

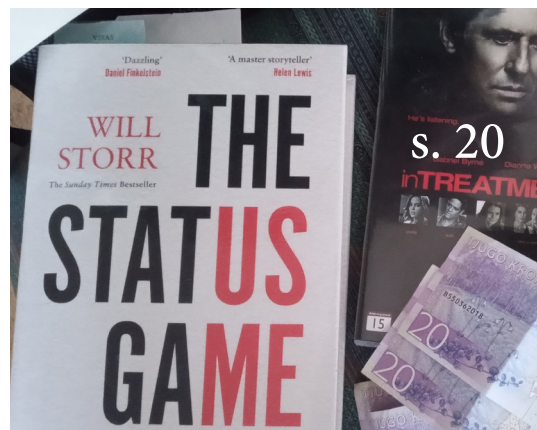
FONTÄN

Tidskriften som främjar psykisk hälsa, Nr 2, 2025, 50 kr

Kreativitet & otypiskt tänkande



Innehåll



Redaktionen har ordet

Otypiskt tänkande är blott en variation på kreativitet, som är *Fontäns* tema detta nummer. Det finns många sätt att bedöma kreativitet. Ordet kommer från latinets "creare", som innebär att skapa eller frambringa. Det är lätt att råka begränsa vad kreativitet är, att det endast tillhör stor-slagna konstnärer när det egentligen är en egenskap vi alla har gemensamt. Det är en förmåga som går att träna.

I numret funderar vi både om vad kreativiteten betyder men också om vilken funktion den fyller. Den kan leda till positiva utvecklingar men har också ett egenvärde, mer än en process med ett resultat. Kanske är den mer värdefull om man helt bortser från slutmålet? Våra skribenter berättar vad processen betyder för dem och resonerar kring varför det verkar som att kreativitet har dalat i dagens samhälle.

På Redaktionen tycker vi att det är viktigt att uppmuntra kreativitet i oss själva och varandra, och att lyssna på varandras uttryck.

SCANNA QR-KODEN
FÖR ATT LÄSA VÅRA
TIDIGARE UTGÅVOR



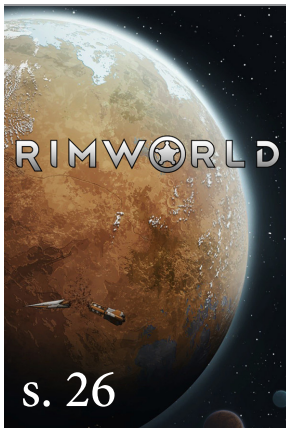
NR 2 ÄRGÅNG 2025
Upplaga 250 ex

ANSVARIG UTGIVARE
Matilda Espmarker,
verksamhetschef

KONTAKTA FONTÄNBLADET
Magle Stora Kyrkogata 5
223 50 Lund
046-12 01 95
info@lundsfontanhus.se
pg 60 57 80-6, bg 492-3801

FRAMSIDA:
Tina Nyqvist





Livslångt skrivande	4	Having Sex with You is Like Having Sex with a Cactus	24
Pressad kreativitet	6	Människan och kreativitet	25
Författare i huset	7	<i>Rimworld</i> and the Relative Sympathy for Pixels	26
Att skapa något nytt	8	Kreativitet som protest.....	29
Cognitive Dissonance and the Hierarchies of Creativity.....	10	Thomas frågar Tina	30
Min kreativa sida.....	11	Meddelande till världen	31
Kreativitetens mysterium	12	I huvudet på Diana	32
Kreativitet i metaltexter	14	För övrigt anser jag	33
Sov på saken	16	Fotosida	34
Jag gillar att vara mig	17	Fontänhuset	35
Möjligheternas paradox.....	18		
Kapital och valutor	20		
<i>Brothers of the Snake</i>	22		

DETTA ÄR LUNDS FONTÄNHUS

Lunds Fontänhus verksamhet är inriktad på att stödja personer med psykisk ohälsa, där fokus ligger på det friska hos individen. Fontänhusmodellen utgår från ett helhetsperspektiv som bygger på delaktighet, medbestämmande och deltagande i ett sammanhang som täcker in hela livssituationen. Målet är att i största möjliga utsträckning möta människor från ett självhjälpsperspektiv.

Verksamheten inrymmer flera olika arbetsenheter: Media och kommunikation, Kök och service, trädgårdsgruppen Gröna Fingrar, studentenheten Vågar vidare. Handledare och medlemmar arbetar sida vid sida.

Lunds Fontänhus verksamhet är möjlig tack vare det samlade engagemanget hos Fontänhusets sponsorer, stödmedlemmar, medlemmar, handledare och volontärer.

De åsikter som uttrycks i tidskriften är inte nödvändigtvis *Fontäns*.

Mer information om verksamheten finns på vår hemsida, www.lundsfontanhus.se. Du kan även gilla oss på Facebook www.facebook.com/lundsfontanhus

UTGIVNING

Fontän ges ut av Lunds Fontänhus. Den som är medlem, alternativt skänker minst 500 kronor eller mer under ett år, får *Fontän*. Tidningen ges ut med minst 5-6 nummer per år plus eventuella specialnummer. Tidskriften trycks på Lunds Fontänhus med stöd av medel från Pia Ståhls stiftelse.

BAKSIDA:
Peter Axelsson



himmelsblått -världens vackraste färg

En hyllning till Malmö FF, klubben vi älskar.
Fotboll från läktaren samlat i 39 sköna krönikor.

Livslångt skrivande

*Jag skulle inte ha någonting emot att bli
journalist på heltid.*

Text & bild: Peter Sundström

sky
blue.se

Vad är det som skapar ett intresse för att skriva? Det är inte en alldeles enkel fråga att svara på. Jag har skrivit hela mitt liv på olika sätt och i olika former. Ibland har drivkraften varit att tjäna pengar, andra gånger har det varit ideellt med ett genuint intresse som egenvärde. I det senare fallet handlar det nog om att få utlopp för din kreativitet inom ett område du är intresserad av.

Redan när jag var liten var jag fascinerad och intresserad av ishockey och Malmö IF. Eftersom jag själv spelade i MIF fick jag så kallade "sargplatser" gratis tillsammans med mina lagkamrater. På den tiden, tidigt 90-tal, var Malmö IF ruggigt bra och vann två SM-guld och ett Europaguld. Jag var känslomässigt engagerad redan då och det var häftigt att se matcherna. Samtidigt var jag intresserad av att läsa vad journalisterna skrev om matcherna i tidningen. Det kändes som ett drömyrke.

Med det i åtanke var det kanske inte konstigt att jag satt hemma och skrev mina egna matchrapporter på datorn för att det var roligt.

Under högstadiet fick jag dessutom chansen att ha min prao på Sydsvenskan – rena drömplatsen för mig. Förutom att jag fick en inblick i hur en tidning fungerar och se alla avdelningar som fanns, fick jag själv chansen att skriva en artikel. Det blev en intervju med Jesper Mattsson i MIF. Och jag kunde inte tro mina ögon när jag nästa dag såg att jag på ettan i C-delen var på en stor bild tillsammans med Jesper. Artikeln var publicerad som ett idolmöte under en sektion som kallades "Sportis". Det kändes naturligtvis ganska stort för mig.

Under gymnasiet var det kanske ingen skräll att jag valde journalistik som individuellt val. Och förutom mitt hockeyintresse började jag också utveckla ett stort genuint intresse för Malmö FF. Jag och närstående byggde upp en supportersida

Under högstadiet fick jag dessutom chansen att ha min prao på Sydsvenskan – rena drömplatsen för mig. Förutom att jag fick en inblick i hur en tidning fungerar och se alla avdelningar som fanns, fick jag själv chansen att skriva en artikel.

Höjdpunkten blev emellertid en bok, "Himmelsblått – världens vackraste färg", en idé som jag knäckte.

2004, *Skyblue.se*, där vi skrev om Malmö FF. Vi kunde vara så nördiga att vi skrev träningsrapporter och tog bilder. Vi hade dessutom fotografier på matcherna och publicerade krönikor. Det blev också direktrapporteringar och då hade vi plats på pressläktaren.

Höjdpunkten blev emellertid en bok, *Himmelsblått – världens vackraste färg*, en idé som jag knäckte. Boken var i krönikiform av 39 supportrar som på olika sätt skildrade sin kärlek till Malmö FF och med massor av historiska tillbakablickar. Våra fotografier förgyllde boken med mängder av bilder och resultatet blev succé – såld i 800 exemplar, medial uppmärksamhet i lokala tidningar och tre exemplar på Malmö Stadsbibliotek.

Så långt allt ideellt. Pratar vi universitet har jag skrivit vetenskapliga examensarbeten, kandidat- och magisterexamen, och det har också varit inspirerande. Det var kul att se hur uppsatserna växte fram och formades.

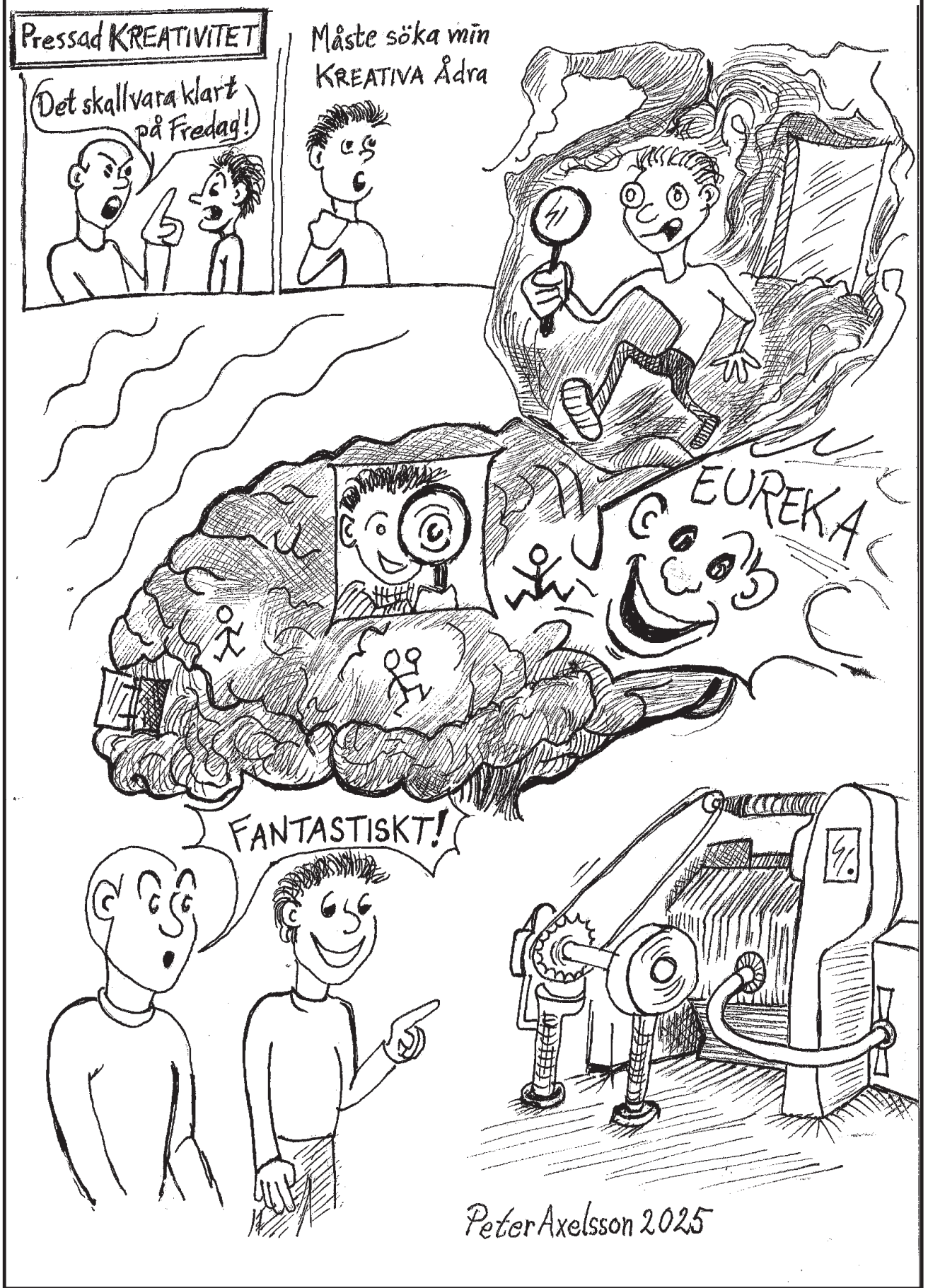
Under min tid på universitetet fick jag också chansen att jobba extra för Skånes Fotbollförbunds tidning, *Skånebollen*, under ett par år. Det var roligt att läsa mina första publiceringar i tidningen. Nu tjänade jag dessutom för första gången pengar på mitt intresse för att skriva och det skulle fortsätta så.

