

Skrivandet som en fortsättning på kroppens upplevelse

Efter Sensing Reset har du kanske lagt märke till att olika känslor väckts till liv. Kanske har något mjuknat, kanske har något oväntat dykt upp.

Vi har ofta fått lära oss att obehagliga känslor är något vi behöver bli av med. Men om vi försöker få dem att försvinna alltför snabbt riskerar vi att missa vad de vill berätta.

För i min värld är känslor, precis som kroppsliga symptom, budbärare. De pekar mot något som längtar efter att bli sett, förstått eller uttryckt. Och först när vi slutar fly, kämpa emot eller döma våra känslor, och istället nyfiket kan lyssna på dem, får det som varit låst börja röra sig och livet kan flöda friare.

För jag tror inte att frihet handlar om att göra oss av med våra känslor, utan mer om att förändra vår relation till dem. En känsla är bara en känsla – en levande rörelse genom kroppen. Det är först när våra tankar börjar väva en berättelse om känslan, och vad den betyder om oss själva, som vi fastnar.

Jag ser de här skrivövningarna som en förlängning av Sensing yogan. En mjuk inbjudan att lyssna till det som väckts i kroppen och till vilka berättelser, behov eller sanningar som finns bakom dina känslor.

Låt allt få komma ut på pappret – för det är först när vi slutar göra motstånd mot våra känslor och vår upplevelse som livet på allvar kan flöda igenom oss.

Den största friheten är att upptäcka att du är så mycket större än berättelsen som känslan försöker dra dig in i.

Stress & oro

För mig handlar oro ofta om att jag målar upp bilder av framtiden som skrämmer mig. Under många år var det för mig personligen en framtid utan barn.

En övning som hjälpte mig mycket var att vända på det och måla upp en helt annan bild av framtiden, en bild som var mindre skrämmande, en bild av min drömframtid.

1. Skrivinbjudan – mina drömmars framtid

Skriv om din framtid så som den skulle vara om inget av det du oroar dig över inträffade, utan att allt istället blev precis som du drömmer om. Din idealiska framtid, om det inte fanns några begränsningar, om allt var möjligt.

Var så specifik som möjligt kring vad du önskar, drömmer om och längtar efter. Skapa, utforska och uttryck den framtiden så detaljerat du kan.

Hur vill du känna? Vem vill du vara? Vad vill du uppleva?

Mia säger ofta saker när det gäller kroppsliga symptom att vi behöver komma ihåg att de en gång uppstod som ett skydd, för att hjälpa oss att överleva och få kärlek. Det är samma sak med känslorna, med oron.

2. Skrivinbjudan - vad försöker min oro skydda?

Skriv utifrån en eller flera av nedanstående frågor:

- Finns det något du oroar dig för just nu?
- Hur känns oron i kroppen, innan du börjar tänka något om den?
- Vad händer om du låter oron få finnas där, utan att försöka förändra den?
- Vilken berättelse börjar dina tankar genast berätta när oron dyker upp?
- Vad säger den berättelsen om dig, om vem du är?
- Är det en berättelse du känner igen sedan tidigare?
- Om du inte trodde på den berättelsen – vad skulle finnas kvar?
- Om oron kom för att hjälpa dig, vad tror du att den vill visa? Vad försöker den skydda?
- Vad händer om du bara lyssnar på oron, utan att försöka göra något åt den?
- Vad längtar efter att få ta mer plats än oron?

När det gäller stress, så tänker jag att det är en naturlig respons på det som händer i livet. Ofta har den mindre med det yttre och mer med det inre att göra. Stressen händer inte dig, den händer i dig. Den är energi som kroppen bygger upp för att du ska agera.

3. Skrivinbjudan – vad vill stressen säga?

Fundera och skriv en stund om vad din stress vill säga dig? Är det något i situationen som stressar dig du behöver försöka förändra? Något du behöver säga nej till, eller säga ja till? Kanske behöver du lämna en situation, sätta en gräns, stå upp för dig själv eller något annat?

Vi kan nog alla känna igen oss i att fastna i saboterande tankar ibland. Den inre kritikern kan vara högljudd. En bra medicin är att odla mer självmedkänsla. För mig hedrar självmedkänslan det faktum att ingen människa är ofelbar.

