

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Utforskande, närvaro och kommunikation
- det poetiska skrivandets förtjänster**

Maria Pohl

Examensarbete 30 hp
Psykologprogrammet
PM 2519
Hösttermin 2015

Handledare: Elisabeth Punzi

Utforskande, närvaro och kommunikation - det poetiska skrivandets förtjänster

Maria Pohl

Sammanfattning. I denna studie undersöktes poeters upplevelse av att skriva, och vad som gör skrivprocessen värdefull. Sju poeter, fyra män och tre kvinnor, intervjuades och materialet analyserades tematiskt. Tre teman framkom i analysen: *Kontakt med sig själv*, *Kontakt med andra* och *Skaparglädje*. Skrivandet hjälper poeterna att, med ordens tydlighet, utforska och bearbeta inre och yttre skeenden. Dikten skrivs först nära poeten för att sedan distanseras i ett redigeringsarbete. Skrivprocessen genomsyras av skaparglädje och en närvarokänsla. Poeten vill med dikten kommunicera både tankar och känslor. Skrivprocessen och den psykoterapeutiska processen verkar ha flera likheter. Det poetiska skrivandet bidrar till både avskildhet och gemenskap, samt närhet och distans till sig själv, andra och omvärlden.

Inom psykologi och andra samhällsvetenskapliga discipliner talas det om en språklig vändning (narrative turn) (Seymour-Smith, 2015). Vändningen innebär ett ifrågasättande av en essentiell sanning till förmån för att se språket och social interaktion som grunden till människans livsvärld (Yang & Gergen, 2012). Språket inte bara återger världen, utan skapar den också. Med ett narrativ blir existensen begriplig (Bruner, 2004). Buber var en föregångare till denna språkliga vändning (Friedman, 2002). Han menade att människan möts och blir till i språket, där poesi är ett av många möjliga uttryck (Buber, 1962/1995). Dikten är koncentrerad och luftig på samma gång, vilket skapar utrymme för känslor och stämningar (Kristeva, 1984). Att uttrycka sig i skrift har, liksom i talet, visats främja psykisk och fysisk hälsa (Niederhoffer & Pennebaker, 2009). Detta väcker frågor om vad som upplevs värdefullt i skrivandet.

Det som värderas i den kreativa processen är själva upplevelsen av att vara kreativ (Singer, 2011). Elkins (2004) ansåg att sådana upplevelser kännetecknas av en *känsla av mer* (the more). Denna känsla kan infinna sig i såväl terapi som en skapandeprocess och bidrar till känslan av mening. Ett slags samhörighet, som jazzmusiker antas uppleva när de jammar, beskrevs också som en meningsfull och läkande erfarenhet, liksom känslan av att vara i rörelse, och strävan efter att vara sann mot sig själv (Elkins, 2004). Kreativa upplevelser kan alltså vara läkande i sig och kunskap om dessa kan bredda förståelsen av terapeutisk verkan. Med det i åtanke skrevs denna studie. Syftet var att undersöka hur andra aktiviteter än terapi kan verka terapeutiskt. Studien utgår från ett dialogfilosofiskt perspektiv. I inledningen presenteras teorier och forskning om människan som språklig varelse, om skapande verksamhet i allmänhet och om ett poetiskt skrivande i synnerhet.

Språket – en bro

Enligt Bubers dialogfilosofi befinner sig människan ständigt i relation till sina medmänniskor och sin omvärld (Nordin, 2011). Utifrån detta perspektiv blir hon till i mötet med andra. Buber skrev i ”Jag och Du” (1923/2013) att människan kan möta en annan som ett *Du* eller ett *Det*. I Jag-Du-mötet är jaget öppet för den andras komplexitet, medan Jag-Det-relationen karaktäriseras av att beskriva den andra som ett ting bland ting. Duandet sker utan förförståelse och motiv, de som deltar i en sådan dialog låter sig förändras av varandra (Buber,

1923/2013). Det går inte att stanna i en evig Du-relation, då Det-relationen är en nödvändig komponent för att göra livets sammanhang begripligt.

Duet i Jag-Du behöver inte vara en människa (Buber, 1923/2013). Buber menade att Jaget och Duet skapar en dialog, ”oavsett om det gäller möten mellan människa och Gud, mellan människa och människa, mellan utforskare och text eller mellan åskådare och bild” (Vincent, 1991, s. 16). Människan står i ett distansförhållande till världen, och när hon talar träder hon in i relation (Buber, 1962/1995). Språkets tillkomst kommer ur en önskan att mötas i det gemensamma. När människorna vänder sig till varandra uppkommer en grundhållning som gynnar viljan att ”erövra gesterna, ljuden och ordet” (Buber, 1962/1995, s. 11). Det inre saknar språk, men strävar efter att bli begripligt, att bli tankar och ord (Buber, 1962/1995). Frågan om människan som i grunden ensam har berörts inom många teorier, psykologiska såväl som filosofiska. Platon framhöll exempelvis att människan i grunden är distanserad från andra (Spindler, 2010). Skapande är, enligt Platon, en konsekvens av vetskapen om brist, det han kallar *intet*. Nietzsche hade liknande tankegångar. Bristen återfinns på två nivåer i Nietzsches texter. Den ena i den intighet Platon beskriver. Den andra i den ofullkomlighet skapelseakten alltid konfronteras med, ”då den endast fragmentariskt kan återge en alltid förlorad helhet” (Spindler, 2010, s. 109).

I den gren av psykoanalytisk teoribildning som är inriktad på att förstå människan som språklig varelse har Lacan beskrivit bristen som språkets föregångare. I och med att ett barn blir en egen individ går den symbiotiska gemenskapen med vårdnadshavaren förlorad, och därmed också en direkt kommunikation. Språket är ett försök att överbrygga denna förlust. Barnet börjar tala för att stå ut med distansen och få tillgång till en mänsklig gemenskap (Brenkman, 1982). Denna språkliga gemenskap är dock underordnad språkets lagar och kommunikationen upplevs aldrig lika direkt som tidigare. Med språket söker vi det evigt förlorade, nämligen det bortomspråkliga (Nylander & Bersani, 1986). Språkanvändning är likt konstnärligt skapande ett försök att överbrygga bristen i en önskan att mötas människor emellan (Spindler, 2010).

Det poetiska uttrycket

Att tänka på den poetiska texten som avbildat tal skulle vara att reducera den (Vincent, 1991). Den moderna dikten karaktäriseras av sin fria form och ämnar väcka känslan istället för att beskriva den (Bergsten & Ellerström, 2004). Genom rytm, ordval och radbrytningar skapas ett konstverk som talar till läsaren på flera nivåer (Kristeva, 1984). Dikten låter sig sällan fångas i beskrivningar, utan måste upplevas själv. Poesi har både en symbolisk och en semiotisk nivå (Kristeva, 1984). Det senare begreppet syftar till det ogripbara i dikten, det som endast läses mellan raderna eller uppfattas i själva stämningen. Det semiotiska är nära kopplat till begreppet *det reala*, vilket avser mänskliga erfarenheter som utspelar sig bortom symboliken (Kristeva, 1980). Det semiotiska uttrycket är intuitivt och ger en omedelbar resonans i kroppen. Det symboliska och semiotiska är oskiljbara delar av språket, och ingen text kan vara exklusivt det ena eller andra. Däremot är den moderna dikten ofta mer semiotisk än andra texttyper (Kristeva, 1984). När exempelvis Nelly Sachs inleder sina dikter med ett O, likt en andning eller ton, talar hon med, och till kroppen (Refsum, Melberg & Janss, 2005). Reala upplevelser är viktiga för den kreativa människan då de driver henne till symboliken (Johansson, 2014). Hon söker sig till språket för att fånga det hon inte lyckas fånga på annat sätt (Nylander & Bersani, 1986). I dikten får poeten befinna sig ”på gränsen till grammatiken”, nära verklighet och verklighetsbrist på samma gång (Johansson, 2014, s. 209).