Efter min magisterexamen flyttade jag utomlands där jag bland annat skrivit för olika spelbolag – William Hill, Gala och Betsson – under några år.

Vad har varit roligast? Jag måste faktiskt konstatera att allt mitt ideella skrivande från mina unga år och fram till ungefär 24 års ålder utan tvekan varit roligast. Det har varit så mycket hjärta och genuinitet.

Å andra sidan har min ungdomliga entusiasm försvunnit – jag är 40 år idag och skulle inte tycka att det har samma egenvärde eller är lika roligt att fortsätta med mitt ideella skrivande.

Däremot har jag för närvarande studieuppehåll från en påbyggnadsutbildning i journalistik på Lunds universitet. Jag skulle inte ha någonting emot att bli journalist på heltid.



Pressad KREATIVITET

Det skall vara klart på Fredag!

Måste söka min KREATIVA Ådra

EUREKA

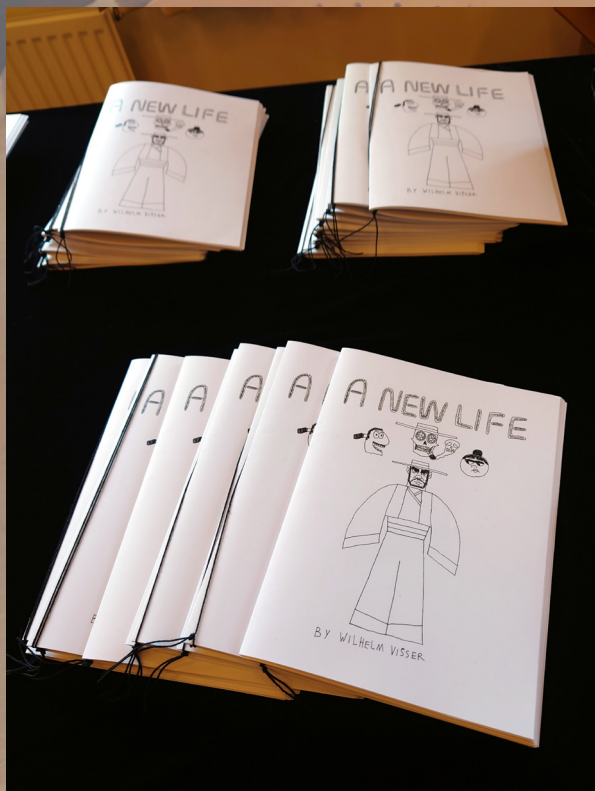
FANTASTISKT!

Peter Axelsson 2025

Författare i huset

Text & bild: Raiden Sano

Vår medlem Wilhelm "Wille" Visser har 6 februari haft sitt boksläpp för smygtittningen av sin grafiska novell *A New Life*. Eventet drog en bra skara av folk som med intresse lyssnade på när Wille berättade om handlingen i grova drag. Han berättade om sina inspirationer: allt i serietidningsvärlden från *Lucky Luke* till *Tintin* och *Asterix*, såväl som spaghetti-västernfilmerna med Clint Eastwood, samurajfilmerna av Akira Kurosawa, de animerade verken av Genndy Tartakovsky och sagorna från *Star Wars*-filmerna. Hans berättelse börjar med flyktingarna Sergio och Frida de la Rosa som försöker ta sig till deras nya hem på en främmande och farlig planet. De tar hjälp av den nomadiske och mystiska krigaren Solomon "Sonny" Flowers för att klara sig förbi alla faror som lurar i denna nya värld. Jag skulle rekommendera denna serien för vuxna som gillar science fiction, klassiska västernfilmer, äventyr, eskapism, och barn som älskar actionfilmer för vuxna.



Att skapa något nytt

Denna artikel kommer att både gå igenom referenser i min vardag och forskning kring kreativitet. En synonym till kreativitet är påhittighet. Vår fantasi/föreställningsförmåga handlar om något som inte finns (eller som vi själva ännu inte har erfarit). Att vi kan komma på något som inte finns är ett uttryck för vår kreativitet. Att du inte behöver uppfinna hjulet på nytt och att många av oss drivs av en allt för stark konformitet, tror jag är skälet till att vi inte är mer kreativa. En allt för stark konformitet gör oss till "a stereotype in a box". Vissa personer återskapar bara klichéer, inte bara på grund av bristande kreativitet utan även utifrån en rädsla för att vara excentrisk. Senaste tiden har det slagit mig hur mycket kreativitet som ligger bakom matlagning.

Rent etymologiskt betyder intelligens att välja emellan. Så det är något med omdömet som avgör vad vi väljer (eller vilka resurser vi ens känner igen som ett alternativ). Den västasiatiska författaren Yuval Harari definierade intelligens som förmågan att lösa problem. Men det finns problem inom väldigt olika områden. Jag upplever att i skolan belönades främst förmågan att memorera och att tänka logiskt. Men psykologen Howard Gardner menar att det finns sju olika sorters intelligenser.

Dom är verbal förmåga, spatial kapacitet som handlar om att behärska det rumsliga, kinestetik till atletiska färdigheter, musikalitet, sociala färdigheter, intrapsykisk kapacitet (är bra för introspektion och många banbrytande psykologer och Buddha var begåvade med detta) och den som nämndes om skolan. Inom alla dessa sju varianterna behövs kreativitet i olika former.

Psykologen Daniel Goleman har dessutom betonat att emotionell intelli-

gens är viktig. När digitaliseringen kan spara mer information (som ett minne) och kan beräkna mer, så anser jag att skolan borde uppmuntra elever att utveckla sin kreativa förmåga. Egentligen är inte generativ AI kreativ för själva kreativiteten kommer från användaren. Som nämndes är intelligens förmågan att lösa problem, men jag anser att visdomens roll är att avgöra vilka problem som ska lösas.

Millenials och kreativitet

För oss millenials var en del bättre när vi var unga. Vi hade inga smartphones och färre sociala medier (minns msn med den gröna figuren). Sociala medier gör att folk jämför sig mycket mer idag. Då tror jag dom blir mer konformistiska och mindre kreativa. Jag tror många idag är "allergiska" mot tristess och scroller flödet så fort dom känner sig uttråkade. Jag är glad över att jag inte haft internet i min lägenhet, under dom 14 månaderna som jag har bott

här. Detta har gjort att mitt användande av FB har dalat enormt. Jag hade inte haft självdisciplinen att motstå det, kanske p. g. a. min ADD.

Jag tror även att en förkortad attention-span gör oss mindre kreativa. Då vi i snitt har 6200 tankar om dagen är det viktigt att värna om vad för innehåll vi matas med. Förra året var vi globalt i snitt 2 timmar och 23 minuter dagligen på sociala medier. Jag är glad att jag 2010 tillfälligt stärkte min attention-span genom att under tre dagar iaktta den naturliga nasala andningen under elva timmar om dagen (även om fokuset ofta studsade i väg med dagdrömmar fick vi återvända till näsborrarna så fort vi insåg det).

Nu är inte allt svartvitt för att när dagens ungdom följer Taylor Swifts Instagram kan dom få enorm inspiration där hon redogör för sitt låtskrivande. Jag tror inte att det på min tid fanns en så pass stor mainstream artist som var en originell låtskrivare.

Text: AKALAS SKÅNSKA FAN
Bild: Pressfoton



Kreativitetskatalysatorer

Det kan vara bra att låta sig vara uttråkad och att inte ständigt avleda sig, för då börjar dagdrömmandet. Begreppet Default Mode Network myntades av neurologen Marcus Raichle och innebär att dagdrömmande gör oss mer kreativa då olika tankebanor dyker upp, istället för bara stimuliner som vi i stunden stöter på. Du har märkt att ibland så kommer du på nya lösningar bara genom att gå på en promenad.

Men att fokusera på förebilders verk kan också leda till inspiration. Den brittiska musikern och författaren Akala har skrivit en inspirerande artikel i Huffington Post som heter "You are what you read". Han beskriver det skrivna ordet som inte bara inspirerande utan även en katalysator. När något skrivs ner, eller ens kläs i ord, menar han att en stilisering av tankar sker. När du däremot läser en berättelse eller hör en låttext menar han att det kopplas till dina egna erfarenheter och det sker en förtätning av känslor/tankar. Denna inspiration ger oss makten till att bli kreativa.

Den ärvda kreativiteten

Denna artikel har bara beskrivit hur miljön påverkar vår kreativitet. Men den formas även av gener, morfiska fält (biologiforskaren Rupert Sheldrake menar att precis som att magneter

har fält utanför sin massa, så kan en art ha ett gemensamt genetiskt fält bortom sina kroppar), epigenetik och tidigare liv.

Parapsykologiforskaren Dean Radin påstår att vetenskapen inte kan förklara varför en del har fotografiskt minne. Så har kanske detta precis som kreativitet ibland ärvt från tidigare liv? Slutligen vill jag tillägga att ett samspel mellan miljö och arv kan leda till kreativitet. Ett exempel är psykologen Carl Ljungs begrepp om det kollektiva undermedvetna. Min tolkning är att även om dom uttrycks med visuella symboler (miljön), så kanaliseras dom även gener (arv), som är uppkopplade till ett gemensamt genetiskt fält.

Cognitive Dissonance and the Hierarchies of Creativity

Text: Amanda
Bild: el hoz; Ctrn

An alternative title for this text might be the Hierarchy of Art, but that suggests a loftier ambition. I think most people have their own version of what is considered Fine Art, whether they truly believe such art is better than other kinds, or as a kind of sublimated disdain for incomprehensible criteria.

I accept the premise of fine art in some artforms because I accept that I don't understand it well enough to establish my own criteria. If an expert tells me a piece of performance art is good, I'm likely to accept because I know that I don't know.

But what about the things I have a better understanding of? My familiarity with language gives me the confidence to pass judgment on good or bad use of words. I know enough about grammar to make the choice to tell you to stick any criticism of sticking a preposition at the end of a sentence. My familiarity with crafting a story gives me the confidence to argue why I like some better than others. If I don't like something in fiction, I usually have the vocabulary to explain why.

As a writer, I am of two utterly opposing minds; one of which holds the joy

of creation above everything else. The ultimate purpose of my writing is to make me happy, and the product matters not at all. That part of me is thrilled to see anyone take part in any creative activity, because joy is hard to come by.

