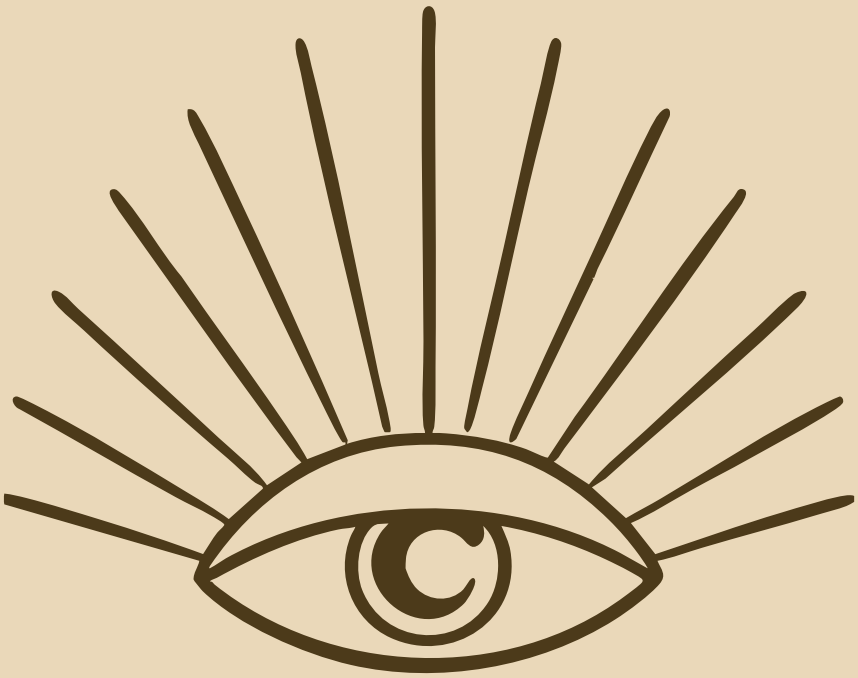
REFRAME THE PAST, REINHABIT THE PRESENT
AND COME HOME TO YOUR SENSUAL SELF



I AWAKE

I AWAKE PRACTICE: REFLEKTION OCH SAMTAL

CAMILLA WELLTON

I AWAKE Practice: reflektion och samtal

Ett samtal avslutas med en fråga värd att återvända till. Några dagar senare minns personen en del av den, hittar läsningen på ett annat ställe och är osäker på vad personen ville ta med tillbaka. Svårigheten behöver inte vara bristande intresse. Det som hör till arbetet har hamnat på olika håll.

I AWAKE Practice är utformat för tiden mellan samtalen. Det hör till Camilla Welltons I AWAKE, ett universum av böcker och guidade övningar, och samlar utvalda resurser, uppgifter och reflektion i rum för arbetet mellan en yrkesutövare och en klient. I det publicerade upplägget förenas material från I AWAKE med yrkesutövarens egna resurser, så att arbetet med frågan kan fortsätta mellan samtalen.

Kontinuitet har en konkret betydelse här: att hitta rätt material, återvända till en överenskommen uppgift och avgöra vad som hör hemma i nästa samtal. Rummet hjälper till att hålla ihop arbetet. Syftet, tempot och relevansen avgörs fortfarande av människorna som arbetar tillsammans.

Börja med det ni bestämt

Ett enskilt rum är tänkt att samla material som valts för en viss klient: en text, övning, fil, reflektion eller uppgift. Urvalet kan vara smalare än en hel bok eller ett program. Yrkesutövaren kan vilja stanna vid en fråga i ett större verk, medan klientens egen situation ger den sitt sammanhang.

Tänk dig en person som ofta tackar ja till en förfrågan innan den egna viljan blir tydlig. Yrkesutövaren kan välja en relevant text och be personen beskriva ett vardagligt tillfälle inför nästa träff. Vad gällde frågan? Vad svarade personen? När blev den egna viljan märkbar? Det här tänkta exemplet börjar med en situation personen kan beskriva, snarare än en slutsats om personens karaktär.

Texten och frågan ger personen något att återvända till. Reflektionen kan utvecklas innan personen avgör vad personen vill ta med tillbaka. Nästa professionella samtal får då ett bestämt möte att undersöka tillsammans med det personen nu förstår om det.

Följden förklarar sambandet mellan böckerna och plattformen. En bok utvecklar ett längre utforskande. Ett Practice-rum samlar utvalt material kring arbetet som yrkesutövaren och klienten har kommit överens om. Yrkesutövaren kan använda det större ramverket utan att utgå från att alla klienter behöver samma program.

Material och personliga svar

Det publicerade upplägget omfattar grupper för program, workshops och återkommande gruppträffar, liksom enskilda rum. En grupp kan samla gemensamt material och en följd av uppgifter. Om samtal mellan deltagarna hör till programmet är det ytterligare ett val om hur gruppen ska arbeta tillsammans.

Tillgång till en text och tillgång till ett personligt svar är olika beslut. Flera personer kan arbeta med samma text och ändå ha egna skäl att välja vad de vill prata om. Plattformens modell skiljer mellan att fördela material, reflektera och dela med sig.

