

Každý z nás má nejaké problémy. Niektorí menšie či menej významné, iní veľké a závažné, prerastajúce do depresií. Mnohí z nás prežili traumy, s ktorou sa nevedia vyrovnáť. Aj niečo také obyčajné ako písanie však môže byť liekom a istou formou terapie.

➔ Duševné zdravie je vrtkavé, často býva ovplyvnené udalosťami, traumami a situáciami, ktoré sa nám v živote dejú. „Liečebným nástrojom“ alebo istou prvou pomocou, po ktorej môžete siahnúť a nič vás to nestojí, je písanie. To sa dokonca považuje za vedecky dokázanú terapiu. Našli sme tri ženy, ktorým písanie pomohlo a stalo sa nielen ich terapiou, ale aj spôsobom tvorivého vyjadrenia či sebarealizácie.



Prípravila
redaktorka
Soňa
Sedláčková



je uzdravenie. Nepripúšťala ani na sekundu, že by svoj boj prehrala. „Neviem, či to bola sila materstva, vedela som, že svoj život ešte nemám dožiť,“ hovorí Katarína. V nemocnici sa plne sústreďovala na to, čo potrebovala jej duša a jej telo, na to, aby prežila. „Dovtedy som mala pocit, že všetko a všetci v mojom živote závisia odo mňa. Odrazu som stála pred situáciou, keď som sa musela spoľahnúť na iných, na mojich blízkych. Som za túto lekciu veľmi vďačná. Vďaka chorobe som sa naučila hovoriť nie a žiadať o pomoc,“ dodáva.

Písanie sa stalo pre ňu liečivým

Jej telo prijalo kostnú dreň a choroba začala ustupovať. Premýšľala, ako bude svoj život žiť tak,



Slovenská autorka svojho času tiež pretransformovala do knihy svoj osobný príbeh, ktorá zachytila asi najťažšie obdobie v jej živote. Ako mladá zahraničná spravodajkyňa si budovala svoj sen v Amerike, až kým jej láska nečakane nezahynula pri autonehode. Vrávri, že podľa nej je každý jeden ľudský osud hodný knižného spracovania, ale nie každý je schopný ho spísať, tak ako napríklad nie každý je schopný ho zhudobniť alebo namaľovať. „Ani pre mňa samu v prvej knihe Mal to byť pekný život, v ktorej píšem aj o svojom

Základom je emócia

neľahkom období, nešlo primárne o nejaké vykričanie sa do sveta,“ vysvetľuje.

Písanie „zahorúca“ je autentickéjšie

Autorka hovorí, že keď sa nejaké emócie a situácie opisujú takpovediac za čerstva, sú oveľa autentickéjšie. „Ľudia majú radi, keď sa dokážu s hrdinami knihy stotožniť a povedať si – presne, toto sa stalo aj mne.“ Jej želanie je, aby ľudia mali viac času a pohody na knihy, filmy, hudbu, aby boli pre nás oddychom, inšpiráciou, pohladením a možno aj terapiou, v zmysle, že v tom nie sme sami. Čitateľkám od-



kazuje: „Ak ti písanie má pomôcť, rozhodne píš. Píš si svoj príbeh, ale v prvom rade ho ži. Písanie knihy alebo čo i len denníka môže byť osobnou terapiou autora, ale nemyslím si, že terapia by mala byť jeho primárnym poslaním,“ dovysvetľila zmysel písania.

TERAPIA PÍSANÍM: POLOŽTE PROBLÉMY NA PAPIER



Písanie jej pomohlo zvládnuť leukémiu i nájsť nový zmysel

Bola úspešná v práci na Slovensku a neskôr aj v Kanade, kde zostala žiť niekoľko rokov. Keď sa po čase vrátila naspäť na Slovensko, čelila vážnemu onkologickému ochoreniu. No nevzdala sa. **Katarína Mayer (45)** diagnostikovali pri náhodnej prehliadke akútnu leukémiu. Bola na vrchole svojich síl, úspešná v práci, mala manžela a dve malé deti. A život pred sebou... V jedinom okamihu sa to zmenilo.

Rozbehnutú kariéru zastavilo ochorenie

Rodáčke z Popradu sa v práci darilo. Pracovala v jednej z najväčších PR agentúr na Slovensku. Keď sa jej Slovensko začalo zdať malé, lákala ju krajina za veľkou mláskou a možnosti, ktoré sú tam.



