

EMELIE HILL DITTMER



SKRIV FÖR ATT LÄKA

En guide i reflekterande skrivande

Skriv för att läka

En guide i reflekterande skrivande

SKRIV FÖR ATT LÄKA

En guide i reflekterande skrivande

EMELIE HILL DITTMER

Lassbo Förlag
www.lassboforlag.se

© Emelie Hill Dittmer 2021
www.emeliehittmer.com

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Grafisk form: Emma Bonath

Tryck: Scandbook, Falun 2021
www.scandbook.com

ISBN: 978-91-986609-4-4



Till Mamma och Farmor –
i kärleksfulla minnen bevarade i mitt hjärta, alltid.



Och ett stort, innerligt TACK till:

Julian – för din eviga tro på mig.

Jeremias – min bror genom eld och vatten.

Kathryn – för allt mod du har ingjutit i mig under resans gång.

Nina – för varm och mångårig vänskap.

Sist men inte minst, alla de skrivresenärer som jag har haft
ynnesten att följa.

Innehåll

Förord	10
Inledning	13
Bokens upplägg	20
Del I: Att skriva sig fram i ljuset	22
Kapitel 1: Gå bakåt – för att kunna gå framåt	23
Pennebaker – en kort presentation	26
Skillnaden mellan läkande skrivande och kreativt skrivande	30
Fördelar med skrivandet som helande verktyg och de olika formerna och faserna i det läkande berättandet	32
Den inledande fasen – reflektionstid, förberedelse, självomsorg och tillit	40
Det långsamma skrivandet – att sakta ned farten för att förstå själva processen	48
Att börja minnas och de inre konflikter som uppstår	53
Där det bränner mest – min egen läkande skrivprocess	66
Från kaos till klarhet	80
Kapitel 2: Processens olika stadier – från snår till insikt	90
Vi är varandras möjligheter – bevittnade och bekräftade i grupp	95
Oskickade brev – ett effektivt sätt för oss att rensa känsloregistret	103
Dagboken – en vägvisare till vår framtid	108
Det ocensurerade skrivandet – flödesskrivning	115

Kapitel 3: Att låta kroppen berätta – ett sätt att få tillgång till komplexa minnen 121

Att länka samman då och nu – en tillbakablick 130

Att skriva sig fram i ljuset – en sammanfattning 135

Del II: Skrivresenärer 140

Kapitel 4: Den läkande skrivresan ur kursdeltagares perspektiv 141

Eva 143

Katarina 148

Ann-Mari 155

Petra 160

Jessica 164

Alma 171

Nina 175

Charlotte 182

Kapitel 5: Om att repetera skrivövningar och poängen med detta 186

Skrivresenärer – en sammanfattning 190

**Del III: Det expressiva skrivandet –
Forskning, förgrundsgestalter och ljusbärare –
Intervjuer och övningar** 194

Kapitel 6: Forskning – en återblick och genomgång 195

Kapitel 7: Intervjuer med ljusbärare	201
James W. Pennebaker – en förgrundsgestalt	201
Louise DeSalvo – Skriv dig ur dina kriser	208
Mark Matousek – Writing to Awaken	210
Gillie Bolton – The Therapeutic Potential of Creative Writing: Writing Myself	216
Åsa Boström – Write Your Self	222
Kathleen Adams – Journal to the Self	229
Elizabeth J. Andrew – Writing the Sacred Journey	236
Lucia Capacchione – The Creative Journal – The Art of Finding Yourself	243
Judy Reeves – Wild women, Wild Voices – Writing from Your Authentic Wildness	248
Sandra Marinella – The Story You Need to Tell	252
Patricia Tudor-Sandahl – Ordet är ditt	255
Ann Westermark – Skrivhjärtat	260
Kapitel 8: Att släppa sin berättelse i det offentliga ljuset	
– Johanna Hildebrand och Ebba Ómarsson berättar	272
Johanna Hildebrand – Kärlek–Rädsla 1–0	273
Ebba Ómarsson – Brev till himlen	278
Kapitel 9: Vägen framåt	286
Alla har vi en historia att utforska – det eviga sökandet	289
Slutord	293
Referenslista	296

