

## Förord av Ulla Silkens

Många har någon gång i livet upplevt det vi kallar ”flyt”. Visst vill vi gärna med viljan försöka återkomma dit. Jag vill fatta penseln igen och måla den där bilden som bara flöt ur min hand, jag vill plöja igenom den vetenskapliga artikeln och se hur budskapet lyser som en röd tråd emot mig eller jag minns den där arbetsförmiddagen när rätt ord rann direkt ur pennan mot papperet. Vi vet självklart också hur det känns att köra fast. De allra flesta av oss, det är jag säker på.

Varifrån kommer flytet och de livgivande tillfälligheterna som kan fångas och bära frukt? Vi kanske inte måste eller vill veta. Det är stort att kunna förundras. Någon vill kanske kalla det en gudomlig kraft, andra tänker att det har med samlad erfarenhet och tillfälligheter att göra, att det både innehåller moment av slump och det någon kallar intuition. Ytterligare andra vill kartlägga metodiskt.

Ann Westermark har skrivit en bok om intuitivt skrivande och frågat mig om jag vill skriva ett förord. Det vill jag gärna. Vi har från olika utgångspunkter kommit till så lika slutsats. Vi är båda övertygade om den goda kraften i området mellan medvetet och omedvetet, det så kallat förmedvetna. Vi har också stor respekt för det ramverk som vill till för att få den kreativa och läkande kraften att blomma.

Ann kommer från en bana som skribent/kommunikatör och bild-terapeut, jag är läkare, samtals- och symboldramaterapeut; båda har vi mångårig erfarenhet av att arbeta med grupp. Anns bok kan läsas av den som längtar efter att komma igång med ett eget skrivande enskilt eller i grupp, kanske för att producera texter för publikation eller helt enkelt för att lära känna sig själv; bättre förstå de egna budskapen från det omedvetna och kanske förmå bryta destruktiva mönster och leva ett rikare och hälsosammare liv.

Först vill jag skriva för dem som undrar om det går att kartlägga ”flytet” metodiskt. Kunskapen om det neuropsykologiska området ökar. Antonio Damasio, professor i neurologi och världsledande neurobiologisk forskare är en av dem som med hjälp av PET-kameror kunnat avbilda vad som händer i hjärnan i samspelet mellan kropp, känsloliv och medvetande. ”Själen tänker aldrig utan en bild” sa redan Aristoteles. Detta bekräftar Damasio och kallar dessa bilder som man kan se representationer av i hjärnan för ”images”. Det är lager på lager med aktivitetsmönster där signaler och kopplingar sker mellan olika nivåer och områden.

”I nervcellerna i hjärnan skapas representationer eller inre föreställningar vilka kan manas fram som mentala bilder (images) och sedan bearbetas i en process som kallas tänkande”, enligt Damasio. Produktionen av dessa images sker ständigt utan att vi är särskilt medvetna om det. I drömmarna får människan kontakt med denna bilddimension. Så även i

bildskapande så som sker i bildterapi eller i symboldrama och hypnos efter avslappning och i det intuitiva skrivandet, så som Ann Westermark arbetar med det.

Symbolerna är personliga, det finns inga generella tolkningar och naturen är fylld av möjligheter till metaforer för de tillstånd vi vill och behöver gestalta. Vissa berättelser tränger sig på. Bilden, symbolen, är möjlig att förstå från flera synvinklar, så också en berättelse fylld med metaforer. Jag kan säga ”för mig väckte berättelsen det här”. För någon annan betyder den något annat.

Hela denna process har sin representation i den individuella hjärnan. Aktivitetsmönstren som finns i olika delar av hjärnan och i olika lager kan ha kontakt på en oändlig mängd vis. Mönstren är individuella, utifrån det genomlevda. Banorna arbetas upp under livets gång. Mönstren tycks bli desamma hos en person vare sig det gäller aktuella sinnesintryck, minnen eller framtidsplaner.

På samma sätt kan man i ett terapeutiskt samtal med fritt flytande uppmärksamhet följa hur teman rör sig mellan känslor här och nu, minnen från förr och drömmar eller farhågor kring det som kommer att ske. Detta kan också upplevas eller kondenseras i det intuitiva skrivandet.

Känslor (påverkade av stämning, blickar, ord och förstås terapeutiska samtal liksom skrivövningar i grupp) påverkar kroppen, hjärnans funktioner och därmed mänskliga beteenden. De stora föregångarna inom

neurologi och psykologi, Sigmund Freud och Carl Gustav Jung, var detta på spåret i början av förra seklet. De senaste årtiondena har forskare kunnat finna de neurofysiologiska motsvarigheterna till känslornas psykologi. ”Det omedvetna är inget flummigt utan ett högst påtagligt biologiskt arv från evolutionen” (ur Iréne Matthis inledning till Antonio R. Damasio Descartes misstag ”Känsla, förnuft och den mänskliga hjärnan”).

