

Nonstopskrivning

Mange mennesker synes det er vanskeligt at skrive - at sætte ord på papir. Af alle de ting man kan gøre er det skrivningen, der tydeligst afslører vores tænkning.

Det er sandsynligvis derfor, mange mennesker synes det er vanskeligt, men det er også derfor det er et krav i de fleste uddannelser at skrive en afsluttende afhandling. Det at skrive fungerer som et spejl, vi ikke kan flygte fra. Og det giver klarhed.

Nonstopskrivning er en metode, et værktøj til refleksion som man kan anvende til at få øje på noget fra sit førbevidste fra sit inderste. Du behøver ikke vise det du skriver til nogen og det er frivilligt om du vil fortælle noget videre bagefter.

Non-stop skrivning betyder, at man skriver uden at stoppe. Det kaldes også hurtigskrivning eller power-writing (kraftfuld skrivning). Man skriver nonstop i en afsat tid og flytter ikke blyanten fra papiret. Man skriver blot de ord der danner sig inde i hovedet uden at tænke på formulering, stavfejl eller tegnsætning. Skriver det der falder en ind.

Når man skriver, uden at stoppe, så kobler man sin indre censor fra. Den indre censor er den stemme, der siger, om det er godt nok, det man skriver, eller om man skal rette og ændre. Når man løber tør for ord skriver man eks bla bla bla eller jeg skal skrive jeg skal skrive eller ord ord ord og så dukker der nye ting op

fra det indre. Det man skriver kommer fra hjertet - ikke fra hovedet og hjernen. På den måde kan man undgå den værste selvcensur, som holder til i vores venstre hjernehalvdel.

Når man skriver hurtigt uden at rette sig selv, vil det, der kommer på papiret ofte blive meget personligt. Det betyder, at man får gang i sine kreative evner og i sine følelser. Man kan godt blive overrasket over sig selv, når man læser det bagefter 'Tænk, har jeg virkelig skrevet det?' og "Tænk har jeg virkelig skrevet så meget" Noget af det kan godt være lidt volapykagtigt og svært at læse.

Det vigtige er at:

- man kommer i gang med at skrive - det er lettere, end man tror
- man skriver en hel masse på meget kort tid - det virker meget imponerende, og viser, at man godt kan skrive
- man finder ud af noget om sig selv: hvad man føler og tænker
- man kommer 'af' med alle de dårlige følelser og tanker - så bliver der plads til at tænke klogt
- man får gode ideer og man får flere løsninger på problemer
- man kan bruge det man skriver til handlinger og løsninger

Gå nu til øvelsen

God fornøjelse
Mette Weber