The other part of me constantly needs to be restrained, to be told that it's not that serious, because she believes that bad literature, bad music, bad *art* provides a net negative for mankind. It clogs up the world, making it so much harder for good art to be seen. Which for some undefinable reason is important because good art has an ethereal quality of maybe being the purpose for the existence of intelligent life itself.

Most of the time she needs to chill out, but this vague idea does push me to improve my creative expression. My joy peaks when I feel I have written a particularly good sequence of words, even though she puts me down when I fail. She provides me with a schadenfreude-kind-of glee when watching reviews of bad literature, and grants a more pure-hearted delight when I read a great book.

Thankfully, my normal self exists in a mind space accommodating both these views, meaning that sometime in my teens I began to organize my own writing in a very ill-defined hierarchy. Two decades have passed but the hierarchy

has become no more concrete, but it ultimately depends on an expectation on quality. With the higher-ranking stories, I set a stricter standard for myself regarding the plot and characters. I care deeply about how they would be perceived, that some message of mine comes across just right.

The very bottom rung is undeniably the most crowded, full of stories that are Just For Fun, rife with impulses, flights of fancy, and silly premises. The more I work on a particular story, the higher the chance that it begins to climb the ladder until it requires a complete rewrite. But there are also those going strong on hundreds of pages as I ignore everything about them which might make them bad, because they have some element I enjoy. Thankfully, writing fires my reward endorphins no matter the story, because the silliest of ideas can be well executed. This I believe strongly enough to have the sentiment tattooed on my right arm, the writing arm.

One thing I know for sure; my life as centered on my creativity would be poorer if I discarded ideas based on what I expect them to become, or indeed, if I dismissed the works of others too flippantly.

Min kreativa sida

Text & bild: Cicky

Min kreativitet varierar på grund av mitt mående. Vissa dagar har jag ingen inspiration att göra något utan sitter bara och tittar på film på min dator. Andra dagar är jag helt enkelt för trött. Så finns det de nätter då jag får lust att skapa. Jag sitter vid mitt bord vid fönstret i vardagsrummet. Där har jag mina färgpennor och kopieringspapper. Ja, kopieringspapper! Dessa har nämligen rätt tjocklek för mina verk, då jag målar med tuschpennor. På vanligt ritpapper går färgen igenom. Min stil är inspirerad av Van Gogh och är naivistisk. Barnslig stil. Det är många som har den stilen i sina verk. Så som James Rizzi.

Men som sagt, där sitter jag på natten med musik i mina hörlurar. Jag ritar väldigt detaljerat och det tar sin tid att göra klart en teckning med storleken A4. Sist jag ritade blev klockan tre på natten. Jag mådde så bra då. Timmarna flöt i väg och jag började bli så smått trött.

Andra dagar syr jag kläder för hand utan symaskin för jag föredrar det. Jo visst, det tar längre tid men det är OK för mig. Jag ser på film på datorn. Slötittarfilm som mest. Ja, så gör jag halsband till försäljning. Dessutom tar jag naturfoton och foton på solnedgångar. Fotona skrivs ut och lamineras. Jag skriver även väldigt mycket. Så som musiktexter och texter till bland annat tidskriften *Fontän*. Man kan väl säga att jag är väldigt kreativ. Hittar saker som kan vara bra att ha till något. Min hjärna jobbar hela tiden och även tyvärr då jag vill sova. Då får jag säga till den inte nu. Hö hö!

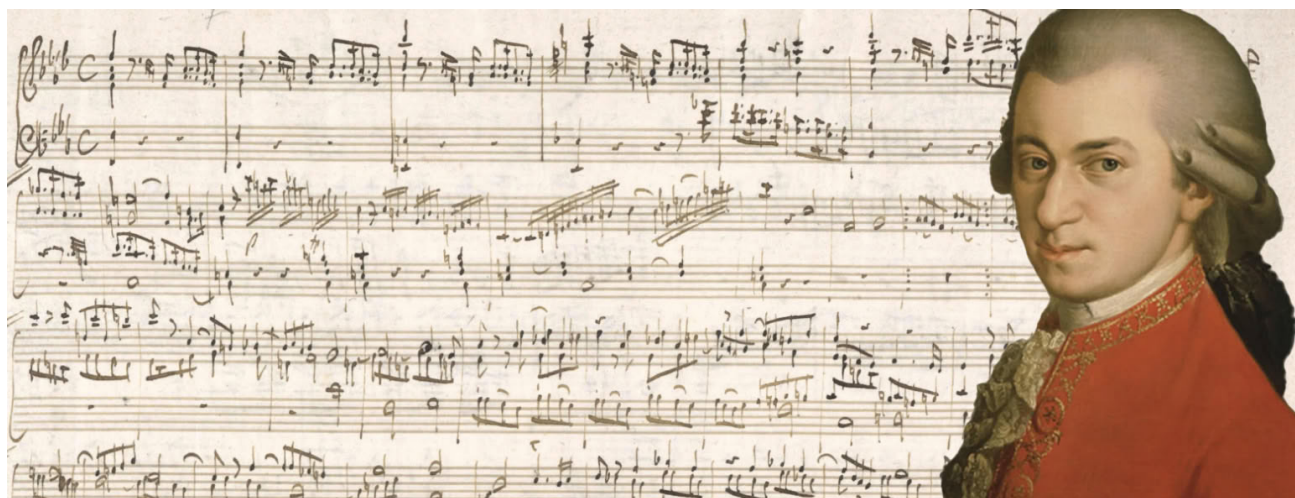


Kreativitetens mysterium

Från antikens inspiration till modern neurovetenskap

Text: Mathias T.

Bild: Barbara Kraft; Wellcome Collection; Folger Shakespeare Library



Mozart, med stycket Fantasi i F-moll

Människor föds som kreativa genier, eller hur? Enligt den senaste vetenskapliga forskningen är det knappast fallet. Det visar sig att vem som helst kan vara kreativ. Du behöver bara veta hur man tänker kreativt.

I århundraden har kreativitet varit höljd i mystik och ofta setts som en egenskap förbehållen ett fåtal utvalda – Mozart, Einstein, Da Vinci och Shakespeare – individer som tycktes vara födda med en medfödd förmåga att innovera och föreställa sig det omöjliga. Men kognitiv vetenskap visar något annat. Kreativitet är ingen medfödd gåva, utan en process som kan vårdas

och utvecklas.

Genom att förändra vår syn på kreativitet från en inneboende talang till en färdighet som kan odlas, öppnar vi dörren till oändliga möjligheter. Kreativitet är inte reserverat för de få – den tillhör alla som är villiga att öva, utforska och utmana det vanliga.

I århundraden har författare, poeter och filosofer sökt inspiration från krafterna bortom sig själva. De gamla grekerna trodde på daimonen, en vägledande ande eller gudomlig kraft som viskade kreativa insikter i öronen på dem som var mottagliga för dess röst. Var detta bara en myt, eller finns det något påtagligt bakom idén om daimonen som fortfarande har relevans i den moderna kreativa processen?

I det antika Grekland sågs daimonen

som en mellanhand mellan dödliga och det gudomliga – en källa till inre visdom och kreativ impuls.

I skrivandet ligger detta begrepp nära det som många författare beskriver som inspirationens ögonblick – när orden verkar flöda utan ansträngning, som om de dikterades av en osynlig kraft. Oavsett om vi kallar det en daimon, en musa eller det undermedvetna, vittnar fenomenet om den gåtfulla processen bakom kreativitet.

Idén om daimonen antyder att kreativitet inte bara är en mekanisk färdighet, utan en djupt andlig och intuitiv upplevelse. Genom att lyssna till de krafter som inspirerar oss – vare sig vi ser dem som inre eller yttre – öppnar vi oss för den kreativa processens rike-
dom.



Da Vinci och Shakespeare

Att skriva med daimonen innebär i slutändan att ge sig hän åt inspiration, lita på de osynliga tankeströmmarna och låta sig vägledas av något större än logik ensam. Oavsett om man kallar det en daimon, en musa eller det undermedvetna, förblir dess närvaro en kraftfull drivkraft i den konstnärliga världen.

Själv skriver jag mycket och utforskat min kreativitet på detta vis även om jag inte tror på någon daimon. Nej då – i stället för att vänta på att en daimon ska visa i ens öra kan man medvetet skapa förutsättningar för att inspiration ska uppstå.

Samtidigt håller modern neurovetenskap på att avslöja mekanismerna bakom kreativt tänkande och visar att poetiskt skrivande inte bara är en konst

– det är också en träningsbar kognitiv färdighet. Genom att förstå hur hjärnan genererar idéer, skapar samband och hämtar djupa minnen kan vi låsa upp vår egen poetiska potential.

Neurovetenskap visar att kreativitet inte är en medfödd gåva, utan en dynamisk process som involverar flera hjärnfunktioner. Genom att aktivt delta i övningar som förbättrar neurala kopplingar kan författare utveckla ett poetiskt tankesätt.

Stor poesi uppstår inte bara genom inspiration, utan genom medveten mental träning. Oavsett om det sker genom divergent tänkande, sensorisk fördjupning eller utforskning av det undermedvetna, ligger nyckeln i att förstå och stärka de kognitiva vägarna som driver kreativitet.

Genom att omfamna neurovetenskapligt grundade tekniker kan du träna din hjärna att tänka som en poet – och förvandla vanligt språk till extraordinärt uttryck. Neurovetenskap har förstärkt och förklarat den kreativa processen genom att identifiera hur olika delar av hjärnan samarbetar för att generera idéer. I stället för att se kreativitet som något mystiskt eller övernaturligt har forskningen visat att det bygger på specifika hjärnmekanismer.

Neurovetenskap bevisar det som daimonen alltid visste om kreativitet!

Red. anm: i artikeln förekommer en personlig och fri tolkning av det grekiska mytologiska begreppet daimon.

Kreativitet i metaltexter

Text: Emil

Bilder: wikipedia.org, Ilddisposed.dk



Den allmänna uppfattningen om metallåtar är att det för det första inte finns några texter utan enbart består av skrik, och för det andra att om det finns texter så handlar det enbart om ond bråd död. Det finns det visserligen mängder av men även andra ämnen avhandlas.

Jag har här under valt ut fyra texter från tre olika metalgenrer som jag hoppas på kan ändra er uppfattning. Den sista texten av Immolation, A Glorious Epoch, lade jag till då den beskriver den tid vi lever i och med de så kallade ledarna vi har. Den här typen av samhällskritik är ofta förekommande inom metal och i kombination med musiken förstärks budskapet och allvaret i kritiken.

De jag har valt ut är thrashmetal från San Fransisco, Bay area bandet Machine Head. Det första metalbandet som bildades i början av 70-talet, Black Sabbath från Birmingham, England, en dödsmetal text från danska Ilddisposed, samt en dödsmetal text från New York bandet Immolation.

Visst finns det mörker i dessa texter och folk dansar troligen inte till dessa genrer på klubbarna på Stureplan, men det är lite det som är hela poängen med subgenrer. Sätt gärna i gång musiken till texten då det som sagt förstärker budskapet.