Autenticitet och flow

Forskare och teoretiker har närmat sig begreppet *autenticitet* från olika positioner. Winnicott beskrev barnets utveckling av ett *sant* eller *falskt själv* (Phillips, 1988). Det sanna själv avser inte något verkligt inom individen utan det som ”ger verklighetskänsla” (Phillips, 1988, s. 134). Det falska själv karakteriseras av känslan att spela en roll (Phillips, 1988). Om själv känns sant eller falsk kan variera från tid och sammanhang. I stunder bortom vårdnadshavarens krav lär sig barnet att navigera i sitt inre (Adams, 2006). En ostörd ensamhet är utgångspunkten för upplevelsen av ett sant själv och en förutsättning för att spontant utforska omvärlden, vilket i sin tur är en förutsättning för kreativt skapande. Ett sant själv är nära besläktat med upplevelsen av autenticitet (Carldwell & Joyce, 2011). Autenticitet har definierats som en kontinuerlig samstämmighet av tre faktorer; den primära upplevelsen, konceptualisering av denna och hur den sedan uttrycks utåt (Wood, Linley, Maltby, Baliousis & Joseph, 2008). Autenticitet har varit ett bärande begrepp inom den humanistiska psykologin där man relaterat det till att ta ansvar för sin egen och andras potential (Medlock, 2012). I ansvaret inkluderas bland annat beslutsfattande som går i linje med individens värderade riktning samt en öppenhet och ömsesidighet i kontakten med andra (Medlock, 2012).

Flow, eller flöde, är en benämning på det tillstånd som uppstår när någon helt absorberas av en aktivitet (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Likt autenticitet är känslan av flow förknippad med en känsla av närvaro. För att uppnå en flödeskänsla krävs en uppgift som utmanar utövarens förmåga, utan att överskrida den. Tiden upplevs ofta gå snabbare än vanligt. Självmedvetenhet och tankar om sig själv som social aktör minskar eller försvinner helt. Erfarenheten av stunden är belönande i sig, och ett resultat eller en produkt ses som sekundärt (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Poeten Philip Levine menade att han ogillar ordet ”flow” och beskriver hellre fenomenet som eld, ”fire” (Perry, 2011). Han beskrev att kraften i dessa stunder kommer ur en total hängivenhet. Människan är så ovan vid att ha tillgång till hela sig själv att hon inte tror sig besitta en sådan energi, menade Levine (Perry, 2011).

Skrivandets terapeutiska verkan

Forskning stöder tesen att skrivande av poesi har en positiv inverkan på människan (Bolton, 1999; Croom, 2015; Niederhoffer & Pennebaker, 2009). Croom (2015) utgick från Seligmans definition av välmående, vilket inkluderar fem faktorer; positiva emotioner, engagemang, relationer, känsla av mening samt erfarenheten av att uppnå eller uträtta något. Den skrivande får utveckla en egen röst vilket ökar den emotionella intelligensen och förbättrar samspelet med andra. Relationer fördjupas och förtätas. Att förstå ett händelseförlopp och att ge det ett narrativ bidrar till en känsla av mening. Engagemang och erfarenheten att uppnå eller uträtta något återfinns i själva aktiviteten (Croom, 2015). Chan (2003) visade att doktorander upplever minskad stress och ökad självinsikt genom skrivande av poesi. Deltagarna uppgav även att ett tomrum fyllts i samband med skrivandet (Chan, 2003). Rickett, Greive och Gorden (2011) lät patienter med allvarlig cancersjukdom gå på workshops där de fick prata om och skriva poesi. Patienterna skattade högre tillfredsställelse efter dessa möten. Skrivandet hjälpte dem att medvetandegöra känslor och se sin livssituation från ett nytt perspektiv (Rickett m.fl., 2011). Skrivande är en av flera aktiviteter som studerats inom forskningsfältet *positiv psykologi*, vilket avser att undersöka faktorer som främjar fysisk och psykisk hälsa (Lopez & Snyder, 2009). Studier har visat att skrivande, såväl självbiografiskt som fiktivt, förändrar biologiska processer, overta (synliga) beteenden och självskattning (Niederhoffer & Pennebaker, 2009). En av orsakerna till de positiva resultaten är frånvaro av hämning, då tillfället att ge uttryck åt känslor minskar blodtryck och muskelspänningar. Utöver detta finns en kognitiv aspekt, där

uttryckta tankar ökar förståelsen för omvärlden. Skrivande har även en social dimension, där det som skrivs ofta är kommunikativt. Ensamhetskänslor och upplevelser av utanförskap är två faktorer som förknippas med ohälsa, och skrivande kan vara ett sätt att motverka dessa (Niederhoffer & Pennebaker, 2009). Kaufman och Sexton (2006) menade dock att poetiskt skrivande inte är lika terapeutiskt som annat skrivande. Denna skillnad beror på poesins vaga narrativ (Kaufman & Sexton, 2006).

Att diskutera dikter kan utveckla den psykiska flexibiliteten och uppmuntra användandet av symboler (Miller, 1978). Tillgången till symboler har framhållits som avgörande för den mänskliga gemenskapen (Haugsgjerd, 1989). Bracegirdle (2011) beskrev hur poetiskt skrivande hjälpte henne att återhämta sig från traumat av sin systers död. Hon nämnde ordens och metaforernas betydelse i att göra något inre synligt i det yttre. Poesin hjälpte henne också att integrera positiva och negativa känslor som tidigare verkade motstridiga (Bracegirdle, 2011). När människans mörka sidor undersöks på ett autentiskt vis kan det som tidigare verkade skrämmande upplevas nästintill vackert (McNiff, 2007). Genom poesin tycks hon kunna försonas med världen, inte nödvändigtvis acceptera den som den är, men finna sig i livet och dess villkor (Alexander, 2013).

Frågeställning

Sammantaget tycks skrivprocessen ha en positiv inverkan på den skrivande. Få har dock studerat upplevelsen av att skriva och vilka förtjänster skrivandet har. I denna studie undersöks poetens upplevelse av att skriva modern poesi. Hur beskrivs skrivprocessen och vilka aspekter av poetiskt skrivande upplevs värdefulla?

