

I. Indledning

A. Destruktiv kreativitet

Skabertrangen i os stopper aldrig. I den mest positive form kan vi skabe liv - i den mest negative, død.

Kreativiteten holder aldrig op. Den er vores eneste råstof og det eneste, samfundet tjener penge på. Alligevel er den et forbavsende uopdyrket område.

Destruktiv kreativitet kalder jeg den evne, vi har, til at skabe vores liv ud fra fortrængte følelser. Resultatet af den destruktive kreativitet bliver ofte et liv præget af skyldfølelse og selvbebrejdelse, med misbrug, spiseforstyrrelser, vold og virkelighedsflugt som ingredienser. Hos mange unge er den destruktive kreativitet nu så udtalt, at de ikke længere selv evner at tage ansvar for den. Denne artikel handler om, hvordan *destruktiv kreativitet bliver forvandlet til konstruktiv kreativitet*.

B. Følelsernes fysiske struktur

Vores krop er skabt af vores følelser - kroppen *er* vores følelser. Tanken er uoverskuelig, men min erfaring siger mig, at det er sandt.

At løse følelsesmæssige problemer alene gennem *tale*, betragter jeg derfor som en omvej, en omvej, der kræver en udviklet evne til abstraktion, som vi ikke er født med. Børn kan ligefrem blive utrygge, hvis de skal udtrykke deres følelser kun med ord og uden bevægelse og lyd.

Følelser består af elektromagnetisk vibration. Det er et temmeligt indviklet fysisk fænomen, som jeg kun berører her, fordi de *fortrængte* følelser, som jeg kommer ind på senere, også er en del af vores elektriske felt, og således delvist vil påvirke vores sociale relationer.

Vibrationen skaber et elektrisk felt omkring os, der indgår i en interaktion med vores miljø.

På den måde kan vi være med til *at skabe vores miljø* og de oplevelser, det giver os.

Følelsernes elektromagnetiske felt interagerer nemlig med alle andre væsners elektriske felt, og kan således ikke isoleres til et enkelt væsen. Sociale berøringsflader af enhver art vil derfor være summen af (eller resultatet af) de tilstedeværendes følelser til enhver tid.

Kropsligt arbejde med børn med andre ord relevant for så vidt som det integreres i følelsesmæssige udtryk. Motion for motionens skyld gavner ingen - det er følelserne, der skal motioneres.

II. SDS - Sang, Dans og Slagsmål

For næsten ti år siden fik jeg idéen til et system baseret på en syntese af alle kunstarter. Et system, hvor sanser og følelser kunne trænes, og hvor alle tænkelige udtryk skulle kunne finde en platform.

Min tanke var at skabe et kropsligt sansetræningssystem, hvor lyd, følelse og bevægelse kunne trænes som et samlet hele. Og da sang, dans og slagsmål nødvendigvis må være menneskets ældste udtryksformer, fandt jeg det naturligt at tage udgangspunkt i disse tre, *redskabsløse* systemer.

Med tiden blev det til en skoleform, et uddannelsessystem for voksne og et middel til personlig udvikling og kunstforståelse.

I SDS arbejder man *indefra og ud* - fra sin inderste inspiration ud til et udtryk eller produkt. Systemet kræver kun motivation for at virke. Til gengæld har det en forbavsende forvandlerende virkning på en gruppes energi, og unges videbegær og indlæringssevner forbedres efter ganske kort tid¹.

Den stigende efterspørgsel efter et enklere og mere praktisk anvendeligt system specielt til unge, fik mig sidste år til at udvikle et supplerende system, specielt henvendt til de 12-14årige, eller *risikogruppen*, som man kalder dem.

III. OUE - Operation Udadvendt Energi

OUE var oprindeligt tænkt som en etårig festival, eller *operation*, beregnet på at løbe i hele 2001. Operationen tager, som ordene siger, udgangspunkt i vores udadvendte energi. OUE kan ses som en komplementær modsætning til SDS, idet man i OUE arbejder *udefra ind* (i stedet for *indefra ud*). Man tager udgangspunkt i den unges energi, som den ser ud her og nu, og har ingen meninger om, hvor den skal hen.

