

Het Schrijf- Handboek

Creatief
reflectief
expressief
en therapeutisch
schrijven

Saskia
de Bruin



DE
Z
A
A
K

Het Schrijfhandboek

Creatief, reflectief, expressief
en therapeutisch schrijven

Saskia de Bruin

Uitgeverij de Zaak

1 Basistechnieken en schrijftips

SCHRIJFTIPS: HOE MAAK JE (DAGBOEK)SCHRIJVEN

GEMAKKELIJK EN EFFECTIEF

Er zijn een aantal richtlijnen en tips die het schrijven gemakkelijker en effectiever maken. Je kunt deze richtlijnen het beste uitproberen zonder ze al te veel te analyseren. De tips helpen je om sneller bij jouw waarheid te komen en zorgen ervoor dat je gaat opschrijven wat er in jou om aandacht vraagt. Dat klinkt misschien een vaag, maar is eigenlijk heel praktisch. Als ik je een vraag stel (bijvoorbeeld: *waar hunker je naar?* of: *welke hoop heb je opgegeven?*), komt er vanzelf een antwoord in je op. Dat antwoord was er al, ook voordat ik de vraag stelde, maar mijn vraag maakt het antwoord bewust. Dat antwoord kun je zichtbaar en tastbaar maken door over zo'n vraag te schrijven. Zo leer je jezelf kennen. Misschien vroeg dat hunkende of moedeloze gevoel al heel lang via allerlei omwegen (chagrijnigheid, huilbuien, depressies, ongelukkig zijn, verslaving) om aandacht, maar stelde je niet de juiste vraag, waardoor het antwoord verborgen bleef. Schrijven helpt je niet alleen om je bewust te worden van pijnlijke ervaringen en emoties en om ze te verwerken, maar ook om plezier en geluk diep te ervaren en te versterken. Door te schrijven wordt het onbewuste bewust. De richtlijnen en tips helpen je om dit sneller te bereiken.

Veel tips

Zorg voor **fijn materiaal**. Gebruik een fijne pen en papier dat je bevalt. Schrijf met verschillende pennen en gebruik de absolute favoriet. Experimenteer met verschillende soorten papier. Houd je van glad of juist van ruw papier? Maak een plezierige bezigheid van het schrijven. Met de hand schrijven werkt over het

algemeen het beste, maar niemand is gelijk. Sommige mensen komen snel bij hun gevoel achter de pc, anderen juist niet. Experimenteer en doe wat voor jou het beste werkt.

Zorg dat **schrijven veilig** is. Maak goede afspraken met eventuele huisgenoten en bescherm je privacy als je daar behoefte aan hebt. Berg je dagboek goed op als je bang bent dat het gelezen wordt. Liever een slot op je schrijverij dan dat je je door angst laat weerhouden om te schrijven. Noteer eventueel in dagboeken een bericht voor ongewenste lezers: *lezen op eigen risico of verboden te lezen*. Als je merkt dat je bang bent om te schrijven, schrijf daar dan over. Benoem wat er zou kunnen gebeuren als je werk gelezen wordt door andere mensen. Schrijf over je angsten en de consequenties. Vraag je af of je geheimen hebt. Maak een speciaal geheim dagboek, open een verborgen file in je pc of plak geheimen in dichte enveloppen in je dagboeken. Onderzoek schrijvend waarom sommige dingen geheim voor je zijn. Het is triest wanneer je zelfs in je dagboeken niet ongegeneerd jezelf mag zijn. Zorg er dus voor dat schrijven je die ruimte wel geeft ... door het veilig te maken.

Schrijven en voorlezen. Schrijven over je gevoel is een heel andere ervaring dan hardop voorlezen wat je geschreven hebt. Het kan heel veilig zijn om voor jezelf te schrijven, maar soms dient een schrijfsel gehoord te worden. Dan kun je een stuk uit je dagboek voorlezen aan iemand bij wie dat werkelijk veilig is. Om te beginnen kun je een tekst hardop voorlezen voor jezelf en ervaren wat dit met je doet. Als je er behoefte aan hebt, zoek je iemand op die ook (dagboek)schrijft of iemand die bereid is liefdevol naar je te luisteren. Dit zijn de spelregels:

Kies één stuk tekst dat je uit je dagboek wilt voorlezen.

Lees alleen voor wat er letterlijk staat.

Leg niets uit, leg geen verantwoording af, vul niets aan en lees precies voor wat er staat.

De luisteraar luistert en doet verder helemaal niets.

De luisteraar reageert niet, stelt geen vragen en gaat niet analyseren, oordelen of adviezen geven.

Eventueel wissel je na afloop van rol en leest de luisteraar een stuk voor.

Vertel elkaar wat het jullie deed om voor te lezen en te luisteren, maar bega niet de vergissing de tekst te analyseren of te verklaren.

De ruimte om je schrijfsels hardop uit te spreken is een bijzonder kostbare ruimte, bewaak haar goed.

Deel alleen wat je wilt delen. Heel veel schrijfsels blijven in je eigen draagbare stille ruimte liggen, sommige wandelen naar buiten en worden voorgelezen, verzonden of gepubliceerd.

Schrijf overal een **datum en jaartal** bij, dan kun je het geschrevene later in de tijd plaatsen. Alle dagboeken en schrijfsels van het voorbije jaar teruglezen, kan enorm veel inzicht geven in obsessies, vreugdes, gemis en je ontwikkeling. Soms zul je prachtige, vergeten ontdekkingen terugvinden. Daardoor leer je sneller. Ook houd je de geleerde lessen beter vast.

Kras niets door en scheur niets uit – ook niet uit een kladdagboek. Uit je leven kun je ook geen bladzijden scheuren en juist je fouten kunnen erg leerzaam zijn, ook al zijn ze soms pijnlijk. Zet één enkele kras door een tekst, zodat je weet dat je haar niet goed vindt of schrijf er met een andere kleur iets bij (met een datum), maar zorg dat alles leesbaar blijft. Jij bent alles: schoonheid, gezeur, geklaag, fouten, inzichten, trauma's, creativiteit en al. En dat is precies zoals het moet zijn.

