

Göteborgs Universitet

Sociologiska institutionen

Att ta plats igen

en studie om kreativitet och hälsa

Examensarbete i sociologi 15 hp
av Agneta Wennergren
Handledare:
Sofia Persson

Vårterminen 2010

Abstract

Titel:	Att ta plats igen
Författare:	Agneta Wennergren
Handledare:	Sofia Persson
Examinator:	Åsa Wettergren
Typ av arbete:	Examensarbete i sociologi
Tidpunkt:	Vårterminen 2010
Tecken incl. blanksteg	67.082
Syfte:	Uppsatsen syfte är att behandla relationer mellan självbild och ohälsa, samt om det är möjligt att kunna påverka dessa med hjälp av kreativa sysselsättningar genom undervisning i traditionella konstnärliga metoder och tekniker.
Frågeställningarna lyder:	<p>Vilken innebörd eller betydelse kan det ha för individen att ta sin egen kreativitet i anspråk?</p> <p>Hur kan detta eventuella i anspråkstagande förstås i relation till ohälsa och självbild?</p> <p>Hur kan en sådan relation förstås utifrån ett samhällsperspektiv?</p>
Metod och material:	Litteraturstudier samt två intervjuer.
Huvudresultat:	Uppsatsen visar att genom egen kreativitet (i uppsatsen konstnärligt skapande) kan en person uppnå en så hög grad av koncentration att smärtupplevelse kan åsidosättas. Uppsatsen visar också att i vissa fall kan relationen mellan smärta och självbild påverkas positivt av kreativitet. I uppsatsen postuleras över om en individs upplevelse av en egen positiv självbild i någon form också kan komma samhället till godo?
Nyckelord:	Hälsa, ohälsa, kreativitet, självbild.

Innehållsförteckning

1	Inledning och bakgrund	4
1.1	Syfte och frågeställningar	4
1.2	Avgränsning och metod	5
1.3	Disposition av uppsatsarbetet	5
2	Metod	5
2.1	Val av metod	5
2.2	Etiska funderingar	6
2.3	Intervjuguider	6
2.4	Intervjuernas genomförande och bearbetning	7
2.5	Undersökningens styrkor och brister	7
3	Teori och tidigare forskning	9
3.1	Översikt och sammanfattning av studier av litteratur	9
3.2	Ohälsa	10
3.3	Självbild och samhälle	13
3.4	Kreativitet	15
4	Resultat och analys	17
4.1	Respondent 1: bakgrund och sammandrag	17
4.2	Ohälsa respondent 1	19
4.3	Självbild respondent 1	19
4.4	Respondent 2: bakgrund och sammandrag	20
4.5	Om kreativitet, en jämförelse mellan två utsagor	20
5	Sammanfattande diskussion	22
5.1	Återblick självbild	22
5.2	Återblick kreativitet	23
5.3	Hokus Pokus	23
5.4	Utbrändhet	24
5.5	Återblick ohälsa	25
5.6	Slutsats	26
	Bilaga 1	27
	Referenslista	28
	Populärvetenskaplig framställning	29

1 Inledning och bakgrund

I ungefär 25 år har jag arbetat som bildlärare för vuxna elever på en folkhögskola. Folkhögskolornas verksamhet kännetecknas av att det i takt med förändringar i samhället, också görs förändringar av skolornas mål och innehåll. I regeringens proposition 2005/06:192 sid. 43 står:

Statens stöd till folkbildningen skall bidra till att dess organisationer medverkar till bättre folkhälsa, till hållbar utveckling och till global rättvisa genom att öka människors insikt om vikten av förändrade värderingar och levnadsvanor.

Som ett exempel på förändrade levnadsvanor har vi på vår skola sedan några år tillbaka kunnat se, att ett ökande antal långtidssjukskrivna eller arbetslösa genom sjukdom, ofta kvinnor, med diagnoser som fibromyalgi, depressioner eller utmattningssyndrom, har sökt till skolan. Som svar på denna kategori av sökande, har vi genom nya kurser med syfte att skapa meningsfullhet och engagemang under individens sjukdomsperiod, försökt att möta denna grupp av deltagare.

I det varusamhälle vi lever, och i skuggan av dess hastighet, låter vi oss i allt högre grad betjäna av färdiglagade, färdigsydda, färdigbyggda och färdigmonterade ingredienser för våra vardagsliv. Tid för egen kreativitet blir allt mer en bristvara.

I den här studien, som är en utveckling av ett examensarbete *Att brinna med, en uppsats om lek och lärande* (Risfeldt Jonsson & Wennergren 1998), söker jag svar på frågan, om kreativitet och eget konstnärligt skapande kan bidra till ett friskare liv.

1. 1 Syfte och frågeställningar

Föreliggande uppsats behandlar relationen mellan självbild och ohälsa, samt om det är möjligt att kunna påverka dessa med hjälp av kreativa sysselsättningar i form av undervisning i traditionella konstnärliga metoder och tekniker. Med ohälsa avses i denna uppsats alltifrån fysisk smärta till psykisk ohälsa och utbrändhet. Uppsatsens frågeställningar lyder:

-Vilken innebörd eller betydelse kan det ha för individen att ta sin egen kreativitet i anspråk?

-Hur kan ett sådant i anspråkstagande förstås i relation till ohälsa och upplevelse av självbild?

-Hur kan en sådan relation förstås utifrån ett samhällsperspektiv?

1. 2 Avgränsning och metod

De metoder jag valt som arbetssätt för att få svar på mina frågeställningar är dels två intervjuer med personer som på olika sätt har kännedom om ett av uppsatsens huvudteman, kreativitet, dels omfattande studier av litteratur. För att kunna täcka de tre huvudteman som denna uppsats behandlar: *kreativitet*, *ohälsa* och *självbild* valdes en bred ansats. Teori hämtades från discipliner som medicin, psykologi, sociologi och idé och lärdoms historia. Litteraturstudiens tre rubriker valdes för att få en större tydlighet i läsningen, samt för att lättare kunna skilja ohälsa och självbild från kreativitet, då jag menar att kreativitet är en mänsklig förmåga (Vygotskij 2002 sid. 9), till skillnad från ohälsa och självbild, vilkas karakteristika hellre tycks vara bundna i tid, beroende av den kultur de uppträder i (Johannisson 1997).

1. 3 Disposition av uppsatsarbetet

Kapitel två är ett metodkapitel, där två olika undersökningsmetoder, intervju och litteratur och deras sinsemellan förbindelser med varandra diskuteras. Två respondenter presenteras. I kapitel tre behandlas tidigare forskning och teori av relevans för ämnet. Kapitel fyra, resultat och analys innehåller bland annat sammandrag av intervjuerna. Kapitel fem är en sammanfattande diskussion med återblickar på viss teori kopplad till intervjuerna. Här redovisas också olika minnesfragment.

2 Metod

För att få en större tyngd och giltighet i uppsatsarbetet har två olika metoder använts. Dels en omfattande studie av litteratur, med teman kreativitet, ohälsa och självbild. Dels två intervjuer som bygger på studiens huvudteman och uppsatsens frågeställningar (kap.1.1). I detta kapitel förklaras valet av intervjumetod och vad som var vägledande vid urvalet av respondenterna. Etiska funderingar kommer att redovisas. Sedan följer något om intervjuguidernas innehåll och intervjuernas genomförande. Slutligen följer en redovisning av undersökningens styrkor och brister.

2. 1 Val av metod

Med denna uppsats som utgår från egna iakttagelser och funderingar runt ett dagligt arbete, har jag valt att ytterligare fördjupa mig i dessa funderingar. Som metod har jag studerat litteratur som är intressant från de olika aspekter som har kommit att utgöra de teman runt vilka uppsatsen har blivit uppbyggd. Jag har valt litteratur som härrör från medicin, psykologi, sociologi och idé och lärdoms historia. Dessutom, har jag som metod också valt kvalitativ intervju Skillnaden mellan kvalitativ och kvantitativ metod kan enligt Trost kort beskrivas som att den förra svarar på frågor om hur människor tänker, resonerar eller reagerar, medan den senare svarar på frågor som handlar om hur många eller hur ofta (Trost 1997 sid.15 f). Uppsatsens två kvalitativa intervjuer, skall ses

som upplevd erfarenhet inom en del av de teman som utgör grund för detta arbete, men också som skapande av atmosfär och genuinitet runt uppsatsens frågeställningar.

2. 2 Etiska funderingar

Vid intervjuundersökningar är det viktigt att följa de antagna forskningsetiska principerna utgivna av Vetenskapsrådet. Individskyddslagen säger här, att beaktande måste tas vad det gäller både kortsiktiga och långsiktiga följder för uppgiftslämnaren samt dennes närmaste. Vidare skall forskaren i möjligaste mån följa de fyra huvudkrav som är uppställda: *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet*, och *nyttjandekravet*.

Två personer, en deltagare i den ovan beskrivna kursen (se inledning och bakgrund) och en lärare på samma kurs, har samtyckt frivilligt till sin medverkan i detta arbete. De har informerats om anledningen, och har under tid låtit mig komplettera eller verifiera oklarheter som uppstått under arbetets gång. I möjligaste mån har respondenterna oidentifierats, men då respondenterna bara har varit två till antalet, så har oidentifieringen bjudit på svårigheter. Dessa svårigheter har varit kända av respondenterna. Båda respondenterna får efter avslutat arbete ta del av resultatet.

Den beroendesituation eller partiskhet som förefinns mellan lärare och elev (intervjuare/intervjuad), har uppfattats som begränsad. Dels på grund av deltagarens ålder, dels genom en lärare/elevkontakt som legat tio år tillbaka i tiden, men också genom att på de frågor som har ställts har inte förväntats några svar av värderande innehåll. Att intervjuare och intervjuad har en god bekantskap att se tillbaka på, kan i en intervjusituation också ses som en tillgång (Thurén 2005 sid. 109). Ytterligare en aspekt på den intervjuades frihet är att den undersökta kursen har ett prestigelöst innehåll, och varken innebär betygsättning eller annat graderat omdöme. Att en kursdeltagare i en intervjusituation kan komma att minnas tidigare känsliga upplevelser och problem, har inte diskuterats, men har varit en anledning till att endast en deltagare har ingått i intervjumetod. Med den ytterligare respondenten finns en kollegial bekantskap och arbetsgemenskap.

Urvalet av respondenter (två personer) har begränsats av de skäl som angivits ovan. Båda respondenterna har på olika sätt kunskap och erfarenhet av uppsatsens huvudtema, kreativitet/skapande. Respondenternas olika anledningar till sina respektive verksamheter i kursen (kursdeltagare och lärare) har bedömts som positivt för studien.

