

**ANNETTE
AGGERBECK (55)**

- er mor til to voksne børn på 23 og 26 år.
- er uddannet psykoterapeut, journalist og cand.jur. Er forfatter, har skrevet bogen *Skriveterapi* og tilbyder kurser i skriveterapi. Skriveterapi.dk

Annette Aggerbeck har selv brugt skriveperapi til at bearbejde tabet af sin mor og følelserne i og efter en skilsmisse.

“Skriveterapi er egenomsorg”

Mød Annette Aggerbeck. Forfatter og psykoterapeut, der dyrker skrivning som terapi. Hun fik selv øjnene op for metoden midt i en traumatisk oplevelse. Få hendes guide til at skrive dig glad her.

Af Nanna Louise Teckemeier Foto: Thomas Dahl

Hvordan kom du i gang med skriveterapi?

“Jeg har altid skrevet dagbog on and off. Som barn skrev jeg om, hvad jeg havde oplevet: I dag var jeg på besøg hos mormor og morfar, så fik vi kage, så gav jeg min kanin mad, og så videre. Som ung skrev jeg om min tid som au pair i USA, og senere var der nogle kærester, jeg beklagede mig over. Jeg kunne godt lide at skrive, men det var meget ustruktureret.

Der, hvor jeg for alvor oplevede, at jeg fik noget ud af det terapeutisk, var i 2004, hvor mine forældre var i Thailand under tsunamien, og min mor kom ret slemt til skade. Jeg var den, min far havde kontakt med herhjemme, og jeg blev tovholder for hele familien. Der var mange bekymringer, meget at holde styr på, og samtidig havde jeg selv små børn, som også var urolige.

De mange tanker og følelser skrev jeg om i en notesbog. Det hjalp mig. Jeg fik mere ro på mine følelser og klarhed over, hvordan jeg ville gribe tingene an. Jeg kunne se, at det gjorde noget godt for mig, og jeg gik i gang med at undersøge emnet nærmere. Forskningen på området overbeviste mig om, at det her var noget, som andre end mig også kunne have glæde af.

Efterhånden har jeg udviklet en værktøjskasse med skriveteknikker og -øvelser, hvor nogle er generelle, og andre er mere specifikt rettet mod bestemte problemstillinger. Dem har jeg samlet i min bog *Skriveterapi*,” siger psykoterapeut og forfatter Annette Aggerbeck.

Hvordan bruger du skriveterapi i det daglige?

“Hvis jeg vågner op i dårligt humør og ikke rigtigt ved hvorfor, så kan jeg undersøge det i min dagbog. Hvis jeg er træt og har brug for mere energi eller har svært ved at koncentrere mig, hjælper det også at sætte ord på det, der fylder. Så kan jeg slippe det og komme videre med min dag.

Forud for en vanskelig samtale kan det hjælpe mig til at finde de rette formuleringer, som bedst giver udtryk for, hvad jeg mener.

Jeg kan også bruge det, når jeg kommer hjem fra arbejde, hvis noget har rumsteret i mit hoved hele dagen.

Det kan også være, før jeg går i seng, hvis jeg har mange tanker i hovedet. Det er glimrende sovemedicin.

Det er vigtigt for mig at sige, at jeg ikke kun skriver om det, som er svært, men også om de dejlige oplevelser. Når noget går galt, kan man let risikere at sidde fast, men når noget går godt, har mange af os en tendens til at sige: ‘Det var da skønt’ og så haste videre. Skriv også det ned, der er dejligt og rart. Det giver dig mulighed for at genopleve det, dvæle ved det og forlænge den behagelige følelse, det giver i kroppen.”

Hvor ofte skriver du, og hvordan skaber du tid til det?

“Jeg skriver ikke nødvendigvis hver dag, men gerne flere gange om ugen. 15 minutter er faktisk nok til at få et udbytte af det, men jeg bliver som regel revet med af min proces og ender med at skrive længere tid.

