

# Hva er autentisk kreativitet?



Dyp, autentisk kreativitet setter oss i kontakt med en dimensjon bortenfor den begrensede personligheten. Prosessen med å skape er meningsfull i seg selv. Vi kommer inn i en tilstand av tilstedeværelse og flyt, der vi uanstrengt kan jobbe fokusert i mange timer.

I artikkelen beskriver livsveileder Andreas Aubert kjennetegn ved den kreative prosessen. Han setter også temaet inn i en større samfunnsmessig kontekst.

—  
AV ANDREAS AUBERT

**D**e færreste av oss vil hevde at vi er imot kreativitet og kreativ utfoldelse. I praksis kan vi likevel ofte tviholde på det kjente og frykte det ukjente. Vi kan ikke være reelt kreative uten å gå ut av den begrensede personlighetens komfortsone. Kreativitet og selvutvikling har mye av det samme målet: å utvide komfortsonen slik at vi kan ta i bruk mer av våre ressurser.

## KREATIVITET SOM LIVSPRAKSIS

Å være kreativ er dypt helsebringende, psykisk og fysisk. Min påstand er at det hadde vært et mye mindre marked for selvutvikling og terapi hvis kreativiteten vår hadde bedre vekstvilkår. Er vi dypt og helhetlig kreative er det begrenset hvor store problemer vi kan oppleve å ha. Mange kunstnere har riktignok alvorlige ubalanser i livet sitt. Det er fordi de ikke lever en helhetlig kreativitet. De briljerer

innenfor noen områder, men kan være helt ute å kjøre i andre sammenhenger. Kreativiteten deres har ikke blitt integrert innenfor andre sentrale livsområder.

Artikkelen du leser nå tar utgangspunkt i kreativitet som en holdning og livspraksis, ikke utelukkende som en isolert aktivitet. Uttrykksformer som poesi, musikk, billedkunst og teater kan være gode eksempler på kreative uttrykk. Samtidig kan eksempelvis en leder potensielt være like kreativ i sitt virke, der han eller hun dynamisk og intuitivt må håndtere eksempelvis relasjonelle utfordringer eller må tenke nyskapende i møte med dårlig økonomi.

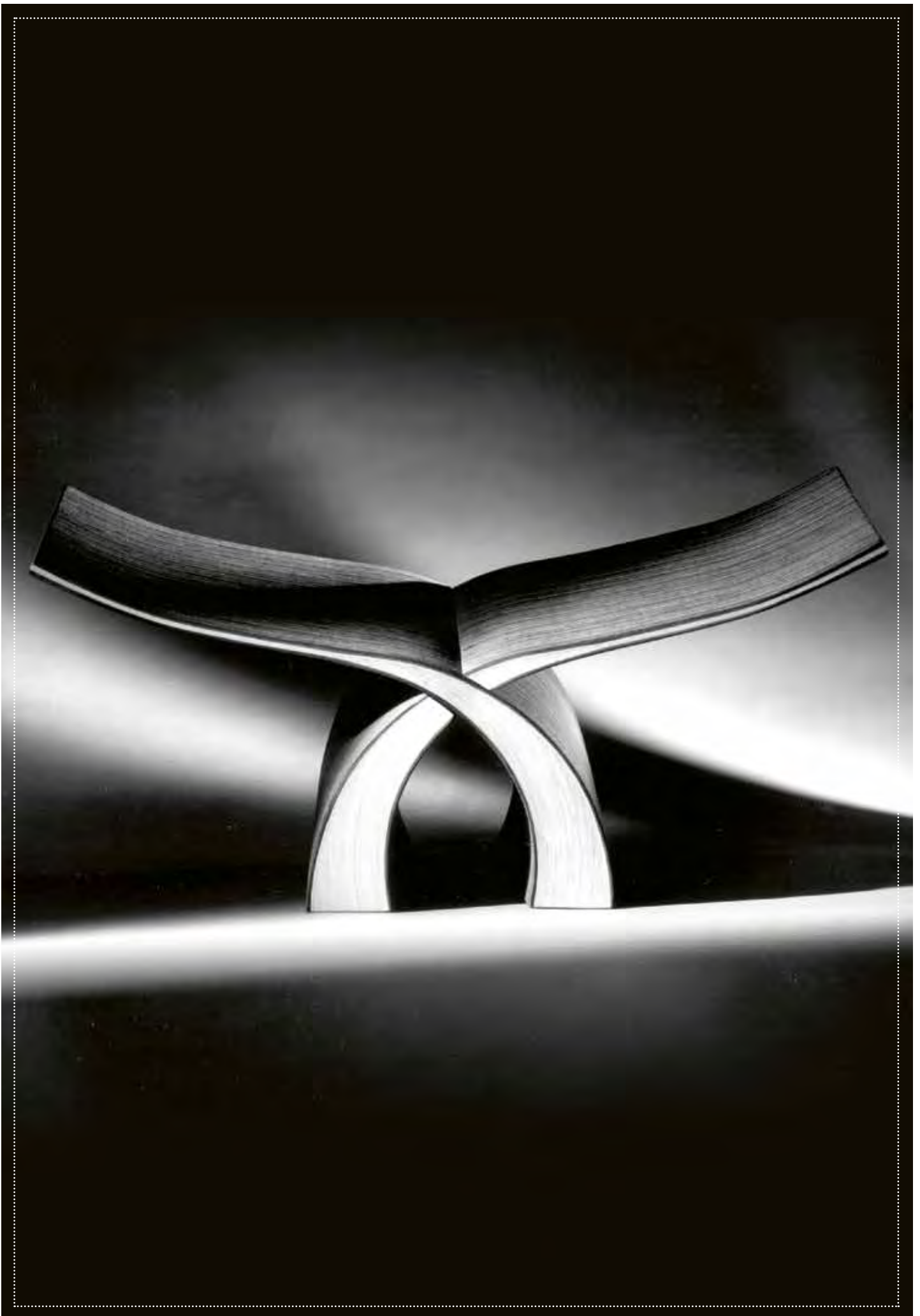
Kreativitet handler dypst sett om å tilnærme seg livet ut fra en kontakt med hva som er levende her og nå – både i en selv og i situasjonen vi er en del av. Det vi derimot ofte gjør er å gjenta de samme svarene, hold-

