



HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

# Vill du leka?

*Från olust till livsuppdrag*

**Samuel Lundh**

**Självständigt arbete, 15 högskolepoäng****Konstnärliga kandidatprogrammet i musik, inriktning: Världsmusik**

Högskolan för Scen och Musik, Göteborgs Universitet

**Termin och år:** VT6 2021**Titel:** *Vill du leka? Från olust till livsuppdrag***Title:** *Do you wanna play? From unease to life mission***Författare:** Samuel Lundh**Handledare:** Dan Olsson**Examinator:** Professor Anders Hagberg**Nyckelord:** Spelglädje, Hinder, Lösningar, Kreativ energi, Nyckelharpa**Abstract**

I detta arbete undersöker vi hinder och deras lösningar för att hitta mer spelglädje i liv och konst. Syftet är att inspirera mig och andra till ett lekfullare och gladare liv och undersöker det genom två frågeställningar. Hur uppstår spelglädje och varför kan den uppfattas skör? Genom vilka metoder kan spelglädje främjas i mig och från mig till andra? Metoden som används grundar sig på analyser av mitt vardagliga liv med hjälp av boken Spela Fritt (*Free Play*) by Stephen Nachmanovitch och onlinekursen The SILVA ULTRAMIND SYSTEM by José Silva and Vishen Lakhiani. Resultaten är väldigt generella och betonar nyttan i att lokalisera och hantera hinder för att låta ens kreativa energi flöda.

# Innehållsförteckning

1.	INLEDNING .....	4
1.1	Bakgrund.....	4
1.2	Syfte, frågeställningar .....	6
1.3	Vad är Spelglädje? Mina och andras tolkningar.....	6
1.4	Litteratur och kurs.....	9
1.5	Metod och material.....	10
2.	RESULTAT .....	11
2.1	Spelglädjens hinder och lösningar .....	11
2.1.1	Samhällets degenerativa process .....	11
2.1.2	Det dömande spöket.....	12
2.1.3	Begränsningar .....	13
2.1.4	De långsiktiga lösningarna.....	15
2.1.5	Kapitulera .....	15
2.1.6	Koncentration, Närvaro och Vilja .....	16
2.1.7	Teknik och förberedelse.....	17
2.1.8	Givande begränsningar .....	18
2.2	Min spelglädjes äventyr och hur jag förmedlar den vidare.....	20
2.2.1	Min spelglädje tidigare i livet .....	20
2.2.2	Min spelglädjes utveckling fram till nu .....	21
2.2.3	Spelglädje i grupp.....	24
2.3	Resultatsammanfattning.....	27
3.	DISKUSSION.....	28
3.2	Slutdiskussion .....	29
3.3	Fortsatt arbete .....	30
4.	BILAGOR .....	31
5.	KÄLLFÖRTECKNING.....	32

# 1. INLEDNING

## 1.1 Bakgrund

Mitt liv har sedan barnsben ofta kretsat kring musik och glädjen i att musicera tillsammans i grupp. När jag 2012 upptäckte folkmusiken under världs-/folkmusiklägret Ethno i Rättvik så tog lusten tag i mig på riktigt. Mitt musikliv har bara kretsat kring folkmusik sedan dess. Glädjen och lättheten i denna musik ledde mig till en kandidatutbildning inom världsmusik på Högskolan för Scen och Musik och instrumentet nyckelharpa.

De två första åren på högskolan blev mestadels studier, men även många delar projekt och uppdrag utanför skolan. Lusten och förmågan att alltid ha många järn i elden ledde till slut till att projekten och uppdragen tog så stor plats att jag valde att ta uppehåll efter årskurs 2. Ett val som var tänkt att göra det möjligt att frilansa som musiker och inom mediaproduktion samt ge tid åt mina musikaliska projekt.

Trots denna frihet under mitt uppehåll så flöt en bit av livet obemärkt sin väg. Spelglädjen. Den bit som, likt en fors, obehindrat dundrat sin väg genom kroppen torkade nu ur för att lämna blott en pöl. Jag var fortfarande enormt tacksam och glad för alla uppdrag jag hade att arbeta med, men forsen, lekfullheten och spelglädjen ebbade ut.

Det var som att jag inte visste vad det var som kändes annorlunda eller varför. Känslan av att inte ha lust för att spela, eller rent av, klara sig *helt* utan att musicera, infann sig så subtilt och gradvis att jag inte märkte det själv. Det spillde över på livet i övrigt, gjorde mig hård och disciplinerad, grådisig i känslspektrat och dagsenergin räckte inte långt. Jag arbetade uteslutande med mina frilansuppdrag inom foto, video och musikproduktion och la all min tid på klienternas önskemål. Jag ville göra mitt allra bästa i alla avseenden och prioriterade därför ner leken och mina egna musikprojekt och övergripande musikaliska mål. Alla tydliga arbetsuppgifter från uppdragen var så mycket lättare att hantera än min egna utveckling. Trots att jag tyckte om och var stolt över mitt jobb försvann spelglädjen från mig.

Då plötsligt, när repetitioner och en turné stod i kalendern kände jag något som lyste upp i mig. Svagt som en ljuslåga, långt bort i den mörka, prydligt utarbetade, frilanskorridoren. Det här var något annat än att bara sitta framför datorn, skapa för andra än mig själv, ge och få feedback via messenger och email. Det var ett musikaliskt möte med vänner, fysiskt i samma rum, med samma mål; att musicera tillsammans och ge konserter. Att ha kul.

Denna svaga ljuslåga kom som en påminnelse om vad jag *också* gillar att göra och hur jag faktiskt vill leva. En påminnelse om att låta spelglädje fylla ens liv i alla sorters jobb och att se det viktiga i att möta andra människor, att ge och få, tillsammans.

Trots denna underbara historia, infann jag mig kort efter turnén i min gråa envisa frilansvärld och spelglädjen flöt snällt sin väg igen. Makten föll också i händerna på en pandemi; det blev ingen mer påminnelse och spelglädjens ljuslåga lyste ännu svagare i frilanskorridoren som blev mörkare och djupare tills den till slut försvann.

Efter några månader, långt bak i korridoren öppnade sig sakta en dörr, och ut kom dessa ord i en snäll men någorlunda bestämd ton:

*- Du ska tillbaka till högskolan och fortsätta studera. Fokusera på dig och dina musikaliska äventyr.*

Dessa ord tog sin tid för att sjunka in. Det var inte förrän ytterligare två månader senare, i augusti 2020 som jag började förstå vad de egentligen betydde och vad jag ville fokusera på för att få bukt med spelglädjeproblematiken. Jag började tänka över de gånger jag upplevt spelglädje och den gemensamma nämnaren var att den uppstår i musicerande med andra. Kan denna glädje och lust sprida sig till resten av mitt liv och gynna utveckling och återhämtning? Min inre ljuslåga tändes och projektet utformades till det du nu börjat läsa:

En inre folkmusikalisk resa för att hitta spelglädjen och lusten i att skapa och leva.

## 1.2 Syfte, frågeställningar

Projektets syfte är att undersöka min inre spelglädje. Att genom spelglädjen kunna positivt påverka de runt omkring mig i mitt liv och konst. Det ska belysa de hinder som hämmar spelglädjen samt söka långsiktiga lösningar som främjar spelglädjen i mig och för den vidare till andra.

De frågor jag kommer utgå ifrån är följande:

- Hur uppstår spelglädje och varför kan den uppfattas skör?
- Genom vilka metoder kan spelglädje främjas i mig och från mig till andra?

## 1.3 Vad är Spelglädje? Mina och andras tolkningar

Enligt Svenska Akademiens ordbok är spelglädje kopplat till ordet spela och känslan att vara glad. En person med spelglädje är en person som är "...förtjust i att spela."<sup>1</sup> Vad som här spelas framgår inte. Jag tolkar därför spela på två sätt i detta arbete. Spela som i att:

1. spela musik på ett instrument.
2. leka och utvecklas i livet. Lusten att finnas till.

Kopplingen till känslan glad är vad som jag tror gör detta ord så beskrivande för just folkmusiker. Min bild är att gemeneman ser den svenska folkmusiktraditionen som väldigt glädjefyllt och frejdig i sitt uttryck. Jag tycker därför att spelglädje och folkmusik vuxit ihop så pass att en stereotyp bildats. En stereotyp som säger att en folkmusiker mer eller mindre är en person i knätofs som skuttar runt med ett dragspel på lätta ben. Denna stereotypa bild är något som gruppen Folkmusiker Mot Rasism (FMR) anammat och utvecklat:



Folkmusikens koppling till ordet spelglädje är fortsättningsvis väldigt tydligt när jag googlar Spelglädje + Musik. Det första som dyker upp är ett enormt glatt litet barn i folkdräkt som ränner runt i cirklar gnidandes på en fiol<sup>2</sup>. Tyngdpunkten i denna video är inte musiken, utan folktraditionen, folkdräkt och fiol, plus känslan av att vara totalt och innerligt glad. Denna sorts spelglädje sprider otroligt många positiva känslor och är för mig den absolut starkaste anledningen varför stereotypen finns. Att videon sprider positiva känslor är såklart också för att den är otroligt gullig, men den grundläggande spelglädjen är trots allt där.

