

«Sommerdager i skrivelevet»

av Monika Lorås Rønning



Det var i midten av juni at jeg dro til Husøy for å være med på kurset i helsefremmende skriving i regi av Tekstuniverset og Kjersti Wold. På loftet hvor pultene var satt ut i hestesko, antibacen var plassert ved inngangen, hvor dørene var åpne og vinduene på vidt gap, var det tolv damer som etter hvert tok plass. Sommeren pulserte der ute med sterk sol, stille trær og varmt gress. Kursholder Kjersti Wold hadde satt en vase med vakre blomster ved siden av seg ved den øverste pulten, og så rolig ut over rommet og smilte.

«Vi skal utforske det personlige, og finne redskaper for å finne en større forståelse for oss selv.»

Selvransaking er et gode, sa hun videre, og at skrivingen kan være en kanal inn i dette. Og like viktig:

«Prestasjon og ambisjon spiller ikke en rolle her».

Den første oppgaven fra Kjersti var å skrive om et sted det er godt å være. Jeg begynte å skrive med det samme. Pennen min for over arkene i den nyinnkjøpte skriveboken, og jeg var der. Jeg var på den plassen hvor det

alltid har vært godt for meg å være. Jeg var på mitt sommersted, og jeg kjente også med favorittsted, og jeg kjente også med det samme hvordan skuldrene senket seg, hvordan følelsen av velvære ved det å være på dette stedet, hvordan den gode stemningen stedet gir meg også kom sigende inn i den dagen og på det stedet jeg nå befant meg. Der jeg satt inne på loftet sammen med tolv andre damer og skrev, kom de samme gode følelsene frem i meg, og det gjorde meg roligere. Det gjorde at jeg slappet helt av, og jeg tenkte med meg selv at det var en god, og ikke minst smart, måte å starte kurset på. De skrivende menneskene som befant seg i det rommet akkurat da skrev om noe som var godt for dem, fordi det var nok flere enn meg som var spente i forkant av kurset? Det var vel flere som lurte på hva som skulle skje, hvordan alt skulle foregå? Det å skrive om et sted det er godt å være var i alle fall for meg en god inngangsport til ro. Men hjertepumpen begynte å gå fortere da hun etter endt skriveøkt fortalte at vi nå skulle lese opp for hverandre. Jeg fant likevel tryggheten fra mitt sted, og opplevde det å skulle fortelle om dette stedet, det å lese høyt for andre akkurat hva jeg hadde skrevet om meg selv og mitt sted, som nok en

øvelse i å finne en spesiell fred. Det å dele med andre, det å være åpen gjorde at kroppen og hodet og hjertet falt enda mere på plass der oppe på arbeidsloftet på Husøy. Dette er også et godt sted, kjente jeg.

Så Kjersti, hva var din tanke bak denne skriveoppgaven?

Når jeg holder kurs er det viktig for meg å starte med en oppgave som er oppløftende og lett. Alle har et sted som betyr noe spesielt for dem, og det å skrive om dette kan opprette en kontakt med glede og trygghet, noe som igjen er et godt utgangspunkt for å åpne kreativiteten.

Og hvorfor er det viktig å dele?

I forbindelse med denne spesifikke oppgaven, så er baktanken at det å lese om stedet som betyr mye for en, også er en form for presentasjon. Fremfor å vektlegge ting som jobb, bosted og sivilstand har jeg lyst til å bli litt mer kjent med kursdeltakeren ut fra en personlig beretning om noe så ufarlig som et sted en setter særlig pris på. Dessuten er det ment som en relativt lett barriere å komme over dersom en synes det er vanskelig å lese egne tekster for andre. Temaet er personlig, men ikke utleverende eller problematiserende.

Hva gjør det med oss å dveler ved det gode i livene våre, skrive om det?

Jeg tror at det kan skape balanse. Mange av oss har lett for å fokusere på det som er galt eller det vi mangler.

