



*Bliv gladere
og sundere*

SKRIV DAGBOG

Skriv dine følelser ned og få bedre hukommelse, immunforsvar og søvn. Blandt meget andet. Journalist og psykoterapeut Annette Aggerbeck er aktuell med en bog om skriveterapi. Du kan begynde her.

AF ANNETTE AGGERBECK. FOTO: ISTOCKPHOTO OG GETTYIMAGES.

Mange af os er ikke så opmærksomme på, hvordan vi er, hvad vi tænker, hvad vi egentlig føler, eller hvorfor vi opfører os, som vi gør. Oftest er det først den dag, vi bliver utilfredse, ulykkelige eller kommer i krise, at vi får behov for at ændre noget i vores liv. Men for at vi kan foretage gavnlige ændringer, er vi nødt til at blive mere bevidste om os selv, så vi bedre kan forstå os selv. For det er først, når vi forstår os selv og ved, hvad vi har behov for, at vi kan foretage ændringer til vores eget bedste. Og her er det så, at dagbogen kommer ind i billedet. Dagbogen giver os mulighed for at rette blikket indad og

komme helt til stede i vores eget liv, så vi kan gå i dybden og undersøge vores følelser og tanker indgående – og dermed lære os selv bedre at kende.

Adskillige undersøgelser viser, at det er sundt både fysisk og psykisk for os at skrive dagbog – alene det, at vi får sat ord på vores følelser, er meget vigtigt for vores helbred, og det gælder, ifølge forskningen, uanset om vi gør det over for et andet menneske, eller om vi skriver i vores dagbog. Dagbogen kan hjælpe os på mange områder af vores liv. Vi kan for eksempel blive mindre angst og mindre deprimerede, ligesom vi kan styrke vores hukommelse, opnå bedre karakterer i skolen og forbedre vores søvn. At skrive dagbog styrker også vores immunforsvar, så vi får færre sygedage.

Den kan for eksempel hjælpe os med at få bearbejdet

vanskelige følelser i forbindelse med ubehagelige oplevelser og traumer.

Vi kan også lettere løse vores hverdagsproblemer, for når vi skriver om vores problemer, er vi nødt til at sætte tempoet ned. Vi kan nemlig ikke skrive lige så hurtigt, som vi tænker. Vi kan kun give udtryk for én tanke ad gangen på papiret. Det betyder, at vi får skabt ro, klarhed og overblik – måske løser vi ikke selve problemet, mens vi skriver, men vi begynder at forstå os selv, og det er forudsætningen for at kunne løse vores problemer.

”Vi kan også lettere løse vores hverdagsproblemer, for når vi skriver om vores problemer, er vi nødt til at sætte tempoet ned”

Dagbogen kan også hjælpe os med at få indblik i vores uhensigtsmæssige vaner og selvdestruktive mønstre. Den kan for eksempel være nyttig, hvis vi ønsker at tabe os. Ved at føre logbog over en længere periode – og ikke kun notere det, vi spiser og drikker – men også de tanker og følelser, der knytter sig til vores slankeforløb, kan vi opnå et større og mere varigt vægttab, viser forskning. Dagbogen er dog ikke kun et redskab til at forstå os selv bedre. Den kan også hjælpe os til at forbedre vores forhold til andre mennesker. Skriver vi for eksempel en fiktiv dialog med et andet menneske, som vi har et problematisk forhold til, bliver vi bedre i stand til at reflektere over forholdet og få klarhed over, hvad der er på spil. Dialogen er blot et af mange skriveterapeutiske redskaber.

Sådan får du størst udbytte

Hvis du skriver dagbog for at lære dig selv bedre at kende og udvikle dig, er det vigtigt, at du er bevidst om, hvordan du skriver dagbog.

Du skal turde være helt ærlig omkring dig selv og være villig til at give udtryk for dine allerinderste tanker og følelser. Og her er det vigtigt at gå i detaljer, for jo mere detaljeret du kan beskrive en episode, der optager dig, desto mere ubevidst information vil du få om dig selv. Det betyder, at du skal gå helt ind i episoden og beskrive, hvem der var til stede, hvem der sagde hvad osv.

Det kan være en hjælp at fokusere på alle dine følelser, når du skriver dagbog – ikke kun de negative, som mange af os har en tendens til, men også de positive. Det betyder ikke, at du skal undertrykke de følelser, du oplever som negative, men at du skal være bevidst om at skabe balance, så dagbogen ikke bare bliver et sted, hvor du klager over alt og alle uden at ville undersøge dig selv på en konstruktiv måde.