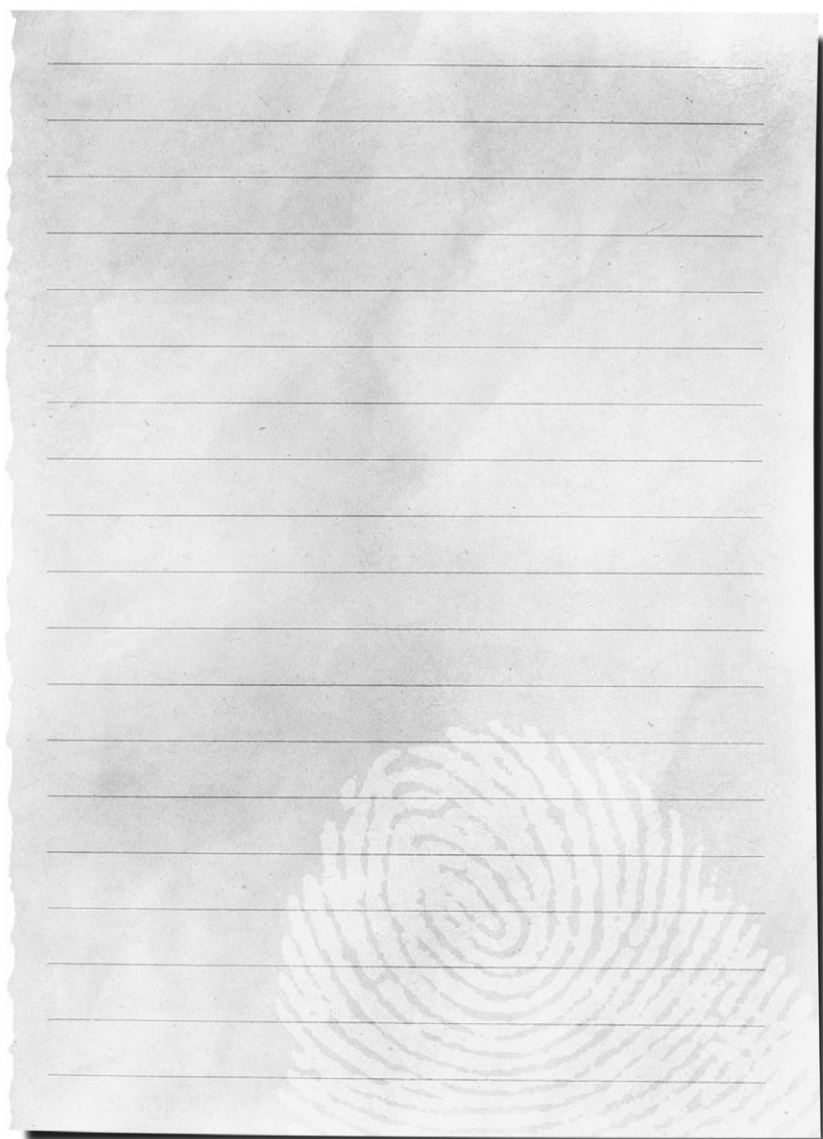
Förord

Mitt i livet slogs min värld sönder av ett sjukdomsbesked. Jag är psykolog och psykoterapeut. Egen psykoanalys och lång erfarenhet av människor med problem hade givit mig en hel del kunskap om det inre livet – mitt eget och andras – och gjort mig lite bättre rustad att möta livets prövningar och kriser. Denna gång blev det dock svårt, jag blev helt enkelt låst. Tills jag en dag fick en impuls att skriva. Och jag skrev och jag skrev varenda dag i månader. Orden som fastnade på pappret öppnade för ett nytt perspektiv, det välkända framstod i ett nytt ljus. Att skriva var till hjälp att ta mig loss och komma vidare. Jag hade vare sig läst böcker eller gått kurser i skrivandets läkande potential, sådant fanns inte då det begav sig. Idag är självbiografiskt skrivande ett etablerat och uppskattat inslag i många terapier. Emelie Hill Dittmer ger ett viktigt bidrag till denna utveckling. Jag vet av egen erfarenhet vilken förändrande kraft det kan finnas i att, med hennes uttryck, ”möta den skrivande rösten”, bli mer lyhörd för sin inre stämma och foga ihop delarna till en meningsfull helhet.

