

# WYPISZ SIĘ Z TRAUMY<sup>c</sup> I DEPRESJI



**PISANIE TERAPEUTYCZNE**  
proste metody  
wspierające leczenie  
zdrowia psychicznego

**Agata Butler**

Wszelkie prawa zastrzeżone

Warszawa 2023

ISBN: 978-83-63770-11-2

# WYPISZ SIĘ Z TRAUMY I DEPRESJI

PISANIE TERAPEUTYCZNE

proste metody

wspierające leczenie

zdrowia psychicznego

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!

Polska Izba Książki

*Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kodowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych w całości lub w części tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.*

## Wstęp

Zacznę od takiego banału, że zdrowie psychiczne jest równie ważne, co zdrowie fizyczne. Mam już tyle lat, że żyłam w czasach, gdy szpitale psychiatryczne były częstym motywem dowcipów, a wizyty u terapeuty stanowiły tabu. Zdrowie psychiczne kojarzyło się jednoznacznie i wiele osób żyło w lęku, że wizyta u psychiatry "zostanie w papierach". A jeśli już o papierach mowa, to krążyły również mity o tzw. żółtych papierach - osoba podejrzewana o ich posiadanie momentalnie zyskiwała opinię szaleńca. Moja matka uważała, że terapeuci to hochsztaplerzy, którzy wykorzystują ludzi, więc gdy powiedziałam jej o mojej terapii, po prostu mnie wyśmiała. Mnie do śmiechu nie było, zwłaszcza, że to właśnie matka była podstawowym powodem moich problemów.

Dziś nadal nie jest idealnie i edukacja w kwestii zdrowia psychicznego wciąż pozostawia wiele do życzenia, jednak takie określenia jak trauma, depresja, zespół stresu pourazowego, czy nerwica są coraz częstszym tematem publikacji i dyskusji. Ale choć wiemy coraz więcej, nadal bardzo często zwlekamy z wizytą u specjalisty. Żyjemy w świecie etykietek, a zwrócenie się po pomoc często postrzegamy właśnie jak taką etykietkę na całe życie. Próbujemy się "jakoś trzymać", "dawać radę", „rozchodzić” problem niczym skurcz łydki. Boimy się również, że być może przesadzamy. Tymczasem różnica między depresją a spadkiem nastroju nie jest tak łatwa do wyłapania, jak ta między suchym a mokrym kaszlem. No i o tym kaszlu

dużo więcej się mówi, jest w co drugiej reklamie telewizyjnej. Zwlekamy, bo co jeśli przesadzamy? Co jeśli każdy tak ma i po co robić zamieszanie? No i czy takie emocjonalne dylematy to nie jest po prostu dowód słabości, lenistwa, nieudolności? Zaciskamy zęby i znowu "dajemy radę". Czytamy kolejny artykuł, czy komentarz, że trzeba pić więcej wody, pobiegać, wyjść na świeże powietrze i zaraz te wszystkie depresje miną same. Takie myślenie wynika niestety z kompletnego braku wiedzy na temat źródeł problemów psychicznych, procesów, jakie zachodzą podczas wstrząsów emocjonalnych oraz na temat skomplikowanej chemii, która powinna być w równowadze, bo gdy nie jest, świeże powietrze jej nie ustabilizuje. Nie mam nic przeciwko spacerom i zdrowemu stylowi życia, na pewno pomagają jako element pracy z ciałem, ale bywa, że osoba zmagająca się z traumą, wśród ludzi czuje się jeszcze bardziej wyobcowana. Być może na chwilę pomyśli o czymś innym, ale tzw. "oderwanie myśli od problemu" niczego nie leczy.

Staram się wierzyć, że jeszcze za mojego życia wizyta u psychiatry, czy terapeuty będzie tym samym, co badania okresowe, czy przegląd dentystyczny. I zrozumiemy, że nawet osoby tzw. wysokofunkcjonujące mogą cierpieć z powodu depresji, czy traumy. Obecnie jednak wciąż pokutuje myślenie, że depresja to stan, w którym chory nie potrafi wstać z łóżka, a zespół stresu pourazowego mają wyłącznie żołnierze.

### **Przykłady "pozawojennych" traumatycznych doświadczeń:**

- Przemoc fizyczna, emocjonalna lub seksualna;
- Zaniedbanie, maltretowanie;
- Utrata rodzica, dziecka lub innego bliskiego;
- Klęski żywiołowe;

- Terroryzm;
- Przewlekłe przeciwności losu (na przykład długi);
- Przewlekłe, ciężkie lub zagrażające życiu urazy, choroby i wypadki - nawet zwykła stłuczka może wywołać PTSD (zespół stresu pourazowego);
- A także bycie świadkiem przemocy / zastępcze przeżywanie traumy - np. gdy byliśmy świadkiem pobicia, lub cierpimy z powodu traumy bliskiej osoby (np. gwałt na bliskiej osobie).

### **Reakcja na traumę**

Powyższe przykłady to tylko te najważniejsze, traumatyczne doświadczenia, ale tak naprawdę trauma jest kwestią szalenie indywidualną. Traumę może wywołać wszystko, co przekracza możliwości naszego mózgu do przetworzenia tego doświadczenia. Możesz myśleć, że przesadzasz, bo tak naprawdę nic się nie stało i że "inni mają gorzej". Spotykam się z tym bardzo często podczas rozmów z kobietami, które wyszły z toksycznej relacji. Nie dają sobie prawa do nazwania swoich doświadczeń "traumatycznymi", próbują to "rozchodzić" i pokonać siłą woli. Możesz doznać wstrząsu emocjonalnego na widok dużego pająka i nikt nie ma prawa nazwać tego przesadzoną reakcją.