Gooi dagboeken niet zomaar weg. Soms kan het goed zijn om na een lange periode je schrijfsels weg te gooien, te verbranden of te begraven. Misschien wil je

zo een periode afsluiten en loslaten. Toch ontmoet ik vaak mensen die spijt hebben van zo'n actie. Denk hier dus goed over na of stel het nog een tijdje uit, tot je zeker weet dat je deze dagboeken nooit meer wilt lezen. Zet je boeken in een dichtgeplakte doos op zolder en wacht een jaar. Als je ze dan nog steeds wilt wegdoen, kun je altijd nog in actie komen.

Maak je geen zorgen over **spelling en grammatica**. In een dagboek gaat het erom dat je een plek hebt waar je helemaal jezelf kunt zijn en je niet inhoudt. Dat heeft helemaal niets met foutloos schrijven te maken. Bovendien kan een 'foute' zin soms de enige perfecte manier zijn om je gevoel tot uitdrukking te brengen. Als je gaat schrijven, kun je met jezelf **de tijd of het aantal bladzijden van tevoren afspreken**. Tien minuten schrijven werkt prima. Een tijd afspreken met jezelf helpt om het schrijven veilig en gemakkelijk te maken. Iedere dag tien of twintig minuten schrijven is voldoende om je leven te veranderen. Een kader van een aantal bladzijden of een aantal minuten helpt om te zorgen dat de zaak overzichtelijk blijft. Ook geeft het je een gevoel van voldoening wanneer je je aan je eigen afspraak hebt gehouden.

Houd je **pen steeds in beweging** tijdens het schrijven. Schrijf in één beweging door. Niet stoppen, niet denken, niet lezen, niet controleren, niet verbeteren. Schrijven. De kunst van (dagboek)schrijven is één ding tegelijk doen. Laat het denken even los zodat je sneller bij je gevoel komt. Als je teveel gaat denken, komt wat in je onderbewustzijn om aandacht vraagt moeilijk aan de oppervlakte. 'Je kunt dit schrijven niet fout doen. Het enige wat fout kan gaan, is stoppen met schrijven en gaan nadenken', zei Peter Faber ooit tijdens een schrijfoefening in een improvisatieworkshop. Blijven schrijven dus. Doorschrijven helpt je om je denken even aan de kant te schuiven en jouw meer ongeremde, impulsieve, intuïtieve, onbewuste en creatieve kanten de ruimte te geven.

Als je **niets meer weet te schrijven** en je tijd is nog niet om, schrijf dan dat je het niet meer weet, dat dit een rotoefening is, dat je het niet kunt, enz. Als je gewoon doorgaat met schrijven komt er vanzelf weer een nieuw gevoel of associatie die op papier wil verschijnen. De laatste zin blijven herhalen tot er iets nieuws komt, werkt ook erg goed.

Laat de **teugels vieren**. Zeg wat je wilt zeggen. Maak je niet druk over wat mag, hoort, acceptabel, netjes, gek of goed is. Als er iets op papier verschijnt waar je van schrikt of wat je bij de keel grijpt, ga daar dan schrijvend op af. Schrijf wat dit met je doet, dat je ervan schrikt en wat je ervan vindt. Waar die zin en schrik vandaan kwamen, zijn antwoorden te vinden waarvan je misschien niet eens wist dat je ze zocht.

Schrijf gedetailleerd. Hoe meer details je opschrijft, hoe meer je in de herinnering, de ervaring of het gevoel komt. Denk aan wat je ziet, voelt, ruikt, proeft, hoort, enz. Gedetailleerde verhalen zijn leuker om terug te lezen. Ze zijn sappiger en minder rationeel. Details zorgen ervoor dat je sensitief en wakker wordt, ze doen je tintelen en geven je een levend en sprankelend gevoel. Je schrijft met al je zintuigen en dat maakt jou meer levend ... en je teksten ook.

Geef jezelf **toestemming om troep te schrijven**. Als je niet mag falen, kun je niet slagen, zo simpel is het. Dit is echter niet eenvoudig, het is moeilijk om maar wat aan te rommelen. Probeer maar eens. Schrijven is zoiets als goud zoeken. Vroeger deden ze dat met een grote schaal. Je scheidde modder uit een rivier, deed er water bij en draaide met de schaal. Soms vond je korreltjes (of hele brokstukken) goud. Soms vond je niets. Als je goud zoekt, moet je bereid zijn om veel modder te vinden. Velen van ons hebben in onze jeugd en op school geleerd dat je expressieve en creatieve uitingen 'iets moeten worden' dat ze 'goed' moeten zijn. Die eis maakt het erg moeilijk om expressief, creatief en spontaan te zijn. Probeer haar

los te laten. Een goede oefening daarvoor is *Ochtendpagina's* (blz. 35).

Als je geen zin, tijd of inspiratie hebt en je voelt weerstand, schrijf daar dan over. **Gebruik je weerstand** als brandstof voor het schrijven. Meestal heb je dan namelijk iets belangrijks te vertellen. Door geen zin te hebben, bescherm je je soms tegen jouw waarheid.

Schrijf overal. Plekken hebben invloed op je manier van schrijven. Je kunt overal schrijven. Probeer eens: de wc, het café, een restaurant, een parkje, bij vrienden, in bed, in je tent, in de auto, enz.

Kies een vraag, zin, gevoel, foto, geur, ervaring, geluid, muziekstuk, onderwerp, situatie, voorwerp, een situatie die je tegenstaat of een onderwerp dat je bezighoudt als **opening om te schrijven**. Laat dit een deur zijn en die je al schrijvend opendoet, zodat je kunt onderzoeken wat er achter zit.

