



Den skapende prosessen

– Veien fra en idé til virkelighet

TØM for gamle tanker

TA INN ny informasjon med kropp, sinn og sjel

TILSTEDEVÆRELSE i strømmen av impulser

TENNING – la nye ideer gnistre!

TILLIT – følg intuisjonen med intelligens

TA TAK – gjør noe med det ute i verden

TAKKNEMLIGHET for forvandlingen du skaper



FOTO: CHRISTIAN HOUGE

Modne meninger

Psykoterapeut Christine A. Schjetlein finner du også på nettet:

transpersonligterapi.no
christineschjetlein.no

Serie

Ta lek på alvor og du får det ikke bare gøy, men du risikerer å bli kreativ. Å være skapende er kunsten å være tilstede i det du gjør, da kommer det innenfra. Litt himmelsk høyoktan i hverdagen er ikke luksus, men forskjellen på å lide eller leve.

... om kreativitet

Kreativitet forbeholdes oftest barn eller proffe og et sted underveis er det blitt synonymt med å prestere. Men uten kreative uttrykk gjør vi oss språkløse for dypere dimensjoner av hvem vi er som mennesker. Uten dikt og dans kan vi ikke vise hva vi føler. Å være kreativ er like naturlig som at alt liv hele tiden er nyskapende. Lek er hovednøkkelen til nysgjerrighet og nytenkning. «Finn din lidenskap og det forandrer alt», sier sir Ken Robinson, forfatter av *The element*. Som ekspert på kreativitet og pedagogikk foredrar han rundt i verden for en total reform av skolevesenet. Han hevder vi står overfor en krise mer skremmende enn både finans- og klimaproblemene, en menneskelig ressurskrise. Systemet som er ment å hjelpe oss å finne våre evner, er en skole som avlærer oss fra all vår kreativitet. «Hvis du ikke vet hva dine evner er, så vet du dypest sett ikke hvem du er. Det er grunnleggende for å leve et liv med hensikt og retning. De fleste mennesker oppdager ikke hva de er gode til, resultatet er et dysfunksjonelt liv», sier han.

Barn er ikke skamfulle over sine tegninger, tvert imot viser de sine verk ublygt frem for de tegner videre på neste. Som voksne har vi dessverre avlært oss fra at det er naturlig å skape og gå videre til neste prosjekt. Firmaet *Google* i California, har satt lek i system ved å gi sine ansatte en viss prosent arbeidstid til fri disposisjon. Deres erfaring er at påfallende

mange nye ideer skapes i denne fritiden.

Vi motiveres dypest sett av autonomi – trangen til å styre våre egne liv, mestring – ønsket om å bli bedre og bedre i det vi gjør. Vi vil ha mening – vi lengter etter å gjøre noe godt i tjeneste for noe større enn bare oss selv. Den tidligere spilldesigneren Tim Brown, i dag leder av innovasjons- og designfirmaet *TSR, Inc.* i USA, tar lek på ramme alvor. Brown understreker at lek ikke er anarki, den har regler som alle er enige om eller har forhandlet seg frem til. Rammer er nødvendige. Vi trenger tillit for å kunne leke, slik vi trenger tillit for å være venner. Regler trengs også om hvordan å leke, hvordan gå inn i rollespillet og ut igjen for å reflektere over det.

Oppskriften han bruker har tre enkle elementer inspirert av barn og omsatt for voksne:

1) Lek for å utforske – gå for kvantitet. Vi ser hvordan småbarn skaper mer ut av innpakkingspapiret og esker enn gavene vi gir dem. Hvorfor ikke sette oss selv fri til å leke med kjente ideer i helt nye sammensetninger?

2) Tenk med hendene – lekebygg for å finne løsninger. Ideen til datamusen med rullende hode skal visstnok ha kommet fra roll on-deo.

3) Rollespill – lev dere inn situasjonen som trengs endres og føl nesten-realismen. Et sykehus fant en mer menneskevennlig og effektiv løsning for sitt akuttinntak ved å rollespille situasjonene der.

Vi kan fint være både ansvarlige fornuf-

tige og lekne voksne, vi trenger bare å skille på de to modusene: 1. Fasen hvor vi kaster oss uti med full frihet til å utforske så mange mulige ideer som mulig, og 2: Fasen hvor vi kommer sammen, tar et skritt tilbake og sorterer ut de som kan bli til noe.

Manglende kreativitet oppfatter jeg som tegn på manglende liv og et faresignal på at vi lever repetitive, automatiserte, nedsløvete liv preget av rutiner. Også selvhøytidelighet er en skummel, snikende snylter på kreativitet. Livet mener jeg er grunnleggende sett ment å være lidenskapelig, og det er kreativt. Når vi føler glede ved det vi gjør, strømmer en naturlig champagnefølelse gjennom oss. Du er prosessen, men ikke ditt produkt.

Fleksibilitet er hovedutfordringen i vår tid, mye mer enn vi tidligere har trengt. Lærer vi å være i bevegelsesmodus hvor vi er i kontinuerlig læring åpner vi dører for fornyelse og vekst. Læring er en personlig og selvorganiserende aktivitet. Slik jeg ser det – en organisk veving mellom en indre personlig reise og en ytre reise i forhold til verden.

Det er ikke lenger tilstrekkelig å bare være komfortabel i at du er god til å gjøre det du gjør, verden trenger faktisk at du høyner ditt potensiale. Vi trenger å gjøre det vi virkelig elsker å gjøre, for først da yter vi vårt beste til verden. Kombinerer vi våre evner med lidenskap – så skaper vi mening for oss selv og gir noe av genuin verdi til alle rundt oss. mh

Takk for at du tok deg tid til å lese artikkelen min.

Er du nysgjerrig på å utforske dette temaet videre i relasjon til ditt liv?

Send meg en mail på christine@schjetlein.no, les mer på [websiden](#) min eller scan qr-koden under med kameraet på mobilen din for å komme direkte til websiden min.



Christine A. Schjetlein

Coach, Psykologisk Pedagog & Kursholder

Min ekspertise innen terapi og som kursholder er et resultat av mer enn 30 år innen selvtutvikling og mindfulness praksis. Du blir møtt i åpenhet og ærlighet. Utfra faglig tyngde inspirerer jeg med engasjement og humor.

Nysgjerrig på å høre mer om kreative tilnærminger til egenutvikling?

Les mer i artiklene og bloggene mine, eller ta kontakt for en time.

Christine A. Schjetlein