



Mikkel Kongsfelt, der er post.doc. i nanoscience og virksomhedsindehaver, bruger sin dagbog til at finde ud af, hvordan han får mest ud af sin tid og hvad der gør ham glad.

Skriv det ned, *skriv det ud*

Skriv. Den lytter altid og den lader dig læsse af uden afbrydelser, når noget går dig på. Ja, faktisk har du, hvis du bruger den med omtanke, aldrig haft en ven som din dagbog. I denne måned sætter DR fokus på personlige skrivelser i programserien »Kære dagbog«, og en ny bog giver råd om, hvordan du gør.

Af Anne Norkjær Bang
annb@berlingske.dk
Foto: Martin Dam Kristensen



Har du nogensinde haft en hemmelig ven? Sådan en, som man kan fortælle alt til, selv de mest pinlige historier og allerinderste tanker? En, som sidder tavs og lyttende parat på sengekanten, hver gang bekymringerne truer med at holde dig vågen med deres natlige kapløb i din hjerne, en, som aldrig sladrer og en, som tilmed kan huske alt, den nogensinde har fået fortalt?

Måske ikke. Men du kan nå det endnu. Du behøver hverken at være udstyret med en særlig livlig fantasi eller kærestesorger af Goethe'ske dimensioner. Alt, du skal bruge, er pen og papir – eller en computer for de digitaliserede.

Dagbogsskrivning er nemlig ikke kun for følsomme teenagere. Og faktisk kan det, at få sat skrevne ord på sine følelser, være ganske gavnligt, siger Annette Aggerbeck, uddannet psykoterapeut og forfatter til bogen »Skriveterapi – din guide til personlig vækst«, der giver råd til, hvordan man får mest ud af at skrive dagbog.

»Det er grundlæggende vigtigt at udtrykke sine følelser. Det er sundt for os, viser forskning. Men for mange af os kan der være ting, der er svære at fortælle til andre. Vi kan være bange for, at de ikke har tid til at lytte, eller at de måske tænker dårligt om os, når vi åbner for vores inderste tanker og følelser. I de situationer kan dagbogen hjælpe, for her kan vi udtrykke vores følelser frit, og forskning viser, at det er lige så gavnligt at gøre til papiret som til et andet menneske,« forklarer hun.

»Det er ikke kun for dem, der har så mange psykiske problemer, at de burde gå i terapi. Man kan også have glæde af det, hvis man føler, at man grundlæggende har et godt liv. Pointen er, at vi kan lære os selv bedre at kende ved at skrive dagbog. Dagbogen kan være med til at gøre os mere bevidst om os selv og vores følelser, og den kan dermed mindske stress, søvnløshed, dårligt humør og fysiske spændinger,« siger Annette Aggerbeck.

Dagbogsskrivning er et ældgammelt fænomen, som kan spores mere end tusind år tilbage. De ældste dagbøger stammer fra Mellemøsten og Østasien og er karakteriseret

SÅDAN KOMMER DU IGANG

- Prøv at skrive i mindst 20 minutter hver dag, fire dage i træk.
- Skriv om det samme hver dag eller noget nyt. Det er op til dig.
- Skriv uden afbrydelser. Du skal ikke bekymre dig om stavning og grammatik.
- Skriv kun for dig selv. Ikke andre. Planlæg enten at gemme eller kassere dine skrivelser, når du er færdig med at skrive.
- Fornemmer du, at du ikke er klar til at skrive om en bestemt oplevelse, så lad være.
- Det er helt normalt at blive trist i en kortvarig periode, umiddelbart efter at du har skrevet – lidt ligesom, hvis du har set en sørgelig film. Planlæg at have lidt tid for dig selv efter skriveprocessen, så du har ro til at reflektere over de ting, du lige har skrevet om.

Kilde: James W. Pennebaker og John F. Evans: »Skriv dit liv«

ved at være personlige optegnelser arrangeret efter dato, ofte holdt i en refererende tone.

I Renæssancen begynder dagbøgerne, der nu også er kommet til Europa, i stigende grad at indeholde private tanker, følelser og bekymringer. Et tidligt eksempel på dette er beretningen »Journal d'un bourgeois de Paris«, hvori en anonym dagbogsskriver nedfælder sine private indtryk og tanker i perioden 1405-1449.

Siden da har den personlige dagbog tiltrukket sig opmærksomhed både som historisk dokument, litterær genre og tilmed som hovedrolle i et TV-koncept, nemlig det amerikanske »Mortified«, hvori en gruppe voksne læser op af gamle dagbøger og breve fra deres usikre teenageår foran et publikum. Konceptet kommer 27. april til Danmark, hvor DR3 har premiere på programserien »Kære dagbog«.