4. Skrivinbudan – ett självmedkännande brev

Skriv ett brev från ditt framtida, mer medkännande, jag till det kämpande jaget (eller från en medkännande vän till det kämpande jaget)

*Kära du,
Jag vet att du gör så gott du kan...*

Om det underlättar kan du tänka på dig själv några år framåt i tiden – som en version av dig själv som har vuxit i självkärlek, självinsikt och värme. Den här versionen av dig lever nära sig själv, med mildhet och medkänsla.

Låt brevet handla om:

- Vad du som framtida jag vill säga till dig just nu
- Vad du önskar att du förstod om ditt värde och din inre styrka
- Hur du ser på dina "brister" med värme och humor
- Vad självkärlek har kommit att betyda för dig
- Hur du tog små steg mot att leva mer i kärlek till dig själv

Om du istället för att känna oro kunde känna tillit, hur skulle det kännas?

Jag tror att beroende på vad vi har varit med om i livet har vi olika lätt för att känna tillit. Men jag tror också att tillit är lite som en muskel som kan tränas upp.

Även om vi har svårt att känna tillit till andra, oss själva eller världen, så går det alltid att hitta saker vi kan känna tillit till. Att golvet håller att gå på. Att vår katt älskar oss. Känslan av jorden under fötterna, av kläderna på kroppen osv.

5. Skrivinbjudan om tillit

- Jag känner tillit till mig själv när ...
- Jag känner tillit till min intuition när ...
- Jag känner tillit till min förmåga när ...
- Jag känner tillit till andra människor när ...
- Jag känner tillit i världen när ...
- Jag känner tillit till livet när ...
- Jag känner tillit till det gudomliga när ...

Rädsla, sorg & smärta

Jag tror starkt på att vi kan använda skrivandet att förändra våra liv. Skriv om det som har hänt. Skriv ännu mer om det som ännu inte har hänt - det du längtar efter, det du drömmer om, den du vill göra, den du vill vara.

Men ibland kan vi uppleva så mycket smärta att vi känner att vi tappat kontakt med våra drömmar och vår längtan. Att vi bara vet vad vi *inte* vill, och inte vad vi vill. Då får vi börja där, i smärtan, i det vi kämpar med. För ofta föds våra drömmar och vår längtan ur de svårigheter och den smärta vi upplever.

6. Skrivinbjudan – det svåraste av allt ...

- Det jag är mest rädd för är ...
- Det jag upplever mest smärta över i mitt liv just nu är ...
- Lista allt som är utmanande, saker du hatar, sådant som känns överväldigande, sådant som fyller dig med självförakt, skam eller ilska, sådant som får dig att känna som att du vill ge upp.
- Skriv om varenda liten sak.
- Bara gå dit, till det svartaste svarta och håll inte tillbaka.

När du känner dig klar, känn efter hur det känns, läs och reflektera över det du har skrivit. Ta hand om dig på det sätt som passar dig bäst, kanske behöver du ta en promenad, kanske behöver du göra lite havening, kanske behöver du prata med någon.

Om du vill - skriv sedan eller säg högt för dig själv:

"Steg för steg vill jag släppa taget om dessa mönster och erfarenheter från mitt liv. Jag är öppen för att hitta klarhet i vad det är jag verkligen innerst inne önskar förändra och skapa för mig själv."

I nästa steg, föreställ dig att rädslan och smärtan sitter bredvid dig. Gå in i dialog med dem.

- Vad vill din rädsla att du ska förstå?
- Vad vill din smärta visa dig?
- Vad längtar du efter som rädslan håller dig borta från?
- Om rädslan inte satt i förarsätet – vad skulle du vilja göra?
- Vilket liv väntar på andra sidan av den här rädslan?
- Vad händer när du lyssnar på rädslan och smärtan?
- Vad behöver du sluta kämpa emot?

Jag tror att även sorg är en naturlig process. Det är så vi bearbetar förluster. Sorg är kärlek. Sorgen i sig är läkningen. Om vi tillåter sorgen fullt ut, låter den få finnas, erkänner den, integrerar den, lever med den, skapar utrymme för den - så öppnar den upp vår själ och leder oss tillbaka till livet.