Hvis du har svært ved at komme i tanker om noget positivt ved en vanskelig situation, kan du spørge dig selv, »

At skrive dagbog kan hjælpe dig med at:

- Stole mere på dig selv og hvile bedre i dig selv.
- Udvikle din intuition.
- Tackle problemer og finde løsninger.
- Få en klarere følelse af mål og mening med dit liv.
- Forstå dig selv bedre og forstå, hvorfor du reagerer, som du gør, over for andre mennesker.
- Forbedre dit forhold til dem, du omgås.
- Blive mere omsorgsfuld og støttende over for dig selv.
- Bryde uhensigtsmæssige vaner og destruktive mønstre.
- Opnå større modstandskraft over for livets udfordringer.
- Blive bevidst om din proces med at gennemgå en ønsket ændring.
- Finde ud af, hvad der virker godt for dig, så du kan gøre mere af det.



Annette Aggerbeck er cand. jur., journalist og psykoterapeut med speciale i skriveterapi. Hun skriver til magasiner om psykologi. Hun holder foredrag og workshops om skriveterapi. Læs mere om hende på Aggerbeck-terapi.dk.

Kickstart din dagbog

Selvom du har besluttet dig for at skrive dagbog, kan det nogle gange være svært at komme i gang. Måske synes du ikke, at du har oplevet noget, der er værd at skrive om. Det kan også være, at du er inde i en periode med mange gøremål og meget, du skal tage stilling til, som kan gøre dig stresset, urolig eller forvirret.

Prøv en kickstarter, for det gør det let for dig at komme i gang med at skrive. Der findes to former for kickstartere: Spørgsmål og udsagn. De hjælper dig begge til at fokusere, og de kan også være en god hjælp til at finde ud af, hvad du har behov for at skrive om.

Her er en liste med forslag til kickstartende spørgsmål:

- Hvordan har jeg det lige nu?
- Hvad kan jeg tænke for at få det godt?
- Hvad sker der af forandringer i mit liv nu?
- Hvad er det vigtigste for mig at gøre lige nu?
- Hvad føler jeg om ... (en forestående eller en afsluttet begivenhed)?
- Hvad gør mig glad?

Find selv på flere spørgsmål...

Her er en liste med forslag til kickstartende udsagn, hvor du selv kan fuldføre sætningen:

- Min største frygt/glæde/hemmelighed/ønske er...
- I dag var en kedelig/spændende/hektisk/udmattende/stressende dag, fordi...
- Jeg er stolt af...
- Jeg elsker...
- Jeg er glædest, når...
- Det gør mig vred, når...

Find selv på flere udsagn...

tid hver dag – et kvarter kan ofte være nok for at få et udbytte. Vi behøver heller ikke skrive hver dag, men vi skal gøre det regelmæssigt, så vi får skabt en god vane, som vi nødig vil undvære.

Så selvom du har travlt, skal du se det at skrive dagbog som en investering i dig selv og som dit frirum og et udtryk for, at du yder dig selv omsorg. Det er ikke et egotrip, for det vil også komme din familie, dine venner og kolleger til gode, at du forstår dig selv og ved, hvorfor du reagerer, som du gør.

”Du skal turde være helt ærlig omkring dig selv og være villig til at give udtryk for dine allerinderste tanker og følelser”

Et godt tip til at få skrevet regelmæssigt er at indføre nogle gode rutiner. Vælg gerne et fast tidspunkt på døgnet, hvor du skriver. Hvis du for eksempel er morgenmenneske og står op før de andre i familien, kan du tilbringe lidt uforstyrret tid med din dagbog.

Omgivelserne er også vigtige. Gør det gerne til en hyggestund ved at tænde et lille stearinlys, sidde i din favoritstol og drikke en kop kaffe imens. Du kan skrive overalt, men skriv for eksempel kun på en café, hvis den omgivende larm ikke generer dig.

Tag også din dagbog med i skoven, og sæt dig på en træstamme, og skriv. Hvad kunne være dit hyggelige ritual, der giver dig lyst til at skrive regelmæssigt og blive en gladere og sundere udgave af dig selv? ●



”Skriveterapi - din guide til personlig vækst” af Annette Aggerbeck er netop udkommet på Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.

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. selv-værd, kreativitet, sorg og stress.