ningene og løsningene igjen og igjen. Ubearbeidet psykologisk og emosjonell bagasje er noe av årsaken. Eksistensiell latskap er samtidig en vesentlig faktor til at vi lever gjentakende og flate, heller enn kreative, liv.

## UTGANGSPUNKT I ENERGI

Artikkelen tar også utgangspunkt i at energi som sirkulerer fritt i oss som mennesker, gir sunnhet i tanker, følelser, kropp og sinn. Blokkert energi skaper ufrihet og gjentakende, dysfunksjonelle tanker, følelser og tilstander. En av de beste måtene å få fastlåst energi i bevegelse på er gjennom autentisk og sårbart uttrykk av det som er levende her og nå.

Å bære på ubearbeidede emosjoner med røtter i vanskelige opplevelser fører til en blokkering av energi. Kreativt uttrykk kan ikke dypst sett endre fortiden, men kan fri-





*To meditasjonsstoler: Stolen til høyre er skapt fra den begrensede personligheten, er utelukkende funksjonell og har ingen estetisk eller kreativ verdi. Stolen til venstre er skapt fra autentisk kreativitet. Den er designet av den fransk-norske psykoterapeuten og meditasjonslæreren Eirik Balavoine.*

gjøre mye av trykket vi bærer på. Vi «trykker ut» det som har hopet seg opp i vårt indre. I den prosessen kan energien frigjøres og transformeres.

### **SAMMENBRUDD OG GJENNOMBRUDD**

Å bære på vanskelige ting kan føre til både sammenbrudd og gjennombrudd. Holder vi ting inne lenge nok, uten å prosessere det eller uttrykke det, vil det føre til psykisk og fysisk dysfunksjon og i verste fall alvorlig sykdom. Klarer vi derimot å prosessere og uttrykke det, kan intensiteten i det vanskelige gis en konstruktiv retning.

