

Kreativitet

# Når hånden snakker

Nora Skjerdingsstad  
redaksjonssekretær

Ida Holth  
psykolog og redaktør

Tommy Ellingsen

## Hvordan setter man farge på psykologi?



**BOK** *Kreativitet*  
**FORFATTER** Hilde Østby  
**FORLAG** Cappelen  
Damm  
**ÅR** 2020  
**SIDER** 304

## Alice i eventyrland

Boka til Hilde Østby vokste frem på en organisk måte. «Prosessen var vanskelig fordi kreativitet er overalt, og jeg måtte følge mange rare impulser til steder jeg ikke trodde jeg skulle», forteller hun om tilblivelsen av boka. At hun nettopp hadde lest *Alice in Wonderland* i lesesirkelen sin, gjorde at Alice-figuren ble med som en rød tråd gjennom boka. «Vi er jo alle Alice nysgjerrige eventyrere.» Kreativitet er en bok om døden, om vennskap, om å ikke stresse. «Det var absolutt ikke dit jeg skulle. Jeg trodde jeg skulle finne noen triks, og at forskningen skulle være veldig klar», sier Østby om arbeidet med boka.

Hvordan sette form og farge på ideer? Hvordan få

en akademisk refleksjon til å springe ut fra papiret den står på, gjøre den levende og håndfast? Vi har bedt tre av Psykologtidsskriftets illustratører fortelle om hvordan det er å illustrere psykologiske tema.

Å skape noe nytt er å se mønstre og sammenhenger der andre ikke ser det. Det er å la orden stige opp av kaos. Denne tematikken behandles utførlig i forfatter og kulturhistoriker Hilde Østbys siste bok *Kreativitet* (2020). Boken er en populærvitenskapelig undersøkelse av kreativitetens psykologi. Mens vi går i illustratørenes kreative tråkk, vil vi samtidig prøve å forstå litt mer av hva det vil si å skape. Østby blir vår guide gjennom illustratørenes veier til et ferdig verk.

## Pratetegner

Juni går mot slutten og det nærmer seg sommerferie. Vi sykler til Carl Berners plass i Oslo i varmen. Et massivt industribygg dukker opp. Gjemt her inne sitter illustratør Åshild Irgens. Irgens har illustrerte for tidsskriftet fra 2014. Tunge temaer og lette pennestrøk kjennetegner motivene hennes.

Inne på kontoret hennes er det svalt og lyst. Rommet er fylt av små lekefigurer, illustrerte bøker, tegninger og fargerike blyanter, penner og pensler.



LEKENT LANDSKAP Kontoret til Åshild Irgens er fullt av små huskelapper, fargerike penner og pensler. Hun viser oss noen av utgavene hun har illustrert for Psykologtidsskriftet opp igjennom årene. Foto: Nora Skjerdingsstad

– Jeg tenker mer visuelt enn verbalt, og oversetter lett informasjon til bilder.

Sånn har det visst alltid vært. Helt siden hun var liten, har hun fortalt gjennom tegning, sier hun.

– Hvis jeg skulle fortelle noe hjemme, kom jeg med blokk og blyant og skulle tegne det jeg ville formidle. Jeg «pratetegnet», og gjør det nok mye fortsatt, sier hun og smiler.

For Irgens er det hånda som leder vei i den kreative prosessen. Hun sitter ikke og venter på at en verbalt formulert tanke skal dukke opp, men begynner tegneprosessen, og ideene dukker opp på papiert som bilder – eller visuelle tanker.

*Jeg må finne det som kan treffe andres sinn. Hva er det som blir interessant, og hva er det som berører andre?*

– Jeg tenker gjennom hånda. Ideene kommer fra min personlige symbolikk og min fordøyelse av saken jeg skal illustrere, og jeg bruker erfaringer jeg har fra før, fortsetter hun.



