

A close-up, slightly angled photograph of a woman with dark hair, wearing a pink top, writing in a brown notebook with a red pen. The image is tilted slightly to the right. A dark circular graphic with white text is overlaid on the left side of the image.

**SKRIV
DIG GLAD**

Derfor er det sundt at skrive dagbog

1 Du lærer dig selv bedre at kende

Oftest lægger vi ikke så meget mærke til, hvordan vi er, hvad vi tænker eller føler, eller hvorfor vi opfører os, som vi gør. Det er, som om vi lever vores liv pr. automatik og egentlig bare lader os flyde med strømmen.

Oftest er det først den dag, vi bliver utilfredse, ulykkelige eller kommer i krise, der opstår et behov for at ændre

noget i vores liv. Men for at vi kan foretage ændringer, som virkelig gavner os, er vi nødt til at blive mere bevidste om os selv, så vi bedre kan forstå os selv. For først når vi forstår os selv og ved, hvad vi har behov for, kan vi foretage ændringer, der er til vores eget bedste.

Dagbogen giver dig mulighed for at rette blikket indad. Den er dit fristed, hvor du kan være hundrede procent ærlig over for dig selv. Her kan du gå i dybden og undersøge dine følelser og tanker indgående. Dermed får du mulighed for

at lære dig selv bedre at kende. Det, som før var uklart for dig, bliver pludselig klart.

Dagbogen gør dig fokuseret og nærværende. Vi har ofte så mange gøremål og tanker om alt muligt, at det kan fjerne os fra nuet. Ofte er vi optagede af at ærgre os over fortiden eller bekymre os om fremtiden. Men når du sidder med din dagbog og undersøger, hvad der foregår inde i dig lige her og nu, kommer du fuldt til stede i nuet.

Af ANNETTE AGGERBECK
sundhed@soendag.dk
Foto: PANTHERSTOCK

At skrive dagbog er en god måde at lære dig selv bedre at kende, så du kan få det bedste ud af dit liv. Her får du psykoterapeut Annette Aggerbecks bud på, hvorfor det at skrive er så sundt. Idéerne stammer fra hendes bog »Skriveterapi«, hvor du kan lære meget mere om, hvad det at skrive kan gøre for dig og din sundhed.

2 Du kan få det bedre både fysisk og psykisk

Efterhånden foreligger der masser af forskning i, hvordan det påvirker os at skrive dagbog. En af de fremtrædende forskere på området er den amerikanske professor i psykologi James W. Pennebaker. Hans forskning viser, at vi styrker både vores fysiske og psykiske helbred ved at lade vores inderste tanker og følelser komme til udtryk.

I et af Pennebakers første forsøg fik han studerende til at skrive i 15 minutter i fire på hinanden følgende dage. Personerne i den ene gruppe skulle skrive om den mest traumatiske eller ubehagelige oplevelse, de havde haft i deres liv – noget, der havde påvirket dem meget. Kontrolgruppen fik besked på at skrive om almindelige hverdagsting som for eksempel deres værelse eller de sko, de havde på. Den gruppe, der skrev om deres inderste følelser og tanker omkring ubehagelige oplevelser, fik det umiddelbart værre af at skrive, lige efter at forsøget var slut.

Men da James W. Pennebaker fulgte op på forsøgsdeltagerne fire måneder efter, viste det sig, at de, der havde skrevet om ubehagelige oplevelser eller traumer, nu havde fået det bedre både følelsesmæssigt og fysisk.

At skrive kan øge immunforsvaret, så vi får færre lægebesøg. Andre fysiske fordele ved at skrive er lavere blodtryk, forbedret lungefunktion hos for eksempel astmatikere samt forbedret leverfunktion og færre hospitalsindlæggelser hos patienter med cystisk fibrose.



3 Du bliver sund af at udtrykke dine følelser

Det kan føles som en byrde, der er blevet fjernet fra vores skuldre, og vi kan trække vejret friere, når vi fortæller andre om noget, der plager os. Det kan dog nogle gange være svært at være fuldstændig ærlig over for et andet menneske.