Det er således snarere et førstehjælpskoncept end et system til personlig udvikling, men er interessen og motivationen til stede hos eleverne, kan man straks skifte til processer, der går mere i dybden.

OUE er tænkt som et bidrag til forebyggelse af voldelige bandestrukturer, men har en positiv indflydelse på alle sociale berøringsflader, og letter desuden, ligesom SDS, adgangen til sanser og følelser. OUE samarbejder med Undervisningsministeriet, SSP, Learning Lab og Det Kriminalpræventive Råd.

I efteråret 2000 gennemførte vi et OUE-pilotprojekt på Hellig Kors Skole på Nørrebro, hvor det på bare to måneder lykkedes at gøre eleverne 18% bedre til at regne og 13% bedre til at læse og skrive².

OUE har siden gennemført fire tilsvarende projekter, fordelt på 5., 6., 7., og 8. klassetrin. Disse projekter var af en måneds varighed og udmundede alle i en lejrskole. De fem projekter evalueres af Danmarks Pædagogiske Universitet indtil august 2002.

A. Kriminalitet

Bliver vores medfødte behov for spontan følelsesmæssig udfoldelse ikke tilfredsstillet, kan det give en dragen mod den spænding og udfordring, som et kriminelle miljø byder på. Her taler jeg om et behov, der er enkelt at tilfredsstille, og som har fundet afløb hos naturfolk til alle tider, nemlig behovet for *afvekslende, spændende, følelsesmæssigt engagerede oplevelser - helst i naturen*.

Bliver behovet ikke tilfredsstillet, kan det skabe negative reaktionsmønstre. Ud skal den tilbageholdte energi nemlig nok komme, hvad enten det bliver i form af flyvende flasker og støvlesnuder eller usynlig selvdestruktion. At forsøge at tale de unge til fornuft i den situation, vil blot gøre dem endnu mere rasende. Problemet skal løses et andet sted fra.

IV. Et øjebliksbillede af en truet ungdom

Ungdommen sidder på nåle i disse år. Den er vel hverken værre eller bedre end den altid har været, men det konstante stress-niveau, den lever under, bringer følelser, der under roligere omstændigheder kunne holdes skjult, op til overfladen. Det resulterer i en adfærd, der i visse tilfælde bliver meget udadreagerende og uforståelig, også for de unge selv³.

Til trods for en voksende gruppe af veltilpassede unge, vokser kløften mellem dem, der kan tage ansvar for eget liv, og dem, der overhovedet ikke kan. Der er opstået en kedelig logik hos dele af ungdommen, at problemer altid er *nogens skyld*, og som sådan også skal løses af *nogen* (andre). Kriminaliteten er ikke stigende, men den meningsløse "lyn-fra-en-klar-himmel" vold er.

A. ikke-konfrontation

Hvis man ønsker at indlede et arbejde med en gruppe unges kropslige og følelsesmæssige udtryk, er det en god tommelfingerregel, at næsten enhver form for *udadvendt konfrontation* med andre mennesker, der ikke har den fornødne indsigt eller træning, er en dårlig idé. Følelser må så at sige *ikke gå ud over nogen*, det kan nemlig skade arbejdet med at forlade de negative handlingsmønstre. Et problem med irrationel vrede forsvinder ikke, selv om en tilsyneladende provokatør har fået nogle tæv. Tværtimod. Det kan være indlysende nok for os voksne, men den voldsomme følelse og dens refleksagtige reaktioner kan være svære at gennemskue i situationen – både for voksen og barn. Ofte ender man i en lidet befordrende diskussion om, hvem der gjorde hvad, og hvem der sagde hvad til hvem.