Machine Head – Darkness Within (Thrashmetal)

“Misery’s forgotten chords
I strum in vain to please the Lord
But he has never answered me
My faith has waned eternally
In empty men who pass along
So, pray to music, build a shrine
Worship in these desperate times
Fill your heart with every note
Cherish it and cast afloat

’Cause God is in these clef and tone
Salvation is found alone
Haunted by its melody
Music, it will set you free
(Let it set you free)

We build cathedrals to our pain
Establish monuments to attain
Freedom from all of the scars and the sins
Lest we drown in the darkness within”

David Wayne McClain/Philip John Demmel/
Robert Conrad Flynn
2011

2011



BLACK SABBATH

ILLDISPOSED

IMMOLATION

Black Sabbath – Children of the Grave
(Metal)

Illdisposed – Now We're History
(Deathmetal)

Immolation – A Glorious Epoch
(Deathmetal)

“Revolution in their minds, the children start to march
Against the world in which they have to live
And all the hate that's in their hearts
They're tired of being pushed around
And told just what to do
They'll fight the world until they've won
And love comes flowing through, yeah

”Back then she got me
My heart was aching

We lied and lied
We talked the nights away
Don't know what's wrong

My life or just me
Don't see a way out
Can't deal with the pain

”The darkness falls
Echoing the past
Bleed the world dry

Children of tomorrow live in the tears that fall today
Will the sun rise up tomorrow bring in peace in any way?
Must the world live in the shadow of atomic fear?
Can they win the fight for peace, or will they disappear?

But now we're history
Stories told in a playful kind of way
Too much too long and so it ends for us
I dread to think of what could have been

Our threatened kingdoms
The world is divided
Trample ourselves
While we claw for the prize

The schemes of men have failed us all
Strife with no end, our actions will betray us

So, you children of the world
Listen to what I say
If you want a better place to live in
Spread the word today
Show the world that love is still alive, you must be brave
Or you children of today are children of the grave”

A year has gone
Just let it all be
This is the real me
It's what I've waited for
You were an angel
But you deceived me
This is where I get off
Here comes my stop now
Not for my eyes to see
For what I saw was another man
Embraced by your hand”

Battles will rage
Violence will flow
Repeating the past
A tragic path once more

Making our mark while leaving our stain
Our legacy of arrogance will wither with the day

Oppression and fear
Our weapons of choice
Always playing God
It's never enough
Our coveted conquests
At such a great cost
More suffering and loss
A glorious epoch”

Tony Iommi/John Osbourne/Terence Butler/W T Ward
1971

Bo Sommer /Jakob Nordahl Hansen/Lasse Bak
2004

Ross Dolan/Robert Vigna
2010

Sov på saken

Text: Ingrid Klink
Bild: Peter Axelsson



Sömn är mer än bara ett passivt tillstånd av vila. Det är en dynamisk process som hjärnan är aktiv i. Varje sömnfas – lättsömn, djupsömn, drömsömn/REM-sömn – spelar en viktig roll i hjärnans kreativa process.

Varje sömnfas har en unik inverkan på kreativiteten. Under lättsömnen börjar hjärnan en neurologisk process som omvandlar och överför inlärd information till långtidsminnet. När man går

in djupare i sömnen fortsätter processerna i hjärnan att koppla hjärncellerna som lagrar minnen. Konsolidering av minnen är avgörande för kreativiteten, eftersom den tillåter oss att utifrån tidigare erfarenheter generera nya idéer och lösningar.

Det är framför allt under drömsömnen/REM (Rapid Eye Movement) som hjärnan är mest gynnsam för kreativiteten. Då är hjärnan mycket aktiv och man har livliga drömmar. Kopplingar skapas mellan orelaterade idéer, en process som kallas för associativt tänkande. Denna form av tänkande är cen-

tral för kreativiteten, vilket gör att man kan komma på nya idéer och lösningar.

Det kan vara så att man är mer benägen att komma på kreativa lösningar på problem efter en period av drömsömn. Detta beror troligen på att det associativa tänkandet som sker under drömsömnen tillåter oss att se problem från olika perspektiv och skapa kopplingar som man kanske inte gör när man är vaken.



Jag gillar att vara mig...

Text: Michaela Bjarnason
Bild: Götz Friedrich

Jag gillar poesi
Jag gillar att vara mig
Jag gillar att måla

Jag gillar poesi
Skriver ut mina känslor
Skriva ut min sorg
Skriva av min frustration

Jag gillar att vara mig
Inte vill jag ge upp på mig själv
Inte gillar jag att lida för min kreativitet
Inte vill jag vara någon annan

Jag gillar att måla
Att måla symboliskt är meningsfullt
Att måla blommor är tråkigt
Att måla så att åskådaren förstår

Jag gillar poesi, att sätta ord på det obeskrivliga
Jag gillar att vara mig, den människa jag är
Jag gillar att måla, att dela tankar rent visuellt

Jag gillar att vara mig men...

Möjligheternas paradox

När gränslös frihet blir vår boja

Text & bild: Sophie Westling

Den som vill allt, vill egentligen ingenting. – Friedrich Nietzsche.

Vi lever i en tid där allt är möjligt – men där ingenting längre känns hållbart. Vi kan jobba var vi vill, leva hur vi vill, skapa våra egna identiteter och forma våra egna liv. Ändå är vi utmattade. Vi är stressade av möjligheterna, pressade av friheten och uppgivna inför det oändliga kravet på självförverkligande. Världen har aldrig varit mer öppen, men ändå känns den trängre än någonsin.

Vi uppmanas att släppa taget, att leva i nuet – men samtidigt optimera varje sekund. Vi ska vila, men på rätt sätt. Ta hand om oss, men ändå prestera. Lyssna på oss själva, men inte ignorera samhällets förväntningar. En paradox vi lever i varje dag, en mental balansakt där vi försöker förena det oförenliga.

Aldrig har vi varit mer medvetna om vikten av mental hälsa, ändå har vi aldrig varit mer utmattade. Vi stressar över stressen, blir ångestfyllda av att försöka bli av med ångesten. Vi försö-

ker koppla av, men att koppla av blir ännu en punkt på att-göra-listan. Sociala medier svämmar över av råd om mindfulness och självomsorg – samtidigt som de matar oss med bilder av andras perfekta liv, vilket gör oss ännu mer otillräckliga.

I en värld där vi ska vara autentiska, blir autenticiteten ett varumärke. Vi ska vara unika, men på ett sätt som fortfarande är tilltalande för andra. Vi ska vara fria att tänka själva, men ändå följa trender och hålla oss inom de osynliga normerna. Vi förväntas bryta mönster, men bara de rätta mönstren.

Det är en samtid där vi har blivit uppfosttrade till att tro att vi kan bli vad vi vill, bara vi anstränger oss tillräckligt. Att om vi inte lyckas, så är det vårt eget fel. Samtidigt är vi omgivna av system och strukturer som hela tiden kräver mer av oss, utan att ge oss verkligt utrymme att stanna upp och känna efter. Vi har lärt oss att vår tid är en resurs som ska investeras smart – att vi ska vara produktiva, effektiva och ständigt i rörelse. Till och med vår återhämt-

ning ska vara strategisk.

Men mitt i detta finns också en väg ut. Kreativiteten kan vara vår frizon. Inte för att skapa något perfekt, inte för att prestera, utan för att utforska och uttrycka oss själva utan krav. Att måla utan att tänka på resultatet, att skriva utan att någon måste läsa, att skapa en låt utan att den behöver bli en hit. I en tid där allt ska optimeras, kan det största motståndet vara att låta något vara ofullständigt – och ändå värdefullt.

Viljans paradox – att vilja allt kan paradoxalt nog leda till en form av passivitet eller paralys. När varje val är lika önskvärt blir det omöjligt att välja, vilket resulterar i att personen i praktiken inte gör något val alls. Vi fastnar i en evig analys, en rädsla för att välja fel och en tyngd i vetskapen om att varje väg vi inte tar också kan ha varit den rätta. Kanske är det just därför vi känner oss låsta i en värld där valmöjligheterna är oändliga.

Den franske filosofen Albert Camus skrev: ”Den enda riktigt allvarliga filosofiska frågan är självmordet.” Han syf-



tade på att vi måste hitta mening i det absurda, trots att vi vet att världen inte kommer att ge oss några tydliga svar. Kanske kan vi applicera samma tanke sätt på vår samtid. Vi behöver inte hitta en lösning på paradoxen vi lever i – men vi kan hitta sätt att existera inom den, utan att låta den förstöra oss.

Att tillåta oss att vara kreativa utan

syfte är en av de mest radikala handlingarna vi kan utföra. För det går emot allt vi har lärt oss om produktivitet, framgång och prestation. Det är en påminnelse om att vi får finnas till, utan att konstant förbättra oss. Att det är okej att bara göra något för att det känns bra.

Kanske är lösningen att acceptera

paradoxen istället för att kämpa emot den. Att inse att vi aldrig kommer att vara fullständigt harmoniska, men att det i sig kan vara okej. Att förstå att kreativitet kan vara ett sätt att andas i en värld som kväver oss med perfektionism. Frågan är om vi vågar. Eller om vi, i vår jakt på frihet, fortsätter att kedja fast oss vid omöjliga ideal.

Kapital och valutor



Text: AKALAS SKÅNSKA FAN
Bild: Tina, AKALAS SKÅNSKA FAN

I det förra numret av Fontän (artikeln Psykiskt Våld) skrev jag om att vissa använder våld för att dom saknar andra kapital och språk. Den meningen var tydlig men inte uttömmande. Därför vill jag beskriva det och dess makt mer. Med språk menar jag ett system av koder.

Ett kapital har en övertygande funktion och är en resurs som eftertraktas av många. Det finns många sorters kapital som vi människor använder. Kapital betyder huvud på latin. Ett kapital är något som övertygar men kan sägas också fungera som ett språk. Alla kapital är inte gångbara eller påverkande i alla sammanhang. "She sees sex as a currency for emotional protection." Dessa är den fiktiva terapeuten Paul Westons ord om sin patient Laura, från tv-serien *In Treatment*. Hon flörtade starkt med honom upprepade gånger under deras terapipass. Hon gjorde det bland annat för att inte känna sig ensam då hon anser att hon inte har samma connection med andra män. Det finns vissa som säger att kvinnor ibland fått ett bra jobb sängvägen (kan vara sexistiska falska rykten myntade av manliga dåliga förlorare). Så att vara fysiskt attraktiv kan vara ett kapital. Att vara fysiskt attraktiv hjälper ju ofta som modell eller till en filmroll men

inte på utbildningar under covid för då syntes bara läraren i videon så att fysiskt attraktiva studenters/elevs betyg inte lyftes av ett halo-effektande. Även traditioner är en form av kapital, för det ser folk upp till.

Kapital kan vara utbildning, karisma, expertis, förtroendekapital, musikalisk eller atletisk färdigheter, högt IQ, sociala färdigheter, humor, att vara kändis, emotionellt arbete, hög status, ljus hudfärg, manligt kön, pengar eller bilar och kläder med specifika märken etc.

I Will Storrs bok *The Status Game* nämner han att status bygger tre sorters "strategiska" resurser. Dessa är dominans, dygd och framgång. Ett våldskapital kan ses som en form av dominans. Dygd kan innebära ett förtroendekapital. Och framgång kan vara pengar. Varför har vi lättare för att se pengar som ett kapital? Antagligen för att vi så ofta stöter på prislappar, lönebesked, räkningar och kvitton. Då markeras dom visuellt.

Hot är ett sätt att annonsera ett våldskapital. Selfies, korta kjolar, flörtar och uppkavlade armar kring bicepsen är sätt att annonsera ett kapital som fysiskt attraktiv.

Att skicka in ett CV är ett sätt att annonsera en utbildning som ett kapital. Att köra en BMW eller hålla champagne i disken på en bar är ett sätt att

annonsera ett monetärt kapital. Den mesta kommunikationen är ickeverbal.