Det är ett ambitiöst projekt som hon har tagit sig an. Förutom fängslande berättelser om olika människors erfarenheter av skrivprocessen finns en diger samling övningar för den som söker sig fram på skrivandets väg. Genom hänvisningar och referat får man en bild av hur medvetenhet om det reflekterande skrivandets helande potential har vunnit mark. Idag finns ett växande antal böcker och forsknings-

projekt runt om i världen. Emelies kunskap, erfarenhet och engagemang lyser igenom texten. Hon drar sig inte för att ge oss inblick i sin egen stundom krokiga väg, visa hur dörrar i hennes inre öppnades och ledde fram till en väg som i sin tur banar vägen för andras resor. Det märks att hon kan sitt ämne och man känner sig trygg i hennes sällskap. Med varlig hand leder hon oss förbi hinder och återvändsgränder på en väg som många kan ha nytta av att gå. Det finns alltid en ny horisont och nya saker att ta reda på.

Patricia Tudor-Sandahl
Vitemölla den 25 juli, 2021



Inledning

Jag har ju lust att skriva och ännu mer en gång för alla grundligt och fullständigt få lätta mitt hjärta om både ett och annat.

Anne Frank

Kära lilla dagbok, nu har jag något att berätta för dig igen. Jag gör en tillbakablick i mitt dagboksarkiv. Långt ifrån alla finns kvar, men tillräckligt många för att jag idag, trettio år senare, kan se hur innerligt och hur ofta jag anförtrorde mig åt dagboken under barndomen. Det var så det började, någon gång på 80-talet i en bruksort i min barnoms Blekinge. Mitt eget läkande skrivande. Fast det visste jag inte då, förstås, att det var ett expressivt skrivande jag ägnade mig åt.

Pennan blev tidigt min vän och ventil i en vardag som stundvis kändes outhärdlig och kaotisk, där jag navigerade mig själv igenom en uppväxt i en dysfunktionell familj. Det fanns ingen som lyssnade på djupet eller såg min sorg, men däremot fanns min dagbok där för mig, liksom mina brevvänner. I dessa kanaler flödade min sorg, vrede och förvirring ut på pappret. Många, långa frågeställningar och ibland detaljerade rapporter om det jag hade sett och känt, det jag önskade att jag kunde förändra. Men också det som jag drömde om, hoppades på och längtade efter. På sätt och vis började jag förbereda mig redan då inför vad som komma skulle, genom dagboksföring.

Lite senare blev det brevskrivande; jag började skriva brev efter att ha placerat en annons i en tidning där jag efterlyste brevvänner. Grundskoleåren var ensamma och mina brevvänner utgjorde därför en stor del av min värld; några av dem skrev jag till i många år, det blev ett annat sätt för mig att utforska mitt innersta rum. Ibland skrev jag kanske lite för mycket i dessa brev, ofta var jag brutalt ärlig.

Det var i England som mitt intresse för det läkande skrivandet tog fart på allvar – som namnet antyder fokuserar det på ett uttrycksfullt skrivande, att uttrycka och beskriva känslomässiga upplevelser. Att skriva för att sätta ord på tankar och känslor. Jag bevittnade detta i ett litet provisoriskt klassrum på Victoria Road i den lilla kuststaden Deal på den engelska sydostkusten, där jag av en slump fått ett uppdrag att leda en rad skriarverkstäder för välgörenhetsorganisationen *mcch – Pathways to Wellbeing*, som stödjer vuxna som har inlärnings-svårigheter och som brottas med psykisk ohälsa. Inriktningen blev ganska så omgående ett läkande skrivande. Här fick jag för första gången uppleva hur skrivandet är ett kraftfullt sätt att förbättra det allmänna välbefinnandet i en grupp.