„Dovtedy som mala pocit, že všetko a všetci v mojom živote závisia odo mňa. Odrazu som sa musela spoľahnúť na druhých.“

Kanadu navštívila najskôr len kvôli výletu. Po mesačnom pobyte vedela, že tam chce zostať dlhšie. Hoci začiatky neboli jednoduché, postupne sa šikovná Slovenka kariérne vypracovala na PR mana-

žérku a lobistku v oblasti zdravia a zdravotníctva. V Toronte rozbehla kariéru a spoznala tu aj budúceho manžela, porodila dve deti... Zdalo sa, že má všetko, po čom žena môže túžiť. Ale aj na jej prípade sa ukázalo, aká môže byť rakovina zákerná a nič človeka bez varovania. Jej mladší syn nemal v tom čase ani dva roky a Katarína rozhodne nechcela svoj život vzdáť. Zvolila tichú, pokornú, ale odhodlanú cestu a o svojej chorobe s nikým nehovorila. Nemala potrebu deliť sa o trápenie s celým svetom. Na chvíľu aj s rodinou zvažovala návrat do Kanady. Prostredníctvom priateľky konzultovala navrhovanú liečbu s jedným z najvychytenejších svetových špecialistov v Toronte, no zakázala jej povedať, že ide o ňu. Liečbu potvrdil, postupoval by rovnako.

Zamerala sa na svoje uzdravenie

Keď už prišlo k samotnej liečbe, Katarína sa uzatvorila do seba a zameriavala sa len a len na svo-

aby ho prežila naplno. Upratala si priority a do veľkého manažérskeho sveta sa už nechcela vrátiť. Tak začala písať. Na papier dávala svoje pocity, bol to pre ňu liečivý proces. Písaniu sa venovala celý život a tentoraz jej kreatívne písanie pomohlo nájsť zmysel v novej realite života. Už počas rekonvalescencie absolvovala niekoľko kurzov kreatívneho písania. O pár rokov neskôr konečne našla odvahu sa o svoje písanie podeliť a čitateľom predstavila svoj knižný debut *Gamblerky*. Príbeh žien, ktoré na prvý pohľad vyzerajú celkom spokojne. Je to však naozaj tak alebo žijú aj život, ktorý nie je viditeľný? Kniha zožala u čitateľov veľký úspech. To ju posmelilo a vznikla ďalšia kniha s názvom *Sama za seba*. Príbeh Leny je o rozhodnutiach. Niektoré rozhodnutia sa môžu zdať správne, ale nakoniec sa stávajú našim väzením. Život si nemôžeme úplne naplánovať a naše rozhodnutia ho vo výraznej miere ovplyvňujú. O tom je život Kataríny aj hrdiniek jej kníh.

Vedeli ste, že...
... biblioterapia bola prvýkrát použitá v roku 1916 americkým esejistom Samuelom Crothersom? Neskôr sa v 80. rokoch minulého storočia terapia písaním stala veľmi populárnou. Preslávil ju psychológ James Pennebaker, ktorý vyzdvihol potencionálne prínosy expresívneho písania počas emočných stresov.

Terapia písaním sa používa aj pri liečbe depresie.



Náhrada, ak sa niet komu vyrozprávať

Skutočne, taká terapia je možná a ľudia ju aplikujú od nepamäti. V skutočnosti ide o uvoľnenie negatívnych emócií, ktoré by dlhodobou zadržovaním mohli spôsobiť škodu na psychickom i fyzickom zdraví, prípadne nevhodným spôsobom ventilované ublížiť niekomu inému a poškodiť tak vzťahy. Negatívne

emócie ako obavy, strach, úzkosť spojené s našimi cieľmi alebo predstavami o našej budúcnosti, keď sa necítíme bezpečne, slobodne, prípadne milovane, sú kontrastnou situáciou v našom živote a nie je nám v nej dobre. Nevieme, čo sa s nami ide diať, a spôsobuje nám to stres. A vtom nastupuje terapia písaním, ktorá nahrádza možnosť vyrozprávať a uvoľniť tak nápatie, môcť na svoje problémy nahliadať z iného uhla. Iný uhol pohľadu, akési zrkadlo, nám ponúka možnosť prečítať si po sebe text s odstupom času.



Erika Feketová, koučka, trénerka moderného leadershipu a zážitkovej pedagogiky

➔ pokračovanie na str. 16

VYLIEČTE SI DUŠU:

Tieto tipy vám pomôžu vypísať sa!

Písanie ako „liečebný nástroj“ môže pomôcť pri pochopení či identifikovaní problémov, depresii alebo smútku. Skúste tieto techniky, ktoré odporúčajú aj vedci.

1 Volné písanie – zapíšte si, čo vám napadne! Nebojte sa písania myšlienok, aj keď na prvý pohľad vzájomne nesúvisiacich. Nemusia byť dlhé, môže to byť udalosť, obraz vo vašej myslí, vôňa či zvuk. Zapíšte si všetko. Neskôr pochopíte ich súvislosť. Je to druh vnútornej očisty a pochopenia.

2 Expresívne písanie – pomáha najmä po traume. Ak je to pre vás prijateľné, dajte na papier svoje najhlbšie myšlienky či pocity spojené s traumou. Je vedecky dokázané, že opisovanie vecí, ktoré vám ublížili alebo zasiahli do života, vám pomôže psychicky sa s nimi vyrovnáť. Takto si poradíte s negatívnymi pocitmi, prípadne prežitou traumou.