Metod

Deltagare

Sju poeter, fyra män och tre kvinnor, deltog i studien. Kriteriet för deltagande var en eller flera publicerade diktböcker under de senaste fem åren. Genren för poesin var modern. Deltagarna skulle bo eller kunna intervjuas i Stockholm eller Göteborg under september eller oktober 2015. Åldersspannet var brett, den äldsta född 1938 och den yngsta 1984. Deltagarna valdes ut i kontakt med tre stora svenska förlag. E-post skickades till förlagen med önskan om namnen på fem poeter vardera. Ett förlag svarade med en lista på fem poeter och två med en länk till katalogen över utgivna diktböcker. Katalogerna granskades från nutid och bakåt och de fem första poeterna som fyllde kriterierna valdes ut. Informanterna kontaktades i första hand via e-post. De som inte hade en offentlig e-postadress kontaktades via brev eller sms. Av de femton utvalda svarade sju ja till att delta medan fem tackade nej. Tre svar uteblev.

Tillvägagångssätt

Intervjuer. Deltagarna fick bestämma plats och tid för intervjuerna. Fyra av dem intervjuades på Psykologiska institutionen i Göteborg, en på sin arbetsplats och två på café. Oavsett plats skedde intervjuerna i en lugn miljö avskild från andra. Samtliga intervjuer ägde rum under slutet av september och början av oktober 2015. Tiden för intervjun beräknades vara

en timme. Den kortaste intervjun blev 52 minuter och den längsta 77 minuter. Intervjun utgick från Hollway och Jeffersons (2008) modell ”The free association narrative interview method”, vilken framhåller att intervjuaren bör vara följsam till fördel för den intervjuades berättelse. Hollway och Jeffersson förespråkar därmed en öppen intervjuform med frågor som utvecklar och fördjupar deltagarnas resonemang. Deltagarna blir på så sätt berättare snarare än respondenter (Hollway & Jefferson, 2008). Inledningsvis ombads deltagarna att berätta om den skrivande processen, från en första tanke till färdig dikt. Sedan behandlades vilka upplevelser som är förknippade med skrivprocessens olika moment. Poeterna fick svara på vad dels dikten, dels det poetiska skrivandet fyller för funktion för dem. Intervjuerna spelades in och transkriberades ordagrant.

Att jag som intervjuare har egen erfarenhet av kreativ verksamhet kan ha påverkat samtalsintensiteten. Det är troligt att mina förkunskaper inom konstnärligt skapande bidrog till en djupare förståelse av deltagarnas utsagor, och kan därmed ha påverkat val av följdfrågor.

Analysmetod. En tematisk analys gjordes utifrån Braun och Clarkes modell (2006). I tematisk analys ses materialet som en helhet och analysen utgår från att identifiera teman och subteman som representeras av samtliga deltagare. Jag genomförde analysen av studien på följande sätt. I ett första steg läste jag samtliga intervjuer i syfte att få en helhetsbild av deltagarnas berättelser. Förslag på koder sammanfattade jag parallellt med en andra genomläsning. Därefter kodade jag materialet textnära. Koderna med liknande resonemang grupperade jag tillsammans varvid subteman bildades. Dessa subteman utgjorde sedan grunden för att identifiera övergripande teman. Denna process kunde exempelvis påbörjas genom att alla koder som handlade om kommunikation lades ihop, för att sedan analyseras tematiskt. Det visade sig då att det fanns tre huvudåsikter i deltagarnas resonemang om kommunikation; viljan att kommunicera, oviljan att kommunicera och tveksamheten om någon förstår. När jag hade analyserat samtliga koder på detta sätt skapade jag tre huvudteman. Det första temat fokuserade på processer inom den egna personen, det andra fokuserade på relationen till andra och det tredje fokuserade på förhållandet till dikten och skrivprocessen. De tre temana döpte jag till *Kontakt med sig själv*, *Kontakt med andra* och *Skaparglädje*.

Etiska överväganden. Att delta i studien var frivilligt. Vid inledande kontakt informerades deltagarna om sin möjlighet att avbryta när som helst utan att ange anledning. Deltagarna är anonyma i uppsatsen. Beskrivningar av dem har begränsats i syfte att skydda denna anonymitet. I det här avseendet har det metodologiska värdet fått stå tillbaka till förmån för det etiska. Även citat som behandlar eventuellt känsliga områden eller personliga karaktäristiska utelämnades. I samma syfte valde jag att skriva den istället för han och hon.

Resultat

När intervjumaterialet analyserades framkom tre teman: *Kontakt med sig själv*, *Kontakt med andra* och *Skaparglädje*. *Kontakt med sig själv* beskriver poeternas upplevelse av att stå i kontakt med sig själva i skrivprocessen, samt hur skrivandet hjälper dem att utforska och förstå inre skeenden. *Kontakt med andra* behandlar poetens kommunikation till andra individer och relation till omvärlden, samt hur skrivandet skapar ett eget rum. I *Skaparglädje* beskrivs skrivprocessens olika faser. Poeterna söker intuitivt efter ord och områden de vill undersöka närmare. Dikten är nära poeten i skrivandets första skede men distanseras i samband med redigeringen. När dikten är färdig uppfattas den som ren samt lämnas med stor tillfredsställelse.

Kontakt med sig själv

Att stå i kontakt med sig själv och livet. Deltagarna menade att skrivandet gör det möjligt att möta sig själv. Det finns näring och energi att utvinna ur skrivprocessen, vilken en av deltagarna beskrev som *"rummet för att kommunicera med mig själv"*. Det är därmed värdefullt att hitta en regelbundenhet i skrivandet. I perioder av icke-skrivande ansåg sig poeterna må sämre, de beskrev att de kände sig mer sårbara och att de förlorade kontakten med *"något väsentligt"* inom sig själva.

Att skriva dikter beskrevs som ett uttryck för att ta sig själv och livet på allvar. Poeterna beskrev att de kommer i kontakt med något större än sig själva, något essentiellt och allmänmänskligt. Ordet kärna nämndes, och att denna berörs i skrivprocessen. Skrivandet bidrar till en känsla av *"livsförtätning"*, och dessutom *"väcks en närvarokänsla, att man lever"*. En av deltagarna sa: *"jag kan då känna som en tröst att 'så här är det', att man bara konstaterar 'så här är det', så går man ut och är människa på något sätt"*. I samband med känslan av att vara människa nämndes gemenskapen med andra, *"att livet är sig ganska likt för alla långt, långt inne i oss"*. Liknande tankegångar återfanns i deltagarnas upplevelse av att läsa någon annans dikt, om den drabbar dem.

"Det är väl den där innersta, att livet ser ut på ett visst sätt. Det har ingångar, utgångar och fångelser och frihet och allting, och att det är liksom att när man lever i vardagen så är det ju svårare att få syn på det, då är det så mycket i vardagen som belamrar ens liv på något sätt. Så sätter man sig i belamringen och läser en dikt som innehåller någonting för alla, och för mig då, så får man syn på det här då; Det är så här det är."

Deltagarna menade att emotioner, såväl positiva som negativa, upplevs tydligare i samband med skrivande. En av poeterna beskrev att det är lättare att vara olycklig om man benämner det med *"här sitter jag och är olycklig"*. Även livets oförutsägbarhet uppfattas i den skrivande stunden som mindre skrämmande.

"Vissa saker kan man försonas lite med, om man hittar en formulering till det, kring något som i själva verket är otroligt jobbigt som man inte är försonad med i verkligheten, så kan man med ett par ord åtminstone lindra lite."

