

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.

Sökandet efter flow

Jag har flera tomma anteckningsblock, men skriver sällan i dem. Innan jul köpte jag ytterligare ett; mjuk svart pärm och lätt gulnat tjockt papper som bläcket smälter in i. Jag bestämde mig för att jag ska fylla varje sida innan jag får köpa ett nytt.

Varje morgon skriver jag tio minuter flödesskrivning, tömmer huvudet med allt jag kommer på, utan att redigera eller censurera; en blandning av drömmar, konkreta uppgifter som måste göras och bara lösa tankar och känslor.

I början kom jag knappt ihåg min egen handstil. Så sällan jag använder en vanlig penna numer.

Det känns helt annorlunda att skriva för hand än med tangenten, att själv forma bokstäverna och meningarna med handens rörelser. Jag försöker uppnå ett tillstånd när man förlorar kontrollen, kommer i kontakt med det undermedvetna. Flow.

Tillståndet av närvaro. När man är helt uppslukad av något, försjunken. Tänker på vissa musiker som när de spelar är så helt inne i musiken att de smälter samman med instrumentet. Läser boken "Lev Kreativt" av Julia Cameron, en amerikansk författare som skriver och föreläser om hur man kan öva upp sin kreativitet. Hon föreslår att man ska gå upp en halvtimme tidigare än man brukar och varje morgon skriva tre sidor direkt när man vaknar i en medvetandeström utan att släppa pennen från papperet. Innan dagen sätter igång, innan nyhetsflödet har börjat välla in eller mejl och sociala medier invaderat tankarna och satt tonen för dagen. Man ska inte läsa igenom det man skrivit och inte heller visa det för någon annan.

Sitter på ett tåg på väg hem från Stockholm där jag varit på julkonserter med utklippta stjärnor som hängde nerför taket och bomull som snö och fyra unga kvinnor i vackra kläder som glittrade och varje sång nästan innehöll ordet Christmas eller förväntan och glädje och gnistrande snötäcken och kärlek och gemenskap. Utanför ösregnade det.

En sång handlade om den lilla pojken som tomten glömde. För honom var julafton bara en av alla andra dagar.

Jag tänker på hur alltför höga förväntningar ofta bara leder till besvikelse. På hur barnen ofta inte ens hinner se vad paketen innehåller innan de sliter upp nästa och nästa. Detta överflöd av intryck, ljud, underhållning, effekter och man måste skrika högre



Det känns helt annorlunda att skriva för hand än med tangenten, att själv forma bokstäverna och meningarna med handens rörelser. Jag försöker uppnå ett tillstånd när man förlorar kontrollen, kommer i kontakt med det undermedvetna. Flow.

FOTO: ADAM WRAFTER/SVD/TT

och högre för att höras och bli mer och mer sensationell för att synas. Till och med de vetenskapliga frågorna i programmet "Fråga Lund" på SVT ska vara tillskrivade och gärna kittlande. Redan 1985 skrev Neil Postman boken "Underhållning till döds", om den ständiga underhållningen i media, särskilt de reklamfinansierade kanalerna. I förlängningen så tar lögnen fäste menar Neil Postman och snart vet ingen vad som är sanning eller lögn. Och när människor man knappt känner börjar skicka hjärtan som emojis så betyder det ingenting längre. Symbolen urladdas. På samma sätt som ord kan uttalas utan att de bottenar i en verklig känsla. Jag tänker på de som får för mycket och som bara vill ha mer, på Weinstein, Epstein, Svenska Akademien, Bikramyogans grundare. De med makt som utnyttjat den, som förstört andra människors liv.

De som alltid måste ha rätt, de som måste hävda sig, skrika ut för alla hur fantastiska de är. Demonstrera sin makt.

Och de som känt sig maktlösa och på grund av det utövat våld. Jag tänker på alla de som inte har råd med julen, som bara längtar efter att den ska ta slut, och de som jobbar nattskift på alla helger och aldrig får vila. På stela och frusna kroppar, utsträckta händer. På de för vilka varje dag är en fråga om överlevnad. Jag tänker på allt som sker bakom stängda dörrar, polerade fasader. De som lever i skräck i sitt eget hem. De

helgdagar och högtider som slutar i katastrof på grund av alkohol, våld eller droger. På alla de barn som aldrig blir sedda. På alla de som mår psykiskt dåligt. De som inte orkade längre.