Det jag upplevde i detta klassrum förändrade min riktning. Skrivlektionerna fick en terapeutisk inriktning utan att jag hade planerat för detta. I gruppen fanns en längtan efter att gå nära, att utforska den egna berättelsen. Jag skrotade den ursprungliga kursplaneringen och började experimentera. Steg för steg öppnade sig kursdeltagarna och vågade samtidigt också förändra sin tillvaro. Starka känslor flödade i rummet. Jag skrev samtidigt min egen familjehistoria och flyttade efter drygt fjorton år i Storbritannien tillbaka hem till Sverige, för att försonas med det förflutna.

Forskning som gjorts under de senaste tre decennierna har visat kopplingar mellan att engagera sig i uttrycksfullt skrivande och hur detta kan ge förbättrad fysisk, mental och emotionell hälsa. Ett förbättrat immunförsvar, bättre sömn, effektivare stresshantering och förbättrade återhämtningsprocesser efter traumatiska upplevelser är

bara ett fåtal av de psykiska och terapeutiska fördelar som forskare har konstaterat gällande det uttrycksfulla skrivandets effekter. Och hur ett uttrycksfullt skrivande kan vara ett bra sätt att bearbeta känslor och hantera stressfaktorer vi stöter på i vår vardag. I ett läkande skrivande finns inga styva regler vad gäller grammatik och stavning. När vi släpper dessa begränsande regler kan vi upptäcka och på sikt också utveckla en autentisk röst, och därmed uppleva en djupare koppling både till oss själva och det egna känslolivet, men också till vår omgivning.

Jag ville skriva en bok om hur skrivandet kan möjliggöra ett ömsande av skinn om vi ger oss själva tillåtelsen att ge oss hän till processen. Det vill säga, om vi vågar vara hundra procent ärliga när vi skriver, sätta ord på det som gör oss obekväma, den så kallade osminskade sanningen, då kan vi med större tydlighet, svart på vitt, se saker och ting för vad de är, och därmed möjliggöra en öppning där vi eventuellt sitter fast. När vi vågar göra detta kan denna skrivprocess bli den viktigaste dokumentationen vi någonsin kommer att göra; vår egen och alldeles unika livsresa. Denna bok är en guide med forskning, erfarenheter, verktyg, redskap, råd, tips, övningar och exempel. Det är en bok till dig som är nyfiken på att utforska ett läkande, reflekterande skrivande genom pennan, och den kan även användas tillsammans med andra i till exempel kurser och handledning.

Att bevittna andras livsberättelser och sökande som en guide på vägen har nu blivit min väg, som jag efter många år av sökande är tacksam över att jag fann. De människor jag möter i detta rum har gett mig starka upplevelser. Det är en ynnest att få vara en del av andras personliga utveckling. Att ta del av det mod som skribenterna uppvisar är inspirerande. Jag är oerhört tacksam över att få vara en del av alla dessa skrivresor. Tack vare dessa modiga skribenter kan jag skriva denna bok.

Att skriva denna bok hade heller inte varit möjligt utan James W. Pennebakers forskning, som inleddes för drygt 40 år sedan. Penne-

baker är en amerikansk professor i socialpsykologi och pionjär inom expressivt skrivande, det vill säga uttrycksfullt skrivande, som har en läkande effekt. James W. Pennebakers forskning har blivit avgörande i skrivterapi och en stor inspiration för många praktiker och utgör basen i de flesta terapeutiska skrivmetoder, så även i mitt eget arbete. Jag vill också lyfta fram alla de kloka lärare inom detta område som jag har inspirerats och lärt mig av – ingen nämnd och ingen glömd.