<sup>1</sup> Svenska Akademiens Ordbok, s.v. "Spela," tillgång 26/2 2021 <https://www.saob.se/artikel/>

<sup>2</sup> Inlägg 5/5 2014 av gruppen Ljus, Ljud och Musik, Facebook <https://www.facebook.com/LjusLjudMusik/videos/spelgl%C3%A4dje/281507995343230/>

Folkmusiken i sig, när den spelas och framförs, får också åskådare att beskriva den med spelglädje. Många personer beskriver i recensioner, både på nätet samt verbalt, musikernas framtoning och kontakt med ordet spelglädje. I en konsertrecension av folkmusikbandet Kolonien i tidskriften Lira kan vi bland annat läsa: "Koloniens Spelglädje är påtaglig genom hela konserten och dansröjet i publiken pågår ända fram till sista tonen..."<sup>3</sup>

Denna användning av spelglädje upplever jag ofta när jag står på scen eller pratar om folkmusiken med andra. Framförallt när jag spelar i duo med bandet Bäckafall där samspelet mellan oss är vårt huvudfokus, samt även när jag spelar i kvartetten Furuhill. På våra senaste konserter så beskrev några i publiken upplevelsen såhär: "Ni ser ut att ha så kul på scen, ni sprider så mycket spelglädje. Jag vill bara upp och dansa."

Under konserterna kan jag uppleva ett enormt pådrag av lycka samt känsla av kontakt och flow mellan mig och alla inblandade. Direkt efter konserterna får jag mycket energi och lust till att fortsätta spela och glädjen till instrumentet binder sig starkare. Dagarna efter en sån här upplevelse ger spelglädjen mig ett driv som får mig att öva mer, kontakta vänner för att spela ihop samt göra egen musik. Den musik som skapas i dessa möten, mellan mig och vänner eller mig och instrument, ger ytterligare lust till att fortsätta utvecklas. Spelglädje för mig är alltså en enorm källa till energi och lust.

Mina kurskamrater på Världsmusikutbildningen vid Högskolan för Scen och Musik (HSM), beskriver spelglädje med många gemensamma nämnare. Den största är att spelglädje är något som uppstår ihop med en känsla av obehindrat flöde, i flow<sup>4</sup>. När tekniken och instrumenten fungerar felfritt så kan spelglädje uppstå i allt ifrån jam till lektioner med andra. Känslan enligt dem är också något som uppstår när de delar något tillsammans med personer man klickar med.

Spelglädje är för mig ännu mycket mer än att sprida glädje genom musik, instrument och folktradition. Det är ett ord som beskriver glädjen i att spela, oavsett *vad* du spelar och på vilket sätt du gör det. Det leder mig till att koppla spel till lek, vilket många andra språk också gör. Till exempel engelskans "play" samt tyskans "spielen". Genom leken får vi chans att experimentera och utvecklas. Jag vill därför definiera spelglädje som "lusten till att utvecklas i livet".

Med denna definition är spelglädje något som grundar sig i hela min energi. Jag ser det såhär; finns energi finns grunden till lust. Finns lust finns grunden till spelglädje. Energi → Lust → Spelglädje. Denna ekvation kan finnas inom en själv (som vi såg i klippet med det lilla fiolspelande barnet). Men den mångdubblas lätt ihop i mötet mellan människor.

Energi och lust frigörs som mest spontant för mig ihop med kära vänner eller personer jag klickar med. När kommunikationen är självklar och fri kan mötet fungera som ett lyft för att spelglädjen ska flyga. Därför är spelglädje oftast något som uppstår mellan mig och en annan part.

---

<sup>3</sup> Rasmus Klocklång "Energi och spelglädje med Kolonien", *Lira*, 8 augusti, 2015, tillgång 3 februari, 2021 <https://www.lira.se/energi-och-spelgladje-med-kolonien/>

<sup>4</sup> Wikipedia, s.v. "Flow," sist ändrad 22 maj, 2021, <https://sv.wikipedia.org/wiki/Flow>

Här i ser jag det stora i spelglädjen. Att känna det i sig själv och uttrycka den i vad du än gör kan absolut ge en spontan observatör glädje. Men att medvetet få dela med sig av sin inre energi och multiplicera den ihop med andra människor är en stor del som ger mig mening i livet. Detta i sig ger mig ännu mer Energi → Lust → Spelglädje, så jag kan ge och få ännu mer. En livsgivande god spiral uppåt skapas.

### **Motsatsen till spelglädje**

Motsatsen till spelglädje kommer jag att kalla spelapati med hänvisning till SAOB:s andra definition av apati "...likgiltighet eller okänslighet för (yttre eller inre) intryck." <sup>5</sup>

Ett djupt tillstånd av spelapati beskriver därför ett tillstånd av oförmåga att känna och uppleva. Något som jag upplevt i olika variationer av utmattning och psykisk ohälsa.

Att definiera motsatsen är viktigt för att skapa ett känslospänn. Det skapar en större palett att definiera ens upplevelser med samt får en att värdesätta sina positiva känslor mer. Detta känslospänn kommer jag dra nytta av under arbetets gång.

---

<sup>5</sup> Svenska Akademiens Ordbok, s.v. "Apati" tillgång 28/2 2021 <https://www.saob.se/artikel>



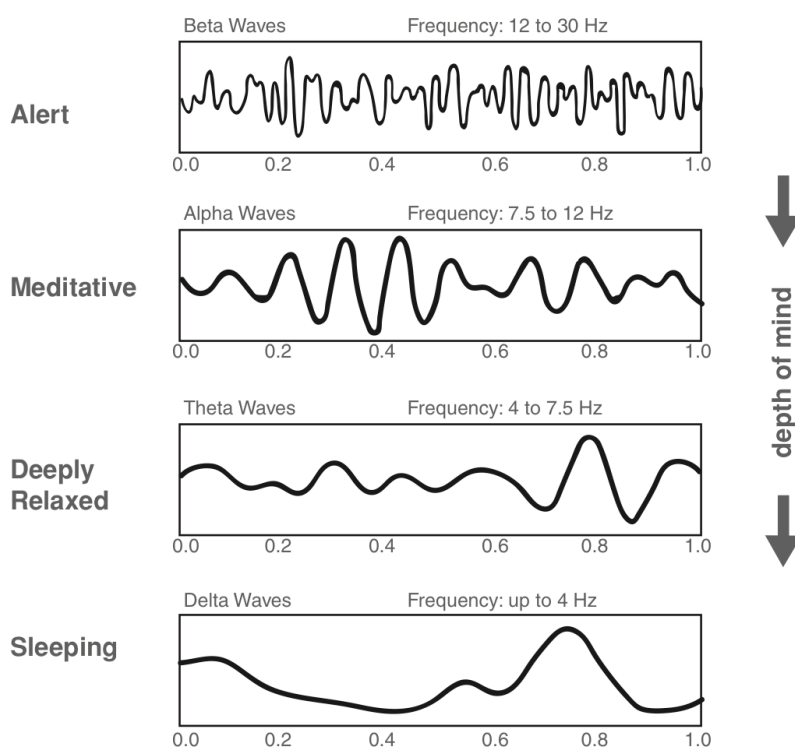
## 1.4 Litteratur och kurs

I detta arbete har jag sökt mig till litteratur och kunskap som inspirerat mig, vilket lett mig till en bok och en meditationskurs.

*Spela Fritt (Free Play)* av Stephen Nachmanovitch (1990)<sup>6</sup> är en bok som berättar om improvisation i liv och konst, vilket går hand i hand med detta arbete och kommer därför användas som en handbok för inspiration och vägledning. Nachmanovitch behandlar improvisation och kreativitet med stor inblick i detaljer och ger en perspektiv och hjälpmedel i livet. Dessa kommer stödja mitt arbete, få det mer slagkraftigt och ge det en tydligare linje.

*The SILVA ULTRAMIND SYSTEM* av José Silva och Vishen Lakhiani är en nyuppdaterad version av José Silvas The Silva Method från 1960. Kursen är baserad på Silvas 60 år långa forskning inom altererade medvetandetillstånd och lär ut en form av guidad aktiv meditation via onlineplattformen Mindvalley. Den pågår under en 28 dagar och behandlar vår hjärnas olika tillstånd Beta, Alpha, Theta och Delta och hur vi lättare kan använda oss av dessa för att hjälpa oss själva och andra att göra världen till en bättre plats. Kursen kommer hjälpa mig uppleva spelglädje och stimulera min inre utveckling.<sup>7</sup>

De medvetandetillstånd Silva forskade på beskrivs tydligare här:<sup>8</sup>



<sup>6</sup> Stephen Nachmanovitch, *Fritt Spel: Improvisation i liv och konst*. (Bo Ejeby Förlag 2010)

<sup>7</sup> "The Silva Ultramind System" tillgång 17 mars 2021 <https://www.mindvalley.com/ultramind/var>

<sup>8</sup> Mindvalley, *The Silva Ultramind System* By José Silva & Vishen Lakhiani (2021, Maj)

[Videolänk] Hittad genom, <https://www.youtube.com/watch?v=3FtWY-yxTM8>

## 1.5 Metod och material

I mitt arbete ligger litteraturen och kursen samt kommunikation i möten med mig själv och andra som grund. Jag kommer använda mig av Nachmanovitchs och Silvas kunskaper samt möten; musikaliska upplevelser och konserter, meditationssessioner, jam och repetitioner, för att undersöka och lära mig om spelglädjen. Jag kommer också se tillbaka på livet och leta i upplevelser därifrån för att hitta mönster som främjar eller hindrar min spelglädje. Med hjälp av Nachmanovitch och Silva kommer jag söka svar på vad som främjar spelglädje i mig, och från mig till andra.