Att utforska det inre. Skrivande kopplades till både tänkande och kännande. Skrivprocessen kan *"läsa upp någonting"* och få poeten att *"förstå något eller se något på ett annat sätt"*. En deltagare beskrev att skrivande möjliggör ett slags tankearbete som denne inte har tillgång till i andra sammanhang. En annan beskrev att skrivandet synliggör känslor. Skrivande och läsande av poesi förknippas med att växa som människa. I ideala fall överraskar dikten, oavsett om den är skriven av poeten själv eller någon annan.

"Står det så här liksom? Har någon skrivit det? Är det möjligt? Liksom, läser jag rätt? Den känslan är fantastisk. Och det kan jag ibland tänka när jag själv skriver också."

Dikten är en form där poeten kan *"uttrycka komplexa skeenden och känslor på ett så effektivt, fullödigt sätt som möjligt"*. Inre processer blir synliga i samband med skrivandet. Deltagarna nämnde hur drömmar blivit dikter, och detsamma gällde viktiga relationer och minnen. Med skrivandets hjälp kan poeten se klarare på tidigare situationer, erkänna sin skuld eller ge någon upprättelse.

Kontakt med andra

Ett eget rum i förhållande till omvärlden. Skrivandet kan störas av poetens egna kritiska röst och idén om andra bedömare. Exempelvis beskrevs behovet av en viss distans till omvärlden i stunder av skrivande. Detta krävs för att hitta sin egen röst och inte bli påverkad av andras åsikter. Poeterna vill *"komma undan litegrann"*.

"Det finns så mycket man kan tänka på eller bli ockuperad av. Vad alla tycker, alla recensenter och alla stipendieutdelare, alla förlag och alla ens vänner. Det finns jättemånga röster man kan börja lyssna på [...] Det är livsfarligt."

Det framkom också en önskan om distans till den samtida kontexten. Deltagarna kunde exempelvis uttrycka att de ogärna blir påmind om att de är en del i ett 'svenskt litterärt kollektiv' och undviker därför en viss typ av tillställningar.

"Hela omvärlden vill jag hålla borta från mitt eget skrivande. Jag försöker nog isolera mig själv."

Samtidigt uttryckte deltagarna vikten av att vara närvarande i det som händer omkring dem. De beskrev en balansgång mellan att ta in omvärlden och att distansera sig ifrån den, *"där den ena inte får blir tyranniskt och dominant på den andras bekostnad"*. De vill inte vara isolerade dygnet runt utan även höra samman med andra. Poeterna diskuterade också sina boenden, huruvida det är bättre att bo på landet eller i storstaden när man är verksam som poet. Internets lättåtkomliga intryck diskuteras, samt behovet av annan inkomstkälla. Flera faktorer stör diktens tillkomst, och poeterna söker strategier för att skydda det egna rummet.

Poeterna kunde även känna ett behov av att skydda dikten från en metadiskussion. De ställde sig exempelvis tveksamma inför att på ett allt för ingående vis prata om dikten och dess förtjänster, av rädsla att förstöra upplevelsen av att skriva. De menade att skrivandets dragningskraft kunde gå förlorad då den formuleras med ord. En av poeterna sa *"samtidigt är jag lite rädd att fundera på det, jag är rädd att magin ska kopplas av på något sätt"*.

Att göra sig förstådd och kommunicera. Poeterna menade att det är viktigt att deras texter blir lästa och uppskattade eftersom detta gör skrivandet roligt och meningsfullt.

"Någonstans är det ju det [att andra läser] det intressanta och roliga och bästa liksom. Någonstans är det därför jag skriver, för att jag vill möta människor."

Skrivprocessen är ett försök att göra sig förstådd. Poeterna kunde exempelvis jämföra talet och skriften och menade att behovet att skriva kommit ur ett slags talproblematik. I skrivandet kan poeterna säga vad de vill, och ibland djärvare än de skulle ha vågat i annan form.

"Att jag tycker att det är, att jag är suddig odistinkt liksom och att skrivande, där finns det, eftersom det är en sådan långsam process, så finns det en möjlighet att komma fram till det där jag vill säga och som jag har kontroll över."

Deltagarna uttryckte upptäckandet av det poetiska skrivandet som att komma hem, *"där fanns en möjlighet att faktiskt formulera mig"*. Skrivandet innebär en ytterligare kanal att kommunicera, där poeten kan få andra att se eller förstå något nytt. En av poeterna beskrev att poesin rubbar egnas och andras cirklar. Det kommunikativa ligger inte bara i diktens semantiska innebörd utan även i de känslor poeten vävt in i språket. Får läsaren samma känsla som poeten hade när den skrev dikten, har poeten lyckats.

Tveksamheten om någon förstår. Deltagarna beskrev en tveksamhet över huruvida andra förstår deras dikter och om budskapet når fram.

”Jag vill kommunicera med människor. Jag vill att någonting ska gå fram i alla fall. Samtidigt har jag ett väldigt starkt tvivel på att det gör det.”

Deltagarna tycker sig märka att kritiker sällan förstått textens djup och innebörd. Även läsare ifrågasätts om de uttrycker uppskattning för en speciell dikt eller diktrad. Poeterna menade att det är roligt att få positiv respons men att de samtidigt tvekar över att läsaren förstått dikten ”på riktigt”.

”Det känns inte så kul när man ibland läser [upp] grejer och så känns det att, det här går inte fram. Det finns inte en chans att någon begriper det här och får de associationer som jag får. Nej, jag har knölat till det här, jag blev för inåtvänd, så kan jag tänka ibland.”

Bland deltagarna rådde även en tveksamhet över om någon kan dels vara intresserad och dels beröras av deras individuella processer. ”Man har tur om man träffar någon” menade en av dem. De diskuterade huruvida det vore bättre om dikterna var enklare att förstå och relatera till, men kom fram till att processen och dess värde då skulle gå förlorade. En av poeterna tyckte att glappet mellan diktens budskap och det tolkade budskapet kan vara fint eftersom det betyder ”att vi inte är klara med varandra”.

Viljan att kommunicera och ändå inte. I intervjuerna framkom en paradox där poeterna å ena sidan vill att dikterna ska förstås av andra och å andra sidan inte vill det. Dikten gör det möjligt att kommunicera känslor och tankar som inte kan förmedlas på annat sätt. Samtidigt ska dikten inte berätta för mycket om poeten själv, och om en dikt är skriven till en person vill de inte att personen i fråga ska läsa den.

”Jag vet att den raden är väldigt enkel, spikrak, glasklar. Då är jag liksom oskyddad. Den raden tycker jag inte om då. Den drar in mig i något jag vill bli av med. Den är för uppriktig.”

En liknande ambivalens återfanns i resonemanget om kommunikationen med sig själv.

”Att verkligen anstränga sig för att sätta ord på saker och ting, det är ju också i någon bemärkelse att skydda sig ifrån sin upplevelse. Samtidigt som man försöker göra den så tydlig som möjligt.”