Wees in je dagboek zo **eerlijk** als je durft, kunt en aankunt. Papier is een veilige plek om te beginnen open, eerlijk, echt, waarachtig, authentiek en schaamteloos te worden. We hebben allemaal dingen die we liever verborgen houden, die we gek vinden, waar we ons voor schamen en die we nooit laten zien – zelfs niet aan onszelf. Neem op papier de ruimte om dit te onderzoeken. Vraag je eens af: *wat heb ik nog nooit aan iemand verteld of laten zien? Waar schaam ik me voor? Wat probeer ik altijd te verdoezelen? Waar heb ik het nooit over? Welke gewoontes heb ik ontwikkeld om mijn echte zelf achter te verschuilen? Hoe zou het zijn om door de mand te vallen? Wat vrees ik dat er kan gebeuren als mensen echt weten hoe en wie ik ben? Wat zit er verborgen achter mijn dagelijkse zelf, mijn façade, mijn image, mijn lach en mijn vriendelijkheid?*

Maak er een gewoonte van om radicaal echt en eerlijk te zijn op papier. Je zult jezelf dan op een volkomen nieuwe manier ontdekken en leren kennen, en na veel schrijven uiteindelijk de moed vinden om ook in het contact met (sommige) anderen zo echt en eerlijk te

worden. Eerlijk zijn heeft veel te maken met bewust-zijn. Je kunt niet eerlijk zijn over iets waarvan je je niet bewust bent. Schrijven helpt je om je bewust te worden van wie en wat je bent. Dan kun je er eerlijk over zijn tegen jezelf en dan pas heb je de keuze om de uitdaging aan te gaan: leven vanuit jouw echtheid ... of niet.

Ga het doen. Gewoon schrijven. Schrijven is een keuze maken en je eraan houden. Je kunt al deze schrijftips niet in één keer leren en toepassen. Om een aantal vaardigheden te leren helpt het om ze op te delen in kleine stapjes en ze één voor één te leren. Uiteindelijk leer je zo sneller en grondiger dan wanneer je alles in één keer wilt leren. Wat je kunt doen: koop een stapeltje lege, witte correspondentiekaarten en leg ze op het bureau waar je je schrijfwerk doet. Steeds als je goede tips of inzichten in dit boek ontdekt die je je eigen wilt maken, schrijf je ze op een leeg kaartje. Uiteindelijk heb je een flinke stapel kaartjes met tips en aanwijzingen die jij waardevol vindt. Telkens wanneer je gaat schrijven, pak je een kaartje en dat is dan de tip of de vaardigheid waar je extra aandacht aan besteedt tijdens de oefeningen of opdrachten die je doet. Zo maak je het jezelf wat gemakkelijker om de tips toe te passen.

Maak schrijven **sappig, speels en echt**. Schrijf alles op – ook wat je gek vindt, wat je niet durft, wat je stiekem voelt, wat je vreest en waarnaar je verlangt. Zie jezelf als een wild paard waarvan je de teugels flink laat vieren. Laat jezelf heerlijk over de bladzijden galopperen en ontdek wie je werkelijk bent.

Doe tijdens het dagboekschrijven altijd **één ding tegelijk**. Alleen schrijven en niet denken, verbeteren, beoordelen, twifelen, lezen en piekeren. Meerdere dingen tegelijk doen staat vaak onze rust, creativiteit en reflectieve vermogens in de weg. Schrijven kan een oefening zijn, een soort meditatieve bezigheid, die je helpt om je aandacht te ontwikkelen.

Eerste gedachten of associaties zijn heel belangrijk. Als je schrijft, probeer je dicht bij je gevoel te komen. Wat we vaak doen is gevoelens al veranderen of onderdrukken voordat we ze goed en wel gevoeld hebben. Verander liever nog niets aan je gevoel, geef het de ruimte, blijf erbij, ga er als een goede vriend(in) als het ware naast zitten en ga niet direct redigeren. Schrijf zoveel mogelijk over je eerste gedachten, gevoelens en associaties. Eerste gedachten en gevoelens komen vaak vanuit je onbewuste, je reacties daarop – je volgende gedachten en gevoelens – komen vaak vanuit een kant van jezelf die ze probeert te onderdrukken. Deze soms verborgen impulsen mag je leren opvangen en met open armen ontvangen. Misschien schrijf je bijvoorbeeld 'Ik haat mijn leven' en was dat de eerste gedachte of het eerste gevoel. Het kan zijn dat je dit al schrijvend en voelend direct relateert. Maar dat 'Ik haat mijn leven' is een deur die open wil. Als zoiets verschijnt, ga er dan juist naartoe. Schrijf de zin een paar keer achter elkaar, voel wat dit met je doet, ervaar wat er onder zit en stel open vragen: *wat haat ik precies van mijn leven, wat is hier de kern van, waar verlang ik naar, wat vrees ik, wat gebeurt er nu met me?* Zo leer je stukje bij beetje jezelf weer te verstaan en te horen – wat helend is.

Wanneer je teksten van jezelf terugleest, ontdek je mogelijk dat er **veel vragen** in staan: *waarom doe ik dit, wie helpt me hiermee, waarom schrijf ik dit, enz.* Vraag je af aan wie je deze vragen stelt. Schrijf tijdens de volgende sessie de antwoorden er meteen bij. Als je dit een paar keer hebt gedaan, kun je mogelijk direct antwoorden bij je vragen schrijven tijdens het schrijfproces. Vragen opschrijven zonder te antwoorden, kan een vorm zijn van om de brei heen draaien. Gebruik je het woord '**eigenlijk**' vaak? 'Eigenlijk' is dikwijls een soort verontschuldiging. Waar verontschuldigt je je voor en tegenover wie? Schrijf hier eens over. Doe dezelfde tekst nog eens over door nu heel direct

te schrijven. Wat vind je hier echt van? Wat gaat hier achter schuil? Wat is wezenlijk voor je? Haal dat 'eigenlijk' weg, dat maakt een tekst krachtiger.