Jeg ble mye mobbet i barndommen og opplevde sterk fremmedgjøring og ensomhet. Det var et helvete. Samtidig ble jeg godt kjent med det å stå alene uten å ha andres bekreftelse. Som de fleste av oss ønsker også jeg bekreftelse og inkludering. Samtidig har erfaringen av å stå utenfor gitt meg en viss grad av fryktløshet og mot rundt det å gå mine egne veier. Hvis jeg, uansett hva jeg gjorde, ble utstøtt, så ga det samtidig en frihet til å gjøre det jeg ville – fordi jeg hadde ikke mer å tape. Dette kan være vanskeligere tilgjengelig for personer som har bygget mye av sin identitet rundt en sosial tilhørighet som ikke er basert på å bli verdsatt for den man autentisk sett er. Da kan man oppleve å ha mye å tape på å begynne å uttrykke seg mer autentisk og med det risikere å ikke lenger bli likt.

### **SMERTE, DYBDE OG RO**

Mange av våre vanskelige opplevelser har som fellestrekk at de skaper sår som går dypt inn oss. Musikeren og filosofen Leonard Cohen skal ha sagt at vi trenger noen «sprekker», «det er slik lyset kommer gjennom». Ofte er sårene våre og ressursene våre dypt forbundet.

Hvis vi lever mye av livet vårt på overflaten vil vi ofte ha liten grad av bevisst kontakt med egen smerte. Vi vil da i stor grad være styrt av ubevisste strategier om å unngå å kjenne på smerten. Når vanskelige hendelser

i våre voksne liv «tvinger oss» til å kjenne på disse dype nivåene av smerte, kan det samtidig gjøre at vi får tilgang til en dyp ro. Uro skyldes ofte at vi prøver å flykte fra noe i oss selv, mens ro baserer seg på å møte det som faktisk lever i oss. I den roen gis det plass til at mer av vårt indre kan folde seg ut.

Kontakt med smerten, når vi klarer å romme og håndtere den, kan også gi evne til empati med andre heller enn at vi isolerer oss selv som et offer. Det å være åpen og sårbar gir også en økt evne til å ta inn subtile inntrykk og impulser både fra eget dyp og fra omverdenen. Dette er et aspekt av kreativitet. Da må vi samtidig trene på å kultivere en indre sentrering å møte inntrykkene med.

### **INTENSITET KAN OMDIRIGERES**

Kreativitet er et av verktøyene som gjør at vi kan takle å forholde oss til det vanskelige og jævlige. Ved å gi et uttrykk for det vi er i kontakt med, får vi et mer nøytralt forhold til det vanskelige. Vi kan fortsatt anerkjenne det som vanskelig og kanskje til og med uønsket, men det har ikke den samme energetiske ladingen som tynger oss ned.

Intensiteten i det jævlige kan brukes til å bryte gjennom kreative barrierer, hvis vi klarer å frigjøre og transformere energien. Da kan intensiteten «omdirigeres» og gis en konstruktiv retning. Vi kan bruke intensiteten som et «borr» som borrar dypt inn i vårt indre og gir oss tilgang til ressursene våre.

### **FLYT-TILSTAND BORTENFOR LOGIKK**

Autentisk kreativitet finner stort sett sin løsning gjennom tilstander av flyt. Flyt-tilstander kjennetegnes av at vi blir så oppslukt i det vi holder på med at tid og rom opphører å eksistere og vi jobber uanstrengt. Vi er i en tilstand av dyp konsentrasjon og helhet, i motsetning til når oppmerksomheten vår er fragmentert og forskjellige deler av oss er i konflikt.

Når vi er i en flyt-tilstand har vi tilgang til dimensjoner bortenfor den begrensede personligheten. Da kan vi skape ting som vi

logisk sett ikke skulle hatt forutsetninger for å skape. Det er som om vi kommer i kontakt med et «blueprint», noe som ønsker å bli skapt, og at vi så kan være en kanal for dette.

Her er et eksempel fra eget liv: jeg har komponert kompleks musikk for gitar, uten å ha omfattende teoretisk forståelse. En del av musikken har vært ikke ulik klassisk gitar, selv om dette er en sjanger jeg har hørt lite på. Derfor kan det virke ulogisk at jeg klarer å skape det jeg har gjort. Den dypere forklaringen er at jeg i de øyeblikkene kommer i kontakt med dimensjoner som går langt bortenfor min begrensede hverdagsbevissthet. Vi bærer alle på mange ubrukte ressurser, og vi har også potensielt tilgang til nivåer som eksisterer bortenfor vårt individuelle selv.

