelpe de andre. Jeg kan jo lytte etter nyanser i det som blir sagt, og samtidig ha et mål om at vi skal nå en konklusjon. Ja, når jeg tenker meg om vil det gi meg fokus. Jeg liker prosjekter, både å ha en idé og å sette den i gang. Da kan jeg slippe taket. Ofte er det andre som gjennomfører ideen.»

Hva kan du gjøre når du dømmer deg selv i kreative prosesser?

Det viktigste er å bli klar over når du er veldig kritisk til deg selv. For å stanse destruktive tankene kan du prøve:

Bli oppmerksom på det kroppen gjør akkurat nå. Når du konsentrere deg om det, blir det ikke plass til å dømme seg selv.

Bli oppmerksom på hvilke deler av kroppen som berører stolen du sitter på. Resultatet kan bli at tankene fylles med det du gjør.

Her ligger muligheten til å være hele deg, uten å dømme deg selv. Når du er helt til stede med din oppmerksomhet, kaller jeg det hundre prosent av deg. Det er å bruke sitt drivpunkt. Da er det enkelt å ta det som kommer uten å dømme. Du kan hvile i at du kjenner dine kvaliteter, og det fremkaller raushet til deg selv og andre.

Hva skjer med energien i kroppen når du kjenner deg kreativ? Er det som om du mentalt og fysisk setter deg i en spesiell tilstand, en slags måte å fungere på?

Tenk deg at du lar tankene flyte rundt uten mål og mening: Bilder, lukter eller fornemmelser dukker opp. Du er det motsatte av målrettet, du har uendelig med tid. For at det skal være mulig å følge strømmen av tanker, må det skje noe med energien i kroppen. Det er som om du mentalt og fysisk setter deg i en spesiell tilstand, en slags måte å fungere på. Det kan være å la viljen få hvile, og fremkalle den flytfornemmelsen som henger sammen med kvalitetene i ditt drivpunkt. Målet er å få kontakt med denne kilden inni deg, din intuisjon, for det er der din kreativitet er å finne. Denne spesielle måten å fungere på kan du bevisst fylle kroppen med og bruke som inngang til skapende arbeid. Du har kanskje kjent at ideer bare kommer. Kan du kjenne hvordan du har det i slike stunder? Hva består denne spesielle tilstanden av for deg? Kan du fremkalle denne fornemmelsen i situasjoner hvor du trenger denne tilgangen til ideene dine?

Kreativitet er forbundet med evnen til å fantasere, forestille seg, og utvikle nye ideer. La energien få strømme fritt.

«Når jeg går til skolen, ser jeg ned og tenker på andre ting,» sier hun og møter ikke blikket mitt.

«Slik er det ikke for meg. Når jeg går til skolen, ser jeg på folk jeg passerer og lager historier om dem,» sier en annen.

Ja, slik er vi forskjellige, tenker jeg.

Det

Konflikt og vendepunkt

Du må forsøke
Hans Børli

Du sitter fast i din verden.
Vil du
løfte ditt eget liv
opp i en høyere sfære,
da må du samtidig løfte
alt omkring deg.

Et overmektig tak – javel,
men du må forsøke, du må
tro det umulige mulig.

Jeg så en gang ei krikk-and
som hamret vingene til blods
mot isen i elvosen,
-føttene var frosset fast.

Slik
som den velse villanden
må du forsøke.

Å løfte heile jorda
med dine korte vinger.

Så er det blitt høst igjen. Nå er de tredjeklassinger, og når jeg treffer dem igjen etter sommerferien, merker jeg at det har gjort noe med dem å jobbe med sommerteatret. De er blitt mer av et ensemble. Mer sammensveiset. Det er tydelig at de har utviklet seg mye, og jeg blir nysgjerrig på om erfaringen har funnet virkelig feste i dem, eller om kunnskapen om hva det vil si å være en gruppe fortsatt er ferskvare for dem.