Når jeg underviser i skriveterapi, bliver jeg ofte spurgt, hvordan man finder tiden til at skrive. Vi lever i en tid, hvor der er meget i kalenderen og på to do-listen. I dag har jeg voksne børn, der er flyttet hjemmefra, men da jeg havde hjemmeboende børn, skrev jeg, når de så børne-tv, var sammen med kammerater eller lagt i seng. Der er mange, der ser tv hver aften, og her kan du måske vælge at se et kvarter mindre tv og skrive i stedet for.

Skriveterapi må ikke blive endnu et punkt på to do-listen, som skal krydses af. Se på det som tid til egenomsorg. Et kvarter, du bruger på at gøre noget godt for dig selv. Når du for eksempel skriver om dine bekymringer og bagefter læser det, du har skrevet, vil du ofte se, at de slet ikke er så farlige,” forklarer Annette Aggerbeck.

Har du en særlig rutine for din skriveproces?

“Hvis jeg er hjemme, sidder jeg næsten altid i min sofa med en kop te, og jeg skriver altid i hånden, aldrig på computer.

På den måde fjerner jeg mig fra arbejdsmodus og fortæller min hjerne, at nu handler det ikke om præstation, men om at gøre noget godt for mig selv.

Er det koldt, har jeg puder og tæpper omkring mig, og jeg har også tit chokolade, en smoothie eller noget andet, jeg hygger mig med. Så har jeg som regel også en ekstra kuglepen ved hånden, hvis den, jeg skriver med, skulle strejke. Jeg bruger ikke nogen særlig fin notesbog, men jeg sørger for, at den

har en god papirkvalitet og kan lukkes helt op, så den er rar at skrive i.

Selve skriveprocessen kan enten være fri og ustruktureret, eller jeg kan bruge en af mine egne skriveteknikker. Jeg bruger ofte teknikken friskrivning.

Når jeg er færdig, læser jeg altid det, jeg har skrevet, igennem, mens jeg mærker, hvad det gør ved mig. Derefter skriver jeg ned, hvad jeg tænkte og følte ved at læse det. På den måde lufter jeg ikke kun mine følelser, men jeg reflekterer også over dem.”

Hvilke knuder i dit liv har skriveterapi løsnet op for?

“Der var tsunamien i 2004, hvor det hjalp mig rigtigt meget.

Da jeg mistede min mor 12 år senere, skrev jeg om min sorg. Hun døde ret brat, så der var ting, jeg ikke fik sagt til hende, som jeg så kunne skrive i stedet.

Jeg har også været igennem en skilsmisse for en del år siden, hvor jeg brugte det til at bearbejde mine følelser.

I mit arbejdsliv, hvor jeg har mange jern i ilden, bruger jeg det ofte til at sortere og prioritere mine opgaver.”

Hvilke fordele oplever du, at skriveterapi kan give?

“I min praksis som psykoterapeut kan jeg se, at det er super givtigt for mine klienter. Hvis de har lyst, giver jeg dem altid nogle skriveøvelser med hjem, som er skræddersyet til dem. På den måde arbejder de videre med sig selv derhjemme og mellem terapien, og det gør, at de rykker sig meget hurtigere.

Personligt oplever jeg en stor indre ro og en følelse af tryghed ved at skrive. Jeg bliver mere skarp i hovedet og mere afklaret. Jeg forstår mig selv bedre og kan bedre mærke mine behov. Følelser bliver mindre intense, og jeg får bearbejdet de ubehagelige oplevelser, jeg ligesom alle andre har indimellem. Jeg sover bedre og dybere, giver slip på kropslige spændinger, bliver gladere og får mere energi.

Det er en måde at yde sig selv omsorg på, og det kan vi alle have brug for,” siger psykoterapeut og forfatter Annette Aggerbeck.

Og hvordan det foregår helt præcist? Det skal Annette Aggerbeck sige dig her på de følgende sider.

