



Писати про пережите

Коли ми стикаємося з життєвими викликами, болісними подіями, іншими випробуваннями, нам важливо знайти слова, щоби висловити пережите, почути і зрозуміти себе, «укласти» спогади у нашій пам'яті, зцілити те, що потребує зцілення. Писати про пережите є важливо теж, щоби осмислити свій життєвий досвід та винести з нього уроки на майбутнє. За даними досліджень висловлення пережитого на письмі веде до покращення психічного та фізичного здоров'я, зміцнює психологічну стійкість особи, плекає особистісний зріст. При пережитті психотравмуючих подій висловлення досвіду на письмі набуває терапевтичного ефекту, сприяє процесам зцілення та може запобігати розвитку посттравматичного стресового розладу.

Вказівки:

1. Виділіть для письма близько 15 хвилин часу – бажано тоді, коли ви маєте певний безпечний простір, щоби побути наодинці з собою.
2. Ви можете писати на папері, в комп'ютері, чи навіть, якщо нема іншої можливості, просто говорити у диктофон чи вголос – важливий не стільки спосіб, скільки можливість висловити те, що є в глибині душі, знайти слова, щоби передати те, що пережили, що відчуваєте.
3. Прислухайтесь, про що ви хочете писати – насамперед ми радимо використовувати цю техніку, щоби писати про нещодавні болісні події. Але це може бути теж про події вашого життя, які є уже далеко – але тим не менше, вони болять, потребують уваги... Це може бути теж про певний період вашого життя. Або про важливі теми – стосунки, сенс життя, сприйняття себе, мрії і т.д. І це може бути теж просто як звичка писати щоденник – рефлексуючи над прожитим днем.
4. Коли ви пишете, дозвольте собі бути вільними і щирими – пишіть про події, почуття, думки, дії. Якщо ви хочете не лише писати, але й малювати – чудово! Ви можете зберегти написане, а може знищити – на ваш розсуд. Дозвольте собі теж осмислювати пережите – що ви навчилися з цього досвіду, що змогли глибше зрозуміти завдяки йому, до яких дій запрошує?
5. Пам'ятайте, коли ви пишете – ви не лише висловлюєте себе, але й слухаєте себе. Писати – це будувати стосунок з собою. Тож дозвольте тій частині вас, що несе в собі болісний, емоційний досвід – вільно говорити. А іншій частині вас неосудливо, співчутливо слухати і мудро, з любов'ю відповідати...

Примітки:

- Спроби описувати пережите на письмі можуть перерости у звичку вести щоденник – а це не тільки про біль, записуйте також світлі, щасливі спогади, відкриття, мрії, мудрі вислови – щоденник може служити скарбничкою пам'яті...
- Інколи ви відчуваєте, що те, що ви написали, є таким, що ви хочете поділитися цим з іншими – зробіть це – чи у розмові, листі, чи у формі публікації в соціальних мережах і т.п.

«Писати – це дарунок собі. Але це теж можливість подарувати свою історію іншим...»