Han som hadde hodet fullt av krøller sist jeg så ham, har nå klippet dem vekk. «Jeg er ikke klar for å slutte,» sier han bekymret. «Jeg har fortsatt så mye å lære.» Jeg minner ham på at han fortsatt har et helt skoleår igjen.

Dramaturgi

Når du leser en bok, hører på en forelesning eller ser en teaterforestilling eller en film, vil du kunne legge merke til at det kan være noe felles i oppbygningen av plottet. Enten er strukturen basert på den klassiske greske dramaturgien med anslag, presentasjon, konfliktutdyping, konfliktopptrapping, vendepunkt, klimaks og avslutning, eller så brukes bevisst en annen struktur. I teatret sier vi gjerne at det er konfliktutdypingen, konfliktopptrappingen og vendepunktet som gir retning mot den endelige avslutningen.

Det brukes mange forskjellige dramaturgiske modeller, ut fra stykkets innhold og ideer rundt en oppsetning.¹⁹ Men noe du vil komme til å høre mye i teatersammenhenger, er at teatret alltid dreier seg om konflikter.

Så med dette i bakhodet: Hva skjer når skuespillere jobber sammen om en forestilling? Vil konflikten i stoffet påvirke arbeidsprosessen?

Svaret er ja. Jeg ser ofte at skuespillere som arbeider med å forløse innholdet i et stykke blir påvirket av arbeidet. Det er ikke uvanlig å se hvordan de som jobber mot en forestilling eller utstilling, ofte må gå igjennom både konfliktopptrapping og vendepunkt for å finne veien mot en avslutning og utgang. I den forstand kan vi si at det praktiske arbeidet påvirkes av den dramaturgien det jobbes med.

Sikkert er det i hvert fall at det i kreative prosesser alltid vil oppstå barrierer som må forseres. Det er visst bare å godta at enhver prosess som har en utvikling i seg, inneholder en eller annen form for konflikt. Det utrolige er at når konflikten oppstår, kommer den som regel uventet. Egentlig er det merkelig at så få snakker om konflikt som ansporende, særlig når all erfaring tilsier at man må igjennom den for å komme til vendepunktet som leder prosessen videre mot målet.

Drivpunkt i prosesser

Så langt i denne boken har du vært igjennom flere eksempler som forteller noe om skapende prosesser. Kanskje er du blitt mer klar over dine egne kvaliteter og hva som driver deg, og hvordan du kan gjøre deg tilgjengelig for deg selv og andre. Jeg håper du har forstått at drivpunktet kan være en inngang til å godta og bruke dine kvaliteter i arbeidet ditt, og at du har forstått at kroppen er en viktig støttespiller når du inkluderer signalene den sender.

Innstilling til arbeidsprosesser

Hvordan du forbereder deg, påvirker altså de du jobber sammen med. Spesielt er det viktig å ta dette med inn i skapende prosesser som har et klart definert mål eller en avslutning, som en teaterforestilling: På premieredagen må alt være klart.

Hver arbeidsperiode kan kreve sin spesiell innstilling, for hver prosess har sin dramaturgi og sine utfordringer, enten det er gruppens sammensetning, eller selve oppgaven som skal løses. Etter at du har funnet den innstillingen som fungerer for deg ut fra hvem du jobber sammen med, er det lurt å la den bli en startmarkør du kan bruke før hver arbeidsøkt.

Her kommer noen forslag som kan inspirere deg til å ta drivpunktet med i betraktning når du skal innstille deg på den prosessen du skal inn i:

Er du stresset eller utålmodig og ønsker å få fortløp i prosessen?

- La din startmarkør være å begynne dagen med å gå litt saktere enn vanlig. Går ikke det, kan du gjøre innstillingen Døren, puste ut, stå helt i ro en kort stund, kjenne føttene og si «her står jeg» enten utenfor eller inne i rommet.
- Under selve arbeidsprosessen kan du bevisst synke ned i stolen, puste ut og se på de andre. Slik «tuner» du deg inn på det som skjer. Uroen blir mindre når du er opptatt av det som foregår akkurat nå.

Kjenner du uro i kroppen, og har du erfart at å gjøre noe fysisk hjelper på uroen?