2. 3 Intervjuguiden

Inför de bägge intervjuerna har två intervjuguiden konstruerats, en för deltagaren och en för läraren (se bilaga 1). Frågorna i de bägge guiderna har haft som huvudmål, att försöka förstå respondenternas upplevelse av sin egen kreativitet och om, och i så fall hur de påverkas av den. Skulle det vara möjligt att kunna mäta eller märka skillnad i ett före och ett efter deltagandet i den studerade kursen? För att kunna utröna detta, har också frågor ställts till deltagarerespondenten, om hur tiden före deltagandet i kursen har upplevts.

2. 4 Intervjuernas genomförande och bearbetning

Redan i början uppstod problem vid intervjuernas genomförande. Under slutet på vårterminen 2008 gjordes en första intervju med deltagaren. Men det visade sig vid utskriften av samtalet, att ljudet var av en sådan dålig kvalitet, att det inte noggrant kunde höras vad som sades. Dock, vid analysen av intervjumaterialet har även tagits hänsyn till denna första intervju. Precis efter avslutat läsår hittades ny tid för intervju, som dessvärre på grund av en olyckshändelse fick skjutas fram till ett senare tillfälle. När sommarlovet närmade sig sitt slut kunde äntligen två intervjuer genomföras, en med deltagaren och en med läraren. Av praktiska skäl gjordes dessa intervjuer vid samma tillfälle i en av respondenternas hem. Varje intervju spelades in på band och tog vardera ungefär 30-40 minuter. Stämningen under intervjuerna var naturlig och otvungen. Efter att intervjuerna hade spelats in skrevs de ner ordagrant. Vid en första analys av svaren märktes stor skillnad i längden på svaren från respektive respondent. Längden på utskriften av den ena intervjun blev dubbelt så lång som den andra. Detta kan ge en indikation på de olika respondenternas anspråk på rummet, som var hemmet för den ena och borta för den andra, men det kan också ha haft individuella orsaker, som att frågorna har berört respondenterna på olika vis. Det kan också ha haft med mitt eget förhållande till respektive respondent att göra. På en fråga rörande kreativitet får jag från båda respondenterna, korta och entydiga svar: ”Ja, jag är kreativ”, men på följdfrågan om hur man känner, kan märka, eller veta det, får jag två svar från två olika utgångspunkter. Det ena svaret berättar om hur man upplever sig själv när man inte är kreativ. Det andra svaret beskriver hur det känns när man är kreativ. Denna skillnad märker jag vid min läsning, och finner den intressant.

2. 5 Undersökningens styrkor och brister

Mills skriver: ”Den aktiva samhällsforskaren måste alltid hålla helhetsbilden av sitt problem aktuell. Det här betyder uppenbarligen att han måste ha en mycket ingående kännedom om kunskapsnivån på det område som behandlas i de studier han granskar” (Mills 1985 sid. 134).

Att dagligen under cirka tjugofem år ha varit rådgivare inom vilket område, konstnärligt skapande, detta arbete rör sig, har givit mig bekantskap med och igenkänning, inte bara av återkommande konkreta tekniska frågor angående måleri, utan också en igenkänning av mig själv, som roll betraktad. Att inta en position eller roll i ett möte med andra förväntningar än den vanliga lärare/deltagare kontakten, kan därför kännas ovant. Är detta på riktigt, eller skojar du/jag? Initialt i de bägge intervjuerna upplevdes denna undran från min sida i mer eller mindre uttalad form. Att denna undran även kan ha upplevts av intervjupersonerna är uppenbar. I en av intervjuerna har denna känsla kvarstått. Möjligen under hela den tid som intervjun har pågått. Detta var inte tydligt för mig under själva intervjusituationen, utan upptäcktes först senare vid analys och bearbetning av intervjuerna.

Att intervjumetod endast omfattar en deltagareintervju kan vara en svaghet. Trost menar i sin bok *Kvalitativa intervjuer* att ett litet antal intervjuer är att föredra framför ett större. Samtidigt tycks han mena att antalet ändå får bero på omständigheterna (Trost 1997 sid. 110). En anledning till denna uppsats fåtal intervjuer

har förklarats ovan i kap. 2. 2. Uppsatsens båda intervjuer skall ses som försök från två personer som uppfattar sig själva som kreativa, att formulera sig runt frågor som de på grund av sitt deltagande i den ovan beskrivna kursen haft anledning att komma i beröring med.

3 Teori och tidigare forskning

3.1 Översikt och sammanfattning av studier av litteratur

Den litteratur som jag har valt att studera, kommer från tre olika vetenskapliga discipliner, humaniora, samhällsvetenskap och medicin. De teman, som jag studerat i denna litteratur, kreativitet, ohälsa och självbild, har några gånger gått in i varandra och varit svåra att hålla isär. För att göra det möjligt att sammanfatta teorin, har jag därför använt mig av tre olika förhållningssätt, där ordet ohälsa varit centralt. Med ohälsa har jag då i första hand menat den typ av diagnoser som Lise Ehlers beskriver som "vår tids kultursjukdomar" (Ehlers 2000 sid. 46 f.), och som för mig i denna studie fått stå för såväl åtgärdsområde som orsak till problemområde.

Ett förhållningssätt har jag kallat för *det konstaterande*, det förhållningssätt som svarar på frågorna hur och när, och något om varför smärta upplevs. De tydligaste svaren finner jag i Folkhälsorapport, hos Anders Lundin, neurolog, Karin Johannisson, humanist, Marianne Lerner, psykoanalytiker, och Lise Ehlers, neuropsykolog. Här förklaras bland annat varför smärta kan uppstå utan några synbara biologiska skäl, men också på vilka grunder olika diagnoser idag brukar ställas.

Johannissons tillbakablickande exposé över en del av tidigare generationers sjukdomshistoria ger ett jämförande material att referera till. Under denna rubrik hittas hos Johannisson samband mellan ohälsa och självbild. *Den kreativa smärtan* som Johannisson har namnet och som hon tycks finna i sin sortering av smärtbegrepp under den *självmedvetna smärtan*, liknar i mina ögon mer en omvänd hypokondri, det vill säga ett slags teatralt deltagande i en verklig smärta. Detta ger skäl för hennes benämning, men trots namnet tycks den inte innehålla någon koppling till den kreativitet som jag letar efter.

Ett annat förhållningssätt har jag kallat för *det samhällskritiska*, det som implicit tycks peka på varför eller vad som kan orsaka ohälsa, där samhällsutvecklingen kan utgöra en eventuell påverkan. Detta finner jag hos Johan Asplund, socialpsykolog, Matti Bergström, hjärnforskare, Émile Durkheim, sociolog och Anthony Giddens, sociolog. I denna litteratur, finner jag i synnerhet hos Asplund, Durkheim och Giddens antaganden och gissningar av slutsatskaraktär som tycks innefatta samband mellan ohälsa och självbild. Samband både mellan ohälsa, självbild och kreativitet finner jag hos Giddens och Bergström.

Ett tredje förhållningssätt, har jag kallat för *det kreativa*. Det är det förhållningssätt som tycks peka på möjligheter att uppnå smärtlindring eller att kunna undvika smärtsamma tillstånd. Detta finner jag hos Bergström, Mihaly Csikszentmihalyi, psykolog och D.W. Winnicott läkare. Bergström visar på samband mellan ohälsa, kreativitet och självbild om man med ohälsa också innefattar håglöshet. Likaså Csikszentmihalyi om man med kreativitet också menar de sysselsättningar som tycks så intressanta för utövaren att "flow" uppstår. Konstnärligt skapande kan vara en sådan syssla, vilket troligen Betty Edwards, pedagog, skulle kunna bestyrka. Winnicott verkar tydlig i sina antaganden om att kreativitet kan påverka både ohälsa och självbild om man med lek också menar kreativitet. Winnicotts psykoanalytiska behandling av barn, var en egen av honom utformad "lekterapi".

Redovisningen av studierna av litteratur börjar med temat ohälsa. Sedan följer självbild och samhälle. Till sist följer litteratur med kreativitet som tema.

3. 2 Ohälsa

Fenomenet smärta kan definieras som: ”en obehaglig sensorisk och emotionell upplevelse förenad med aktuell eller potentiell vävnadsskada eller beskriven som sådan.” (Ehlers 2000 sid.16). I en annan beskrivning kan man läsa: ”När det gäller långvarig smärta har det senaste årtiondets forskning tydliggjort betydelsen av det sensoriska nervsystemets plasticitet och uppkomsten av *sensitisering* (överretbarhet som kan ha utlösts av tidigare trauma eller inflammation, min komm.) och bristande central smärthämning för smärta utan påvisbart perifert vävnadskorrelat.” (Lundin 2005 sid. 24).

Psykisk ohälsa innefattar allt från psykoser till ångslan, ångest, oro och sömnproblem. En folkhälsorapport visar att 20-40 procent av hela befolkningen i Sverige lider av någon form av psykisk ohälsa. Medan endast 3-5 procent av dessa söker sig till psykiatrin beräknas 10-15 procent ha så svåra problem, att de skulle behöva psykiatrisk vård (Socialstyrelsen 2005 sid.16).

Sedan slutet på 1990-talet har det skett en betydande ökning av försäljning av psykofarmaka. 1997 stod 4 procent av alla kvinnor för inköpen av psykofarmaka. År 2003 hade denna siffra ökat till knappt 9 procent. Även bland män kan man se en liknande tendens. 1997 såldes psykofarmaka till 2,5 procent av männen. År 2003 hade denna siffra ökat till cirka 5 procent. Under sex år har alltså försäljningen av psykofarmaka till båda könen fördubblats. När det gäller vård på sjukhus för självmordsförsök och annan självtillfogad skada visar statistik från 2002 att det var cirka tre gånger så vanligt att kvinnor 15-24 år vårdades på sjukhus, än vad det var för män i samma åldersgrupp. Denna skillnad planar ut, men är märkbar upp till 50-årsåldern. År 2002 begick knappt 1500 personer självmord. Av dessa var 28% kvinnor (Folkhälsorapport 2005 sid. 142, 144).

I sin bok *Kroppens tunna skal* problematiserar Johannisson förekomsten och synen på smärta och smärtlindring i det moderna samhället (Johannisson 1998 kap. 2). Bland annat undrar hon över vilka orsaker som kan ligga bakom den ökande konsumtionen av smärtstillande medel. Beror det på en ökad smärtmängd i samhället, eller har acceptansen för smärta minskat (sid. 70). Genom att följa smärtan genom provinsialläkarrapporter från 1700-talet och 1800-talet tycks Johannisson förstå, att upplevelse av smärta kan vara ett kulturellt fenomen, bundet i tid. Detta fenomen lyckas hon bryta ner till fyra olika slag av smärtor, vilka hon namnger och placerar i deras kulturella kontext (sid. 81 f.).