Let op woorden die je vaak gebruikt en op **stopwoordjes**. Experimenteer ermee, streep ze weg en lees je tekst. Hoe voelt dit?

Leer ja zeggen tegen wat er in je opkomt. Keith Johnstone is de grondlegger van improvisatietheater en specifiek van theatersport, een speelse wedstrijd in improvisatietoneel. Keith (1933), een Britse acteur, toneelregisseur en theaterdocent (uiteindelijk zelfs hoogleraar), heeft improvisatietechnieken en -oefeningen ontwikkeld voor acteurs. Toen hij met acteurs met plankenkoorts werkte, ontwikkelde hij oefeningen die gebaseerd waren op spontaniteit, een positieve instelling, spelplezier, samenwerken en hulpvaardigheid. Hij schreef er het boek *Impro* over, dat zeer de moeite waard is. Improvisatie gaat uit van een aantal basisprincipes zoals leren ja te zeggen tegen wat er gebeurt op toneel. Wanneer je samen een scène improviseert en de ene speler komt met een idee, dan is het enorm stimulerend als de andere speler daar ja op zegt. Bijvoorbeeld: 'Heb jij het ook zo koud?' Als de tegenspeler nee zegt, moet de eerste speler met een nieuw idee komen en zo stokt het spel. Toen ik zo leerde improviseren, ontdekte ik hoe vaak ik (onbewust) nee zei tegen wat anderen aanboden. Ook ontdekte ik dat ik dit tijdens het schrijven ook deed.

Schrijven is ook een soort improviseren. Jij en je pen (je associaties, gevoelens, gedachten en oordelen erover) zijn de spelers van een scène. Je pen schrijft *Ik verlang naar de wind in de rug* en jij denkt: *jeetje, wat een gezeur, wat een onzin* en schrijft het niet op. Je zegt nee tegen het aanbod van je pen. Zo stokt de scène en moet je met een nieuwe associatie, gevoel of gedachte komen. Dat is niet bevrijdend, creativiteitsbevorderend, leuk om te doen of inzichtgevend. Als je alles opschrijft – dus ook je commentaar op wat je pen je

aanbiedt – kun je ontdekken hoe vaak je nee zegt en nagaan wat er uit je pen vloeit als je ja zegt tegen wat er op papier verschijnt.

Ik verlang naar de wind in de rug

Stoppen met ploeteren ik ben moe

Ik wil gewoon dat alles meezit

Ik verlang naar de wind in de rug

Op de fiets met het sterke leven dat naast me fietst

Iets met zalige spierballen dat me lieve zetjes geeft

Stoppen met ploeteren ik ben moe

Ik verlang naar de wind in de rug

Dit schrijfsel zou nooit tevoorschijn zijn gekomen als ik mijn verlangen naar de wind in de rug had weggegooid voor ik het had onderzocht. Ja zeggen kan je schrijven enorm verrijken. Oefen op papier of neem wat lessen theatersport. Ik beloof je dit: de lessen zijn spannend en inclusief buikpijn van het lachen.

Als het schrijven stokt, zeg je tegen jezelf: 'Ik vergeet nu even alles wat ik weet en heb geleerd. Ik ben benieuwd wat er nu gaat gebeuren. Ik ben benieuwd wat er nu op mijn papier verschijnt'. Als het schrijven stokt, kun je dit opschrijven en dan stroom je vanzelf verder naar nieuwe schrijverij ...

Tips over dagboeken en schrijfmateriaal

Mijn favoriete materiaal is een multomap met 2 ringen op A4 formaat. Daarbij gebruik ik een goedkoop collegeblok. Later scheur ik de bladen uit het blok en stop ze in mijn schrijfmap. Ik heb ook insteekhoezen in de map en daar stop ik van alles in. In mijn tas heb ik altijd een paar lege A4 vellen, zodat ik overal kan schrijven zonder met zware dagboeken te hoeven slepen. In mijn map stop ik ook pagina's uit tijdschriften en kranten, collages, posters van voorstellingen, folders, liefdesbrieven van mijn man, briefjes van de kinderen, geprinte vellen van teksten die ik niet met

de hand heb geschreven en nog veel meer. Ik vind het fijn als ik alles in één map kan stoppen op volgorde van tijd. Vroeger had ik prachtige ingebonden dagboeken, maar die puilden uit van de losse rommel en ook was ik ze soms ineens zat, terwijl ze nog niet vol waren. Met deze losse vellen kan het dagboek precies duren tot er een nieuwe fase aanbreekt of de map echt vol is. Je kunt ze later eventueel (laten) inbinden. Vaak gebruik ik een mini-inspiratieboekje voor in mijn tas en een dankbaarheidsdagboek voor op mijn kussen. Over verschillende dagboekvormen later meer.

Er zijn veel mensen die **liever op de pc schrijven** dan met de hand. Er zijn handige dagboekprogramma's, weblogs en geheime mapjes met inlogcodes. Voor mij werkt met de hand schrijven het beste bij intieme of poëtische schrijfsels. Boeken, artikelen, een column, een recensie, een samenvatting of een scriptie schrijf ik liever op de pc. Onderzoek wat voor jou werkt, en vertrouw erop dat dit het beste voor je is.

Passen **prachtige ingebonden dagboeken** wél bij jouw schrijfstijl en houd je juist van al die ingeplakte en ingeschoven toevoegingen, ga er dan voor. Je kunt insteekhoezen of enveloppen tussen de bladzijden plakken of stoppen om brieven, aandenkens, foto's of geheimen in te bewaren. Je kunt ook bladen langs de rand van de bladzijden plakken en zo uitklapbladen maken om meer ruimte te creëren.

