

Läkandets stora möjlighet

Mirakler kan ske och de svåraste sår kan läka. Det tror terapeuten, Camilla Danilda som i relationsromanen *Där duvorna sover* berättar historien om en mor och en dotters hårda arbete för att släppa gamla känslonutar och hitta fram till ett mer hållbart och autentiskt liv. Boken ges ut av Förlagshuset Siljans Måsar.

Camilla Danilda var från början kock men efter många erfarenheter av eget terapeutiskt arbete, blev intresset så stort att hon bytte bana. Nu är hon verksam som terapeut och låter matintresset jobba lite på sidan av bokskrivandet och terapiarbetet. – Jag tror på både mirakel och läkning och tror att vi kan läka genom att bearbeta det som vi varit med om – även sådant som ligger flera generationer bakåt. Jag hörde för länge sedan en forskare prata om att ett foster kan ärva cellminnen upp till 45 generationer bakåt i leden, berättar Camilla.

Hur tänkte du när du skrev boken?

– Jag började skriva *Där duvorna sover* och lekte med tanken att man ärver känslor och tar med sig de olösta känslonutarna in i framtiden. Men också vad som händer när man börjar bearbeta det som en gång varit. Kan det vara så att det även påverkar andras mående? Jag har ofta reflekterat över varför vissa människor tillfrisknar medan andra verkar ha lätt för att dra på sig ytterligare bekymmer och åkommor. Livets relationer kan ses som ett olöst pussel. När en bit hamnar på plats kommer flera bitar till.

Förstår du människor som inte vågar eller vill se djupare på gamla trauman?

– Ja, att stänga av under ett känslomässigt trauma är en räddning, en överlevnadsmekanism. Men - det är också en styrka att gå tillbaka och möta det som hänt oss. När vi gör det, äger vi det som hänt. Vår egen sanning.

Vad skulle du säga är det viktigaste budskapet i den här berättelsen om mor och dotter?

– Att det finns läkning. Och vi alltid har ett val.

Finns det något annat du vill förmedla med *Där duvorna sover*?

– Jag vill gärna väcka en medvetenhet om att det finns mer i livet än det vi ser med våra ögon. Energin förmedlar ibland mer än det vi säger. Sedan finns det så mycket som vi medvetet eller omedvetet skjuter på framtiden – som döden till exempel. Jag tycker vi pratar alldeles för lite om den. Det kan vara så viktigt att hinna göra upp innan det är för sent. Finns det något i relationen som behöver förlåtas?

Något mer tema som du vill lyfta fram?

– Övergrepp och känslotrauman går som en röd tråd genom mina texter, vilket är ett ständigt aktuellt ämne. Det pågår ständigt olika övergrepp i samhället och att ta tillbaka sin frihet och styrka och lämna rollen som offer kan ske på många olika sätt. Jag vill verkligen sporra människor att våga titta på sin historia och ta ansvar för den, avslutar Camilla Danilda.

Maria Gabriella Lücke

3. Vilka händelser, känslor, tankar i ditt liv, ledde fram till den här boken? (det kan handla om allt från händelser i barndomen till sådant som skett i nutid – skriv ned allt du kommer på!)

Under min uppväxt var jag utsatt för övergrepp vilket ledde till att jag behövde utforska de trauman och gamla känslor som jag tidigare förträngt. Jag sökte olika metoder och kunniga människor för att läkas. Mitt intresse för att förstå hur medvetandet, sinnet och känslor hängde ihop ledde till olika kurser och utbildningar och småningom började jag ta emot klienter. De fina mötena inspirerade mig att skriva och 2008 debuterade jag med en självbiografi (Att leva med sanningen).

Min barndom har påverkat mig mycket och jag behövde ta tillbaka delar av både min kropp, tal och kraft. Med tiden har jag övar på att inte låta känslorna äga mig. Utan att jag har ett val och ansvar för vad jag känner. När vi lever kvar i traumat och kanske till och med posttraumatiskt stressyndrom är det tid att läka det som en gång var.

4

5. Varför har du valt just detta budskap?

Jag är i grunden utbildad kock, men sadlade om jobbade terapeutiskt med klienter. Min upplevelse är att ofta enkla, svåra och djupa frågor blandas och kommer upp i mötet/ utrymmet mellan mig och klient. Min önskan är att detta utrymme ska skapas mellan boken och läsaren. Precis som i **Där duvorna sover**, tror jag att livets värde och relationers hållbarhet visar sig först i katastrofläge. Som person upplevs jag ofta som lugn, men jag har många gånger kastat mig ut i det okända och älskar det. Jag har rest mycket och bott längre perioder i andra länder, bland annat Turkiet där jag hämtat en del av inspirationen till det här manuset.

Det finns så mycket som vi medvetet eller omedvetet skjuter på framtiden. Döden är som en bubbla som när som helst kan spricka. Det finns i samhället en stark rädsla kring döden. Jag tycker vi pratar alldeles för lite om det. Det är något ful där framme, som ingen vill ta på. Jag vet inte men jag tror i alla fall och det har hjälpt mig att närma mig döden med tankar och känslor. Barn brukar ofta fråga och prata om döden på ett mer nyfiket öppet sätt. Jag tyckte det saknades en bilderbok om detta och skrev *Ida-Stinas guldhjärta*, 2016.