Skaparglädje

Det intuitiva sökandet. Det första steget i skrivprocessen är att på ett öppet vis söka sig fram. Sökandet är intuitivt och saknar motiv utöver att påbörja en inre process. Läsande av litteratur, såväl fack- som skönlitteratur, nämndes som verkningsfullt i denna fas. Läsande och skrivande beskrevs som två delar av samma rörelse. En av deltagarna uttryckte att ”det handlar om att befinna sig i en språklig miljö”. Ett ord eller ett begrepp kan öppna nya frågor och associationer som leder sökandet vidare. Flera av poeterna tycker sig se mönster i vad de hittar, ”och så hänger det ihop på något jävla sätt med det man skriver, ett givande sätt”.

”Texter som man tycker i stunden har med varandra att göra som kanske inte har det regelmässigt. Och så ser skrivandet också ut i hög grad, det är som att man

orienterar sig i en textvärld i läsandet och det ger upphov till en annan typ av orienterande i skrivögonblicket. Det är någon slags väldigt intuitiv kartläggning av området man är intresserad av."

Det intuitiva sökandet och det initiala skrivandet förknippades med en känsla av lätthet. När denna lätthet infinner sig får poeterna lust att skriva, och samma lätthet kan uppstå medan de skriver. Ett förstadium till dikter kan också visa sig som en stämning eller molande känsla. Poeterna menade att det finns något som vill ta diktens form och att det är deras uppgift att göra det möjligt.

Att våga skriva. I intervjuerna beskrev poeterna hur de kan uppleva en intensiv koncentration i samband med skrivandet, vilket de benämnde som flow-tillstånd eller berusningsfas. Här upplevs en symbios med dikten och poeten glömmer bort sig själv. Tiden upplevs gå snabbare och den skrivande kan sitta i en obekväm ställning i timmar utan att lägga märke till det. I dessa stunder är det vanligt att nytt material skrivs, ett första utkast att senare gå vidare med. Det kan upplevas som att dikten skriver sig själv, *"det är ju mer som en nästan oindividuell kraft"*. Flow-tillståndet beskrevs med en viss ambivalens. Det är å ena sidan skönt och spännande, å andra sidan skrämmande då man förlorar kontrollen över det som kommer fram. Rader och meningar skrivs utan att poeten vet var de kommer ifrån. En av deltagarna beskrev ett scenario där denne knappt förstår sina första utkast, vad som står där och varför, men tar dem på allvar just för att de kommer i en sådan situation.

"Jag är utpräglad kontrollmänniska. Det är väl det jag tycker är otäckt i det här flowet. Att jag, det blir så tydligt att man, att man går in i något annat. Det är en kraft, jag upplever det nästan som att det går mot en form av att det är väldigt skönt och samtidigt upplever jag det som att det nästan smärtar."

Kontroll och kontrollförlust nämndes inte enbart i samband med flow-situationen utan även i det mer strävsamma arbetet, ett betydligt vanligare tillstånd, där poeten ägnar sig åt *"skrivande, eller i alla fall sittande"* vid skrivbordet. Deltagarna beskrev en kamp i att våga släppa fram orden. Det är svårt att inte censurera sig själv och att undvika ett för tidigt utvärderande av texten. Processen hämmas av att poeten blir ordens första läsare, och därmed kritiker. Poeterna beskrev vikten av att försöka skriva ointressanta rader för att senare komma till något intressant. Sällan bedöms den första meningen som bra, men är en förutsättning för att processen ska gå vidare.

"Oj vad ska det här bli för dikt? Vad handlar det här om? Blir inte det konstigt, blir det inte den tionde dikten jag har skrivit på samma sätt? Då hindrar jag mig liksom så mycket, så det gäller att bara våga skriva. Det får bli vad fasiken som helst."

Deltagarna menade att de skulle skriva fler och bättre dikter om de inte var så hämmade i det första stadiet. En av poeterna beskrev att ett lock kan öppnas, och att denne då är i kontakt med något viktigt. En annan poet ansåg sig skriva bäst om den är någorlunda nollställd inför skrivprocessen.

"Det är klart att det rör sig saker i mig, jag kanske har en mening eller något jag tänker på, men jag önskar egentligen att jag bara sätter mig och vågar skriva och sen ser jag vad som händer."

Ett hantverk som tar tid. Deltagarna lyfte redigering av text som en lustfylld del i skrivandet. De beskrev en stark skaparglädje, en tryggare variant av flow-upplevelsen. Flera poeter liknade redigeringsfasen med ett hantverk, *"som om jag var typ snickare och höll på*

med en stol". Slutmålet är formulerat och redigeringen handlar om att nå dit på bästa möjliga sätt. Material finns redan, vilket minskar oro och tvivel inför om processen kommer att leda till ett resultat. Allt onödigt i dikten stryks i syfte att göra den "ren". "Det ska inte finnas något onödigt, den ska vara välbyggd och välslipad, väl sandpapprad helst". En av poeterna såg dikten som tidigare sprängd i mindre fragment, och att det är dennes uppgift att sätta ihop texten på nytt, "utan att skarvarna syns".

"Att använda anteckningar och börja plocka olika byggstenar och försöka bygga upp en kropp av en massa disparata delar som ska slipas, sågas, slipas och sandpappas."

Redigeringsarbetet innebär ett granskande av diktens innehåll och språk. En typ av blick hanterar frågor om grammatik och språklig korrekthet, medan en annan krävs för att avgöra diktens helhet. Poeterna läser sin dikt om och om igen för att möta den från olika håll, likt hur en konstnär snurrar på sin staty för att se alla vinklar. Med tiden avgörs vad som är bra och "håller". "Jag kan se det först långt efteråt, det här är inte en bra dikt. Det här bränns inte ett dugg.", menade en av poeterna.

Att lämna dikten. Dikten beskrevs vara en textform som kan härbärgera livets tyngd. Poeterna menade att alla tankar och känslor kan bli dikt och att de inte behöver censurera sig själva för diktens skull. Poeten "lämnar något i dikten", vilket beskrevs som en lättnad. De arbetar till dess att dikten inte skaver och känner då stor tillfredsställelse. "Vad det än är tror jag alla behöver någon form av avslut", sa en av poeterna. En annan beskrev det värdefulla i att "sätta något på pränt" och därmed kunna gå vidare.

"Man skriver för att bli av med den [dikten]. Sedan så ska man läsa den för någon eller läsa högt så då måste man upprätta någon form av kärleksrelation på nytt, men i så fall bara tillfälligt. Om man ska läsa den för folk så måste jag kliva in i den igen och frasera och känna och försöka minnas hur det var, varför jag skrev den här, vad den egentligen handlar om. Men den är inte i mig då, det blir bara simulerad, vad ska jag säga, närhet. För då har man blivit av med den och det är det som är vitsen."

I ett sista skede blir dikten främmande, menade poeterna. Den hade då lika gärna kunnat skrivas av någon annan. Poeten står utanför dess innehåll och kan endast tolka budskapet som en läsare bland andra. Detta är eftersträvansvärt; nu har dikten blivit ett konstverk.