Soms merk ik dat mensen met hele mooie en luxe dagboeken, van zichzelf eisen dat daar alleen mooie schrijfsels in komen. Als je dat ontdekt van jezelf, schrijf dan een tijd alleen in oude goedkope kladblokken of schriften. Je hebt de toestemming nodig om maar wat aan te modderen. Je kunt altijd nog mooie ontdekkingen verzamelen en die later in je 'mooie' dagboek schrijven. Zelf ben ik daar te lui voor. Bij mij zit alles gewoon bij elkaar, het mooie en het lelijke.

Geef aan wat jij wilt. Schrijf voorin je dagboek of schrijfmap wat je wilt dat ermee gebeurt, mocht het gevonden worden bij leven of dood.

Weerstand hoort bij ieder creatief en expressief proces. Je kunt op ieder moment tijdens het schrijven weerstand ervaren tegen een oefening, een gevoel, een persoon of een gebeurtenis in je leven. Weerstand is vaak een *tweede emotie*. Daarvóór was er een *eerste emotie* waarvan je je niet bewust was (en die je moeilijk aan jezelf of de ander kunt toegeven). De eerste emotie is vaak angst. Vraag je daarom bij weerstand af waar je bang voor bent. Wat zou er kunnen gebeuren als je dat waar je weerstand tegen voelt wél doet of laat gebeuren? Meestal heb je er onbewust belang bij om je tweede emotie in stand te houden, omdat het een oude, vertrouwde manier is om die eerste emotie te omzeilen, te verdoezelen of te negeren. Schrijf juist over die eerste emotie, ga er op af, dit is iets belangrijks wat gehoord wil worden.

Gebruik weerstand als brandstof. Weerstand wil je iets belangrijks vertellen. Ze vertelt je altijd iets wat gehoord wil worden over die onderliggende eerste emotie, die vaak te maken heeft met een oude ervaring of conclusie over hoe het leven is of hoort te zijn. Ook vertelt ze je vaak dat er een enorme groeiomgelegenheid is. Doe een schrijfoefening over je weerstand. Schrijf bovenaan een leeg blad: *Waar ik weerstand tegen heb is ...* Schrijf nu tien minuten aan één stuk door, zonder je pen van het papier te halen of na te denken. Je kunt jezelf schrijvend een aantal vragen stellen:

Waar heb ik weerstand tegen? Waar voel ik dit in mijn lichaam? Waar doet dit me aan denken? Waar ben ik bang voor? Wat zou er kunnen gebeuren als ik het toch doe of toelaat? Wat probeer ik te vermijden? Welke troost, geruststelling, aanmoediging of welk vertrouwen heb ik nodig? Heb ik iets anders nodig?

Beantwoord de vragen zo concreet mogelijk. Schrijf dus niet alleen: *ik heb steun nodig*. Vraag je af: *wat kan iemand doen waardoor ik het gevoel krijg dat ik gesteund word? Hoe ziet steun eruit? Als ik iemand zou moeten leren om me te steunen, wat zou ik dan zeggen?*

Weerstand is een geschenk. Weerstand is vaak een boodschap vanuit je onderbewuste. Dit betekent dat je bent aangeland bij iets wat veel groei mogelijk maakt. Weerstand vertelt je dat je iets nieuws kunt leren, dat je onbekend gebied kunt betreden, dat je bent aangekomen bij een innerlijke schat. Weerstand is als schatgraven. Je graaft en graaft en ineens stuit je op iets hard, je kunt niet verder. Dan kun je stoppen met graven ... of je realiseren dat hier mogelijk een *schatkist* ligt. Vergaar moed om de kist bloot te leggen en de sleutel van de schatkist te vinden. Je geeft jezelf een enorm geschenk als je de kist durft te openen.

Bij weerstand kun je het volgende doen:

Geef toe dat je weerstand ervaart en verwelkom en benoem die weerstand zo snel mogelijk.

Ga geen discussie aan met je weerstand, dat is verspilling van energie. Discussiëren met weerstand is helpen hem in stand te houden, je weerstand zal zeker zijn best doen met argumenten te winnen. Weerstand is er om wat oud en vertrouwd is in stand te houden en zal alles doen om dit te bereiken.

Je kunt weerstand voelen en waar je weerstand tegen hebt toch doen (of toelaten) en onderzoeken wat er dan gebeurt en wat je over jezelf kunt ontdekken. Je kunt op je eigen weerstand reageren met 'Oh' en doorgaan met iets waarvan je nu weet dat het leerzaam of verrijkend is.

Je kunt ook even een stapje terug doen en je weerstand onderzoeken door te schrijven en jezelf vragen te stellen. Als je weerstand voelt omdat je vindt dat je iets al kunt of iets achter je ligt, laat dan je ervaring en kunde zien (wees wat je wilt dat de ander is. Wil je openheid, wees dan zelf open; wil je diepgang, wees dan zelf diep; wil je intimiteit, geef dan intimiteit). Dit levert veel meer op dan erover te discussiëren.

Weerstand ontstaat vaak in je hoofd. Vraag je af wat je voelt op dit moment, in het NU. Wees zo eerlijk mogelijk over dat gevoel.

Weerstand is iets van je ego. Je ego wil hoe dan ook blijven bestaan en is vaak bang om onbekend terrein te betreden. Daag liever je ego uit dan te snel toe te geven en het je ego naar de zin te maken.

Besteed niet TEVEEL tijd aan weerstand, dat is zonde van je tijd. Maak zo snel mogelijk een keuze: doorgaan, onderzoeken of afhaken. Vraag je af wat je wél wilt en maak dat zo concreet mogelijk.

VEEL ZELFKRITIEK EN OORDELEN?

Iedereen heeft een innerlijke criticus, een recensent, een redacteur in zich. Zo'n strenge stem die commentaar heeft, dingen afkraakt, verbetert, wegwuift of zelfs belachelijk maakt. Natuurlijk is het soms nodig om een tekst te redigeren – maar pas wanneer hij helemaal af is, wanneer er is gezegd wat gezegd wilde worden. Doe het niet tijdens het creatieve proces. Teveel zelfkritiek kan er voor zorgen dat je niet loskomt en creatief bent.