Nawet jeśli jesteś skuteczna (czyli jesteś osobą tzw. wysokofunkcjonującą), przepracowanie traumy jest bardzo ważne. I nie chodzi tylko o to, aby pozbyć się tzw. flashbacków, czyli powracających wspomnień, żywych do tego stopnia, że doświadczamy ciągle tych samych, pierwotnych emocji. Chodzi o to, że w reakcji na traumę uruchamiają się pewne, często niezdrowe tryby, które kierują naszym życiem.

W psychologii mówimy o 4 podstawowych reakcjach na traumę (z

angielskiego jest to 4 x F)

**Fight** – walka: wyraża się jako: złość, kontrola, wybuchowe reakcje, napięcie, agresywne zachowanie.

**Flight** - ucieczka: panika, lęki, ucieczka w pracę, nadmierne zamartwianie, nadmierne analizowanie, perfekcjonizm.

**Freeze** - zamrożenie: depresja, dysocjacja, problemy z podejmowaniem decyzji, "hibernacja", izolacja, poczucie bycia martwym, beznadzieja, unikanie kontaktu z ludźmi.

**Fawn** - przymilanie: zadowalanie ludzi (people pleasing), współzależnienie, brak granic, unikanie konfliktów, próby dopasowania się, nieumiejętność odmowy.

Trauma zmienia człowieka i nie da się jej ani przeczekać, ani rozchodzić. To nie jest po prostu przykre wspomnienie, ale wstrząs dla naszej psychiki. Bardzo rzadko można spotkać osobę, która żyje spokojnie i szczęśliwie mimo przebytej, ale nieprzepracowanej traumy. Jedna osoba może doświadczyć różnych reakcji w różnych momentach życia, czy okolicznościach. Ja przesłam wszystkie 4 i póki nie zajęłam się moimi traumami, te reakcje po prostu zamieniały się miejscami, jakby ciągnęły losy, że no ok. dość już tej walki, teraz może ździebko zamrożenia. Chyba najbardziej nie lubię reakcji "przymilanie" - bardziej pasuje mi rola wojowniczkki, ale ciągle walki potrafiły mnie naprawdę solidnie zmęczyć. Okazuje się, że trauma wcale nie oznacza zamknięcia się w domu i kulenia w sobie, to może być również pracoholizm i pasmo sukcesów zawodowych. Depresja to nie tylko tłuste włosy i niechęć do wychodzenia z łóżka. Można dbać o dom i szeroko się uśmiechać, a jednocześnie czuć, że leci się w

przepaść.

Wszelkie, nawet drobne sygnały, warto omówić z terapeutą, trauma i depresja mogą wymagać poważniejszego leczenia. Niestety nie jesteśmy na te sygnały wyczuleni i nawet nie zauważamy, kiedy reakcja na traumę staje się naszym stylem życia. Długotrwały ból brzucha, utrzymująca się kilka dni biegunka, czy zaburzenia widzenia to dla nas wyraźny znak, że trzeba się przebadać, natomiast nieprzerwana reakcja na traumę staje się częścią naszego życia. Nie widzimy w tym niepokojącego, przeszkadzającego sygnału, po prostu się dostosowujemy. Myślimy "już taka jestem, tak się zachowuję, to po prostu ja". Przechodzimy przez życie inaczej, niż mogłybyśmy, nie żyjemy w pełni. Jesteśmy w pewnej roli, jaką wyznaczyła nam trauma, nie mamy kontaktu z naszymi prawdziwymi emocjami i uczuciami. Już taka jestem, łatwo wybucham. Już taka jestem, dużo pracuję. Uczymy się komunikować z innymi, rozmawiać z dziećmi, przygotowując się do rozmowy o pracę, uczymy się rozmawiać z rekruterem. A z sobą rozmawiać nie potrafimy. Wydaje nam się to bez sensu, wiem wszystko o sobie, po co mam ze sobą rozmawiać, to głupota. I co sobie powiem: jest mi smutno? Po co mam to mówić, skoro to wiem. Tracimy ze sobą kontakt, nie zdajemy sobie sprawy, co czujemy, ponieważ nie poświęcamy temu czasu. Mylimy smutek z gniewem. Coś tam czujemy, coś tam nas uwiera i mizia i myślimy, że to gniew. I wyrażamy gniew. Smutek, żal są tłumione, maskowane, niczym przez błąd tłumacza. Zamiast tłumaczenia na angielski dostajemy suahili. Terapia i przyglądanie się sobie są ważne, ponieważ porządkują nasz wewnętrzny dialog, łapiemy kontakt ze sobą, widzimy siebie. "A to to jeszcze we mnie siedzi? Nie miałam pojęcia, że ciągle

o tym pamiętam i myślę". Dzięki terapii pisaniem (i tej tradycyjnej oczywiście też) poznajemy siebie, potrafimy nazwać swoje uczucia, dotrzeć do tego, co w nas "mieszka". A jak już to dostrzeżemy, to będzie trudno zignorować. Ta wiedza będzie nam towarzyszyć w ciągu dnia. Jeśli dotrę do informacji, że cały czas się wściekam, a tak naprawdę czuję strach, lub smutek, to staję się uważna na sytuacje, w których normalnie reagowałam złością. Łapię się na tym i sprawdzam, czy to na pewno gniew. Mogę przestać działać automatycznie, wyjść z reakcji na traumę. Terapia jest niczym rozpięcie ciasnego gorsetu - niby można w takim gorsecie żyć i oddychać, przyzwyczajamy się do takiego krótkiego oddechu, ale to takie oddychanie "na pół gwizdka". Możesz przejść przez życie nie wiedząc, czym jest głęboki oddech. Terapia pozwala ten ciasny gorset rozpiąć i odetchnąć pełną piersią. Mam nadzieję, że znajdziesz w tym ebooku ćwiczenia, które będą dla Ciebie niczym odpinanie kolejnej haftki w gorsecie.

Chciałabym w tym miejscu zaznaczyć, że ten ebook nie ma zastąpić ani terapii, ani farmakologii.