3 Reflexný denník – zapisujte si ako negatívne, tak aj pozitívne myšlienky a skúsenosti. Píšte si, čo sa dialo, čo vám to dalo, prinieslo, čo ste sa naučili. Píšte bezprostredne po udalosti.

4 Denník vďačnosti – premyslite si, za čo ste vďační. Zapíšte si tieto myšlienky. Vedci zistili, že vďačnosť pomáha ľuďom lepšie spať a zároveň dokáže znížiť depresiu.

5 Písanie listov – využite písanie ako formu vyriešenia konfliktov s určitou osobou. Napíšte list, v ktorom otvorene porozprávate o svojom hneve, problémoch a nevyslovených krivdách. Uľavíte určitej ťažobe, krivde, ktorú nosíte hlboko v sebe. List nemusíte odoslať, no napíšete všetko, čo vás ťažilo, možno i to, čo ste doteraz netušili.

6 Písanie básní – vyjadrite svoje najhlbšie pocity vo veršoch. Písanie poézie, pri ktorom čerpáte z vlastných pocitov, skúseností, prežítých traum, životných udalostí, dokáže „vyliečiť dušu“.



Papier znesie všetko

Mladá žena odjakživa inklinovala k písaniu a tvorila už od detstva. Na vysokej škole začala s písaním blogu a navštevovala krúžky tvorivého písania. „Už ako dieťa som si vyrábala vlastné časopisy, komiksy a príbehy. Bol to vždy svet, ktorý bol bezpečný, nech sa vonku dialo čokoľvek,“ spomína Karolína. Ako

la hľadať spôsoby, ako si pomôcť. Občas som nemala energiu, niekedy som mala pretlak myšlienok a pociťovala potrebovať som to dostať zo seba von,“ spomína Karolína, „ale nejde iba o to, aby som dostala niečo na povrch. Pri písaní dostáva chaos v nás formu a poriadok. Písanie je zázračné v tom, že človek dokáže lepšie porozumieť sám sebe. Upratať si mnohé veci, ktoré spôsobujú zmätok. Pochopiť. Bez pochopenia, podľa mňa, sa nedokážeme posunúť ďalej, odpustiť krivdy, vnútorne sa očistiť od všetkého, čo nám už neslúži. Práve preto je to úžasné,“ vysvetľuje.

Prienik medzi rozumom a srdcom

Pre Karolínu je písanie kombinácia intelektuálnej a emocionálnej práce. „Na to, aby sa dal človek duševne do poriadku, treba kombináciu oboch. Iba rozumom sa problémy riešiť nedajú, ale bez racionálneho uchopenia a spracovania sa stávajú obeť svojich emocionálnych turbulencií. Písanie je tvorivá činnosť ako stvorená na hľadanie prieniku medzi rozumom a srdcom. Je zábavné, pretože pri ňom prekvapíte samy seba. Je trpezlivé a chápavé, pretože papier znesie všetko. Je čarovné, lebo sa môžete vracieť v čase, konzervovať prítomnosť ale-

bo písať listy napríklad svojmu budúcemu ja,“ vyznáva sa.

Uzavrela jednu životnú kapitolu

Páčilo sa mi, že Karolína myslí aj na tvorivé písanie v školách, ktoré absentuje alebo je nedostatočné. „Umelecké disciplíny sú celkovo na štandardných školách poddimenzované, čo je podľa mňa škoda.“ Podľa nej sa viac zameriavame na všetko okolo, na umelo vytvorené problémy než na seba a na svoje skutočné potreby. Ho-

„Písanie je zázračné v tom, že človek dokáže lepšie porozumieť sám sebe.“

vorí, že písanie pomáha nadviazať a zlepšovať si vzťah k sebe samej. Ale aj pochopiť svoju rodinu a okolie, svoje voľby a motivácie. Dospieť. Keďže vie, ako ju samo písanie ovplyvnilo, môže ho len odporúčať. „Ja som svojou knižkou Rokenrol v hlave uzavrela jednu kapitolu v živote. Vždy to bude súčasť mojej histórie, ale cítim sa podstatne slobodnejšie. A keď vidím, že môj text pôsobí tak, že sa dotkne duše iného človeka... Čo viac si môžem priať?“ ■



sama vraví, deti vedia, prečo niečo neustále vymýšľajú. Tvorivosť je zázračne liečivá, len ľudia vo víre dospeláckych starostí na to zabúdajú. Čo je podľa nej škoda.

Hľadala spôsoby, ako si pomôcť

Ako začala s aktívnym písaním? „Keď som vo svojich šestnástich rokoch začala bojovať s akútnymi úzkosťami, intuitívne som zača-