- La din startmarkør inneholde noe fysisk som å danse, løpe eller lignende før du starter arbeidet.
- Under arbeidet, i pauser, gå en tur ut og se deg rundt. Få frisk luft i ansiktet og syng gjerne mens du går. Strekk deg og kjenn at du bruker musklene i kroppen. Gi deg selv egentid. Det kan hende du holder pusten litt under arbeidet. Gir du deg selv mulighet til å løse litt opp her, kan det påvirke det videre arbeidet.

Er du en som planlegger mye og har mange ideer som du vil snakke med de andre om?

- La din startmarkør handle om å temme tanke-

ne. Start når du går ut av døren hjemme med å fortelle deg selv med ord alt du gjør: «Nå åpner jeg døren, lukker den, tar opp nøklene og låser døren» osv. Slik fortsetter du på gaten: «Jeg går her på denne veien, rød og grå bil, mange biler er parkert her. Jeg må gå midt i den trange gaten» osv. På den måten får ikke tankene mulighet til å planlegge og løpe foran deg.

- Under arbeidet, i pauser, legg deg ned og kjenn hvordan du har det i kroppen. Fremkall fornemmelsen av urørlighet, uten å holde, bare la deg synke. Hvil ned i underlaget. Følg pusten som går inn og ut av nesen. Tankene vil roe seg etter hvert. Etter 10–15 minutter er du klar for ny økt.

Er du en som lett kjenner på stemninger i rommet?

- La din startmarkør være å gjøre noe fysisk, noe som sørger for at du får energi og varme i kroppen. Kroppen blir offensiv og mer opptatt av det som skjer enn av hvordan folk har det.
- Under arbeidet, i pauser, gjør noe sprøtt, noe du plutselig har lyst til å gjøre. Kjenn på kreativiteten din. Det gir energi.

Er du en som lett blir selvkritisk?

- La din startmarkør være å høre på musikk, se på naturen rundt deg, alt som gjør deg godt. La følelsen som oppstår sette seg i deg,

og fremkall den når de destruktive tankene dukker opp.

- Under arbeidet, i pauser, kos deg med å være litt for deg selv, og gjør noe du liker.

Er du en som leter ofte etter en indre motivasjon?

- Start med å bry deg om de andre, hils på dem, småsnakk. La deg bli inspirert av deres energi, som er annerledes enn din.
- Under arbeidet, hvis inspirasjonen glipper, ta bevisst tak i de små tingene som skjer i rommet, eller sett deg slik at ryggen din er rett og føttene plantet i gulvet. Det gjør noe med energien din.

Er du en som vil ha med deg alt til enhver tid?

- La startmarkøren være å løpe før du begynner dagen. Å være litt fysisk sliten kan gi deg lekenhet.
- Under arbeidet, hvis du liker å notere mye, kanskje vent til etterpå og noter heller det du husker. Det er bedre å konsentrere seg fullt ut på de innspillene som de andre kommer med. Ta dem inn.

Gruppens drivpunkt

Hvordan forholder seg til konflikt?

Hvordan reagerer en gruppe i skapende prosesser når en vegg, en konflikt, eller noe som virker meningsløst, oppstår? Dette er erfaringer det er lite snakk om. En ting er sikkert: «Å late som at alt er bra,» er ikke bra hverken for kropp eller sinn. (se: Å kjenne på stemningen)

Hvordan utnytte forskjelligheten?

Enhver gruppe fungerer slik at noen tar ledelsen, andre kommer med innspill og spør mye, mens flere er tause lenge. Enkelte vil prøve ut ideer med en gang, mens andre vil være sikre før de prøver ut. Noen forstår gjennom å gjøre, mens andre vil forstå først, og så gjøre. Det er nettopp et eksempel på at folks drivpunkt er forskjellige; her er det den enkeltes kvaliteter som kommer til syne, og det kan innebære store utfordringer, men og store muligheter i kreativt arbeid. For alle utfordrer hverandre hele tiden. Tenk bare på hvor forskjellig tempo deltakerne i en gruppe kan ha. Det kan være provoserende å måtte forholde seg til en som har et helt annet tempo enn du selv. Og hvis prosessen stopper opp på en eller annen måte, er det lett å anklage hverandre. Mye tid kan komme til å bli brukt på søppelprat.

