

Тема 1: Въведение. Писането като експресия.

Елица Великова

Това е началото на курса по творческо и терапевтично писане.

Добре дошли във виртуалното ни студио! Заедно с Виргиния Захариева в следващите седмици ще ви провокираме творчески, за да се намерим в думите, да освободим някои от нашите истории и да достигнем до нови пластове на въображението, докато *себеоткривателстваме*!

В този курс сме подбрали техники и задачи, с които да ви насочим да изследвате различни видове и стилове на терапевтично и творческо писане. Този курс ще се случва в осем поредни седмици, но всички материали остават на ваше разположение безсрочно, а виртуалното пространство за споделяне е достъпно постоянно. Има затворена група във Фейсбук, в която повечето от вас участват, както и възможност за споделяне в лична кореспонденция с водещите.

Експресивното писане означава, че не се фокусираме върху литературния вид на текста, а върху онова, което се случва, докато го пишем. Потенциала на експресивното писане е, че може да събуди много емоции, затова е важно да следите своите състояния по време на писане и да се свързвате със свои **ресурси** – с всичко, което ви помага да подкрепите себе си, докато изследвате.

Какви са вашите ресурси?

Направете списък с всички онези малки и големи неща/ хора/ обстановки/ среда/ занимания/ въображение и т.н., които ви подкрепят, дават сила, зареждат. Използвайте ги като ваши ресурси през време на курса.

Някои насоки за организация на работата:

1. Преди началото на този курс получихте тефтер с дупка и компакт диск с музика на Виргиния Захариева. Можете да използвате тефтера за спонтанно писане и за конкретните задачи в курса. Насърчаваме ви да използвате старомодния начин на писане върху хартия с писалка или молив, вместо компютър.
2. Всяка седмица ще има различни задачи за изследване. Те са измислени с определена прогресия и е добре да се следват по ред.
3. Много хора, когато започнат да пишат, се сблъскват с критичния глас, който иска от тях да бъдат перфектни и често това саботира творческото изразяване. Добре е да имате критерии за естетическия вид на вашия текст, но всъщност е полезно да публикувате работите си или наблюденията си върху вашия вътрешен процес, свързан с поставените теми, вместо да не публикувате нищо от страх да не бъдете перфектни.
4. Опитайте се да се събирате в обем до 500 – 1000 думи, тъй като по-големите текстове трудно се възприемат от читателите, а и основното се казва с малко думи. Дзен.
5. Не пишете за публиката, а за ваша лична наслада.
6. Всички задачи включват много лични теми, така че вие сами трябва да прецените до колко искате да споделите написаното. Каним ви, обаче, да споделите **вашите мисли, чувства и преживявания** по време на писането и вашите реакции спрямо темите, които ще ви бъдат представени.

Как да даваме обратна връзка (и каква обратна връзка да очакваме):

- Моля да имате предвид, че не се дават оценки на текстовете според техните литературни качества, а по-скоро се разглеждат мислите и идеите, чувствата и процесите, отразени в текста.
- Когато искате да дадете обратна връзка на някого, може да обърнете внимание на:

    - Каква беше първоначалната ви реакция, когато прочетохте текста?
    - С какво чувство ви остави?
    - Какво привлича вниманието ви?
    - Има ли нещо, което ви изненада?
    - Как този текст може да е свързан с вас?
    - **Какво работи и какво не работи в този текст?**

  Моля, не пишете повече от 150 - 200 думи обратна връзка.

До тук ви представих съвсем накратко замисъла на този курс, какво може да очаквате и някои важни аспекти по отношение на етиката и грижата към вас самите.

Сега е време да се представим, а после да се срещнем в полето отвъд думите…

„Не знаеш ли все още? Твоята светлина запалва световете.
Разкъсай маската. Лицето ти е великолепно.
Ти си огледало, отразяващо величествено лице. Тази Вселена не е извън теб.
Погледни в себе си. Всичко, което искаш - вече си.
Душата на Вселената е Любов.
Ти не си просто капка в океана. Ти си целия океан в една капка.“

Руми



Тема 1. Експресивно писане.

Експресивното писане е способ, чрез който белият лист се превръща в съдина за нашите мисли, чувства и преживявания. Дава възможност да се създаде фокус и да се изследват теми, тревоги, вътрешни конфликти, мисли, чувства или просто да отвори пространство за себеизследване. Служи като начин да се „прочете“ собствения ум и често води до облекчаване на вътрешното напрежение.

Систематичното неструктурирано писане е вид катарзис, особено когато успеем да се отпуснем да пишем без цензура, без крайна цел и без редакция. Освен за изразяване на емоциите, обаче, експресивното писане помага за изясняване, разбиране и осмисляне, за откриване на нови ресурси, силни страни и начини за справяне (К. Адамс, Дж. Пенбейкър и др.). Поради тази причина експресивното писане е още познато като „свободно писане“, „Интуитивно писане“ или „бели страници“ и традиционно се използва като начин за преодоляване на творчески блокажи и стимулиране на творческата енергия.

