



LEKTION 1

Ett eget rum

WRITE YOUR SELF

Lektion 1: Ett eget rum

I denna lektion tittar vi på hur du kan skapa utrymme för skrivande i ditt liv – både på insidan och utsidan.

Du har rätt till ditt eget skrivrum – ditt eget utrymme, där allt du är och har kommit hit med får plats, där du kan söka dig fram till och prova din röst och dina ord och forma dina berättelser om det du upplevt, om idéer och drömmar du har, och om din väg framåt i livet.

Detta är en skrivkurs där du kommer att få hjälp att börja skriva och att skapa en grund för ditt fortsatta skrivande. Det du lär dig på denna kurs kan du också överföra till ditt liv. Genom att göra plats för att skriva så gör du plats för dig själv - hur du vill och behöver ha det nu och framåt.

Utgångspunkten för denna kurs och för vår metodik är att du bestämmer. Du har rätt att göra dina egna val och att välja vad som känns bra och rätt för dig. Och du har rätt att definiera allt som har med dig och din historia att göra. Det finns ingenting du måste göra på denna kurs.

Kanske har du upplevt situationer eller händelser där du inte har haft möjlighet att välja, där val har tagits ifrån dig, där makten över din situation har tagits ifrån dig. Vi vet att det kan ta lång tid att återupprätta en känsla av valfrihet och egenmakt efteråt. Vi på Write Your Self har upplevt sådana situationer själva.

Denna lektion handlar om att skapa ditt eget rum. Detta handlar om både ett inre och ett yttre rum. Du får stöd att skapa skrivplats och skrivtid – det yttre rummet – så att du kan spendera tid med dig själv och dina ord och undersöka vad du kan och vill göra med dem – det inre rummet.

Kanske har du en särskild berättelse du vill skriva ned. Något du upplevt själv eller en historia som känns viktig för dig att sätta ord på, oavsett vad den handlar om.

Kanske har du en känsla av att skrivandet kan komma att bli viktigt för dig, utan att riktigt veta hur ännu, och vill påbörja en resa för att ta reda på det.

Kanske längtar du efter ett rum där du kan få vara hel och där du kan hitta ett sätt att uttrycka denna helhet.

Kanske vet du inte säkert varför du valt att gå denna kurs, bara att det intuitivt känns rätt.

WRITE YOUR SELF

Lektion 1: Ett eget rum

Du kommer att få lära dig om skrivandet som hantverk och skrivande som en process. Särskilt processen kommer att betonas. Inte prestation och resultat - utan hur det känns att skriva och vad du behöver för att kunna skriva. Att uppmärksamma processen är avgörande för att skrivandet ska vara läkande och hållbart.

SKRIVÖVNINGAR

En läkande skrivretreat

Detta är en modifikation av en övning skapad av läkaren och skrivpedagogen Diane Morrow, utifrån Deena Metzger's bok *Writing for Your Life*. En övning där du får börja föreställa dig ett eget skrivrum.

Tänk att du får ett brev i din brevlåda. När du öppnar det så innehåller det en inbjudan till en läkande skrivretreat. I inbjudan står det att du under sex veckor har möjlighet att ta paus från allt som pågår i ditt liv just nu.

Arbetsuppgifter och studier har setts över och kan vänta. Barn kommer att vara trygga och väl omhändertagna. Möten eller behandlingar har blivit ombokade. Människor som är viktiga för dig har blivit informerade. Alla möjliga hinder som skulle kunna ställa sig i vägen för denna retreat har tagits om hand. Också ditt hem. Dina växter kommer att bli vattnade, rummen dammsugna, kylan rensad, posten hämtad. Det enda du behöver göra är att själv utforma denna retreat.

Prova att tänka att allt är möjligt. Att du kommer att kunna släppa alla processer som pågår i ditt liv under dessa veckor och åka till en plats där du bara kan ägna dig åt dig själv.

Ta hjälp av dessa frågor och fundera över hur du skulle kunna utforma din retreat:

Var skulle du vilja åka?

Vilket väder skulle du vilja ha där?

Vilket slags ljus?

Vad skulle du vilja fanns i närheten? Ett café? En park? Ett bibliotek? Ett piano? En sjö? Något annat?

Hur skulle du vilja bo?

Skulle det finnas en veranda? En balkong?

WRITE YOUR SELF

Lektion 1: Ett eget rum

Skulle du vilja vara ifred på denna plats? Eller ha sällskap?

Föredrar du tystnad? Eller någon typ av ljud?

Vilka ljud tänker du kan finnas på denna plats? Dofter?

