

# Skriv för att läka

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. Emelie Hill Dittmer, aktuell med boken "Skriv för att läka – En guide i reflekterande skrivande" vill förmedla det reflekterande skrivandets kraft, att det är möjligt att läka genom det rum för självobservation som skrivandet öppnar upp för. Och att skrivandet kan bli en vän och ett verktyg på vägen framåt.

Text Josefin Lassbo Bild FabrikaSimf (shutterstock.com) Foto Pressfoto



## KORT OM EMELIE

**NAMN** Emelie Hill Dittmer.

**ÅLDER** 41.

**FAMILJ** Man, två söner och fyra katter.

**BOR** Österlen.

**GÖR** Leder kurser i reflekterande skrivande för olika gruppkonstellationer.

**MOTTO** Det finns så många och väljer att svara på engelska här! Tre favoriter är: "If it doesn't open - it's not your door". "Silence isn't empty - it is full of answers" och "There's a crack in everything, that's how the light gets in".

**DOLD TALANG** Jag har gått i musikklass och har sjungit i många år och skrivit lätttexter. Medverkat i talangtävlingar med framgång under 1990-talet.

**AKTUELL MED** Guideboken "Skriv för att läka - En guide i reflekterande skrivande", Lassbo förlag.

**K**rig och trauma påverkar i minst tre generationer. Det insåg *Emelie Hill Dittmer* efter att hon vågat resa till Tyskland och minnesplatsen för koncentrationslägret Ravensbrück, Nazi-Tysklands största koncentrationsläger särskilt avsett för kvinnor, som hennes farmor överlevt. Därefter fick hon stipendium för att arbeta licensierat med en traumaanpassad skrivmetod. Nu debuterar hon med boken "Skriv för att läka - En guide i reflekterande skrivande".

- Mellangenerationstrauman - det vill säga generationsöverskridande trauma, innebär överföringen av emotionell, fysisk eller social smärta från en person till dennes barn. Många kursdeltagare jag möter vittnar om detta och söker sig till mina kurser på grund av att det finns ett mellangenerationstrauma i deras familj, säger Emelie.

**EMELIE ÄR IDAG** internationellt erkänd skrivpedagog och leder kurser i reflekterande skrivande, bland annat på folkhögskolor och för kommuner. Processen att skriva den egna boken har varit ganska så lång och krokig, och stundvis mycket känslösam.

- Det läkande skrivandet bygger till stor del på existentiella frågor, något som alltid kommit naturligt för mig. Skrivandet kan öppna dörrar som vi inte trodde var möjliga!

Hennes eget reflekterande skrivande började i barndomen genom dagboksskrivande och brev. Emelie växte upp i en så kallad dysfunktionell familjebild där framför allt

farföräldrarnas sår från andra världskriget vilade som en tung skugga över familjen. Hennes barndom var ensam och skrivandet blev tidigt en ventil och vän. Hon stod sin farmor väldigt nära och tillbringade mycket tid med sina farföräldrar. Farmodern var som en extramamma och en som Emelie kunde ställa svåra frågor till.

När Emelie fyllde 18 år briserar bomben och farmodern börjar avslöja var hon kommer ifrån och de favoriter hon gått igenom i koncentrationslägret. Då beslutade Emelie sig för att börja skriva.

**EMELIE HAR BOTT** på många platser världen över. Det var under sina år i England som hon fick ett oväntat uppdrag; att leda en skrivarkurs för välgörenhetsorganisationen mcch som stöttar vuxna med funktionsvariationer och psykisk ohälsa. Det blev startpunkten för en ny passionerad riktning för henne själv och snart hade hon kontakt med skrivvägledare runtom i världen. De blev en slags ny familj där hon kände djup samhörighet. Allt eftersom hennes fallstudier växte blev hon alltmer övertygad om skrivandets kraft. Att förmedla detta till en svensk publik kändes livsviktigt för Emelie.

- Varenda kursdeltagare jag har mött har gjort avtryck hos mig! säger Emelie med eftertryck.

**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



*”Ofta får vi stora gåvor  
tillbaka när vi vågar djupdyka i  
vårt minnesarkiv.”*

och nyfikna under resans gång.

- Alla har en livsberättelse värd att utforska. Ljus och mörker går hand i hand, det är väldigt tydligt i den här processen. Det krävs uthållighet och mod; mod att våga stanna kvar med det som uppstår, titta närmare och gå dit pennan för dig. Men det starkaste är ändå alltid ljuset som alltid skiner igenom, trots att många kursdeltagare har gått igenom oerhört svåra och traumatiska saker.