Også inden for psykiatrien har man i årtier haft dagbogsskrivning under lup. 1965 noterede den amerikanske psykolog Ira Progoff sig, at det, han kaldte en »intensiv journalproces«, syntes at »fremkalde og styrke de indre kapaciteter i et menneske«, og siden begyndelsen af 1980'erne har psykolog James W. Pennebaker fra University of Texas frem-

Dagbogen kan være med til at gøre os mere bevidst om os selv og vores følelser, og den kan dermed mindske stress, søvnløshed, dårligt humør og fysiske spændinger

Annette Aggerbeck, psykoterapeut

vist vigtige resultater med sine skriveøvelser inden for feltet »ekspressiv skrivning«. I sidste uge udkom Pennebakers klassiker »Expressive writing: Writing to heal« i en dansk version, oversat og bearbejdet af magister Malene Ravn og psykolog Mette Bram, under titlen »Skriv dit liv«.

»Når vi taler om ekspressiv skrivning, bliver det af og til også refereret til som emotionel skrivning, altså, at der bliver lagt vægt på at udtrykke følelser og tanker. Men til forskel fra »almindelig« dagbogsskrivning, hvor man skriver alt ned, er ekspressiv skrivning en mere struktureret proces, hvor man får instruktioner i, hvordan man skal skrive,« siger Mette Bram.

Pennebaker arbejder blandt andet med en fire dages basisøvelse, hvor man skriver i 20 minutter om dagen fire dage i træk, for eksempel om en oplevelse i barndommen, om forholdet til andre mennesker eller problemer på jobbet. Som Pennebaker selv forklarer det: »Skriv om det, der holder dig vågen om natten.«

Ifølge Mette Bram kan det være en fordel for nogle mennesker at følge en konkret øvelse, i stedet for bare at skrive helt frit i dagbogen.

»Når man skriver frit for sig selv, er der risiko for, at man bliver ved med at dvæle ved og fastholde sig selv i de samme negative tankemønstre. Særligt, hvis man føler, at man sidder fast i en eller anden oplevelse. Ekspressiv skrivning har nogle guidede skriveøvelser, som kan gøre, at man undgår at sidde fast,« siger hun.

Hvordan end man vælger at gå til skriveprocessen, mener Annette Aggerbeck, at man bør sikre sig, at man kun skriver for sig selv – ikke til en læser. Derfor kan dagbogsskrivning heller ikke sammenlignes med at føre en offentlig blog på nettet eller skrive personlige statusopdateringer på Facebook, siger hun.

»Så snart der er en potentiel læser, begynder vi at censurere os selv og udvælge de ting, der passer ind i konteksten. En dagbog er privat, og her skal vi kunne skrive om absolut alt. Vi skal kunne stave så dårligt, som vi vil, være ligeglade med tegnsætningen, og vi skal kunne kalde folk grimme navne, hvis vi har lyst til det.«

Men hvad skal man gøre med sine gamle dagbogsnotater for at sikre sig, at ingen læser med i dagbogen? Det har James W. Pennebaker svaret på. På University of Texas' hjemmeside skriver han:

»Nogle beholder deres eksemplarer og redigerer i dem. (...) Andre beholder dem og vender tilbage til dem igen og igen for at se, hvordan de har forandret sig. Her er nogle andre muligheder: Brænd dem. Slet dem. Spred dem. Skyl dem ud i toilet. Riv dem i små stykker og smid dem i havet eller lad vinden tage dem. Æd dem (ikke anbefalet).«

Bogen »Skriv dit liv« udkom på Dansk Psykologisk Forlag 9. april, 249 kr.

Mikkel skriver sig til bedre dage

Dagbog. Mikkel Kongsfelt begyndte at skrive dagbog, da hverdagen med to jobs og aktivt familieliv blev uoverskuelig. Nu er han også begyndt at skrive med sin datter.



Mikkel Kongsfelt og hans datter Sofie gennemgår dagen i dagbogsform.

Af Anne Nørkjær Bang
annb@berlingske.dk
Foto: Martin Dam Kristensen



Som for de fleste voksne danskere går der sjældent en dag, hvor Mikkel Kongsfelt ikke skriver. Han skriver sms'er til konen, sender emails til kollegaerne og taster løs på sin offentlige internetblog i fritiden. Men når Mikkel Kongsfelt om aftenen sætter sig ved sin computer, er der ikke nogen modtager. Han skriver til sig selv.