I denna bok kommer du att utforska hälsofördelarna med att uttrycka dig genom penna och papper, hur det är möjligt att skriva sig fri genom att utforska de många lager som finns i våra livsberättelser, då, nu och framåt. Att skriva i läkande syfte kan bana en väg till minnen, känslor och tankar som du inte visste att du hade. Du kan upptäcka, utforska, förtydliga och knyta kontakter med nuet. Det är ett sätt att förstå erfarenheter som vi annars riskerar att förlora i djupet av våra sinnen. Skrivandet påverkar immunsystemet positivt och kan vara ett kraftfullt verktyg vid behandling av trauma, humörsvängningar, fysiologiska problem, PTSD och kroniska sjukdomar.

Övningarna som jag samlat i denna bok är personliga favoriter, de som jag upplevt som de mest kraftfulla, och som jag och mina kursdeltagare arbetat oss genom och ur under de senaste åren. De är modifieringar av engelska och amerikanska skrivterapeuter och några är mina egna. Min önskan är att du ska närma dig dessa, och genom dina skrivupptäckter finna en ny glöd hos dig, nu och framåt. Att skrivandet finns där och väntar på dig när du är redo, kanske som en del av en rehabiliteringsprocess eller för att du helt enkelt är nyfiken på vad ditt utforskande skrivande kan komma att ge dig, till exempel en möjlighet att bromsa takten för en stund. Ju mer avslappnade och tillåtande gentemot tystnaden vi är, desto större är möjligheten att välkomna våra minnen och förhoppningsvis omfamna dem. Det finns också en poäng med att återvända till dessa övningar, att göra om dem flera gånger. Vi ser och upptäcker ständigt nya saker när vi skriver våra liv. Vi går djupare och djupare, lyfter på lager efter lager.

Det skrivande vi kom att ägna oss åt förändrade mina första kursdeltagare i England på ett djupt plan. Processen blev omvälvande och historierna som kom ut berörde mig djupt. Denna tid blev också för mig en personlig vändpunkt, som så småningom ledde mig hem till Sverige och ett helt annat klassrum, på Österlens folkhögskola. Jag gjorde ett djupdyk i den litteratur som finns inom området *expressive writing* i USA, det som har lett fram till att jag nu vill förmedla den resa som jag har varit på alltsedan dess. Jag började på allvar att utforska internationella skrivterapeutiska metoder och ur dem växer även mina egna fram. Om tiden i England och vad som hände i det där lilla klassrummet på den engelska sydostkusten, ska jag också berätta i denna bok.

Det var under denna tid som jag fick kontakt med den idag globala skrivrörelsen *Write Your Self*. De hade påbörjat sin resa genom ett nätbaserat skrivprogram för kvinnor och tjejer med erfarenhet av våld, där Umeå Kvinnojour var projektägare, och som vid uppstarten kallades *Skriv dig själv*, där man med hjälp av ett traumaanpassat skrivprogram hjälpte målgruppen att skriva sig ur och igenom trauma. Resultatet var avbrutna sjukskrivningar, polisanmälningar och fällande domar. Kursdeltagarna återerövrade sina röster. Idag växer WYS-metoden, som i sin tur bygger på den forskning som gjorts i USA, och som idag vänder sig till alla som av olika skäl vill utforska sin livshistoria. Jag certifierades i metoden genom ett licensstipendium och har praktiserat denna. Ett kursprogram i Läkande skrivande introducerades på Österlens folkhögskola 2018. Här satte jag samman traumaanpassade skrivmetoder och vävde in dessa i kursprogrammet. I nuläget håller jag kurser i Reflekterande skrivande för våldsdrabbade på Viskadalens folkhögskola, i samarbete med Susanna Udvardi, sakkunnig inom mäns våld mot kvinnor och verksamhetschef på *Freezonen*, landets största kombinerade kvinno-, tjej- och brottsofferjour.

Till min förvåning fanns få böcker som berör ämnet expressivt skrivande på svenska. Jag såg behovet av en övergripande bok som

berör detta ämne på modersmålet, en bok jag själv, liksom kursdeltagarna har saknat. En bok med samlade erfarenheter, fallstudier, skrivövningar och kunskap från skrivterapeuter runtom i världen.