Men bare det at få sat ord på vores følelser er meget vigtigt for vores helbred – og det gælder, uanset om man gør det over for et andet menneske, eller om man skriver i sin dagbog. Det er en af de vigtigste konklusioner, som James W. Pennebaker kommer frem til i sin forskning. Selvom dagbogen ikke er en person og derfor ikke kan respondere på det, vi giver udtryk for, så føles det alligevel som en lettelse at få sat ord på i stedet for

at bruge energi på at holde sine følelser og tanker for sig selv.

Når vi over længere tid går rundt og spænder op i kroppen, fordi vi tilbageholder vores følelser, kan vi for eksempel få problemer med blodtrykket eller mavesår. Når vi derimod har delt vores følelser og tanker med nogen, oplever vi, at spændinger opløses – og at dele vores tanker med en dagbog kan give den samme effekt.

Det er naturligvis vigtigt at have familie og venner, som man føler sig tryk ved, og som man kan betro sig til og være ærlig over for. Dagbogen skal derfor ikke ses som en erstatning for samtaler med andre. Men den er et vigtigt supplement.



Forskning viser, at vi styrker både vores fysiske og vores psykiske helbred ved at lade vores inderste tanker og følelser komme til udtryk

4 Du sætter tempoet ned og kan se klart

Vi tænker ofte så hurtigt, at den ene tanke ikke kan nå at blive tænkt til ende, før en ny melder sin ankomst.

Vi har alle en tendens til at afbryde os selv i tankerne, men det gør vi ikke, når vi skriver. Vi kan nemlig ikke skrive lige så hurtigt, som vi tænker, og alene dét gør, at vi er nødt til at sætte tempoet ned. Vi kan desuden kun sætte én tanke ad gangen på papiret, og derfor må vi sætte vores tankeproces ned i tempo og lade være med at afbryde os selv.

Dagbogen hjælper dig derfor med at forholde dig til én ting ad gangen. Den gør det nemmere for dig at gå i dybden og få undersøgt dine tanker og følelser til bunds. At skrive dagbog skaber orden i kaos, så vi bliver mindre forvirrede. Vi opnår klarhed – vi løser måske ikke problemet, mens vi skriver, men vi begynder at forstå os selv, og det er som nævnt forudsætningen for at kunne løse de problemer, vi har.

”Når vi skriver dagbog, bliver vi bedre til at reflektere over, hvordan både vi selv og andre fungerer

5 Du får øje på uhensigtsmæssige vaner og destruktive mønstre

Det kan nogle gange være svært at forstå sig selv. Hvorfor spiser vi f.eks. en hel plade chokolade hver aften foran tv, selvom vi gerne vil tabe os? Der kan være mange måder at leve på, som vi ikke er helt bevidste om, og som ikke gavner os.

Her kan dagbogen hjælpe os til at blive bevidste om vores uhensigtsmæssige vaner og destruktive mønstre.

I eksemplet med chokoladespisning foran tv kommer du gennem din dagbogsskrivning måske i kontakt med, at du gør det, fordi du føler dig ensom. Og når først du har opnået denne viden, kan du bedre komme din ensomhed til livs ved at gøre noget andet, der er bedre for dig end at spise store mængder chokolade. Hvis du læser din dagbog igennem over en periode, kan det også hjælpe dig med at få øje på dine uhensigtsmæssige vaner og destruktive mønstre.

6 Du får lettere ved at løse dine problemer

Problemer, som vi har svært ved at løse, har det med at fylde meget i vores liv. På et tidspunkt har vi tænkt de samme tanker så mange gange, at vi kommer til at føle os så fastlåste, at vi slet ikke kan se en løsning på vores problem.

Egentlig kan man undre sig over, at det kan være så let at se løsningen på andres problemer, mens det tit er svært at løse ens egne problemer. Men når det er lettere at forholde sig til andres problemer, skyldes det blandt andet, at vi har en følelsesmæssig distance i forhold til andres problemer, som vi ikke har til vores egne, der derfor kan synes overvældende og umulige at løse. Det er meget lettere at se på et problem udefra.

Og det er netop her, dagbogen kommer ind som et værdifuldt redskab til at løse problemer. Ved at skrive om de tanker og følelser, der knytter sig til problemet, bliver det lettere for dig at finde en løsning og komme videre.