Den integrerade smärtan (sid.83) tycks hon finna hos en jordbrukande och religiös befolkning under 1700- och 1800-talen där hon verkar se att undertryckandet har varit ett vanligt sätt att hantera smärta. Johannisson tycks mena, att smärta vid denna tid och i denna population ansågs som oundviklig, och att den tycktes förekomma som en integrerad del i livet. I det religiösa raster som stora delar av befolkningen då levde,

kunde man förklara smärta som straff eller tecken från Gud. Kanske kunde då böner och bot verka smärtlindrande.

När *den nakna smärtan* (sid 87) upplevs av individen, har läkarvetenskapen kommit längre i sin utveckling. Johannisson tycks mena, att samtidigt som det medicinska intresset nu har reducerats till att gälla endast kroppen och dess biologi, så kan nu också orsaker till smärta och sjukdom förklaras logiskt för individen/patienten. Smärtlindring ges på vetenskapliga grunder, ”men bara den smärta som kan hanteras inom ramarna för den vetenskapliga medicinen har full legitimitet” (sid. 88). Det är nu som tiden har kommit för den sjuke att förvandlas från person till kategori.

En tredje typ av smärta som Johannisson namnger är *den självmedvetna smärtan* (sid. 89 f.). Denna delar hon in i tre underavdelningar, *den behärskade*, *den sentimentala* och *den kreativa*, vilka alla tycks bygga på individens olika identifikationer med sin smärta. Smärtlindring kan då förekomma, tycks hon mena, genom att den roll som individen tillåter sig att spela, kan ge henne en annan identitet, ett tillägg till personen. Detta skulle kunna innebära en slags acceptans av sjukdomen (sid. 94).

Slutligen kommer Johannisson fram till det som hon kallar *den nya smärtan* eller den hysteriska smärtan. Denna smärta som hon finner beskriven som ”gnagande, sugande, tryckande, brännande” (sid. 97).

Om smärttillståndet i dag skriver hon: ”Det sena 1900-talet har skapat en annan bredare beteckning: kroniskt smärtsyndrom” och hon menar att det som fenomen är: ”odistinkt, ogenomskinligt, bokstavligen otolkat”, kanske tecken på ett välfärdssamhälle i kris, en ”förkroppsligad erfarenhet” (sid 100), och hon tycks tro att för detta syndrom krävs andra strategier: ”mer sammansatta och fantasifulla, en rekapitulering av koder och tekniker gömda i det kollektiva minnet” (sid. 101). En effekt av diagnostisering som Johannisson tycks ha lagt märke till är, att när en diagnos väl har blivit känd eller medicinskt legitimerad, verkar det som om den drar till sig ytterligare bärare av liknande symptom (Hallerstedt red. 2006 sid. 31).

Lerner, skriver: ”När vi av något skäl misslyckas med att på ett psykiskt plan hantera emotionell smärta, då tar psykosomatiska symptom lätt överhanden” (Lerner 1999 sid. 49). Dessa symptom delar hon in i två underavdelningar, *konversions symptom* och *primära psykosomatiska symptom*.

Konversions symptom enligt Lerner kan orsakas av konflikt mellan önskning och förbud. Förmodligen blev jag vittne till ett sådant symptom när ett av mina barns lekkamrater vid sex års ålder fick ett syskon. Barnet blev förmodligen svartsjukt, för bara kort tid efter att hans mamma hade kommit hem med den nye familjemedlemmen, så kissade han på sin lillebror rakt ner i babysängen. Troligen blev hans mamma arg och grälade på honom, för när jag kommer in i historien, så har storebrodern inte kunnat kissa på hela dagen och hans mamma har blivit jättenervös. Vad skulle vi göra? Jag följde med in i deras badrum, där den lille parveln stod och grät, rödmosig i ansiktet av alla tårar. Det egendomliga som hände då var, att när han såg mig, så började han kissa. Jag kommer ihåg att han började skratta rakt ut. Ja, vi skrattade allihop.

De *primära psykosomatiska symptomen* tycks Lerner mena vara mer ursprungliga fenomen än konversionssymptom, och något som hon menar alltid innebär kroppsliga förändringar. Detta tycks hon förstå kan uppkomma när individen inte kan finna psykisk bearbetning eller uttrycksform för affekter som är knutna till påfrestningen.

Enligt Lerner kan man skilja på tre språkliga nivåer: *kroppens språk*, *bildspråket*, som hon menar består av drömmar och konstnärlig verksamhet och *orden*. Jag tolkar henne som om hon menar, att om vi endast har tillgång till kroppens språk när vi drabbas av olika upprörande händelser, så hemfaller vi åt ångest och en kropp med somatiska reaktioner. Kroppens språk är enligt Lerner det ursprungliga och enda som det lilla barnet har till förfogande. Tänkandet tycks hon mena byggs sedan upp successivt genom ett antingen bildligt föreställande, som i fantasi och drömmar, eller genom vissa former av konstnärligt skapande. De så småningom erövrade orden möjliggör till slut ett formulerande i ett vidare spektrum. Under resten av livet tycks Lerner mena, använder vi oss sedan av dessa tre nivåer för att kunna kommunicera våra intryck och känslor. Varseblivningar som når oss utifrån och inifrån (Lerner 1999 sid. 61, 63).

Ehlers beskriver i sin bok *Ont i livet* olika symptom på en rad av "vår tids kultursjukdomar" (Ehlers 2000 sid.46). Kroniskt trötthetssyndrom beskrivs som: "ont i musklerna, ont i lederna, tendens till huvudvärk, problem med att fokusera, sömnrubbnings, koncentrations-och inlärningssvårigheter, retlighet och speciellt en stor trötthet efter fysisk ansträngning" (sid. 50). Fibromyalgisyndrom, beskrivs som en sjukdom där 90 procent av patienterna är kvinnor i åldrarna 40-50 år. Sjukdomssymptom är bland annat muskelömheter och stelhet, tryckömma punkter på kroppen, trötthet och sömnstörningar. Sjukdomen tycks ses som kronisk och tycks också antas kunna ses som en protest mot vad som kan känneteckna att ha "dåliga möjligheter" som minimal utbildning, låg lön, dubbelarbete och små chanser att kunna ändra på dessa levnadsomständigheter (sid. 52).

Lundin tycks vilja se en farmakologisk lösning på diffusa smärtproblem. Visserligen tycks han inte vara emot kognitiv beteendeterapi eller fysisk träning, men han tycks tro att sådan behandling tillsammans med en viss medicinering skulle kunna ge ett bättre resultat. Han tycks mena, att man inte ensidigt bör tolka all smärta som ett somatiskt problem, utan ser hellre, att det finns undersökningar och studier, som visar att smärta och depression påverkar varandra, och att det vid bägge tillstånden tycks förekomma vissa gemensamma neurobiologiska mekanismer. Detta gör, säger han: "att smärtbehandlaren alltid bör överväga möjligheten att diagnostisera och, när det finns indikation, behandla depressiva symptom." (Lundin 2005 sid. 95). Lundin noterar att det är ett antidepressivt läkemedel som ligger överst på listan av försålda läkemedel i Sverige (utan årtal angivet, sid. 98 f.).

Utbrändhet är en diagnos från mitten på 1980-talet som numera oftare kallas för utmattningssyndrom eller kroniskt utmattningssyndrom. Asplund tycks mena att frånvaro av social responsivitet kan orsaka ett sådant tillstånd: "Utbrändhet (Asplunds beteckning) uppstår när den sociala responsiviteten bortfaller, vänds till sin motsats och blir till asocial responslöshet" (Asplund 1987 sid. 150). (Till utbrändhet återkommer jag senare i uppsatsens sammanfattande diskussion i kap 5.4).

Eberhards tes tycks vara att vi lever i ett överbeskyddande samhälle. Ett samhälle, som försöker ge så stor trygghet till sina medborgare, att det istället skapar rädsla. Enligt Eberhard får svenska barn i dag inte längre ha tråkigt. De får inte leva farligt och de får inte bli ledsna. Denna inställning till barn och unga, tycks han mena, får till följd att barn inte får möjlighet att öva sig i, eller träna att tåla motgångar och orättvisor. Han varnar för denna utveckling, och tycks tro att det i en framtid kan komma att bli nödvändigt att på olika sätt ta hand om eller förändra de individer som han idag ser inte kunna tåla motgångar. Som ett kommande ekonomiskt problem för samhället verkar han också se detta, och refererar till siffror från Socialstyrelsen i april 2004, som visar att självskadebeteendet hos unga har ökat med 44 procent under de senaste fem åren (Eberhard 2006 sid. 299). I värsta fall, tycks han mena, kan dessa uttryck för ångest tillika ätstörningar komma att tolkas som tecken på psykisk sjukdom (sid.68 f.).

Som exempel på överdrivet beskydd tar han Livsmedelsverket, och tycks mena att detta verk med sina analyser, rekommendationer och kontroll, istället för att skapa trygghet, skapar rädsla, till exempel bacillrädsla. Han fortsätter med att räkna upp ett flertal andra för samhället viktiga institutioner, med som han verkar se, lika kontraproduktiva effekter (sid. 96, 197, 214, 215, 231, 162).

Skolan tycks Eberhard se som kravlös, och tycks misstänka att lärare för att vara ”snälla” sänker sina krav för godkänt betyg, vilket resultat han tror, kommer att visa sig senare på högre utbildningsstadier (sid.130 f.). Om något som kanske liknar den snällhet Eberhard talar om, kunde man läsa i en rubrik på Dagens Nyheter sidan 11 den första december 2009. ”Lärare pressas att höja betygen,” och i undertexten i samma tidning: ”Snart är det dags att sätta betyg, tänk nu på att vara snälla” sade rektorn till lärarna på personalmötet.”

En effekt av detta säkerhetstänkande och kontroll, kommer enligt Eberhard, att medföra en hög grad av medborgerlig passivitet: ”I Sverige har vi en historia där staten skall ta hand om oss alla” säger han: ”Det är ett samhälle där man inte uppmanas att tänka själv” (sid. 26), och han gör en jämförelse med Östtimor, som enligt en undersökning av Derrick Silove, psykiatriker från Australien, fann att bara fyra år efter självständighetskrigets slut, var antalet individer med posttraumatisk stressyndrom nere i 0 procent, jämfört med år 2000, året då kriget slutade, då hela 35 procent av befolkningen var drabbat. Den förklaring som Eberhard tycks se, är att man under återuppbyggandet av samhället, upplevde mening och sammanhang, och att man därför inte hade tid att sätta sig ner och ”grubbla” (sid.71).