Jag tänker på de som haft en underbar jul, varit närvarande och som kände att det blev precis som de önskat.

Jag tänker på alla de (ofta kvinnor) som ordnar, tar ansvar, handlar, städar, uppvaktar andra, styr upp och som aldrig själva kan njuta och slappna av. Jag tänker på alla bubblor vi lever i, parallella världar som pågår överallt. Hur vi tror att vi vet vilka vi är.

Jag läser om att man bör befria sig från sitt ego. Men hur gör man det? Tänker på det med att göra något som bara är för sig själv, utan att man behöver berätta för någon eller publicera det i sociala medier. Men utvecklar sitt ego när man är två-tre år gammal. När man inser att man inte är tom.

Att man har ett jag. Jag minns så väl när min systerdotter var runt två och sa plötsligt. "Vet du, jag är helt ensam inne i mig själv och du är också det". Hon förstod att jag inte hade tillgång till hennes inre rum med tankar och känslor. Och även om det är vackert, att formulera mysteriet på sättet så går också något oskuldsfullt förlorat. Man börjar formulera berättelsen om vem man är, mycket baserat på andras omdömen och feedback. Psykiatrikern Mark Epstein skriver i boken Advice Not Given; "Egot gillar säkerhet, trygghet och repetition, vilket kan begränsa oss och få oss att tro att vi vet vilka vi är. Att vi känner oss själva bättre än vi kanske egentligen gör. Av gammal vana. Jag tänker på allt jag sitter fast i och hur svårt det är att släppa taget eller bryta mönster; lämna en relation som inte fungerar, öppna upp för att något nytt kan uppstå, läsa en bok istället för att läsa andras uppdateringar på Facebook, sluta köpa saker man egentligen inte behöver. Att släppa taget, reducera är också en aktiv handling, liksom passivitet, tystnad och otydlighet som kan vara mer sårande än konfrontation och klarhet. Jag fastnar för en mening i en låt som spelas på radion när jag kör hem från tågstationen i Kil: "I wish I had a river I could skate away on" (Joni Mitchell). Tänker på alla privilegier man så lätt tar för givet; bara det att ha en egen bil att köra hem i, till ett eget hem som är varmt och en säng man kan somna i och där man kan vakna på morgonen och koka sitt kaffe.

Det är nytt år snart. Nya förväntningar och löften som kommer brytas eller hållas. Fina stunder och katastrofer, nya möten och nya uppbrott. Jag ska försöka fortsätta skriva för hand och fylla mina anteckningsböcker; inte för att publicera, inte ens läsa själv, inte för att prestera eller åstadkomma något. Utan just för att se om jag lyckas upprätthålla en vana och kanske i det undermedvetna, i de okontrollerade orden och tankarna, kommer det dyka upp något nytt och oväntat som jag inte visste att jag hade inom mig. Genom ett överflöd av ord och formuleringar av underliggande önsknings och längtan kanske man sen kan befria sig från orden och skapa mer plats för det som ändå inte går att formulera. Och kanske kommer det leda till fler stunder av närvaro eller flow när man inte behöver tänka så mycket utan är mer i kontakt med sina känslor.

Jag tänker att det enda vi vet om framtiden är att vi inte vet någonting, att den är oförutsebar. Och det enda vi kan göra är att försöka göra den möjlig och allt vi kan för att våra liv ska bli lite mer så som vi önskar. Men utan riktning eller vilja är det omöjligt att förändra saker. Ingenting uppstår ur ingenting.

"Expecting things to change without putting in any effort is like waiting for a ship at the airport."
okänd

Önskar er alla ett gott nytt år.
Länk till Mark Epsteins text om egot: bigthink.com/u/mark-epstein

Julia Camerons Morning Pages: juliacameronlive.com/basic-tools/morning-pages



”Tillståndet av närvaro. När man är helt uppslukad av något, försjunken. Tänker på vissa musiker som när de spelar är så helt inne i musiken att de smälter samman med instrumentet.