

PSANÍ JAKO TERAPIE

Proč byste měli psát, říkáte si? A co kdybychom vám prozradili, že právě díky přenesení slov na papír se můžete cítit šťastnější, vyrovnanější a vděčnější za to, co ve svém životě máte? Ať už dáte přednost metodě expresivního psaní anebo psaní deníku, svůj život určitě obohatíte.

Příběhy mají velkou moc – určitě to znáte třeba z knih, které vás dokážou vmžiku přenést do jiného světa. Psaní jako možnost terapie používalo mnoho spisovatelů, například pro Boženu Němcovou bylo idylické Staré bělidlo v knize Babička únikem z nepříznivé reality. Psaní má obrovskou moc a díky upřímné sebereflexi vám může pomoci najít, kdo jste a co chcete.

Vypište se z toho

Papír totiž snese všechno: pravdu, bolest, trauma, smutné vzpomínky anebo obavy o budoucnost. Ať se děje cokoli, svěťte se papíru a spojte se tak sami se sebou. Uleví se vám a ujasníte si, co se děje (ve vás i kolem vás). Stanete se svědkem vlastního života, průvodcem a léčitelem. Americký psycholog James W. Pennebaker zkoumal již počátkem 80. let, jak lze psaním léčit trauma. Je také autorem knih o metodě expresivního psaní, která pomáhá s uzdravením těla i duše. Později se v jednom kanadském výzkumu přišlo na to, že pokud si studenti sepiší, co je tím, co je žene kupředu, proč dělají to, co dělají, co je jejich motorem a co stojí mezi nimi a jejich nejlepším snem, zlepší se jejich psychický stav a především motivace.

Co to tedy je, to expresivní psaní? Jedná se o psaní, které vychází přímo z vaší mysli a z vašeho srdce a neohlíží se na gramatiku. Jak na to? Zkuste si každý den několik dní po sobě psát alespoň 15 až 20 minut svoje nejhlubší pocity a zážitky. Je jedno, o čem píšete, jde o to, aby vaše psaní bylo upřímné a vycházelo z vás. Možná tak totiž pochopíte, co se ve vás odehrává, možná vám dojde, o čem je váš příběh a jaký ve skutečnosti je. Mnohokrát se stává, že na situaci úplně změníte náhled, nebo výsledkem bude jiný postoj, než který jste předpokládali. Nejde o stylistiku, gramatiku, úvod, stať a závěr, prostě pište. Sami o sobě. Možná to nebude zábava, ale bude to smysluplné. Význáte se sami sobě z emocí, které možná skrýváte, což v těle vytváříte napětí, které možná už ani nevnímáte. Když ale dáte těmto tíživým myšlenkám prostor, najednou je můžete zhlédnout a postupně zpracovat. Ať už jste se rozešli, máte problémy v práci nebo s příbuznými.

Radost přitahuje další pozitivní emoce
Jiný psycholog, Shawn Achor, zase doporučuje zapisovat si pravidelně všechny příjemné události ve vašem životě. Připomenete si je tak a zlepšíte svůj náhled na život, události

i na svět. A odtud už je jenom kousek k vedení deníku vděčnosti. Touto metodou se zabývá i Erika Bach, byznys & mindset mentor a autorka webu www.mujiidenikvdecnosti.cz v rámci projektu Vděčnost světem vládne. Jednoduchým a radostným způsobem, jak vnést psaní do svého života a cítit se lépe v podstatě hned, je psaní deníku vděčnosti. Proč je podle ní právě vděčnost tak důležitá? „Vděčnost je emoce. Emoce je energie, je to radar cítit, a tím pádem umět rozlišovat, co je pro nás dobré, nebo naopak,“ vysvětluje Erika Bach. Podle ní má každá energie svou vibraci, kterou vyzařuje. Některé energie jsou nízké a v těch se většinou necítíme dobře (smutek, zlost, strach, lítost, bolest atd.), jiné energie jsou vysoké a čím vyšší jsou, tím se cítíme lépe. Mezi vysokovibrační energie patří vděčnost, láska, radost či naděje.

Probudte svou kreativitu

Vděčnost je tedy velmi vysoká, pozitivní, emoce, která zvyšuje duševní sílu a pocit štěstí a snižuje negativní emoce. „Na praktikování vděčnosti se zaměřuje pozitivní psychologie, která se zabývá studiem pozitivních emocí a optimálního prožívání, kterému říkáme flow. Čím více totiž zaměříte pozornost

Píšete ještě někdy rukou?