«I går fikk jeg ingen plass i gruppen,» sier en student. «Læreren vår har noen yndlinger og lar dem slippe til hele tiden.». En annen i gruppen fortsetter: «Jeg liker ikke denne læreren, han sier en ting og gjør noe

annet.» Slik kunne de to ha fortsatt, men driver det gruppen fremover? Nei. Her er det noe annet som skal til.

Men er det i det hele tatt mulig å utvikle gruppen når alles drivpunkt er så forskjellig? Ja, det er det. Det lar seg gjøre at alle de individuelle drivpunktene smelter sammen, og noe tredje oppstår; gruppens eget drivpunkt. Når det skjer, kan alle få bruke sin intuisjon og skaperglede sammen.

Her er et eksempel på hvordan man kan bygge opp respekt for hverandres forskjellighet. Det er en krevede øvelse, men den er veldig viktig:

En registudent hadde følgende plan:

«Før vi begynner å jobbe, sender jeg denne lille gjenstanden rundt, som en slags innsjekk. Hver deltaker kan si det som de ønsker å dele med de andre og sende gjenstanden videre. På slutten av dagen tar vi også en runde. Det er en utsjekk. Men da må alle ta ansvar for at vi avslutter til planlagt tid. Disse rundene er avhengig av at alle tar inn det som blir delt, uten å dømme.»

Det er ikke til å komme forbi at konflikter likevel vil oppstå. Men hvis gruppen får mulighet til å supplere hverandre med sine inntrykk, både på starten og på slutten av dagen, kan konflikten nyanseres. Da nærmer gruppen seg et felles drivpunkt. Konsekvensen vil bli at alle tar ansvar for å nå det som er målet med prosessen, enten det er en premiere, en utstilling

eller en avgjørelse som skal fattes. Og hvis det har skjedd noe som tilsynelatende ikke gir mening for den enkelte, kan slike runder med deling gjøre at ens egen opplevelse nyanseres. Det er en bra måte å unngå søppelprat på. Og uante ting kan oppstå som trygghet til å være seg selv.

Pauser

Hvordan bruke pauser?

Å ta en pause fra det du holder på med, er godt for kropp og sjel. I musikken betyr pause en periode av stillhet, eller en forbindelse mellom hvor vi har vært og hvor vi skal.²⁰ På samme måte vil en pause mens du snakker gi de andre en fristund til å la egne assosiasjoner dukke opp. Pausen kan også romme tid til ettertanke, til å gjøre ingenting, til å slippe taket, eller til å befeste det du har vært igjennom før pausen.

Derfor, når du er midt i en prosess og har pause, bør du ha et bevisst forhold til hva du ønsker å fylle pausen med. Alt påvirker kroppen, og kan stoppe den skapende prosessen du er midt i. Så vær forsiktig med å fylle alle tomrom med å kople deg på noe annet. Prøv ut stillhet samtidig som du er oppmerksom på hva som skjer rundt og i deg.

Har du lederrollen eller lærerrollen i gruppen, kan du av og til få en fornemmelse av at gruppen motarbeider deg. Men denne fornemmelsen stemmer ikke alltid. Sjekk om du kan anerkjenne situasjonen og sette ord på hva du opplever i rommet på en slik måte at noe nytt oppstår. Å sette ord på dette «noe,» hva det nå enn er, og komme med forslag som er et resultat av det du har satt ord på, gjør at forandring blir mulig. Også her er pauser viktige. De gir mulighet til refleksjon. (Se: Å finne balanse mellom det mentale og det fysiske)

Da jeg nylig underviste en ny studentgruppe, merket jeg at studentene ikke var helt med. Jeg ble usikker og spurte en av dem om hva hun opplevde. Hun svarte med en gang: «Jeg tror de er sultne.» Jeg så på klokken, og det var lunsjtid. Godt med hjelp.