Ofta får vi stora gåvor tillbaka när vi vågar djupdyka i vårt minnesarkiv. För många som börjar skriva på Emelies kurser innebär det inte ett slut bara för att kursen är slut, utan snarare början på ett fortsatt eget skrivande.

**FÖR TRE ÅR SEDAN** flyttade Emelie tillbaka till Sverige med man och barn, och började hålla kurser i reflekterande skrivande på folkhögskolor. Till varje lektion släpade hon med sina egna böcker i ämnet, från England och USA där expressive writing är en mycket vanligare företeelse, för att visa utbudet.

Men nästan omgående efterfrågade kursdeltagarna en bok på svenska, vilket inte fanns på marknaden. Då beslutade sig Emelie för att skriva den boken.

- Jag ville öppna den här världen för svenskar och visa att det finns så mycket mer. Man kan jobba med metoden på så många olika sätt, det var viktigt för mig att förmedla.

**GENOM SIN GUIDE** 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.

**SIST MEN INTE MINST** vänder den sig också till andra vägledare, handledare och alla som är nyfikna på det läkande, reflekterande skrivandet.

- För mig personligen har det varit en enormt helande resa att skriva boken, en avslutning på ett livslångt sökande i mig själv. Så det är en djupt personlig bok och samtidigt en väldigt praktisk bok: ”the best of” allt som jag har lärt mig. Det har varit en utmaning att sammanfatta, säger Emelie avslutningsvis. 😊

Bokutdrag och övning på följande uppslag. ▶



## Den inledande fasen – reflektionstid, förberedelse, självomsorg och tillit



Lyssna på din intuition och skriv därifrån. Lita på din penna. Lita på dig själv. Lita på dina idéer. Lyssna på din kropp när du skriver och när du läser vad du har skrivit. Lyssna på din röst, dina andetag och hjärtslag. Lyssna på din mage. Lyssna efter den eventuella spänning du känner när du tänker på din sanning, i djupet av din själ. Lägg märke till känslorna, notera dem, liksom den tillfredställande överraskningen som dina ord kan ge dig.

**ATT MÖTA SITT** skrivande jag skulle kunna liknas vid en andakt. En plats där vi kan stanna upp och möta oss själva. Att förstå och bekanta oss med vår egen historia kräver en djup, nästintill meditativ koncentration. Reflektion, förberedelse, självomsorg och tillit är våra ledord under den inledande fasen. Och jag skulle vilja tillägga mod, nyfikenhet och öppenhet. För att börja lyssna inåt och skriva från djupet, och utforska våra minnen på detta sätt behöver vi mod, eller åtminstone en nyfikenhet som för oss vidare.

Att vara öppen är också viktigt när vi skriver i läkande syfte, det hjälper oss att hitta fram när vi lyssnar inåt och tar emot orden som kommer, och då menar jag att skriva texter som kan hjälpa oss framåt. Att släppa våra hämningar, vara mindre dömande, välkomna det som kommer, så att säga, detta kan göra att vi känner oss både känslomässigt och fysiskt lättare efter att vi har skrivit.

För att kunna gå på vandring under trygga

former i den egna historien är det viktigt att skapa ett tryggt rum och att vi i detta tar hand om oss själva inför och under skrivprocessen. En plats där våra tankar kan flöda fritt. Integritet är av högsta vikt här. När ditt skrivande innehåller känsliga berättelser och frågor som berör andra, behöver vi vara försiktiga med integritetsfrågor. Bevara dina texter på ett säkert ställe eller överväg att riva sönder eller rentav bränna texterna efter en skrivsession, något som Pennebaker ibland uppmanar till. Om du skriver på en dator, ge dina filer neutrala namn eller lösenordskydda dem. Att skriva för hand eller på dator spelar som sagt ingen roll. Texterna är endast till för dina ögon. [...]

**MÅNGA KURSDELTAGARE** som jag möter oroar sig över hur de kommer att reagera, hur de ska orka sig igenom denna process. Att skriva i läkande syfte innebär inte att grotta ned sig i enbart tunga eller komplicerade minnen, något som många tror, utan även om att skriva om ämnen såsom glädje, hopp, tacksamhet och genom det som uppkommer finna vägar framåt.