Min egen bakgrund är brokig och sårig. Under de senaste åren har jag mött och tittat närmare på de dunklaste hörnen av min historia i mitt eget läkande skrivande. Genom mina erfarenheter vill jag hjälpa andra att utforska, och sätta ord på sina historier. Det som drabbade mig gjorde att jag förlorade min egen röst. Skrivandet hjälpte mig att successivt återfinna den, men fick mig också att inse att jag kan återvända till det för att vidareutforska det som känns komplicerat. När jag vågade göra ett djupdyk och återvända till mina minnesbilder fick jag svar på många olösta gåtor. En skrivresa som också fick mig att inse hur mycket jag längtade hem till Sverige efter alla år utomlands. Skrivandet blev avgörande i mitt beslut att våga flytta hem igen, till de sår som fanns här i fosterlandet, och som jag under många år flytt ifrån. Jag förlikade mig med såren med en vetskap om att jag kan återvända till skrivandet, som är ett verktyg, ett ständigt, pågående utforskande. Skrivandet gav mig mod och medvetenhet om mina djupaste rädslor, och innersta längtan, och blev en avgörande del av min väg tillbaka från en PTSD-diagnos. Genom att skriva ner mina minnen lärde jag mig också att omfamna både mina brister och andras, och att acceptera dessa. Jag har sett samma sak hända i mina klassrum efter att ha praktiserat expressivt skrivande i många olika gruppkonstellationer i både England och Sverige.

När jag under mina tidiga år började utforska nya sidor av mig själv genom skrivandet, blev mina dagböcker och brev ett sätt att släppa taget; man kan till och med säga att det var ett sätt att bryta mig loss redan då, att bli fri. Jag upptäckte att skrivandet kan ge en känsla av frihet och välbehag, en känsla av att lämna något bakom sig. Därför var det inte så konstigt att temat för de läkande skrivarkurserna i England blev *Frihet*.

Brevskrivande och dagboksföring är något jag återvänder till i klassrummet. Just dessa två element är viktiga i denna process. Un-

der de senaste åren har jag blickat tillbaka, gått igenom dagböcker och brev. Det kan i vissa fall vara fasansfullt svårt att återvända till de gamla textarkiven, men genom alla de starka känslor som uppstår, kan vi under denna process se ett pärlband växa fram, och genom detta knyta samman olika tidsperioder i livet. Jag vill dela med mig av mina tips och kommer att berätta om mitt grävande under denna resa, där temat i mitt eget läkande skrivande blev hur ett krigstrauma påverkar flera generationer. Sammantaget är jag övertygad om att vi alla har en livsberättelse värd att berätta, ja, att vi alla har hundratals oberättade historier inom oss.

Drygt tre år har passerat sedan jag började detta arbete. Genom möten och intervjuer med kursdeltagare och skrivterapeuter i USA, England och Sverige har jag knutit ihop bit för bit. Under denna skrivresa har jag också till min glädje kunnat konstatera hur intresset för detta ämne växer och börjar få alltmer uppmärksamhet i de nordiska länderna. Det har varit en lång, stundvis mycket krokig resa att sammanfatta ett så stort ämne, som jag har en enormt stor respekt och kärlek för.

”Jag är den enda sanningen jag vet”, lär den brittiska författaren Jean Rhys ha sagt. Lämpliga ord att bära med sig i denna stund, inför denna läsning. Det är just dessa ord som det läkande skrivandet bygger på: sanningen, den som är vår alldeles egen och därmed unik.

Emelie Hill Dittmer
Gladsax 2021-06-21

Bokens upplägg

I *Del I: Att skriva sig fram i ljuset* kommer vi att fokusera på det läkande skrivandet i mer allmänna termer. Forskningen och några av de olika formerna presenteras, samt vad det kan innebära när vi börjar lyfta på lager och hur det kan gå till. Jag berättar här bland annat om mina erfarenheter av att utforska detta ämne, dels på egen hand, dels i grupp. Dessa erfarenheter bygger på det arbete som jag har gjort genom ett brett spektrum av internationella terapeutiska skrivmetoder, samt egna övningar som har vuxit organiskt ur dessa, och på senare år genom Write Your Self-metoden och mina iakttagelser i olika klassrum och sammanfattar således en kombination av dessa. Skrivövningar presenteras här efter respektive kapitel, men återkommer i samtliga delar och är bokens röda tråd. Jag redogör också i denna del för min egen läkande skrivresa, och hur denna har förändrat mig djupt.