Et annet alternativ kan være å tillate seg å kjenne på stemningen i rommet. Kanskje den sier at deltakerne ikke orker mer, at de er mett. Godta det, og gi rom for variasjoner. Du kan for eksempel aktivisere tilhørerne i summegrupper, eller rett og slett si at du opplever at de ikke kan ta imot mer, og derfor avslutte litt før. Kom gjerne med noen forslag om hva pausen kan brukes til, og la den enkelte velge. Du kan bli igjen i rommet og gjøre deg tilgjengelig for spørsmål og samtaler.

Hvordan avslutter du en arbeidsdag eller arbeidsperiode?

Etter en intens arbeidsperiode som har fått all din oppmerksomhet, vil forskjellige mentale reaksjoner oppstå. Noen vil kjenne på en tomhet som kan føles som tristhet, tiltaksløshet, sorg, og mangel på fokus. Det er ikke unormalt. Tvert imot er det et sunnhetstegn. Sinnet sender signaler om at nå er det tid for hvile, tid for å gå inn i sin egen boble, til restitusjon. Du går inn i en organiseringsprosess hvor alt skal sorteres og plasseres. Først etter en stund i denne tilstanden er du klar for nye utfordringer.

Etterklangen er et fenomen som jeg bruker mye når jeg underviser i yoga. Etterklang handler om den tiden kroppen trenger for å bli ferdig med alle inntrykkene den har vært involvert i. Kroppen har behov for å ligge, sitte eller gå uten å bli kommandert av tanker, og særlig av viljen. (Se: Vagusnerven)

Med bakgrunn i alt du har lest om de forskjellige drivpunktene og deres kvaliteter, forstår du sikkert at det fins mange innganger til det å restituere seg, å finne ro i tankene på sin måte. Det handler om å avslutte noe, og gjøre seg klar til at noe nytt kan skje, enten en god natts søvn, eller gi seg selv muligheten til å starte med blanke ark.

Her er en sjekklister du kan prøve ut for å finne ut hva som kan passe for deg å gjøre etter endt prestasjon.

La etterklngen få sin plass:

- Bevegelse. Bruk kroppen og konsentrer deg om det som skjer rundt deg i øyeblikket. La sansene dine bli involvert og lek med tempo-variasjoner.
- Pusten. Stress påvirker pusten som gjør at du får for mye karbondioksid i blodet. Lange sukkende ut-pust gjør at du kvitter deg med alt slaggstoffet og stimulerer vagus nerven.
- Musikk. Lytt til musikk som gjør noe med deg. Velg å lytte til noe som passer i forhold til det du vil oppnå.
- Sosialt. Lurer du på noe, snakk med andre. Sorter tankene ved å gi dem ord. Da kan kroppen slippe spenninger som er knyttet til antakelser, og du får større visshet.

La tankene bli opptatt av noe uvesentlig, uten å dømme deg selv for det. Slik kan kroppen få tid til å gjøre seg ferdig uten å bli styrt av viljen.

En skuespiller fortalte meg hva hun pleide å gjøre når hun kom hjem etter forestilling:

«Jeg legger meg i senga, på spikermatte, og blar i Ikeakatalogen. Lenge er det vondt å ligge der, men så blir det etter hvert behagelig. Jeg synker ned i spikermatten. Og da vet jeg at natten kan bli god. Jeg ruller av matten og slukket lyser, for nå har kroppen gjort seg ferdig og sluppet alle de ekstra spenningene. Jeg kan flyte inn i søvnen.»

Teaterhøgskolen tidlig juni

Vår i luften. Scenen er pyntet med blomster og draperier. Det er diplomutdeling, dagen da studentene i 3. klasse skal ut i verden som skuespillere. Vemodig, men også riktig: Nå må vi slippe dem.