3. 3 Självbild och samhälle

Durkheim talar inte explicit om individens självbild. Men med sitt begrepp *sociala fakta* och den tvingande karaktär han tycks mena att detta har på individen, går det att förstå, som att ett redan existerande samhälle med dess redan pågående regler, normer, lagar och uppbyggnad i både fysisk och mental bemärkelse in i vilket individen föds, måste påverka individens självbild. Detta tvång som individen utsätts för gäller enligt Boglinds tolkning av Durkheim, vare sig vi talar om ett förmodernt samhälle eller modernt (Boglund 1991 sid.186,187).

Men sociala fakta tycks inte bara vara *tvingande* för individen utan också på ett sätt *okända*. Okända, kanske som ett hålkortsmönster i en symaskin, som redan är programmerat för raksöm eller mönstersöm (min kommentar) Detta intresserar mig.

Durkheims sociala fakta tycks vara en tung byggsten för samhälls-och individvardandet . Den verkar närmast orubblig. För en närmare förståelse för gemene man av denna ”sten”, om det är möjligt, tycks emellertid Durkheim värja sig. Han tycks inte tro på tanken, att ett ökat kulturutbud eller möjligheter till utbildning, skulle kunna kompensera individen för ett tvingande och enahanda arbetsliv. Han verkar snarare orolig för att en sådan möjlighet skulle kunna öka otrivseln i ett redan monotont arbete (sid.184), och säger, att förändringar som sker i den sociala miljön: ”...ger nämligen återverkningar överallt i den sociala organismen och påverkar alla dess funktioner mer eller mindre” (Durkheim 1978 sid. 93).

Asplund tycks också mena att samhällets organisation påverkar individen. I sin bok *Essä om Gemeinschaft och Gesellschaft* presenterar han en tolkning av detta begreppspar, som sociologen Ferdinand Tönnis myntade 1887 (Asplund 1991 sid. 7). Våldigt enkelt tycks det som om begreppet vill illustrera skillnader. Skillnader mellan till exempel då/nu, land/stad, förtrolighet/affärsförbindelse med mera. Sådana skillnader kan förstås genom följande citat av Asplund: ”Gemeinschaft är en naturlig och oplanerad social enhet, en organism. Gesellschaft är någonting uttänkt och konstgjort, en mekanism” (Asplund 1991 sid.67). I den här uppsatsen menar jag, att det är ett gesellschaft, som detta arbete är relaterat till.

Giddens tycks vilja slå fast, att i det moderna samhället saknas många av de erfarenheter som han tycks mena tidigare helt automatiskt överfördes från generation till generation. Han kallar denna saknad för *konfiskeringen av erfarenheten* och menar att den rör: *synen på vansinnet, synen på kriminaliteten, synen på sjukdom och död och synen på naturen.* (Giddens 2005 sid. 200). Dessa områden tycks han mena, som tidigare var åtkomliga för individens handgripliga förståelse, är nu genom samhällets olika institutioner, mindre synliga och mer anonyma. Därför tycks han mena, har de blivit mer oförståeliga för individen. Att område natur också ingår i konfiskeringen, förklarar han med att: ”naturens värld i stor utsträckning blivit en del av en ”skapad” miljö, bestående av mänskligt strukturerade system vars motiverande kraft och dynamik härrör från socialt organiserade kunskapsanspråk och inte från påverkan som är yttre i förhållande till den mänskliga aktiviteten” (sid. 173). Giddens tycks misstänka att denna konfiskering verkar på individnivå. Ett antagande som kan bero på att han också ser ett ökande behov av terapi och rådgivning i samhället. En orsak till detta fenomen tycks han mena, är att avsaknad på begriplighet och förståelse möjligen åstadkommer en försvagning av självuppfattning och känsloliv hos individen (sid.46), (vilket skulle kunna förstås som påverkan på individens självbild, min anm.). Hans syn på terapi tycks emellertid vara dubbel. Dels tycks han mena, kan terapi ge individen en ökad självreflektion och en möjlighet att kunna hantera ångest. Dels kan den stimulera individens självcentrering (egoism), och på så sätt medverka till att minska individens moraliska överväganden och medmänsklighet (sid. 214).

3.4 Kreativitet

Bergström tycks med kreativitet mena när han citerar Darwin: ”något som producerar nytt och oförutsägbart”, vilket citat Bergström genast överför till att även gälla mänsklig uppfinningsrikedom (Bergström 1990 sid. 57). För Bergström spänner kreativiteten över mycket mer än konstnärligt skapandet. Det är en mänsklig förmåga menar han, som han tycks se ha en avgörande betydelse för samhällets hela utveckling. Han säger: ”Kreativitet representerar kommande tid” (sid.77) och tycks med detta mena, att kreativitet är nödvändig för att kunna möta framtiden. Till dagens skola tolkar jag Bergström som kritisk. Han tycks se skolan som ett ”slutet system”, så fullt av lagar och förordningar, att den till och med kan hindra barnens utveckling, och inte bara det: ”dessutom gradvis förstör den utvecklingsnivå de har vid inträdet i skolan...” (Bergström 1997 sid. 228). Bergström talar om något han kallar för ”hjärnans slumpgenerator” vilkens funktioner han finner i hjärnstammen, och med vars hjälp han menar att det går att uppnå ”höga medvetandepoppar”, vilka han tycks anse vara outhärliga för ett okonventionellt eller kreativt tänkande (Bergström 1990 sid. 78). Som jag förstår honom menar han också, att skolans betoning av teoretiska kunskaper kräver en sådan ordning och struktur i klassrummen, att det gör skoldagen så stillsam (och tråkig, min anm.) att detta bidrar till att vakenheten hos eleverna minskar: ”En idealelev i klassen (från skolans synpunkt, min anm.) lever vid ett minimum av medvetande, där de mekaniska minnes- och kunskapsfunktionerna ännu är möjliga, men där ”Jagets” impulsiva och stormiga kampaktivitet slocknar.” (sid.78) När Bergström ser det lilla utrymme som skolan ger till estetiska och praktiska ämnen, verkar det som om han tror, att man i skolan helt enkelt inte har förstått hur viktig elevernas kreativa utveckling är (sid.79).

Bergström är fåordig när han talar om konst, men säger: ”Konst växer fram ur rädsla,” (sid. 135) och jag förstår honom i en påföljande text, som om han menar en rädsla som varken har kropp eller ansikte, utan bara finns där, kanske som ångest (sid. 135). Här kan jag se, att det kan finnas en koppling till ett av Lernalternativets beskrivna tre språk, nämligen bildspråket (se ovan 3.2.).

Csikszentmihalyi talar inte explicit om kreativitet, men i sin bok *Flow* (Csikszentmihalyi 1999), vilket begrepp han också myntat, tycker jag mig förstå, att här ingår också kreativitet. Flow menar Csikszentmihalyi, är ett tillstånd, som kännetecknas av en bristande tids och rumsuppfattning samtidigt som individen tycker sig ha total kontroll över det den sysslar med. Csikszentmihalyi skriver: ”När man koncentrerar sin uppmärksamhet, når smärtor och småkrämpor inte upp till medvetandet” (sid. 70). För att kunna uppleva flow tycks Csikszentmihalyi mena att det är viktigt att utmaningen, problemet eller det man vill syssla med är anpassat till individens kunskap eller utveckling. Är kunskapen för hög för att lösa problemet uppstår ledandet för flow. Är den å andra sidan för låg uppstår istället frustration eller ångest (sid. 9).

Giddens menar att kreativitet är ”...förmågan att handla eller tänka innovativt i förhållande till etablerade aktivitetsformer,.....” (Giddens 2005 sid. 53). Han tycks frukta för vilka följderna kan bli för den människa som inte har tillgång till eller får utveckla sin kreativitet: ”När individer inte kan leva kreativt – antingen på grund av tvångsmässigt utförande av rutiner eller för att de inte har kunnat tillskriva personer och objekt full ”soliditet”- resulterar det sannolikt i kronisk melankoli eller schizofrena tendenser” (sid. 54), och han utvecklar sin tanke om kreativitetens betydelse för individen, som grundläggande för känslan av självaktning/psykisk hälsa (sid 54). Menar Giddens alltså att han ser en tillfredsställd individ, eller till och med en lycklig sådan, om

individen får uppleva sin kreativitet nästan dagligdags, eller som han säger: ”som ett rutinfenomen” (sid 54)?

För Giddens verkar tillit vara intimt förknippad med kreativitet. Det verkar till och med som om han ser på tillit som kreativ i sig själv, eftersom han tycks mena, att den kan locka till: ”ett språng in i det okända”, ett språng som alltså på samma gång verkar vara förutsättningen för kreativitet. För utan tillit tycks han mena, vågar individen inte ta den risk, som det innebär ”att tänka innovativt i förhållande till etablerade aktivitetsformer” (sid. 53).

D.W.Winnicott, kan tyckas resonera i termer av mental sjukdom när han närmar sig sin syn på kreativitet. Han säger så här: ”Barnet måste gå igenom en fas av ”galenskap” som gör det möjligt för barnet att vara galet på det speciella sätt som tillåts barn och som bara blir galenskap om det dyker upp senare i livet. Barnets ”galenskap” är dess kreativitet” (Winnicott 1974 sid. 83). Med detta citat förstår jag honom, som om det inte bara är en rättighet för barnet att vara ”galet”, utan att det till och med är önskvärt, för att det så småningom skall kunna bli möjligt: ”att genom hela livet bevara något som egentligen hör spädbarnets erfarenhet till, förmågan att skapa världen” (Winnicott 1991 sid 32). Är det inte fantasin han pratar om? Och menar han inte också, att i varje liten nyfödd människa ligger det ett färdigt litet paket av kreativitet, som det åläggs omsorgspersonerna att hjälpa till att utveckla?

Winnicotts syn på det konstnärliga skapandet framträder i förbigående men här tycks det finnas likheter med Bergström i synen på kreativitet. Också Winnicott tycks sätta ångest i förbindelse med skaparkraft (sid. 37), men verkar vilja skilja på konstnärligt skapande och Konst. Genom att föra oss tillbaka till det stadium eller den tidpunkt i barnets utveckling då barnet för första gången lyckas förstå att modern är samma person, den som barnet älskar, men också den som barnet kan hata, förstår jag Winnicott, som att det är vid denna tidpunkt, som känslan av skuld för första gången ger sig till känna. Denna skuldkänsla tycks Winnicott mena, är den som ligger bakom en allmän aktivitetskänsla, som så småningom kan komma att utgöra drivkraft för konstnärligt skapandet. (Winnicott 1993 sid. 103).

