

Terapevtsko pisanje

(povzetek predavanja na srečanju STS, Slovenskih telefonov v stiski)

Avtor: Renata Ažman

V procesu zdravljenja manične depresije sem od leta 1992, ko sem zbolela, poleg številnih medikamentov in psihoterapije preizkusila mnogo stvari, ki so mi bolj ali manj pomagale lajšati simptome moje bolezni. Po zadnji hospitalizaciji leta 2003 sem se lotila pisanja in napisala fiksijsko biografijo *Japajade* (Tuma, 2005), ki odslkava sliko moje tedanje manične realnosti. Ugotovila sem, da mi pisanje pomaga zlepiti razpršene delčke življenja ter da mi prinaša neke vrste olajšanje, če o svojih občutkih pišem. Tako je nastala *Depra* (Mohorjeva družba, 2007), dnevnik moje zadnje daljše depresije, ki je ob svojem izidu februarja 2007 vzbudila kar precej zanimanja javnosti. Dobila sem veliko pisem, v katerih se mi bralci zahvaljujejo, ker so v knjigi našli pogum, ki so ga potrebovali za premagovanje lastne depresije. Prevedena je bila tudi v angleščino in ob predstavitvi v Veliki Britaniji so me povabili v Center of Excellency in Interdisciplinary Mental Health Univerze v Birminghamu, kjer naj bi na srečanju z uporabniki psihiatrije govorila o svojih izkušnjah s pisanjem kot terapijo. Poglobila sem se v tematiko in tako je pod mentorstvom prof. Ann Davis, direktorice CEIMH in profesorice na Univerzi v Birminghamu, leta 2008 nastal program delavnic terapevtskega pisanja, ki ga uspešno izvajam. Program traja pet dni in zajema tri nivoje komunikacije: 1) komunikacijo s samim seboj, 2) komunikacijo s pomembnimi drugimi in 3) komunikacijo z javnostjo. Pri terapevtskem pisanju ni pomemben končni izdelek, pomemben je proces, pri katerem s pomočjo besed izrazimo svoja čustva.

Komunikacija s samim seboj je temeljna komunikacija in od nje je odvisen naš pogled na svet, naš odnos do samega sebe in do okolice in tudi komunikacija z drugimi ljudmi. Na tej ravni nam lahko pomaga pisanje in ponovno branje dnevnika zgodbe. Ob pisanju čutimo olajšanjem do materije zavzamemo distanco, ob ponovnem branju pa lahko analiziramo samo sebe. Komunikacija s samim sabo poteka kot dialog z notranjim otrokom in je naše temeljno orodje v procesu resocializacije, ki je potrebna, če smo v procesu primarne socializacije v primarni družini ponotranjili nam škodljive vzorce (nisem dovolj dober, nihče me ne mara, nič ne naredim prav itd.). Z vztrajnostjo je mogoč te vzorce spreminjati, pisanje pa nam pri tem lahko zelo pomaga.

Komunikacija s pomembnimi drugimi je pomembna za našo umestitev v socialno mrežo in za refleksijo oziroma feedback, ki ga dobimo od drugih in na ta način vrednotimo sami sebe. Drug drugemu smo ogledalo, zato je pomembno, da nas ljudje, ki so pomembni za nas, sprejmejo. Da bi nas lahko sprejeli, nas morajo poznati in to lahko dosežemo na več načinov. Lahko s pogovorom, lahko pa osebi napišemo tudi pismo ali pa ji damo v branje zgodbo o travmatičnem dogodku. Če nas odnos z neko osebo obremenjuje, ga lahko deloma razrešimo tudi z verižnim pisanjem pisem, ki jih ne odpošljemo, ampak jih čez nekaj dni preberemo in vedno znova napišemo novega. To delamo toliko časa, dokler ne čutimo olajšanja v odnosu. Pismo seveda lahko tudi odpošljemo, vendar je priporočljivo, da ne prve verzije.

Komunikacija z javnostjo pomeni javno objavo zgodbe in odkrito govorjenje o duševni bolezni ali motnji in je terapevtska tako za avtorja zgodbe, ki z objavo pridobi še večjo distanco do svojih lastnih travm, kot tudi za bralca s podobnimi težavami, ki na ta način spozna, da se duševna bolezen ne dogaja samo njemu, kar je pogosto prepričanje. Posebej pomembno pa je javno pogovarjanje o duševnih boleznih zato, ker se na ta način zmanjšuje stigma, ki spremlja duševne bolni že od pradavnine. Če so nekoč duševne bolnike zapirali za zidove psihiatričnih ustanov, jih danes družba šikanira in diskriminira na drugačne načine. S tem zdravi posamezniki v bistvu izražajo samo svoj strah pred lastno norostjo, projicirajo pa ga potem v ljudi, ki imajo diagnosticirano to ali ono duševno motnjo. Menim, da s tem, ko podiramo zidove molka, družbi omogočamo, da nekoč v prihodnosti duševne bolezni in motenj sprejme kot del normalnosti, kar bi najbolj pomagalo ravno tistim, ki zbolijo, da bi se lahko bolj posvetili simptomom in se manj ukvarjali s sramoto in krivdo, ki ju prinaša stigma.

Terapevtsko pisanje je izjemno uporabna in učinkovita oblika samozdravljenja, ki v sodobni družbi postaja vse bolj pomembno, saj skrb za sebe in za svoje (tudi duševno) zdravje predstavlja temelj družbene odgovornosti 21. stoletja.

Zgodbe, ki jih med ostalim pišemo na delavnicah terapevtskega pisanja, so objavljene na www.depra.si.

Ljubljana, 3. oktober 2009