

Skriv deg til bedre helse:

10. feb. 2012

Skriving som egenterapi



AV KRISTIN FLOOD

Det er enkelt. Det er gratis. Og det er effektivt. Ny forskning har vist at det å skrive seg ut av problemer faktisk er mulig. På engelsk heter det 'expressive writing'. Jeg kaller det å skrive seg innover.

Det var den amerikanske professoren, dr. James W. Pennebaker ved Texas University, som på 1980-tallet begynte å forske systematisk på helse-effekten av det å skrive. Han fant ut at det å skrive på en spesiell måte virker som en «medisin» for mange lidelser, både psykiske og fysiske. Han utviklet en modell der basiskuren består i å skrive i 15 minutter hver dag i minst fire dager om en følelsesmessig vanskelig situasjon. Gjennom 25 år har Pennebakers forskning blitt publisert i anerkjente tidsskrifter og nylig refererte også USAs mest prestisjefulle universitet, Harvard Medical School, til den interessante forskningen (<http://www.health.harvard.edu/healthbeat/writing-about-emotions-may-ease-stress-and-trauma>).

Resultatene er slående. De som gjennomfører å sette seg med penn og papir eller foran pc-en flere dager på rad og skrive fritt og «uhemmet» om et traume de har opplevd eller et aktuelt problem som tynger dem, opplever etter kort tid målbare helseforandringer: færre legebesøk, lavere blodtrykk, mindre angst og stress, mindre medisiner, bedre almentilstand.

I mer enn ti år har jeg holdt skrivekurs i Norge som jeg kaller for «Skriv deg innover». Da jeg begynte, like etter utgivelsen av min bok «Amor Fati – om å elske sin skjebne», kjente jeg ikke til dr. Pennebakers forskning, men jeg hadde selv brukt skrivingen til mye mer enn å skrive artikler og bøker, blant annet til å utforske

følelser, psyken og mitt sjelslandskap. Det var grunnen til at jeg sammen med en forfatterkollega, Merle Levin, begynte å utvikle en type skriving som var mer rettet mot egenterapi og selvutforskning enn mot det å prestere å skrive godt.

Jeg er verken professor eller forsker, men i disse ti årene har jeg observert hvordan det å skrive har virket forløsende, både psykisk og kreativt, på flere hundre mennesker. Etter en skrivehelg opplever jeg at deltakerne har fått et nytt forhold til selve skriveprosessen men også til seg selv og sine skaperevner. Helgekursene er dermed en kombinasjon av egenomsorg, egenterapi, kreativ skriving og skriveglede.

Når vi forløser bevisste og ubevisste spenninger åpnes porten til en større kreativitet. Det å uttrykke sin kreativitet er en helbredende mekanisme i oss mennesker som det dessverre er gjort alt for lite forskning på.

Når vi skriver oss innover ser vi oss selv og det vi strever med tydeligere, svart på hvitt. Samtidig får vi satt ord på mange plagsomme tanker og følelser, som kanskje har ligget og gnaget i lengre tid. Når vi konkretiserer tanker og følelser på denne måten reduseres spenningene, situasjonen blir lettere å bære og ikke sjelden bobler det uventede løsninger opp til overflaten. Det er i denne spennende og overraskende prosessen vi kommer i kontakt med den kreativiteten som bor i hver enkelt av oss. Iblant opplever vi det som kalles «kreativ flyt» og ikke sjelden åpner vi opp for en overraskende skaperglede: vår aller beste medisin.

Kristin Flood holdt kurs sist høst på Hamar og kommer tilbake med et nytt skrivekurs på Hamar 21.–22. april på Bellevue i Aluvegen. For mer informasjon se www.kristinflood.com