

Bruk ord som terapi:

Skriver deg
frisk og
glad!



Både forfatter Kristin Flood og psykolog Helge Torvund bruker skriving som et verktøy for å nå inn til den forunderlige psyken vi alle bærer bak pannelappen. Du trenger slett ikke være noen poet for å få god effekt. Det viktigste er at du lar tanker og ord flyte fritt. Av Vivian Songe Foto: Inger Marie Grini

♦ Når jeg skriver, er det som om jeg når inn til et magisk rom inni meg selv, der jeg finner overraskende og svært interessante svar. Det blir nesten som meditasjon eller å drømme i våken tilstand. Ting som tidligere var uklare, blir med ett mye klarere. Dette er egenterapi på høyt nivå, sier Kristin Flood, som har 20 års erfaring i å bruke skriving som et verktøy til selvutvikling. Hun holder årlige skrive- og stillhetskurs både i Norge, i Pyreneene og i kloster i Italia, og har blant annet skrevet bøkene "Utenfor allfarvei – samtaler om gåtene i oss" og "Rom for stillhet".

FLOOD HAR UTALLIGE ganger erfart hvilken oppklarende og helbredende effekt det kan ha når mennesker får skrive helt fritt – uten å legge bånd på seg. Like usensurert som i en dagbok.

– Når du setter dine indre ord på papiret, inntar du en slags observatørholdning overfor deg selv. Du legger deg under mikroskopet. Med penn og papir zoomer du inn på detaljer du kanskje ikke er så klar over til daglig. Du kan vri og vende på dem og studere dem fra en annen vinkel. Slik får du et annet, dobbelt blikk på deg selv. Du er både

Kristin Flood har alltid med seg en liten notatbok der hun noterer det som måtte dukke opp av tanker, følelser og innfall. – Jeg har latt meg inspirere av det store multigeniet Leonardo da Vinci, som alltid hadde med seg en notatbok der han noterte alt mellom himmel og jord. Og se hvilke genistreker og innsikter det førte til!

Tips!

Kommer du i berøring med temaer i deg selv som er vanskelige og såre, vær omsorgsfull og forståelsesfull. Du kan også ta med deg ting du har skrevet til terapeuten din, så kan dere jobbe videre med det sammen. En tekst kan være et supert utgangspunkt for terapi.

den som studerer og den som blir studert, sier hun.

Psykolog og lyriker Helge Torvund er enig. – Som den meksikanske poeten Octavio Paz har sagt det: "Jeg spionerer på tankene mine."

Torvund har jobbet som psykolog i 20 år og er kjent som leder for Diktkammeret i Dagbladet. Han har skrevet fagboken "Sjelsord. Terapi, poesi og hypnose", samt en rekke andre bøker og diktsamlinger. Både som terapeut og lyriker er han opptatt av ordets og tekstens frigjørende effekt. Av kraften de bærer i seg til bevisstgjøring og endring.

– Det finnes et stort, ubrukt potensial i det å bruke tekst terapeutisk. I flere andre land, som i USA, er skriveterapi en utbredt metode i helsevesenet. I New York finnes det for eksempel terapeutiske skrivegrupper styrt av poeter, forteller han.

Helge Torvund har selv erfaring med å bruke tekst i sitt arbeid som psykolog.

Å SKRIVE ET DIKT ELLER EN liten historie om det som plager deg, kan være en veldig fin måte å konfrontere en vanskelig situasjon på. Det som da kommer frem, er som drømmebilder. Det sier noe om personen som har drømt det frem, sier han.

Han opplever spesielt at diktet har en utrolig evne til å konsentrere info.

– Både betydningen av ordene og rytmene i et dikt kan ha stor effekt. Poesi har sånn sett mye til felles med hypnose, en metode jeg har veldig god erfaring med, sier han.

Torvund har holdt flere skrivekurs som egentlig ikke skulle være terapi, men som ble det likevel.

– når man skriver, tar man en kaotisk virkelighet og gjør den om til noe annet. Man skaper en struktur som er lettere å håndtere. Jeg

overser aldri dette aspektet ved en tekst, sier han.

Han har dessuten brukt skriveterapi selv, da han skrev «Mennesketimer» mens moren var døende. – Jeg bearbeidet min egen sorg ved å skildre den vonde prosessen det var å miste henne, sier han.

Psykolog dr. James Pennebaker ved University of Texas har forsket i dybden på effekten av terapeutisk skriving.

– Han har kommet frem til at det kan virke enormt forløsende å sette seg ned og skrive om det aller verste du har opplevd. Gjør du dette jevnlig over en periode, kan du komme deg inn i og gjennom det verste, sier Kristin

Flood, som benytter lignende teknikker på noen av kursene sine.

Også Torvund er fascinert av Pennebakers forskning.

– Han har systematisk registrert forandringen dette har ført til hos forsøkspersonene etter tre måneder. Da snakker vi om helt målbare resultater. Det viser seg at de ikke bare fikk bedre humør, søvn, sjelsro og ble mindre deppa. De fikk også større velvære fysisk, mindre smerter i kroppen og bedre immunforsvar. Det var helt ufattelige fysiske «bivirkninger» som ble kartlagt. Dette sier noe om hvor mye forløsende kraft som ligger i det å sette ord på noe, å slippe det ut, sier Torvund.

