



5 gode
skrive-
teknikker

Skriv deg ut av angst og fastlåste mønstre

DAGBOK som egentterapi

Det er ikke sikkert at du trenger å bruke en formue på terapi for å forstå deg selv og relasjonene dine. En kulepenn og en dagbok kan være nok.

TEKST: THORA BRUUN MAKITA FOTO: NTB

SKRIVETERAPI: En del av dagbokskrivningen kan også handle om å greie å sette seg i den andres ståsted. Det kan være konfliktdepende, og ikke minst være med på å forberede deg til den dagen du faktisk skal ta opp et problem med noen. Du kan lese mer om Annette Aggerbecks terapiform på www.skriveterapi.dk



SKRIVE- OG PSYKOTERAPEUT: Annette Aggerbeck anbefaler at du begynner å skrive en dialog med kroppen din, noe som vil få deg i god kontakt med følelsene dine. - Du skal bare registrere hva som skjer i kroppen uten å dømme og tolke, sier hun. (FOTO: NELLIE MØBERG).

følelsene og tankene dine i en dagbok, gjerne 10–15 minutter hver dag. En terapeutisk dagbok skal handle om *dine* følelser og tanker, og ikke bare det du har gjort og opplevd, sier Aggerbeck. Hun underviser selv i skriveterapi, og sier blant annet at det kan gjøre svært godt å få ut frustrasjon ved å skrive personlige og sinte brev som du aldri har tenkt å sende.

– Bare prøv å være sammen med tankene og følelsene dine uten å dømme, men bare registrere dem. Hvis du er sint på noen, så skriv om hvordan dette føles. Hvis du er lei av noe, skriver du om det. Ta med følelsene i det du skriver, for poenget er ikke å slippe unna dem gjennom skrivningen, understreker hun.

BUDBRINGERE

Ifølge Annette Aggerbeck handler skriveterapi om å være med som er. Men det handler også om å tørre å kjenne på ubehagelige følelser som sinne eller sorg. Når du gjør dette vil du oppdage at det er mange fordeler med å uttrykke følelsene gjennom skrivning. Du får bearbeidet følelsene, og du lærer deg selv å kjenne enda bedre. Følelsene våre er budbringere som sier noe om behovene våre. Er du for eksempel veldig sint, har du

Slik kommer du i gang

1. Prøv å skrive helt fritt om hvordan du har det, bare fyr løs om tanker, følelser og kroppsfunn uten å vurdere eller redigere deg selv. Denne teknikken kan gi deg selv adgang til problemstillinger du kanskje ikke er så bevisst på.
2. Bruk en «kickstarter» i skrivningen din. Det kan for eksempel være: «Det jeg elsker aller mest ...». På denne måten får du begynt med noe positivt, som ofte kan være lettere enn å begynne med de tyngste følelsene først.
3. Mediter først – skriv siden. Når du mediterer, kommer du

i kontakt med både kroppen og følelsene dine. Du trenger ikke bruke mer enn fem minutter på en innledende meditasjon.

4. Skriv en dialog med kroppen din. Dette er en god måte å komme i kontakt med følelsene på. Du skal bare registrere og skrive ned hva som skjer i kroppen, men uten å dømme eller tolke.

5. Hvis du har vansker med å kjenne hva du føler, så skriv om nettopp det. Skriv at det er vanskelig å komme i kontakt med egne følelser, og om hva dette gjør med deg.

kanskje behov for å stå opp for deg selv og si tydelig ifra. Aggerbeck understreker at det er forsket på skriveterapi, og denne konkluderer med at det er sunt å få følelsene sine over i en dagbok:

– Det er sunt for det mentale velværet, og det kan hjelpe mot blant annet angst. Man kan altså bruke skriveterapien til å utforske følelsene, og finne ut hva som trigger angsten. Det er vanskelig å endre oss hvis vi ikke forstår oss selv. Og det er dette dagboken kan hjelpe oss med. Skrivningen gir en større indre ro.

AMYGDALA

Man vet ikke helt sikkert hvorfor det å skrive hjelper mot angst og andre følelser, men det er blitt foretatt hjernescanninger

skrive. Noen undersøkelser viser at dette gjelder spesielt når vi skriver for hånden, ifølge Aggerbeck.

