



Trænger du til at skabe?

Du glemmer alt omkring dig, du har bare lyst til at fortsætte med det. Det føles ikke som arbejde. Det er din kreativitet, du har gang i. Vores tankemylder stilner af. Det er en vitaminindsprøjtning i sindet. Det kan være en meditation at male et billede, bage et brød, sy, plante i dit højbed, indrette, bygge din blog, tage billeder, skrive dagbog eller hvad der nu interesserer dig. Det er fordybelse. Det gør os godt.

Vi mennesker er skabt til det. At manifestere, være kreative. Det er et livsvilkår for os. Lysten til at bygge op, forandre, kreere, skabe nyt giver en dyb tilfredsstillelse i os. Den amerikanske sociolog Brené Brown er i sin forskning kommet frem til, at det ikke at være kreativ er ondartet. Det sætter metastaser som en sygdom, uforløst kreativitet kan simpelthen føre til mistrivsel, nedtrykthed, angst, søvnløshed, stress og depression. Kan vi blive stressede af ikke at være kreative? Ja, hvis vores energi bliver sendt i den forkerte retning, og vi ikke får lov til eller prioriterer vores egen kreativitet, så kan der opstå stress i vores system. Det er så indlejret i os at lave noget for os selv, at vi uden det kan blive syge af det. Ligesom cirkushesten, der kan lugte savsmuld, men ikke må komme ud på arenaen. Det er stressende.

Kreativitet kan vi forstå meget bredt. Det er ikke blot at være kunstner, musiker, maler eller forfatter. Det er også den måde, vi kan skabe en hverdag, hvordan vi bruger dagene og dermed vores liv. Det kan være lige fra at lave smykker til at bygge egen virksomhed eller kreativ familieledelse. Fra at

skrive en bog, til at starte en festival eller male et bord gult. At være kreativ kan være en stor del af dit job, men hvis det ikke er, kan det være noget, du gør i din fritid.

"Din dag vil blive bedre, hvis du giver dig selv tid og plads til at få det kreative ind. Når det materialiserer sig fra en idé i dit hoved til noget lige foran dig, giver det en lykkefølelse," fortæller Louise Ariesen Rams, psykoterapeut i Aarhus, forfatter og kandidat i Kommunikation.

"Vi har brug for at føle os stolte af os selv. Alt for mange i dette samfund lider af mindreværd og dårlig selvtilid, fordi vi stiller så store krav. Vi har brug for vores egen kreativitet, den gør os stolte, og selvrespekten vokser."

HVIS BARE VI TURDE

Der er SÅ meget glæde og livskvalitet at hente, hvis bare vi turde. Det kræver mod, og det er sårbart at vise vores kreativitet. Blot det at hænge et værk op i vores hjem, vi selv har skabt. Så hellere nøjes med børnenes. De gamle filosoffer i Grækenland så kunst som et samarbejde mellem det gud-



I bogen kan du få mere inspiration til, hvad det kan gøre for dig at leve et kreativt liv, samt hvordan du kan overkomme den modstand, der kan være, for eksempel ens stolthed, frygten for at fejle, dumme sig med mere. Bogen er som en kær veninde, der nøder dig, tager dig ved hånden og motiverer dig. Den er på 170 sider, er udkommet på Forlaget Lilje og fås der, hvor du køber bøger.

dommelige, inspiration og den menneskelige sjæl. Når der er kreativitet eller lavet kunst, er det en del af dig, noget der kommer fra et følsomt sted, der hvor dit indre barn bor. At vise det til omverdenen er sårbart, fordi vi kan risikere fordømmelse. Nogen bryder sig måske ikke om det. Kritiserer det ligefrem. Andres fordømmelse vil vi allerhelst væk fra, for den får os til at blive flove eller værre: skamme os. Skam er en meget vanskelig følelse at være i. Men for at være kreative og vise vores ting frem må vi være modige og lære at gå igennem skamfølelsen. For den er jo bare en følelse. Vi kan sige til os selv: Okay, jeg har ikke lovet verden, at det er det smukkeste værk, der nogensinde er skabt, men jeg laver det alligevel, fordi jeg godt kan lide at være kreativ, det er interessant og gøder mig at leve et kreativt og dermed rigt liv.