### **ÅPENHET OG IKKE-SENSUR**

Den viktigste forutsetningen for å få til en slik tilstand er at vi er åpne og ikke sensurerer impulsene som kommer til oss. Å bevisst velge å utforske motsetningene i oss selv er et godt forarbeid som muliggjør dette. Hvis man f.eks. vanligvis overfokuserer på å skulle tilfredsstille andres behov, kan det være nyttig å innenfor trygge rammer utforske den siden av en selv som er «egoistisk» og har en sterk egen agenda. Da kan man bli mer fleksibel og aksepterende overfor hele spekteret av egne, indre impulser.

Å være genuint ikke-sensurerende i vårt indre er en dyp form for selvutviklingsarbeid. En ikke-sensurerende holdning innebærer ikke at vi må ta hver eneste impuls ut i handling, men vanligvis er et av hovedproblemene når vi går inn i en selvutviklingsprosess at vi holder oss selv for mye tilbake. Kreative aktiviteter kan være en trygg arena for å bli kjent med usensurert uttrykk. Da må vi midlertidig våge å sette til side våre begrensede tanker om hva som er akseptabelt og ikke. Vi gis da en mulighet til å erfare oss selv som mye mer sammensatte enn vi gir rom for i hverdagen.

### UTEN TRYGG GRUNN

Det begrensede sinnet setter stadig merkelapper på ting, opplevelser og fenomener, basert på vår tidligere erfaring og kunnskap. Slik kan vi holde ting «trygt» og «kjent», heller enn å våge å ta inn ny informasjon og nye inntrykk og slik midlertidig komme i et kaos.

Når vår indre virkelighet i stor grad defineres av denne fryktbaserte, overdrevne kontrollen blir det vanskelig å være kreativ. Kaoset som vi søker å unngå peker mot et fundamentalt trekk ved tilværelsen – at alt stadig er i endring og at vi dypest sett ikke kan ha fast grunn under føttene. Dette kan være dypt skremmende. Paradokset er at når vi kommer i kontakt med det uten å stritte imot, så opplever vi samtidig en ro og fylde. Når vi kan spille på lag med denne fundamentale bunnløsheten i tilværelsen, kan livet samtidig bli veldig dynamisk og vitalt. Heller enn å skulle forankres i en ytre sikkerhet, kan vi finne sentrering i at det i møte med livets stadig skiftende landskap samtidig er noe i oss som forblir ubeveget.

### UNIKHET, FELLESKAP OG MAKT

I vårt over-materialistiske samfunn er det stort fokus på ytre form. Fenomeners ytre karakteristikk vektlegges og vi føler oss tryggest med det som vi kan ha en rasjonell samtale om, ut fra ting vi kan måle. Da slipper vi, tror vi, å forholde oss til den mer subjektive dimensjonen av mennesket. I verdenen av ting som kan måles finnes det kanskje et håp om at vi kan bli enige om ting, bare de andre er like «rasjonelle» som oss selv. I den subjektive verdenen er det derimot gitt at vi er forskjellige og opplever ting forskjellig. Dette kan være skremmende.

Å være i kontakt med det autentiske og unike i oss kan sameksistere med dynamisk samarbeid og fellesskap. Samtidig vil dette bryte opp i fastlåste maktstrukturer. En del autoriteter frykter sann kreativitet, fordi det forutsetter at vi gir slipp på noe av kontrollen – både individuelt og kollektivt.

### KREATIVITET SOM TRANSMISJON

Jeg vil gi et eksempel på at materielle ting kan ha mye dypere sider ved seg enn det vi umiddelbart kan måle. Før jeg kjøpte bil testet jeg ut en rekke biler, også noen i høyere prisklasse. Jeg opplevde likevel noe helt spesielt med en bil i midtre prisklasse. Det kunne virke ulogisk. Den var god for sin klasse, men objektivt sett uten samme kvalitet som dyrere biler. Likevel var jeg svært entusiastisk da jeg kjørte den. Jeg har i ettertid erkjent at mye av grunnen var at bilens utforming og helhet representerer usensurert kreativitet, noe som skaper en unik atmosfære. Gjennom å kjøre bilen opplevde jeg trolig en transmisjon (overføring) av den entusiasmen og sunne galskapen som utviklerne må ha vært i kontakt med for å kunne skape en slik unik bil med personlighet.

