

# leva tankeverktyg

EN ÖVNING I KREATIVITET ■ VEM ÄR DU?  
■ DU HAR ALLTID 53 PROBLEM ■ FRÅN EGOT TILL SJÄLVET



**PROBLEMKOCK** Kan kreativitet vara ett sätt att hantera stress, vardagens förtretligheter, sjukdom, missnöjda kunder? Ja, det menar Bengt Renander, som i sin bok *Kreativitet för livet* vill lära oss att bli lyckligare genom att börja använda våra problem som en råvara till en kreativ lösning.

AV CATHARINA HANSSON FOTO THERESIA KÖHLIN

**EVA, PELLE OCH  
SUSANNE:  
"SÅ ANVÄNDER VI  
KREATIVITETEN!"**

## SÅ ANVÄNDER VI KREATIVITETEN!

**LIVSKONST** Bild, dikt och rollspel är inte något som kräver kreativitet, istället kan vi använda dem som verktyg för att hitta vår kreativitet för att leva mer fullt ut. AV LE-  
NA NILSSON

**M**ånga anser att kreativitet är synonymt med att måla och skapa. För **Susanne Leckne** är det tvärtom. Hon använder den uttryckande konsten – bild, dikt och rollspel – för att hjälpa människor att hitta sin kreativitet.

– Kreativitet är att skapa tillgång till och ta användning av våra inre resurser. Då menar jag tillgång bokstavligt talat, en gång in till vår inre värld. Där finns en enorm reservoar av resurser. Kreativitet är att hitta svaret inom mig själv, berättar Susanne Leckne.

### Kringlig och nyfiken väg

Uttrycket hoppjerka stämmer väl in på en brokig arbetsbana, hennes cv rymmer mycket, från fil kand. i ekonomi till anställning i hotell- och restaurang branschen.

Susanne Leckne är idag auktoriserad psykosyntesterapeut. Konsten får allt större utrymme och i våras ställde hon ut sina målningar på galleri.

– Nu är jag tacksam för de erfarenheter jag fått på den kringliga vägen och kan se att nyfikenheten och sökandet efter meningsfullhet faktiskt låg bakom. Den resan har fört mig hem, där jag får göra det jag tycker är roligt och jobba med det som känns meningsfullt för mig, kreativitet och växande.

### Spiller över i vardagen

– De flesta tror inte de kan uttrycka sig via konsten, men plöts-



Susanne använder bilder  
**Kreativitet är  
att leva**

ligt blir det tydligt att de kan skriva den där dikten eller måla bilden. Penselns drag med handen spiller över i situationer i vardagen. Sakta men säkert ändras perspektiven.

Susanne Leckne har själv känt detta. Under skoltiden litade hon inte på sin förmåga att måla och tyckte det var urtrist. Så resultatriktat, allting skulle bedömas

som bra eller dåligt. Det läste sig direkt när kritan sattes i handen. Egna barnens kladdfärger dämpade prestationskraven.

– Alla är kreativa, vi föds kreativa. Det har vi med oss naturligt, men det göms inuti oss när intellektet tar över. Men kreativiteten kan öppnas igen, när som helst. Att kunna se utifrån fantasin, som ett barn, med förundran.

## leva tankeverktyg kreativitet

### Kreativitet är det lilla

Livet i sig är kreativt, säger Susanne Leckne.

– Kreativitet är att skapa, inte tavlor utan det där lilla vi gör varje dag. Att vara närvarande i sig själv och nuet. Det jag upplever, vad själen och alla sinnen säger. Man ska lyssna till sitt hjärta och sina drömmar, hur tokiga de än är, för de kan ge en dialog med våra inre resurser. □

”Kreativitet är att hitta svaret inom mig själv”



NAMN: Susanne Leckne  
ÅLDER: 42 år  
FAMILJ: Gift med Olle Leckne och två barn; 9 och 12 år gamla  
BOR: i Nacka  
YRKE: Aukt. Psykosyntesterapeut vidareutbildad i metodik från uttryckande konstterapi  
LIVSMOTTO: Alla människor är Livskonstnärer och Livet är Livskonsten vi skapar varje dag!  
DÅ BLIR JAG GLAD: Av all sorts skönhet för sinnen och vid möten färgade av närvaro, öppenhet och värme!