Terapia pisaniem może Ci pomóc skutecznie przepracować drobne wstrząsy emocjonalne, jak konflikt w pracy, czy kłótnia z partnerem. Będzie też nieocenionym wsparciem podczas procesu leczenia traumy i depresji, ale jeśli tylko możesz, przede wszystkim wybierz się do dobrego terapeuty. Terapeuta oceni powagę problemu i być może zasugeruje również wizytę u psychiatry.

Zdrowie psychiczne nie różni się w tym względzie od zdrowia fizycznego, ważna jest zarówno opieka specjalisty, jak i nasze codzienne nawyki i starania. Pisanie terapeutyczne porównałabym właśnie do takiego zdrowego



odżywiania, lub zażywania witamin pomiędzy badaniami. Z tym, że w odróżnieniu od witamin, terapia pisaniem nic nie kosztuje i jest dla Ciebie dostępna 24 godziny na dobę.

W ebooku wykorzystałam nie tylko moje autorskie ćwiczenia, ale również ćwiczenia, które powstały na bazie metod różnych autorów, których wielokrotnie wspominam w ebooku. Całą bibliografię umieściłam na końcu i choć polskie tłumaczenia i recenzje tych pozycji są dostępne za darmo w sieci, autorzy wymienionych w tekście publikacji zostali powiadomieni o wzmiance w tym ebooku. Inspirowałam się również różnymi pomysłami, znalezionymi na przestrzeni kilku lat w internecie.

## O tym, jak zwróciłam się ku terapii pisaniem

„Czytam to, co piszę, więc wiem, co myślę”.

W. H. Auden

Odbudowa poczucia własnej wartości, przepracowanie traum i złapanie dobrego kontaktu z własnymi emocjami, może trwać naprawdę długo. Ja jestem tego najlepszym przykładem, walka o zdrowie emocjonalne zajęła mi - z przerwami - 21 lat. Jeśli chodzi o moje, często nieskuteczne sposoby i testowane metody radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami, to nie jest tak, że przez te lata odkryłam, co nie działa. Dowiedziałam się jedynie, co nie działa na mnie - lub działa niewystarczająco. Nie żałuję, że poznałam tyle sposobów na poprawę zdrowia i odporności oraz na wyjście z traumy. No może żałuję rocznej przygody z coachingiem i pieniędzy wydanych na pewnego coacha-manipulatora.

Psychoterapia, leki, terapia EMDR, techniki relaksacyjne - to wszystko na pewno mi nie zaszkodziło, a wiele elementów i lekcji z tych doświadczeń nadal jest obecnych w moim życiu. Brakowało mi jednak takich prostych, ale skutecznych narzędzi, które mogłabym stosować pomiędzy sesjami, na co dzień. Radzić sobie z dołkami i emocjami właśnie wtedy, kiedy się pojawiają. Nie czekać do kolejnej sesji, aby o nich opowiedzieć, ale przyjrzeć się im na gorąco. To nie tak, że terapeuci nie dawali mi pomocnych narzędzi, ale ja miałam wrażenie, że nie dotykam prawdziwego problemu. To ciągle nie było "moje". Szukałam dalej, bo tak bardzo chciałam się pozbyć wpływu

traumatycznego dzieciństwa i innych wstrząsów emocjonalnych na moje codzienne życie. Kolejne lata mijały, miałam wrażenie, że powoli życiowo mam już z górki, a nadal nie zaznałam w swoim życiu prawdziwego szczęścia. Jakby drogi do mojego uzdrowienia nie było na żadnej mapie. Jakbym ją sobie musiała sama zbudować, przeciskając się przez różne szczeliny, skacząc nad zdradliwymi pułapkami i wycinając po drodze gęste i kłujące krzaki.

Mądrzy ludzie, do których zwracałam się po pomoc, nie ukrywali, że te wszystkie znane i sprawdzone strategie nie dają żadnej gwarancji. Nie zawsze działają, a na niektórych działają tylko przez pewien czas. A ja tak bardzo nie chciałam być już więźniem mojej przeszłości. Nie chciałam być tym, co mi się przydarzyło.

Dziś myślę o tym, jakie to niesamowite, że nie zrezygnowałam z siebie. Że jakiś wewnętrzny głos mówił mi, że mogę przestać grać zastępstwa i chałtury, bo jest rola przeznaczona specjalnie dla mnie. Zaczęłam się bardziej sobie przyglądać temu, co wydawało mi się nieważne i niepoważne. I temu, na co "marnowałam" czas, oglądając namiętnie kolejne seriale. I psując sobie oczy, czytając godzinami książki. Krótko mówiąc zwróciłam się ku pisaniu i ludzkim historiom. Zawsze marzyłam o tym, aby pisać dla ludzi, nie tylko dla siebie, byłam jednak przekonana, że nie mogę tego robić bez wcześniejszego uporządkowania swojego życia. Bardzo długo zamiast pisać, wolałam czytać o podobnych do mojej historiiach. Czytałam okładkę książki i węszyłałam, czy główna bohaterka trochę mnie przypomina? Czy autor również stawia przed nią trudne zadania, rzuca jej kłody pod nogi? Czy przeszła to samo, co ja? Jeśli tak, to może dowiem się, co jej pomogło, jak