Hva venter dem der ute? tenker jeg. Jeg håper og tror at de har fått med seg en god ballast, at verktøyene og erfaringene vi har gitt dem gjør at de kan stå stødig i det som nå kommer. Mest at alt håper jeg at de får oppleve å skape noe sammen som er større enn den enkelte; at de får merke det store, felles drivpunktet som en arbeidsprosess som ender i en vellykket forestilling, kan by på. Det drivpunktet som setter ting i bevegelse, og som får både teaterarbeiderne og publikum til å merke at de er med på noe stort.

Det er sårbart og trist å si «vi sees». Jeg ser at de er fylt av både lettelse og usikkerhet der de forsvinner ut døren som nybakte skuespillere. Jeg tar meg i å håpe at de kommer til å fortsette å undre seg, fortsette å utforske grenser og uttrykk, for det krever mot å tro på det skapende i seg.

Stol på motet når du går videre på din vei!

Jeg går mot parkeringsplassen og starter opp den gamle Audi-en som en gang stoppet foran Ullevål stadion. Jeg sjekker at tanken er full. Bilen har fulgt meg i oppturer og nedturer. Det er all grunn til å tro at den vil ta meg hele veien hjem. Jeg har på meg en lett sommerkjole og sandaler, ingen nattkjole.

Takk

Livet er en reise og på denne reisen har jeg møtt mange mennesker som har satt sitt preg på min faglige utvikling og meg som menneske.

Aller først vil jeg takke alle nåværende og tidligere skuespillstudenter som er og har vært min store inspirasjonskilde. Takk til alle skuespillerne som jeg fikk intervju. De samtalene tok jeg med meg når jeg skrev denne boken.

Så vil jeg rette en spesiell stor takk til Cathrine Wilhelmsen for alle viktige faglige diskusjoner, til Gianluca Iumiento som trodde på meg og ønsket å satse på fagets utvikling og til mine nære kollegaer ved Teaterhøgskolen og spesielt Bibbi Winberg som jeg har hatt gode samtaler med gjennom mange år.

Takk til Kunsthøgskolen i Oslo som har støttet prosjektet.

Tilslutt vil jeg rette en takknemlig takk til min mentor og skriveveileder Merete Morken Andersen, for utømmelig inspirasjon og stå på vilje, mine designere som har fulgt meg i tykt og tynt, og min kjære Knut.

Sluttnoter

1. Hans Børli (1918-1989). Fra samlingen Dagene
2. Fra diktet, «Så mye som nærmer seg ordene akkurat nå» av Sørle, Steinar (1942). Fra samlingen Det er alltid like før.. Oslo: Gyldendal 1981, side 55.
3. Petit, 2010, side 93-103 skriver at Michael Chekov (1891-1955) går ut fra at alle har et senter (i kroppen) og at alle bevegelse- impulser starter fra dette senteret i kroppen.
4. Se Csikszentmihalyi, 2005.
5. For mer om dette , se Saraswati et al,2004, side 99
6. Se side 84, Brown, 2019
7. Fra diktet «Du skal være tro» av André Bjerke (1918–1985). Hentet fra samlingen (Uvalgte skrifter.) Samlede dikt I. Oslo: Aschehoug, 1977, side 50
8. Fra diktet «Våg å være» av Hans Olav Mørk (født 1956), første vers.
9. Brodal 2013, side 417 og side 423-426
10. Vogt, 2007
11. Saraswati et al. 2004, om Åndedrettsbevissthet side 112
12. Alle organismer har en indre sirkadisk biologisk klokke som styrer rytmene. Den sirkadiske klokken blir synkronisert av flere ytre signaler: rødt lys, blått lys, svingninger i temperatur mellom dag og natt (natt-dag, temperatur og (fra)av endring i sukkerinnholdet fra fotosyntesen. <https://www.mn.uio.no/ibv/tjenester/kunnskap/plantefys/leksikon/c/cirkadisk.html>
13. Nobelprisen i fysiologi eller medisin 2017 ble tildelt Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash og Michael W. Young for deres oppdagelse av den molekylære mekanismen for sirk-

adiske rytmer.

