

Skriv DAGBOG

– og få optimalt udbytte ved at lave dialoger

Den skriveterapeutiske dialog hjælper os med at komme i kontakt med det, som vi er ubevidste om hos os selv – den er derfor et unikt værktøj, når det gælder at løse vores problemer og få taget hånd om vores indre konflikter. Og så er den særdeles velegnet til at få forbedret eller afsluttet noget i forhold til et andet menneske. I den netop udkomne bog "Skriveterapi – din guide til personlig vækst" præsenterer journalist og psykoterapeut Annette Aggerbeck skrivetværktøjer og øvelser, der gør, at vi kan få et optimalt udbytte af at skrive dagbog, så vi kan lære os selv bedre at kende og dermed kan skabe netop det liv, vi ønsker. Her sætter Liv & Sjæl fokus på dialogen som værktøj.

Af Maiken Buchwald Christensen

Det er ikke kun hos en psykolog eller en psykoterapeut, man kan have glæde af at iscenesætte en dialog for at opnå klarhed og forståelse af sig selv, af en situation eller af et andet menneske.

– Man kan også lære meget om sig selv ved at bruge dialogen som værktøj, når man sidder for sig selv og skriver dagbog, siger Annette Aggerbeck, journalist, psykoterapeut og aktuel med bogen "Skriveterapi – din guide til personlig vækst".

Bogen rummer en lang række værktøjer og et væld af øvelser, som du kan bruge til at få optimal udbytte

af dét at skrive dagbog. Dialogen, som artiklen her fokuserer på, er blot et af bogens mange værktøjer.

– Dialogen som skriveterapeutisk værktøj er hentet fra gestaltterapien. Her støttes klienten i at iscenesætte en samtale mellem sig selv og en konkret betydningsfuld person – eller mellem dele af sig selv – ved skiftevis at sidde på to stole afhængigt af, hvem hun taler som. I stedet for kun at tale om en problematisk situation, er man i situationen. Det gør, at man får det ubevidste gjort bevidst og dermed nemmere får øje på sig selv, forklarer Annette Aggerbeck.



Masser af muligheder

– Når man skriver en dialog i sin dagbog, laver man replikker som i et skuespil eller et filmmanuskript, mens man lever sig fuldstændigt ind i begge roller og forestiller sig, hvad den anden realistisk ville sige – ikke hvad man ønsker, at vedkommende vil sige.

Ifølge Annette Aggerbeck er det kun fantasien, der sætter grænser for, hvad man kan lave en dialog omkring.

– Du kan for eksempel skrive en dialog mellem dig selv og et andet menneske, som du har et problematisk forhold til eller er blevet uvenner med for at blive klogere på dig selv, den anden og jeres indbyrdes forhold. Eller du kan vælge at

skrive en dialog mellem de forskellige dele af dig selv – for eksempel en uacceptabel side ved dig selv eller dine forskellige roller. Du kan også skrive en dialog mellem dig og dine følelser – er du eksempelvis vred, kan du skrive med vreden og høre, hvad den vil fortælle dig. Eller du kan skrive en dialog med din krop, måske en sygdom, en skavank eller en afhængighed. Står du i en vanskelig situation, kan det hjælpe at skrive en dialog mellem dig selv og din indre visdom eller en højere magt, for eksempel Gud eller universet.

– Når du for eksempel skriver en dialog mellem forskellige sider af dig selv, vil du nogle gange overraskes over, at det er,

som om ordene kommer af sig selv. Det kan virke som om det, du skriver, kommer fra en anden person end dig selv. Det kan skyldes, at du har givet en tavs del af dig selv stemme. Når de tanker og følelser, som du ikke før har givet udtryk for, får lov til at komme op til overfladen, opdager du nye sider af dig selv.

Dialogen er, uanset hvilket emne man vælger, en vej til øget selvindsigt og en større forståelse af vores relationer. Det er et kraftfuldt og effektivt værktøj, og mange mennesker har stor glæde af at bruge dialogen igen og igen, når de skriver dagbog,” siger Annette Aggerbeck.

Den skrevne dialog kan f.eks. bruges til at:

- Opnå klarhed og forståelse af sig selv, en situation eller et andet menneske.
- Træffe beslutninger, lægge planer, løse indre konflikter, komme ud af blokeringer.
- Få gjort noget uafsluttet færdigt, for eksempel problematiske forhold til andre.
- Ændre sin opfattelse af sig selv, andre mennesker eller situationer.
- Affinde sig med vanskelige situationer.
- Forbedre sit forhold til andre, blandt andet gennem en ændret kommunikation.

Sådan skriver du en dialog:

1. Sæt dig et uforstyrret sted og lav den indledende meditation (se boksen om meditation).
2. Vælg emne og hvilken person eller hvilke to sider af dig selv, du vil spille. Giv begge et kort kaldenavn, så du kan se, hvem der taler. Brug dem hele vejen igennem dialogen.
3. Beslut dig for, hvem der skal begynde dialogen.
4. Hvis en af personerne eller dine to sider ikke ved, hvad der skal siges, så skriv det, og se, hvordan det påvirker dialogen. Skriv for eksempel: "Jeg ved ikke, hvad jeg skal sige". Eller prøv nogle af følgende spørgsmål: Er der noget, du ikke har fået sagt? Hvordan kan vi komme videre? Hvad har du behov for fra mig? Hvad kan jeg lære af dig?
5. Fortsæt med at skrive, indtil du føler, at dialogen er afsluttet eller begynder at køre i ring.