Als je merkt dat je last hebt van een opdringerige, negatieve innerlijke stem, kun je het volgende doen: vouw een verticale kantlijn in je vel papier zodat er een soort extra (niet te brede) kantlijn is. Schrijf in het grote vak. Zodra er commentaar of een rare gedachte in je opkomt: *nee, dit is niet goed*, zet je het commentaar in de kantlijn. Je deelt je papier dus op in twee vakken; eentje voor je vrije schrijverij en eentje voor je 'negatieve' commentaar en in de kantlijn schrijf je elk negatief commentaar dat tijdens het schrijven in je opkomt. Je parkeert het daar als het ware. Je kunt dan gewoon doorschrijven; je innerlijke commentaar een plekje geven zonder geblokkeerd te raken. Na je oefening kun je het commentaar lezen en kijken of er meer onderzoek nodig is. Vaak is het parkeren al voldoende om het innerlijke gemopper of verzet te doen afnemen. Soms vraagt iets van het commentaar je aandacht. Zo leer je je innerlijke commentaar goed kennen en kun je er iets mee. Wat zichtbaar is, kun je

onderzoeken. Je kunt vragen stellen, het beschrijven, gebruiken en loslaten. Als je het commentaar niet opschrijft, is het er toch – fluisterend, soms zeurend, geniepig of saboterend. Wat je niet ziet, kun je niet onderzoeken en helen. Het schrijven van een dialoog met zo'n criticus kan ook helend en inspirerend zijn. Over dialoogschrijven later meer.

Schrijf nu tien minuten over: *als ik kon schrijven en als het niet zo raar was, zou ik het liefst ...* Gebruik hierbij bovenstaande oefening met de verticale kantlijn. Vervolgens onderstreep je zinnen of delen in de tekst en de kantlijn. Wat valt je op? Wat roept om aandacht? Bevat de tekst tegenstellingen? Schrijf daar nogmaals tien minuten over.

Vraag je na het lezen van alle commentaar in de kantlijn af: *van wie is deze stem? Welke informatie is in dit commentaar verpakt? Waar is deze stem bang voor? Waartegen probeert deze stem me te beschermen? Wat probeert deze stem te voorkomen?* Meestal probeert een innerlijke criticus een deel van je te beschermen en in stand te houden. Welk deel van jou kan je helpen om deze zelfkritiek los te laten?

Hoe harder je zelfkritiek (en weerstand) onderdrukt, hoe sterker ze meestal wordt. Denk aan een enorme strandbal die je probeert onder water te houden. Je wordt erg moe van het onderwater houden en zodra je even niet oplet ... oeps, daar komt ze met volle kracht naar boven. Soms is je weerstand terecht, een gezond *nee* dat gehoord moet worden en heb je behoefte aan een grens. Als je om gegronde, concrete redenen ergens weerstand tegen voelt, luister er dan naar. Als je een reden hebt om iets niet te willen, kun je dit meestal specifiek, praktisch en concreet onderbouwen. Je weet dan heel goed wat je niet wilt, waarom niet en ook wat je wél wilt. Als je dit ontdekt, luister dan naar je weerstand en eer jezelf door *nee* te zeggen en jezelf trouw te blijven.

Neem verantwoordelijkheid voor je eigen weerstand. Jij bent de enige die er iets mee kunt. Je bent volkomen vrij om dat wel of niet te doen. En zeg vaker ja tegen wat het leven je biedt. Het leven zit vol kansen op creativiteit, intimiteit en contact. Als je ja zegt tegen je impulsen, wensen en ingevingen, breng je vaker creativiteit, intimiteit en contact in je leven.

OVERVLOED

Ik bied je in dit boek steeds méér vragen en opdrachten aan dan je nodig hebt. Je kunt gewoon kiezen wat je nu wilt doen en de rest bewaren. Ook kun je oefeningen herhalen met steeds een nieuwe insteek en kun je intuïtief de vragen kiezen die je op dit moment nodig hebt. Er zullen soms vragen of opdrachten zijn die je irriteren of afstoten. Vaak is dit een vorm van weerstand die je veel kan onthullen. Vragen die weerstand oproepen kunnen belangrijke onderliggende gevoelens, ervaringen of verlangens blootleggen. Je bent misschien geneigd die opdrachten of vragen over te slaan, terwijl daar juist je schatten (van bewustwording) verborgen liggen. Het kan heel leerzaam en interessant zijn om jezelf af en toe eens uit te dagen met een oefening die weerstand oproept. Doe zo nu en dan een oefening die je juist *niet* aantrekt of zelfs tegenstaat. Schrijf dan ook over je weerstand en over associaties en herinneringen die misschien bovenkomen.

EEN WRITER'S BLOCK IS OOK EEN VORM VAN WEERSTAND EN DUS VAN ANGST.

Vraag je eens af waar je bang voor bent. Als je merkt dat je vastloopt met schrijven, kun je je afvragen waar je bang voor bent.

Ben je bang om te falen? Waarom? Wat zou er kunnen gebeuren? Ben je bang om afgewezen te worden? Door wie? Ben je bang om succesvol te zijn? Waarom? Wat zou er kunnen gebeuren? Ben je bang dat je iemand beledigt met je schrijfsels? Wie en waarmee? Ben je bang

dat je schrijfinspiratie opdroogt en dat je niets meer te zeggen hebt? Wat zou je te zeggen willen hebben?

Schrijf over jouw antwoorden en de inkt begint vanzelf weer te stromen.

Wat kun je doen als je bent vastgelopen?

Schrijf iedere morgen drie bladzijden vol voordat je iets anders gaat doen. Maakt niet uit wat, maakt niet uit waarover. Het hoeft niets te worden, niets voor te stellen, het mag zelfs tandenknarsend slecht zijn. Je kunt deze oefening niet fout doen. Brainstormen over de gekste onderwerpen werkt ook.