14. Hans Børli (1918-1989) Fra samlingen Dagene
15. Risum 2015, side 265–269.
16. Denne øvelsen har jeg hentet fra Zappora,1995.
17. Scharmer, 2016 skriver i Theori U det at vi som mennesker forholder oss åpent og lyttende til verden, at vi «tar inn» innspill vi får underveis, at vi forholder oss til hverandre som om vi alle var en del av én og samme organisme», er den store kollektive kraften vi trenger i dagens samfunn.
18. Hans Børli (1918-1989) Fra samlingen Brønnen utenfor Nachors stad
19. Bjørn Kruse, 1995 om dramaturgisk intensjon side 43 og strukturell og emosjonell dramaturgi side 120
20. Beyer og Anderssen 2013, side 29.

Referanser

- Beyer, Bud & Tone Margaret Anderssen. *Sirkelen Sluttes: Bevisstgjøring og endring I formidling av musikk*. Completing the Circle. Oslo: Universitetsforlaget, 2013
- Brodal, Per. *Sentralnervesystemet*. 5. utg. Oslo: Universitetsforlaget, 2013
- Brown, Brené. *Uperfekt: Våg å vise hvem Du Er*. Daring Greatly. Oslo: Cappelen Damm, 2016
- Carnicke, Sharon Marie. *Stanislavsky in Focus*. Russian Theatre Archive. Vol 17.. Amsterdam: Harwood Academic Publishers, 1998
- Carnicke, Sharon Marie. *Stanislavsky in Focus: An Acting Master for the 21st Century*. Routledge Theatre
- Csikszentmihalyi & Bjerre. *Flow: optimalopplevelsens psykologi*. København: Dansk Psykologisk, 2005
- Kruse, Bjørn. *Den tenkende kunstner: Komposisjon og dramaturgi som prosess og metode*. Oslo: Universitetsforlaget, 1995
- Petit, Lenard. *The Michael Chekhov Handbook for the Actor*. New York: Routledge, 2010

Risum, Janne. "Øystein Stene: Skuespillerkunsten." *Nordic theatre studies* 27 (2015): 132-134

Saraswati, Janakananda, Alexander Meyer, Audhild Naustdal & Kolbjørn Heggstad. *Yoga, Tantra og Meditasjon I Min Hverdag*. 2. utvidede og rev. utg. Holten: Bindu forl, 2004

Scharmer, Claus Otto. *Theory U: Leading from the Future as It Emerges*. Second edition. San Francisco, CA: Berrett-Koehler Publishers, 2016

Stanislavskij, Konstantin Sergeevič, Ellen Roving & Egill Rostrup. *En skuespillers arbejde med sig selv*. Rabota Aktera Nad Soboj. 4. oplag, fotografisk optryk. ed. København: Nyt Nordisk forlag Arnold Busck, 1988

Suzuki, Shunryu, Trudy Dixon, & Gordon Geist. *Zen-Sinn, Begynner-Sinn*. Rev. utg. Oslo: Buddhistforbundets forlag, 2000

Vogt, Henrik: *Nervus vagus og inflammasjon. En litteraturstudie*. Prosjektoppgave i medisin. Universitetet i Oslo, 2007. URL: <https://www.duo.uio.no/handle/10852/29480>

Zappora, Ruth. *Action Theater: The Improvisation of Presence*, North Atlantic Books; 1st Printing edition, 1995