Dette er trolig et eksempel på at bevissthetstilstanden som noe blir skapt ut av samtidig gjennomsyrrer det skapte. Dette gjelder enten det er en bil, et musikkstykke, arkitektonisk arbeid eller et maleri. Gjennom kontakt med det skapte objektet eller kunstverket kan vi som utenforstående potensielt komme i kontakt med den samme tilstanden som lå til grunn for dettes tilblivelse. Da vi må samtidig være åpne for å ta inn det skaptes vesen og la oss berøre. Det krever at vi midlertidig setter forutinntattheten vår til side. Da kan vi oppleve en resonans og vi kommer i kontakt med en tilsvarende side i oss selv.

### KREATIVITET VS PÅFUNN

Vi tilnærmer oss ofte skapelsesprosesser med en holdning av at vi skal pønske ut noe smart og finne «løsninger» på problemer. Min erfaring fra egen kreativitet med blant annet musikk og skrivning, er at sann kreativitet i enda større grad handler om å avdekke briljans og løsninger. Det viktigste er å være tilstrekkelig åpen til at det som ligger latent i oss kan få komme fram.

Det betyr ikke at vi kaster tidligere erfaring og kunnskap på sjøen og blir hjernedøde når

vi går inn i kreativt arbeid. Det er snarere at vi lar intuisjonen få en sentral rolle. Det rasjonelle sinnet støtter også opp om prosessen, men uten å komme i konflikt med de mer intuitive delene av oss. Kreativitet og genuint nye løsninger kommer fra en tilstand av helhet og dypere indre kontakt. Overfokuserer vi på det ytre og på «problemer» mister vi lett kontakten med vår indre kilde.

### MENINGSFULLT I SEG SELV

Kreativitet er en meningsfull prosess i seg selv, uavhengig av utfall. Hvis vi i livet skaper oss settinger der vi kan være kreative, trener vi samtidig evnen til å mer kontinuerlig ha tilgang til egne ressurser. Det slår sjeldent feil. Før eller senere vil det også gjenspeiles i en grad av ytre suksess. Det betyr ikke nødvendigvis at man blir rik. Den dypeste formen for suksess er kanskje når ens ytre liv i vesentlig grad gjenspeiler ens indre liv?

### SKRIK ETTER OPPMERKSOMHET

Kulturen vår baserer seg i stor grad på å gi mye plass til ytre former (f.eks. den nyeste moten) som skriker etter vår umiddelbare oppmerksomhet. Dybde kan ikke markedsføres på den måten. Man må aktivt søke det og være åpen for det. Da vil man her og der finne fenomener og produkter som autentisk skiller seg ut.

Vi lever i en tid av stadig skiftende ytre former. Mye av dette vil være glemt og irrelevant om noen års tid. Noe av det som skapes har likevel et mer tidløst preg og er forankret i noe dypere enn de stadige skiftene i det ytre. Vi overfokuserer ofte på teknologi og det umiddelbart håndgripelige, uten å ta med oss «mysteriet» inn i prosessene. Jeg vil eksempelvis hevde at mye gammel arkitektur er mer tidløs og har en større forankring i noe universelt, med større evne til å berøre, enn mye av dagens arkitektur. Det betyr ikke at teknologi og nyvinninger i seg selv er noe galt, men det bør forankres i en større sammenheng.





## FASTLÅST VS DYNAMISK GALSKAP

Sann kreativitet er en form for sunn, dynamisk galskap. Jeg vil hevde at denne typen galskap henger sammen med kontakten med det eksistensielle faktum at vi aldri kan ha fast grunn under føttene. Dette er et essensielt aspekt av det å være menneske, som vekker frykt og som vi gjerne vil unngå. Jeg tror de fleste av oss på et eller annet nivå er redde for å bli gale eller for muligheten av at vi allerede er gale.

Redselen for å kjenne på livets grunnleggende uvisshet fører gjerne til at vi lever veldig snevre, begrensede liv. Dette kan i seg selv kalles en form galskap. La oss kalle det fastlåst galskap, som oppstår når vi ikke gir rom til den sunne, dynamiske galskapen. En del psykiske problemer har sitt utspring i slik fastlåst galskap. Blir den fastlåste galskapen for intens går vi fra å være normalt nevro-tiske til å være gale med stor forbokstav.