Et eksempel på en dialog med en uacceptabel egenskab:

Slapsvansen: Nu gider jeg ikke gøre mere ved denne arbejdsopgave. Jeg er træt og vil hellere ligge på sofaen og se tv.

Perfektionisten: Det er for slapt. Simpelt hen for dårligt. Nu må du altså tage dig sammen. Klokken er ikke ret mange, så du kan sagtens nå at kigge meget mere på opgaven, før den skal afleveres.

Slapsvansen: Jeg er træt af altid at skulle bruge mere energi, end jeg orker at bruge på mine arbejdsopgaver. Gør det noget, hvis der er et par fejl?

Perfektionisten: Ja, selvfølgelig gør det noget, at der er fejl. Der skal ikke være fejl. Du yder altid noget, der er helt i orden, og det skal du blive ved med.

Slapsvansen: Hvad ville der ske, hvis der var nogle fejl?

Perfektionisten: De ville tro, at du ikke er så intelligent, og at du er doven. Måske vil de fyre dig!

Slapsvansen: Er det nu også realistisk? Jeg har da virkelig vist gennem tiden, at jeg er en god og kvik medarbejder, så mon dog de ville fyre mig, hvis der var et par små fejl?!

Perfektionisten: Jamen hvad nu, hvis det er store fejl?

Slapsvansen: Jeg har set på den arbejdsopgave nok til at vide, at der ikke kan være store fejl. Hvis der endelig er fejl, må det være små stavefejl, og det kan de nok leve med. Nu vil jeg altså slappe af og se tv.

Perfektionisten: Ok, så lad gå. Jeg kan godt se, at der nok ikke sker så meget, hvis der er et par stavefejl. Alle andre begår jo også fejl, så hvorfor skulle du ikke have lov til det?!"

Eksemplet er hentet fra Skriveterapi – din guide til personlig vækst, hvor du kan finde flere inspirerende eksempler på dialoger.

Mediter kort før du skriver

Hvis ikke vi kan mærke os selv, er det svært at få et godt udbytte af sin dagbog. Ved at lave følgende korte meditationsøvelse hver gang, lige før du skal til at skrive, bliver du fuldt ud nærværende og får roen over dig, så du bedre kan mærke dig selv.

Sådan går du frem:

1. Sæt dig et uforstyrret sted, hvor der er ro, og hvor du bagefter kan skrive. Sæt dig behageligt til rette, dog sådan at din ryg er rank, så du kan trække vejret frit og ubesværet. Tag eventuelt et tæppe om dig, hvis du nemt kommer til at fryse, når du sidder stille.
2. Luk øjnene, og træk vejret dybt ned i lungerne, så du mærker maven udvide sig. Ånd langsomt ud.
3. Gentag denne vejtrækning langsomt tre gange.
4. Lad nu vejtrækningen passe sig selv, og før din opmærksomhed ned til dine tæer på begge fødder. Mærk tæerne indefra, og læg mærke til, om dine fødder er varme, kolde eller måske urolige. Før nu opmærksomheden op igennem underbenene til lårene og mærk herefter begge ben på samme tid.
5. Nu fører du opmærksomheden videre op til dine balder, dit underliv, din mave og din ryg.
6. Herefter går du over til at mærke dine fingre på hver hånd og fører langsomt opmærksomheden videre op gennem hænderne, albueleddene og overarmene til skuldrene.
7. Før så din opmærksomhed til nakken og videre op ad baghovedet og frem til dit ansigt.
8. Sid nu og mærk hele kroppen.
9. Dukker der tanker op undervejs, så tillad dem at være der uden at gå ind i dem, men betragt dem som skyer på sindets himmel, der glider forbi. Lad være med at forsøge at være tanketom, for det er ikke formålet med meditationen. Tankerne må gerne være der, men nøjes med kun at lægge mærke til dem og før så din opmærksomhed tilbage til kroppen.
10. Du kan selv bestemme, hvor hurtigt du vil udføre meditationen, men brug mindst 5 minutter, så du kan nå at mærke din krop ordentligt.
11. Åbn øjnene, når du er parat.
12. Nu kan du begynde på din dagbog. Du er parat til at begynde udforskningen af dig selv.

Vi bliver sunde af at skrive dagbog - 10 tips til din dagbog

Adskillige undersøgelser viser, at vi bliver både fysisk og psykisk sunde af at skrive dagbog. Her får du 10 tips til at skrive dagbog:

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 den indledende 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.



”Skriveterapi – din guide til personlig vækst” af Annette Aggerbeck udkommer på Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck 28. maj og koster 249,95 kr. I bogen fokuserer forfatteren på de mange fordele ved at skrive dagbog og giver masser af inspirerende og motiverende værktøjer samt både korte og længere øvelser, som er lige til at gå til. Bogen kommer også ind på, hvordan man kan bruge dagbogen til at arbejde med f.eks. selvværd, kreativitet, sorg og stress.



Annette Aggerbeck er cand. jur., journalist og psykoterapeut med speciale i skriveterapi. Hun har i mange år skrevet artikler til ugeblade og magasiner om psykologi. Hun holder foredrag og workshops om skriveterapi, hvor deltagerne arbejder med sig selv gennem skriveøvelser. Læs mere om hende på www.aggerbeck-terapi.dk eller kontakt hende via e-mail ann.agg@mail.dk.