

Hon vågar att komma nära med hjälp av kameran. Nu möter du henne en gång i månaden i NWT:s Helg. Filmaren Sara Broos hittar inspiration i Berlin men hjärtat och livet finns i Fryksdalen.

# Att försjunkna i sig själv...

**V**i kör bil genom karga landskap, ödsliga slätter. Det är dimma och svag sikt, mitt i natten. Vägslaget förrådskt, strax under noll grader. Snön har blåst upp i drivor längs delar av vägen. Vi känner knappt varandra. Jag pratar oavbrutet, överdriver lite, vill att han ska tycka om mig. Han lyssnar intensivt men säger inte så mycket, svarar när jag frågar något men faller emellanåt in i sig själv, ser ut genom fönstret. Några rådjur svävar förbi som skuggor. Det mörknar. Sen sitter vi tysta en lång stund, lyssnar på ljudet av vindrutetorkarna, bilradion på låg volym med musik som knappt går att urskilja. Vi ser landskapet passera förbi, försjunkar i oss själva. Ingenting behöver bli sagt. Vi känner varandras närvaro utan att längta efter något mer. Men några dagar senare skriver han ett mail och säger förlåt för att han var så introvert. Jag svarar med att be om ursäkt för att jag pratade för mycket och att jag uppskattade tystnaden. Jag tänker på skillnaden mellan när tystnad känns ansträngd och påtvingad eller bara behaglig. Det är en tunn gräns. Det man inte säger, mellanrummen, pauserna är ibland mer talande än det som formuleras i ord. Precis som i en skräckfilm där det tysta hotet eller det som bara anas kan vara mer skrämmande än det som syns helt öppet. "The presence of

the absence", närvaron av det frånvarande. Är du introvert eller extrovert? De flesta har nog lite av varje i sig och rollerna skiftar. Vi lever i en tid där de som pratar högst och går genom rutan premieras. Tv-sända debatter där de som lyckas charma eller dra snabba slutsatser, ge dräpande svar på tal, förenkla, köra över eller överrösta segrar. Det kan nog många vittna om som suttit med under middagar där de extroverta styr hela stämningen och samtalsämnen. Vi ska lära oss att jobba på vårt varumärke, vara "outgoing". Det är inte alltid de mest begåvade som lyckas utan ibland de som är bäst på att sälja in sig själva. Samtidigt blir det alltmer populärt med aktiviteter som syftar till att blicka inåt, yoga, meditation. En motsägelse kanske...

**F**örfattaren Susan Cain som har skrivit boken *Tyst - De introvertas betydelse i ett samhälle* där alla hörs och syns (2012), uppskattar att drygt en tredjedel av alla människor är introverta. Hon beskriver en tid där inåtriktade, eftertänksamma och stillsamma karaktärsdrag har klassats som mentala sjukdomstillstånd. En tid där introversion ofta förväxlas med blyghet, arrogans och asocialt beteende. Inget kunde vara mer fel menar hon. Hon berättar i ett Ted Talk (finns på nätet) om när hon var barn och åkte på sommarkollo. Alla barn skulle sjunga att de ville busa och leka. Gemensamma aktiviteter. Susan hade med sig en bok och hon älskar att läsa. Hon var åtta år gammal. Men hon får snart lära sig att läsa böcker sysslar vi inte med här. Nu ska vi umgås och busa och alla ska vara tillsammans och leka i grupp. "Försök att vara lite mer utåtriktad", säger kolloledaren till henne. Att vara introvert ansågs som ett problem. Och efter den gången lade hon undan sin bok och spenderade många år av sitt liv att försöka bli någon annan. Cain menar att det här sättet att försöka få inåtvända människor att agera utåtriktad är ett sätt att undervärdera dem. Det blir en härskarteknik, och förnekelse av den styrka det ofta innebär att vara introvert. Det finns en kraft i att kunna hämta energi inifrån, att skapa ett rum för sig själv och att kunna reflektera. De introverta lär sig att låtsas. Kanske borde vi bli bättre på att tillvarata de introvertas



FOTO: HASSE HOLMBERG/TT

kompetenser och se varje individs olikheter.

Att vara introvert kan innebära en stor styrka, att ha lättare att fokusera på att läsa och koncentrera sig på uppgifter under lång tid. Kanske borde man även i skolans värld lägga större vikt vid att lära barnen att försjunkna i sig själva, fokusera, lägga undan telefoner och distraktioner. På Robert W. Coleman Elementary School i Baltimore, USA har man infört meditation på schemat och resultaten är fantastiska. Barnen har blivit mer fokuserade och presterar bättre. Min systerson skickar ett meddelande på Facebook. Familjen är på semester och varje kväll har han läst i sin Harry Potter-bok som han fick i julklapp. Han är åtta år gammal. "Moster Sara! Jag har läst ut boken. Den var på 479 sidor."

Stor konst uppstår ofta i ensamhet, avskildhet, att skriva en roman, att fokusera. Att gå in i en kreativ process som kräver koncentration, en känsla av flow som kan uppstå. När tid och rum upplöses. När telefoner och mail är avstängda. Ingenting stör. Da Vinci beskriver hur hans främsta idéer uppstod under de många timmar han spenderade i ensamhet, då han var som mest kreativ. Öppna kontorslandskap tar död på effektiviteten menar flera hjärnforskare. Störande ljud kan sänka prestationen avsevärt och varje gång vi blir avbrutna kan det ta upp till 25 minuter att återfå fokus.

**J**ag ser mig själv som introvert, föredrar en lugn middag med vänner framför att gå ut på krogen. Reser ofta ensam och trivs bra med det. Men jag har lärt mig det sociala spelet, att spela extrovert, gå in i en roll. Någon sa till mig efter att jag varit med mycket i media i samband med lanseringen av min film: "Åh vad

du verkar älska att synas överallt." "Det är inte sant", svarade jag. Att ha ett behov av att uttrycka sig konstnärligt, göra film eller som nu att skriva krönikor här, är något annat än att ha ett behov av att synas. Men om man ska lansera en film som man vill att många ska se så tvingas man också bli mer extrovert, ställa upp på intervjuer. Våldigt många, särskilt författare är blyga eller mer introverta och tycker det är en plåga att prata inför stora grupper.

När jag var i New York på De Niros filmfestival stod jag en stund ensam i ett hörn.

Jag njöt av att vara en betraktare, stå lite vid sidan av. Efter fem minuter i hörnet kom en självsäker journalist från New York Times fram till mig, presenterade sig som Bill. Bad mig pitcha in mig själv. "So who are you? What's your story? Impress me honey!" Han undrade vad som var fel på mig som stod ensam i ett hörn. Var jag en sån där introvert, i hans ögon misslyckad skandinavisk melankoliker kanske som saknade förmåga att uttrycka mig? Behövde jag något att dricka? En extra stark gin och tonic skulle nog hjälpa och innan jag hunnit blinka hade han försvunnit till baren i ett försök att hjälpa mig.

En annan situation; en midsommarfest. En världskänd konstnär var där. Alla var upprymda över hennes närvaro och svärmade runt henne som flugor. Jag blev blyg, gick in i mig själv, visste inte vad jag skulle säga och höll mig i stället lite utanför. Sent på natten kom hon fram till mig, la sig hand på min axel och sa "I've been noticing you. You seem shy. I love shyness." Det slutade med att vi lämnade festen och tog en promenad ut på fälten.

På en vägg med grälla skrikande färger är det kanske ibland den lilla enkla, på ytan oansenliga bilden som sticker ut mest.