Anbefalt litteratur

- Bastian, Peter. *Ind i musikken: En bog om musik og bevidsthed*. 7. Udg. København: Gyldendal Publimus, 2011 Bogner, Piet & Bjarte Kaldhol. Aboriginenes Drømmetid: Urgamle erindringer og fortellinger. Oslo: Damm, 2004
- Dropsy, Jacques. *Den harmoniske krop: En usynlig øvelse*. 2. Udg. København: Hans Reitzels Forlag, 1996. Print.
- Gelb, Michael. *Din fintmærkende krop: En indføring i Alexander-teknikken*. København: Borgen, 1988
- Lecoq, Jacques, Jean-Gabriel Carasso, Jean-Claude Lallias & David Bradby. *The Moving Body: Teaching creative theatre*. Revised ed. London: Methuen Drama, 2009
- Ledger, Adam J. *Odin Teatret: Theatre in a New Century*. New York: Palgrave Macmillan, 2012
- Madsen, Kjell. *Meditasjonens Filosofi: 13 Essays*. Oslo: Aschehoug, 2001
- Ibsen, Henrik, Margrethe Aaby & Nationaltheatret. *Henrik Ibsen: Peer Gynt*. Oslo: Nationaltheatret, 1992
- Stanislavskij, Konstantin Sergeevič. *Att Vara äkta På*

Scen: Om skådespelarens arbetsmoral och teknik: Valda texter. Stockholm: Gidlund, 1986

- Estés, Clarissa Pinkola & Anne-Marie Smith. *Kvinner som løper med ulver: Myter og fortellinger om villkvinne-arketypen*. Bergen: Vigmostad & Bjørke, 2007
- Næss, Arne. *Det frie menneske: En innføring i Spinozas filosofi*. Ny Utg. Oslo: Kagge, 2005
- Næss, Arne. *Å øve seg modig*. Oslo, 2006
- Peo & Skandinavisk Yoga og Meditasjonsskole. *Lægevidenskabelig og psykologisk forskning på yoga & Meditasjon: Generelle virkninger og behandlingsmuligheter: Gennemgang af 452 videnskabelige artikler fra de sidste 40 år med præcise kildeangivelser*. Ny Udg. København: Bindu, 1978
- Penka, Rudolf, Liv Schøyen & Gerhard Ebert. *Skuespilleren: En grunnbok for skuespillerutdanningen*. Oslo: Gyldendal, 1985
- Rodenburg, Patsy. *Shakespeare in the Present*. New York: Michael Howard Studios, 2011
- Skårderud, Finn. *Andre reiser*. Oslo: Aschehoug, 2005
- Tolle, Eckhart & Erik Frisch. *Lev her og nå!* Oslo: Lille Måne, 2010
- Herrigel, Eugen & Aud Greiff. *Zen: I bueskytingens kunst*. Oslo: Arneberg, 2014

Erick Tadeu Prado, Vagner Raso, Renata Coelho
Scharlach & Cristiane Akemi Kasse. "Hatha
Yoga on Body Balance." *International Journal
of Yoga*, 2014: 133-137

Satyananda, Paramhansa, Lilly Hansen & Janakan-
anda Saraswati. *Hatha Yoga*. Ny Utg. Græsted,
1997

Kropp, skaperkraft og vilje henger nøye sammen. De samles i det som i denne boka kalles drivpunktet. Med denne boken ønsker jeg at du kan bli kjent med din indre kraft. At den ikke bare dukker opp plutselig, men at du får kunnskap og verktøy til å kunne bruke den som student og i ditt yrke. I denne kraft ligger ofte inngangen til din kreativitet. Når drivpunktet aktiveres, i en person, en gruppe eller i det som skapes, blir resultatet større enn summen av delene. Magi oppstår.

«Hanne Riege formulerer seg klokt og engasjert om et viktig tema for studenter innen scenekunstheltet, men som også er veldig relevant for studenter innen all kunstfaglig utdanning.»

– **Bjørn Kruse, komponist**

«Jeg mener at dette er veldig aktuelt for studenter og pedagoger»

– **Victoria Meirik, dekan**



Hanne Riege har undervist og vært dekan på Teaterhøgskolen og pro-rektor ved Kunsthøgskolen i Oslo. Utdannet danser og var en av koreografene under åpnings- og avslutningsseremoniene i OL på Lillehammer. Utdannet ved Yogalærerutdanningen i Norge. Holder kurs i Det Dramaturgiske aspekt for ansatte på UiO og holdt kurs for studenter ved Oslo Met, NMH mm. Er medforfatter i to lærerbøker: Bevegelse Vgi (Tell forlag), Teater og bevegelse (Landslaget Drama i skolen).