



ILLUSTRASJON: ASHILD IRGENS

Egenterapi *Teknikk*

Få det ned på papiret

Å skrive om vonde opplevelser og erfaringer kan gjøre det lettere å komme igjennom dem.

Livet kan noen ganger by på store utfordringer, kvaler og sorger. Og når vi står midt i en krevende livssituasjon, er det som regel godt å sette ord på hvordan vi har det – til noen som vil lytte og som bryr seg. Men det kan også være til god hjelp å skrive om det vi opplever. I boken *Helsefremmende skriving*, som kom ut i høst, viser forfatterne Kjersti Wold og Gunn-Marit Uverud flere måter vi kan uttrykke oss skriftlig på når livet er vanskelig, og hvordan dette kan være til hjelp.

EGENTERAPI. Forfatterne har selv mye erfaring med å bruke skriving som en slags egenterapi, blant annet i møte med alvorlig sykdom. De holder også kurs for folk som vil lære å skrive på en helsefremmende måte, og tekster fra kursdeltagere inngår som eksempler på hva som kan komme ut av de forskjellige øvelsene som boken beskriver. De har god oversikt over forskningen på området og viser til mange spennende undersøkelser og interessante funn. ▶



FRODE THUEN
[Samlivsekspert]

Psykolog. Frode Thuen er professor i psykologi ved Høgskolen i Bergen.

► For det finnes etter hvert mye forskning som dokumenterer positive effekter av «expressive writing», som er den engelske betegnelsen. Ikke minst fra pionéren på området, den amerikanske psykologiprofessoren James W. Pennebaker, som allerede for 30 år siden påviste at det å skrive om vonde opplevelser og erfaringer kan bidra til å lege sårene. Undersøkelsene hans viste at de som fikk i oppgave å skrive ned det de hadde opplevd i forbindelse med kritiske hendelser, klarte seg jevnt over bedre enn de som ikke gjorde det.

Siden er dette blitt gjentatt i en rekke studier. Særlig blant fagfolk som møter personer som har opplevd alvorlige ulykker og traumatiske hendelser, har man lenge vært klar over den helsefremmende effekten av å skrive om sine opplevelser. I boken trekker forfatterne frem en rekke andre krevende livssituasjoner hvor helsefremmende skriving også kan ha stor verdi, blant annet i forbindelse med problemer i parforholdet, samlivsbrudd og skilsmisse og kjærlighetssorg.

KOMME I SKRIVEFLYT. Det er altså i mange situasjoner at det kan være verdifullt å skrive om sine opplevelser. Og det er også mange måter å uttrykke seg på, blant annet i form av umiddelbare fragmenter av tanker og følelser som man skriver ned, eller små historier, dagboksnotater, dikt, brev, dialoger, etc. Det viktigste er ikke hvordan man gjør det, men at man fokuserer på de indre opplevelsene, mer enn på de ytre hendelsene. Og at man skriver så usensurert som mulig, uten å ta hensyn til rettskrivning og grammatikk. Det ideelle er å komme inn i en skriveflyt hvor tanker og følelser kommer spontant til uttrykk i en eller annen form for tekst, først og fremst (og vanligvis utelukkende) til eget bruk.

Det er også flere grunner til at slik skriving kan ha terapeutisk effekt. Noen ganger handler det bare om å lufte ut alt som trenger seg på. Skrivingen blir da en slags ventil for indre spenninger. Andre ganger handler det mest av alt om å sortere, bearbeide eller prosessere inntrykk og minner, tanker og følelser som er knyttet til vonde opplevelser. «Å overvinne fortiden ved å se den i øynene er også et viktig aspekt ved helsefremmende skriving», påpeker forfatterne. Andre ganger handler det om å lage en ny fortelling om seg selv, hvor man gjennom skriveprosessen kan bli mer oppmerksom på ulike sider ved seg og bli bedre i stand til å integrere smertefulle og vanskelige erfaringer med de mer positive sidene av livet.

FORSONE SEG MED SEG SELV. «Å skrive seg inn i sitt eget liv kan være med på å åpne blikket og skape mer meningsfulle, sammensatte og helsefremmende historier», påpeker de også. Det å skrive sin egen historie vil



Det ideelle er å komme inn i en skriveflyt hvor tanker og følelser kommer spontant til uttrykk i en eller annen form for tekst

dessuten kunne bidra til at man blir mer trygg på hvem man dypest sett er, og kanskje også mer villig til å forsones seg med seg selv og de opplevelsene man har hatt. Essensen er at helsefremmende skriving, «der du gjennom å forholde deg til din egen tekst også forholder deg til din historie og din personlighet, kan bli starten på et livslangt vennskap med deg selv».

I min virksomhet som terapeut møter jeg mange mennesker som står i vanskelige livssituasjoner, og det finnes gjerne ingen enkle og raske løsninger for dem. I slike tilfeller går terapien ut på å hjelpe folk til å klare å takle situasjonen så godt som mulig, og til å komme seg igjennom kriser og uønskede omveltninger i livet på best mulig vis.

Dette er ikke minst aktuelt i forbindelse med samlivsbrudd og utroskap. Det gir ofte opphav til mye sorg og fortvilelse, og mye av utfordringen vil være å klare å komme seg videre i livet på egen hånd eller å komme inn i en mer normalisert tilstand i parforholdet. Samtidig som man også må romme alle de vanskelige følelsene og takle hverdagen.

POSITIV ERFARING. Noen av dem jeg møter, har på eget initiativ gjort seg erfaringer med å skrive, uten at de nødvendigvis har vært bevisst på at det er en helsefremmende teknikk. De har bare følt for å sette ord på det de går igjennom, ikke bare i samtaler med andre, men også på papiret. Andre har prøvd det ut for første gang, som en del av den terapeutiske prosessen. Erfaringene ser uansett ut til å være overveiende positive. Så enten man kommer i gang på den ene eller andre måten, og uavhengig av hvordan man velger å uttrykke seg, er det å skrive om sine opplevelser et konkret grep som ofte kan ha positiv effekt. Akkurat slik Pennebaker og andres forskning har vist.

Det viktigste er at man finner en måte å uttrykke seg på som føles naturlig. Og kanskje kan det variere over tid eller på tvers av ulike situasjoner. Kjersti Wold og Gunn-Marit Uverud viser til et stort repertoar av ulike tilnærminger og øvelser som kan være aktuelle å prøve ut i møte med utfordringer og kriser i familielivet, eller i livet for øvrig.

Aller mest verdifullt er det kanskje for dem som føler seg ukomfortable eller har andre problemer med å dele sine erfaringer. For som Pennebaker selv uttrykker det, er skriving ofte mest virkningsfullt når en person ikke har andre muligheter for å åpne seg. Like fullt er det vel verdt å prøve for alle som sliter med vonde opplevelser i livet.

Man har i alle fall ikke noe å tape på å prøve. ●