I *Del II: Skrivresenärer* berättar ett flertal av de kursdeltagare jag har mött under de senaste åren om sina respektive skrivresor. De beskriver fördelarna med att skriva på djupet och vad känslomässiga avslöjanden kan innebära, om olika tillvägagångsätt och vilka de fann mest effektiva, samt vad de har fått i gengäld genom att ha släppt sina djupaste sanningar fria på pappret, och hur detta i vissa fall har varit en livsavgörande erfarenhet. Respektive kursdeltagare delar också avslutningsvis med sig av en text som är representativ för deras skrivresa.

I *Del III: Det expressiva skrivandet – Forskning, förgrundsgestalter och ljusbärare – Intervjuer och övningar* berättar några världsledande experter mer om de olika metoderna inom det läkande skrivandet. Hur ämnet angrips kan se mycket olika ut. Här delar bland annat James W. Pennebaker, en pionjär inom det expressiva skrivandet, med sig om hur forskningen fullkomligt överrumplar honom och kolleger. Respektive skrivvägledare delar med sig av sina mest kraftfulla skrivövningar och personliga favoritövningar. Två författare, som publicerat självbiografiska verk, ger oss avslutningsvis insyn i sina respektive läkningsprocesser och vad det innebär att publicera en djupt personlig berättelse.

Del 1

Att skriva sig fram i ljuset



KAPITEL 1

Gå bakåt – för att kunna gå framåt

Vi borde alla skriva eftersom det är av mänsklig natur att skriva. Skrivandet är ett sätt att försöka förstå vår värld, och skapa en väg i den. Skrivandet bekräftar vår värld och gör den till vår egen. Vi borde skriva för att vi människor är andliga varelser och att skriva är en sorts kraftfull form av bön och meditation, som förbinder oss både med våra egna insikter och ger oss en högre och djupare nivå av inre vägledning.

Julia Cameron, ur *Right to Write – An Invitation and Initiation into the Writing Life*.

Många av de kursdeltagare jag har mött berättar om hur de vaknat med en pockande känsla av att de vill berätta om sig själva, en längtan efter att utforska den egna sanningen. Detta är en början. En längtan efter att lyssna till rösten som börjar viska med allt större intensitet. Det är när vi börjar lyssna inåt som vi upptäcker våra inre skatter, det som finns bakom våra hjärtan. I det vardagliga bruset gör vi sällan detta. När vi väl börjat känna pockandet är det ofta svårt att undvika denna påträngande känsla.

Att möta den skrivande rösten kan därför bli en kraftfull upplevelse som övergår till en lättnad, där skrivandet blir en del av personlig utveckling och förändring. Vi kan rentav finna en större mening i kom-

SKRIV FÖR ATT LÄKA

– En guide i reflekterande skrivande

Det skrivna ordets kraft kan leda oss till reflektion kring det som är angeläget i livet, och en transformation långt bortom det vi trodde var möjligt – om vi vågar vara öppna och nyfikna under resans gång. Genom denna guidebok vill Emelie Hill Dittmer förmedla det reflekterande skrivandets kraft: att det är möjligt att läka genom det rum för självobservation som skrivandet öppnar upp för och hur skrivandet kan bli en vän och ett verktyg på vägen framåt.

Skriv för att läka – En guide i reflekterande skrivande med förord av Patricia Tudor Sandahl är den första boken i sitt slag i Sverige, där forskning, fallstudier, skrivövningar och intervjuer med världsledande experter vävs samman med författarens egen berättelse och ingång i skrivterapiens värld i England.

Lassbo Förlag

FÖR BERÄTTELSEN I DIG

ISBN 978-91-986609-4-4



9 789198 660944 >