sobie poradziła? Przez wiele lat szukałam swojej historii na kartach cudzych książek. Aż kiedyś trafiłam na zdanie: napisz książkę, którą sama chciałabyś przeczytać. To było dla mnie naprawdę spore odkrycie, bo choć nie rzuciłam się do pisania takiej książki, bo ta perspektywa nadal mnie onieśmielała (być może Ty również teraz się spinasz, ale zaraz spróbuję Cię przekonać, że terapeutyczne pisanie to nie to samo, co pisanie książek - bo nie jest!), ale pisać zaczęłam. Parę lat temu postanowiłam publikować niektóre z moich tekstów, stworzyłam również stronę na facebooku, aby mieć kontakt z czytelniczkami (z racji moich osobistych doświadczeń trafiam raczej do kobiet). Tak narodził się profil **Narcyz - 50 twarzy psychopaty**, który obecnie obserwuje kilkadziesiąt tysięcy osób. Zaczął się jako potrzeba dzielenia się własnym doświadczeniem, a stał się swego rodzaju platformą edukacyjną, na której wszyscy się od siebie uczymy. No i miał pewien bardzo korzystny dla mnie skutek uboczny - dzięki pisaniu tekstów o mojej narcystycznej matce i doznanej przemocy, znalazłam w sobie siłę, aby zerwać z nią kontakt i zrozumiałam, w jakim kierunku powinno pójść uzdrawianie mojego dzieciństwa. Dzięki szczeremu pisaniu o tych trudnych doświadczeniach oraz historiom innych osób, które zechciały o sobie napisać, nareszcie dostrzegłam światełko w tunelu i odnalazłam swoją drogę do budowania poczucia własnej wartości, odzyskania skradzionego mi poczucia tożsamości. Nie zliczę dobroczynnych efektów tego pisania. Fakt, że ja akurat opublikowałam swoje teksty i przemyślenia, naprawdę niczego nie zmienia, jeśli chodzi o moc pisania. Ja miałam taką potrzebę - drzemiąca we mnie literatka chciała opowiedzieć swoją historię. I chciała dostać w zamian cudze - za co jestem ogromnie wdzięczna wszystkim, którzy napisali

"rozumiem, też tak mam".

Te doświadczenia, moje zainteresowanie książkami oraz psychologią nasunęło mi w końcu wnioski, że nie zawsze chodzi o końcowy efekt pisania, ale o sam proces. Bez edytowania i poprawiania tekstu, bez zastanawiania się, czy ktoś chciałby to przeczytać, czy jest to interesujące. I co ważne, instynktownie wybrałam pisanie odręczne. Minął już jakiś czas od mojego "przełomu", ale nadal mam tego stałego "terapeutę", który zawsze ma dla mnie czas i nie ma nic przeciwko temu, że zwracam się do niego w nocy, czy w święta. A kosztuje niewiele - nawet gdy zaszaleję i kupię jakiś piękny i drogi notatnik - mam do nich słabość. Temu terapeutcie nie waham się powiedzieć wszystkiego, odkryć nawet tę najwrażliwszą zakamarki mojego serca, które ukrywam przed światem. Czyż to nie brzmi wspaniale? Zapewne domyślasz się, że cały czas mam na myśli terapię pisaniem.

Ten ebook nie ma zastąpić terapii w gabinecie, czy leków i jeśli takie przyjmujesz. Jeśli wiesz, że potrzebujesz profesjonalnej pomocy, tak naprawdę nic jej nie zastąpi. Ja chcę Ci zaproponować sprawdzone nie tylko przeze mnie wsparcie - sposób na poprawę samopoczucia, który ma te zalety, że jest bezpłatny i możesz z niego korzystać w dowolnym miejscu i czasie. Nawet nie musisz wychodzić z domu. Sama wiem, jak ważny jest aspekt finansowy i czym są ograniczenia czasowe, dlatego cenię pomysły, które pozwalają mi mieć realny wpływ na moje życie i poprawiają moje samopoczucie. Z terapii pisaniem korzystam cały czas - nie codziennie, ale wtedy, kiedy potrzebuję, kiedy wszystko inne zawodzi.

Pisanie nigdy mnie nie zawiodło i to nie tylko dlatego, że od zawsze lubię pisać. W takim terapeutycznym pisaniu nie chodzi o to, aby być

Mickiewiczem, czy Tokarczuk. Talent i poprawne pisanie nie mają tutaj nic do rzeczy. Opowiem Ci między innymi o tzw. pisaniu ekspresywnym, czyli o przelewaniu na papier swoich uczuć i emocji, związanych z jakimś wstrząsem emocjonalnym. Inne metody terapeutycznego pisania również nie mają żadnego związku z tym, jak pięknie potrafimy formułować zdania i jak dobrze znamy ortografię i gramatykę. To metoda dla każdego, kto ma elementarną znajomość alfabetu i nauczył się pisać. Zdaję sobie sprawę, że jesteśmy różni i nie dla każdego pisanie jest przyjemnym procesem. Ja na przykład wiem, że joga, czy jogging odmieniłyby moje życie, ale jak już mam się za to zabrać, zawsze wypadnie mi coś niecierpiącego zwłoki. Choćby wena i „no po prostu nie mogę biegać”, muszę się i pisać. Być może Ty należysz do osób, które na samą myśl o pisaniu, wkładają buty i biegną niczym Struś Pędziwiatr. Być może masz jakieś złe wspomnienia z pisaniem, lub przekonanie, że nie potrafisz pisać. Uwierz mi, że jeśli zaczniesz i poczujesz dobroczynny wpływ - nie będziesz już mogła zrezygnować. Mam nadzieję, że ćwiczenia, które znajdziesz w tym ebooku, pomogą Ci skorzystać z tej metody maksymalnie. To ćwiczenia, których nauczyłam się od najlepszych, niektóre nieco po swojemu zmodyfikowałam. Jeśli sięgnęłaś po ten ebook, zrób wszystko, aby na tym nie poprzestać, daj mi i sobie szansę. Z drugiej strony pamiętaj, że ten ebook to nie podręcznik do fizyki kwantowej - nie musisz wkuwać go na pamięć, spędzać godzin na ćwiczeniach - nie chodzi o to, abyś się zmęczyła i zniechęciła. Zwłaszcza jeśli pisanie dotychczas nie sprawiało Ci przyjemności. Nie chodzi o to, abyś poczuła się wyczerpana, jak po szkolnych lekcjach. Przejrzyj rozdziały, wybierz coś, co najbardziej do Ciebie przemawia. Ja mam bardzo bogatą

bibliotekę książek kucharskich, pełnych cudownych przepisów na fenomenalne potrawy. Nie jestem jednak jakąś wprawną kucharką, przepisy dłuższe niż 5 składników omijam przysłowiowym szerokim łukiem. Z każdej książki wybieram to, co mi pasuje i jest ok. Jeśli całość zawartego w tym ebooku materiału Cię onieśmiela, lub blokuje - wybierz sobie jedno ćwiczenie, to naprawdę wystarczy. Zebrałam tu najbardziej przetestowane i skuteczne ćwiczenia, ale w moim odczuciu, nie ma lepszych, lub gorszych.

