

At skrive til sig selv hjælper både på det fysiske og psykiske velbefindende. Det viser mange, internationale undersøgelser. En dansk journalist og psykoterapeut har skrevet en håndbog om skriveterapi, der hjælper dig med at komme i gang med den billigste, nemmeste og hurtigste selvterapi: dagbogsskrivning

Dagbog er effektiv terapi



»Kære dagbog. I dag har jeg været hos bedstemor og bedstefar. De havde købt kager med flødeskum. De smagte godt, og de var svære at spise uden at få flødeskum på næsen.«

Dette kunne være begyndelsen på et barns første dagbog og ligner sikkert mange børnedagbøger. Umiddelbart ser det uskyldigt og ligegyldigt ud. Men det er det ikke bare - det kan blive god og livgivende alvor. At skrive dagbog i barndomsårene er begyndelsen til en god og sund vane, der gerne må vare livet ud. For din egen skyld.

- Det er utroligt vigtigt at give udtryk for sine inderste tanker og følelser. Og en dagbog er en nem, billig og effektiv metode til at sætte ord på sig selv og sit liv. Bare det at sætte ord på vores inderste følelser, betyder rigtig meget for vores helbred, siger psykoterapeut, journalist og mangeårig dagbogsskriver Annette Aggerbeck.

Hun tilføjer:
- Alle kan skrive dagbog. Den eneste forudsætning er, at du kan læse og skrive og er nysgerrig på dig selv.

ET KVARTER ER NOK

Hun peger på, at man ikke behøver skrive i dagbogen mere end et kvarter ad gangen. Du behøver heller ikke skrive hver dag, men bare du gør det

jævnligt og der ikke går for lang tid imellem. Det er nok for at få den gavnlige effekt.

- Find et øjeblik på dagen, hvor du kan være alene med dig selv og din dagbog. Mens familien ser tv, du er på cafe eller måske i bilen på parkeringspladsen, når du er nede at købe ind. Det gælder om at finde sit eget frirum, siger Annette Aggerbeck.

Der er grunde nok til at skrive dagbog. Også selv om du ikke har gjort det før.

Annette Aggerbeck peger på undersøgelser, der viser, at hvis du ønsker at tabe dig, kan dagbogen være en hjælp, ligesom det kan mindske søvnproblemer, gøre det nemmere at finde nyt job, sænke blodtrykket og kræftpatienter kan endda formindske deres smerter.

- En af de fremtrædende forskere inden for skriveterapi er den amerikanske professor i psykologi, James Pennebaker, der har lavet rigtig mange forsøg om at skrive dagbog. De viser alle, at personer, der skriver om deres inderste tanker og følelser, får det bedre både fysisk og psykisk på den lange bane, siger Annette Aggerbeck og uddyber:

- Vi bliver mere bevidste om os selv ved at skrive dagbog. Det er en proces, hvor man undersøger sine

tanker og følelser, reflekterer over sig selv og sit liv. Man skriver dagbog for at lære sig selv at kende, for at udvikle sig som menneske.

HOLD DAGBOGEN HEMMELIG

Derfor anbefaler Annette Aggerbeck også, at du holder dagbogen hemmelig. Dybt hemmelig.

Når du reserverer dagbogen til dit eget private rum, så bliver du også meget mere ligefrem og ærlig, når du skriver. Og det er netop meningen.

- Gem den et sted, hvor ingen kan finde den. Skriv

også foran i bogen, at du ikke ønsker, at nogen skal læse den. Under ingen omstændigheder. Det handler om dit forhold til dig selv. Det er en privat ting, understreger Annette Aggerbeck.

I dagbogen kan du også være dybt urimelig uden at det får konsekvenser.

- Her giver du dig selv frihed til at læse helt af, uden at det får betydning for nogen eller noget. Hvis vi går og spænder op i kroppen i længere tid, fordi vi tilbageholder vores følelser, kan vi få problemer med helbredet eller måske blive deprimerede. Når vi i stedet har delt vores fø-

lelser og tanker med dagbogen, oplever vi, at vores spændinger opløses, siger hun.

Annette Aggerbeck anbefaler også, at man skriver dagbog, både når man har det godt - og når man har det skidt.

- Nogle bruger det enten i den ene eller den anden situation. Men det er vigtigt, at man har dagbogsskrivningen med sig hele tiden. Man kan blive meget gladede af at skrive dagbog. Ikke mindst fordi man også kan skrive om ting, man har svært ved at tale med andre om.

Det har betydning for både dig selv og andre, at du skriver dagbog. For eksempel som hjælp til at få afsluttet skænderier og uløste problemer.

- Det er godt at få afsluttet tingene. Hvis du ikke får dem sluttet af, så bruger du en masse energi, fordi det er et grundlæggende behov hos os at få afsluttet det, der ikke er blevet afsluttet, siger Annette Aggerbeck.

PEN OG PAPIR ER BEDST

Selv om hun er journalist og skriver på computer hver dag, foretrækker Annette Aggerbeck at skrive dagbog i hånden. Det fungerer simpelthen bedre med gammeldags papir og kuglepen.

- Papiret er taknem-

meligt. Problemet med et tastatur er, at du går tilbage og retter - det skal du undgå. Og så får du et lavere tempo, når du skriver på papir. Det gør ikke noget, at du får ondt i hånden, for så kommer tempoet yderligere ned, så vi lettere kan fordybe os og forholde os til én ting ad gangen, siger Annette Aggerbeck og peger på, at en computer også kan virke distraherende for processen.

Vi bruger computer til mange andre ting, der kan afbryde processen.

- Hvis du er mest til computer, så luk de andre ting ned, siger hun og tilføjer:

- I en tid, hvor vi har så travlt hele tiden og ikke har så meget tid til os selv, er dagbogsskrivning at yde sig selv omsorg. Gennem dagbogen kan du bedre forstå dig selv og dermed også lettere acceptere dig selv. Når du har det godt med dig selv, bliver du også mere behagelig at være sammen med. Så din dagbogsskrivning kommer derfor ikke kun dig selv til gavn, men også dem, du omgås.

»Skriveterapi - din guide til personlig vækst«, af Annette Aggerbeck. 208 s. 249,95 kr. (Nyt Nordisk Forlag)

CLAUS THORHAUGE

Dagbladenes Bureau

10 trin til en god skriveproces

1. Beslut dig for, at det er vigtigt for dig at skrive dagbog.
2. Sæt dig et rart sted, hvor du kan være i fred.
3. Afsæt mindst 15 minutter til at skrive i.
4. Skab en god rutine, så det bliver en fast vane at skrive.
5. Skriv regelmæssigt - også hvis du som udgangspunkt ikke synes, at du har noget på hjerte.
6. Start med at bruge nogle minutter på at gå ind i dig selv - en kort meditation.
7. Skriv dato, før du går i gang med at skrive - hver gang.
8. Skriv uden restriktioner og vær ligeglad med stavning, grammatik og sætningsopbygning. Det er kun dig, der skal se det, du skriver.
9. Dyrk detaljerne. Beskriv dine oplevelser, og hvad du føler og tænker. Både dengang og nu.
10. Opbevar din bog et trygt sted, hvor ingen andre kan læse den.