Hur ser himlen ut där? Hur känns luften?

Var kommer du att sova? Äta?

Vad kommer det att finnas för mat i ditt kylskåp?

Var kommer du att sitta och skriva?

Vad kommer du att göra den första dagen på din retreat? På en typisk dag?

Vad kommer du att vilja skriva om när du är där?

Skulle du vilja ha med dig något särskilt som har med ditt skrivande att göra till denna plats?

Prova att utforma din läkande skrivretreat.

Trygg skrivplats

Vi kan behöva olika saker och ha olika sätt att skapa trygga skrivplatser. Här nedan följer en lista på sätt som vi i teamet på Write Your Self och våra elever använt oss av.

Plats – olika skrivplatser:

En plats i hemmet, ett rum eller en del av ett rum.

Ett rum där det går att stänga om sig.

Ett bord där det går att välja vilka saker som står framme på bordet.

En fåtölj placerad i ett hörn med överblick över rummet.

I sängen om morgonen eller kvällen.

Vid köksbordet efter frukost.

På ett café eller ett bibliotek.

På en favoritplats i naturen.

Föremål runt omkring:

En fin skrivbok.

En penna som känns bra att hålla i handen.

Utrustning för att lyssna på musik.

En klocka för att avgränsa skrivtiden.

Växter.

WRITE YOUR SELF

Lektion 1: Ett eget rum

Ett tätt ljus.

En kopp te eller kaffe.

Fotografi av en person som är betydelsefull för dig.

För att få ha saker ifred:

Låsa in anteckningsböcker.

Lösenordsskyddad datorn, mappar, dokument.

Skriva i mejlprogram och skicka mejlen till sig själv.

Om du vill utforska hur du kan skapa en trygg skrivplats åt dig själv så kanske listorna ovan och dessa frågor kan hjälpa dig:

Vad får du för idéer av att läsa listorna ovan?

Vilka platser har du tillgängliga omkring dig nu?

Vilka nya platser skulle kännas bra att prova att skriva på?

Har du någon plats du brukar gå till, som det känns bra att vara på?

Har du något sätt du använder nu för att skapa ett lugnt och tryggt rum runt dig?

Föredrar du att skriva för hand, på dator eller något annat hjälpmedel?

Prova att skriva om hur du skulle kunna skapa en trygg skrivplats.

Fri skrivtid

Skrivplats och skrivtid kan handla om både yttre och inre plats och tid.

En skrivplats kan vara en fysisk plats dit vi går och skapar, men också en inre plats, en del av oss själva som vi skriver från. För att hitta denna inre plats behöver vi kanske öva oss på att avskärma oss från vad som pågår utanför och koncentrera oss på skrivandet. Vi behöver öva oss på att acceptera och förhålla oss nyfikna till de idéer och bilder som kommer upp när vi skriver. Eller på att fokusera på den del av oss som säger att vi har rätt att skriva, samtidigt som en annan röst inuti säger att det inte alls är okej. Att vi inte har rätt till våra känslor, tankar och berättelser. Att vi inte får skriva ned dem. Att allt vi gör ändå blir dåligt. Att något hemskt kommer att hända om vi sätter ihop våra berättelser. Att någon vi inte vill ska läsa kan hitta våra texter. Många av oss har röster som i all oändlighet kan hålla på och rada upp skäl till varför vi inte borde skriva. Du har rätt att skriva oavsett vad denna röst säger.

WRITE YOUR SELF

Lektion 1: Ett eget rum

På samma vis kan det vara med skrivtid. Den kan handla om att vi avsätter tid för att skriva, till exempel en timme, och ställer en klocka för att markera den tiden och också stänger av telefonen. Men det kan också till exempel handla om att vi säger till den kritiska rösten inuti att vara tyst för en stund, eller att vi helt enkelt övar oss på att strunta i den under vår skrivtid. Om du aldrig har haft möjlighet att skriva tidigare så kanske denna röst är väldigt högljudd, eller kanske märks som ett tyst men starkt motstånd i dig. Då kan det handla om att prova att skriva ändå, igen och igen, tills motståndet mjuknar. I din egen takt. Du väljer vilka steg du vill ta och i vilken takt.

Ibland kan vi också känna oss oroliga inför att någon ska hitta och läsa det vi skrivit. Att det är fel av oss att skriva och att andra kommer att tycka illa om det. Här kan det vara viktigt att vi funderar över sätt att skapa en känsla av trygghet runt vårt skrivande. Hägna in det med trygghet. Vi har rätt att göra skrivandet till vårt egna rum. Ett rum där vi får vara i process, och där det vi skriver få vara i process, utan att behöva bli något särskilt.