Metoden kommer vara dynamisk i likhet med livet i stort. Jag kommer att utsätta mig för dessa olika möten samt läsa och lära från böcker och kurs. Under tiden anteckna hur jag mår och upplever situationerna samt hur jag påverkar andra i min omgivning. Sedan kommer jag sammanfatta det jag lärt mig om spelglädje, analysera min spelglädjes resa och tidigare erfarenheter samt se vilka metoder som hjälpt mig bäst.

Jag kommer att avgränsa arbetet till de vanligaste och mest generella svaren på mina frågeställningar. Detta för att arbetet annars skulle bli för omfattande.

## 2. RESULTAT

Detta kapitel delas upp i två delar där jag i 2.1 sammanfattar de svar jag fått av Nachmanovitch och Silva och i 2.2 de svar jag fått från mitt liv innan och under projektet. Alla svar förs sedan ihop i 2.3 till en systematisk sammanfattning utifrån arbetets frågeställningar för att besvara frågorna ytterligare.

### 2.1 Spelglädjens hinder och lösningar

För att gräva i hur spelglädje uppstår och varför den kan uppfattas skör så ska vi gå till botten med ordets koppling till kreativ energi. Stephen Nachmanovitch beskriver glädjen i det kreativa som något självklart i vår varelse genom följande citat, där han också belyser själva essensen vi nu ska utforska:

Spontan kreativitet kommer ur djupet av vår varelse...vi *är* detta, så skapande arbetet består inte i att få utsagan att framträda, men att undanröja hinder för dess naturliga flöde.<sup>9</sup>

Dessa hinder är många och subjektiva och beror i mångt och mycket på ens personliga livsbakgrund. Men vi har några gemensamma nämnare vilka är enormt viktiga att se och undanröja och genom det öppna upp för spelglädjen. Jag kommer därför redogöra för de mest generella hindren i mitt liv samt belysa lösningarna med stöd av Nachmanovitch och Silva.

#### 2.1.1 Samhällets degenerativa process

Nachmanovitchs citat ovan kan vi nog alla hålla med om. Vi är födda med självklarheten att totalt hänge oss åt ett naturligt "nu" och lära oss av allt runt omkring. I lärandet vill vi experimentera, skapa, och leka med allt vi kommer över. Detta för vår egna utvecklings skull, vi lär genom att leka och skapa. Det här "...är kreativitetens startpunkt i det mänskliga växandets cykel och en av de stora primära livsfunktionerna."<sup>10</sup> Hur kommer det sig då att vi slutar leka?

Vi föds med en skapande lust inom oss och finner nöje i energisk upprepning. Vi leker obehindrat och "Leken är befriad från ett "varför"..."<sup>11</sup> Genom leken skapar vi oss en egen bild av verkligheten. Men så snart vi börjar växa upp stämmer ofta samhällets verklighet inte överens med den verklighet vi skapat genom leken. Vi börjar därför ifrågasätta och ifrågasättas och leken blir inte alls lika självklar. Vi slutar leka, den kreativa energins flöde hindras och vi hamnar i spelapati.

<sup>9</sup> Stephen Nachmanovitch, *Fritt Spel: Improvisation i liv och konst*. (Bo Ejeby Förlag 2010), 17.

<sup>10</sup> Ibid, 47.

<sup>11</sup> Ibid, 50.

*Hur skulle det se ut om en vuxen leker obehindrat och skapar en egen verklighet i trafiken? Ser sin bil plötsligt omvandlas till en dinosaurie som börjar klampa omkring på gator och torg precis hur som helst?*

Den vuxna personen skulle troligtvis fällas för brott och ses som onormal och sjuk. För det finns vissa självklarheter som vi lär oss i vår uppväxt. Självklarheter som samhället har skapat för oss att förhålla oss till, för att i sin tur uppehålla struktur. Dessa självklarheter är regler och normer som vi följer medvetet och omedvetet tills vi kommer långt ifrån det barn vi en gång var.

Under det mänskliga växandets cykel lär vi oss och tar efter kunskap och normer genom livets skola. En skola som innehåller Institutionella utbildningar, arbetsplatser, media, politik och framförallt det sammanhang och den typ av familj vi föds in i. Alla dessa skolor lär ut ett synsätt som är rätt för dem. De lär oss att kopiera synsätten och får oss att tro att deras väg är den enda rätta, oavsett om kunskaperna är hjälpsamma i livet i övrigt. Resultatet blir att det skapas allt mer förutsägbara samhällsmedlemmar som hämmar sin kreativa energi och lider av mindre eller ingen spelglädje. Vi hämmar vår spelglädje för att passa in. Eller för att uttrycka det med Nachmanovitchs ord:

Den verkliga världen, skapad av vuxna, slår ned på det växande släktet och stöper om det till allt mer förutsägbara samhällsmedlemmar... På så sätt blir enkelhet, intelligens och styrkan hos ett lekande sinne likriktade till komplexitet, konformitet och svaghet.<sup>12</sup>

### 2.1.2 Det dömande spöket

Rädslan för att sticka ut och bli dömda växer sig stark när vi försöker passa in. Den skapar en press på oss att uppehålla vårt sken av att vi visst är som vi lärt oss att vara och bete oss. Vi beter oss bara som vi tror att andra vill att vi ska bete oss istället för att se till oss själva och hur vi har lust till att vara. Detta gör att vi kopierar och massproducerar kunskap, normer, regler och konst istället för att skapa något eget innerligt, något originellt.

Det svenska samhället med sin Jantelag är som ett enda dömande spöke i min mening, svävandes över alltsammans. "Du ska inte tro att du är någon" späder på vår rädsla för att sticka ut. Det stämplar lusten till eget kreativt skapande som något ovanligt vilket hjälper jantelagen uppehålla makten. Nachmanovitch skriver: "Man blockerar kreativitet om man stämplar den som ovanlig och extraordinär..."<sup>13</sup>

Vi blockeras ständigt genom denna livsstil vilket gör att vi glömmer bort vår lek och "...definitioner av kreativitet tycks oss vara besynnerliga och speciella..."<sup>14</sup> "En skapande människas liv eller att leva kreativt tycks vara som att kasta sig ut i det okända av den enda

<sup>12</sup> Stephen Nachmanovitch, *Fritt Spel: Improvisation i liv och konst*. (Bo Ejeby Förlag 2010, 114-115.

<sup>13</sup> Ibid, 118.

<sup>14</sup> Ibid, 115.

anledningen att normalt liv är stelnat..."<sup>15</sup> Rädsla för att inte passa in skapar ett liv där vi gömmer den kreativa energin så pass att en person som verkar kreativ ses som något högst ovanligt.

Våra yttre och inre krav skapar vårt inre dömande spöke. När kraven är högre än vad vi tror vi klarar av så uppstår stress. Ett återkommande hinder för många av oss, också kallad prestationsångest.

Dessa krav som skapar prestationsångest har en dömande kraft som Nachmanovitch kallar redaktören. Dess motpart är vår inre kreativa energi kallad Musan: "Redaktören kritiserar, formar och organiserar det material som musans fria lek har frambringat."<sup>16</sup>

Problem uppstår när redaktören börjar arbeta innan musan hunnit skapa. Vi känner nog alla väl igen det. Du tänker på en idé, sekunden efter känner du, "Nej det är nog inget att ha" och idén skapas aldrig. Redaktören kan alltså symbolisera de inre och yttre kraven och är olika stark och snabb på att ingripa beroende på hur stark din tillit är till din inre kreativa energi. Att bedöma innan man skapat är därför en av våra största inre hinder.

Redaktören kan också vara en yttre kraft från till exempel en lärare. Kritiken här kommer då oftast efter att du skapat något. Men säg att läraren är personen du fått skaparuppdraget ifrån, då kan den redan där i idéstadiet ställa krav som du själv har svårt att hantera. I detta hinder gäller det att känna till ens inre vilja och åsikt för att på ett konstruktivt sätt kunna hantera det.

### 2.1.3 Begränsningar

Vi bombarderas dagligen av inre och yttre begränsningar. De är många i antal och sort som konstant jobbar med och mot oss. Vi ska nu redogöra för några av våra vanligaste och naturligaste hindrande begränsningar som Nachmanovitch tar upp. Vi kommer senare se hur vi kan hantera och se på dessa.

Naturen runt omkring oss bjuder på de naturliga begränsningarna. Naturlagar som hur ljud, ljus, gravitation och andra typer av energi beter sig. Något vi ofta tar för givet, men är det vi alla dagligen hanterar och överkommer för att leva.

Samhällets konstruktion för också med sig en stor ram av begränsningar. Några av dessa är tid, jobb och pengar. Alla tre har en viss ordning och struktur och i många fall finns de bara i begränsad mängd.

Konstruktionen vänner, ovänner och främlingar är också en yttre begränsning vi dagligen hanterar. De kan alla ge och ta energi och är något vi aktivt förhåller oss till. Förhållningssätten varierar utifrån de personer vi möter och kan både ge frihet och totalt begränsa oss.

---

<sup>15</sup> Ibid, 119.

<sup>16</sup> Ibid, 130.

Vår hjärna begränsar även sig själv. Så som nämnt i "Det dömande spöket" sätter vi ofta krokben för oss när vi analyserar och reagerar mer än vad som nuet ger oss. Vi reagerar också med stress och ångest när "hotet" vi tänker på eller upplever i själva verket kan vara påhittat av oss själva. Denna kognitiva talang är inget nytt utan en avgörande naturlig konst evolutionen gett oss för att vi ska kunna fungera.<sup>17</sup> Vi lever alltså med en hjärna som är i osynk med vår moderna värld. Vår stress och ångest är därför helt naturlig, men då den är utvecklad för en äldre värld stämplar vi ofta den som en stor inre begränsning.

