

Skriveglede

Å skrive er en spennende oppdagelsesferd. Du kan finne uventede løsninger på noe du har lurt på lenge, forløse noe ubehagelig som har satt seg i kroppen, se en situasjonen fra et helt nytt ståsted eller få ny fart på din kreativitet. Prøv og skriv deg innover og se hva som skjer!

Alle kan skrive. Men for de fleste er det å skrive bare et praktisk verktøy for å kommunisere – på sms, email og på jobben. Men gjennom et skrivende liv, som journalist og forfatter av fire bøker, har jeg imidlertid oppdaget at det å skrive kan brukes til uendelig mye mer. Ja, det kan til og med være en helbredelsesprosess når det vi skriver forløser følelser, som for eksempel i sorgarbeid. Vi kan også bli bedre kjent med oss selv, våre tanker, følelser og fornemmelser, og skrivingen blir da en form for gratis egen-terapi. Men å skrive kan vel og merke også være noe annet: ren, skjær glede.

Skrivingen bringer oss som oftest i kontakt med noe nytt og overraskende. Utallige forfattere beskriver hvordan romanskikkelser plutselig 'hopper' frem på papiret eller skjermen og begynner å leve sitt eget liv. Selv har jeg opplevd flere ganger hvordan pennen begynner å bevege seg nesten av seg selv, uten anstrengelse og kontroll. Opplevelsen av såkalt 'flyt'



KRISTIN FLOOD, forfatter og journalist, holder kurs på Hamar 22.–23 oktober. (www.kristinflood.com)

er lett å gjenkjenne når man sitter og skriver. Hva som skjer er et mysterium, men gleden er gjenkjennelig for de fleste. Det er en deilig opplevelse å la seg lede slik. Etter en slik skriveøkt kan jeg føle meg både energisk, lett og glad og ikke sjelden har jeg en følelse av at noe er blitt rensket ut av systemet.

Skriving er derfor ikke bare noe som er forbeholdt skribenter eller de som går med en drøm i magen om å bli forfatter. Alle har lært å skrive, men mange fikk dessverre høre på skolen at de ikke var gode nok. Og selv om de er nysgjerrige på å prøve, er den indre sabotøren rask til å kastre initiativet. Men disse skal vite at det å skrive ned, for eksempel en dialog med sin egen sabotør, kan være både interessant og lærerikt.

For de som lever av å skrive er skrivingen trolig livsnødvendig, både materielt og sjelellig, de har allerede et forhold til sin skriveprosess. Men iblant sitter også de fast, sabotasjen er nådeløs, kranen er tørrlagt og de trenger ny giv for å komme videre. Også for dem er det spennende å forsøke andre måter å skrive på som åpner nye dører.

Særlig etter møtet med den amerikanske bestselgerforfatteren Neale Donald Walsh i 1999, har jeg forstått verdien av å skrive seg selv innover. Walsh er kjent for sin serie med 'Himmelske samtaler', der han skriver seg i kontakt med et dypere lag i tilværelsen, som han selv kaller 'Gud'. Han var journalist og i en kriseperiode fikk han gjennom skrivingen kontakt med denne 'vise stemmen'. Det siste tiåret har jeg, sammen med min forfattervenninne, Merle Levin fra Cape Town, utviklet en metode for å skrive seg innover. Mange hundre norske menn og kvinner har lært metoden og et stort antall har gjort skrivingen til en daglig del av sitt liv.