BEVISSTHET

Det er likevel ikke likegyldig hvordan du skriver om tankene og følelsene dine. Bevissthet er nøkkelordet. Hvis en dagbok skal brukes som skriveterapi, er det viktig at du hele tiden er bevisst på hva du skriver, og hvordan du skriver. Dette er viktig for at du ikke skal ende opp i en spiral som bare forsterker en følelse og gjør deg mer og mer sint – dess flere sider du skriver. En metode for bedre bevisstgjøring mens du skriver, er å føre dialoger:

– Jeg opplever ofte at folk grubler over problematiske relasjoner. Da er det min erfa-

«Det fine med usendte brev er at du ikke trenger å ta hensyn til det den andre måtte føle.»

som viser at det er mindre aktivitet i amygdala når vi skriver. Amygdala er den delen av hjernen som blant annet aktiveres når vi reagerer på fare og alt som har med frykt å gjøre. Når det er mindre aktivitet i amygdala, er følelsene ikke så intense. Det er altså følelsesregulerende og beroligende å

ring at dialogskrivning kan være et godt redskap, fordi man der forsøker å sette seg i den andres sted og forestiller seg hva den andre parten måtte tenke og føle. Dette er en god metode å prøve å forstå motparten på. Dialogen er også fin å bruke for å øve seg på vanskelige samtaler, sier Aggerbeck, og

«Åh, hvorfor måtte han si akkurat det? Så han ikke hvor såret jeg var? Han lytter jo aldri, og jeg har sagt tusen ganger at ...»

– De fleste av oss har relasjoner som går i bølgedaler. Det er alltid noen eller noe som gjør oss sinte, fortvilet eller bekymret. Relasjoner som vi bruker utallige mange timer på å bekymre oss for. Og noen ganger går tankene kanskje i ring? sier Annette Aggerbeck, psykoterapeut og forfatter av boken «Skriveterapi – din guide til personlig vekst».

– Skriveterapi handler i all sin enkelhet om å skrive ned

POSITIV: Ikke glem å skrive ned det som er bra i livet ditt, også. Hvis du bare fokuserer på det negative, kan du lett gå inn i en negativ spiral.

forteller om mennesker som for eksempel har hatt store vansker med å si fra til sjefen sin. Her anbefaler Aggerbeck at man bruker dialogskrivningen til å finne ut av hva den problematiske relasjonen egentlig handler om, eller til å øve seg på den store og vanskelige samtalen. Da er man bedre forberedt på hvordan man kan formulere seg på en god og respektfull måte, samtidig som man står opp for seg selv.

KONFLIKTDEMPENDE

Dersom følelsene er skrevet ned på forhånd, blir man ikke like lett fanget i egne, sterke følelser, og det kan da bli lettere å uttrykke seg på en konstruktiv måte. Skrevne dialoger kan altså bidra til å dempe konflikter, men de er

ikke bare egnet til å uttrykke sinne, men kan også brukes ved andre følelser. Usendte brev kan også være en måte å komme i kontakt med for eksempel sin egen sorg på. Noen av kursdeltakerne mine skriver brev til noen som sto dem nær. Det kan hende det er ting man ikke fikk sagt mens de levde, og da kan et brev være med på å avslutte noe som var uavsluttet.

Usendte brev kan også brukes til å bearbeide følelser som sinne.

– Hvis du skriver et sint brev til noen, kan du bare pøse på og si ting du aldri hadde tort å si i virkeligheten. Det fine med usendte brev er at du ikke trenger å ta hensyn til det den andre måtte føle. Å bare tømme seg og laste av følelsene sine,

kan ta toppen av sinnet ditt, sier Annette Aggerbeck.

HUSK DET GODE

Psykoterapeuten understreker også viktigheten av å fokusere på det positive når man skriver terapidagbok.

– En dagbok skal ikke bare brukes til en sovepute, der man bare klager uten å gjøre noe med det. Ved å også fokusere på det positive, får du med nyanse i livet ditt, og kan se at du også lykkes med noe, sier Aggerbeck. Hun peker også på fallgruben med å til stadighet skrive om det samme problemet:

– Dette kan være et tegn på at du har gått litt i stå. Et eksempel kan være at du for eksempel lever i et belastende forhold med en alkoholiker, og så

skriver du om og om igjen hvor tøft og vanskelig det er å leve med vedkommende. Det hjelper kanskje litt umiddelbart, for du har jo fått uttrykt følelsene dine, men hvis du ikke får gjort noe med situasjonen, står du likevel på stedet hvil.

Tipset fra Annette Aggerbeck er da å spørre seg selv om hvorfor man bare skriver om det samme om og om igjen. På denne måten kommer man seg tilbake til sin egen banehalvdel.

– Alle kan skrive dagbok, men det krever mot å sette pennen på papiret, lytte til hjertet og være helt ærlige.

– Og man trenger ikke kunne skrive godt for å ha utbytte av skrivningen, sier hun:

– Det er kun du som skal lese det. Som regel med et stort utbytte. ☐