När Winnicott utvecklar sin tanke om hur konst uppstår, är det svårare att förstå honom. Enligt Philips anser Winnicott att en konstnär till skillnad från en person som ägnar sig åt konstnärligt skapande, äger en så hög grad av hänsynslöshet, att känslan av skuld eller reparationsarbete inte får plats i henne, och att det är det som utgör skillnaden mellan en konstnär och en skapande person (Philips 1991 sid. 121). Jag läser Winnicotts egen text och finner, att han kanske här breddar betydelsen av ordet tillit. Tillit förknippas vanligtvis med det man kan känna för en annan person, men nu för Winnicott in ett nytt begrepp, begåvning, och detta ger mig möjlighet till en egen tolkning.

I likhet med Giddens, tycks Winnicott anse att tillit är av avgörande betydelse för kreativitet. Enligt mitt sätt att läsa, tillsammans med detta nya begrepp, begåvning, förstår jag nu Winnicott som om han menar, att den tillit som konstnären måste känna för att kunna vara kreativ, är den tillit han endast kan känna till sig själv i kraft av sin begåvning. Detta skulle då kunna vara en förklaring till varför Winnicott tycks mena att konstnären i sitt skapande av konst, kan utveckla en hög grad av hänsynslöshet utan att angripas av skuldkänslor: ”...vanliga skuldplågade människor finner detta förbryllande,

men de kan samtidigt hysa en hemlig beundran för en hänsynslöshet som under vissa förhållanden faktiskt uppnår betydligt mer än skuldtyngt arbete.” (Winnicot 1993 sid. 131).

Konstnären enligt Winnicot, skulle alltså i min tolkning endast kunna vara konstnär på grund av sin brist på tillit i ordets vanliga bemärkelse. Och menar alltså Winnicot att konst endast kan utföras om individens hänsynslöshet inte störs av skuldkänslor.

Någon som har försökt att förstå vad som ligger bakom många vuxnas rudimentära teckningskunskaper är Edwards. Hon tycks se, att det sker ett avstannande av teckningsutvecklingen i tioårsåldern, eller när undervisningen i skolan för de flesta barn övergår till att bli mer teoretisk. Edwards slår fast, att samtidigt som barn i den åldern oftast vill att deras bilder nu skall se mer realistiska ut än tidigare, så kan de oftast inte tillskansa sig den teknik som krävs för en sådan typ av utbildning. Hon tycks tro, att det bland annat är barnens eget inövade symbolsystem som verkar hindra deras uppfattning av synintryck och därmed utbildningsförmåga. En bidragande orsak till detta tycks hon finna i skolans, som hon menar, ensidiga stimulering av den vänstra och logiska hjärnhalvan. Enligt Edwards får barn genom en sådan stimulering en sämre förmåga till varseblivning och rumsupplevelse och därmed också sämre teckningskunskapsmöjligheter (Edwards 1982 sid. 69, 46 f.).

4 Resultat och analys

I detta kapitel redovisas två intervjuer. Delvis som svarsutskrifter, delvis som analyser i anslutning till de teman runt vilka denna studie är uppbyggd.

4.1 Respondent 1: bakgrund och sammandrag

Den första intervjun. Kvinna femtiotre år, sjukskriven sedan tretton år tillbaka. Bakgrund: studier på grundskola och folkhögskola, yrkesutbildning för ett kommunikativt ensidigt arbete med hög ansvarsfaktor, yrkesarbete. Några år efter sitt föräldraskap insjuknade hon och fick diagnosen fibromyalgi. Hon ordinerades ett flertal olika behandlingar inklusive samtalsterapi. Även ny arbetsuppgift erbjöds. Inget av detta fick några positiva effekter, utan ny sjukdom med operation och lång efterbehandling tillstötte.

Jag vänder mig nu till min respondent för att få svar på frågan om hur en dag kunde te sig under den långa tid hon varit sjukskriven:

Jag gick upp och så väckte jag min dotter och fixade frukost till henne och sen när hon gått till skolan gick jag och la mig igen och sov till klockan 1-2, sådär. Försökte komma upp innan hon kom hem från skolan och sedan var det ju mat igen då jaa, och sen var det väl bara TV i stort sett.

När jag frågar vad hon gjorde på sin fritid innan hon började på den nuvarande kursen, svarar hon: ”Ingenting,” och beskriver sin sjukdomstid som ett ständigt sovande. Hon säger också att hon tvingade sig själv ”på ren vilja” att börja på folkhögskolan igen. Hon menar att tack vare kursen kommer hon nu upp på morgonen, och verkar både förvånad och glad över hur stor betydelse hennes grupp har fått i hennes liv.

Jag brukar vanligtvis inte skaffa mig nya kompisar.”—”Sen´ blir man ju stimulerad när man tittar på vad dom andra gör, och sen´ är det ju lite kul att känna att man hör hemma någonstans.

När jag frågar om hon har värk, svarar hon att: ”ja det har jag faktiskt, men att det är som med lustgas.” Hon förklarar att hon känner att hon har ont, men att hon struntar i det och tror att hon engagerar hjärnan på ett annat område istället. Det kan till och med hända att hon glömmet av att äta när hon ”är igång” säger hon. Om lärarens roll i sammanhanget säger hon, att det är någon som ”har öppnat hjärnan”- ”är en bakgrundsfigur som serverar”

Philips skriver och tolkar Winnicot som att: ”Man kunde inte tvinga människor att utvecklas, men man kunde förse dem med en omgivning, något så när fri från intrång” (Philips 1988 sid.108). Jag frågar vad hon lägger i betydelsen kreativitet och hon svarar:

Att man gör något med sina händer. Eller ja, det behöver det ju inte vara. Det finns ju sådana som håller på med musik också. Det är ju också kreativt arbete att skriva musik. Och kockar till exempel, dom är ju kreativa. Att man gör konst eller ja. Man gör saker för sitt sinne, näring för själen. Eller?(skratt)

Men hon säger också att det är att hitta på nya saker, som ingen annan har gjort. Att göra saker som inte är ”normala,” och hon tar en klasskamrat som exempel, som trots mycket kritik ändå fortsätter att klä sig i enlighet med sin personliga stil. Min respondent anser att hon själv är kreativ, men menar att hon av olika anledningar inte tidigare har kunnat använda sig av den, och hon svarar när jag frågar om hon nu använder sin kreativitet och vad det i så fall betyder:

Jag upplever ju att jag mår bra när jag gör någonting. Att jag glömmet avallting. Glömmet att äta. Och att jag bara röker och dricker kaffe när jag skapar, när jag väl är igång, så att säga

På min sista fråga om hon ser sig själv som sjukskriven eller studerande, svarar hon:

Jag tycker ju faktiskt att jag känner mig lite stolt för att jag är konststuderande, så det säger jag ju då, nu när folk frågar vad jag sysslar med. Jag säger inte att jag är pensionär längre. Det blir inte alls så viktigt att upprätthålla. Då är jag som alla andra, igång med någonting.” och hon tillägger: ”Det är först när jag kommer hem som jag tänker, jag är faktiskt sjuk.

4. 2 Ohälsa, respondent 1

Berättelsen från min respondents sjukdomstid verkar uttrycka uppgivenhet och hopplöshet. Lundin skriver: "Depressionen kännetecknas ju av frånvaro av positiva affekter som glädje, intresse och engagemang." (Lundin 2005 sid. 39) Respondenten berättar att hon under sin sjukdomstid varken haft tid eller ork med några fritidsaktiviteter. Hemmet och barnet har fått gå före, men till och med detta har hon inte alltid orkat med. Hon menar att hennes förhållande till barnet också har blivit lidande under denna period och säger: "Vi kom ifrån varandra."

När jag frågar om varför hon var så trött, svarar hon: "Ja det ingår ju lite i sjukdomen. Det är en sån där kronisk trötthetssyndrom."

Lundin säger: "Låg stresstolerans är ett av den psykiska sårbarhetens kännetecken" (Lundin 2005 sid. 58), och han fortsätter med att beskriva hur stress påverkar både kropp och själ och hur den kan manifesteras sig som smärta respektive depression (sid. 59). Lundin tycks därför förorda behandling av fibromyalgi med antidepressivt läkemedel, eftersom han tycks mena att detta ger effekt både på smärta, sömn och trötthet (sid. 97).

Eberhard verkar tro på övning. Han säger: "Får man aldrig öva sitt inre på de naturliga obehagskänslor som vi alla får någon gång, blir effekten, att man när dessa sedan kommer, ser det som tecken på psykisk sjukdom och inte något som man bara får lära sig att leva med." (Eberhard 2006 sid. 70) Eberhard, som liksom Lundin är psykiatriker verkar ha en på personlig handling inriktad attityd till psykisk ohälsa, och tycks i sin bok *I trygghetsnarkomanernas land* mena, att många orsaker till en ökad frekvens av psykisk ohälsa kan sökas i vårt samhälles överdrivna trygghetssystem.

Eventuella orsaker till den psykiska sårbarheten som Ehlers tycks förstå när det gäller till exempel fibromyalgi, är dåliga levnadsvillkor, små framtidsutsikter, låg lön med mera och den stress, som kan uppkomma i sådana belägenheter (Ehlers 2000 sid.52).

4. 3 Självbild, respondent 1

Enligt Lerner kommer bildspråket efter kroppsspråket (Lerner 1999 sid. 61). Respondenten målar nu varje dag. Hon tecknar även på helgerna när hon är i sitt hem. Det är en stor förändring som tycks ha skett i hennes liv. Hon stannar kvar i ateljén långt efter att jag har gått. När jag frågar om det har någon betydelse för henne att hon går på kursen, svarar hon:

Det är nästan det viktigaste just nu. Först kommer ju mitt barn naturligtvis, men sen är det helt klart. Hade jag inte haft det, så hade jag antagligen bara legat och sovit liksom, och mått mycket mycket sämre.

Till skillnad från tidigare, då hon oftast formulerade mycket vackra komplicerade och abstrakta rörelsemönster i svart och vitt, som ett klotter över stora papper, har jag märkt att hon nu söker efter bilder i tidningar, gärna med innehåll av gymnastik och dans. Jag har inte närmare reflekterat över detta, eftersom det inte är min uppgift att tolka, utan bara ge vägledning ifråga om tekniker och material (Philips 1988 sid.108). Men nu kan jag inte låta bli att se ett mönster.