---

Dessa ovannämnda generella hinder kan kännas uppgivande och bortom vår kontroll. När vi fastnat ordentligt kan hopplösheten smyga sig allt närmre och närmre. Det finns dock ett betryggande synsätt och det är att se våra hinder som våra största utvecklingsfaser i livet. Vi avslutar därför detta kapitel med ett betryggande citat som Nachmanovitch tar upp, skrivet av poeten Wendell Berry:

Det är kanske så att, när vi inte längre vet vad vi ska ta oss till, har vi kommit fram till det verkliga arbetet. Och när vi inte längre vet vart vi ska ta vägen, har vi börjat den verkliga resan. Den hjärna som inte är förvirrad är inte engagerad. Den hejdade strömmen är den som sjunger.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Anders Hansen: "Märkligt att det finns människor som inte har ångest" - Malou Efter tio (2021, Juni) [Videolänk] Hittad genom, <https://youtu.be/ahGadl6j3i0?t=74>

<sup>18</sup> Stephen Nachmanovitch, *Fritt Spel: Improvisation i liv och konst*. (Bo Ejeby Förlag 2010), 87.

### 2.1.4 De långsiktiga lösningarna

Så fort vi blir medvetna om dessa hinder börjar vårt riktiga arbete med att undanröja och hantera dem för att vår medfödda kreativa energi ska få flöda och genom den känna spelglädje. Det finns tyvärr ingen lösningens trestegsraket. Allas våra livsupplevelser är så olika att de stora hållbara lösningarna helt och hållet bara finns i oss själva. Nachmanovitch skriver:

...de enda tillvägagångssätt som hjälper är de vi  
själva uppfinner.<sup>19</sup>

De hållbara lösningarna på de ovannämnda hindren vi ska hantera kommer därför vara så övergripande som möjligt.

### 2.1.5 Kapitulera

För att uppnå de mest hållbara lösningarna så börjar det stora arbetet i dig själv. Att först kartlägga vilka hinder du växt upp med och själv skapat är grunden i detta arbete. Men vi är ofta så bundna och uppslukade av våra hinder att vi inte ens kan se eller förstå dem. Om vi därför börjar med att ändra vår inställning så kommer hindren sakta lösas upp.

I egenskap att vara improviserande musiker säger Stephen Nachmanovitch att han är i "kapitulationsbranschen". Denna rekommenderar han att stiga in i, då det "...innebär att behålla en avspänd hållning till att inte veta..."<sup>20</sup> Fortsättningsvis säger han att kapitulation "...inte är detsamma som att bli besegrad, utan snarare nyckeln till en öppning mot en värld av glädje och oavbruten kreativitet."<sup>21</sup>

Därför ser jag detta som den mest fundamentalt hjälpsamma inställningen för att uppnå spelglädje. Jag tolkar denna inställning som att helt omge mig av den situation jag finner mig i och totalt och intresserat kapitulera inför den. Ta ett steg tillbaka och försök se situationen utifrån. Den är vad den är, bara du kan välja hur du ska hantera den härnäst.

Först då kan vi släppa spänningarna och på riktigt inse vart vi är någonstans, vart vi vill och hur vi ska komma dit. Lättare sagt än gjort tycker du? Jag håller med, och avslutar med ett citat i denna anda.

"Det enklaste sättet att åstadkomma konst är att helt och hållet  
bortse från framgång och fiasko och bara skapa."<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> Stephen Nachmanovitch, *Fritt Spel: Improvisation i liv och konst*. (Bo Ejeby Förlag 2010), 18.

<sup>20</sup> Ibid, 27.

<sup>21</sup> Ibid, 137.

<sup>22</sup> Ibid, 131.

### 2.1.6 Koncentration, Närvaro och Vilja

Att ha makten över och kunna hantera ens egna hjärna är en av de uppgifter vi tampas med dagligen. Stressen från den konstanta informationsstormen i samhället ger oss kortare intervall av uppmärksamhet vilket ofta ger oss en känsla av rastlöshet och leda. Något som Nachmanovitch beskriver så här. "Rastlöshet och leda är symptom på fruktan för tomhet..."<sup>23</sup>

I rastlösheten distraherar vi oss medvetet för att vi tappat kontakten med vårt inre. Ett inre som är som en okänd person för oss vi inte vill handskas med. Därför fruktar vi vad som finns där och distraherar oss ännu mer. Mållöst mobilskrollande, Netflix vid middagsbordet, Snapchatstreak-fotande, och så vidare... Denna onda cirkel gör att vi kommer *ännu* längre bort från oss själva, gör oss förvirrade och får oss att må dåligt. Hur ska vi lösa det när "...det verkligt helande, det verkligt skapande är gjort av oss själva..."<sup>24</sup>?

Om vi ser vår förvirrade hjärna som en okänd person som vi vill lära känna, är inte tid tillsammans med denna en bra lösning för att förstå den, och på köpet utöka och återställa ens koncentrationsförmåga?

En stor koncentrationsövning som används flitigt är meditation. De finns i många olika former och förs ofta samman under paraply-ordet mindfulness. Jag tolkar det ordet som att leva med en större upptränad medvetenhet i närvaro.

Guidad meditation är ett väldigt bra första steg för att komma in i det och lära sig tekniker. Det blir som ett ramverk som påminner en vad vi ska fokusera på så vi inte bara flyter iväg i tankar. The Silva Ultramind System är en sorts guidad meditationskurs som jag upplever hjälper en att bli djupt rotat i ens centrum och lär en slappna av på ett väldigt effektivt och givande sätt.

Genom att nå detta djupa avslappnade tillstånd får ditt sinne, och i sin tur din kropp, utrymme att vila och hjärnkapaciteten förbättras. Gör du detta någon eller några gånger per dag så utvecklas du snabbt och fördelarna kan vara många. Jag upplevde att jag fick bättre och klarare koncentrationsförmåga, tydligare vilja och intuition, ett stabilare lugn som ger bättre sömn samt att synen och hörseln förbättrades med mera.

Kursen behandlar därför många av de inre hinder vår hjärna hanterar dag för dag och får dig att inse hur du vill leva för att må bättre. När du mår bättre och är lugnare, får du också mer energi och lust som i sin tur ger kreativitet och spelglädje. Du blir alltså kort och gott en goare människa för både dig själv och andra i din närhet.

Men för att få dessa fördelar så krävs också en inre vilja och intresse för att utvecklas. Är något svårt, ta alltid små steg och fira varje gång du lyckats med det du vill och bortse helt från eventuella misslyckanden. Detta föder mer vilja och drivkraft och du märker att du klarar av svårare och svårare uppgifter.<sup>25</sup> Nachmanovitch beskriver denna styrka och visar på

<sup>23</sup> Stephen Nachmanovitch, *Fritt Spel: Improvisation i liv och konst*. (Bo Ejeby Förlag 2010), 127.

<sup>24</sup> Ibid, 178.

<sup>25</sup> The Silva Ultramind System, "Case Working Refined" <https://home.mindvalley.com/quests/ultramind>



hur viktig den är för att samarbeta bra. För ett gott samarbete behövs en "...ömsesidig uppmärksamhet, hänsynstagande, lyssnande och en beredvillighet [vilja] att vara lyhörd...det leder till den ännu mer utmanande uppgiften att lita på sig själv."<sup>26</sup>

Därför ser jag det som högsta prioritet att utveckla ens inre koncentration, närvaro och vilja för att kunna lita på sig själv, föda kreativ energi och sprida lugn och spelglädje vidare.

### 2.1.7 Teknik och förberedelse

Den kreativa energin du får från ovannämnda lösningar hör till lusten att börja skapa. Att fortsätta vilja skapa och utvecklas ur den lusten kräver sin typ av teknik och förberedelse. I samklang med ens skapande och tekniskt utvecklande kommer spelglädjen att frodas, vilket skapar ännu mer lust och kreativ energi. En fin insikt Nachmanovitch ger är denna: Konst föds ur förberedelsen. Förberedelse är konst. "...i förberedelsen för skapande är jag redan i färd med att skapa..."<sup>27</sup>

Att från början inse att vi skapar så fort vi sätter igång kan vara en stor uppmuntran. Det är som en blandning av att kapitulera, att hänge sig åt nuet samt viljan och lusten att skapa.

När du börjat skapa och utvecklas så är det skönt att definiera vad ditt ändamål är i skapandet. Din definition lägger grunden för vad för teknisk kunskap och nivå som behövs för just din kreativa energi och spelglädje.

Om du skapar helt för dig själv kan en lättare typ av teknisk färdighet ge enorm spelglädje. Du kanske till och med skapar som en form av meditation, helt utan någon annans dömande blick. Då är det de tidigare nämnda lösningarna som står till grund för din förmåga att frambringa inre spelglädje.

Om du istället skapar något där resultatet ska upplevas av andra behövs ofta mer förberedelse och teknik för att uppnå och uppehålla spelglädjen. Framförallt om det du skapar händer i realtid, mitt framför åskådaren.