I det egna skrivrummet får allt finnas samtidigt: viljan, rädslan, motivationen, motståndet. Vår väg framåt är inte beroende av att först bli av med rädslan och motståndet för att sedan kunna skriva, utan av att hitta sätt att skriva även när rädslan är närvarande. Hela du ryms. Allt du kommer med till detta rum är välkommet. Här har du rätt att tänka, associera, fantisera, drömma och minnas fritt. Du kan plocka upp olika trådar och följa dem dit de leder, och när motståndet blir för stort kan du pausa en liten stund och ta hand om dig till dess att du är redo att försöka igen. Vi stöter alla på olika typer av inre motstånd – och det går att hitta vägar för att skriva sig runt. Mjukt, steg för steg.

Här nedan följer en lista på några strategier som vi och våra elever använt sig av för att skapa egen skrivtid:

- Lyssna på musik för att stänga andra ljud ute.

- Tända ett ljus för att markera att skrivtiden börjat.

- Ställa en väckarklocka för att avgränsa skrivtiden och inte skriva för länge.

- Stänga av mobiltelefonen och lägga den utom räckhåll en stund.

- Bara fokusera på skrivandet – om du sitter vid datorn och skriver, stäng alla andra fönster, kolla inte mejlen innan du börjar.

- Stänga av wifi/internetuppkopplingen.

WRITE YOUR SELF

Lektion 1: Ett eget rum

Berätta för människor i närheten, vänner, familj och partner att du går undan för att skriva och vill vara ostörd.

Ta fram skrivboken och pennan.

Gå till skrivplatsen.

Säg högt till mig själv att jag har rätt att skriva.

Säg högt till rösten som inte tycker att jag har rätt att skriva att nu får du vara tyst en stund, för nu ska jag skriva ändå, fast du tycker annorlunda.

Vad får du för idéer om hur du kan skapa din egen skrivtid?

Listorna ovan och dessa frågor kanske kan hjälpa dig:

Finns det någon enkel sak som du kan göra innan varje skrivsession, som en enkel ritual, till exempel tända ett ljus? Brygga en kopp av ett visst sorts te? Ta tre djupa, medvetna andetag? Något annat?

Vad kan du säga till din omgivning när du vill gå undan för att skriva?

Vad kan du säga till ditt inre motstånd om det dyker upp och vill hindra dig från att skriva? Något annat som kan fungera för dig för att skapa egen skrivtid?

Prova gärna att skriva om hur du skulle kunna skapa egen skrivtid.

Den inre kritikern

Här är en övning där du får möjlighet att titta närmare på vad din inre kritiker säger:

1. Ett sätt att få den att börja protestera kan vara att läsa upp dessa meningar högt för dig själv:

Jag har rätt att skriva mina berättelser precis som jag vill, önskar och behöver.

Jag får använda min röst som jag vill och behöver.

Jag har rätt att vara omgiven av människor som stödjer mitt skrivande.

Du kanske kan prova med egna meningar också, som du sedan tidigare vet att den inre kritikern tycker är känsliga, rebelliska, förbjudna?

Det kan kännas jobbigt att dröja här och synliggöra hur hård denna röst faktiskt kan vara. Hur den envist försöker förminska vårt värde, vår rättighet, förmåga, kapacitet. Men detta synliggörande kan vara så viktigt.

WRITE YOUR SELF

Lektion 1: Ett eget rum

Vad svarar rösten? Vad säger den till dig? Vad är du van sedan tidigare att den säger till dig? Lista några av dess påståenden här:

2. Var kommer denna röst ifrån? Ibland hör rösten hemma hos en specifik person vi mött. En familjemedlem, en tidigare partner, kanske en lärare från förr. Ibland kommer rösten från något som vi upplevt; ett resultat av en händelse.

Om någon till exempel kränkt våra gränser och med sina handlingar visat att de inte tycker att vi varit värda omsorg, så kanske den upplevelsen dröjt sig kvar. Då kanske vi känner att vi inte är värda skrivande - värda den självomsorg som skrivande kan innebära.

Prova undersöka var rösten kan komma ifrån:

3. I nästa steg får du prova att göra en motståndslista. Om den inre kritiska rösten säger att du inte har rätt att skriva - skriv ned att du visst har rätt att skriva. Odlä motståndsrösten i dig. Du har rätt - att skriva, att välja, att skapa din del.

Prova skriva en motståndslista.