Vi bliver nødt til at forklare de unge, at de irrationelle følelser netop er irrationelle og dermed ikke har (eller skal tillægges) en årsag. De skal føles, udfoldes, bevidstgøres, lettes, *men ikke gives en årsag*, og slet ikke en spontan årsag, som det ofte sker i forbindelse med voldelige episoder. Budskabet er altså ikke: "Bid vreden i dig", men derimod: "Kom, lad os slås under

nogle sikre former! Jeg respekterer din vrede, men ikke nødvendigvis din fortolkning af den”.

V. Personlig udvikling - et pædagogisk alternativ

A. *Dér, hvor det gør ondt*

Hvis man skal udvikle sig personligt, må man nødvendigvis gå steder hen i sin bevidsthed, hvor man ikke allerede har været – hvilket i det store hele vil sige, steder, man ikke har lyst til at befinde sig. Der hvor det gør ondt.

Det er ikke fordi udvikling partout skal gøre ondt, men fordi en meget stor del af vores sind er fastlåst på grund af fortrængte følelser, og de tankemønstre, fortrængningerne skaber. Disse følelser bliver vedligeholdt i deres fortrængte tilstand, fordi de føles så ubehagelige og livstruende, at vi ikke vover at tage chancen at føle dem. Vi har lært at leve på halv kraft, hvem ved, hvad der venter os, hvis vi skruer op for strømmen...

Det er efter min mening en pædagogs fornemste opgave, at forlene børnene med den tryghed og de redskaber, der skal til for at turde bevæge sig gennem livet i en tilstand af konstant udvikling.

B. *Kreativt potentiale*

1. Guldets

Vores kreative potentiale er i reglen noget, vi har til gode. *Guldet*, kalder jeg det. Guld er ikke noget værd i sig selv, først når det kan formes til smykker, redskaber, knive og gaffler, kan man bruge det til noget i sit liv. I traditionel terapi ville man sige: ”Her! der er din bunke guld, brug den med omtanke. Farvel!” Jeg foretrækker at sige: ”Dit guld er der nede. Jeg har en spade, men du skal selv grave. Og vi laver redskaber og smykker af det, *samtidig med* at du graver det frem”. Det kreative/kunstneriske udtryk bliver på den måde forbundet med det terapeutiske. Den eneste grund til at processen bliver terapeutisk, er fordi alle følelser uden undtagelse bliver hevet frem i lyset – og dermed altså også de mindre pæne.

Det er næsten umuligt at forberede folk ordentlig på, hvad der venter dem på vejen ned i deres inderste. Børn og unge må forberedes meget grundigt og kun gradvist introduceres til øvelser, der konfronterer dem med de følelsesmæssige dybder. Ellers kan de velvillige elever let forvandles til mytterister.

Den ægte personlige udvikling er en livslang proces, der tager udgangspunkt i naturkræfternes evige bevægelse. Et træ holder jo heller ikke op med at vokse, bare fordi ”det er højt nok”.

2. Fortrængte følelser

Læser man digte og skuespil helt tilbage fra antikken, ser det ud til at være de samme fortrængte følelser, der skabte de samme konflikter dengang som nu. Jeg selv havde også en fortrinlig barndom uden chok eller forulempelser, alligevel døjede jeg med alle de klassiske fortrængninger.

Der er efter min mening en del, der taler for, at fortrængninger ikke opstår som et resultat af individuelle oplevelser tidligt i livet (og det er da heller aldrig blevet bevist, at det overhovedet er muligt at danne en fortrængning i levende live). Til gengæld ser det ud til, at de ubehagelige oplevelser, man kommer ud for, afspejler den følelsesmæssige sammensætning, man allerede har. Det synes jeg er med til at sandsynliggøre min tese om, at man vha. følelsernes magnetisme indgår i en interaktion med sit miljø. Man løber så at sige *ind i de problemer, man allerede har* (jvf. indledningen).

De fortrængte følelser fastholdes vha. *tankemønstre*, der i den bedste mening konstant fortæller os, at det i sidste ende vil være livsfarligt at slippe de truende følelser fri. Ingen har fortalt os, at følelser, der bevæger sig frit, dvs. følelser, der bliver erkendt og følt helt og fuldt, faktisk ikke kan gøre fra eller til – det er kun, hvis de fastholdes med et bestemt fokus, eller på anden måde *tvinges*, at de kan være til skade for os.