Kom godt i gang med din skriveterapi

En terapeut, som aldrig holder fri. En trofast ven, som aldrig dømmer dig, og en coach, som aldrig løber tør for tid. Med skriveterapi kan du forvandle en ganske almindelig notesbog til et redskab for personlig vækst.

Forestil dig, at du sætter dig ned og skriver et brev til din bedste ven. Du holder ikke noget tilbage, men fortæller frit om alt det, der rører sig inden i dig. Bagefter føler du dig lettet, mindre anspændt, og måske er der gået en ting eller to op for dig imens. Det føltes måske endda helt terapeutisk at skrive det hele ned – og det er det faktisk også, forklarer psykoterapeut og forfatter til bogen *Skriveterapi*, Annette Aggerbeck.

Skriveterapi er et redskab til at bearbejde dine følelser og tanker, til at komme i kontakt med dig selv, dæmpe stress, angst og bekymringer og være mere til stede i dit eget liv. I sin enkleste form kan skriveterapi ligne dagbogsskrivning. Du sætter dig ned med pen og papir og skriver om dit liv og det, der optager dig.

Men du kan også skrive et brev til nogen (uden at sende det) eller prøve at forestille dig, at du skriver en dialog mellem dig og en anden person. Uanset form vil det, at du skriver, have en terapeutisk virkning.

For at få størst udbytte af skriveterapi skal du grave et par spadestik dybere end en klassisk dagbog, hvor du opremser dagens gøremål og måske beklager dig lidt over kærester, venner eller arbejdsrelationer. Skriv ikke kun om dine tanker og oplevelser, men også om dine følelser og kropslige fornemmelser.

Vi er vant til at bruge vores hoved rigtigt meget, mens følelserne tit bliver fejlet ind under gulvtæppet. Det kan betyde, at vi nogle gange har svært ved at finde ud af, hvad vi egentlig føler. Her er det godt at komme i kontakt med kroppen, for den sladrer tydeligt om, hvordan du egentlig går og har det.

Refleksion er nøglen

Hvis du skal blive klogere på dig selv og udvikle dig igennem skriveterapi, er det afgørende, at du ikke bare læser af på siderne, men også reflekterer.

Måske kan du pludselig se noget fra et nyt perspektiv, eller måske virker det, du gik og var bekymret over, slet ikke så farligt mere. Læs bagefter det, du har skrevet, igennem, og mærk, hvad det gør ved dig. Og tilføj så dine refleksioner og følelser oven på det.

Når du har fyldt en notesbog, kan du læse den igennem fra ende til

anden. Det vil ofte afsløre, hvis der er mønstre, du tit falder i, eller problemer, du mangler at få løst, som derfor dukker op igen og igen.

Hvis du skriver om noget, som er meget smertefuldt for dig, behøver du dog ikke tvinge dig selv til at genlæse det med det samme, hvis det er for svært. Det er helt okay at bruge skrivningen som et sted at parkere følelser og tanker for en tid, så du føler dig lettet, fordi du har læst af. Så kan du gå tilbage og læse teksten på et senere tidspunkt, når du er klar til det.

Det er naturligt, at du i din skrivning kommer ind på de personer, du har i dit liv: Kæresten, ægtefællen, forældrene, børnene, vennerne, kollegerne eller den sure receptionist. Men prøv at undgå, at din dagbog bliver et sted, hvor du bare brokker dig over, hvor dumme alle andre er. Tag udgangspunkt i dig selv og dine egne følelser: Hvorfor reagerede du, som du gjorde? Hvad følte du i situationen? Hvad er dit eget ansvar i relationen?

På den måde kan skriveterapi blive et forum til at blive bedre til at forstå dine egne og andres bevæggrunde og reaktionsmønstre.

Hurtige resultater

Annette Aggerbeck har selv erfaret og nævner flere amerikanske psykologiske forsøg, som viser, at terapeutisk skrivning har en gavnlig effekt på både det fysiske og det psykiske velvære. Med alt fra forbedret immunforsvar til større sjælefred.