NYSGJERRIG BLIKK Illustratør Åshild Irgens har alltid hatt lett for å overføre informasjon til bilder. Foto: Nora Skjerdingsstad



KREATIVT MANGFOLD Forfatter Hilde Østby skriver om hvordan vi jobber kreativt på svært uensartede måter. Foto: Anna Julia Granberg

Irgens mener illustratører har nytte av breddekunnskap i arbeidet. Hun sier hun selv er nysgjerrig på det meste og kan «litt» om mye.

– Jeg bruker min egen symbolikk og bildebase, ut ifra hva jeg har sett og opplevd, men selv om arbeidet går gjennom min kvern og måte å tenke på, må jeg ha i bakhodet hva som er forståelig for andre. Leseren og jeg må dele fortolkning av elementene i illustrasjonen for at det jeg vil kommunisere, skal bli forstått.

Når vi ber Østby forklare denne metoden, svarer hun følgende:

– De fleste ideer blir til gjennom det vi vet fra før. Det er ideer som sitter i kroppen, fordi du kan det. Når jeg skriver en bok, så er det bare å spenne opp en vev og så vever jeg på den, og får ideer underveis i veven; litt gult der, blir fint sammen med det grønne. Ideene kommer av at du jobber med materialet.

Talent er ikke avgjørende for å bli en kløpper på det man jobber med, fant Østby ut i boken sin. Talent er et frø, men hardt arbeid, retning og driv er helt avgjørende.

– At de [illustratørene] kan jobbe så bra med oppgaver fra dere, er fordi de har jobba hardt med å få et stort arsenal av virkemidler som de behersker til det fulle. Det gjør at de bare kan sette i gang, hente opp virkemidler fra fargeskrinet sitt, og løse oppgaven.

## Må være ekte



## Gjennom kroppen

Omslaget til januarutgaven til Psykologtidsskriftet i 2018 tok for seg den tentative diagnosen ortoreksi: å være sykkelig opptatt av sunnhet. Irgens forteller at hun skaffet seg ekstra tilleggsinformasjon om begrepet da hun skulle illustrere temaet. Illustrasjonen er farget i grøntoner, fordi hun hørte i en podcast at noen av de som hadde denne lidelsen kun spiste mat med bare én farge. Blenderen symboliserer uroen inne i kroppen – det er kaos og bevegelse, mens på utsiden er personen rolig og fattet, med en subtil glorie som omkranser hodet, forklarer hun. «Her har kroppen smeltet sammen med og blitt blenderen. Jeg spiller på det velkjente – *Du er hva du spiser*-begrepet, på en ny måte», sier hun. Blenderen blir samtidig et korsett, som binder og stenger kroppen inne, forteller Irgens videre. Mens glorien representerer det nesten gudommelige forholdet personer med denne diagnosen kan få til mat og trening. Forsiden fikk diplom i Visuelts kåring av fremragende visuell kommunikasjon i 2019 samt hederlig omtale under Fagpressens prisutdeling samme år.

Vi spør Irgens:



– Litt som med en erfaren terapeut som har lest masse teori og møtt mange klienter, som på den måten får et reservoar og en bredde å spille på?

– Ja, jeg tenker at jeg jobber litt likt. Jeg må analysere saken, og hvis det er en artikkel om en person eller situasjon, så må jeg sette meg inn i hvordan den personen eller den situasjonen er. Jeg må «erfare» det jeg skal illustrere, og få god innsikt før jeg begynner å fortelle noe videre i et bilde. Hvis ikke blir det ikke *ekte*, sier Irgens.

Hun synes hun må oppleve og kjenne det hun skal formidle: Det må gå igjennom meg for å komme ut på en interessant måte eller vekke folks følelser. Det må berøre meg før jeg kan lage noe som berører andre. Jeg bruker meg selv, som et redskap.

Irgens har mange ganger tenkt at hun kanskje jobber litt som en psykolog:

– Jeg må finne det som kan treffe andres sinn. Hva er det som blir interessant, og hva er det som berører andre?

Kommunikasjon, med andre ord. I boken *Kreativitet* er det i fellesskapet Østby lander etter ferden gjennom forskningen og kampen med sin egen indre kritiker.