Senere den dagen skulle jeg dukke ned i minner og tanker om en gang jeg følte meg fin, og igjen kjente jeg den følelsen jeg da hadde. Jeg følte det fine kjøleskjøret, hvordan det svingte seg om knærne mine, og jeg hørte lyden av treskoene mine der jeg gikk raskt nedover en bakke midt på sommeren. Jeg husket valmuebedet til en nabo, og jeg sanset følelsen av den nye rosa vesken over skulderen og hvordan den dunket bort i hoften i det jeg gikk nedover asfalten. Kjersti ba oss beskrive hva vi hadde på oss, hva det var som gjorde at vi følte oss fine, og etter skriveøvelsen ba hun oss å reflektere over det vi hadde skrevet.

Jeg la merke til at det bredte seg en følelse av styrke og selvsikkerhet i meg, i det ord etter ord ble skrevet inn i boken. Jeg enset biter og elementer fra den dagen og den følelsen jeg hadde da, som gjorde at jeg - i det jeg satt der oppe på skriveloftet og skrev - igjen ble løftet av den nesten berusende opplevelsen det var å føle seg så fin den dagen for så mange år siden. Så der satt vi tolv deltakerne på kurset og var oppløftet over hvor fine vi var, og

for en deilig følelse da!

Hvorfor er det viktig å reflektere over det vi skriver?

Det helsefremmende skriving i stor grad inviterer til, er en dialog med deg selv. En gjennomført ærlig og ikke-fordømmende samtale med alle sider av deg selv. Den reflekterende siden er på et vis en voksenstemme, som kan analysere, trekke slutninger, se nye aspekter og skape større innsikt. Hvis du for eksempel har skrevet om en veldig opprørende situasjon eller uttrykt råde og ubearbeidede følelser, kan det å reflektere over dette i etterkant være veldig utbytterikt.

I løpet av flere av skriveoppgavene vi hadde havnet jeg tilbake til minner om vanskelige ting, eksempelvis når vi skulle skrive om hva slags helsemessig innvirkning vår egen barndom og egne barndomsopplevelser kan ha gitt oss. Da rører vi ved det helt innerste, og jeg kjente på ubehaget, jeg kjente på en slags redsel for å skulle gå inn i noe som den gangen var vanskelig. Dette skulle vi også dele med andre, og gjennom skrivingen kom jeg i kontakt med følelser som var vanskelige da, og som også i dag har en virkning på meg, har en betydning for hvordan jeg lever, en helsemessig betydning for hvordan jeg har det i dag. Vi delte også disse tankene og erfaringene med hverandre, og i rommet der oppe på skrive loftet ble det varm prat,

varme kinn og varme øyeblikk av gjenkjennelse eller sympati.

Hva kan en frigjøre i seg selv ved å skrive om det som er vanskelig? Er det gitt at det å skrive om vanskelige erfaringer vil gi en følelse av lettelse?

Jeg tror at det er mye utvikling og vekst i å se på det som vanskelig i livet. Det er jo gjerne ved det vanskelig vi stopper opp, og enten fryser til, blir lammet eller forsøker å finne en rømningsvei. Ved å gå til det som er ubehagelig, skamfullt og smertelig i møte på en empatisk og rommende måte, tror jeg at helende krefter i oss settes i sving. Det er ikke sikkert det gir noen umiddelbar lettelse, og kanskje må en bli speilet av andre for å forstå at det en sliter med eller skammer seg over er helt vanlige eksistensielle temaer. Derfor kan kurs med taushetsplikt og et trygt rom for å uttrykke seg være en viktig brikke i arbeidet med aksept av fortiden og aksept av dem vi er, med alle våre mangler, sår og skyggesider.

Gjennom mange og ulike øvelser utforsket vi nettopp det personlige for å komme frem til nye perspektiver på oss selv og livet vi har levd frem til nå. I løpet av oppgaven «Livstreet» fikk vi utforsket vanskeligheter og muligheter, mens vi samtidig undersøkte det som har hjulpet oss, de positive hendelsene og de gode kreftene

som har vært til stede i livene våre.