Diskussion

I denna studie beskrev sju poeter sin skrivprocess och vad som gör skrivandet värdefullt. Det framkom att poeterna känner sig mer sårbara och upplever att de förlorar kontakten med sig själva i perioder av icke-skrivande. De beskrev en skaparglädje i den skrivande stunden: att få producera och korrigera text, samt att bli klar med någonting och lämna det bakom sig. Det finns även ett värde i att utveckla och använda sin egen röst. Poeterna känner sig levande och lär sig något nytt. De beskrev även en bearbetande aspekt av skrivandet, i vilken de bearbetar sin samtid och historia. Genom att sätta något på pränt blir erfarenheter och känslor tydligare och därmed lättare att förhålla sig till.

Känslan av här och nu

Poeterna beskrev stunden av skrivande som livsförtätande. De upplever att de kommer i kontakt med sig själva, bortom vardagens distraktioner. Poeten känner sig som en människa bland människor, och det finns en närvaro och näring i mötet med dikten. I enighet med Winnicotts teori (Carldwell & Joyce, 2011) om det sanna självet, får poeten i den skrivande stunden uppleva känslan av att livet, och den egna upplevelsen, är på riktigt. Poeterna beskrev sig komma i kontakt med en kärna, som kan tolkas som något okonstlat inom dem själva eller livet. Livets villkor föreföll mindre skrämmande och poeterna försonades med sådant de annars inte är försonade med. De granskar människans individuella och generella situation och konstaterar, ”*så här är det*” och ”*så här är det att vara människa*”. Yalom (1980) menade att ett närmande av det som är svårt gynnar människans fria tanke och aktiva val. Stunden upplevs autentisk och därmed värdefull trots negativa känslor.

Även den skaparglädje poeterna lyfte berör känslan av att vara närvarande i stunden. Både flow-upplevelsen och ett mer lågmält redigeringsarbete beskrevs som njutbart. Freud (1907/2007) menade att skrivandet är den vuxnes lek, vilket verkar gå i linje med poeternas utsagor. Även Singer (2011) ansåg att kreativiteten är förknippad med glädje och engagemang. Två av Seligmans definitioner av psykiskt välmående är engagemang och erfarenheten av att utträtta någonting (Croom, 2015). Själva skaparglädjen, och tillfredsställelsen av att vara aktiv, är därmed en del av skrivandets förtjänster. Poeternas upplevelse av engagemang återkom även i resonemanget om att våga skriva. De vill minska sina hämningar och hänge sig uppgiften.

Utforskande och bearbetning

Att utforska och växa är återkommande begrepp i intervjuerna. Skrivandet möjliggör ett tankearbete som utmanar poeten. Två förutsättningar för utforskandet är tillgången till språket och ett eget rum. Då poeten har skrivit om en tidigare relation eller situation vill denne inte att de berörda ska läsa dikten i fråga. Värdet med skrivandet ligger i dessa fall inte i det kommunikativa, utan det utforskande och bearbetande.

Deltagarna beskrev värdefulla aspekter av att ”*komma undan*”. Från en avskild position framträder tankar och emotioner tydligare. Poeten utforskar och utvecklas i det egna rummet, möter sig själv och den egna livssituationen. Deltagarna menade att en viss isolering hjälper dem att hitta eller behålla en egen röst, vilket kan tolkas som en strävan efter autenticitet. Winnicott talade om det egna rummet som utgångspunkten för kreativt skapande (Carldwell & Joyce, 2011), vilket går i linje med deltagarnas syn. Att vara ostörd är en förutsättning för att skapa nytt, och att skapa nytt bidrar till känslan av ett sant själv (Adams, 2006).

Språket kan inte endast ses som en bro människor emellan (Buber, 1962/1995), utan även mellan vad som inom psykoanalytisk teori benämns det medvetna och det omedvetna (Rey, 1982). Den skrivande kan tycka att den egna texten är bekant och främmande på samma gång. Den kan kännas nära och distanserad, ensam i sin egenart och samtidigt generell (Rey, 1982). I skrivprocessen pendlar författaren mellan närhet och distans till texten, där båda positionerna spelar en viktig roll (Johansson, 2014). Ur närheten till sig själv och orden, träder omedvetet material fram, vilket liknar patientens process i psykoterapi (Johansson, 2014). Poeterna beskrev sig vara i symbios med dikten i skrivandets första skede. I redigeringsstadiet försöker de distansera sig från det skrivna för att kunna se mer objektivt på sitt arbete. Pendlingen liknar den terapeutiska processen i psykodynamisk terapi där patienten rör sig mellan att associera och tala fritt och att granska det som sagts. I det första skedet kan texten liknas vid ett Du, nära och oöverskådlig, för att sedan bli ett Det som går att granska och värdera. Buber (1923/2013) ansåg att Jag-Det-förhållningssättet är nödvändigt för att förstå sig själv,

andra och livets sammanhang. Han menade dock att det är i Jag-Du-relationen det sanna mötet tar form. Att möta någon eller något som ett Du kräver mod, psykiskt utrymme och nyfikenhet (Buber, 1923/2013). I denna studie beskrev poeterna hur de kämpar med att våga skriva fritt i ett inledande skede. Motståndet att släppa fram orden kan dels ligga i farhågan för omedvetna impulser och dels i svårigheten att möta texten som ett Du. Poeterna granskar och dömer texten för tidigt. Jag-Du-relationen verkar dock förekomma i skrivandet. Poeterna beskrev hur de möter sig själva, texten och livet på ett nyfiskt och icke-dömande vis. De beskrev även hur de förändras av dikter, hur de tänker nya tankar eller lär sig något. I linje med Bubers (1923/2013) tanke om att Jag-Du-mötet berikar livet menade poeterna att skrivprocessen är livsavgörande. I perioder av icke-skrivande mår de sämre och tappar kontakten med "något väsentligt".

En skyddande symbolik

Om det första skedet i skrivandet innebär en kontrollförlust är redigeringsarbetet en möjlighet att utöva kontroll. Poeterna kan med noggrannhet välja diktens form och innehåll. Detta beskrevs som värdefullt, då det ger en ytterligare kanal att uttrycka sig. De upplever sig kompensera ett diffust uttryck i talet med ett stringent uttryck i skriften, och detsamma gäller modet att säga vad de tycker. Dikten kan skrivas under lång tid och formas med poeten. Den färdiga dikten bör vara avskalad och ren, vilket också kan tala till önskan om kontroll. I en värld av kaos blir dikten något ordnat och färdigt.

Tillfredställelsen över att bli färdig beskrevs bland deltagarna. Meningen med att skriva är att bli av med någonting, ansåg de. Kristeva menade att poesin är en bägare där poeten kan lägga det som är förlorat, stulet eller förnekad (Lee Walsh, 2002). Poeterna i denna studie upplevde poesin som en textform som tål livets tyngd. De behöver inte skydda dikten ifrån sig själva. Återigen ligger det poetiska skrivandet nära psykoterapin, då relationen till någon, terapeuten, eller något, dikten, blir en hållbar och accepterad erfarenhet.