Att bildmässigt visualisera drömmar och önskningar är vanligt förekommande i modern konst. Att respondenten väljer nya motiv för sitt bildarbete är inte märkvärdigt. Det ingår så att säga i utvecklingen. Det märkvärdiga är, att den typ av motiv som hon nu väljer, tycks ha samband med att röra sig. Är det ett framtida mål som min respondent nu försöker visualisera (Csikszentmihalyi 1999 sid.46)?

”Olja är min grej” säger min respondent när jag kommenterar hennes dansande par. Vilket betyder att hon nu också har börjat med färg.

4. 4 Respondent 2: bakgrund och sammandrag

Den andra intervjun. Kvinna, femtiotre år. Bakgrund: studier på grundskola, gymnasium och konstskola, kortare yrkesutbildning, egen företagare. Respondenten utbildade sig tidigt i livet till sitt nuvarande yrke. Hon menar att hon har arbetat med konst i en eller annan form under hela sitt vuxna liv. Kreativitet för respondent 2 tycks betyda något som går av sig självt utan att man behöver arbeta för det. Hon säger:

Jag tolkar det som att det är någonting som är självgående i människan. Det som inte är tvingat fram utan det som flyter fram utav sig självt och som flyter fram som ett flöde utan att man behöver arbeta för det. Och sen så ligger det i sakens natur också, att i kreativiteten så blir man. Man blir fångad i sin egen kreativitet så att man blir bunden i det man håller på att utröna. Och det kan vara språk, eller konst eller musik eller vad som helst.

Med ordet utröna menar hon på min följdfråga att:

.....man befinner sig i en situation som tar ens intresse och som leder vidare någonstans i någonting. Så det är ingen stillastående situation riktigt, utan den leder någonstans.

Och jag frågar om hon får något svar. Men det tror hon inte utan säger:

Nej. Jag tror att för väldigt många människor så är kreativiteten, det är vägen. Är allt liksom. Det är inte målet som är huvudsaken, utan det är att få befinna sig i den kreativa fasen som är det viktiga.....

Personligen så har hon ett behov av att ständigt vara kreativ och menar att det är hennes livsrum ”Betyder det att du alltid är i rörelse?”-”Ja, på något sätt. Annars sover jag” När jag frågar om hur hon kan märka att hon är kreativ, svarar hon med en negation och säger att hon märker när hon inte är kreativ, för då blir hon rastlös.

4. 5 Om kreativitet, en jämförelse mellan två utsagor

Båda respondenterna anser att de är kreativa, men beskriver ordet kreativitet på två olika sätt. Respondent 1 är konkret, och beskriver kreativitet som att göra saker som ingen annan gjort förut, ofta med händerna. När denna respondent hänvisar till en annan deltagare i kursen, tror jag mig förstå, att för respondent 1 kan kreativitet också innebära

att vara modig (jmf. Bergström 1997 sid. 51, Giddens 2005 sid. 54). Att våga vara inte som alla andra.

För respondent 2 verkar kreativitet vara ett flöde, ett tillstånd i vilket hon verkar vilja befinna sig så ofta som möjligt. För denna respondent tycks det som om kreativiteten ständigt ligger på lur med ibland stor överraskningseffekt även för henne själv. När detta händer, verkar det för henne inte finnas något annat, än att bara följa med.

Skillnaden mellan dessa två utsagor förstår jag som två olika förhållningssätt till kreativitet. Som svar på min fråga om vad kreativitet är, får jag från respondent 1 ett svar som tycks vidga frågan. Hon berättar om kroppen och om hur hon tycker att kreativiteten påverkar kroppen. Någonstans tycks det också finnas en upplevelse av häpenhet eller ett nyhetens behag. Samtidigt tycks det också finnas en konkret upplevelse som hon tycks mena att hon inte är ensam om att erfara.

För respondent 2 tycks det finnas något i kreativiteten som är självklart. Något magiskt, men ändå så alldagligt, att det inte är mycket att fundera över. Kreativiteten har alltid funnits och tillhör vardagen. Detta kan vara den slags kreativitet som Giddens skulle kunna kalla ett rutinfenomen (Giddens 2000 sid. 54).

På en fråga om hur det märks eller känns när man är kreativ, tycks skillnaden mellan dessa förhållningssätt öka. Respondent 1 beskriver att hon glömmet tiden. Hon tänker inte på att hon skall äta, och hon känner att hon mår bra. Respondent 2 svarar med en negation. Hur det känns när hon inte är kreativ. Att hon blir rastlös. Hon får tråkigt, somnar.

Eftersom många av de färdigheter och kunskaper vi tar till oss under livet behöver tränas och övas, tänker jag att skillnaderna mellan dessa två berättelser om kreativitet kan bero på när kreativiteten fick ta sin början i deras respektive liv. För en av respondenterna verkar det som om "barndomskreativiten" har transporterats rakt in i vuxenlivet. För den andra tycks det ha skett ett avbrott i denna utveckling. Kan det vara återkomsten till en gammal saknad, som för denna respondent får uttryckas på detta sätt?

5 Sammanfattande diskussion

Bakom mitt intresse för kreativitet och konstnärligt skapande, ligger inte bara ett långt arbetsliv i en lärande funktion för vuxna inom detta område, utan också en lika lång erfarenhet av ett eget sådant skapande. På den kurs som de senaste fem åren har varit min huvudsyssla, en kurs riktad till och förbehållen sjukskrivna och arbetslösa, har jag lagt märke till att dessa ”studier” ofta har lett till en positiv utveckling och synbar tillfredsställelse för deltagarna. Detta har också kunnat bekräftas genom en studie som Region Halland lät genomföra 2008 (KJ skolutveckling 2008 sid. 27). Som en fortsättning och fördjupning på den studien har jag önskat att kunna förstå hur det kan komma sig, att upplevelse av tillfredsställelse mitt i en ofta lång och svår sjukdomsperiod kan tyckas uppstå vid konstnärligt skapande.

I föreliggande uppsats har jag letat efter samband mellan kreativitet och hälsa för att få svar på mina frågeställningar:

- 1) Vilken innebörd eller betydelse kan det ha för individen att ta sin egen kreativitet i anspråk?
- 2) Hur kan detta eventuella i anspråkstagande förstås i relation till ohälsa och självbild?
- 3) Hur kan en sådan relation förstås utifrån ett samhällsperspektiv?

I detta kapitel återkommer jag till deltagarrespondenten för att mer direkt kunna relatera intervjuvaren mot de utsagor som jag har funnit i den litteratur jag studerat. Jag bidrar också själv med egna minnesbilder som jag menar kan sättas i samband med uppsatsen litteratur.

5.1 Återblick självbild

Johannisson visar i sin forskning hur syn på sjukdom och smärta har förändrats under tid. Hon visar också hur det kan vara möjligt för en individ, att med något som kan beskrivas som ”smärtnorm” (mitt uttryck, för hur en specifik sjukdom enligt Johannisson tycks av en omgivning få lov att yttra och uttrycka sig), kunna identifiera sig med sin sjukdom och spela en för omgivningen förväntad roll. Med hjälp av en sådan ”smärtnorm” tycks Johannisson kunna visa hur också individs självbild (Johannisson formulerar det som jagbild), kan manifesteras genom sjukdom (Johannisson 1997 sid. 94).

För en av deltagarna, min respondent, verkar denna kurs ha haft stor betydelse. Hon verkar ha fått struktur på sitt liv. Hon går upp i tid på morgonen och tycker att hon mår bättre.

För denna uppsats frågeställningar finner jag två uppgifter i intervjuvaren, som är av särskilt intresse, och som båda från var sitt håll tycks kunna visa på samband mellan kreativitet, ohälsa och självbild. De uppgifter som har framkommit, är 1) att respondenten inte längre tycks se på sig själv som sjukpensionär, och 2) att hon struntar i att hon har ont för:”...jag har engagerat hjärnan på annat område tror jag, jag märker ju.” Här följer en kommentar till intervjuuppgift 1 ovan.

Förväntan från omgivningen kan enligt Johannisson understödja en individs framträdande av en viss rollkaraktär (se ovan 5.1). Att vara sjukpensionär, eller att tillhöra en kategori med förbindelser till omfattande sociala system, kan enligt Giddens

innebära en känsla av maktförlust (Giddens 2005 sid. 228). Att kunna förändra sin självbild från sjukpensionär till konststuderande kan kanske för individen innebära en känsla av maktåtertagande. En sådan förändring skulle från omgivningen även kunna innebära en ny blick eller förväntan på denna individ..

5. 2 Återblick kreativitet

På en fråga till respondenten om hon minns när hon för första gången lade märke till att hon var en skapande person, tycks hennes svar som vi senare skall se i detta kapitel, kunna vara av en mer allmängiltig natur. I intervjun säger respondenten att hon ”alltid har gillat att måla och rita”, men att hon sedan av olika skäl tappat tilltron till sin förmåga. Här följer några förklaringar till en sådan tappad tro.

Edwards ser att teckningsintresset avtar för barn i 10-12 årsåldern, och menar, att detta inte beror på avsaknad av begåvning eller fallenhet, utan att barn i denna ålder för att kunna teckna realistiskt (som de då önskar), får svårigheter med att ändra blickpunkt till ett nytt seende på grund av skolundervisningens tyngdpunkt på teoretisk kunskap. Denna ger inte utrymme för hjälp för dessa svårigheter (Edwards 1982 sid. 46 f.).

Dagens skola, som enligt Bergström prioriterar teoretisk kunskap, för också med sig värderingen att denna kunskap är viktigare än praktisk. Under ett kvartsamtal mellan lärare och föräldrar, fokuseras enligt mina egna mångåriga erfarenheter som förälder, ensidigt på barnens progression följande en sådan värdeskala. Information till föräldrarna genom ett kvartsamtal, kan antas föra med sig skolans värderingar.

Enligt en avhandling rörande bildundervisningen i skolan, tycks föräldrars yrkestillhörighet kunna inverka på barns intresse för teckningsämnet. I studien visades att 59% av de tillfrågade barnen med föräldrar i icke-manuella yrken i hög ställning tyckte att det bästa med teckning i skolan var att få rita fritt och använda fantasin. Samma svar gav endast 15% av de elever som hade föräldrar med manuella yrken. Barnen som tillfrågades var från tredje, sjätte och nionde klasserna. Detta resultat tycks peka på ytterligare dilemma gällande det konstnärliga skapandets möjligheter i skolan (Pettersson & Åsén 1989 sid. 259 f.).

5. 3 Hokus pokus

Av de olika strategier för smärtlindring, som Johannisson har funnit i sin bok *Kroppens tunna skal*, funderar hon över vilken sort som kan tänkas krävas för *den nya smärtan*. Hon skriver:”... mer sammansatta och fantasifulla, en rekapitulering av koder och tekniker gömda i det kollektiva minnet” (Johannisson 1998 sid. 101).