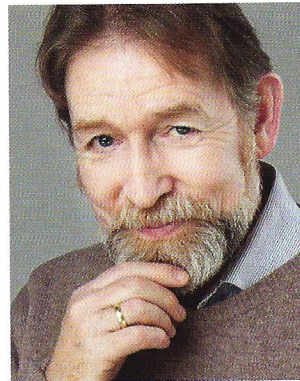
En gang hadde Flood en kvinne på kurs som «intervjuet» en kreftsvulst hun hadde i magen.

En gang hadde Flood en kvinne på kurs som «intervjuet» en kreftsvulst hun hadde i magen.

I EN SKRIVEØVELSE begynte hun å konversere med svulsten om sykdommen sin.

Ting som kom frem var totalt overraskende, ting ingen hadde kunnet forestille seg. Det var som om informasjonen lå i flere lag rundt svulsten, og hun kom dypere og dypere inn med spørsmålene sine. Enten man har mageproblemer, vond rygg eller frykt for høyder, kan det være verdt å prøve en slik metode.

– De siste årenes forskning innen kvantefysikk bekrefter at observatøren har enorm påvirkning på det som blir observert. Det å observere noe gir i seg selv en kime til forandring. Idet vi blir bevisst på noe, har vi makten til å endre det også. Jeg vet ikke hvor denne dype innsikten kommer fra, men jeg opplever det gang på gang, så jeg velger å



Helge Torvund er både psykolog og lyriker og har lang erfaring i å bruke tekster i terapi.

stole på det. Det er som om det finnes en kjemperessurs der inne som vi alle har tilgang til, et orakel som finner svar på de utroligste ting. Det er nesten litt magisk, sier Flood.

Torvund har erfart det samme.

– Vi vet rett og slett ikke helt hva som skjer. Det er ganske fascinerende. Jeg har tenkt på det mange ganger når jeg har lest dikt for folk, og de kommer bort til meg med tårer i øynene etterpå og sier at det traff dem rett i hjertet. Hvorfor det? Det er jo bare ord. Kanskje fordi det poetiske språket snakker til noe felles i oss alle? Håvard Rem har sagt det helt suverent: «Jeg skriver om meg, du leser om deg.» Det er noe mystisk ved dette, og det interesserer meg. Alt jeg ikke helt forstår, interesserer meg veldig. Det gjelder både poesi, hypnose og kvinner, sier han med et smil. ♦

Tips!

Behold et lekent, utforskende forhold til din egen skrivning. Idet vi tar ting for seriøst, er det som om en slags motor blokkeres.



Kristin Flood deler gjerne sine gode råd om viktigheten av å sette ord ned på papiret.

7 råd om skriveterapi

Her er Kristin Floods beste råd til hvordan du selv kan bruke skrivning terapeutisk.

1 Ha alltid en liten notatbok med deg. Slik er du parat til å fange opp tanker og følelser som du siden kan jobbe videre med. Spesielt når du går gjennom en vanskelig periode, kan dette være en god idé.

2 Intervju deg selv. Still for eksempel spørsmål som: Hva skjer i meg akkurat nå? Hvis jeg fikk ønske helt fritt i denne situasjonen, ville jeg ...

3 Du kan også intervju en del av deg selv. For eksempel sabotøren, den lille stemmen som sniker seg inn i bakhodet og spolerer alle drømmer og planer, ved å spørre: Hva er det egentlig du vil? Hva er det du vil oppnå? Hvorfor angriper du meg på akkurat dette punktet? Det samme kan du gjøre med en vond kroppsdel, en sykdom, frykten for ikke å bli elsket eller hva som helst.

4 Det forfatter Julia Cameron kaller "morning pages" er en ypperlig metode. Med én gang du våkner, griper du til pennen og skriver ned akkurat det som faller deg inn. Aksepter alt som kommer, uten sensur eller slettinger. Enten det er intetsigende babbel, aggresjon, sorg, glede, forventinger, ønsker, drømmer, mål eller frykt. La det som vil ut, få komme ut.

5 Skriv øverst på et ark: Hva er sannheten om...? Det kan være relasjonen til mannen din, et spesifikt problem du har, hva du ønsker deg i jobben eller noe helt annet. – Det er utrolig fascinerende hva som kommer ut av dette spørsmålet. Det kan virke som i det øyeblikket jeg skriver ordet "sannhet", kaller jeg på selveste Sannheten. Så sitter den på skulderen min og hjelper meg å svare, sier Flood.

6 Skriv et brev til noen som har såret deg, noen du vil tilgi, eller noen du vil tilgi deg. Det er ikke alle brev man behøver å sende. Bare det å skrive det som går og kverner i hodet, virker terapeutisk i seg selv. Skriv gjerne det samme mange ganger, til kropp og sinn blir lei.

7 Du kan også velge å skrive et lite eventyr eller et dikt med en aktuell følelse som utgangspunkt. – Ofte hjelper det å skrive historien i tredjeperson, slik at den ikke nødvendigvis handler om deg. Det er utrolig hva den forteller om akkurat deg likevel, sier Torvund.

Vil du vite mer?

Kristin Floods hjemmeside: www.kristinflood.com Dagbladets Diktammer: www.dagbladet.no/kammeret Dr. James Pennebaker og terapeutisk skrivning: www.utexas.edu/features/2005/writing Julia Camerons bok om kreativ skrivning: www.artistsway.com