Autorzy książki "Terapia przez pisanie", czyli James Pennebaker i Joshua Smyth, opracowali i przetestowali autorską metodę ekspresywnego pisania, której założeniem jest pisanie przez 3-4 dni, ok 20 minut dziennie. Julia Cameron w swoim Dzienniku artysty, zachęca do pisania 3 porannych stron, co ma być wyzwalające dla "artysty" w każdym z nas. Jednak moc i działania porannych stron wykracza daleko poza artystyczne korzyści. Nie bez powodu "Dziennik artysty" ma już kilkadziesiąt lat i nadal pozostaje bestsellerem. I choć pisanie dziennika nie jest do końca tym, o co chodzi w pisaniu ekspresywnym, bardzo często przynosi efekt terapeutyczny. Nie zdziw się jednak jeśli efektem ubocznym terapii pisaniem okaże się miłość do pisania, oczekuj od siebie niczego. Zaczynij od pierwszego zdania.

## **Ale czy to nie jest zbyt proste, aby było pomocne?**

Terapia pisaniem to oczywiście nie jest moje odkrycie. Istnieją badania i dowody naukowe, potwierdzające korzystny wpływ tej metody na zdrowie psychiczne. Według tych badań pisanie o traumatycznych przeżyciach przez kilka dni - wystarczy 20 minut dziennie - powoduje wymierne zmiany. Marquez powiedział: "Życie nie jest tym, co człowiek przeżył, ale tym, co i jak zapamiętał." Już sam fakt, że dopuścimy "do słowa" traumatyczne przeżycia, może pomóc zmniejszyć ich ciężar i wpływ na nasze życie.

Jeśli czytasz tego ebooka, to być może nie muszę Cię jakoś specjalnie przekonywać do tej metody, a może jesteś nastawiona sceptycznie, bo tak jak ja, próbowałaś już tak wielu rzeczy. Może uważasz, że ja jestem mało obiektywna, bo kocham słowa i zawodowo zajmuję się pisaniem. Skuteczność terapii pisaniem można łatwo i szybko zweryfikować. W internecie jest mnóstwo informacji o sile, jaka drzemie w pisaniu, opublikowanych przez osoby z tytułami naukowymi oraz potwierdzonych różnymi testami. Ja dotarłam do nich niejako jak po nitce do kłębka, szukając informacji o ACE's (Adverse Childhood Experience - czyli niekorzystne doświadczenia z dzieciństwa). Publikacje na temat ACE's oraz książki takie, jak "Integracja emocjonalna: jak uwierzyć, że jesteś kochany i potrafisz kochać" pomogły mi zrozumieć, że mimo wielu lat terapii, źródła moich problemów nadal muszę szukać w dzieciństwie. Wiem, że wysoki wskaźnik ACE's - im więcej niekorzystnych wydarzeń z okresu dzieciństwa, tym wyższy wskaźnik - to nie tylko zagrożenie dla zdrowia psychicznego, ale



najczęściej także zapowiedź poważnych chorób. Eksperci, zajmujący się tematem ACE's, podkreślają, że nie wszystkie historie z okresu dzieciństwa muszą skończyć się tak samo - czasem wystarczy, że w życiu traumatyzowanego dziecka jest lub pojawi się jeden akceptujący, wspierający dorosły. To może być nauczycielka, trener, sąsiad - ktoś, kto wniesie do życia dziecka odrobinę światła. I czasem tyle wystarczy, żeby zmienić tory, po jakich potoczy się życie dziecka. Jednak tym, co według badań, dodatkowo utrudnia dojście do siebie po traumie, jest trzymanie jej w sekrecie, zachowywanie bolesnych historii tylko dla siebie. Z różnych powodów - ze wstydu, wyparcia, gniewu, lub po prostu dlatego, że nie mamy odwagi zawracać innym głowy swoimi problemami. Ekspresywne pisanie na temat traumy pozwala wyeliminować te przeszkody, "ujawnić" sekret, co - obok udziału w terapii - jest bardzo ważnym czynnikiem uwalniającym.

Moim zdaniem pisanie ekspresywne może być jednym ze skutecznych narzędzi terapii narracyjnej, która - w dużym skrócie - skupia się na tym, jaki sens nadajemy swoim doświadczeniom. Michael White i David Epston, którzy są postrzegani jako autorzy tego nurtu w terapii, podkreślają, że najważniejszy jest związek pomiędzy tym, jak opisujemy swoje życie i jak go doświadczamy - czyli jaką mamy narrację. Jeśli w naszym "scenariuszu" jesteśmy osobą niezaradną, w realnym życiu robimy wszystko, aby właśnie tę rolę odegrać. Rolą terapii będzie właśnie zmiana narracji na taką, która będzie nam służyć.

Nigdy nie doświadczyłam tego nurtu, ale mogę sobie wyobrazić, że pisanie może być w zmianie narracji bardzo pomocne. Dość dużo pisze o tym

psycholożka, Kim Schneiderman, która w swoich kursach i książkach zachęca, aby "wyjść ze swojej historii" - opowiedzieć ją na różne sposoby, mówić w trzeciej osobie, jakby przytrafiła się komuś innemu.