En blandning av dessa inställningar till teknik och förberedelse är ofta det som många använder. Den skapande resan kan se ut något såhär. Ditt skapande börjar i lust och vilja, du skapar för dig själv och för att det är kul. Sen blir du så pass bra att du vill visa upp det, och får uppmärksamhet och uppmuntran. Detta föder mer spelglädje, tillit och självförtroende och du fortsätter vilja förbereda och utvecklas.

Men måste vi verkligen förbereda och bereda väg för teknisk kunnighet?

När vi har vårt ändamål för skapandet på plats kommer nästa insikt. Om jag vill fortsätta skapa i spelglädje så behöver jag tekniska förmågor för att mitt hantverk ska kunna användas så som jag vill och känner för i så många situationer som möjligt. Vi behöver alltså skapa tillit till vår teknik och genom den ge oss självförtroendet. För vi kan inte förutse vad som

<sup>26</sup> Stephen Nachmanovitch, *Fritt Spel: Improvisation i liv och konst*. (Bo Ejeby Förlag 2010), 97.

<sup>27</sup> Ibid, 77-78.

kommer hända härnäst i livet, på jobbet eller i konsten. Därför måste vi öva upp och finna den teknik som gynnar vårt skapande för att kunna hantera de oförutsägbara hinder som uppstår och på så vis känna frihet och spelglädje.

### 2.1.8 Givande begränsningar

Ibland förbannar vi gränserna, men utan dem är konst inte möjlig. De förser oss med någonting att arbeta med och att arbeta mot.<sup>28</sup>

Som Nachmanovitch så tydligt skriver kretsar konst och skapande kring gränser. Jag väljer att kalla dem begränsningar. Vi nämnde dem tidigare och hur de hindrar oss. Nu ska vi djupdyka i deras givande styrka.

Att få helt fria händer och obegränsat med tid och material kan ofta överväldiga den mest erfarna kreatören och skapa de inre hinder vi tidigare nämnt. Vi kan finna oss i spelapati på grund av att möjligheterna helt enkelt är för många. Om vi istället applicerar en medveten begränsning kan den kreativa energin plötsligt känna sig friare och spelglädjen få oss att föra skapandet vidare.

”Om vissa värden inskränkes av snäva gränser, är andra fria att i hög grad variera.”<sup>29</sup> Denna insikt hjälper oss att använda begränsningarna till vår fördel. Blir du tilldelad, papper, pensel och en blå färg. Då har du tydliga begränsningar för arbetsyta, instrument och uttrycksmedel. Variationen blir att leka med penselns möjligheter och att variera färgens nyanser. Resultatet blir enkelt och variationen lätthanterlig och spelglädjen har lättare att frodas. Alla typer av begränsningar kan vi därför se som medel för att väcka kreativitet.<sup>30</sup>

De tidigare nämnda begränsande hinder var naturlagarna, samhällets konstruktion samt vänner och ovänner. För att vända dessa till givande begränsningar kan vi sammanfatta de tre såhär:

- Naturlagarna ger oss det ramverk evolutionen arbetat utifrån. Gravitationen gör oss visserligen inkapabla till att flyga, men ger oss till exempel alldeles tillräcklig med lekutrymme för att variera vår gång- och springstil.
- Samhällets begränsande medel vi konstruerat, tid, jobb och pengar, ger oss sammanhang och förståelse samt möjligheten att samarbeta 7,9 miljarder människor på samma jord.
- Vänner, ovänner och främlingar kan ge oss stöd och kritik. De i sin tur ger oss perspektiv på vår egen person och kan hjälpa oss att utvecklas.
- Vår hjärna är skapad att överleva ett lugnare samhälle, att bara veta att ens stress och ångest är en helt naturlig överlevnadsinstinkt kan vara lugnande.

Begränsningar kan också ses som medel för målsättning. Är vi begränsade på ett område vi vill utvecklas inom kommer vi se begränsningarna likt ett brädspel där vi finner glädje i att helt enkelt övervinna dem.

<sup>28</sup> Stephen Nachmanovitch, *Fritt Spel: Improvisation i liv och konst*. (Bo Ejeby Förlag 2010), 83.

<sup>29</sup> Ibid, 87.

<sup>30</sup> Ibid, 83.

## Sammanfattning av Kapitel 2.1

I kapitel 2.1 har generella hinder och lösningar framförts som ger svar åt frågeställningen Hur uppstår spelglädje och varför kan den uppfattas skör? För en översiktlig förståelse sammanfattas kapitlet nedan:

### Spelglädjens hinder

#### Samhällets degenerativa process

Under den mänskliga växandets cykel lär vi oss och tar efter kunskap och normer genom livets skola. En skola som innehåller Institutionella utbildningar, arbetsplatser, media, politik och framförallt det sammanhang vi föds i, familjen. Alla dessa skolor lär ut ett synsätt som är rätt för dem. De lär oss att kopiera synsätten och få oss att tro att deras väg är den rätta, oavsett om kunskaperna är hjälpsamma i livet i övrigt.

#### Det dömande spöket

Du blockeras av yttre och inre dömande processer. Jantelagen och yttre dömade kan ge upphov till rädsla för att inte passa in. En inre redaktör kan kritisera dig innan du ens kommit till skott med det du vill göra, på så vis kan till exempel prestationsångest uppstå.

#### Begränsningar

- Naturlagarna skapar naturliga begränsningarna vi inte kan bortse ifrån.
- Samhällets konstruerade begrepp tid, jobb och pengar finns i begränsad mängd och deras inneboende regler ger oss tydliga begränsningar.
- Konstruktionen vänner, ovänner och främlingar ger en yttre begränsning vi dagligen måste hantera.
- Vår hjärna är ej konstruerad för det samhälle vi lever i. Därför kan känslor som stress begränsa och blockera oss på ett inre omedvetet plan.

### Spelglädjens lösningar

#### Kapitulera

En inställning som får oss att se våra hinder på avstånd och hjälper oss överkomma dem.

#### Koncentration, Närvaro och Vilja

Att öva upp koncentrationsförmågan hjälper oss hantera våra tankar och känslor samt lär oss vara mer närvarande. Det kan skapa mer energi och vilja och ge oss lusten att börja skapa.

#### Teknik och förberedelse

För att fortsätta ha lust och vilja att skapa krävs utveckling. Därför bör vi definiera vad, och på vilket sätt vi vill skapa, och på så vis se till vad för teknisk kunskap vi behöver och vilken förberedelse som krävs i de utvalda situationerna.

#### Givande begränsningar

Med inställningen att begränsningar ger oss något att arbeta med och mot får vi en empatisk attityd som löser upp blockeringar.

## 2.2 Min spelglädjes äventyr och hur jag förmedlar den vidare

I detta kapitel söker jag svar på min andra frågeställning. Genom vilka metoder kan spelglädje främjas i mig och från mig till andra? För att på djupet förstå min spelglädjes äventyr går jag först tillbaka i livet. Sedan undersöker jag spelglädjen under detta skolår och hur jag förmedlat den vidare till andra.

### 2.2.1 Min spelglädje tidigare i livet

Som läst i projektets bakgrund levde jag i spelapati innan projektet. Jag hade inga tydliga verktyg eller hållpunkter för att kombinera hårt arbete med att skapa och leva i spelglädje. Jag hade inte ens definierat vad spelglädje var eller hur viktigt det var för mig i livet. Det jag hade var en fri vilse envishet att testa nya projekt. Helt utan tydliga mål eller ramverk. Spelglädjen kunde inte blomma ut och hålla sig kvar i det livet. Så för att börja min inre resa med att hitta metoder för hur spelglädje främjas i mig går vi tillbaka till referensramarna som skapades tidigare i livet.

Långt innan projektets start har jag upplevt både stark spelglädje och djup spelapati. Dessa motsatser i känslspektrat beskriver jag med två starka upplevelser:

1. **Folkmusiklägret Ethno Sverige sommaren 2012.** Något som jag under uppväxten beskrev som "mitt livs vecka". Hundra personer möttes och spelade musik från världens alla hörn i ett och samma megastorband.<sup>31</sup>
2. **Utmattningsdepression skolterminen 2012/2013.** En upplevelse jag inte önskar någon. Jag var på botten, kände mig som en sten utan känslor, fångslad under ytan i havet av stress och press.

- 1) Folkmusiklägret Ethno i Rättvik, där hundra personer från alla världens kontinenter samlades under en vecka, var som en explosion av spelglädje för mig. Jag hade spelat folkmusik länge men med lärare som inte hade så specifika genrekunskaper. Att få komma till Dalarna och uppleva genren förstahand, tillsammans med nittionio andra intresserade, gav grunden för hur jag ser spelglädjens höjdpunkt i mig.

Mötet i musiken står för den största grunden i denna höjdpunkt. Att med ett gemensamt mål (en konsert på Skansen) repa och öva tillsammans och mötas i musik från olika kulturer gav en enorm kraft åt samspelet och allas energi. Det kändes som att vara en del av en hundrapersoners stor organism som kopplats ihop av glädje till att spela tillsammans. Konsertupplevelsen och alla otaliga timmars spelande dag och natt fick mig att leva på fyra timmars sömn under lägerveckan utan problem.

Lusten att utforska något nytt och att helt uppslukas av nya vänner var också av största betydelse för spelglädjens upplevelse. Vi hade alla kommit dit som tomma papper med

---

<sup>31</sup> Se bilaga 1

vår egna musikaliska bakgrund med en förhoppning om att uppleva något nytt. Jag åkte dit själv utan vänner, och kom hem med fler vänner än jag någonsin funnit under en veckas tid förut. Några av mina nu närmaste vänner fick jag under denna vecka. Detta vänskapliga samband multiplicerade upplevelsen och gav oss lusten att utforska och uppleva ännu mer.

