

Terapeutisk skriving

Psykolog Torkil Berge

Terapeutisk skriving innebærer at du skriver ned tanker og følelser knyttet til en ubehagelig hendelse, som du ikke helt får ut av tankene, og som du plages av, grubler over eller bekymrer deg for. Dette er en form for egenerapi. Under skrivingen er det viktig at du er åpen og ærlig i forhold til deg selv. Derfor skriver du bare for deg selv og ikke for andre, slik at du akkurat nå ikke behøver å forholde deg til andres tanker eller reaksjoner.

Målet er å komme i kontakt med egne opplevelser, forstå dem i sin sammenheng og gi dem mening: Formuler dine tanker om hva som skjedde, hva du følte og hvorfor du følte det du følte.

Når du skriver er det viktig at du:

- setter ord på både negative og positive følelser
- lager en sammenhengende historie om det som har skjedd
- skriver i minimum 20 minutter, gjerne mer
- skriver om en belastende opplevelse, og legger vekt på det som for deg har følelsesmessig betydning; følg dine følelser og din opplevelse av hva som er viktig
- legger vekt på å forstå og gi mening til det som skjedde

Du beskriver bare forhold av betydning i dag. Det du har lagt bak deg og føler deg ferdig med, behøver ikke vekkes til live.

Sett av tid til skrivingen i skjermete omgivelser, slik at du får konsentrert deg i ro og fred. Du kan gjerne gjøre endringer i rommet, for eksempel dempe lyset eller tenne et stearinlys, som slukkes når du er ferdig. Dessuten kan du ta med deg ting eller bilder som er knyttet til hendelsen, som påminnelser eller til inspirasjon.

Det er vanligvis lurt å skrive kontinuerlig uten å stoppe, uten å tenke på rettskriving eller grammatikk. Samtidig er det viktig at du setter av litt tid til å reflektere etterpå.

Hvis du ønsker det, kan du beskrive hvordan hendelsen har påvirket andre sider ved livet ditt, dine nærmeste, hvem du har vært, er og ønsker å bli. Du setter da hendelsen inn i et større perspektiv.

Dessuten kan du etter hvert velge å beskrive hendelsen også gjennom andres øyne. Hva kunne andre ha sagt om det som skjedde, enten de var til stede eller ikke?

Du kan endre synsvinkel, ved først ved å skrive historien ut fra ord som jeg, meg, min og vi, og så på ny ut fra ord som du, din, han, hun og de.

Hvis du opplever at du blir for opprørt når du skriver om noe, og at det blir for vanskelig for deg, skal du bare la være å skrive om det. Du kan eventuelt velge å skrive om noe annet. Hvis du ikke greier å skrive noe, er et forslag at du begynner med å skrive om hvorfor du synes det er vanskelig å skrive.

Du bør være trygg på at det du skriver ikke kommer andre i hende, med mindre du selv bestemmer deg for at du vil at noen skal lese det. Du bør oppbevare dine notater på et trygt sted, men kan også velge å slette dem når du er ferdig.

Det er viktig at du ikke skriver samme historie om og om igjen. Hvis du ikke kommer videre i bearbeidingen, er det best å stanse. En årsak til at det låser seg, kan være at du overanalyserer det som skjedde. Her kan det kanskje være til hjelp å trekke inn flere perspektiver, der du beskriver hendelsen gjennom andres øyne.

Enkelte reagerer først med å bli nedstemt like etter at de er ferdig, men opplever det som nyttig etter en stund. Andre opplever det som en lettelse med en gang.

Ikke fokuser bare på negative følelser, som bitterhet og sinne, men skriv også om positive følelser og følger av det som skjedde: Hva har du lært av dette? Viser hendelsen positive sider ved deg selv?

Ta gjerne et skritt tilbake og se hvordan den passer inn i et større bilde, i lys av din livshistorie, hvem du er som person og hva som er viktige verdier for deg.

Kilde: James W. Pennebaker & Joshua M. Smyth. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3. utg.). Guilford Press.