Det spelar roll både enskilt och i grupp. En person kan arbeta seriöst med en fråga utan att genast ha en formulering personen vill låta någon annan läsa. En första beskrivning kan vara ofärdig, motsägelsefull eller osäker. När reflektionen får en plats innan den delas bevaras ett användbart steg mellan att möta en fråga och att bidra till ett samtal.

En vald version delas

Modellen för att dela reflektioner skiljer mellan att spara en reflektion och att dela en version av den. Den som har skrivit reflektionen tar initiativet till delningen, som riktas till yrkesutövaren som hör till rummet. Tillståndet gäller den valda versionen och mottagaren. Tillgång till rummet behandlas inte som tillgång till allt klienten skriver.

Versionen spelar roll. Det en person väljer att dela vid ett tillfälle är en viss formulering av erfarenheten. Fortsatt skrivande kan förändra hur personen beskriver händelsen eller vad de vill prata om. När det delade bidraget går att identifiera får båda en tydligare utgångspunkt: vilken beskrivning är det de undersöker, och vad valde personen att ta med i arbetet?

Syftet är ett medvetet deltagande. Att skriva ner något och att låta en annan person ta del av det fyller olika behov. Upplägget ger båda en plats utan att göra programvaran ansvarig för att tolka reflektionen eller avgöra vad ett professionellt samtal ska komma fram till.

Anpassa strukturen

Enligt Practice-modellen kan yrkesutövarens egna PDF-filer, inspelningar, bilder och arbetsmaterial användas tillsammans med material från I AWAKE. Det ger en befintlig repertoar plats i arbetet, i stället för att kräva att den ersätts med ett enda förlags innehåll.

Återanvändbara mallar är tänkta att ge en struktur att börja med för en annan person eller ett program. Det publicerade arbetssättet låter yrkesutövaren ändra ordningen, ta bort det som inte passar och lägga till relevant material. Värdet ligger i att behålla en användbar följd utan att förväxla återanvändningen med ett omdöme om att en annan person behöver samma upplevelse.

En mall kan innehålla ordningen för att läsa, pröva och återvända till en fråga. Materialet och tempot behöver fortfarande passa personen och arbetet ni har kommit överens om. En övning kan rikta uppmärksamheten mot något. Den kan inte på förhand bestämma vad klienten ska märka. Yrkesutövaren ansvarar fortfarande för att urvalet är lämpligt inom den egna rollen.

Det gör anpassningen till en väsentlig del av plattformens idé. Frågan är vad som går att ta med från ett arbete till ett annat och vad som behöver omprövas när personen eller

sammanhanget ändras. En sparad struktur avgör inte det. Den ger yrkesutövaren något att undersöka och ändra.

Praktiska arrangemang

I det publicerade upplägget ingår också träffar, tillgänglighet, bokningar, påminnelser, avbokningar och återkommande arbete. Kalender-, video- och betalningskopplingar för träffar beror på vilka tjänster som stöds och är aktiverade för det aktuella upplägget.

Funktionerna finns bredvid reflektionen eftersom de praktiska arrangemangen påverkar om arbetet kan fortsätta. En överenskommen uppgift och en kommande träff är olika slags information, men hör till samma praktiska sammanhang. Att göra sambandet synligt är avsikten: personen vet vad de återvänder till, och yrkesutövaren har någonstans att lägga det som kommer härnäst.

En bokningskoppling avgör inte samtalets innehåll, lika lite som en uppgift avgör klientens svar. Det professionella omdömet, överenskommelserna och ansvaret stannar hos människorna som arbetar tillsammans. Aktuella villkor för tillgång, avgifter och tjänster som är aktiverade för en viss yrkesutövare behöver fastställas för det sammanhanget.

Frågor för reportage

Practice förbinder texter och övningar för reflektion, anpassningsbara rum för professionellt arbete och uttryckliga beslut om delning. Det särskilda i upplägget ligger i hur delarna stödjer vägen från egen reflektion till ett valt professionellt samtal.

Det ger konkreta frågor inför en demonstration eller intervju. Hur känner en person igen uppgiften som väntar när personen återvänder? Hur anpassar yrkesutövaren en följd av uppgifter med plats för klientens eget omdöme? Hur skiljs en delad reflektionsversion från annat skrivande? Vad hör till gruppens gemensamma material, och vad kräver ett eget beslut om att dela?

Frågorna gör upplägget möjligt att undersöka genom faktiska uppgifter och val. Påståenden om sparad tid, engagemang eller resultat i det professionella arbetet skulle kräva underlag från användning. De följer inte enbart av att resurser samlas i samma miljö.

Presskontakt

För pressfrågor, intervjuer och pressbilder, kontakta Camilla Wellton.

camilla@i-awake.com

Läs om arbetssättet för yrkesutövare och hur du kan fråga om tillgång.

Läs om Practice

Utforska böckerna och de guidade övningarna på I AWAKEs webbplats.

Besök I AWAKE

Läs om moderbolaget Swedish Institute of Inner Technology AB och dess arbete.

Besök institutet