Ibland kan livet innehålla överväldigande känslor som är svåra att förhålla sig till. Poeterna beskrev hur skrivandet är en tillgång i dessa stunder. Att sätta ord på en upplevelse är ett sätt att skydda sig från den, menade de. I det här resonemanget blir Lacans begrepp *det reala* relevant. Det reala är det som inte kan fångas med symboliken (Brenkman, 1982). I Sartres bok "Äcklet" (1938/2013) blir det reala framträdande när huvudpersonen plötsligt inser hur havet är svart och fullt av djur, och hur trädets rötter sträcker sig under marken. Det reala väcker ett obehag och får människan att söka sig till språket och den mänskliga gemenskap språket innebär (Johansson, 2014). Samtidigt som orden kan ge en distans till det reala kan de även innebära ett närmande. Dikten skapar en stämning eller känsla. Kristeva (1984) ser denna dubbelhet som diktens tillgång. I poesin får människan befinna sig i det reala och det symboliska samtidigt (Kristeva, 1984). I en föreläsning sa van Deurzen (personlig kommunikation, 10 oktober, 2015) att patienter söker terapi av två olika anledningar. Antingen är de alienerade från, eller ockuperade av världen. Det poetiska skrivandet kan vara ett sätt att förhålla sig till livets villkor och att uppleva dem på lagom avstånd.

Poeterna beskrev hur de vill befinna sig i en språklig miljö samtidigt som de vill kommunicera med känslor. Förenklat kan man se det som att kommunikationen sker på en språklig och en icke-språklig nivå, där den ena talar till intellektet och den andra till kroppen. Värdet av det intuitiva i konsten kan även förklara poeternas övilja till att tala om diktens förtjänster. Att sätta ord på aktivitetens dragningskraft kan konkurrera ut kroppens uttryck till förmån för intellektets. En handling som innan gjordes intuitivt störs då av tanken, som när poeternas kritiska blick stör diktens första trevande rader.

Att mötas i språket

Poeterna vill möta människor med sina dikter. Samtidigt är de tveksamma till om någon förstår och om någon dels kan intressera sig för, dels kan följa deras associationer. Vikten av att få säga precis det man vill väger tyngre än försäkran om att bli förstådd. Hoppet finns att andra ska möta dikten halvvägs och på så sätt låta sig förändras av den, likt Bubers teori om att möta texten som ett Du. I linje med poeten Gunnar Ekelöfs (1941/2015) rad ”Det som är botten i dig är botten också i andra” vill poeterna möta dikten och dess läsare med djup och allvar, till skillnad från en förenklad variant av det egna. Enligt Johansson (2014) kan språket ses som en översättning av emotionen. Nietzsche menade att språket aldrig fångar verkligheten (Spindler, 2010). Även Lacans teori menar att det är omöjligt att förstå en annan människa fullt ut (Brenkman, 1982), och Buber (1923/2013) beskrev människans utgångspunkt som distanserad från omvärlden och andra. Om språk är en översättning av emotionen är det rimligt att anta att det finns mer eller mindre träffande översättningar, och att olika uttryck passar olika budskap. Med poesins koncentrerade form, oväntade ord och radbrytningar, kan kommunikationen komma närmare ett direkt, och kroppsligt, tal än annan typ av text. I materialet framkom en sådan åsikt. Poeterna uppgav att dikten uttrycker komplexa skeenden på ett så effektivt och fullödigt sätt som möjligt. Poeterna önskar att de ord som blivit viktiga för dem även kan bli viktiga för andra. De vill, som Buber formulerade det, ”erövra gesterna, ljuden och ordet” (Buber, 1962/1995, s. 11), och de vill mötas i språket.

Studiens begränsningar och vidare forskning

I denna studie undersöktes den poetiska skrivprocessen och hur poeter uppfattar skrivandets förtjänster. För att förstå värdet av skapande aktiviteter och hur dessa kan ha en terapeutisk verkan hade det varit intressant att även intervjua andra konstutövare, till exempel bildkonstnärer eller musiker. Skulle även de prata om utforskande, uttryck, ensamhet och mänsklig gemenskap? Det hade även varit relevant att undersöka om utövande av andra aktiviteter som anses vara värdefulla och intressanta hade gett liknande förtjänster. Upplever till exempel en idrottsman samma livsförtätande känsla i idrotten som poeten upplever i skrivandet? Uppsatsens dialogfilosofiska utgångspunkt bidrar till en allmänmänsklig vinkel. Teorin om att mötas och bli till i språket gäller inte specifikt för poeter utan alla människor. Detta kan ses som uppsatsens styrka och svaghet. Styrka, då den uppmanar till att fundera på mänskliga villkor och antaganden. Vad utöver terapi kan ses som uppbyggliga och läkande erfarenheter? Svaghet, då uppsatsen blir icke-precis i sitt utforskningsområde. Jag har valt att ha med flera teoretiker och begrepp vilket kan ha fått uppsatsen att verka spretig. Språkforskning och språkteori är ett omfattande fält med både psykologiska och filosofiska rötter. Mängden teorier har försvårat urvalsprocessen för vilka jag ska lyfta och diskutera inom ramarna för denna studie. Något som inte berörts är bland annat förhållandet mellan språk och tanke samt språk och känsla. Att studien endast innehöll sju deltagare kan ses som en brist. I ideala fall hade fler poeter intervjuats i syfte att besvara frågeställningen. Då hade även deltagarna kunnat beskrivas närmare i metoddelen, då fler deltagare gynnar den enskildes anonymitet.

I resultatet är det tydligt att skrivprocessen fyller en viktig funktion för poeterna. Någoting att undersöka vidare är poetiskt skrivande som social markör eller hur det kan kopplas till självbild och identitet. Detta har inte berörts i uppsatsen. Det hade varit intressant att undersöka synen på skrivande som ett behov. Ett flertal kända författare har begått självmord, däribland Virginia Woolf, Ernest Hemingway, Anne Sexton och Sylvia Plath (Berman, 2010). Studier visar att poeter är den grupp av skapande människor som mår sämst

och har högst självmordsbenägenhet (Thomas & Duke, 2007). Att poeter mår sämre än den övriga populationen är intressant i förhållande till skrivandets många positiva aspekter. Detta är något som kan problematiseras i vidare forskning.

Avslutande ord

Filosofisk och psykologisk teoribildning har beskrivit språket som en förutsättning för mänsklig gemenskap. Människan träder in i relation med hjälp av språket, och kan speglas och förändras i mötet. Modern poesi verkar vara en textgenre som fångar problematiken i mänsklig kommunikation. Den är både semantisk och semiotisk, både real och symbolisk. Den är nära det egna och samtidigt generell. I studien berörs samspelet mellan närhet och distans. Människan behöver både få vara ensam och tillsammans med andra, i kontakt med, och avskild från omvärlden. Att skriva poesi är ett sätt att hitta en balans mellan närhet och distans. Poeten rör sig mellan att ta in och att bearbeta. Med hjälp av narrativet gör den existensen begriplig.

Resultatet av denna studie illustrerar skrivandets många förtjänster. Skrivandet skulle med fördel kunna användas i den kliniska verksamheten. Det kan vara ett alternativ för den som finner det svårt att uttrycka sig i talet. I en psykoterapiprocess kan patienten skriva dels för sig själv och dels för att diskutera med terapeuten. Skrivandet är likt talet ett verktyg för utforskande. Tanken stöttas av uttrycket. Om patienten känner sig antingen ockuperad av eller alienerad från sin omvärld, såsom beskrevs av van Deurzen (personlig kommunikation, 10 oktober, 2015), kan skrivprocessen innebära en läkande erfarenhet. Den ockuperade hittar ett eget rum och den alienerade ett gemensamt. Skrivande kan också vara ett medel för att på egen hand fortsätta det terapeutiska arbetet efter en avslutat psykoterapi.