- 2) Utmattningsdepressionen startade ur allt annat än lust och glädje. Möjligtvis den inre lusten att få bekräftelse genom att visa sig duktig. Denna lust var dock väldigt destruktivt tillsammans med komponenterna, inre och yttre press, samt bristen på vila under alla timmar på dygnet.

Detta gav upphov till att alla glada känslor ersattes med en grå trött dimma och en spänd kropp som låste sig automatiskt av minsta stresstimuli. Jag kunde inte längre fungera normalt och fick sjukskrivas från skolan. Jag upplevde livets största spelapati.

Det som hjälpte mig ur denna utmattning var att få psykisk stimulans och vila genom något helt annat än skoluppgifter och skolmiljön. Jag hade turen att ha prao, skolresa samt teaterprojekt inbakat i vårterminen detta skolår, projekt och upplevelser jag tyckte mycket om. Genom att göra det jag hade lust till, utan de tidigare destruktiva stressstimuli, kom energin och styrkan tillbaka till mig. Min inre spelglädje började sakta hitta tillbaka.

Sammanfattningsvis så var det lusten till, och mötet med andra i musiken som gav mig spelglädje på mitt instrument och i livet. Livets spelglädje växte också genom att få paus från destruktiva stresstimuli som traumatiserat mig. Upplevelsen gav mig perspektiv och genom nya upplevelser läkte jag. Mina metoder för att främja spelglädje kan sammanfattas med;

***Fokusera på det du har lust till och lek***  
***Upplev nya äventyr***  
***Dela dem med andra***  
***Vila och få perspektiv på dina erfarenheter***  
***Tänk; Du är bra nog***

Att ha varit med om dessa upplevelser (och många fler liknande längst vägen), har fått mig att beskriva livet som en stor berg- och dalbana. Med toppar och bottnar som ger varandra betydelse genom att vara totala motsatser. Mitt känslspektrum är därför extremt brett och för det är jag tacksam. Det ger mig fortsättningsvis grunden till att analysera mitt mående inför och under detta projekt.

## **2.2.2 Min spelglädjes utveckling fram till nu**

Efter dessa upplevelser tog livet en vändning. Jag hade upplevt två extremer på känslspektrat och visste att jag aldrig ville tillbaka till djupet av utmattningsdepressionen. Under de år som följde gav jag mig tillfälle att bygga om min egna identitet, uppleva och testa vad som fick mig att må bra. Jag blev en Samuel som följde mottot, "jag ska ha kul" istället för "var duktig, gör det mest produktiva som öppnar flest dörrar".

Jag valde musikgymnasium, gick på folkhögskolor, började musikhögskolan och tog uppehåll. När jag ser tillbaka på det så är det som om denna tidsperiod i mitt liv följde alla metoder jag lärt mig från högstadiet:

***Fokusera på det du har lust till och lek  
Upplev nya äventyr  
Dela dem med andra***

(Jag valde utbildning baserat på lust. I utbildningen och musiken upplevde jag mängder med äventyr som jag samtidigt alltid delade med mina vänner och kurskamrater)

***Vila och få perspektiv på dina erfarenheter***

(Jag hade kommit väldigt långt och behövde få perspektiv på livet inom utbildning. Tog uppehåll från HSM)

***Tänk; Du är bra nog***

(Detta var framförallt viktigt under gymnasiet, men metoden och lärdomarna har följt mig sedan dess och åter blommat ut under det sista året på HSM)

Det mest långsiktiga inre hjälpmedlet som främjat spelglädjen i grunden är meditation. Genom meditationen har jag fått en större förståelse för vem jag är och hur min kropp verkligen fungerar och mår. Jag har testat olika varianter, allt ifrån meditation i grupp till enskild guidad meditation via appar. De som gett mig mest är guidad meditation genom appen Waking Up och meditationskursen The Silva Ultramind System.

Kunskapen från meditationskursen har jag använt mig mycket utav denna vårtermin 2021. Genom att använda en visualiseringsteknik därifrån som heter Three Scenes Technique har jag mediterat på upplevelser jag *vill* uppleva och fått mig själv att styra mitt välmående och förbereda mitt sinne. Denna teknik går ut på att visualisera en biotek framför sig. På duken projicerar du där du är just nu i det problem du vill lösa. Du fortsätter med att se dig själv ta små steg för att lösa problemet. Sedan avslutar du med att se lösningen och dig själv mår bra.<sup>32</sup>

Jag själv använde tekniken när jag åkte med kvartetten Furu Hill till Malmö Folk och hade livestreamad konsert. Denna konsert var jag väldigt nervös inför så jag testade att visualisera mig själv på scen med känslan just nu, sedan små steg för hur jag skulle må bättre, och sist hur jag ville att det skulle kännas under och efter konserten. Efter denna meditation mådde jag som en kung. När konserten väl hände litade jag på denna goa känsla och försökte helt ge mig in i situationen och kapitulera inför den. Konserten blev en succé för mig, bandet och de som såg den. Spelglädjen frodades.<sup>33</sup>

För att uppehålla spelglädjen har jag dagligen mediterat med appen Waking Up. Det har gett

<sup>32</sup> ”The Silva Ultramind System” dag 10 av 28, tillgång 2 juni 2021 <https://www.mindvalley.com/ultramind/var>

<sup>33</sup> Bilaga 2

mig lugn inför dagarnas olika bestyr och god teknik att hantera mycket stress och sjukdom. Genom att må bättre har jag också presterat bättre, vilket i sin tur gett mig ännu mer lust och spelglädje. Självförtroendet har därför naturligt växt sig starkare ur detta vilket gett mig ett gladare liv där jag kan ge mer glädje till alla runt omkring.

Skolåret 20/21 förde även med sig dessa två spelglädjerberikande metoder; fokus på examensprojektet och skapandet av en studio. Genom att välja detta uppsatsämne samt att låta musiken som kom utav det framföras på min examenskonsert har i sig gett mycket lugn och lust. Att börja skapa text och musik, spela det med vänner och framföra det, allt med spelglädje som röd tråd, har agerat som en enda stor god spiral uppåt. Spelglädje kom alltså fram ur fokus på just spelglädje.

Under hösten skapade jag ett studiokollektiv och skaffade för första gången en lokal där jag kunde utföra all min konst. Innan dess har jag gjort allt hemifrån och kontrasten att ge ett helt eget rum åt min konst har skapat mycket ro och spelglädje. Det uppstod framförallt av den fokuserade arbetsenergin i studion och kontrasterande återhämtande lugn hemma, samt känslan av mening att helt enkelt få *gå* till jobbet. Jag upphöjde helt enkelt mig själv genom att ta min konst på allvar och låta den få ett eget rum. Nachmanovitch beskriver detta med ordet *Temenos* som han kallar "platsen för leken" och var en helig plats under antikens Grekland.<sup>34</sup> Att få komma bort från det privata och kliva in i ett rum skapat för att leka har gett mig en otrolig spelglädje vilket gjort att jag fått lättare till att skapa samt skapat mer och bättre konst. Det har också fått mig till att lättare ta med mig leken ut i resten av livet.

En insikt som växt fram under året är att spelglädjens kraft varierar beroende på i vilken situation jag utövar mitt skapande och konst. Den håller i vissa stunder helt utan ansträngning, men i andra behövs viss förberedelse. De två mest kontrastrika upplevelserna jag varit i är att skapa helt för sig själv, vilket jag gjort i studion, eller skapa med andra på scen, vilket jag gjort under året i olika sorts sammanhang.

När jag skapar helt för mig själv, med mig själv, då kan jag vara väldigt lugn och spontan och få spelglädje genom leken. Ingen yttre press finns att främja spelglädjen för fler än mig vilket ger att jag kan gå in i situationen helt oförberedd. Men när jag istället ska skapa med andra, leda ett band, framföra musik och presentera på scen, då krävs en större förberedelse för att ett lugn ska kunna infinna sig och jag ska kunna uppleva spelglädje. Det behövs alltså helt olika tekniska förmågor för dessa kontrasterande upplevelser.

För att undersöka detta ytterligare har jag under året testat att förbereda olika mycket inför scenframträdanden. Jag har både gjort framträdanden helt enligt manus samt helt utan. Ingen av dessa framträdanden gav mig som mest spelglädje, den ena var stel och oinbjudande, den andra för nervös och spänd. Så vad jag insett är att den bästa förberedelsen är den som blandar helt skrivet manus med den totala kapitulationen inför stunden, publiken och medmusikerna. Detta rimmar helt med Nachmanovitch tanke om teknik. "För att utföra någonting på ett konstnärligt sätt måste man tillägna sig teknik, men man skapar *genom* teknik, inte *med* den."<sup>35</sup>

<sup>34</sup> Stephen Nachmanovitch, *Fritt Spel: Improvisation i liv och konst*. (Bo Ejeby Förlag 2010), 78.

<sup>35</sup> *Ibid*, 26.

Det går att förbereda hur mycket som helst *inför* ett framträdande. Det ger mig frihet att kunna variera mig i situationen. Jag kan inte förbereda allt *för* själva situationen eftersom jag inte exakt vet hur den kommer att vara. Det jag behöver är tillit och självförtroende till min förberedelse och tro på att det kommer gå bra vilket jag upplevde under FuruHills konsert.