Stel je eens voor dat je voor een volkomen nieuw publiek gaat schrijven – niet voor jezelf, maar bijvoorbeeld voor een filmpubliek, een kerkgemeenschap, je geliefde, je overgrootmoeder, een ongeboren kind, de generaties na jou, de oermens. Dit kan je helpen om weer te gaan schrijven.

Praat met iemand. Een gesprek, het delen van je ideeën, kan je soms ook tot schrijven aanzetten.

Onderzoek je schrijfdoelen. Waarom wil je eigenlijk schrijven? Wil je je uiten, overreden, vermaken, uithuilen of creëren? Bedenk een andere reden en schrijf!

Misschien moet je teveel van jezelf. Doe eens wat minder. Misschien doe je te weinig. Doe eens wat meer. Verander de tijd en lengte van je schrijfsels eens. Wat gebeurt er dan?

Schrijf iets wat heel gemakkelijk is. Begin met het gemakkelijkste en vul de rest later in. Begin in het midden, met het eindwoord of de conclusie en schrijf dan verder.

Doe even kort iets heel anders. Zelf doe ik tussen het schrijven door de was, ik kijk een gezellige tv-serie of inspirerende film met een kopje thee erbij, haal boodschappen, ruim iets op, haal de post uit de brievenbus of doe iets stouts. Die dingen moeten toch gedaan worden, ze brengen je even in een andere

stemming en helpen je soms om los te komen. Ook goed voor je lichaam, want te lang achter elkaar schrijven is soms erg zwaar voor je armen, nek en schouders. Ik kan het weten, ik ben kampioen stijve nek en ik heb bijna altijd inspiratie ... Arme nek.

Verander van schrijfmethode. Zit je achter de pc, schrijf dan eens met de hand; schrijf je met de hand, gebruik dan eens je computer. Soms helpt het. Zo niet, ga dan iets anders expressiefs doen; zingen, tekenen, dansen, zoenen en desnoods gillen.

Maak een tekening, schema of collage van wat je wilt zeggen. Soms levert dit nieuwe inzichten en ideeën op.

Verander van perspectief. Schrijf niet vanuit de eerste persoon, maar vanuit de tweede of derde. Schrijf alsof je terugkijkt, alsof je vooruitblijkt, van bovenaf of van binnenuit. Verschuif je blik en beweging ontstaat soms vanzelf.

Creëer je eigen ritueeltjes of gewoonten om in een schrijfstemming te komen. Wat jou maar helpt om te gaan schrijven.

Schrijf alsof je een brief schrijft. Soms heb je bij het schrijven van een brief minder het gevoel dat het iets geweldigs moet worden.

Beschrijf iets wat triest is heel komisch, beschrijf iets wat komisch is heel droog, zeur of steek de loftrompet, schrijf een ode of een grafrede, verander namen, personages. Schrijf alsof je een ander bent of schrijf juist als jezelf, schrijf als een kind of een oude wijze schrijver.

Beschrijf een situatie met je zintuigen. Neem de tijd om op papier te landen. Waar ben je, wat voel, ruik, proef, hoor, voel je? Neem de tijd om beschrijvend aan te komen bij wat je werkelijk wilt beschrijven. Dit helpt vooral bij poëtische en beschrijvende verhalen, gedichten en brieven.

Stop nooit met een schrijfsel dat helemaal af is, schrijf nog iets, een beginnetje van iets nieuws ...

waar je de volgende dag mee verder wilt en kunt!

Veel voorkomende barrières bij het schrijven

Je vindt dat het meteen mooi moet zijn; je denkt dat wat je schrijft niet de moeite waard is; je hebt op school afgeleerd om vrij te schrijven omdat je teveel onder druk werd gezet of bent uitgelachen of veroordeeld; je durft je teksten niet te laten zien of voor te lezen, omdat je bang bent dat ze niets voorstellen; je hebt schrijftrauma's (je maakte vroeger bijvoorbeeld veel taalfouten, je bent dyslectisch of iemand heeft je dagboek gelezen); je weet niets te schrijven, je hebt geen idee waar je moet beginnen of weet geen enkel onderwerp om over te schrijven; je vindt schrijven zonde van je tijd.

Herken je deze barrières? Lees dan door. Maar schrijf eerst eens vijf minuten over één van je schrijfbarrières. Of maak een lijstje van alles wat je bedenkt om te doen – terwijl je eigenlijk wilt schrijven.

DE ZIN VAN (DAGBOEK)SCHRIJVEN

Van schrijven word je creatiever

Stel je voor dat je leven heerlijk onrealistisch en onlogisch zou zijn, vol verrukkelijke opwindning en verwachtingen. Je creativiteit zou enorm toenemen!

*Voorstellingsvermogen en verbeelding
zijn belangrijker dan kennis*

Albert Einstein

Kinderen zijn vol verwachtingen. Ze zijn onrealistisch en onlogisch en daardoor zeer creatief. Als kind werd je gestimuleerd om te fantaseren, te dromen, te spelen, te onderzoeken, uit te proberen en te doen alsof. Als je tussen de 9 en 12 jaar bent, verandert dat vaak. Het wordt tijd om te stoppen met fantaseren en spelen. Je leert wikken en wegen en logisch en reëel zijn. Vaak verlies je op die leeftijd je dromen. Er is een verschil tussen kinderen en volwassenen. Kinderen gaan

ervan uit dat alles in het leven een vorm is van spelen, uitproberen, onderzoeken, dromen. Ze gaan ervan uit dat onze realiteit een bedenkfel is en dat je alles kunt worden als je net doet alsof. Volwassenen besluiten dat wat ze bedacht hebben de werkelijkheid is, dat hun bedenkfels feiten en waarheden zijn. Ze besluiten (soms onbewust) dat wat ze geloven waar is. Ze vergeten dat zij dit zelf (of mensen voor hen) bedacht hebben. Ze zien niet meer dat alles wat je gelooft een bedenkfel is dat je ooit als de waarheid bent gaan beschouwen. Dat besluit is geen bevrijding, maar een blokkering van je ongekende creatieve mogelijkheden. Als volwassenen hebben we nog steeds het vermogen om creatief te zijn, alleen blokkeren we dat vermogen vaak doordat we zo serieus en realistisch zijn. Als volwassenen geloven we dikwijls teveel in wat is, wat al bestaat, wat bekend en erkend is, en te weinig in wat we willen, in onze dromen en in wat we zouden kunnen zijn. Dit remt onze creativiteit.