Förtroendekapital

Naomi Klein skriver: "Conspiracy theories get the facts wrong but they get the feelings right". Populister är duktiga på att ha en retorik/ett narrativ som kan använda folks känslor (ofta ilska) som ett kapital. Självklart har vi myndiga medborgare ett kapitel för politiker: våra röster. Konspirationsteorier lyckas aldrig förklara avsaknaden av visseblåsare, eller en Judas. Dessa teorier visar att ett förtroendekapital är viktigt. Men när Bush och Blair, under invasionen av Irak 2003, ljög om att Saddam hade massförstörelsevapen kom dom undan med det. Dom hade mer makt än konspirationsteoriernas elit som måste vara hemlighetsfulla bakom stängda dörrar. Ett förtroendekapital påminner om vad som på engelska kallas för personal branding och PR.

Vårdskapital

Sen har du hört ordet våldskapital. På ett universitet är inte ett våldskapital fördelaktigt men den kan vara det bland fotbollssupportrar, NMR eller Bandidos. Faktumet att poliser har en låg uppläringsgrad av mord gör att kriminella gängs våldskapital inte drabbas av inflation. Tystnadskulturen både

hos poliskåren och i gängens bostadsområden gör att våldskapitalet behåller sitt värde. Bland poliskåren efterfrågas ett våldskapital, men det ses inte som våld så länge som fysisk ”övertalning” är proportionerlig och relevant.

Föreningen Läkare mot rasism har påpekat hur deras läkare och psykologer i sin tjänst sett skador bland rasifierade. Detta har varit krossår och avskrapningsår, skador i munnen, näsblod, axelluxationer, muskelkontusioner och bristningar, avslitna ledband, frakturer och psykiska trauman. Kolla upp Rädde Barnens video ”Trygghet för Vem?”.

Journalisten Katarina Wennstam har nämnt att folk dömda för misshandel och våldtäkt av minderåriga får arbeta som väktare (<https://www.expressen.se/nyheter/wennstam-vaktare-far-mer-makt-och-utrymme/>). Då Securitas är ett privat kommersiellt företag (och aktiebolag!) är frågan om vinstintressen kan kompromissa om dom behandlar medborgare rättssäkert och humant. Dock ska dessa inte blandas ihop med ord-

ningsvakter. Men vad händer när polisens våldsmonopol delvis outsourcas till ordningsvakter (som har en långt kortare utbildning)? Detta är för mig skrämmande och oroväckande. Vad för lidande måste folk i landet utstå om risken ökar med visitationszoner?

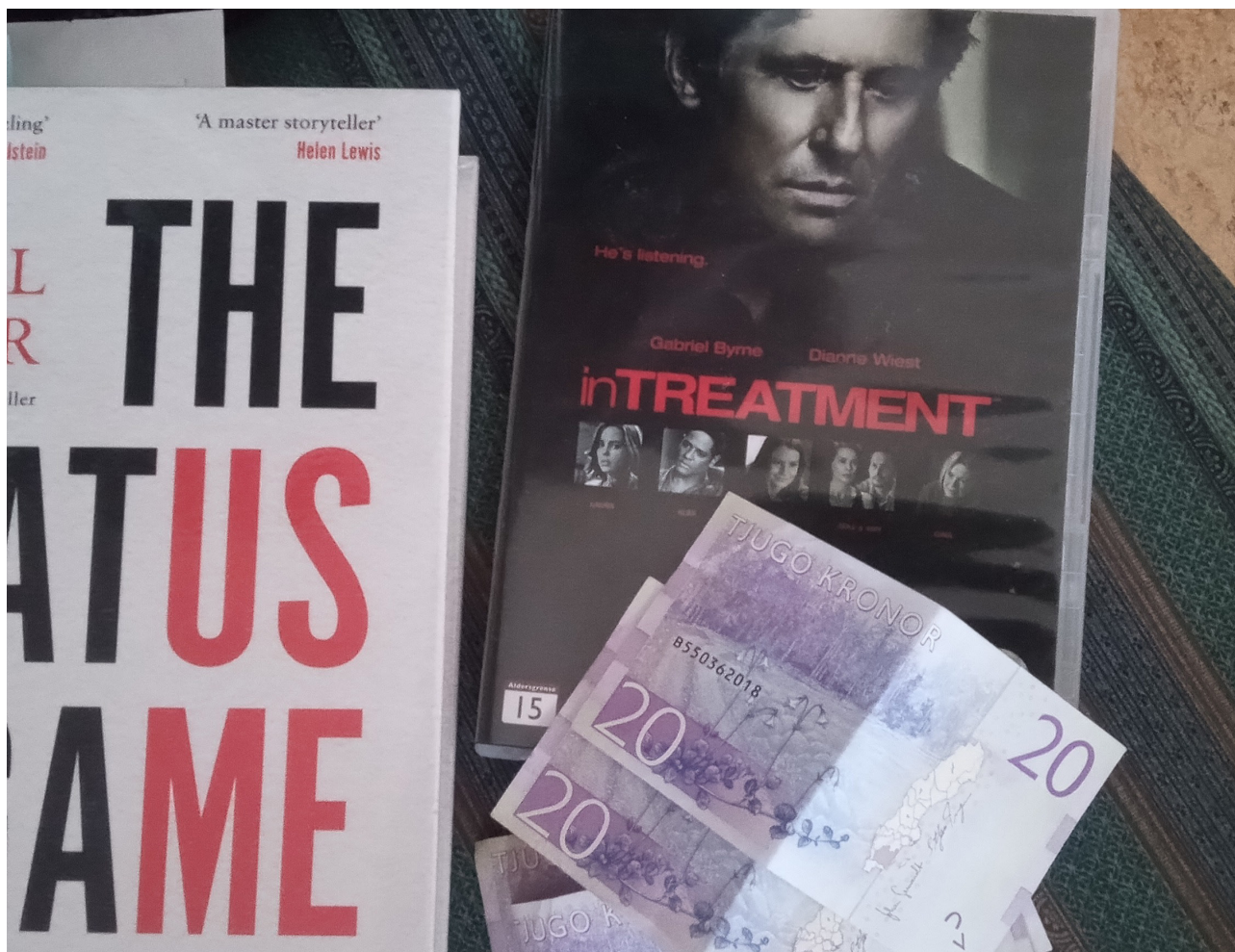
Det personliga perspektivet

Själv sålde jag droger på fyra platser 2007 - 2009. Detta var i Staffanstorp Centrum, Dalby Centrum, Mårtenstorget och mest på Tullgatan. Jag var som ung naiv och desperat efter arbete. Vi sålde även till a-lagarna och välklädda högfungerande alkoholister. Riktlinjen var att vi var tvungna att sälja så länge som dom var nyktra och inte misstänktes långa. Men med en a-lagares toleransnivå kan dom säkert vara berusade utan att sluddra eller vackla.

Det langande gänget jag sålde för hette Systembolaget. Att gänget inte ses som langare av dom flesta visar att samhället(s laglydiga) ser juridiska lagar som ett kapital. Den franska sociologen Bourdieu talar om institutionaliserat

kulturellt kapital. Även traditioner som kapital har gjort att alkohol respekteras. Om jag nu låter radikal är det för att kapitalet formar din syn. Jag kallar det för langning, för att sälja dricka till en alkoholist ser jag som psykiskt våld (du ger ju kunden abstinensens frön). Snacka om disempowerment, motsatsen till självhjälp.

Vad händer i en miljö där två olika kapital tydligt annonseras, och det uppstår en konkurrens och ambivalens? Blir det en auktion mellan olika kapital? Eller sätts spelreglerna för hänsyn ur spel? Om texten intresserade dig kan du framöver i din vardag försöka iaktta hur andra kapital än pengar fungerar och hur värdefulla dom är. Dina ögon styrs inte bara av ljusstrålar.





Text: Wilhelm "Wille" Visser
Bild: Black Library

Det är det fyrtio-första årtusendet efter Kristus och mänsklighetens Imperium har erövrat och koloniserat nästan hälften av Vintergatan. Imperiet är i ständigt krig med utomjordiska raser, demoniska väsen, förrädare och kättare över inte bara dominans av galaxen utan också för mänsklighetens överlevnad. Men trots dessa mörka tider så finns det hopp, Imperiets styrkor är många: de modiga männen och kvinnorna från Astra Militarum, den hemlighetsfulla och fruktade

Inkvisitionen, de teknologi-dyrkande prästerna Adeptus Mechanicus, och många andra. Men de mest kända och mäktigaste är Adeptus Astartes, ryddsmarinerna, eller "the Space Marines" som de oftast kallas för: genetiskt modifierade supersoldater som är tränade för och dedikerade till att skydda mänskligheten från de faror som lurar i detta universum och bortom denna verklighet.

Välkomna till Warhammer: 40,000.

Innan jag börjar med själva recensionen så är det nog bäst att jag först börjar med en beskrivning och en historielektion.

'Warhammer: 40,000' eller som fansen ibland kallar för Warhammer, Warhammer40K, WH40K, eller bara 40K, är ett "science-fantasy"-bordsspel där spelare samlar, målar, och spelar med modellfigurer mot varandra och spelet har allt från robotar och rymdvarelser till magiker och monster.

40K skapades av det brittiska spelföretaget Games Workshop och är mer än bara ett brädspel utan också en franchise som består av leksaker, tv-spel, serietidningar, noveller och mycket mer. Jag växte inte upp med Warhammer, jag fick höra om det senare i livet men jag hade inget vidare intresse för franchisen förrän 2024. Men man är aldrig för gammal för att bli ett fan av något.

En av anledningarna till att jag gav 40K en chans var tack vare de tecknade kortfilmerna på Youtube-kanalen Flashgitz, vilken jag skulle rekommendera förresten, men den största anledningen var att jag blev desillusionerad av dagens popkultur och hur

både vissa skapare och företag ser ner på oss fans och kunder, speciellt vi män. Jag försöker inte låta som ett offer men jag finner det inte särskilt smart att diskriminera hälften av dina kunder då fans av franchiser mestadels är män. Ta bara som exempel hur Disney behandlar *Star Wars* fans. Ni som inte har så bra koll på popkultur, låt mig få förklara så gott jag kan. När Disney köpte *Star Wars* så fattade de rätt tveksamma eller rätt dumma beslut när det gäller filmerna och tv-serierna: de skrev älskade karaktärer som till exempel Luke Skywalker på ett rätt respektlöst sätt, dödade mestadels alla karaktärerna från den originella trilogin, fokuserade för mycket på politik och agendor istället för storyn och skrev praktiskt taget om hela *Star Wars* mytologi.

Men det värsta är att när fans, både män och kvinnor, ifrågasätter eller kritiserar Disney när det gäller *Star Wars* så kallas de för rasister, kvinnohatare, homofober, bigots och allt annat av inte bara folk som jobbar på företaget men också av skådisar, kändisar och till och med andra fans på sociala medier och nyhetssajter. Och det är inte bara *Star Wars* som har det problemet utan också *Star Trek*, *Sagan om Ringen*, *Masters of the Universe* och många andra fler franchiser. Du kan inte bekämpa diskriminering med diskriminering och utan friheten att kritisera något så kan man inte berömma något heller.

Jag började med att nyfiket bläddra igenom bilder på Google och sidor på Wiki-sidor och titta på musikvideor

och kortfilmer av fans tills jag bestämde mig för att köpa en begagnad novell på Tradera som heter *Brothers of The Snake*. Jag gillade den så mycket att jag ville lära mig mer om 40K och dess universum. Jag köpte till och med några av spelets regelböcker bara för historierna och bilderna.