Vyplňování formulářů, seznam na nákup nebo „to do list“ jsou dnes možná jedny z mála příležitostí, kdy ještě píšeme rukou a ne na počítači. Není ale na škodu občas si ruční psaní připomenout, třeba právě při psaní deníku. Výzkum univerzity v americké Indianě totiž potvrdil, že psaní rukou zvyšuje kreativitu, a navíc aktivuje v mozku oblasti činné i během meditace. A pokud chcete sami sebe poznat více, některé organizace, např. Česká grafologická komora anebo Institut celostní grafologie, nabízejí grafologické rozborů rozborů písma. Díky nim můžete poznat, jaké jsou vaše silné stránky i jak pracujete se svojí životní energií.

CO VÁM PSANÍ PŘINESE:

- ✓ léčí trauma
- ✓ umožňuje sebereflexi
- ✓ podporuje imunitu
- ✓ normalizuje krevní tlak
- ✓ zlepšuje stav vnitřních orgánů a systémů
- ✓ vyvolává emoce a ulevuje od těch bolestivých
- ✓ pozitivnější náhled na svět
- ✓ vyšší motivaci
- ✓ celkovou úlevu
- ✓ spojí vás se sebou samým
- ✓ podporuje sebelásku
- ✓ zklidňuje a uspořádává myšlenky

ŘÁDKY PLNÉ RADOSTI

Založte si svůj deník vděčnosti a do něj si zapisujte cokoli, co vás v životě těší, zco se vám povedlo. Důležitá je pravidelnost psaní. Každý den si sednout a zaznamenat své malé i velké radosti. Znáte tak svou pozitivní energii.

na pozitivní emoci, tím více poroste a tím méně prostoru zbude na to, co se vám nelíbí,“ říká Erika Bach. Je dokázáno, že ve chvíli, kdy začnete myslet na to, za co jste vděční, mozek uvolní hormon štěstí dopamin. Ve chvíli, kdy hladina dopaminu klesá, začínáte mít špatnou náladu, můžete mít potíže se spánkem, s pozorností apod. Když máte vysokou hladinu dopaminu, jste šťastní. „Ke zvýšení hladiny dopaminu vám může pomoci sport, meditace, vhodné doplňky stravy, poslech hudby nebo praktikování kreativních činností jako malování, tanec, zpěv či právě psaní deníku vděčnosti,“ doporučuje odbornice.

Zastavte se a pozorujte změny

Podle ní je vedení deníku vděčnosti vhodné pro každého v jakémkoliv věku, takže můžete naučit tomuto zvyku i malé děti. Začnete díky tomu vidět svět v lepším světle, zvýšíte své vibrace, budete mít čas jenom sami na sebe, utřídíte si myšlenky a začnete přitahovat více hojnosti, radosti, lásky a štěstí. „Nad psaním nepotřebujete trávit hodiny ani dlouho přemýšlet. Napište zkrátka to, co vás první napadne,“ doporučuje Erika Bach. Zapisujte si tedy maličkosti, které vám udělaly ve dne radost, mohou to být jakékoliv věci, které se podařily. Pravidelnost hraje podle odbornice nejdůležitější roli ve vedení deníku vděčnosti. Určete si proto čas každý den pro psaní deníku, nejlépe buď hned ráno nebo pak večer před spaním. Vytvořte si ze psaní každodenní rituál tak, aby se z něj stal návyk. „Umět se zastavit je v dnešní hektické době pro člověka velmi důležité. A to nejen pro odpočinek samotný, ale pokud se zastavíte, vaše mysl se může zklidnit, a tím pádem vám mohou začít docházet odpovědi na vaše případné otázky, řešení problémů nebo vznikne prostor pro nové nápady.“

Přeprogramujte mysl na to dobré

Navíc je vědecky dokázáno, že pravidelným zapisováním věcí, za něž jste vděční, po dobu aspoň 21 dní lze přeprogramovat mysl. Ta se začne zaměřovat na to dobré, co se vám děje. Mysl má totiž vlastnost automaticky cílit na to, co je špatné, nebo na to, co se vám nepovedlo. A pokud se vám některý den nepovede zapsat, za co jste vděční, anebo na psaní prostě zapomenete? „Pak na sebe nebudte naštvání, psaní má být radost, ne starost. Zkuste si ale dát takovou osobní výzvu. Zapomenete-li jeden den deník napsat, musíte udělat nějaký úkol, třeba si jít zaběhat, nejíst ten den sladké, zkrátka něco zdraví prospěšného, co neděláte, ale rádi byste začali,“ doporučuje Erika Bach.

TIP NA KURZ:

Naučte se být šťastní

Terapeutka Monika Stehlíková pořádá kurzy Tvůrčím čtením a psaním k sebezpoznání. Jejich cílem je propojit svět literatury, všímavosti a psychoterapie Přijetí a odhodlání ACT a skrze literární umění vést k poznávání a přijetí sebe sama a svých životních hodnot, k tvůrčí práci i radosti z bytí tady a teď.