Den bok vi håller i handen nu handlar om den kreativa kraft som finns när vi befinner oss i området mellan det medvetna och det omedvetna. Författaren, Ann Westermark, har också när hon själv skrivit boken tillåtit sig att vistas i sitt förmedvetna där naturmotiv och spontana skeenden i omgivningen enkelt och betecknande kan användas som metaforer för de processer som ska illustreras. Ann vill skapa trygga förhållanden för att hjälpa andra hitta sitt intuitiva skrivande.

Inte är det säkert att vi känner oss trygga och inte gör vi det alltid. Och visst är skrivande läkande också när man är i en stor sorg eller känner sig ensam. Jag har sett många exempel på det. Anns text inkluderar sådana viktiga områden som självkärlek och behovet av att kunna bygga in en tröstande funktion i sin självbild. Med Anns ord och metod: ”Den som hittar detta skrivande behöver inte längre vara så ensam med sig själv och sina frågor. Man kan låta en del inom sig ställa frågorna, och en annan del besvara dem.”

Ann Westermark lyfter också vikten av relation och hur vår egen

berättelse omskapas av de berättelser vi har runt omkring oss, som kan ske i psykoterapi där man får syn på mera av sig själv. Det kan också ske i en gruppprocess, som vid introduktionen till en skrivarkurs, där det kan vara det viktigaste att lyssna på de andra, så att man glömmer sig själv, och sedan kommer det man berättar själv att vara en länk från och till de andra. Det som kommer är produkten av här och nu situationen och ens eget förmedvetna material, bortom viljan att planera, göra sig duktig eller vara rädd att inte rätta till.

När vi befinner oss i dessa områden med ett flöde mellan medvetet och omedvetet blir det extra viktigt med tydliga ramar. Metoden och förhållningssättet i sin helhet såväl som uppgifterna som finns i slutet av varje kapitel syftar till att både hjälpa oss att få fart på fantasin och att skapa tydliga ramar, avgränsningar, som behövs när vi öppnar dörrar som tidigare varit stängda. Kapitlen och arbetsuppgifterna för oss från försiktiga associationer som kan bli början till en berättelse fram till avslut och publicering. Även om vi söker flytet förringar Ann inte betydelsen av fokusering och hårt arbete. Skapandet underlättas av arbetspass med tydliga tidsbegränsningar, pauser och berikande miljöer. Vi uppmanas att lyssna med goda öron och ge respons som är specifik, sann och snäll.

Det är så lätt att förenkla men Ann Westermarck värjer inte för de svåra frågorna och det mörka. Kanske det är kontakten med det egna smärtsamma som gör att vi sedan kan öppna upp för nya förbindelser i

det som är just vårt eget myller av banor i hjärnan och få nya ”images” att sätta ord på i en berättelse som flyter fram. Hon talar om det bruna vattnet som ibland kommer när vi öppnar kranen som stått obrukad länge ”Allt har sin tid, det som är kan jag bara välkomna som det kommer, inte som något annat.”

I det flyt som sedan kan infinna sig pendlar Anns ord liksom mönstren i vår hjärna, av Damasio beskrivet, mellan här och nu, minnen-dåtid och framtid och hon uttrycker det så här:

”Den visare delen av mig, i mitt för- och omedvetna, har rötter både i himlen och på jorden, i dåtid och framtid, allt på samma gång. Denna del har släppt kontrollen och på något vis attraherar den helhet och sammanhang.” ”När vi kan tona in i varandra, denna del och jag, är upplevelsen att jag skriver utan ansträngning.” ”Det är ett slags översättningsarbete som ska till, för att det omedvetna och det medvetna ska kunna kommunicera, och språknycklarna som gör översättningen möjlig är våra symboler, ofta i form av inre bilder.”

Jag avslutar med ytterligare ett citat från Ann Westermarks bok Skrivandets energi, som även det illustrerar att hennes arbete med det intuitiva skrivandet är en hyllning till den moderna neuropsykologiska vetenskapen.

”För mig är intuitivt skrivande en resa djupt förbunden med glädje och personlig utveckling, självkärlek och hälsa. Den har med tillit till processen att göra. Skapandet är i sin essens större än förnuftet, och vi äger

det därför inte, kan inte kontrollera det och tygla det med bara viljan.”  
”För mig är det inget mystiskt med skapandet, det är bara det att vi är så mycket större än vårt förnuft och vårt medvetna jag.”

Tack Ann, det du har skrivit är stort, det har rötter i vår evolution och leder hoppfullt in i framtiden; med papper och penna som verktyg kan vi uppleva oss mer autentiska och medskapande i det som rör vår personliga utveckling och hälsa.

Ulla Silkens

*Ulla Silkens är leg. läkare och har arbetat som doktor sedan 1974. Hon är auktoriserad Balintgruppledare, samtals- och symboldramaterapeut och har bland annat varit ordförande i Svenska Föreningen för Symboldrama. Ulla arbetar idag på Forsknings- och Utvecklingscentrum, Skaraborgs Sjukhus samt som överläkare i psykisk hälsa på en vårdcentral.*