Skriven av Dan Abnett och publicerad av Games Workshops bokförlag Black Library är *Brothers of the Snake* en fristående novell som består av korta historier om rymdmarinorden The Iron Snakes (Järnormarna) och deras äventyr i galaxen. Föreställ er miniserien *Band of Brothers* fast mer sci-fi-inriktad.

Eftersom boken är en samling av korta historier så är skrivandets takt rätt så snabb, vilket jag gillar, och har tillräckligt med spänning och action för att hålla mig engagerad men den har inte för många beskrivningar så att boken blir för långtråkig att läsa. Abnett ödslar aldrig för lång tid på en scen utan rullar ständigt storyn framåt även när det kommer till dialogen. Men jag älskar actionscenerna mest, där är hans historieberättande som bäst. Jag håller lite med de andra recensenterna att den

allra sista historien känns rusad men Abnett kompenserar med minnesvärda ögonblick och ett tillfredsställande slut. *Brothers of the Snake* är en bra början för nya fans av 40K men, och det är ett stort MEN, jag skulle rekommendera att man läser några av regelböckerna, speciellt huvudregelboken, innan man läser någon av novellerna.

Ni kanske undrar varför jag och så många andra gillar Warhammer och det finns många svar på den frågan. Vissa gillar det för att det utspelar sig i ett dystopiskt "grimdark"-universum blandat med science fiction och fantasy, vissa gillar de politiska och kanske religiösa satiriska aspekterna av det hela och vissa gillar 40K för att det har så mycket testosteron och "militär porr" att det skulle få vilken modern wanna-be-feminist att kissa på sig. Jag är en av de sistnämnda. Och anledningen till att jag speciellt gillar "the Space Marines" är för att de är världens häftigaste och coolaste actionfigurer i samma anda som Buzz Lightyear från *Toy Story*-filmerna - de fullföljer den pojkkäftiga maktfantasin att vara en medlem i ett brödraskap av supersoldater som reser runt i galaxen och bekämpar onskans makter och mänsklighetens fiender. Daniel P. Abnett (författarnamn Dan Abnett) är en engelsk författare som under sin långa karriär har skrivit noveller för franchiser som Warhammer, Tomb Raider, Doctor Who och han har till och med skrivit serier för kända förlag och magasin som DC, Marvel, Wildstorm och 2000AD.

Rise over the dead, bring us ahead, incense and iron Fight all of the night, banners up high to the top of the land Right into the red, all you can get, incense and iron Stand, follow the fight, doing the right as we come to defend. When we all stand together!"
- Powerwolf

Having Sex with You is Like Having Sex with a Cactus

Iman måste säga nej. Det förekommer också "kreativitet" i att försöka få någon i säng. Att hota och tvinga någon i en relation man inte vill ha är 100% avskyvärt. Det finns mycket "kreativitet" i att få en kvinna i säng, eller in i en relation hon har 100% rätt att vägra. Men om hon inte vill och har 100% rätt till sitt eget svar, ja, då dyker kreativite-

ten upp - att tvinga mig att säga ja. Det är aldrig bra att tvinga en kvinna, speciellt inte med gruppträck. Är det sextigt? Nej. Det är inte sextigt att använda kreativiteten till psykiskt, fysiskt och sexistiskt våld. Jag använder min kreativitet till att skriva en låt till mitt punkband Project Miss Tits:

Having Sex With You is Like Having Sex With a Cactus I don't like you No matter what you do Don't you cry to I will leave you When I parted You were far from red You are a nazi In a party head These are my rules This is my house These are my thoughts This is my: vagina!!!!!! When I told you All my secrets You called me a whore You will regret When I left you You didn't give a shit Now it's my turn I know I am grit These are my rules This is my house These are my thoughts This is my: vagina!!!! I don't like your dick I don't like to kick A cactus ride it is Fighting back it is Rapist of its mist My head is on a twist A cactus ride it is Fighting back what is Don't threaten a woman who says no I really thought you were a feminist, but you weren't though

Text: Eva-C
Bild: Pixabay



Människan och kreativitet

Text & bild: Raiden Sano

Vad är kreativitet, det är inte bara målningar och dikter. Kreativitet finns överallt i livet, både i det goda och det onda, det tråkiga och roliga. Människan i sin natur är kreativ, utan kreativiteten hade vi aldrig utvecklat eller upfunnit saker som hjulet, plogen, elden eller liknande. Det är med andra ord en del av oss, det definierar oss. Vi kan tänka fram komplicerade koncept som inte existerar, och ibland skrämmer vi upp oss själva på grund av det.

Så varför försöker vi som samhälle förtrycka den kreativa lågan hos individer? Om man försöker vara kreativ och nytänkande så blir man hånad för att man är annorlunda och ens idéer blir nedskjutna. Jag tror att det är den mänskliga bekvämligheten som ligger bakom det. Bekvämligheten är anledningen till att vi ursprungligen var kreativa men vi har nu nått ett läge i vår historia där vi nu är så bekväma att vi

istället verkar förtrycka den kreativa lågan för att vi inte orkar bryta vårt mönster och beteende. Men det här beteendet är faktiskt inte nytt utan har förekommit genom hela den mänskliga historien; exempelvis Galileos teorier om att vi roterade runt solen istället för tvärtom. Många av hans idéer var faktiskt felaktiga men tack vare att han lät sin kreativitet flöda så lyckades han hitta guldkorn. Bekvämligheten är ett dubbeleggat svärd, det driver vår kreativitet samtidigt som det stoppar oss från att vilja sträva efter det. Ett bra exempel är att denna text kommer fördömas och pikas för sitt upplägg och meningsbyggnad; om denna mening finns kvar när den väl trycks så har min individuella kreativitet fått leva kvar i sin egna unika form.

Jag skulle tycka att vi skulle behöva minska mentaliteten som leder till mobbning och kvävningen av kreativitet och nytänkande. Istället bör vi förhöja varandra och våra kreativa lägor, tänk vad vi skulle kunna uppnå i sådana fall. Jag gillar konceptet som an-

vändes av den israeliska myndigheten i filmen *World War Z*. Vad de gjorde i filmen var att om nio av tio personer höll med om en åsikt så var det upp till den tionde att vara kreativ och tänka utanför boxen. Därav skapa en motstridig synpunkt, oavsett hur orimlig den än må vara. Detta är ett intressant sätt som kan skapa idéer som kanske inte hade fått en chans att utvecklas annars. Kreativiteten är vår största förmåga och anledningen till att vi som art är så pass annorlunda från de andra djuren här på jorden. Så låt den kreativa lågan brinna starkt!

Rimworld and the Relative Sympathy for Pixels

Text: Amanda

Bild: steamgriddb.com, deviantart.com, rimworldwiki.com

I have always been drawn to computer games with a managerial aspect to them. If some processes can be made efficient, I will spend silly amounts of time to make them so, regardless of the main focus of the game.



One of the first brands of computer games I loved was called *Catz* and *Dogz*, one through five. It was very simple and yet something I have never seen replicated past Windows 5: animated dogs and cats running across your screen to be cared for and played with. In one of the editions they enabled the animals to breed, and for the user to track their pedigree. The games for me then turned from playing with cute animals to complicated breeding programs. I don't remember what I wanted to achieve with meticulous planning and recording of lineages but I was invested. It also served to introduce me to take to the internet for mods, in this case for new breeds.

It probably goes without saying that I have adored *The Sims* from the first installment. I once introduced a friend to *The Sims 3*. She was surprised how efficiency-oriented I was, making me question some things. A great deal of people play *The Sims* as a kind of story simulator, with few goals in mind. Not I. From the first edition, my intent was skills-maxing, again with a dynastic intent. It

The title "RIMWORLD" is displayed in a large, metallic, 3D-style font. The letter "O" is replaced by a circular icon containing a six-pointed star with a central figure. The background is a space-themed image showing a planet's horizon with a bright light source and a starry sky.

RIMWORLD

would not be inaccurate to again apply the term breeding program.

And I was quite ruthless. Household sizes have always been limited, so eventually, there would be cause to trim the family tree. In the first editions it could be tricky to have sims pass away from anything but old age. You could set an electrical fire, but my skills-maxing often meant my sims were too competent to die by accident. You could always build them into a room with no doors, or get them in the swimming pool and remove the ladder. In *The Sims 3* and *4*, however, the game took a turn. It seemed that every expansion included a new exotic way for your sims to die, and you were encouraged to seek them out, being rewarded by unlocking achievements.

However, *The Sims* is family-friendly enough. So, bar freak accidents and old age, there is little room for actual tragedy. Bar extensive, ambitious mods, there is no way for your sims to suffer life-threatening illnesses, or contract something like an STD. Most of the mods I play in recent years are about making the game more difficult for my very efficient mindset. And then... I discovered *Rimworld*, via Dwarf Fort-

ress. *Rimworld* is a colony builder. Untold years into the future, humanity is scattered across the universe and you control by default three desperate survivors on a hostile planet, living on the rim as the tagline goes.

The goal is to build a colony to stand against challenges, the opportunities nearly endlessly extended by the thousands of mods readily available. It compels my full attention, filling needs for organization as well as the urge to make things aesthetically pleasing.

It's been quite the adventure to learn the gamut of game functions. Like *The Sims*, *Rimworld* encourages you to invent head canon about your characters, but the colonists have more inherent personality, and they are less customizable than sims.

Rimethics

I also have had a much more interesting journey with morality in *Rimworld*, than *The Sims*. The exigent circumstances of the colonist means that survival can hang on a very tenuous thread, each catastrophe teaching another thing to do to prepare.

For one, it's good to have a back supply of blood for transfusions, so as

soon as you have a freezer, you should have your colonists donate blood continuously, because it's too late when the attack has happened.

One way to expand your colony is to capture hostiles, keep them imprisoned until indoctrinated to your beliefs, from which point they will become full colonists. More colonists is generally better, but some of them will only be a burden on both your resources and your CPU.

Once, I captured an attacker, who was young and relatively skilled and I was set to recruit him when I realized that the bullet that brought him down shattered his spine, meaning he would be functionally useless until I reached the capacity to manufacture a bionic replacement. And I realized how handy it was that, rather than have my colonists subject to transfusions, to have a prisoner to tap every now and again. And since he was bedbound, there weren't even any prison breaks to deal with.

How convenient.

Eventually, I did manage to get him a spine, which felt like the least I could do for him at that point. As you might assume, it's very difficult to intentional-

ly wreak someone's spine in a gunfight. However. It's possible to subject your prisoners to the same medical procedures as your colonists. It's possible to replace any limb with a substitute, even healthy ones. So, if you were to install two peg legs on a prisoner, and then uninstall the peg legs, that prisoner will also be reduced to 0 % mobility. Functionally the same. Ethically?

Well. My colonists rarely die from blood loss.

Organ Trading

In *Rimworld*, everything can break down at the drop of a pin, so you want to prepare as much as possible, build your resources before you need them. As you have gathered, when body parts break down, generally because of violence or freaky sci-fi conditions, they often need to be replaced. Making bionic organs is far down the research tree and extremely costly ... meanwhile you have a prison already, and prisoners have two lungs, two kidneys, a liver, and a heart.

Harvesting the liver or heart obviously kills the patient, but the prisoners you don't want to recruit can be released with two small incisions.

Killing a prisoner tends to make the surgeon very sad in an already stress-

ful life, so it's not really worth it. You can keep your prisoners indefinitely, hoping for a nice payoff when a slave trader comes around, but they are rare, and prisoners tend to try to escape.