Ако никога не сте опитвали този начин на писане, може да установите, че е необходимо **да се доверите на процеса, да изоставите вътрешния критик и да се отпуснете** да пишете всичко, което идва, такова, каквото е. Оставете се да се изненадате от онова, което ще се разкрие върху листа ви!

И въпреки че експресивното писане може да има много ползи, е важно да се практикува в определени граници. Чувствата, които едно свободно писане може да породи, понякога могат да изглеждат твърде силни и затова следваме точна структура, която включва времева рамка и вид насоченост, така че да имаме контрол над потенциално трудни вътрешни процеси.

Така че използвайте практиките за вдъхновение, с любопитство и с ум на начинаещ – без осъждане. Открийте вашия начин за балансиране и навигация на своя процес. Помнете, че самият път е крайната цел.

И се наслаждавайте.

Как застават пред белия лист в началото на това пътуване?



Задача 1 – Експресивно писане

Тази задача има за цел да ви фокусира и от-фокусира едновременно. Да ви помогне да се свържете с дълбоки, съзнателни или несъзнателни спомени, мисли и чувства чрез кратки откъси за писане без тема, но с определена времева рамка.

- Не е необходимо да показвате вашия текст на никого (освен, ако не желаете)
- Не е необходимо да останете фокусирани върху зададената тема – чувствайте се свободни да пишете където и да ви отведе процесът!
- Не мислете за правопис и пунктуация, нито за смисленост и сюжет.
- Но е важно да пишете **БЕЗ ДА СПИРАТЕ.**

1. Сложете си аларма за отрязък от 5 минути. Започнете да пишете всичко, което се появява в съзнанието ви – не спирайте, за да го обмисляте. Ако случайно не успеете да пишете без спиране, просто започнете да преписвате последната дума, до която сте спрели.
2. След като изтекат петте минути, прочетете написаното и подчертайте силни или важни думи във вашия текст. Изберете една от тях, запишете я най-отгоре върху нова страница и продължете да пишете още 5 минути, започвайки от тази дума или фраза, която най-силно ви е привлякла от предходния абзац, който писахте.
3. Отново прочетете написаното и подчертайте думи или фрази, които се открояват за вас. Има ли тема или чувство, което започва да се появява в текста? Отново изберете една дума или фраза, запишете я най-отгоре върху нова страница и продължете да пишете още 5 минути.
4. Сега се опитайте да осмислите онова, което е произлязло в трите абзаца. Отсейте същественото и го изведете като изречение, текст от важни думи или фрази, стихотворение или хайку.
5. Отделете си поне 15 минути време, за да огледате крайния текст и да прецените как да го оформите, така че да го представите пред другите. (Не е задължително да го публикувате, но може да поработите върху крайната му форма за ваше собствено естетическо удоволствие и кристализация на процеса).

Задача 2 – Свободно писане.



Свободното писане няма никакви правила. То включва да пишеш за каквото искаш по какъвто начин искаш. Точно такава свободна форма, обаче, понякога представлява твърде отворено пространство за въображението и може да бъде спирачка, вместо вдъхновение.

Затова тук ви давам възможност да изследвате свободното писане по няколко различни начина. Изберете онзи, който най-силно ви привлича, или пробвайте всеки един от тях, ако имате време и възможност за това.

- **Сутрешни страници –** писане във вашия тефтер още при събуждане, преди да станете от леглото. Много писатели твърдят, че това е най-плодотворното време, при зазоряване, когато границата между съзнателното и несъзнателното е тънка и улеснява достъпа до същността. Пишете бързо и без замисляне, толкова дълго, колкото потокът на мисълта ви го позволява.

- **Поточно писане –** може да се прави по всяко време на деня, когато решите, че е време да седнете и да пишете. Когато подготвите пространството си за заниманието, огледайте се наоколо; изберете един предмет или фокусна точка, които може да използвате като образ, с който да започнете. След това се оставете да напишете всички свои свободни асоциации за този образ. Добре е да отмерите 5-6 минути за работа или да продължите до толкова, до колкото усещате лекота.

- **Медитативно писане**

    1. Запишете темата, по която искате да пишете
    2. Свържете се с вашето тяло. Дишайте. Открийте своя център. Разгледайте какво ви занимава по темата, която написахте, какви са вашите идеи и размисли, без да ги записвате все още. Наблюдавате случващото се във вас в продължение на поне 3 – 5 минути. Това е вид медитация, в която изследвате, без да редактирате, наблюдавате себе си и вътрешните си импулси, без да ги насочвате.
    3. Започнете да пишете, без да имате крайна цел. Описвайте това, което чувствате, наблюдавате и произлиза в момента.
    4. Когато усетите, че вътрешният поток се е изчерпал, спрете. Наблюдавайте тялото и чувствата си. Напишете кратко отразяване на процеса ви, като започнете с „Осъзнавам…“.

*** **** ****

Когато успеете да направите един от тези видове експресивно писане (или всичките), може да си зададете следните въпроси:

- Какви реакции проследихте в себе си, докато пишехте?
- Какво отрази за вас писането?
- Имаше ли нужда да обработвате текста и какво забелязахте по време на редакцията?
- Какви прозрения имате?

Може да споделите в затворената ни група във Фейсбук.

Желаем ви смело и вдъхновено пътуване навътре!