

Parantava kirjoittaminen

James W. Pennebaker on tutkimusryhmineen käyttänyt kirjoittamista monien ryhmien kanssa. Näitä ovat olleet esimerkiksi opintonsa aloittaneet opiskelijat, työpaikkansa menettäneet työnhakijat, fyysistä sairautta sairastavat (esim. syöpä, astma) ja keskitysleirivangit. Tutkimuksissaan hän on toistuvasti osoittanut kirjoittamisen myönteisen vaikutuksen terveyteen. Esimerkiksi traumaattisesta kokemuksesta, ratkaisemattomasta ongelmasta tai muutostilanteesta elämässä kannattaa kirjoittaa ja sillä tavalla auttaa itseään.

Kirjoittamisaika ja paikka

Kirjoittamistehtävä tulee tehdä kahtena, kolmena tai neljänä peräkkäisenä päivänä. Kirjoittamispaikaksi on hyvä valita häiriötön tila, jossa viihtyy.

Kirjoittamisohjeet

- Kirjoita 20 minuuttia keskeytyksettä koko ajan. Pane esimerkiksi herätyskello hälyttämään 20 minuutin kuluttua kirjoittamisen aloittamisesta.
- Kirjoita itseäsi varten, ei jollekin toiselle luettavaksi. Jos sinulta loppuu sanottava, toista se mitä juuri olit kirjoittanut.
- Kirjoittaessasi älä ole huolissasi kieliopista, oikeinkirjoituksesta tai lauserakenteesta. Keskity vain kirjoittamiseen.
- Kirjoittamisen jälkeen olo voi tuntua surulliselta tai masentuneelta jonkin aikaa. Jos niin käy, se on täysin normaalia. Useimmilla olo paranee noin tunnissa.
- Kirjoita seuraavien (kahden) - neljän päivän aikana koko elämäsi traumaattisimmasta kokemuksesta. Kirjoittaessasi vapauta ja tutki kaikista syvimät tunteesi ja ajatuksesi.
- Voit kirjoittaa samasta kokemuksesta kaikkina neljänä päivänä tai eri kokemuksista kunakin päivänä.
- Traumaattisen kokemuksen lisäksi voit myös kirjoittaa suurista konflikteista tai ongelmista, joita olet kokenut tai koet juuri nyt.
- Mistä kirjoitatkin, on tärkeää, että sukellat syvimpiin tunteisiisi ja ajatuksiisi. Toivottavasti voit kirjoittaa myös merkittävistä kokemuksista ja konflikteista, joista et ole voinut juuri puhua muiden kanssa.
- Muista, että sinulla on neljä päivää aikaa kirjoittaa. Voit yhdistää henkilökohtaiset kokemuksesi muihin elämänalueisiisi. Miten kokemus liittyy lapsuuteesi, vanhempiisi, ihmisiin, joita rakastat tai kuka sinä haluat olla. Jälleen kerran, kirjoittaessasi, tutki syvimpiä tunteitasi ja ajatuksiasi.

(mukaellen lähde: Pennebaker, James W. (1997) *Opening Up, The Healing Power of Expressing Emotions*. The Guilford Press. New York) .