Most traders will buy prime human organs, however, and a single lung can keep your colony in medicine for quite some time, so the equation is quite simple in the end. It doesn't feel great, but prisoners generally leave my colony lacking one lung, and one kidney.

Confronting morality

Recently, when playing the same colony for some time, managing by taking every advantage, I was once again raided by the usual pirates, capturing two of the invaders, hauling them to my quite high-tech prison infirmary, opening the operations tab, seeing that one of them – besides being riddled with bullets – had had his left lung and left kidney ... removed. And I wondered ... have I seen you before?

After all, people in *Rimworld* don't disappear when they walk off the map. And I imagined this person being captured by his enemy, barely allowed to heal – being fed with an ungodly paste only fit for animals – before they perfunctorily harvest two organs to add to shelves littered with the same. Released

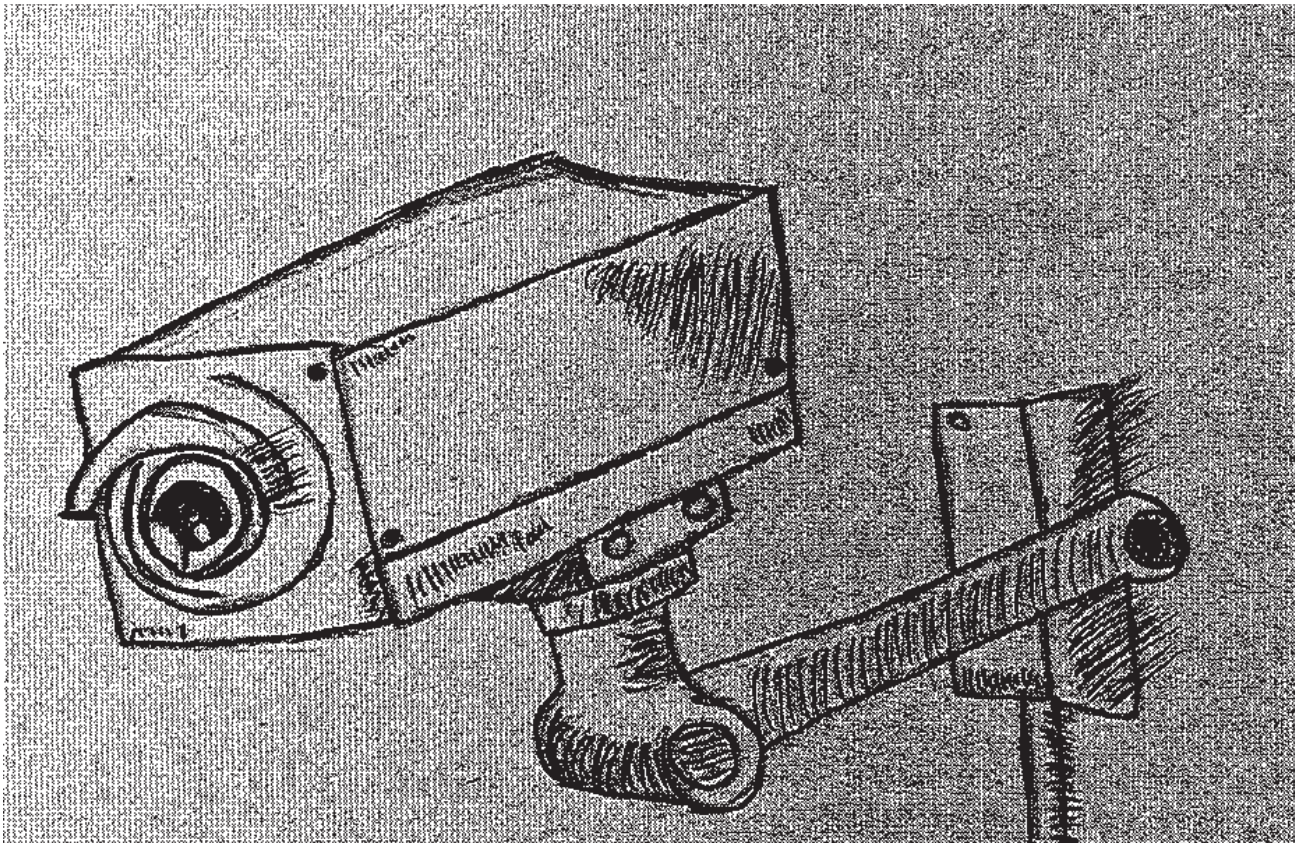
into the wilderness, woozy from the unrefined herbs that substituted anesthesia – barely alive – he manages to fight his way back to his people.

With the daily struggle to accommodate the reduced function of his mutilated body, he never gives up, devoting every ounce of strength to regain his ability to fight, relying on drugs to help him through, to join in the next raid against this bastion of evil, to finally bring it all to an end. He barely has time to recognize the face of a former comrade among their ranks before pain racks his body.

To no avail, he once again wakes up in that hellhole, as the same butcher stares down at him, looking for an uninjured piece of flesh to cut. Staring into those soulless eyes, I wonder if he can tell that she is particularly cheerful, that she has just attended her niece's wedding, giving her a 20-point mood boost to nicely offset any ... unfortunate patient fatality.

But such is life – and death – on the rim.





Kreativitet som protest

Protestsånger från Woody Guthrie till Chumbawamba

Text & bild: Jessica

När mänskliga rättigheter är under hot och sparkrav och dumhet drabbar oss alla vart ska en vända sig? Vem ska trösta och ge mod? Tidningar drar ner på nyheter som är opartiska och källkritik är ett fult ord. Internet bidrar till att mata oss med fake news. TV visar mer reklam än faktiska program.

Woody Guthrie 1912-1967 var vad som bäst kan beskrivas som en musikalisk motståndsmän. Född i Oklahoma och uppväxt under en period med stora ekonomiska svårigheter och rasism och med Jim Crow-lagar för icke-vita. Ku Klux Klans-återkomst och lynchingar där sheriffer vände ryggen till så att icke-vita fritogs från häkten för att mördas brutalt. I det klimatet formades

Guthrie till att spela musik för att föra fram ett budskap om enighet och jämställdhet, om att ta upp kampen mot fascism och rasism och budskapet som han hade på sin gitarr är världskänt än idag: This Machine Kills Fascists.

Jim Crow-lagarna

”Lagarna innefattade både faktiska raslagar, som explicit riktades mot minoritetsfolkgrupper (afroamerikaner i synnerhet) och som möjliggjorde förföljelser mot dessa, samt mer allmänt formulerade ordningslagar och byråkratiska hinder som i praktiken missgynnade och försvårade vardagslivet för dessa.” (Källa Wikipedia)

Chumbawamba 1982-2012 var ett brittiskt band som startade som ett anar-

ko-punk band men även spelade rock, pop och klassisk folkmusik. Dom var redan från början av sin karriär uttalande pacifistiska, feministiska, antirasistiska och antifascistiska. Deras musik sträcker sig från radiohits till bland annat ett acapella-album med klassiska protestsånger. Dom var klassmedvetna och skrev sånger till stöd för bland annat den brittiska gruvstrejken som pågick i mitten av 80-talet och som drabbade många arbetare ekonomiskt. I slutet av sin karriär gick bandet över till att framträda helt akustiskt och några originalmedlemmar lämnade innan dom la ner år 2012 efter 30 år som förkämpar för utsattas rättigheter.

Musiken har många gånger varit en lösning på ett problem som människan själv har orsakat.

Thomas frågar Tina

Text: Thomas

Bild: Markus Leijman

Vad tycker du är kreativitet?

I den enkla bemärkelsen är det att skapa något nytt, en syntes att på något sätt. Att sätta samman saker på ett nytt sätt, i alla fall något som känns nytt.

Vad ger dig kreativitet?

Att vara pressad, typ som att ha kniven mot strupen, i bästa fall skapar det kreativitet och i värsta fall blir man bara helt blank. Ibland har jag upplevelsen att hormoner spelar roll när det kommer till hur kreativ jag känner mig. När det kommer till musikskapande tycker jag det handlar om tid. Man behöver block av tid som man inte gör något annat med. Ibland kan jag till exempel känna att jag får idéer när jag

går min vanliga sträcka till jobbet. Det blir ett tillfälle då man låter saker komma till en eftersom man inte gör något annat då. Kanske kunde man främja kreativiteten genom att skapa fler sådana utrymmen.

Vad betyder kreativitet för dig?

Det betyder till exempel livslust. I gnistans ögonblick är det en väldigt positiv kraft. Det är förknippat med en positiv känsla att vara kreativ. Sen kan följas av frustration eller besvikelse när man dagen efter ser sin skapelse i ett annat ofta självkritiskt ljus.

När var du kreativ senast?

Det kan vara när jag tänker på vad jag ska ha på mig för kläder, då känner jag mig vardagskreativ. Jag tycker om att skriva låtar/poesi. När jag skrev något, kom på en ingång till en låt text. Det var då jag kände mig kreativ senast men det är rätt länge sen nu, typ en månad sedan.

Idéerna kommer på vägen till jobbet



OTIPPAT

Stå upp för psykisk och fysisk hälsa

Standupkväll med professionella komiker och modiga debutanter från Lunds Fontänhus!

Torsdag 23 maj
18:30 Livemusik – Silver Fox (sång & gitarr)
19:00 Standupshow
Stadshallen/Bakfickan, Lund

Medverkande:
Lena Frisk, Susanna Dzamic, Lee Österberg m.fl.
Humor som berör – skratt som stärker!
Fri entré – begränsat antal platser!

Meddelande till världen

Text: Michaela Bjarnason
Bild: pexels.com

Jag är på väg ner för trappan från tågstationen, jag ska hem. Jag är på väg, sedan är jag inte det. Jag ligger på marken, folk rusar förbi. Jag känner hur chocken av fallet kommer över mig, jag sätter mig på trappan och djupandas. Folket går bara förbi. Vad är detta för värld där man kan sitta och djupandas i en trappa och inte en kotte bryr sig? Var är civilkuraget, var är kärleken? Kärleken som man visar när man gör det som är hyggligt och rätt. I bibeln står det att vi älskar för att Gud har älskat oss först (1 Johannes 4:19). Om vi nu vill veta vad kärlek är så kan vi kolla på Jesus som är Gud i mänsklig gestalt och kärleken själv.

När Gud kom ner till jorden och styrkan själv blev ett svagt litet barn som sedan dog för våra synder på ett kors och besegrade döden. Men Jesus kände, i stunden, inte för att dö för mänskligheten. Det kan vi se i Getsemane, när Jesus ropar till Gud att han ville att denna bägare ska gå förbi honom (Matteus-evangeliet 26:39). Vi kan även se att han var trött av att vara bland oss otillräckliga människor som inget förstår på hans kommentarer "hur länge ska jag behöva vara med er" (Matteus-evangeliet 17:17). Men han gjorde det ändå, inte för att vi förtjänade det, inte eftersom han kände för det i stunden alla gånger, utan på grund av hans enorma kärlek.

Det står i Romarbrevet, "Gud bevisar sin kärlek till oss genom att Kristus dog i vårt ställe, medan vi ännu var syndare." (Romarbrevet 5:8). Låt mig måla upp en bild så vi kanske kan förstå bättre, Jesus kommer ner till jorden inte bara för lärjungarnas räddning, inte bara för oss idag som läser detta och filosoferar om Gud. Men Jesus kom och dog en plågsam död även för de som ropade "korsfäst" framför Pontius Pilatus (Lukas-evangeliet 23:18-25, Markus-evangeliet 15:7-15, Matteus-evangeliet 27:16-26). Vilket gjorde att även när Pilatus ville benåda Jesus så kunde han inte det av rädsla för mobben. Jesus kom och dog på ett kors även för dem så att om de vände om skulle de bli räddade. Om man älskar någon så gör man rätt mot den personen även om den behandlar en illa och Jesus kallar oss att älska våra fiender (Matteus-evangeliet 5:43-48). Men i dagens samhälle tycks vi inte ens kunna älska våra närmaste. När skilsmässotalen är så höga och så vidare.