Alene det, at du får dine tanker og følelser ud af hovedet og ned på papiret, gør, at du får skabt den nødvendige følelsesmæssige distance, der gør det muligt at se på dine problemer udefra og dermed se mere klart. Som nævnt er du nødt til at sætte tempoet ned, når du skriver, og det gør, at du kun forholder dig til ét aspekt af problemet ad gangen. På den måde vil du blive motiveret til at gå mere i detaljer med hvert enkelt aspekt af problemet, for at det, du skriver, skal give mening for dig.



7 Du kan forbedre dit forhold til andre

Nogle gange har vi svært ved at forstå andre, andre gange misforstår vi hinanden. Vores forhold til andre mennesker kan let blive komplicerede, især når vi ikke ved, hvad der foregår i den anden, eller hvorfor vi selv reagerer på et andet menneske, som vi gør.

Dagbogen er ikke kun et redskab til at blive mere bevidst om, hvad der foregår inde i os selv, men i høj grad også et redskab til at blive bedre til at forstå andre. Når vi skriver dagbog, bliver vi bedre til at reflek-

tere over, hvordan både vi selv og andre fungerer, og får dermed også større indsigt i, hvad der foregår i de relationer, vi indgår i.

Dagbogen kan således hjælpe dig til at få større klarhed over dine forhold til andre mennesker. Og når du bedre forstår, hvordan den anden måtte tænke, og hvad der foregår inde i dig, får du mulighed for at ændre din måde at være i forholdet på og dermed skabe et bedre forhold til den anden.



8 Du får mere energi

Vi mennesker søger – uanset om det er bevidst eller ubevidst – at opnå helhed og balance, og det er et grundlæggende behov hos os at få afsluttet det, der ikke er blevet afsluttet. Vores sind har derfor en tendens til at være optaget af uløste problemer og det, vi ikke har gjort helt færdigt.

Tit er vi slet ikke bevidste om, hvor meget energi vi rent faktisk

bruger på uafsluttede og uafklarede relationer som for eksempel en uafsluttet samtale, et skænderi eller et uløst problem. Ting, vi ikke fik sagt. Meninger og følelser, vi ikke fik udtrykt. Grænser, vi ikke har fået sat.

Når du skriver dagbog, kan du lettere få øje på de uafsluttede ting i dit liv, der sluger din energi. Og ved at arbejde med værktøjerne i »Skriveterapi – din guide til personlig vækst« kan du ganske enkelt komme videre og bruge din energi på en mere gavnlig måde.

9 Du bliver gladere for at være dig

Du vil blive meget gladere for at være dig, når du kan forstå og acceptere dig selv, som du er. Du vil komme ind i en god cirkel, hvor din styrkede selvopfattelse vil sætte dig i stand til at tackle problemer og finde løsninger, og det vil yderligere styrke din selvopfattelse, at du får løst dine problemer.

Du vil stole mere på dig selv og være bedre i stand til at træffe de rette beslutninger og foretage de gavnlige ændringer i dit liv, som du har behov for. Du vil føle, at dit liv giver mening.

Når du er glad for at være dig, er du også mere robust over for livets udfordringer. Du hviler bedre i dig selv. Du vil også lettere kunne finde ud af, hvad der virker godt for dig, så du kan gøre mere af det. Du bliver mere bevidst om, at du er i en vigtig proces, hvor du hele tiden udvikler dig. Alt dette kan din dagbog gøre for dig! ... så hvad venter du på?



VIND

Vi udlodder 3 stk. »Skriveterapi« af Annette Aggerbeck fra Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck/Schönberg til en værdi af 250 kr. pr. stk. **HVAD HANDLER BOGEN OM?** Sms dit svar **SØK 34 AT SKRIVE** eller **SØK 34 AT VASKE** til **1266** senest 24. aug. Hver sms koster 8 kr. + alm. sms-takst* Deltag pr. brev, se foromtale af næste nummer.



Skriv dig glad

Skriveterapi er en billig, enkel og ligetil måde at komme af med sine tanker om stort og småt på – og komme i god kontakt med sig selv og sine inderste ønsker og behov.

»Skriveterapi – din guide til personlig vækst«, Annette Aggerbeck, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck/Schönberg, 208 sider, 250 kr.

FORFATTEREN ANNETTE AGGERBECK er psykoterapeut, foredragsholder og arrangør af workshops og skrivegrupper.

Læs mere på www.aggerbeck-terapi.dk