Genom att använda dessa metoder för att främja min spelglädje så har jag kunnat hantera alla de generella hinder vi tagit upp tidigare. Vad som påverkat spelglädjens grund, kroppens allmänna hälsa, har såklart också varit en stor del av min spelglädjes äventyr fram till nu. Då arbetet är för litet för att få plats med denna bit, slutar jag härmed delkapitel 2.2.2.

### 2.2.3 Spelglädje i grupp

Som nämnt i "Min spelglädje tidigare i livet" så är en av mina givande metoder för att främja spelglädjen att dela upplevelser med andra. Denna metod ramar in det som fått min spelglädje i musiken och på mitt instrument att blomstra som mest under åren och fram till och med nu.

När upplevelserna i musiken gett mig som mest har antingen gruppen varit en mindre grupp om 2–4 personer eller hundramannaorkestern Ethno Sverige. Det som varit en tydlig röd tråd i mötena med de små grupperna är att det funnits en självklar kommunikation mellan mig och de andra. Detsamma gäller när gruppen står på scen och vår självklara kommunikation ger publiken en intensiv lyssnarenergi och bekräftar oss vilket i sig bidrar till en ytterligare givande upplevelse.

Med självklar kommunikation menar jag att man som person "klickar" med de andra, att musiken får flöda fritt och att vi talar samma språk. När parterna också bekräftar varandra får spelglädjen ytterligare ett lyft. Denna kommunikation ter sig också som bäst när båda parter har en gemensam trygghet och lugn.

Denna känsla har jag framförallt i de två banden Bäckafall och FuruHill. Här är vänskapen mellan oss medlemmar väldigt stark. Som nämnt i "Koncentration, Närvaro och Vilja" är en "ömsesidig uppmärksamhet, hänsynstagande, lyssnande och en beredvillighet [vilja] att vara lyhörd... något som ligger till grunden för ett gott samarbete."<sup>36</sup>

När relationen mellan personerna därför är väldigt stark och empatisk så uppstår en stark gemensam vilja. Känslan blir ännu starkare om personerna har god tillit till sig själva och varandra. Försättningsvis förstärks känslan än mer när fokus i bandet ligger på leken och glädjen att få spela ihop. Då ger personerna spelglädje till varandra och sen vidare till publiken. Att fokusera på detta känner jag av erfarenhet är en av de starkaste lösningarna och metoderna till att skapa spelglädje i grupp samt föra den vidare till andra.

Spelglädjen skapas också undermedvetet som med exemplet Ethno 2012. När många personer i samma rum skapar tillsammans uppstår något som Nachmanovitch kallar "entrainment". Det är en synkronisering av två eller fler dynamiska system. I det här fallet

---

<sup>36</sup> Stephen Nachmanovitch, *Fritt Spel: Improvisation i liv och konst*. (Bo Ejeby Förlag 2010), 97.



människor emellan. Det ger en kollektiv känsla av flow och sammankoppling vilket förstärker vår spelglädje. Detta har många säkert upplevt från allt ifrån studiemiljöer på bibliotek till konserter med tusentals människor.<sup>37</sup> Alla fokuserar och är högst närvarande på en gemensam eller liknande upplevelse vilket får oss att synkronisera våra känslor. En gemensam spelglädje uppstår och mångdubblas.

Att i grunden må bra har varit den största bidragande faktorn för att föra min spelglädje vidare från mig till andra. Jag har känt att jag genom mina ovannämnda metoder kunnat fylla mig själv med så mycket kreativ energi att jag har mer än nog. Sen har jag också arbetat med att inte överdriva min spelglädje, att ge mer än vad jag har, och försökt hitta balans mellan att ge till andra kontra ge till mig själv. På så vis kan jag ge spelglädje vidare utan att förlora mig själv på vägen.

---

<sup>37</sup> Ibid, 100.

## Sammanfattning av Kapitel 2.2

I kapitel 2.2 har mina egna erfarenheter framförts för att ge svar åt frågeställningen: Genom vilka metoder kan spelglädje främjas i mig och från mig till andra? Här har jag framförallt fokuserat på de upplevelser som gett mig spelglädje och sammanfattat dem med metoder jag därefter levtt genom. Metoderna och upplevelserna sammanfattas nedan:

### Min Spelglädjes äventyr och hur jag förmedlar den vidare

Min spelglädje tidigare i livet

Genom livet har jag fått uppleva extrem spelglädje och extrem spelapati. Ur dessa upplevelser har jag skapat mig ett otroligt brett känslspektra vilket gynnat min känsla av spelglädje idag. De givande metoderna och tankesätten jag presenterat var följande:

***Fokusera på det du har lust till och lek  
Upplev nya äventyr  
Dela dem med andra  
Vila och få perspektiv på dina erfarenheter  
Tänk; Du är bra nog***

Min spelglädjes utveckling fram till nu

Perioden 2012-2021 följde alla dessa metoder vilket ledde mig till detta projekt och ytterligare förståelse om vad som främjar min spelglädje. Jag presenterade även dessa givande metoder.

**Meditera och visualisera  
Ha projekt som du har lust till och skapar positiva spiraler uppåt  
Skapa dig ett rum, *temenos*, för konsten och låt hemmet agera som återhämtande plats  
Tillägna dig teknik och förberedelse och skapa genom den**

Spelglädje i grupp

De som gett mig som mest spelglädje genom åren är att spela i grupp. När spelglädjen varit som bäst har dessa faktorer mellan personerna i gruppen spelat en viktig roll:

**Självklar kommunikation, gemensam vilja och empati  
Tillit till varandra och fokus på leken  
Sök entrainment och förstärk känslan av spelglädje**

Spelglädje från mig till andra

Den viktigaste insikten jag kommit fram till under projektets gång är att jag i grunden måste må bra och hitta balans i hur jag förmedlar min spelglädje och energi. Först då kan jag ge som mest och samtidigt ha kvar energi till mig själv.

## 2.3 Resultatsammanfattning

Nu har vi kommit till den roligaste biten där vi kan sammanfläta de två frågorna och ge ett ännu tydligare svar och resultat. Vi utgår från de sammanfattade resultaten från kapitel 2.1 och 2.2.

Genom Nachmanovitch och Silva har arbetet tagit upp en rad hinder och lösningar där många sammanfaller med mina egna erfarenheter. För att se sambanden för vi ihop dessa med varandra. Mina egna erfarenheter från kapitel 2.2 till vänster, och de sammankopplade hinder och lösningar från kapitel 2.1 till höger.

<p>Mina hinder genom livet har varit en variant av de som tagits upp genom Nachmanovitch. Den extrema spelapatin jag upplevt kom definitivt ifrån en kombination av skola, samhälle och familj samt ett inre dömande spöke, möjligen skapat av de förutnämnda. Samhällets konstruerade begrepp, tid, jobb och pengar och vår hjärnas begränsningar spädde på detta hinder ännu mer.</p>	<p>Samhällets degenerativa process</p> <p>Det dömande spöket</p> <p>Begränsningar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Samhällets konstruerade begrepp tid, jobb och pengar</li> <li>- Vår hjärna är ej konstruerad för det samhälle vi lever i.</li> </ul>
<p>För att hantera dessa hinder började jag leva utefter egenskapade metoder som fokuserade på lust för att läka, att dela upplevelser med andra samt att vila i det man åstadkommit och inse ens egenvärde.</p>	<p>Koncentration, Närvaro och Vilja</p> <p>Kapitulera</p>
<p>Perioden 2012 upp till nu fortsatte jag utveckla mina lösningar. Vilka kom att bli meditation, att skapa lustfyllda projekt, att skapa ett temenos samt att förbereda mig.</p>	<p>Koncentration, Närvaro och Vilja</p> <p>Teknik och förberedelse</p>
<p>Spelglädjen i grupp har varit den mest givande genom åren. Här har begränsningarna som skapas mellan människor varit de som skapat som mest känsla.</p>	<p>Givande begränsningar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Något att arbeta med och mot</li> </ul> <p>Entrainment</p>
<p>Att i grunden må bra och hitta balans i hur jag förmedlar min spelglädje och energi är det viktigaste fokuset för att föra spelglädje vidare till andra utan att förlora sig själv på vägen.</p>	<p>Alla lärdomar från ovannämnt</p>

### 3. DISKUSSION

Sökandet efter spelglädje har varit en otrolig resa i kreativ energi, hinder och lösningar. Vad jag gjort kan ses som en undersökning för att förstå mig själv och andra bättre. Otroligt utvecklande, svårt och spännande. Det som arbetet tagit upp och kommit fram till ser jag som absolut vinklat och ensidigt i linje med frågeställningarna. Arbetet tar upp det allra mest väsentliga utan att gå på djupet. Därför ska vi diskutera några fler perspektiv kring ämnet.

När jag tagit upp spelglädje med vänner och kollegor har de alltid kommit med innerliga åsikter från rika erfarenheter. Gemene man verkar nämligen ha en god relation och förståelse av spelglädje. Det har agerat som inspiration under arbetets gång och varit djupt berikande att inse. Något som varit mest spännande var att allas spontana reaktioner inte kretsat kring det positiva i Spelglädje. Detta har lett mig till funderingen: Är allt verkligen positivt i ett sökande efter spelglädje?

Vad jag insett är att spelglädje inte verkar finnas till utan någon typ av motstånd eller sin motpart spelapati. Om jag inte känner till sorg och smärta, har jag inget att jämföra glädje med. Vilket leder mig till en känsla av vakuum. Om jag inte har några hinder att undanröja, vad har jag då? Kan spelglädje bara uppstå av sig själv?