Også i løpet av noen av skriveoppgavene oppdager jeg en velkjent følelse, eller kanskje heller jeg skal si en figur eller en tanke jeg er god kjent med, tanken om at det ikke er bra nok det jeg skriver. Eller tanken om at det ikke vil hjelpe, at det ikke er noen vits, at det beste hadde vært om jeg ikke skrev noe i det hele tatt, hva godt skal komme ut av det? Hva kan jeg oppnå ved å skrive? sier stemmen til meg der jeg sitter med pennen i hånden, den blanke siden åpen foran meg, og jeg stirrer ut i luften.

Hvordan kan vi overvinne den indre kritikeren? Hva er det den egentlig vil fortelle oss? Er det noen ganger vi bør lytte?

Alle har en indre kritiker, og i utgangspunktet er dette en gammel urstemme fra instinktnivået i oss, som prøver å forhindre oss i å dumme oss ut eller uttrykke noe som i ytterste konsekvens fører til at vi blir utstøtt og alene. Men denne stemmen kan bli en stor hindring for det frie, kreative og utforskende uttrykket, og det kreves rett og slett trening i å håndtere disse kreftene; de som vil holde tilbake og de som vil slippe fri. Den indre kritikeren er fryktstyrt, og egentlig ikke konstruktiv i en skriveprosess. Jeg forsøker derfor å lage en distinksjon til den indre leseren; den som kan vurdere, rette til og være en

form for redaktør. Det er absolutt en stemme det er verdt å lytte til.

Samtidig med kurset i helsefremmende skriving i juni var jeg midt inne i et lengre kurs knyttet til boken «The Artist's Way», som også har seg fore å ta grep rundt den indre kritikeren gjennom at kursdeltakeren setter seg ned hver morgen og bare skriver i vei om hva som helst over tre hele sider. «Morning pages» kalles denne øvelsen som forfatteren Julia Cameron er opphavspersonen til. Det er nettopp det elementet at du skal og kan skrive om hva som helst, og at det ikke skal være prestasjon knyttet til det du skriver. Alt er greit, alt er lov, og ingen skal vurdere det, heller ikke deg selv. Hovedsaken er at du skal skrive, at du skal la ordene bare komme, samme hva det er, gjennom dette vil du etter hvert kunne overvinne, i alle fall på gode dager, den indre kritikeren.

Hva er det med friskrivingen som er godt for oss? Hvordan kan friskriving virke på kreativiteten, vår kamp mot den indre kritikeren?

Friskrift er virkelig en del av den treningen jeg nevnte i forbindelse med å håndtere motstand. Det hender jeg setter mennesker som har blitt veldig smale og hemmet i uttrykket sitt på en friskriftkur for å frisette skapergleden. Å ta det 12-ukers kurset som Julia Cameron presenterer i «The Artist's Way», eller «Kreativitet» som

den heter på norsk, kan være en superkur. Anbefales!

*Monika Lorås Rønning
monikar202@hotmail.com*

I løpet av de tre hele dagene på Husøy sammen med en gjeng av andre skrivende mennesker – varme og generøse kvinner som alle på hver sin måte har kommet gjennom vanskelige opplevelser, tanker og erfaringer, og som ønsket å utforske skrivingens virkning - var jeg innom mange ulike spektrere av følelser, fra det gode og varme til det ubehagelig og vonde. Det å være sammen med andre i disse øyeblikkene, og det å skulle dele med andre, reflektere sammen med andre, og på egen hånd, var øvelser i åpenhet, øvelser i liv. Gjennom skriveøktene og samtalene gikk vi rett inn i livet slik det er, slik det har vært, slik det kan være. Selv kjente jeg at det å skrive og det å dele kan åpne opp og kan lette pusten. Og gjennom det å skrive om det som har vært, kan du oppdage nye sider ved deg selv eller nye perspektiver på det som har vært, og på veien videre. Etter endt kurs kan jeg fremdeles kjenne på «ettervarmen», som en av deltakerne sa, og jeg er glad for at jeg utfordret meg selv til å delta på kurset i helsefremmende skriving. Gjennom skrivingen kan jeg oppsøke de gode stedene: *«Her kan jeg være meg selv, og jeg kan falle helt til ro i egne tanker og gode følelser av en nyvunnen væren. Å være. Å være her.»* (Utdrag av egen tekst «Et godt sted å være», skrevet på kurset).