Faktisk gør selve det at skrive i hånden, med pen på papir, dine følelser mindre intense, og det giver en beroligende effekt. Præcis hvorfor ved man ikke, men hjernescanninger har vist, at aktiviteten i den del af hjernen, som kaldes amygdala, og som blandt andet regulerer intensiteten af vores følelser, bliver mindre, når vi skriver om vores følelser med pen på papir. Det aktiverer flere hjerneområder, end hvis du sidder med en skærm, uddyber Annette Aggerbeck.

Du behøver ikke at skrive hver dag, men for at få glæde af skriveterapi er det nødvendigt, at du skriver jævnligt. Det betyder dog ikke, at det kræver en lang, sej indsats, før du kan mærke, at skriveterapi giver dig noget. I forsøg med skriveterapi har forsøgspersonerne typisk skrevet i 15-20 minutter ad gangen i 3-5 dage, og alene det har været nok til at give målbare resultater. Så bare fat pennen!

“Faktisk gør selve det at skrive i hånden, med pen på papir, dine følelser mindre intense, og det giver en beroligende effekt.”

SÅDAN GØR DU:

FORBERED DIG

“For at komme i gang skal du bruge et skriveredskab og noget at skrive på. Om det skal være en fancy, indbundet notesbog eller en ganske almindelig spiralblok er helt op til dig. Bare bogen er behagelig for dig at skrive i, og siderne ikke er for små, så du hele tiden skal bladre.

Er det en stopklods for dig, at du skal skrive, så kan du eventuelt indtale dine ord i stedet. Og så høre dem igennem bagefter og kommentere på det, nøjagtigt som i skriveprocessen. Eller du kan skrive om, hvorfor det er svært for dig at skrive. Og så er du i gang!

Iscenesæt din skrivning som noget rart og behageligt, du gør for dig selv, og ikke en pligt i en travl hverdag.

Sæt dig et roligt sted, hvor du ikke bliver forstyrret. Start eventuelt med en lille meditation, hvor du lukker øjnene, falder til ro og fokuserer på din vejrtrækning i et par minutter.”

STIL DIG SELV SPØRGSMÅL

“Du kan skrive frit fra leveren om noget, der optager dig, hvad end det er noget rart, du har oplevet, eller noget mere udfordrende, du vil bearbejde.

Har du svært ved at komme i gang, kan du stille dig selv et spørgsmål, som for eksempel: Hvornår var jeg sidst meget taknemmelig? Eller: Hvad ville jeg lave om i mit arbejdsliv, hvis jeg kunne? Og skrive om det.”

LÆS AD FLERE OMGANGE

“En vigtig del af skriveterapien er også at læse det, du har skrevet. Gerne straks efter, så du kan mærke, hvad teksten gør ved dig. Disse følelser og tanker skal du også skrive ned.