Ungdommen mangler opbakning, når de forsøger sig med at bringe følelserne ud i lyset – og de voksne mangler indsigt og erfaring til at takle processen.

VI. Energiens lag

At evne at udtrykke følelser, før de ophobes, er forudsætningen for at ændre noget som helst i sin adfærd. Det er enkelt, men lettere sagt end gjort. Den tidligere omtalte forsvarsmekanisme, der tillægger ydre årsager skylden for ens egne fortrængte følelser, er hos visse unge i dag blevet til en indre remse, der siger: "Andre mennesker og omstændigheder har ansvaret for min tilstand. De skal løse det, ikke jeg!" - eller måske endda: " De skal betale for hvad de har gjort". Og der vil altid være et godt argument for ikke at tage ansvar.

Jeg har efterhånden konstateret et mønster i måden, hvorpå unge lægger følelser i lag uden på hinanden for at beskytte den bløde og kreative kerne. Hver af de fortrængte følelser belægges med en konklusion på netop denne følelse, og et (dårligt) forslag til, hvordan den skal løsnes. Betragter man situationen udefra og ind vil man ofte se et mønster af ca. fem lag, nemlig *aggression, sorg, skyldfølelse, angst og apati*, opbygget som følger:

A. Yderst ligger **Aggression**, forsvaret mod at omverdenen overhovedet kommer indenfor. Følelsen **lægges ud** som omverdenens ansvar og konklusionen bliver:

1. "nogen har gjort mig vred",
2. "jeg er retfærdigt vred på nogen",
3. "nogen kommer til at betale for det her".

B. Derefter møder man et lag af **Sorg**:

1. "nogen har gjort mig ked af det",
2. "nogen er glæder sig over min sorg"
3. "jeg skal sørge for, at nogen bliver mere ked af det end jeg".

C. Tredie lag vil typisk være **Skyldfølelse**:

1. "det er nogens skyld",
2. "nogen prøver at give mig skylden",
3. "jeg er skyldfri, alle andre er skyldige"

D. **Angst** kan man møde på mange måder hos de unge. Angst er et grundtema, når vi taler om fortrængte følelser, men en form for mere overfladisk angst vil

E. man typisk møde som fjerde lag:

1. "nogen forsøger at gøre mig bange",
2. "nogen vil mig til livs"
3. "jeg må gøre nogen mere bange end jeg selv er"

F. **Summen af de stærkt destruktive fortrængninger bliver en form for afmagt, en apati, fortolket som:**

1. "jeg er offer",
2. "I kan rende mig, intet interesserer mig",
3. "kun i stilstanden, den langsomme død, er jeg sikker. Apatien er min hævn".

Hvis man kan hjælpe den unge videre indad, forbi apatien, kan man i fællesskab give vedkommende en oplevelse af, at det kreative potentiale ikke ligger så langt borte endda. Denne fine kerne af *fantasi, kreativt potentiale, ideer, inspiration, lyst/behov-forening, hensigt, bevidsthed, spiritualitet, lys, livsglæde, etc.*, er tilgængelig og uudtømmelig til hver en tid. Det største, man kan gøre for et menneske, er at sætte det i forbindelse med sig selv.

VII. Følelsernes interaktion

A. Kommunikation fra forskellige lag

Hver af de omtalte lag vil i den unge komme til at udgøre en slags tankemønster, efter hvilket de filtrerer deres indtryk og udtryk. Da de involverede følelser tillige er magnetiske, vil de forskellige lag så at sige kalde på en respons, og dermed medvirke til *at opfylde sig selv*. En magnetisk aggression, der fortæller, at nogen er i gang med at gøre én vred, vil også kalde på en aggressiv, selvopfyldende respons fra omverdenen. Men magnetismen er også langt mere subtil end som så, og de forskellige lag af tankemønstre kommunikerer konstant og ubevidst til omgivelserne.