– Å lage noe er for å kommunisere med andre. Å lage noe er en vennskapelig handling, noe du gjør for fellesskapet. Hvis du skal lage noe som får betydning og resonans, må du kople deg på andre mennesker. Og for å kople meg på, merke at jeg treffer, må jeg være omgitt av en trygg mur som beskytter meg, sier hun.

## Stormfulle høyder

*Jeg trenger kustus på ting, bli piska og holdt i ørene*

Inne hos Bendik Kaltenborn er liksom alt i bevegelse. Leiligheten er formet som en sirkel med balkong på begge sider. Bendik assosierer i lange setninger, hopper av og til opp fra stolen for å hente bøker og kaffe. Syv etasjer lenger ned bølger og brøler trafikken i Kirkeveien. Om den kreative prosessen sier Kaltenborn: «Det er ikke en lineær, klassisk prosess.» Den viser seg å være preget av angst, selvkritikk, mye research og usikkerhet.

De fargesprakende tegningene til Kaltenborn preget *Psykologtidsskriftet* fra 2014 til 2016. Før Kaltenborn begynte å arbeide for *Psykologtidsskriftet*, hadde han jobbet mye med tegneserier og illustrasjoner av plateomslag og reklameplakater. Utfordringen som lå i å skulle illustrere dypt alvorlige psykologiske tema, var ny – og han likte den:

– Veien fra tull og tøys til alvor er ofte veldig kort. Det var utrolig deilig å bryne seg på, samtidig som det var skummelt, forteller han.

– Sånn som partnervold eller barn som misbruker andre barn seksuelt, som forsidestoff. Det er jo hårreisende vanskelig.



SNURRER RUNDT Vi møter Bendik Kaltenborn i leiligheten på Majorstua i Oslo. Leiligheten bugner av bøker, grønne planter, malerier og tegninger. Han er en samler, forteller han oss. Foto: Nora Skjerdingsstad

– *Hvordan vet du at du har en god idé? Hvordan kjenner du det?*



## Noe uventet

Om omslaget til artikkelen om partnervold i novemberutgaven i 2014 sier Kaltenborn: «Det var viktig å unngå klisjeer, prøve å få frem et tema på en litt ny måte.» Kaltenborn mener at kontrasten mellom vondt og fint ofte skaper en resonans i den som ser på, så lenge det ikke bikker over. Tvetydigheten er bygget inn i illustrasjonen, er det en blomst eller en blåveis, et slag eller en gave? «Det kan gjerne være fargesterkt og se ut som en barnebok, men så er det egentlig bekmørkt.» Kaltenborn forteller at han ville skape en reaksjon ved å bruke en karrierekvinn i illustrasjonen om partnervold, noe som bryter med hvordan man vanligvis tenker rundt temaet. Omslaget fikk den gjeveste prisen, gull, i Visuelts kåring av de beste redaksjonelle illustrasjonene i 2015.

– Det hender at jeg får en sånn; «ja, nå er jeg inne på noe her!», og da blir jeg gira, men det er likevel mange kaldtvannsdusjer innvendig, fordi det er sånn: «Vent litt, trodde jeg bare at det var eureka, eller var det ikke en god idé i det hele tatt?», sier Kaltenborn.

– Det er mye usikkerhet, for man vet jo nesten aldri helt hvor man er på vei. Ofte tenker jeg: «Denne gangen går det ikke. Nå har jeg mista det. Nå får jeg det ikke til lenger.» Men som oftest klarer man å ro det inn på en eller annen måte, særlig når det nærmer seg deadline, da begynner ting å skje. Og det merker jeg virkelig, at det er først når det «brenner på dass» at ting begynner å skje.

Østby er opptatt av at vi jobber kreativt på svært uensartede måter. For noen er det angstfylte og selvkritiske grunnleggende i prosessen, for andre spiller det en mindre rolle. I boken tar hun for seg negativt og positivt stress, og kopler det til det sympatiske og parasympatiske nervesystemet.