Jag minns en sommar när jag fyllde tio år och upptäckte att jag hade fått en fotvårta. Min mamma tog ett ullgarn, gjorde en knut runt omkring vårtan och gick ut och grävde ner ullgarnet på hemligt ställe. Hon ”trollade”, och lovade att vårtan skulle vara borta när ullgarnet hade multnat. När sommaren var slut, var vårtan borta.

Jag vet nu att fotvårtor brukar försvinna spontant efter cirka ett halvår och tror inte längre på detta trolleri. Men då när det skedde, kommer jag ihåg att jag kände mig spännande och som en viktig person.

Detta slag av ”bot” som jag då trodde att jag fick av min mamma, skulle man kanske kunna se som ett exempel på den fantasifulla teknik gömd i ett kollektivt minne, som Johannisson talar om. En gammal förnuftighet som min mamma hade lärt av sin mamma. Men finns det fler? Bergström skriver: ”Modern sjunger inte för det lilla barnet för att sången är vacker. Hon sjunger för att jaga bort demonerna från den lilla hjärnans stora själ.” (Bergström 1990 sid. 135). Här följer en kommentar till intervjuuppgift 2 (se kap.5.1)

Csikszentmihalyi säger: ”När man koncentrerar sin uppmärksamhet, når smärtor och småkrämpor inte upp till medvetandet” (Csikszentmihalyi sid.70). Edwards, som förekommer i denna uppsats när det gäller frågan om orsaker till att barn i 10-12 års åldern avstannar i sin teckningsutveckling har utarbetat en metod, H-metoden, som tycks ha likheter med ”flow”. Edwards tes är, att under uppmärksam iakttagelse av ett motiv, precis som en konstnär gör, går det att uppnå en så hög grad av koncentration att andra sinnesintryck avskärmats (Edwards 1962 sid. 67 f, 1987 sid. 241). Denna effekt av H-tillståndet, skulle kunna förklara varför respondenten kan strunta i att hon har ont.

För deltagarerespondenten tycks kursen hon går på inverka positivt. Det tycks som om hennes smärta och trötthet har minskat. Det tycks som om det känns viktigt för henne att hon deltar i kursen, och jag undrar vari viktigheten består. Är det hennes konstnärliga skapande, eller är det den uppmärksamhet eller feed-back hon får genom kursen? Det är också ett slags trolleri.

5. 4 Utbrändhet

Som barn hörde jag min mamma säga till pappa: ”Du arbetar för mycket. Du bränner ditt ljus i två ändar”. På den tiden, på femtiotalet, fanns det ingen ”utbrändhet”, men det fanns risk för att bli ”utarbetad”. Detta kunde av doktorerna leda till ordinationen ”blutsaft” som ansågs stärkande. Jag minns det. En stor brun medicinflaska som stod i skafferiet.

Johannisson tycks i sin bok *Melankoliska rum* mena, att språk förändras under tid. Tillståndet utbrändhet till exempel, tycker sig Johannisson ha funnit redan under 1600-talet, fast då under annat namn, acedia (Johannisson 2009 sid.88 f). Hon tycks också se, att utbrändhetsproblematiken som då mest verkade sättas i samband med mental överansträngning och enbart gälla en manlig elit, nu har blivit ”folkligare”, förlorat sin exklusivitet och blivit möjlig att också ”ägas” av arbetarklass. En slags demokratisering som Johannisson ser det (sid. 265).

För Asplund tycks *utbränning* (Asplunds ord för utbrändhet) vara ett fenomen som ”hänvisar till rent mellanmännsliga förhållanden” (Asplund 1997 sid. 151). Han tycks mena, att utbränning inträffar när den sociala responsen eller feed-backen uteblir. Detta tycks han också förstå bara kan hända en abstrakt samhällsvarelse i ett abstrakt samhälle.

Uttrycket abstrakt samhällsvarelse är svårbegripligt, men kanske kan en förklaring till denna benämning tolkas genom Durkheims begrepp *sociala fakta*. Sålunda lyder Asplunds tolkning av Durkheims sociala fakta: ”Det är någonting som befinner sig utanför individen och hans medvetande, samtidigt som det utövar tvång på individen.” (Asplund 1997 sid.156). Abstrahere kommer från latin och betyder dra ifrån. Abstrakt konst betyder icke föreställande konst (R.broby-Johanssen 1993 sid. 7). En tolkning av uttrycket abstrakt samhällsvarelse skulle då med hjälp av ovanstående kunna bli: en samhällsvarelse som utan egen förskyllan tvingas dra bort delar av sin person, för att kunna framställa sig som föreställande en samhällsvarelse.

Fortfarande är det svårt att förstå. Vad är en abstrakt samhällsvarelse? Motsatsen tycks vara lättare. Vad är en snickare?

När Asplund i sitt resonemang om utbränning tycks slå fast att detta tillstånd endast kan förekomma hos individer med yrken som till stor del innehåller mellanmänskliga relationer, tycks han samtidigt mena att i yrken som snickare, kock, eller författare kan inte utbränning förekomma, eftersom det i dessa yrken inte ingår några sådana relationer. Genom att inte närmare titta på vad dessa yrken innehåller, nämligen skapande moment, konkret materialkännedom och synliga resultat, så tycks Asplund inte vilja ytterligare problematisera frågan, utan väljer istället att uppgivet svara på sin egen fråga om vad man kan göra: ”Jag vet inte. Jag misstänker att det inte finns så mycket att göra.....Det kommer an på att alltid själv handla som konkret person och alltid bemöta andra som konkreta personer.....Jag vet inte hur man skall återge en människas intresset för omvärlden, när detta gått förlorat (Asplund 1997 sid.178).

Konkret enligt R. Broby –Johanssen: ”påtaglig uppfattbar med sinnen” (Broby-Johanssen 1993 sid 110).

Som exempel på ett yrkesområde där Asplund idag tycks se risk för utbränning nämner han sjukvården vilken han tycks förstå vara på väg mot en *abstrakt socialitet*. (Asplund 1997 sid.139, 151, 152, 173, 174).

Respondentens yrkesarbete var stillasittande och tempobetonat. Det var ett ensamarbete med hög ansvarsfaktor och förekommande klagomål. Att gå i svaromål i detta yrke anses som oprofessionellt. När respondenten väl hade insjuknat fick hon diagnosen fibromyalgi och trötthetssyndrom eller utbrändhet. ”Utbränning uppstår när den sociala responsiviteten bortfaller, vänds till sin motsats och blir asocial responslöshet” (Asplund 1997 sid. 150).

5. 5 Återblick ohälsa

I den här uppsatsen har det framkommit, att psykisk ohälsa har ökat i samhället. Socialstyrelsen visar i en folkhälsorapport (2005 sid.16), att ca 20-40% av befolkningen i Sverige lider av någon form av sådan ohälsa (sömnsvårigheter, oro, ångest, psykoser, m.m.). Som en förklaring till detta slag av ohälsa tycks Eberhard se, att ett samhälle med en överbeskyddande inställning till sin befolkning istället för att motverka, kan medverka till att framkalla den oro och ångslan som många individer idag tycks lida av. Men genom det moderna samhällets framväxt med bland annat uppbrott från traditionella

bosättningar på landsbygden och inflyttning till städerna, vilket enligt Giddens bland annat tycks ha resulterat i det han kallar *konfiskeringen av erfarenheten*, går det också att förstå, att ett beskyddande anslag från samhällets sida visavi individen troligtvis inte kan undvikas. Det går också att förstå, att mot lönearbete lämnade de blivande stadsinnevånarna inte bara sina invanda hem, utan också tidigare möjligheter att leva praktiskt och skapande. Dessa levnadsvanligheter var det svårt att föra med sig in i stadsmiljö. Giddens tycks se en fara i att människor inte kan eller får leva kreativt (Giddens 1997 sid. 54). Johannissons ”demokratisering” av hur utbränningsproblematiken först nu är möjlig att ”ägas” av arbetarklass menar jag, har att göra med denna förflyttning från landsbygd till stad.

5. 6 Slutsats

I uppsatsens inledning pekas på de allt fler och alltmer färdiggjorda attiraljer som vi kompletterar våra liv med. Ofta lagar vi idag inte ens maten själva. Ännu mindre skördar, skjuter eller fiskar vi den. En nisch, som är tillgänglig för kreativitet, är det konstnärliga skapandet. Konstnärligt skapande innefattar praktik, språk och estetik. Det handlar om val av material och teknik. Det handlar om ett arbete koordinerat mellan hand, öga, tanke och fantasi. Det handlar om lek. Lek, som kan vara allvarlig. Lek som kan ge utövaren en ny position. Schiller skriver: ”...människan leker blott, när hon i ordets fulla bemärkelse är människa, och hon är blott då helt människa, när hon leker” (Schiller 1915 sid. 96).

Den undersökning av elevers syn på teckningsämnet i skolan, som förekommer i denna uppsats, ger vid handen att föräldrars yrkestillhörighet bland annat tycks kunna påverka barns syn på detta ämne. Ju lägre yrkesgrad desto mindre tycks barnen i denna undersökning uppskatta teckningsämnet. Sjukdomen fibromyalgi, som främst tycks drabba kvinnor i yrken som kännetecknas av att ha ”dåliga möjligheter”, tycks också kunna bära på en klassmarkör. Kan det finnas samband mellan dessa två tendenser? Skulle det kunna vara möjligt, att genom att ge mer intresse, utrymme och högre status för barns kreativa och konstnärliga behov kunna undvika framtida utbränning?

Denna uppsats är mycket en berättelse om en person som tycks ha fått ett gott utbyte av sitt konstnärliga skapande. Kursen tycks ha inneburet att hon under långa stunder kunnat bortse från smärta och depression, och att hon istället för att se på sig själv som sjukpensionär nu kan se sig som konststuderande. I dagarna får jag veta, att hon med tre målningar blivit antagen till en i Sverige välrenommerad vårsalong.