"I de første 35 år af mit liv så jeg ikke mig selv som særlig kreativ, og jeg tildelte heller ikke kreativitet særlig stor værdi. Jeg havde ligesom vigtigere ting at tage mig af. Troede jeg," siger Louise og ler.

"Mange har det på samme måde. Men i dag kan jeg se, at det er en kæmpestor del af mit liv, og uanset hvad jeg laver, kan jeg slet ikke lade være. Men jeg er også nødt til at prioritere det,

ellers lever den sit eget liv. Bedst som jeg tror, jeg er ved at ordne noget på computeren, er jeg pludselig i gang med at flytte rundt i stuen eller hænge andre billeder op. Og bedst som jeg tror, jeg er ved at læse en bog, er jeg lige pludselig i gang med at skrive en artikel, fordi inspirationen kom over mig, og jeg havde energi til det. Jeg har lært, at jeg bliver nødt til at gå med det, lade min dag, så vidt muligt, være intuitiv. Sætte pris på når – om jeg så må sige – inspirationsmusen tildeler mig en idé, som presser sig på."

DER ER NOK TIL OS ALLE

Ideer og inspiration flyver rundt, og der er nok til os alle. Ser du ikke dig selv som kreativ? Se godt rundt i dit liv. Kan du lide udvikling på dit arbejde? Har du hang til blomsterdekorationer? Kan du lide at spille teater? Skrive digte? Hvis vi lytter til vores nysgerrighed og det blide prik, der kan være på vores skulder, så er ideerne der. Ofte har vi travlt med alle de gøremål, der er i moderne menneskers liv. Det kræver lidt tid, ligefrem alenetid at mærke ens lyst, ens kreativitet.

"For mit eget vedkommende kom den for alvor frem, da jeg

blev syg og var helt udbændt af stress og stressudløst depression. Jeg fik lyst til at skrive. Men indtil da var mit sind fyldt med alt andet, så jeg havde ikke nærret min kreativitet, havde ikke prioriteret mig selv. Jeg kunne ikke, for jeg havde jo hus, børn, et krævende arbejde, var dårlig til at bede om hjælp, havde mistet min far og en bagage i rygsækken, der kaldte på at blive handlet på. Inspirationsmusen havde masser af inspiration til mig, men der var så meget, der støjede i mit liv, derfor hørte jeg det ikke. Jeg forestiller mig, at inspirationsmusen bare sad ovre i hjørnet, med benene over kors, imens hun skubbede sine neglebånd op, sukkede og sikkert tænkte: Hvornår har hun tænkt sig at manifestere alle de ideer, jeg strør ned over hende," siger Louise Ariesen Rams og ler.

"Da jeg først begyndte at være kreativ, steg min livskvalitet væsentligt. Men nogle gange skal vores verdslige liv ligesom gå helt til grunde, og det er sjældent et valg, vi foretager frivilligt. Der er smerte og angst involveret."

Måske er det også sådan for dig? Måske trives du ikke rigtig? Måske er det, du allerhelst vil lave, det du skal give mere energi. Du behøver ikke bytte hele dit liv ud. Blot prioritere og turde. Det kræver en del støtte.

DU MÅ NYDE, FØR DU KANYDE

"Jeg elsker at lave collager, klippe ud og sætte sammen, og selvom jeg er meget kreativ og har brug for at være det, så er det stadigvæk noget, som jeg skal prioritere. Jeg skal tage mig selv alvorligt på det punkt, fordi jeg næres så godt ved det. Vi kan tænke: Må jeg virkelig godt sidde her en halv lørdag og lime og klistre? Eller hakke i en sten? Var der ikke 'vigtigere' ting, jeg skulle foretage mig? Som at motionere, gøre rent i køleskabet, rydde op i bryggerset? Men den stemme er bare den i os, der synes, vi altid skal lave noget fornuftigt og præstere for at have fortjent noget godt. Men i virkeligheden er det bedre, at du nyder, inden du skal yde.