Wszyscy jesteśmy swego rodzaju gawędziarzami. Opowiadanie historii jest naturalnym ludzkim procesem, który pomaga nam zrozumieć innych ludzi. Opowiadamy sobie i innym historie, o smutnych i szczęśliwych wydarzeniach, ludziach, których znamy, popełnionych błędach, lekcjach, których się nauczyliśmy oraz naszych marzeniach i nadziejach na przyszłość. Opowiadamy od zarania dziejów, potem nauczyliśmy się spisywać opowiadania. Pisanie od dawna pomaga nam w rozwiązywaniu problemów, pozwala nam zapamiętać wspomnienia, które z czasem mogłyby się kompletnie zatrzeć. Czasem opowiadana historia jest ważniejsza niż samo zdarzenie, ta narracja nadaje sens doświadczeniu. Pisząc, mamy możliwość zbadania naszej własnej historii, wszystkich jej aspektów, fragmentów, z pomocą różnych narzędzi, takich jak metafory - które ja osobiście bardzo lubię i po które często sięgam, publikując na profilu Narcyz - 50 twarzy psychopaty. Możemy odkrywać nasze życie w zupełnie nowy sposób, zadawać dziwne pytania, takie jak: jakim byłabym dzisiaj ptakiem? Dlaczego? To pytanie, a raczej Twoja odpowiedź, może Ci pomóc zrozumieć, nazwać, jak się czujesz. Pozwala spojrzeć na siebie w nowym świetle. Dzięki pisaniu jesteśmy w stanie opowiedzieć własną historię, spisanie pozwala ją lepiej zrozumieć, a zrozumienie naszego doświadczenia to już co najmniej połowa sukcesu. Pisanie daje nam poczucie przewidywalności i kontroli nad naszym życiem. Nasza wewnętrzna historia łączy wszystko, co nam się przydarza. Każdy z nas nosi w sobie

historię swojego życia, opowiadając ją, czerpiemy z niej własną tożsamość. Mówi o tym, kim byliśmy, kim jesteśmy i kim być możemy. Pragnąc zmiany, staramy się robić niektóre rzeczy inaczej, bo uczono nas, że tylko w ten sposób możemy coś zmienić. A czasem trzeba popatrzeć na to, co już znane, w inny sposób, z innej perspektywy - być może jako zewnętrzny narrator? Może wystarczy zmienić narrację w pierwszej osobie, na trzecią? Może zmienić formę - z kryminału na science fiction?

Jeśli potrzebujesz, mam dla Ciebie kolejny argument na zachętę. Psycholog z uniwersytetu w Austin, James Pennebaker, o którym wcześniej wspominałam, już ponad dwadzieścia lat temu zbadał i podkreślał związek między ekspresywnym pisaniem, a poprawą samopoczucia nie tylko psychicznego, ale i fizycznego. Sam Pennebaker zaczął pisać po ataku depresji, wywołanym rozpadem w jego związku. W swoich książkach nawiązuje do tamtego okresu, kiedy to odizolował się od przyjaciół, zbyt dużo palił i zbyt dużo pił. Poszukał pocieszenia w maszynie do pisania. Pisał przez kilka dni codziennie, raz 10 minut, raz godzinę - zaczął od pisania o małżeństwie, a potem popłynęło wszystko. Pod koniec tygodnia poczuł, że depresja ustępuje, a on pierwszy raz od dłuższego czasu zaczyna jaśniej widzieć sens i kierunek. Był do tego stopnia zafascynowany tym efektem i wpływem na jego własne życie, że zajął się na poważnie badaniem związku między pisaniem, a zdrowiem. Zaczął testować tę metodę na studentach, prosząc ich, aby przez kolejne 3 dni poświęcili 20 minut na pisanie o traumatycznych, stresujących wydarzeniach ze swojego życia. Wyniki wskazały poprawę, zarówno zdrowia psychicznego, jak i fizycznego. Pisanie miało pozytywny wpływ na ciśnienie krwi, funkcjonowanie wątroby i

układu odpornościowego. Nawet rzadszą potrzebę sięgania po leki przeciwbólowe. U badanych poprawiły się również relacje społeczne. Co zaskakujące, wiele osób, które brały udział w tych badaniach, nie pisało o kwestiach, które wydawałoby się są dla nich kluczowe - jak ich poważna choroba. Pisząc, nie skupiali się na diagnozie, pisali o relacjach, dzieciństwie czy zwolnieniu z pracy. Uczestnicy wszystkich testów Pennebaker - od studentów po więźniów - uznała pisanie za cenne i znaczące doświadczenie.

Na temat pisania terapeutycznego opublikowano kilkaset prac badaczy, które wykazały, że może ono prowadzić nawet do znaczącej poprawy czynności płuc, czy łagodzić sztywność stawów w reumatoidalnym zapaleniu. Wykazano poprawę pamięci, wyniki sportowców i oceny u uczniów. Pisanie ekspresywne przyniosło również bardzo korzystne efekty w pracy z młodzieżą w szkołach. Zarówno sam Pennebaker, jak i inni badacze, przeprowadzili jeszcze wiele testów i udowodnili, że pisanie ekspresywne jest skuteczną metodą wspierania zdrowia fizycznego i psychicznego.

Jak to jest możliwe, zapytasz, że jakieś tam gryzmoły w zeszytach z zagiętymi rogami, lub w pięknym i drogim notatniku, mogą prowadzić do poprawienia stanu zdrowia? Sami badacze przyznają, że nie są do końca pewni. Pennebaker mówił, że być może powodem jest fakt, że dzięki pisaniu tworzymy pewną spójną narrację i możemy bardziej efektywnie poradzić sobie ze skutkami wstrząsów emocjonalnych i trudnych sytuacji. Opowiedzenie dobrej historii pozwala zmienić perspektywę. Szukanie powodów, próby zrozumienia, czy uświadomienia sobie - pisząc o traumatycznych wydarzeniach, badani używali zwrotów: "stało się tak,

ponieważ"; "zrobiłem to, bo"; "teraz już rozumiem, że"; "zdałam sobie sprawę, że".