7. Skrivinbjudan – allt jag sörjer

Gå till botten med sorgen. Fundera över var i din kropp din sorg sitter. Låt din kropp visa dig vad som vill kännas, vad sorgen behöver och vad sorgen behöver ge utrymme för.

Skriv om allt du sörjer.

Jag sörjer...

Jag sörjer också...

Och ännu djupare sörjer jag...

Ibland fastnar vi i berättelsen om att vara drabbad på grund av något som hänt, eller inte hänt oss i det förflutna. Men hjärnan gör inte skillnad på det som har hänt i verkligheten och det vi fantiserat ihop, så du kan faktiskt redigera negativa minnen via din fantasi, genom att skicka ditt vuxna jag tillbaka till tiden för den dåliga upplevelsen och skriva om det. Du raderar inte minnet, men du lagrar det på ett nytt sätt som konkurrerar med, och därmed försvagar, kraften i det ursprungliga minnet.

8. Skrivinbjudan - ett eget slut

Skriv om en händelse från det förflutna som påverkat dig. Skriv om och ändra slutet till ett slut som mer liknar det du skulle ha önskat.

Ilska, frustration, avund & svartsjuka

Kanske är dessa känslor de vi har allra svårast att ha overseende med, både hos oss själva och andra. Jag ägnade själv många år som ofrivilligt barnlös med att försöka kämpa emot den avund jag kände, för överallt fick jag höra hur ful den var, den där avunden... så jag försökte trycka bort den, inte låtsas om den, jag dömde mig själv för den, jag skämdes för den... men inte förrän jag tillät den och lät den vara släppte den sitt grepp om mig.

9. Skrivinbjudan – min avund visar mig min längtan

Avund pekar ofta mot en djup längtan.

Skriv:

- Jag blir avundsjuk när...
- Det jag egentligen längtar efter är...
- Vilken del av mig har jag hållit tillbaka?
- Hur skulle mitt liv se ut om jag vågade leva lite mer som den personen?

10. Skrivinbjudan - min bitterhet i ord

Skriv om det du känner dig arg och bitter över. Använd dessa startmeningar som inspiration och fundera också över var i kroppen din ilska visar sig.

- Det känns orättvist att...
- Jag önskar att...
- Jag är fortfarande arg för att...
- Jag har burit detta alldeles för länge därför att...

Jag tror att så mycket av vårt psykiska lidande kommer av att vi gör motstånd mot det som redan är, just nu. Vi säger "nej" till det vi möter eller det som har varit, trots att det egentligen redan är för sent att säga nej... Vi försöker kontrollera det som inte kan kontrolleras. Vi vill ha något annat än det som är just nu, vi vill inte känna det vi känner och vi lägger stor energi på att försöka förändra det som är eller det som redan varit...

11. Skrivinbjudan – sluta göra motstånd

- Vad i den här stunden (eller i det förflutna) är det du inte vill ska vara som det är?
- Vad händer om du, bara för en minut, släpper kampen mot just det?
- Vad blir möjligt när du slutar använda all din energi till motstånd?

Om du följt med och skrivit så här långt, tack! Vi avslutar förstås, precis som Mia gjorde i hjärtat. Kanske vill du skriva en lista över allt du älskar... de små sakerna i din vardag. Eller så skriver du och reflekterar över några av dessa frågor som kommer från hjärtat.

12. Skrivinbjudan – jag kommer mer och mer från mitt hjärta

- När känner du dig som mest levande?
- Vad får ditt hjärta att öppna sig?
- Vad ger dig energi istället för att ta energi?
- När känner du flöde i livet?
- Vad vill få mer utrymme i ditt liv?
- Hur vill du bidra till världen när du kommer från hjärtat?
- Om du litade på att livet bar dig – hur skulle du leva då?
- Det mitt hjärta redan vet är...

Vill du ha fler skrivinbjudningar och sensing & writing-övningar, följ mig gärna på Instagram @storieswithin.se eller kika in på min hemsida www.storieswithin.se

Varma hälsningar,

Emelie Ljungberg, Stories Within – Mia Elmlund, Sensing Yoga