



Terapeutiskt skrivande

Skrivande som friskvård



Skrivande som spegel

- Få syn på sig själv i ett sammanhang
- Kunna se, lära känna, bekräfta och älska den jag är



Skrivande som språk

.Rationell nivå

.Symbolisk, mytisk och poetisk nivå – bildernas och sinnenas värld

.> läkande skrivande



Terapeutiskt skrivande

- .Inom psykoterapin har intresset för skrivande vuxit sig starkare**
- .Skrivandet sägs ha en läkande kraft**
- .Skrivande, eller reflektioner kring det skrivna, klargör och förändrar tankar och känslor inför t.ex. en traumatisk livshändelse**



Genrer inom poesi

- .Läran om poesi kallas poetik**
- .Tidigt skedde en uppdelning i poesi och prosa**
- .Poesi kallas också skaldekonst, lyrik, dikt och vers**
- .Poesi är, till skillnad från prosa, skrift eller tal bundet av t.ex. versmått, rim eller bara uppställningen av ord**
- .Poesin var ursprungligen avsedd att reciteras och prosa att läsas**