Han er 30 år, post.doc. i nanoscience og overfladekemi på Aarhus Universitet og direktør i sit eget lille konsulentfirma. Han bor med sin kone og deres tre børn sådan cirka der, hvor det absolut vestligste Aarhus slipper sit tag i provinsen. Umiddelbart forekommer han måske ikke ligefrem som typen, der hver dag sætter sit travle liv på standby for at skrive dagbog om følelser, bekymringer og forventninger. Men det er han, og det har fået stor betydning for hans hverdag, fortæller han.

»Jeg startede for tre et halvt år siden, efter vi fik vores andet barn. Jeg kunne mærke, at det blev svært at få det hele til at hænge sammen med børn og to jobs, og at det gik ud over mit humør. Så fandt jeg på at sætte mig ned og prøve at skrive lidt om, hvorfor var jeg egentlig i dårligt humør,« forklarer han.

For Mikkel Kongsfelt gjorde dagbogsskrivningen, at han fik overblik over sit liv og derigennem en ny bevidsthed om, hvad der gjorde ham glad, og hvad der fyldte for meget.

»Det har haft en stor indvirkning på min hverdag og på mit humør generelt. Og så har det også gjort, at jeg har lavet nogle omstruktureringer i mit liv. Dagbogen har simpelthen været et værktøj til at identificere, hvordan jeg får mest ud af min tid, og hvad der gør mig glad.«

Mikkel skriver hver aften og er netop også begyndt at skrive fast om morgenen. Om morgenen skriver han om, hvad der skal til for at gøre dagen god. Det kan for eksempel handle om, hvordan han gerne vil prioritere sin tid i løbet af dagen. Om aftenen skriver han om, hvordan dagen har været – gerne med fokus på de positive ting, der er sket.

»Om morgenen får jeg identificeret, hvad jeg gerne vil have ud af dagen. Det behøver ikke være ambitiøst. Jeg skriver gerne noget ned, som jeg er sikker på, at jeg kan opfylde, så jeg ved, at jeg får en succesoplevelse ud af det. Jeg har masser af ambitiøse planer og to-do-lister i mit liv, men lige præcis her handler det om at få skrevet nogle ting ned, som kan lade sig gøre og som rent faktisk vil forbedre dagen,« siger han.

Mikkel Kongsfelts brug af dagbogen er i det hele taget præget af en konstruktiv tilgang til tingene. Han skriver gerne om følelser, også de dårlige, men det er altid med det formål at få noget positivt ud af skriveprocessen.

»Jeg skriver i et ret fast format, hvor jeg først skriver fire-

fem ting om, hvad der har været godt, og derefter skriver jeg et par ting om, hvad der ikke har været, som jeg gerne ville. Det kunne være, at jeg glemte at være mentalt til stede sammen med familien ved aftensmaden, eller at jeg kom til at spille en masse tid med noget, jeg egentlig ikke ville have brugt min tid på,« siger han og tilføjer: »Generelt forsøger jeg at fokusere på det positive: Og det kan være noget så banalt som, at det er fantastisk at have en time til at løbe og lege med min datter ude på vejen.«

For et års tid siden begyndte Mikkel også at skrive med sin datter Sofie på seks år, efter at hun i en lang periode ofte var i dårligt humør, når hun kom hjem om eftermiddagen.

»Det havde altid været en dårlig dag. Fordi en eller anden havde puffet til hende i skolegården eller sådan noget. Det var for det meste små ting, som fik lov at ødelægge dagen for hende. Så foreslog sundhedsplejersken, at vi prøvede at skrive nogle gode ting ned hver aften. Og det gav egentlig rigtig god mening, for jeg brugte jo selv det værktøj,« fortæller han.



I starten var det svært at få Sofie til at finde frem til dagens gode øjeblikke. Men med tiden blev det hende og ikke forældrene, der fandt bogen frem efter aftensmad.

»I løbet af 14 dage var der virkelig sket meget. Hun var ikke længere sur hver eneste gang, hun kom hjem, og hvis hun var, kunne man tage fat i det her. Hun lærte at sætte ord på de gode ting,« siger Mikkel Kongsfelt.

At den daglige skriveproces har gjort både far og datter mere positive i hverdagen, er Mikkel ikke i tvivl om.

»For mig er det et værktøj til at huske mig selv på, hvad der gør mig glad,« siger han.

»Og så lægge de bekymringer væk, som jeg alligevel ikke kan gøre noget ved.«