Derfor kan situationer meget let komme ud af kontrol, hvis f.eks. den ene persons 1a + 3c (jeg er vred på nogen + jeg er skyldfri, det er de andres skyld) hæfter sig på en anden persons 5a (jeg er offer). Sammenstød og konflikter forstærker tankemønstrenes fejlagtige konklusioner. Erfaringer fra tidligere konfrontationer er med til at forstærke troen på, at følelser skal skubbes væk og årsagerne tillægges andre. *Kampen mod at føle* bliver et mål i sig selv. Ovenstående model er et forsøg på at anskueliggøre, hvordan fortrængte følelser kan danne tankemønstre, der friholder personen fra at forholde sig ansvarligt til sin egen tilstand. Årsagerne lægges ud til omverdenen og skylden er altid *nogens*. Dette er naturligvis en forsvarsreaktion, som man kan have stor forståelse for, for den viser, hvilket følelsesmæssigt pres, de unge befinder sig i, men det betyder ikke, at vi nødvendigvis som voksne skal lade dem fremture i deres vildfarelser.

B. Den anden vej – Kommunikation fra bevidsthed til bevidsthed

Der er meget at sige om følelser og tankemønstre, og i sandhed mere end jeg har plads til her. Det kan ikke gentages for tit, at følelser ikke kan (eller skal) systematiseres; det nærmeste man kommer en systematik er en form for generelle retningslinier og principper, der kan tjene som inspiration for andre i deres personlige forskning og formidling. Den sande kommunikation går ikke fra følelse til følelse, ikke en gang fra sind til sind, men fra bevidsthed til bevidsthed. Jeg anser vores bevidsthed for en universel størrelse helt på tværs af tid og rum, som kommunikerer vores dybeste behov og lyster fra en uforstilt grundsvingning i vores inderste kerne. Det er vel det, man kalder *højere bevidsthed*, jeg kalder det ikke noget særligt, jeg har blot konstateret, at det er muligt at kommunikere *bevidst* fra bevidsthed til bevidsthed – også når det gælder klasseundervisning eller anden pædagogisk berøringsflade. Det lyder indviklet, men er i virkeligheden ikke så forskelligt fra den kommunikation, vi har med et spædbarn, når der rigtig er *forbindelse* – eller når musikere i en strygekvartet ordløst spiller som ét instrument. Når man mærker andres tanker og følelser i samme øjeblik, som de selv mærker dem – når det *svinger*. Dét er den fri kommunikation, den der flyder ubesværet på tværs af sindets misforståelser, den som rummer det sande udtryk.

Men vejen til den fri kommunikation er en tornet vej mod stjernerne. En vej uvægerligt gennem følelse, lyd og bevægelse.

Forhåbentlig byder fremtiden på et væld af metoder og teorier, der kan lette vejen for fremtidens unge i stadigt mere tilspidsede tider. Indtil da må vi stå sammen om at gøre de følelsesmæssige udtryk så konstruktive som muligt.

¹ Nærmere oplysning om en SDS helhedsskole, Karen Brandt, tlf. 44951625. Nærmere om SDS-principper blandet med alm. skolegang, Lotte-Pi Zeuthen, Lotte-Pii@Zeuthen.com.

Kontaktperson til den tidligere Oskarskole: Mijamaya Hansen, mijamaya@hotmail.com. En mere detaljeret gennemgang af SDS-systemet findes i bogen Sang, Dans og Slagsmål af undertegnede (L&R Fakta -98) .

² Nærmere om oplysninger om pilotprojektet og OUEs øvrige arbejde kan fås hos Anne Larsen <anla.anla@mail.tele.dk> eller på OUEs sekretariat, tlf. 33330224 el. 23725480. En

stærkt tendensiøs dokumentarfilm ("Eksperimentet 7.v") om pilotprojektet blev vist på DR i november 2001.

³ Stress skal her forstås som en hormonal reaktion på et overbelastet nervesystem. Fænomenet er således ikke forbundet til personens handlinger, men et resultat af en følelsesmæssig tilstand.