

Det viktiga berättandet

Louise Bonta 2018-02-17



Kommunikation – ett bra ord

- *Communicare* - gemensam, att göra tillsammans, dela. Tala – lyssna.
- Berättande - en urgammal tradition.
- Man satt runt elden och berättade, informerade och förmedlade kunskap, från generation till generation.
- Kulturer byggs av berättelser.
- Finns i alla länder och religioner.



Språket är vårt främsta verktyg

- Hur vi klär våra liv i ord säger mycket om vilka vi är, vår identitet. Det här är jag!
- Ibland behöver vi sätta ord på vårt inre, på känslor som gör ont, tankar som är farliga.
- Orden behöver komma ut, de finns där och trycker på.
- Se mig! Hör på mig! Lyssna på vad jag har att säga!

Alla har något att berätta, händelser ur vardagen ...

- Vad gjorde du i skolan idag?
- Jippi, jag fick VG på matteprovet!
- Har du hört? Tjejen som vi träffade förra veckan, hon ramlade på gatan och bröt benet. Hon ska anmäla Anderssons ...
- Jag kom för sent idag, jag hann inte med bussen, chaffisen såg mig inte ... jag fick inte jobbet.

Varför berätta?

- Det stärker självförtroendet att få förklara vad man vill, den bästa medicinen i världen.
- Man blir modig när någon lyssnar på vad man har att säga, man får finnas med.
- Man får kraft . Det blir en god cirkel. Man vill dela med sig och ge kraft till andra.
- Människor som befinner sig i kris, står inför stora förändringar vill gärna höra om andra som varit med om liknande.
- Beröra, fälla tårar, skratta

Vi gillar att höra
om andras
motgångar och
misslyckanden ...



... särskilt om
maskrosbarn som
lyckats -
mot alla odds.



Läkande

- Undersökningar - om man pratar om något svårt, något som man varit med om, visar sig sårbar, smittar det av sig på andra.
- Om en lyssnare rörs till tårar av det man säger eller skriver, då vet man att det är något värdefullt man förmedlat.
- Det är det omedvetna som drabbas och det behöver inte alltid förklaras, men det är läkande.
- Glöm inte skrattet i berättandet!

Du är inte ensam

- Giftiga stresshormoner minskar
- Släpper fram oxytocin, dopamin, endorfiner, må-gott-hormoner.
- Minskar depression, ilska och ångestkänslor.



Berätta för äldre

- Återuppväcka gamla minnen, titta på foton.
- Lokalhistoriska berättelser.
- Ta med föremål för att känna, prata och berätta kring dem.
- Lyssna! Lyssna!
- Exempel: Bertil



Sagor

- I alla kulturer
- Roa, egga fantasin, hitta lösningar på problem
- Insikt om verkliga livet – ont och gott
- Jättar, troll, elak drottning, drake
- Mod, besegra det onda
- Hans och Greta, Imse Vimse
- Upptäcka en väg ur ...



Barn berättar

- Stor betydelse för språkutvecklingen.
- De får bättre läsförståelse.
- De får höras och blir respekterade.
- Genom att berätta kan de bearbeta saker de är rädda för, sina funderingar, oro.
- Lyssna! Lyssna!



Exempel

Det var en gång en sköldpadda som var ute och gick. Den träffade på en hare, som utmanade sköldpaddan i en springtävling.

Haren tänkte att han skulle vinna enkelt. Direkt när startskottet gick så lade sig haren för att sova. Haren försov sig och sköldpaddan vann.

Man ska göra sitt bästa även om man tror det är lätt eller svårt.

En sagas struktur

De tre P:na

Person

Plats

Problem

- En gäddkäft i början som hugger tag
- Spännande backe mot vändpunkten
- Ett snärtigt avslut



Lyssna på suset i släktträdens kronor!

- Skogar, träd finns överallt – under jorden finns långa slingriga rotsystem. Vi ser dem inte, men de finns där. De finns kvar när träden dör. Kottar, löv, barr, frukt faller och bildar nya träd.
- Lägg örat mot stammen – vad hör du? Berättelser om slitna ryggar, barnadöd, kärlek och passion, ensamhet, brott och skam.
- Glöm oss inte! Berätta om oss!

Skriv dina memoarer, ditt liv

- Ett utmärkt verktyg att lära känna sig själv. Det kan vara sorgligt och smärtsamt, roligt och förvånande.
- Kan vara en resa genom tid och rum, oavsett var vi har vår rot. Det förflutna finns lagrat i oss alla.
- En spännande upptäckt.

(Corporate) Storytelling

- En smart strategi att använda berättelser.
- Företag, organisationer, politiska partier, advokater, präster gör det.
- Vi vill ha saker som berör och inspirerar oss, våra behov , billigt, tryggt, vackert.
- Löser våra problem, våra beslut är baserade på känslor, efteråt letar vi de fakta som stödjer besluten.
- Produkter, kunder, service , stärka personalen.

Exempel

- ICA AB - något händer i första scenen, ett par karaktärer som vi känner igen, produkterna visas, bus och skoj finns med.
- IKEA - svenskhet, kostnadsmedvetenhet och ödmjukhet . Böcker och filmer till alla IKEA-hus i världen.
- Västerbottensost – tillkom genom en slump.
- Volvo – säker bil – Volvos värde varar.
- SAS – säker, bra service.

Skrivretreat i Lillarmsjö

29,30 juni och 1 juli 2018

- Skriv dina memoarer. En specifik händelse eller fas i livet?
- Hur börjar man? Syftet? Temat?
- Har du handskats med något svårt?
- Måste jag skriva allt? Hur du strukturerar din berättelse.
- Och mer ...



Tack för mig!

www.louisebonta.com