Pisanie pomaga przetworzyć traumę, lub inne ważne wydarzenie. W jakiś sposób uwalnia miejsce zajmowane w naszej pamięci. Osoby, korzystające z terapii pisaniem, potrafią też bardziej otwarcie mówić o rzeczach, o których napisali - ze mną tak było na pewno, mogę teraz mówić o najtrudniejszych chwilach mojego życia, popijając kawę w zatłoczonej kawiarni. Pennebaker przytacza przykład kobiety, której mąż zmarł rok wcześniej. Przyjaciele powtarzali jej, jaka jest silna i odważna. Gdy zaczęła pisać, uświadomiła sobie, że w towarzystwie tych ludzi odczuwa presję, aby udawać szczęśliwą, robić dobrą minę do złej gry. Zapragnęła kontaktu z przyjaciółmi z dzieciństwa. Dzięki pisaniu zmieniła swój sposób myślenia, a to wpłynęło korzystnie na jej relacje. Kolejną ciekawostką, na którą zwraca uwagę Pennebaker, jest to, że mimo iż pisanie zajmowało tylko 20 minut dziennie, badane osoby czuły, jakby non stop "były w eksperymencie". Pisanie było obecne w ich umysłach nie tylko podczas samego procesu. Być może jest to jeden z czynników, stojących za korzystnym wpływem pisania. W wielu klinikach praktykuje się pisanie ekspresywne. Badania cały czas trwają, więc jeśli potrzebujesz więcej dowodów naukowych, artykuły na temat wartości pisania terapeutycznego publikowane są cały czas.

Czy wspominałam już, że uwielbiam seriale? Czasem oglądam je bezmyślnie, czasem po prostu chłonę historie, ale są seriale, które stanowią dla mnie ważne źródło inspiracji i cytatów. Takim serialem jest np. "Nadajemy z gdzie indziej", dostępny na Amazon Prime. Pada tam stwierdzenie (nie wiem, czy jest prawdziwe), że opowiadając o naszych

doświadczeniach, tylko za pierwszym razem odnosimy się do faktycznych wydarzeń. Opowiadając to kolejny i następny raz, odwołujemy się nie do doświadczenia, ale do tego, co wspominaliśmy poprzednio. Czyli całkiem możliwe jest to, że to, co dziś o sobie opowiadamy, jest bardzo odległą wersją tego, co wydarzyło się naprawdę. To mnie dość mocno wybiło z rytmu - czy to możliwe? Wiem na pewno, jakiej przemocy doświadczyłam, ale może nie jestem tak bezradna, nie czuję się teraz tak skrzywdzona, jak sobie to opowiadam? Może moja obecna narracja bardziej mi szkodzi, niż pomaga? Nie wiem, czy przytoczyłam wystarczającą ilość faktów i dowodów, aby Cię przekonać, że terapia pisaniem działa, ale skoro już kupiłaś ebook, to przecież nie zaszkodzi spróbować?

## Swobodny strumień myśli

Zanim zaczniemy chciałabym zaznaczyć, że pisanie terapeutyczne to nie to samo, co pisanie kreatywne, którego można się nauczyć na różnych kursach dla autorów. W pisaniu terapeutycznym nie chodzi o szlifowanie opowiadania tak, aby można je było potem opublikować i zdobyć literacką nagrodę. Nie liczy się finalny efekt w postaci książki, ale sam proces pisania. Najważniejsze jest spisanie naszych myśli i emocji, opowiedzenie o traumach, problemach i wstrząsach emocjonalnych. Z dobrodziejstwa pisania terapeutycznego może skorzystać każda osoba, nawet jeśli nigdy nie była orłem z polskiego i nigdy nie myślała o sobie w kontekście pisarstwa. Założenie jest takie, że nikt nigdy nie przeczyta tego, co napisałaś - chyba że sama zdecydujesz inaczej. Nawet jeśli masz za sobą złe doświadczenia z pisaniem, kartka i długopis są w tym procesie Twoimi przyjaciółmi, którzy tylko czekają, aby Ci pomóc. Pisz w swoim tempie, nie musisz tego robić codziennie. Mimo że dużo miejsca poświęciłam tu badaniom Pennebaker'a, które bazowały na efektach pisania codziennego przez 3 dni, to jest to tylko jedna z opcji, jedna z dostępnych dla Ciebie metod. Jeśli nałożysz na siebie rygorystyczne oczekiwanie codziennego pisania, możesz się zniechęcić, lub porzucić pomysł, gdy nie uda Ci się dzień pod dniem złapać za długopis. Poczujesz się winna, być może odezwie się Twój wewnętrzny krytyk, który już nie raz wmawiał Ci - często głosem konkretnej osoby - że nic nie potrafisz, że do niczego się nie nadajesz. W pisaniu terapeutycznym nie ma żadnych założeń, czy punktów, które musisz wypełnić, nie ma mety, czy rezultatu,

który musisz osiągnąć. I to jest w tym procesie piękne. Nie nakładaj na niego żadnych oczekiwań - nie oczekuj również tego, że jak zaczniesz pisać, to ma się zadziać coś spektakularnego, bo jeśli się szybko nie zadzieje, to znaczy, że metoda nie działa.

### **Rozgrzewka - swobodny strumień myśli / poranne strony**

Swobodny strumień myśli to chyba jedna z najprostszych metod pisania terapeutycznego. Gdybym potrafiła rysować, dodałabym tutaj ilustrację, pokazującą siedzącą przy stole osobę i strumień słów płynący z jej głowy do położonego na stole zeszytu. Pojawiające się po sobie zdania niekoniecznie stanowiłyby jakiś logiczny ciąg.

Julia Cameron, autorka Dziennika artysty i zaangażowana propagatorka swobodnego pisania, nazwała ten strumień "poranne strony".