Ligesom vi kommer ind i ugen på baggrund af søndagens hvile, søndagens sabbat (en kunst, der er ved at blive glemt). Det, som føles som luksus for os, kan vi have svært ved at give til os selv, selvom det – er min terapeutiske erfaring – er noget af det, især moderne kvinder har allermost brug for." Det gør hende simpelthen så godt at være kreativ. Nydelsen i det frigør gode hormoner i hendes krop, og det styrker hende.

Louise Ariesen Rams er psykoterapeut, kandidat i kommunikation og forfatter til bøgerne: *Det kan så let gå godt – i udlandet med familien*, *Kvindes lyst* (med blandt andre Renée Toft Simonsen og Sanne Søndergaard), *Når skam bliver til styrke* og den seneste *Trangen til at skabe – lev et kreativt liv*. Se mere på www.louiserams.dk



8 tips til at få nydelse og kreativitet i dit liv

- **Mærk, hvad du godt kunne lide at lave**, dengang du var barn eller helt ung. Var det at sy dit tøj om, eller havde du hele tiden ideer til noget, du kunne sælge? Måske er der en iværksætter i dig? En underviser?
- **Sæt din kreative tid i kalenderen**, hvis du har svært ved at få det ind. Det er dig-tid. Ligesom at have et møde med en selv.
- **Vi er født kreative**. Hvis du har børn, vil de elske at se dig kreativ, fordi det løfter dit humør og din energi. Men lad det være dit projekt. Du vil være rollemodel for dem i også at tage deres kreativitet alvorligt. Vær en leder gennem eksempel.
- **Er du for træt?** Sørg for at hvile ud, indtil du ikke er træt mere. Er det svært? Skab tid til det. Tag ferie, orlov, en weekend alene. Tag dig selv alvorligt. Din energi er dyrebar.
- **Opsøg kreative miljøer**. Deltag på workshops. Tag på kunststillinger og læg mærke til: Hvad interesserer mig? Hvad drager min nysgerrighed? Få mere kunst ind i dit liv. Begynd til keramik, kultegning eller sangskrivning. Prioriter det, det lønner sig big time.
- **Frigør dig selv fra, at produktet skal blive til noget særligt**, det du har i hovedet. Bliv optaget af din proces i stedet for. Gør, hvad der skal til for at få en god proces.
- **Begynd eventuelt i kunstterapi**, hvor du er kreativ ud fra følelser, og hvor der ikke er fokus på æstetikken, men på processen og på at nyde farverne.
- **Hvis du har en partner, vil det arbejde direkte ind i parforholdet** og være opbyggende for jer at finde noget kreativt sammen. "Jeg drev engang et hotel i Vietnam i et år med min mand, det var den bedste beslutning for vores ægteskab. Vi blev væk fra hinanden i hverdagens Danmark. Men mindre kan også gøre det," fortæller Louise Ariesen Rams.



Find din behandler på **Behandlerguiden.dk**

og læs masser af gratis artikler om

- alternativ behandling
- personlig udvikling
- sundhed og spiritualitet

- **Behandlerguiden.dk** er stedet, hvor man finder sin behandler. Her finder du nemt frem til den rette behandler ved at søge enten på stikord eller behandlingsform.
- Indtast dit postnummer og behandlerne vil blive vist sorteret efter afstand fra dig.
- Bliv klogere på en behandlingsform, din personlige udvikling, sundhed eller andet. Vi har lagt over 250 artikler på portalen, hvor du kan læse om alternativ behandling, sundhed, personlig udvikling og spiritualitet. Og der kommer nye artikler på hver måned.

Se mere på **Behandlerguiden.dk**