Sammanfattningsvis ämnade jag i denna studie att undersöka upplevelsen av att skriva poesi och skrivandets förtjänster. Skrivprocessen ger utrymme till avskildhet och utforskande medan den färdiga dikten är en form av kommunikation med andra. Både stunden av skrivande och resultatet lyftes alltså fram som värdefulla. Diskussionen landar i att poetiskt skrivande ger möjlighet att dels ägna sig åt en livsförtätande aktivitet, dels utforska inre och yttre skeenden och dels tillfredsställa ett allmänmänskligt behov av avskildhet och gemenskap.

Referenser

- Adams, W. (2006). Love, open awareness, and authenticity: A conversation with William Blake and D. W. Winnicott. *Journal of Humanistic Psychology*, 46, 9-35. doi: 10.1177/0022167805281189
- Alexander, M. (2013). What use is poetry? *World Literature Today*, 87, 17-21.
- Bergsten, S. & Ellerström, L. (2004). *Litteraturhistoriens grundbegrepp*. Stockholm: Studentlitteratur.
- Berman, J. (2010). The talking cure and the writing cure. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 17, 255-257.
- Bolton, G. (1999). Every poem breaks a silence that had to be overcome: The Therapeutic power of poetry writing. *Feminist Review*, 62, 118-133.
- Bracegirdle, C. (2011). Writing poetry: Recovery and growth following trauma. *Journal of Poetry Therapy*, 24, 79-91. doi: 10.1080/08893675.2011.573285
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.

- Brenkman, J. (1982). *The Other and the One: Psychoanalysis, reading, the symposium*. I A. Felman, S. *Literature and psychoanalysis*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Bruner, J. (1987/2004). Life as narrative. *Social Research: An International Quarterly*, 71, 691-710.
- Buber, M. (1962/1995). *Logos*. Ludvika: Dualis Förlag.
- Buber, M. (1923/2013). *Jag och Du*. Ludvika: Dualis Förlag.
- Caldwell, L., & Joyce, A. (2011). *Reading Winnicott*. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Chan, Z. C. Y. (2003). Poetry writing, A therapeutic means for social work doctoral student in the process of study. *Journal of Poetry Therapy*, 16, 5-17. doi: 10.1080/0889367031000147995
- Croom, A. M. (2015). The practice of poetry and the psychology of well-being. *Journal of Poetry Therapy*, 28, 21-41. doi: 10.1080/08893675.2015.980133
- Elkins, D. N. (2004). The deep poetic soul: An alternative vision of psychotherapy. *The Humanistic Psychologist*, 32, 76-102. doi: 10.1080/08873267.2004.9961746
- Haugsgjerd, S. (1989). *Jacques Lacan och psykoanalysen. Fyra röster om Jacques Lacan*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Hollway, W., & Jefferson, T. (2008). The free association narrative interview method. *The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Methods*, 296–315.
- Ekelöf, G. (1941/2015, december 18). *Ur Färjesång* [dikter]. Hämtat från <http://www.gunnarekelof.se/index.php?id=31>
- Friedman, M. (2002) Martin Buber and dialogical psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 42, 7-36. doi: 10.1177/002216702237122
- Freud, S. (1907/2007). Diktaren och fantiserandet. *Samlade skrifter, band XI: Konst och litteratur*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Johansson, P. M. (2014). *Psykoanalys och humaniora*. Göteborg: Daidalos AB.
- Kaufman, J., & Sexton, J. (2006). Why doesn't the writing cure help poets? *Review of General Psychology*, 10, 268-282. doi: 10.1037/1089-2680.10.3.268
- Kristeva, J. (1980). *Desire in Language, a semiotic approach to literature and art*. New York: Columbia University Press.
- Kristeva, J. (1984). *Revolution in poetic language*. New York: Columbia University Press.
- Lee Walsh, J. (2002). *The writing cure: women, poetry and madness 1880-1940*. Doctoral thesis. Iowa, USA: the University of Iowa.
- Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (2009). *The Oxford handbook of positive psychology* (2:a upplagan). doi: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001
- McNiff, S. (2007). Empathy with the shadow: Engaging and transforming difficulties through art. *Journal of Humanistic Psychology*, 47, 392-399. doi: 10.1177/0022167807302181
- Medlock, G. (2012). The evolving ethic of authenticity: From humanistic to positive psychology. *The Humanistic Psychologist*, 40, 38-57. doi: 10.1080/08873267.2012.643687
- Miller, D. K. (1978). Poetry therapy with psychotic patients. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 9, 135-138. doi: 10.1007/BF01815982
- Nakura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. *The Oxford handbook of positive psychology* (2:a upplagan). 195-206. New York: Oxford University Press.
- Niederhoffer, K. G. & Pennebaker, J. W. (2009). Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emotional experience. *The Oxford handbook of positive psychology* (2:a upplagan). doi: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0059
- Nordin, S. (2011). *Filosoferna: Det västerländska tänkandet sedan år 1900*. Stockholm: Bokförlaget Atlantis.

- Nylander, L., & Bersani, L. (1986). *Litteratur och psykoanalys – en antologi om modern psykoanalytisk litteraturotolkning*. Stockholm: Nordstedt.
- Perry, S. K. (2011, augusti 10). How a poet laureate flows. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/blog/creating-in-flow/201108/how-poet-laureate-flows>
- Phillips, A. (1988). *Winnicott*. Helsingborg: Smiths Boktryckeri.
- Refsum, C., Melberg, A. & Janss, C. (2005). *Lyrikens liv*. Stockholm: Bokförlaget Daidalos.
- Rey, J. M. (1982). Freud's writing on writing. I A. Felman, S. *Literature and psychoanalysis*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Rickett, C., Greive, C. & Gorden, J. (2011). Something to hang my life on: the health benefits of writing poetry for people with serious illnesses. *The Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 19, 265-267. doi: 10.3109/10398562.2011.562298
- Sartre, J. (1938/2013). *Äcklet*. Stockholm: Albert Bonniers förlag.
- Seymour-Smith, S. (2015). Applying discursive approaches to health psychology. *Health Psychology*, 34, 371-380.
- Singer, I. (2011). *Modes of Creativity: Philosophical Perspectives*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Spindler, F. (2010). *Nietzsche: kropp, konst, kunskap*. Göteborg: Glänta produktion.
- Thomas, K. M. & Duke, M. (2007). Depressed writing: Cognitive distortion in the works of depressed and nondepressed poets and writers. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1, 204-218. doi: 10.1037/1931-3896.1.4.204
- Vincent, M. (1991). *Mellan tystnad och ord*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Wood, A., Linley, A., Maltby, J., Baliousis, M. & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counselling Psychology*, 55, 385-399. doi: 10.1037/0022-0167.55.3.385
- Yalom, I. (1980). *Existential therapy*. New York: Basic books.
- Yang, L., & Gergen, K. (2012). Social construction and its development: Liping Yang interviews Kenneth Gergen. *National Academy of Psychology*, 57, 126-133. doi: 10.1007/s12646-012-0146-x