Detta kan alltså vara ett sätt att upptäcka hur vi kan finna ro och frid, att skriva om när saker går framåt och att alltså titta närmare på positiva teman och utforska dessa vidare. Att utforska dessa känslor i vårt skrivande kan även öppna upp för möjligheten till en djupare koppling till andra i vår omgivning. Därför är, återigen, förberedelsefasen av högsta vikt i denna process. Att gå inåt och reflektera kring den läkande skrivprocessen -

innan vi påbörjar arbetet. [...]

Genom att ge dig själv omsorg och kärlek under denna process, bygger du upp ett hållbart skrivande som du kan leva och arbeta med under lång tid. Det är lättare att hantera känslorna som skrivandet kan ge om det delas upp i flera kortare skrivpass. Att skriva regelbundet och tidsbegränsat är som sagt av vikt när vi skriver för att läka. Vi bör gå varsamt fram i förberedelsefasen och inte ha bråttom under resans gång.

**DET ÄR AV VIKT** att reflektera kring vad vi behöver för att skapa oss en skrivrutin som vi gör till en helig stund där vi möter oss själva, där vi kan gå in i det långsamma skrivandet. Det kan vara alltifrån vilken tid på dygnet det skulle kunna passa för oss att skriva på, eller hur länge åt gången det skulle passa oss att skriva. Vad vi skulle kunna göra för att förbereda oss innan en skrivsession, och därefter. Vad är det som distraherar oss, är det något vi kan utesluta ur vår vardag för att ge plats åt det läkande skrivandet?

Naturligtvis är sömn och mat viktigt, som alltid. Det tar oerhört mycket kraft att gå in i våra minnen, betydligt mer än vad jag någonsin hade förväntat mig. Vi behöver därför ta hand om oss och våra kroppar, ge dem både näring och omvårdnad, fråga oss själva vad som ger oss energi och vad som möjligen dränerar oss, vad som står i vår väg och vad vi behöver göra för att öppna upp för skrivandet. När vi börjar göra detta så infin- ner sig så småningom ett nytt slags lugn.

Lär dig Write Your Self-metoden

Bli certifierad skrivvägledare – utbilda dig online

Utbildning i läkande, jagstärkande skrivande baserad på internationell forskning.  
Används idag av professionella i 17 länder.



Utbilda dig i egen takt.  
Upp till 12 månaders räntefri delbetalning.

Läs mer: [www.programs.writeyourself.com/bli-certifierad](http://www.programs.writeyourself.com/bli-certifierad)

## Skapa tre listor

Övning av Kate Thompson

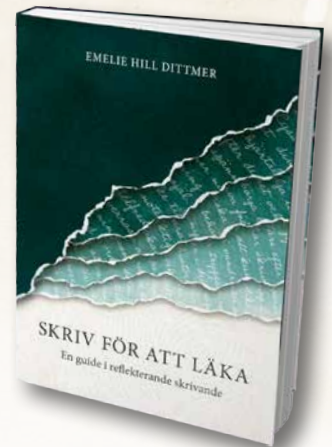
- 1 En lista med saker och ting som har gett dig energi senaste tiden, eller hjälpt dig på något sätt.
- 2 En lista med saker som har dränerat dig senaste tiden/inte varit hjälpsamma.
- 3 En lista med förslag på förändringar som du skulle kunna göra för att förändra detta, för att minska stress.

## Extra skrivövning

Vad innebär överväldigad för dig? På vilket sätt blir du överväldigad? Hur hindrar det ditt skrivande? Ditt liv? Kan du ta reda på hur du skall undvika detta tillstånd, eller frigöra dig från det när du är inne i det? Kan du fundera vilka faktorer som gör att du skriver bättre och vilka som komplicerar din process? Kan du tänka ut hur du skall förbättra din självomsorg eller hur du skall fortsätta med den?



Free lottar ut 3 exemplar av boken "Skriv för att läka", i samarbete med Lassbo Förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottnings". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



## Plus mer

[www.emeliehilldittmer.com](http://www.emeliehilldittmer.com)

[www.lassboforlag.se](http://www.lassboforlag.se)

"Skriv för att läka – En guide i reflekterande skrivande", Emelie Hill Dittmer (Lassbo Förlag, 2021).



Aktuell litteratur för Dig

→ **Vinterns böcker** ←

[www.siljansmasar.com](http://www.siljansmasar.com)