Intervjuguide deltagare

Bilaga 1

- 1) Vilket år är Du född?
- 2) Var är Du född?
- 3) Är Du gift eller sambo?
- 4) Har Du barn?
- 5) Är Du sjukskriven?
- 6) När blev Du sjukskriven?
- 7) Vad hade Du för arbete när Du blev sjukskriven?
- 8) Under Din sjukskrivningsperiod, har Du förutom medicinsk hjälp fått någon annan behandling? Samtalsterapi, sjukgymnastik eller liknande?
- 9) Vad gjorde Du på din fritid under Din sjukskrivningsperiod innan Du började på kursen?
- 10) Vad betyder det för Dig att Du nu går på kursen?
- 11) Gruppen?
- 12) Undervisningen?
- 13) Vad lägger Du i betydelsen kreativitet?
- 14) Ser du Dig själv som en kreativ person?
- 15) Upplever Du att Du med Ditt deltagande i kursen att Du använder Din kreativitet?
- 16) Har detta i så fall någon betydelse för Dig
- 17) På vilket sätt?
- 18) Kommer Du ihåg när du för första gången lade märke till att Du var en skapande person?
- 19) På onsdagarna när det är inte är några lektioner, brukar Du göra något särskilt då?
- 20) När du ser på Dig själv nu, ser Du Dig i första hand som sjukskriven eller studerande

Intervjuguide lärare.

- 1) Vilket år är Du född?
- 2) Var är Du född?
- 3) Är Du gift eller sambo?
- 4) Har Du barn?
- 5) Vad har Du för utbildning?
- 6) Hur länge har Du arbetat som lärare?
- 7) Vad är kreativitet för Dig?
- 8) Anser Du att Du själv är kreativ?
- 9) Hur märker Du det?
- 10) På vilka sätt försöker Du hjälpa deltagarna på kursen att vara kreativa?
- 11) Tycker Du att det finns skillnader i Din lärarroll på den här kursen jämfört med den i en vanlig bildklass?
- 12) I så fall vilka?
- 13) Vad anser Du vara det viktigaste att kunna förmedla som lärare?
- 14) Varför då?
- 17) Hur gjorde hon/han?
- 15) Kommer Du själv ihåg någon lärare Du haft, som påverkat Dig starkt på ett positivt sätt?
- 16) Vad var anledningen?

Referenslista

- Asplund Johan (1991) *Essä om Gemeinschaft och Gesellschaft*. Göteborg. Bokförlaget Korpen
- Asplund Johan (1997/1987) *Det sociala livets elementära former*. Göteborg. Bokförlaget Korpen
- Bergström Matti (1990) *Hjärnans resurser*. Jönköping. Seminarium Förlag AB
- Bergström Matti (1997) *Svarta och vita lekar*. Stockholm. Wahlström & Widstrand
- Bergström Matti (1997/1995) *Neuropedagogik, en skola för hela hjärnan*. Stockholm. Wahlström & Widstrand
- Bergström Matti (1999) *Hjärnor i politiken* Stockholm. Wahlström och Widstrand
- Boglund Anders, Lindskoug Kerstin, Månsson Per (1991/1986) *Kapital, rationalitet och social sammanhållning*. Stockholm. Prisma
- Broby-Johansen R. (1993/1965) *Konstordbok*. Stockholm. Förlaget Sesam
- Csikszentmihalyi Mihaly (1992/1990) *Flow*. Stockholm. Natur och Kultur
- Dagens Nyheter (2009) ”Lärare pressas att höja betygen” tidningsartikel 1/12 sid.11
- Durkheim Émile (1978) *Sociologins metodregler*. Göteborg. Bokförlaget Korpen
- Eberhard David (2008/2006) *I trygghetsnarkomanernas land*. Stockholm. Månpocket Prisma
- Edwards Betty (1982) *Teckna med högra hjärnhalvan*. Stockholm. Bokförlaget Forum
- Ehlers Lise (2000) *Ont i livet*. Lidingö. Bokförlaget Klarskov&Jørgensen
- Examensarbete A. Wennergren & C. Risfelt Jonsson (1998) *At brinna med- en uppsats om lek och lärande*. Linköpings univ. Folkhögskoläraryrket
- Folkhälsorapport*. (2005) Socialstyrelsen
- Giddens Anthony (2005/1991) *Modernitet och självidentitet*. Göteborg. Bokförlaget Daidalos
- Hallerstedt Gunilla (red) (2006) *Diagnosens makt*. Göteborg. Bokförlaget Daidalos
- Johannisson Karin (1998/1987) *Kroppens tunna skal*. Stockholm. Panpocket Norstedts förlag
- Johannisson Karin (2009) *Melankoliska rum*. Albert Bonniers förlag
- KJ Skolutveckling (2008) *Kreativt fokus, en paradoxal utbildning*. Region Halland
- Lerner Marianne (1999) *Psykosomatik-kroppens och själens dialog*. Stockholm. Natur och Kultur
- Lundin Anders (2005) *Det gör ont*. Uddevalla. Det mångkulturella förlaget (DMF)
- Mills C. Wright (1985/1959) *Den sociologiska visionen*. Malmö. Arkiv förlag
- Pettersson & Åsén (1989) *Bildundervisningen och det pedagogiska rummet*. Stockholm. HLS Förlag
- Phillips Adam (1991/1988) *Winnicot*. Stockholm. Wahlström & Widstrand
- Regeringens folkbildningsproposition 2005/06:192*. (2006) Elanders
- v. Schiller Friedrich (1915) *Om människans ästhetiska fostran*. Stockholm.
- Trost Jan (1997) *Kvalitativa intervjuer*. Lund. Studentlitteratur
- Thurén Torsten (2005) *Källkritik*. Stockholm Liber AB
- Vetenskapsrådet (1990) *Forskningsetiska principer*. Tryckt häfte. Vetenskapsrådet
- Winnicot D.W (1983/1957) *Barnet, familjen och omvärlden*. Stockholm. Natur och Kultur
- Winnicot D.W (1993) *Den skapande impulsen*. Stockholm. Natur och Kultur
- Vygotskij Lev S. (1995) *Fantasi och kreativitet i barndomen*. Göteborg. Bokförlaget Daidalos

Populärvetenskaplig framställning

Denna uppsats behandlar kreativitet och den egna kreativitetens betydelse för individen. Uppsatsen är koncentrerad runt relationerna mellan kreativitet, ohälsa och självbild och dessas förbindelser hos individer i långvarig sjukskrivning.

I över tjugofem år har jag varit lärare i måleri/teckning för vuxna elever på en folkhögskola och så gott som dagligen kunnat märka den entusiasm som ett självständigt konstnärligt skapande nästan alltid har skänkt mina elever. De flesta av dessa elever har haft som mål att fortsätta sina studier på högre nivå, så deras intresse av att engagera sig i utbildningen har varit mycket stort. Jag började fundera över den glädje och tillfredsställelse som fanns omkring mig och blev övertygad om att det inte var det hägrande målet som utlöste den stora tillfredställelsen hos mina elever, utan det var skapandet i sig. Kunde inte detta också innehålla något läkande? Denna tanke gjorde att jag för fem år sedan bestämde mig för att uteslutande arbeta med elever som var eller alldeles nyss varit sjukskrivna/arbetslösa, för att se om det lät sig göra att genom ett eget konstnärligt skapande kunna överkomma sjukdom? Förminska den? Stå ut med den? Uppsatsen handlar om dessa frågor, men också om en önskan, att genom forskning kunna fördjupa en kunskap som den praktiska erfarenheten redan hade sagt mig. Jag har kallat denna uppsats för ”Att ta plats igen, en studie om kreativitet och hälsa.”

Den litteratur som jag har använt som forskningsunderlag kommer från medicin, psykologi, sociologi, och idé och lärdoms historia, och snirklar hela tiden runt de tre rubriker som jag har valt som teman att koncentrera uppsatsen kring: kreativitet, ohälsa och självbild. Dessa teman utgör tillsammans med de två intervjuer, som jag också fick tillfälle att göra, den grund utifrån vilken jag hoppas att så småningom kunna finna svar på mina frågor.

Uppsatsen börjar med en folkhälsorapport från 2005 som visar att en mycket stor del av befolkningen i Sverige lider av psykisk ohälsa. Sedan följer en litteraturgenomgång uppdelad under tidigare nämnda teman: kreativitet, ohälsa och självbild med början kreativitet och med författare som till exempel D.W Winnicot och Matti Bergström. Dessa båda söker sig tillbaka till barndomens kreativitet, men ger också, när det gäller Bergström, en förklaringsmodell för vad som händer i hjärnan under en skapande situation, eller när kreativitet kan uppstå.

På det följande temat ohälsa har Karin Johannisson en historisk blick. I detta sammanhang kan också nämnas Mihaly Csikszentmihalyi och hans begrepp ”Flow”, som enligt honom är ett tillstånd av så djup koncentration, att smärtupplevelse kan undvikas. Under samma rubrik följer sedan ytterligare litteratur med beskrivningar av dagens psykosomatiska smärttillstånd och diagnoser.

Under det tredje temat självbild härbärgeras bland annat Johan Asplund och Emile Durkheim. Johan Asplund har en mycket intressant teori om utbränning, som han originellt nog inte sätter i samband med överarbete eller ”att ha för mycket att göra”, utan istället verkar se som ett resultat hos, eller en reaktion från en person som inte får någon ”feedback” på sitt görande eller låtande. Efter denna genomgång av besläktad litteratur följer så en intervjudel.

De frågor som jag ställer till mina två respondenter är tätt knutna till kreativitet och i ett fall också till ohälsa. Båda respondenterna uttrycker sin tillfredsställelse med sin kreativitet. En talar om den som sin livsluft.

Ett svar som jag får på en fråga om smärta tycks bekräfta det som jag också hittat i litteraturen. Nämligen det verkar vara så, att den djupa koncentration som denna respondent kunnat uppnå under sitt skapande, hos henne tycks ha kunnat framkalla det tillstånd, som vi ovan har kallat "flow". Detta har för hennes del inneburet att hon kunnat bortse från sin smärtupplevelse.

Om temat självbild har jag inte haft några direkta frågor till mina respondenter. Hur man ser på sig själv får i stället bli en tolkningsfråga för mig.

Sammanfattningsvis visar uppsatsen, att tillsammans med lärare eller andra som har kunskap om det fysiska material man behöver använda till sitt skapande, verkar konstnärligt skapande ha en positiv effekt på individen. Genom den stora flexibilitet i fråga om materialanvändning som ligger inom denna sysselsättning, så finns det egentligen inga handikapp som kan utgöra hinder för denna verksamhet.

Om man ser på konstnärligt skapande som ett slags språk, vilket denna uppsats tycks kunna visa, så tycks man genom denna uppsats kunna förstå, att en skapande person i sitt skapande kan kanalisera uttryck för en medvetenhet som kanske tidigare inte har förståtts. Denna möjlighet kan kanske öka individens kännedom om sig själv och på så sätt också hjälpa till att förändra dennes självbild. Likaså visar uppsatsen, att ett eget konstnärligt skapande kan ge upphov till en sådan djup koncentration, så att "flow" kan uppstå, vilket kan medverka till smärtbefrielse.