Men kärlek är inte endast de närmaste, utan även kärleken till din näste. När jag var liten tog jag fel buss och jag gick fram till busschauffören och grät och han körde mig rätt. Busschauffören jag träffade visar här en viss typ av Jesuskärlek, att man gör rätt mot sin näste. Du värld, du vet inte vad kärlek är, och om du inte ser kärleken från Gud, hur kan du då se kärleken som du bör visa andra?

En kreativ hjärncell är mycket duktig på att använda den. Molekylär cell tvättas med huvudcellernas blod. Blodet strömmas genom huvudet ner till benen för att kroppen ska fungera som vanligt.

Kreativa hjärnceller kan mätas med ett IQ-test och sedan få sitt svar genom en upplysning.

Människan finns för alla verktyg som gillar att arbeta och det är händer och hjärnan som används bäst för vår kreativa okulära skiftning till tungt eller lätt jobb. Alltså är det bra för hjärncellerna att arbeta med något som gör dem kreativa.

En formgivning som är rund och lätt tillhandahåller information. Den kan användas till mycket.

Huvudet är runt eller avlångt med många rutor inom skalet som man ej kan se. Det finns smarta huvuden och mindre smarta men jag tror att alla som vill kan använda hjärnan på rätt sätt. Det är lätt att huvudet blir överaktivt och går sönder. Huvudet är som ett glas som är lätt att krossa, därför måste man vara försiktig. Många elever idag är arbetsamma och använder det nog på rätt sätt.

Kreativa hjärnceller är funktionella med mycket matematik och bokstäver. Skolor kan hjälpas med kreativa människor som vill lära ut till samhällets människor och bli duktiga i sitt lärande – och därmed professorer till sitt kreativa huvud.

I huvudet på Diana...

Svävar rytmerna som på bild. Vi ser att man kan förstå och läsa egna tankar till någon annan, det kallas telepati.

Bluetooth är en forskning som tar stora steg inom teknik och det är lätt att använda. Till telefon från örat finns ingen sladd. Det fungerar ändå – bra tänkt, forskningsvägen.

Tekniken är svår att framkalla till människan men den fungerar till varje pris om man gillar den.

Vi människor är kreativa varje dag, det räcker med ett fotsteg.

Att skapa något är något bra, och till andra medmänniskor. Det kan vara att skriva en tidning så den fås av och ges till andra.

Att skapa är något värdefullt och att bli omtyckt och bli en hjälte. Då kan man få ett diplom som ger pengar.

Det är lust med många namn och finns till för alla som har lust att skapa något till sig själv och andra.

Lust är inte bara kärlek, det kan också vara en känsla till att göra något.

Tidningar finns det en uppsjö av men det kan alltid vara bra med en ny. Oftast kommer tidningarna ut en gång i månaden och då gäller det att man tycker om att skriva.

A hand is shown with a fingerprint scanner overlay. The scanner is a semi-transparent, circular area with a grid pattern, positioned over the index finger. The background is a blurred image of a hand with a fingerprint scanner overlay. The text is overlaid on the scanner area.

För övrigt anser jag...

... att det är reaktionärt att inte vilja störta ett system som inte fungerar.

gonblicket ögonblicket ögonblicket ögonblicket ögo



En del tycker att hundar är väldigt lika sina hussar eller mattar. Det mest kända exemplet på det torde vara Winston Churchill och hans bulldog. Men kan man säga att någon liknar en häst utan att vara grymt förolämpande?

Besök ett Fontänhus

Öppettider Lunds Fontänhus:

Mån-tis, tors: 08:30-16:00

Ons: 08:30-19:00

Fre: 08:30-15:00

Lör: Stängt

Sön: 11:00-14:00

Lunds Fontänhus

Magle Stora kyrkogata 5

223 50 Lund

Tel: 046-12 01 95

info@lundsfontanhus.se

www.lundsfontanhus.se

Fontänhus i Sverige

Fontänhuset i Malmö
Engelbrektsgränd 14
211 13 Malmö
Tel: 040-12 00 13
info@fontanhuset.se
www.fontanhuset.se

Helsingborgs Fontänhus
Norra Strandgatan 8
252 20 Helsingborg
Tel: 042-24 50 60
kontakt@fontanhuset.se
www.fontanhuset.se

Fontänhuset Båstad
Aromavägen 48
269 37 Båstad
Tel: 0431-724 80
bastad@sverigesfontanhus.se
www.bastadsfontanen.se

Fontänhuset Falun
Tullkammargatan 2
791 31 Falun
Tel: 070-399 0453
info@fontanhusetfalun.se
www.fontanhuset.se

Fountain House Stockholm
Box 4051
Besöksadress: Götgatan 38
102 61 Stockholm
Tel: 08-714 01 60
nfo@fountainhouse.nu
www.fountainhouse.se

Göteborgsfontänen
Andra Långgatan 25
413 28 Göteborg
Tel: 031-12 30 01
mail@goteborgsfontanen.se
www.goteborgsfontanen.se

Motala Fontänhus
Vintergatan 15
591 32 Motala
Tel: 0141-21 25 33
info@motalafontanhus.se
www.motalafontanhus.se

Fontänhuset Trappan
Vallgatan 10
343 34 Älmhult
Tel: 0476 480 10
fontanhuset.trappan@telia.com
www.fontanhusettrappan.wordpress.com

Falkenbergs Fontänhus
Storgatan 71
311 74 Falkenberg
Tel: 0346-71 10 71
kontakt@falkenbergsfontanhus.se
www.falkenbergsfontanhus.se

Fontänhuset Nyköping
Lilla Strömgatan 3
611 34 Nyköping
Tel: 0155-26 81 40
fontanhuset@gastabud.com
www.fontan.se

Fontänhuset Sköndal
Knut Sjöbergs väg 6
128 64 Sköndal
Tel: 0738-903 130
info@fhskondal.se
www.fhskondal.se

Fontänhuset Örebro
Målgatan 11-13
702 16 Örebro
Tel: 019 -32 05 20
info@orebrofontanhus.se
www.orebrofontanhus.se

Bli stödmedlem eller ge en gåva

Du eller ditt företag kan stödja Fontänhusets verksamhet genom att bli stödmedlem. Du/företaget får då varje nummer av vår tidskrift, *Fontän*, som ges ut med 2-10 nummer per år. Vid inbetalningen vänligen ange "stödmedlem" eller "gåva" samt ditt/företagets namn och adress.

Privatperson, stödmedlem 500 kr/år

Företag, stödmedlem 1 000 kr/år

Swish: 1235302377

Bankgiro: 492-3801

Våra sponsorer

Stiftelsen Råby Räddningsinstitut,
Malms Legat, Stiftelsen Lindhaga,
Stiftelsen Lars Hiertas Minne,
Anagram, Folke Ljungdahls Stiftelse,
Finsam, Emmaus Lund,
Stiftelsen De Lekande Barnens Fond

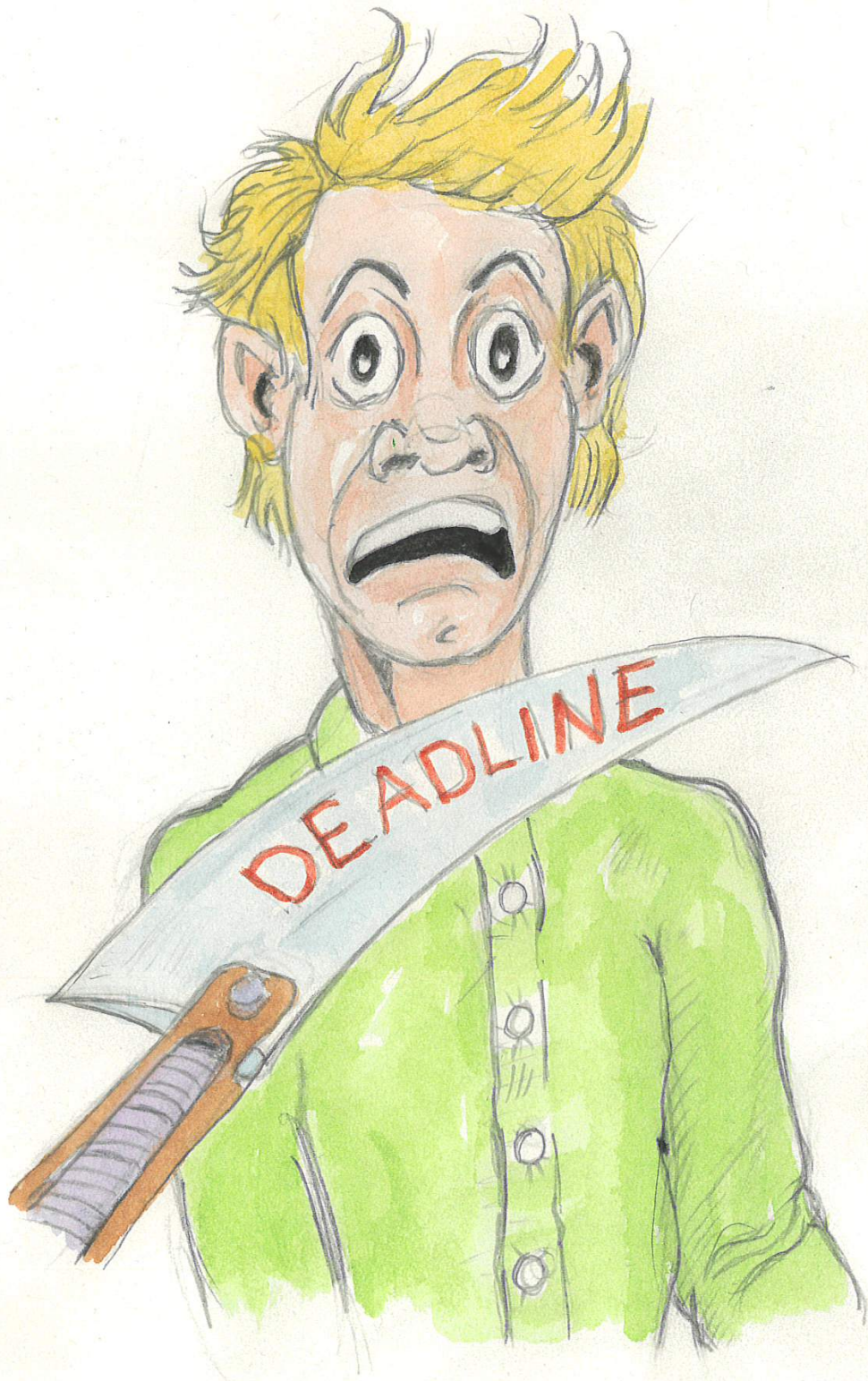


Crafoordska stiftelsen



Ett särskilt tack till våra hedersmedlemmar

Ebba Fischer
Caroline Sverdrup
Pia Althin
samt till Lunds Fontänhus styrelse,
våra samarbetspartners och till dig
som vi kanske glömt i farten...



Magle Stora Kyrkogata 5, Lund



www.lundsfontanhus.se



046-12 01 95



info@lundsfontanhus.se