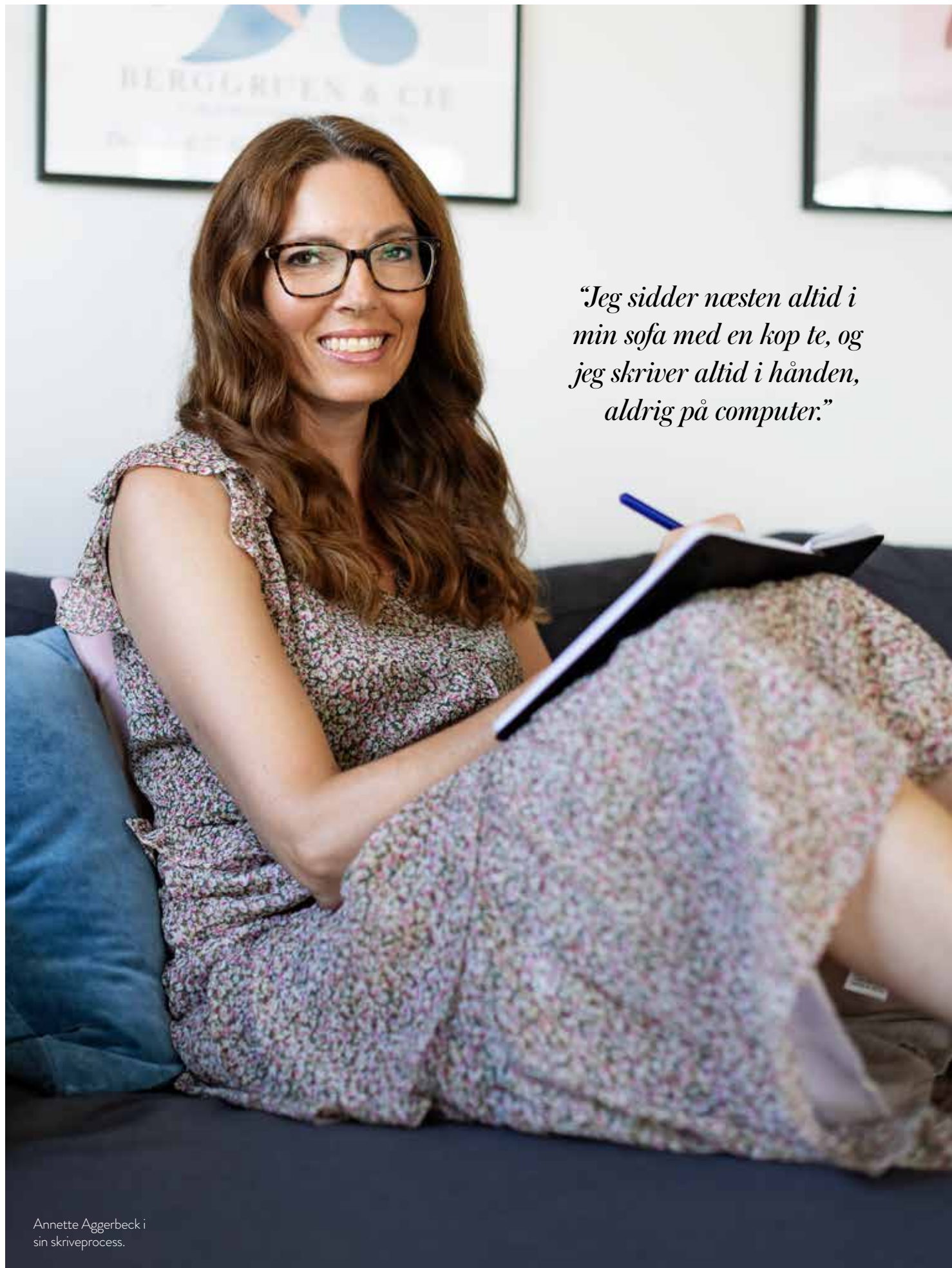
Når du har skrevet en hel bog fuld, eller bare har lyst, så genlæs dine ord. Måske genkender du et mønster eller ser en udvikling. Uanset hvad kan du lære af det.” ■



Annette Aggerbecks bog *Skriveterapi – din guide til personlig vækst* fra **Forlaget Respekta** til **299 kr.** indeholder blandt andet en værktøjskasse med skriveteknikker og mere end 100 forskellige skrøveøvelser.

KUN FOR MIG, KUN FOR MIG

Du behøver ikke investere i en dagbog med hængelås, men hold alligevel dine skriverier private, og lad dem ikke ligge fremme. Det er lettere at være 100 % ærlig om dine følelser og tanker, når du er sikker på, at ingen andre læser med.



“Jeg sidder næsten altid i min sofa med en kop te, og jeg skriver altid i hånden, aldrig på computer.”

Annette Aggerbeck i sin skriveprocess.