

Anmeldelse

'Skriveterapi for pårørende'

Annette Aggerbeck, Respekta 2021

Hvad gør man, når livet som pårørende bringer så megen forandring med sig, at man har svært ved at overskue livet? Så mange mentale udfordringer og indre følelsesoplevelser, man ikke har ord for?

Skriveterapi er et godt bud på et svar! En hverdag som pårørende levner ikke meget rum eller økonomi til psykologsamtaler, men 5 - 10 minutter i ny og næ med en notesbog, kan bringe én et pænt stykke af den samme vej.

I bogen 'skriveterapi for pårørende' guides man gennem et repertoire af øvelser, som understøtter en personlig udvikling og at man får skabt sig et sprog for de emotioner, der rører sig i én. Alene dét at få sat sig med papir og pen - eller pc - er en manifestation af retten til af og til at prioritere sig selv over den, man er pårørende til. Bogen er veldisponeret og let at finde rundt i, ligesom sproget i den er klart forståeligt.

Skriveterapi er vel godt for alle i alle livets svære forhold, så her hvor netop *pårørende* er bogens målgruppe, kan tilføjes er der især er tale om 'anti-overbetyringssterapi', ved at man kan sættes ind lige dér, hvor man overvældes af krav og opgaver og knas i relationerne. Når 'kaos' trænger sig på, kan øvelserne bruges til at tøjle sin forvirring og skabe ro i et indre morads.

Som det anføres i bogen, er der mange svære dilemmaer og valg at træffe i pårørendes liv. Ved at skrive sig igennem disse, får man skabt en distance, hvorved man kan se klart. Man lærer 'at regulere sine følelser', hvilket betyder at parkere dem i papir, så de ikke løber af med en.

Følger man bogens øvelser guides man gennem klassiske 'betyringsstemaer' i pårørendelivet og undersøger systematisk sit følelsesregister, hvorefter man måske står mere robust på sine ben i forhold til at træffe aktive valg om, hvad der er godt og mindre godt for én i måden at udfylde sin rolle som pårørende. Derved kan man skelne mellem, hvad det er fair at forvente af sig selv og hvad det er fair, at andre - herunder den, man er pårørende til, kan forvente af en.

Jeg har lyst til at tilføje, at øvelserne også egner sig til auditiv dagbog. Måske er man ikke den store skribent og har ulyst til selve det at skrive. Har man det sådan, kan man i stedet finde optagefunktionen på sin mobiltelefon og indtale sin dagbog på samme vis som i skriveterapien.

Anmelder: Hanne Gullestrup