Det finnes på den andre siden også psykiske problemstillinger som i stor grad bunn-er i en mer dynamisk og kreativ galskap. Slik galskap har ikke utgangspunkt i unn-gåelse, men snarere at vi på en ensidig eller usunn måte har sluppet løs en del av vår kre-ative kraft og strever med å håndtere den. Et eksempel kan være kunstnere som briljerer på noen områder, men samtidig driver med forskjellige former for rusmisbruk eller går til grunne i sitt praktiske liv. De er i kontakt med krefter som de ikke klarer å håndtere.

## BÆREKRAFTIG, AUTENTISK KREATIVITET

Hvordan kan vi ha et bærekraftig forhold til vår autentiske kreativitet? Det er ikke så vanskelig å ha øyeblikk der vi briljerer eller bryter gjennom til kreativiteten vår. Noen av oss bruker eksempelvis rusmidler eller andre former for ytre intensitet for å skape et midlertidig gjennombrudd. Det krever mer å ha mer kontinuerlig tilgang til egen kreativitet gjennom bevisst å omdirigere vår egen indre intensitet i en konstruktiv retning. Da blir kreativitet en form for selvutviklings- og foredlings-arbeid der vi må forholde oss

til vår uforløste psykologiske og emosjonelle bagasje. Å jobbe med dette er dypst sett en form for energi-arbeid.

Vi trenger en form for regelmessig praksis (eksempelvis yoga, meditasjon og uttrykk-strening) som opprettholder tilgangen til våre indre ressurser, samtidig som vi også ivaretar de praktiske og relasjonelle aspek-terne av livet vårt. Da kan kreativiteten gjen-nomsyre stadig flere livsområder. I mitt virke som livsveileder er det dypst sett dette som er målet med arbeidet. Å i detalj presentere en slik livspraksis er ikke tema for denne artikkelen, men det er samtidig viktig å intro-dusere dette perspektivet.

## Å BLI SYNLIG I VERDEN

Med artikkelen ønsker jeg å inspirere til at leseren kontakter egen kreativitet og gir dette mer plass i eget liv. Det fører på sikt til et større samsvar mellom det indre og det ytre. Gjennom kreativitet kan våre indre ressurser bli synlige i verden. Dette kan blant annet gi oss dypere og mer meningsfulle relasjoner, der vi blir sett og verdsatt for den vi egentlig er. Jeg vil også påstå at jo flere som uttrykker sin autentiske kreativitet, jo bedre er det for verden. I denne sammenheng er det likevel viktig å først og fremst fokusere på indivi-det. Selv hvis du foreløpig ikke har møtt noen som forstår det du driver med, kan det likevel ha stor subjektiv verdi. Ikke gi opp! 🌱

Mer info/kontakt:

[andreas@autentisitet.no](mailto:andreas@autentisitet.no)

[autentisitet.no](http://autentisitet.no) (livsveiledning)

[andreasaubert.no](http://andreasaubert.no) (artikkelarkiv og skrivehjelp.

Se artikkelarkiv/fagartikler – psykologi og selvutvikling for flere artikler av typen du nettopp har lest)

[facebook.com/autentisitet.no](https://facebook.com/autentisitet.no) (mannsgrupper og andre selvutviklings-arrangementer)

[soundcloud.com/andreas-aubert](https://soundcloud.com/andreas-aubert) (smakebiter på artikkelforfatterens gitarmusikk)



## ANDREAS AUBERT

Livsveileder og gruppeleder, journal-ist og skrivehjelper bosatt i Oslo

Har flere lange utenlandsopphold bak seg, blant annet fra Canada, Thailand, India og Bali.

Har den to-årige heltidsutdannelsen Professional Counsellor Diploma fra Rhodes Wellness College i Vancouver, Canada.

I USA, Canada og Australia har en counsellor omtrent samme funksjon som en psykolog i Norge. Auberts utdanning har også mye coaching i seg.

Blant Auberts øvrige opplæring kan nevnes:

- Opplæring/mentoring fra den fransk-norske psykoterapeuten og meditasjonslæreren Eirik Balavoine
- Enhetsterapistudie ved Lege Audun Myskja (ferdig vår 2021)
- Cultivating Emotional Balance Teacher Training
- Osho Therapist Training

[www.andreasaubert.no](http://www.andreasaubert.no)

[www.autentisitet.no](http://www.autentisitet.no)