Vi är nu i en tid där mycket händer och människor på jorden utvecklas i en rasande fart. Vi hänger medvetet ihop och fler ju fler människor som expanderar och läks desto mer kommer vi också påverkas. Livet kommer kännas lättare. Jag ser det lite som ett kall att stötta andra människor som mår dåligt och önskar med boken att man kan se ett gnistahopp. Även i ett halvmörkt rum finns det ljus.

När vi, människor utvecklas och evolverar, gör vi det tillsammans. När dina medmänniskor mår bra mår även djuren och naturen bra. Jag tror på att människan i grunden är god och tror på en värld med medkänsla. När vi läks, påverkas generationer bakåt men även andra i vår närhet och relationer växer. Jag tror på att expandera vårt medvetande och ta ansvar för det vi gör.

Där duvorna sover är en relationsroman, i bibliotek och sjukhusmiljö. Perspektivet växlar mellan Queen och Sophia, mellan generation (mor-dotter).

6. Hur har temat i boken färgat ditt eget liv?

Manuset blev klart strax innan utbrottet av covid. Helt klart tog döden ett steg närmare och som jag upplevde fick många människor panik. I paniken gör vi galna saker och jag tänkte att det var precis som huvudpersonen Sophia i boken gör lite tokiga saker i den stressen.

7. Finns det några andra teman i boken/berättelsen som du vill lyfta fram?

Relationer är unika och ser så olika ut. Det finns så mycket i att förmedla med vår egen historia och det vi tar med in i en relation och hur det påverkar livet. En mor-dotterrelation påverkar också kommande relationer och det vi inte gör upp med föds vidare.

Övergripping/ känslotrauma går som en rödtråd genom mina texter, vilket är ett ständigt aktuellt ämne. Fortfarande 2023 pågår olika övergripingar i samhället och att ta tillbaka en del av sin frihetsrätt och att leva sin inre sanning kan ske på många sätt. Jag hoppas till att inspirera till modet att titta på sin historia och ta ansvar för den i stället för att anklaga och fortsätta skuldbelägga omgivningen.

8. Vad vill du förmedla till dina läsare?

Efter en nära väns bortgång började jag skriva om en kärleksrelation. Relationer (mor-dotter) och de tillfällen som fadern inte närvarat eller försvunnit, fascinerar mig. Kan generationer tillbaka trasas sönder av livets påfrestningar? Drömmar, ambitioner och föresatser som inte alltid håller i det verkliga livet. Det är lättare att stänga av eller flytta fram det jobbiga för att ta upp det senare. Men om inte det där senare längre finns? När döden skiljer oss åt. Kanske är det lättare att ta det upp det innan det är för sent? Och kan det vara så att vi kan läka våra inre sår, när vi möter ett stråk av försoning

Jag har mött människor som fått en diagnos från läkare att de kommer dö i sin obotliga sjukdom inom tre månader. Genast då blev det en akut försämring av människornas hälsa. Det uttalade orden är starkt av en auktoritet. Jag tror att om vi kunde se sjukdomar som något mer än ordet. Sjuk-dom, att vi gjort något fel som en möjlighet att det finns något som vårt innersta vill uttrycka. Att det kan vara något som skaver som skapar energi som leder till en diagnos. Med boken vill jag öppna upp för att det finns läkning i allt, i det stora och det lilla.

9. Hur var det att skriva den här boken? Finns det något i din skrivprocess som du vill lyfta fram?

Jag måste erkänna att jag tyckte huvudkaraktären var jättejobbig. Hennes ego och gränslösa sätt pockade på och ändå visste jag hela tiden att det var hennes olösta historia som skapade hennes tillstånd. När jag kom närmare henne så ökade en medkänsla för hennes agerande. Jag kunde förlikas med henne i takt med att hon kommer närmare sitt eget hjärta. Alla personen i boken är fiktiva men jag har även hämtat inspiration från människors historia. Hur det än blir finns en liten del av mig med i boken.

När jag skriver får karaktärerna kliva fram och ta form, det blir lite som de stiger ner på scenen och skapar sig själv. Mitt arbete är att inte döma någon och tänka, rätt och fel. Även om personerna är fiktiva är det inte mitt arbete att döma för jag vet aldrig vad den här personen varit med om tidigare eller går igenom.

10. Finns det något mer som är viktigt att berätta om dig och den bok du har skrivit? (Eller om du redan påbörjat en ny bok.)

Jag hoppas mitt skrivflöde håller i sig och ser flera böcker i framtiden, både kokböcker och romaner. Jag har faktiskt redan en klar feel-good som kommer ut 2023, men även här för att det ska bli feel-good kanske man måste hälsa på hos feel-bad känslorna. Det gillar jag och det var helt klart en kul bok att skriva.

Och så vill jag gärna veta hur du vill tituleras, var du föddes och var du bor idag.

Jag är uppvuxen kring Stockholm, men rest och bott i några andra länder, bland annat Turkiet som en del av manus hämtar inspiration ifrån (står längre upp). Jag jobbar delvis som kock igen och när jag inte skriver hänger jag gärna i stallet. Jag trivs bäst på landet och bor i dag lantligt i Sörmland.