

Sammanställt från James Pennebakers hemsida: Skrivande och hälsa. Praktiska råd om skrivande.

Att skriva om omvälvande upplevelser och starka känslor i våra liv kan förbättra både fysisk och psykisk hälsa. Det som är outtalat, som är "hemligt" tycks påverka oss negativt. Även om det vetenskapliga underlaget fortfarande är i sin linda, finns det tydliga belegg för att skrivande är värdefullt och effektivt. Kom ihåg att det finns en mängd sätt att skriva på som kan vara hälsosamma, se detta mer som riktlinjer än regler. Upptäck vilket sätt som passar dig själv bäst.

Gör dig klar att skriva

Avsätt tid och plats så att du får vara i fred. Bäst är en stund i slutet av dagen, efter arbetet eller före läggdags. Se till att du skriver minst 15 minuter tre eller fyra dagar i sträck.

När du börjat skriva, skriv fortlöpande. Bry dig inte om stavning och grammatik. Om du inte har något att skriva om, repetera vad du tidigare skrivit.

Skriv för hand eller på en dator. Du kan till och med skriva med ett finger i luften! Om du inte har möjlighet att skriva, använd en bandspelare eller motsvarande. Du kan skriva om samma sak alla tre eller fyra dagarna, eller skriva om olika saker varje dag. Du bestämmer själv.

Vad du kan skriva om

Något som du tänker på eller oroar dig för alltför mycket.

Något som du drömmer om.

Något som påverkar ditt liv på ett ohälsosamt sätt.

Något som du har undvikit i dagar, veckor eller år.

I våra studier brukar vi ge följande instruktioner inför skrivandet. *Inför de kommande fyra dagarna vill jag att du skriver om dina känslor och tankar i sammanhang som beskriver de mest omskakande händelserna och upplevelserna i ditt liv. Skriv utan hämningar och släpp lös tankar och känslor. När du skriver kanske du tänker på barndomen och dina föräldrar, eller personer du tycker om eller har tyckt mycket om, eller kanske handlar det om din karriär. Hur är din upplevelse sammankopplad med vem du vill vara, vem du har varit eller den du är nu?*

Många personer har inte haft någon speciellt jobbig upplevelse, men alla har haft konflikter och påfrestningar som vi kan skriva om. Det går bra att skriva om ett och samma tema eller om olika teman. Vad du än skriver om är det viktigt att du släpper fritt och beskriver och undersöker dina verkliga känslor och tankar.

En varning: En del beskriver att de kan kännas sig ledsna och påverkade av att ha skrivit. På samma sätt som man kan bli påverkad av en sorglig film brukar stämningen i så fall lätta efter en kort tid. Skulle du må alltför dåligt av vad du skriver, sluta skriv eller byt ämne.

Vad skall du göra med det du skrivit?

Skrivandet är bara avsett för dig själv. Syftet är att du skall kunna vara helt ärlig med dig själv. När du skriver, planera för att kasta det skrivna när du är klar. Men det är din sak om du önskar spara något. En del personer redigerar det skrivna. Det vill säga, de förändrar det skrivna eftersom. Andra återvänder till det som de skrivit, kanske för att jämföra förändringar. **Här kommer andra möjligheter:** Bränn det skrivna. Sudda eller deleta. Spola ner. Riv sönder, släng i havet. Det är själva skrivandet som är viktigt.

Några referenser för att skriva, för att föra dagbok.

Adams, Kathleen (1998). *The Way of the Journal : A Journal Therapy Workbook for Healing*. Sidron Press.

Baldwin, Christina (1992). *One to One : Self-Understanding Through Journal Writing*. Evans Publisher

DeSalvo, Louise A. (2000). *Writing As a Way of Healing : How Telling Our Stories Transforms Our Lives*. Beacon Press.

Goldberg, Natalie and Guest, Judith (1986). *Writing Down the Bones : Freeing the Writer Within*. Shambhala Press.

Pennebaker, James W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotion*. NY: Guilford Press.