När man möter problem i det konstnärliga arbetet, kan man tro att man bearbetar ett kreativetsproblem, medan man i själva verket indirekt och samtidigt arbetar också med andra livsproblem.<sup>38</sup>

På ett sätt påminner detta arbete om en trend jag upplever i dagens samhälle, att hitta svar, att finna sig själv. Det grundar sig alltid i att du har någon typ av hinder. Normen säger att det måste finnas en bättre friskare version av dig själv så länge du ger dig tid. Följer du trenden och dyker rakt in i sökandet kommer svar finnas. De är bara upp till dig själv att definiera. Ju mer man finner och lär sig, desto mer besatt kan man bli. För vad som verkar driva en är att samhället lyfter upp en gudabenådad syn på glädje och välmående, vilket vi spontant reagerar med vilja att få uppnå. Men det är inte alltid så att den synen eller det tillvägagångssättet stämmer överens med dig. Ändå fångas vi av tanken och skjuter iväg mot ett mål vi inte definierat för oss själva. Vi kan alltså tappa oss själva på vägen mot att finna oss själva. Det kan bli en sorts andlig stress vilket helt motverkar läkande och utveckling.

Detta tycker jag är den största negativa sidan med att söka för mycket efter spelglädje i livet. Jag skulle hellre vilja förmedla att lösningen är att först definiera vad spelglädje är för dig och hur du vill må, sen undersöka vad som hindrar dig från att uppnå det. Då kommer du inse vilka lösningar som just du behöver.

Men om någon känner att stora hinder inte finns i ens liv, men ändå känner att spelglädjen inte är närvarande? Jag ser det som att personen då bär på en spärr som hindrar en att helt enkelt se eller förstå sin spelglädje i livet. Lösningar på det skulle kunna vara tacksamhetsövningar och att helt enkelt stanna upp och njuta mer av livets olika stunder. Om du kommit ännu längre än så men fortfarande känner att något saknas. Då kommer vi nog inte ifrån insikten om att vi någonstans bara måste kapitulera inför det eviga sökandet efter spelglädje

<sup>38</sup> Stephen Nachmanovitch, *Fritt Spel: Improvisation i liv och konst*. (Bo Ejeby Förlag 2010), 180.

och vila i det. Du kanske inser att spelglädjen bara sitter i din inställning till livet.

Med detta resonemang kommer jag inte ifrån idén om att det alltid finns ett eller annat hinder som kan lösas, och där den ultimata lösningen är total kapitulation och vila.

## 3.2 Slutdiskussion

Det största jag tar med mig från arbetets resa är en känsla av att finna balans. Hinder och lösningar kommer avlösa varandra dag för dag och balansen dem emellan är den som avgör om du orkar med. Den långa balansresan blir därför att hitta ett sätt att leva på som låter din energi in och ut få frodas på ett hållbart sätt.

Den spännande utmaningen i balansresan är att inse att du kommer uppleva olika sorters hinder som behöver olika sorters lösningar. Allt beroende på vart du är i livet i alla avseenden. En väldigt givande inställning i resan är därför att se sina hinder som ens största utvecklingsfaser, samt i dem välja att leka fram lösningar. Jag ser det som att vi har ett val, ett val att välja att se leken i det vi gör. Den finns alltid där på ett eller annat sätt, bara du kan välja att se den. Jag vill därför avsluta med att omfrasera arbetets rubrik. Den stora frågan är:

*Vill du leka?*

### 3.3 Fortsatt arbete

Detta arbete är djupt rotat i välmående i liv och konst. Det fokuserar på känsla över tekniskt kunnande till skillnad från många utbildningar i världen. De fokuserar oftast bara på det tekniska och på att fylla kursdeltagarna med kunskap. Men vad är kunskap och teknik utan att kunna använda den och förmedla den vidare? Väldigt platt och meningslös i min värld.

Därför tycker jag att spelglädje är ett ämne och en utgångspunkt som för med sig enormt många fördelar inom skolans (både livets och utbildningens) värld. Det finns många sätt att arbeta vidare på ämnet och några av mina favoriserade frågeställningar för fortsatt arbete är:

Hur kan vi använda spelglädje för utveckling och lärande?  
Hur kan vi använda spelglädje och lust för återhämtning?

Utveckling och återhämtning är något samhället generellt sett behöver mer av. Därför ser jag detta som ett livsuppdrag. Man skulle kunna använda "spelglädje för utveckling" till kurser och workshops med kreativa konstformer där fokus är leken i det du skapar. En generell uppbyggnad skulle kunna vara så som nedan. Med eventuella påbyggnadsvarianter där du lägger in lekfulla hinder och pratar om spelglädje före teknisk briljans för att få mer kreativ energi.

¼ improvisationsövningar för att frigöra kreativa flödet  
¼ föreläsning/introduktion  
½ fritt skapande med fokus på leken

Samma gäller för "spelglädje för återhämtning". En kurs eller workshop kan här utformas och anpassas för människor som är utmattade eller bara vill fokusera på mer hållbar energi i livet. Det kan då handla om att återhämta sig från olika sorters större utmattning eller generell daglig återhämtning. Skillnaden skulle kunna vara att fokus ligger på väldigt lustfyllda upplevelser och skapande eller mer utmanande och stimulerande. Allt för att hjärnan ska få uppleva spelglädje och på så sätt ge dem lust och lugn för återhämtning.

Jag ser också att detta kan vinkla sig direkt mot konstnärliga utbildningar för att skapa mer kreativt lugn. I mina erfarenheter inom musikstudier, framförallt musikhögskola, upplever jag att fokus ligger på att bli enormt teknisk kunnig snarare än att lära sig om att man förmedlar sin teknik vidare på scen. Hur du uppträder som person och förmedlar din teknik är en konst som jag tycker står för mer än 50 procent av en konsertupplevelse. Därför skulle detta ämne kunna stå för sig själv i en kurs som antingen handlar om ens uttryck på scen, eller hur man ska hantera en konstnärlig utbildning för att kreativitet och spelglädje ska få flöda fritt.

## 4. BILAGOR

**1. Länk till spelglädje på Ethno Sveriges konsert på Skansen 2012**

<https://www.dropbox.com/s/8tnmu1gbby1dnzd/Estlands%20nummer%20p%C3%A5%20Ethno%20Sverige%20Skansen%202012.mp3?dl=0>

**2. Länk till konsert på Malmö Folk med Furuhill.**

Starta vid 23:40 [https://fb.watch/5\\_SMfxUnmk/](https://fb.watch/5_SMfxUnmk/)

## 5. KÄLLFÖRTECKNING

1. Svenska Akademiens Ordbok, s.v. ”Spela,” tillgång 26/2 2021 <https://www.saob.se/artikel/>
2. Inlägg 5/5 2014 av gruppen Ljus, Ljud och Musik, *Facebook*  
<https://www.facebook.com/LjusLjudMusik/videos/spelgl%C3%A4dje/281507995343230/>
3. Rasmus Klocklång ”Energi och spelglädje med Kolonien”, *Lira*, 8 augusti, 2015, tillgång 3 februari, 2021 <https://www.lira.se/energi-och-spelgladje-med-kolonien/>
4. Wikipedia, s.v. ”Flow,” sist ändrad 22 maj, 2021, <https://sv.wikipedia.org/wiki/Flow>
5. Svenska Akademiens Ordbok, s.v. ”Apati” tillgång 28/2 2021 <https://www.saob.se/artikel>
6. Stephen Nachmanovitch, *Fritt Spel: Improvisation i liv och konst*. (Bo Ejeby Förlag 2010)
7. ”The Silva Ultramind System” tillgång 17 mars 2021 <https://www.mindvalley.com/ultramind/var>
8. Mindvalley, The Silva Ultramind System By José Silva & Vishen Lakhiani (2021, Maj)  
[Videolänk] Hittad genom, <https://www.youtube.com/watch?v=3FtWY-yxTM8>
9. Stephen Nachmanovitch, *Fritt Spel: Improvisation i liv och konst*. (Bo Ejeby Förlag 2010), 17.
10. Ibid, 47.
11. Ibid, 50.
12. Ibid, 114.
13. Ibid, 118.
14. Ibid, 115.
15. Ibid, 119.
16. Ibid, 130.
17. Anders Hansen: "Märkligt att det finns människor som inte har ångest" - Malou Efter tio (2021, Juni)  
[Videolänk] Hittad genom, <https://youtu.be/ahGadl6j3i0?t=74>
18. Ibid, 87.
19. Ibid, 18.
20. Ibid, 27.
21. Ibid, 137.
22. Ibid, 131.
23. Ibid, 127.
24. Ibid, 178.
25. The Silva Ultramind System, ”Case Working Refined” <https://home.mindvalley.com/quests/ultramind>
26. Stephen Nachmanovitch, *Fritt Spel: Improvisation i liv och konst*. (Bo Ejeby Förlag 2010), 97.
27. Ibid, 77-78.
28. Ibid, 83.
29. Ibid, 87.
30. Ibid, 83.
31. Se bilaga 1
32. ”The Silva Ultramind System” dag 10 av 28, tillgång 2 juni 2021  
<https://www.mindvalley.com/ultramind/var>
33. Bilaga 2
34. Stephen Nachmanovitch, *Fritt Spel: Improvisation i liv och konst*. (Bo Ejeby Förlag 2010), 78.
35. Ibid, 26.
36. Ibid, 97.
37. Ibid, 100.
38. Ibid 180.