Napisz 3 strony na zasadzie takiego swobodnego przepływu myśli - cokolwiek przyjdzie Ci do głowy, aby ją uwolnić i oczyścić przed rozpoczęciem dnia. Na tych stronach można pisać nawet tak zwykłe rzeczy, jak "cholera, żeby tylko nie zapomniała kupić ziemniaki, obiecałam Zuzi kluski na obiad, ja pierdzielę sąsiad od rana wrzeszczy, chyba zwariowałam, po co ja piszę te pierdoły". Poranne strony i swobodne pisanie (nie tylko rano) jest bardzo proste - po prostu piszesz. Najlepiej bez odrywania długopisu, bez przerwy, bez zwracania uwagi na pisownię i sens. I bez słuchania wewnętrznego krytyka, który mówi, że coś jest głupie, coś bez sensu, a inne coś bez znaczenia. Nie pisz z podświadomym lękiem "a co jeśli jednak ktoś to przeczyta" - to była moja zmora, zwłaszcza, że gdy byłam nastolatką, moje pamiętniki faktycznie były czytane bez mojej wiedzy - przez moją matkę. Tobie prawdopodobnie to nie grozi, tak naprawdę stron



zapisanych podczas takiego swobodnego pisania, nie musisz czytać nawet Ty. Jeśli chcesz, możesz je nawet wyrzucić, możesz też do nich wrócić po jakimś czasie - jak proponuje Julia Cameron. Swobodne pisanie jest bardzo dobrą praktyką uważności, która potrzebna jest wszystkim. Jako że zajmuję się tematem przemocy emocjonalnej i manipulacji w związku, bardzo polecam tę metodę osobom, które chcą się wyrwać z cyklu przemocy i odzyskać swoje życie. Julia Cameron mówi o pisaniu trzech stron, ale swobodne pisanie nie musi mieć ustalonego końca - pisz, aż poczujesz, że już nie musisz. Taki swobodny przepływ myśli jest całkiem dobrym sposobem na napisanie pierwszego słowa :). Jest niczym rozgrzewka, wzmocnienie potrzebnych mięśni. A jeśli nie pojawia się żadne słowo, żaden początek? Napisz właśnie to. Możesz pisać w kółko "nie wiem, co na pisać, nie wiem, co napisać" - aż w końcu coś puści i pojawią się pierwsze linijki. Może to być nadal w tym samym temacie "miały się pojawiać jakieś słowa, ale nic się nie pojawia, mój mózg chyba działa inaczej, nie wiem dlaczego nie mogę nic napisać..."

W przypadku pisania swobodnego nie musisz się kierować nazwą "poranne strony". Pisanie rano, gdy wstaniesz trochę wcześniej niż zwykle, jest dobrym pomysłem, bo zazwyczaj wtedy miewamy chwilę tylko dla siebie. Łatwo spisać sny, czy różne sprawy, które przyszły nam do głowy w nocy. Przeanalizować spotkanie, czy rozmowę z poprzedniego dnia. Ale być może nie jesteś rannym ptaszkiem i wstawanie wcześniej nie wchodzi w grę. Może wolisz nocne refleksje? Pisząc w nocy najczęściej piszemy dłużej i więcej - nie ma większych ograniczeń czasowych. Można włączyć lampkę nad stołem, lub zabrać zeszyt do łóżka, oprzeć się wygodnie o poduszki i pisać. To

bardzo przytulny i wygodny sposób, ale możesz testować pisanie w każdych warunkach - nawet w metrze w drodze do pracy. Nie przywiązuj się do konkretnej pory, lub okoliczności, bo to są niepotrzebne ograniczenia.

Najlepiej pisać odręcznie - choć jesteśmy już przyzwyczajeni do klawiatury komputera, czy smartfonów. Pisanie odręczne to zupełnie inne doznanie i zupełnie inny kontakt ze swoimi emocjami. Pisanie na laptopie, czy w telefonie jest na pewno dużo wydajniejsze, ale w przypadku pisania terapeutycznego szybkość nie jest najważniejsza. Wręcz przeciwnie, chodzi o to, aby zwolnić, zastanowić się i oddać się tej chwili. Swobodne pisanie jest niczym dobry masaż - uwalnia stłumione napięcie. I w tym miejscu chciałabym podkreślić jedną kwestię. Taki rodzaj pisania pozwala uzyskać dostęp do naprawdę głębokich przeżyć i ukrytych wspomnień. Jeśli myślisz, że tak może być w Twoim przypadku - najczęściej nawet jeśli nie mamy pełnej świadomości przeżytych emocjonalnych wstrząsów, podświadomie czujemy, że nasza przeszłość skrywa jakieś traumy - dobrym pomysłem może być pisanie najpierw przez określony czas, lub określoną liczbę stron. Gdy założony czas się skończy, lub zapiszesz już założony limit, przerwij i wróć innym razem. Możesz też zacząć pisać o czymś innym. Jeśli czujesz, że będzie Ci potrzebne wsparcie, upewnij się, że zaufana osoba będzie w tym czasie dla Ciebie dostępna.

Jak wielokrotnie podkreślałam, podczas pisania terapeutycznego nie zwracaj uwagi na to, czy to, co piszesz, jest poprawne gramatycznie i napisane z zachowaniem zasad ortografii. Zauważ, jak się czujesz po takiej sesji pisania.

Swobodne, poranne pisanie, jest dla mnie niczym takie pierwsze po

przebudzeniu umycie zębów i twarzy. Jakbym pozbywała się nagromadzonego niesmaku, doświadczała takiego drobnego emocjonalnego przebudzenia. Wywalenie z głowy głupot, goniących mnie lęków i myślenia o tym, co mnie dziś czeka. Po takiej porannej, emocjonalnej higienie jestem gotowa na bardziej zorganizowane zadania.

(...)

\*\*\*\*\*