– Det handler om fart og driv, men hvis det er en negativ type stress, kan det låse seg for folk, sier hun. Det er en hårfin balanse, der du er litt stressa, men ikke går inn i en «fight or flight-mode», sier hun.

Vi spør Kaltenborn om angsten fungerer som motor eller brems.

– Motor, definitivt. Motor, fordi du kjenner at det er ikke noen vei utenom. Du vet at du ikke kan fucke opp, fordi det her skal på trykk nå. Du kan ikke gi opp.

En deadline er nyttig for den kreative prosessen, forteller han. Den tvinger ham til å sette i gang, og den vekker ubehag knyttet til det å prestere og levere.

– Jeg trenger kustus på ting, bli piska og holdt i ørene.

## Som terapi

Kaltenborn forteller oss om hvordan tegningen helt fra tidlig av har fungert som en form for terapi for ham. Innimellom drar han på hytta alene for å bearbeide egne ting gjennom tegning:

– Når jeg tegner ting for min egen del, er det svært terapeutisk, det føles veldig godt. Jeg kan tegne helt voldsomme greier, det blir ofte mye vold og skrekk og tull og mye rart, forteller Kaltenborn og viser oss noen av tegningene og akvarellene.



LEKNE TEGNINGER Bendik Kaltenborn viser oss noen av tegningene fra boka hans. Foto: Nora Skjerdingsstad

– Jeg kjenner at det er viktig for meg å få tegne, å få ting ut på en eller annen måte.

Han kan føle seg vel lenge etter at han har laget en slik akvarell, gjerne mange dager eller uker i etterkant. På samme måte, sier han, blir han i dårlig humør og selve meningen med tilværelsen forsvinner dersom han ikke har fått produsert noe på en stund.

– Det er en slags tank som fylles opp når jeg gjør ting som jeg føler jeg får noe ut av, sier han.

Østby kommenterer dette slik:

– Det er klart man blir lykkelig når man er i kontakt med sin indre monolog og lager noe man selv synes er fint.

Når folk improviserer frem noe, fortsetter Østby, er hjernens eksekutivfunksjon og dagdrømmermodus (DMN) i et samspill.

– Og det er en nokså sjelden tilstand. Man vandrer rundt i tankene samtidig som man har en slags retning i det man gjør. Denne tilstanden kan også inntreffe når man mediterer.

Når hjernens dagdrømmermodus og eksekutivfunksjonen jobber sammen, korrelerer dette med god psykisk helse. Mens når disse ikke samhandler godt, er det assosiert med angst- og depresjonssystemer. Små aha-opplevelser gir dopaminstormer i hjernen.

Og vi trenger nesten ikke noe forskning for å si det, du blir lykkelig av å finne masse små løsninger på et problem du har gitt deg selv, og som er dypt forankret i din retning i livet og hva du synes er viktig og ikke viktig, og hva du trenger å bearbeide og ikke bearbeide.

– Og derfor er jeg er sikker på at Munch var lykkelig da han lagde Skrik. Og det er jeg *helt* sikker på, fordi det å lage noe sånt, det er å være i kontakt med sin egen retning, sånn som Bendik er.

## Kunstnersjel med bondevett

*Den eneste måten å komme på ideer er å faktisk bruke blyanten på papiret*

Illustratør Hilde Thomsen har flyttet hjem til gården på Fister i Ryfylke, sammen med fotografmannen Tommy Ellingsen og deres to barn. Thomsen illustrerer Psykologtidsskriftets hovedkronikk i hvert nummer. Hun jobber kun på papir. Det går i akvareller og utallige skisser, rot og masse ark. Å få kontakt via nettet viste seg å by på en rekke tekniske villfarelser, men omsider har vi Thomsens bilde og stemme på skjermen vår.



