

Rytuał pisania

Opracował: Andrzej Błahut

Badania wykazują, że 15 minut (przez 4-5 dni) zapisywania własnych yśli i uczuć o sytuacjach trudnych jest skorelowana ze:

- Zmniejszoną ilością wizyt studentów w poradniach zdrowia psychicznego.
- Wzrostem limfocytów T (funkcjonalny system immunologiczny)
- Zwiększonym prawdopodobieństwem uzyskania nowej pracy po zwolnieniu.
- Zmniejszeniem lęku i depresji
- Poprawą zdrowia psychicznego i fizycznego u uczniów, studentów medycyny, osób przebywających w domach opieki, chorych na zapalenie stawów, ofiary gwałtu i więźniów

Zasady dla rytuału pisania:

1. Napisz szczerze i otwarcie o swoich uczuciach i myślach w związku z sytuacją w jakiej się znajdujesz bądź jakiej doświadczyłeś wcześniej. Pisz szczerze i niczego nie cenzuruj, zadbaj o to aby nikt nie miał dostępu do tego co napisałeś. Zastanów się czy chcesz zniszczyć to co napisałeś. Jeśli tak - może to być rytualne spalenie albo inna wybrana przez Ciebie forma zniszczenia.
2. Pisz krótko, np. 15 minut. Ten rodzaj pisania jest trudny emocjonalnie, ograniczenie czasu sprawi, że prawdopodobnie zrobisz całość do końca.
3. Pisz tylko przez cztery, pięć dni. Taki termin okazał się najlepszy podczas eksperymentów. Jednak nie ma tu typowych reguł ani sztywnych granic, jeżeli uznasz, że chcesz bądź potrzebujesz robić to dłużej, to tak zrób.
4. Zadbaj o swoją prywatność – znajdź najlepsze miejsce dla rytuału pisania, najlepiej takie w którym masz pewność, że nic i nikt nie będzie Ci przeszkadzał
5. Nie przejmuj się gramatyką, ortografią albo pisownią – po prostu pisz.
6. Jeśli jest to możliwe pisz o tej samej porze dnia, choć wpływanie o różnych porach jest tak samo skuteczne
7. Pisanie wydaje się być najwłaściwszą formą wyrazu, ale jeśli z jakiś powodów Ci nie odpowiada – nagraj swoje wypowiedzi na dyktafon albo video
8. Ignoruj wszystkie powyższe wytyczne, jeśli odkryjesz, że coś działa lepiej, każdy jest wyjątkowy!