KUNSTNERSJEL MED BONDEVETT Hilde Thomsen har vokst opp på en gård i Ryfylke. Nå holder hun vanligvis til i Stavanger, men flytter kontoret hjem til gården når sommeren nærmer seg. Foto: Tommy Ellingsen

- Jeg er ikke så veldig glad i ting som foregår på skjerm, sier hun leende når vi endelig får kontakt. Hvor kommer ideene fra? spør vi.
- Jeg er egentlig utdannet sosionom, jeg tror jeg henter mange ideer fra utdannelsen og fagfeltet. Jeg tror ikke tegningene mine hadde vært helt det samme uten.
- Thomsen bruker også en del tid på å se gjennom massevis av stockfoto-bilder på nettet.
- *Men er det noe du blir inspirert av?*
- Det er vel inspirerende i seg selv at det finnes så lite bra visuelle ting på nettet, da får jeg lyst til å finne opp kruttet.
- *Hvordan vet du at du har en god idé?*
- Hm. Hvordan vet man det? Det er vel noe man bare vet, sier hun før hun forsvinner fra skjermen for å sjekke til toåringen som romsterer i bakgrunnen.
- Du vet når du treffer, ja. Og det er ikke alltid det går like bra, men ...
- *Og hender det at det stopper opp, og det ikke funker?*
- Den eneste måten å komme på ideer er å faktisk bruke blyanten på papiret. Jeg kan ikke gå ut i skogen og drikke rødvin, og så kommer det en idé ...



ANALGOGT Hilde Thomsen jobber kun på papir med pennen for hånden. Foto: Tommy Ellingsen

Tanken om å bruke rus for å få ideer synes ny for Thomsen. Hun kjenner seg ikke igjen i myten om den melankolske og ustabile kunstnertypen, og sier om seg selv:

- Jeg er nok en kunstner med bondevett.
- Østby støtter Thomsens skepsis til den rødvindrikkende, nevrasteniske kunstnertypen. Hun sier:



– Hele ideen om det kreative geniet er bare tøys. Det er en vrangforestilling som har satt seg. Myten om det mannlige kunstnergeniet hadde kanskje en funksjon en gang. Alkohol er dårlig for hjernen. Rutiner er bra. Det kommunikative er viktigere enn å være ensom. Og arbeid er viktigere enn talent.

## Den kreative begynnelsen

Thomsen beskriver oppveksten sin på gårdsbruk som betydningsfull for hvordan hun har blitt en kreativ, men også en praktisk person. Helt fra skolealder likte hun å dikte eventyr og fortellinger, selv om tekstene ofte kom tilbake med masse røde streker.



### Den sinte klumpen

I årets marsutgave av Psykologtidsskriftet skrev psykolog Per Are Løkke om at psykologer hadde glemt bort aggresjonen i forståelsen av jenter som selvskadere. På den tiden hadde Thomsen ei jente på fire år, som slet litt med sinne. Tegningen ble en måte å visualisere følelsen for henne på. «Saken handlet om sinne, og så tegnet jeg et hode og visualiserte sinne gjennom denne sinte klumpen», forteller Thomsen. «Åja!» sa datteren da. «Det er jo sinten!» For Hilde handler illustrasjoner for Psykologtidsskriftet mye om å fange en følelse.

– Å skrive kunne jeg ikke så voldsomt godt, og jeg klarte heller ikke så godt å formidle det jeg ønsket å si med ord, så da har alltid tegning vært en plass der jeg kan formidle. Å si det jeg har på hjertet, forteller Thomsen.

I bygda hun vokste opp falt verken fotball eller bibelgruppe i smak. Man var nødt til å være kreativ, utdyper hun.

Det som fremmer kreativitet hos barn, mener Østby, er at barnet tilbys de verktøyene de trenger for å utforske verden, ikke at man gjennomorganiserer livet deres. Barn har aldri hatt så lite fritid som nå, sier hun.

– Vi må stole mer på barns hoder og evne til å utforske.

For Thomsen ble den begrensede stimuleringen på bygda til florerende fantasi og kreativitet. Hun er takknemlig for at hun fikk fortsette å tegne inn i voksenlivet.

– Det var en slags flukt, og da er det jo fantastisk at jeg kunne ha det som jobb senere livet. Og så er det ingen fasit på tegning.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 8, 2020, side 604-613*