Een dagboek is een mogelijkheid om een nieuwe speeltuin te creëren voor jezelf, een plek waar je jouw creativiteit de ruimte kunt geven, een plek waar je weer kunt doen alsof. Waar je kunt fantaseren, waar alles mag, waar je alles kunt geloven en onderzoeken wat je maar wilt. Natuurlijk kun je in een dagboek ook je gevoelens uiten, waarachtig worden, oude lasten van je schouders laten glijden, reflecteren, rouwen, zelfonderzoek doen, geheimen aan jezelf verklappen en jezelf serieus nemen. Maar voor mij is een dagboek vooral een atelier, een speeltuin, een plek om de vrijheid terug te vinden die ik verloor toen ik opgroeide.

Ook al ben ik de dochter van twee kunstenaars en met heel veel creativiteit opgegroeid, ook ik heb mijn vrijheid voor een groot deel verloren toen ik opgroeide. Op school, waar ik gepest werd, waar ik leerde 'normaal' te doen en waar ik leerde serieus en redelijk te zijn, verloor ik toch veel van mijn innerlijke vrijheid en

mijn durf om te spelen en te dromen over alles wat ik wilde. Gelukkig bleef er een deel bewaard door wat ik van huis uit meekreeg en dat waakvlammetje kon ik doen opvlammen door creatieve oefeningen te doen. Schrijven in mijn dagboek was de eerste manier om mijn speelse en creatieve oorspronkelijke zelf terug te vinden. Ik vond mijn levensvreugde terug en kreeg de moed om verder te spelen. Na dat veilige 'alleen-met-jezelf-atelier', heb ik ook ateliers gezocht waar ik in levenden lijve met andere mensen speel en creatief ben. Ik zing, dans, teken, kook, werk met groepen, doe aan toneel, speel in musicals en geef les in Biodanza (een bevrijdende, helende vorm van dans, beweging en contact). In levenden lijve creatief zijn is spannender dan in je eentje schrijven. Toch is schrijven steeds weer mijn eerste stap, een stap die me uitdaagt en die een veilige vorm is om meer te gaan leven. Ik daag je graag uit om je eigen dagboek te zien als een speeltuin, een atelier, een plek om naast al het serieuze vooral te dromen, te fantaseren en te wensen. Een veilige plek waar je de moed kunt verzamelen om te zijn wie je werkelijk bent.

Schrijven maakt je bewuster

Creatief en reflectief dagboekschrijven verdiept en versterkt bewustwordings- en groeiprocessen. Daarom werkt het heel goed om een dagboek bij te houden tijdens een veranderingsproces, helingsproces, groeiproces, rouwproces of therapieproces. Natuurlijk kun je het ook gewoon voor je plezier doen. Dagboekschrijven is veel meer dan het bijhouden van een logboek, waarin je noteert wat er is gebeurd en gezegd. In een dagboek kun je volledig jezelf zijn en je gevoelens onderzoeken, veranderingen signaleren, uitdagingen onder ogen zien, reflecteren, dromen beschrijven, je bewust worden van wat verborgen was, jezelf vragen stellen en antwoorden ontdekken. Ik gebruik schrijven tijdens elk groeiproces en ik heb gemerkt dat helingsprocessen en therapeutische

processen er enorm door worden versterkt, ondersteund en verdiept. Dagboekschrijven is eenvoudig; iedereen kan het, ook als je niet van schrijven houdt. Schrijven hoeft niet veel tijd te kosten. Je hoeft echt geen uren per dag te schrijven. Tien of twintig minuten per dag zijn vaak voldoende om te ontdekken hoe krachtig schrijven is.

Dagboekschrijven

Dagboekschrijven doet met je wat de lente doet met de natuur. Alles wat leefde maar nog niet zichtbaar was, gaat groeien en maakt zich kenbaar. Het zaad van alles wat je aan gaven en talenten in je hebt, wacht op je aandacht en zorg. Iets in jou weet waar je levensvreugde, je passie en je gaven zijn. Het is mogelijk dat je ze tijdelijk vergeten bent, maar diep vanbinnen weet je waarom je hier bent, wat je te geven hebt en waar je hart van gaat zingen.

Dagboekschrijven is een transformatiegereedschap met de kracht van individuele therapie. Het is een middel om jezelf te onderzoeken, te ontdekken en richting te geven. Je weet al wat je moet weten. Je vindt dit als je stopt met je bezigheden, aandacht opbrengt en luistert naar je innerlijke stem. Die stem is er altijd, wachtend op een uitnodiging om naar buiten te komen en gehoord te worden.

Dagboekschrijven is jezelf die uitnodiging geven.

Stilte

Schrijven kan je helpen om bij een innerlijke stilte te komen. Verstilling zorgt ervoor dat je je innerlijk gefluister kunt horen. Heling, transformatie, inzicht en creativiteit fluisteren continu in ons, maar we hebben het soms zo druk met zoeken dat we over het hoofd zien dat het gezochte vlakbij is. In (schrijvende) stilte kun je inspiratie opdoen, antwoorden vinden, ontdekkingen doen en wezenlijke veranderingen bewerkstelligen. Pas wanneer je je in die stilte kunt begeven, kun je je afstemmen en luisteren naar al wat

fluistert. Het enige wat je ervan weerhoudt om in de stilte te komen, is angst. Angst zorgt voor chaos en verwarring. Je veilig voelen in de stilte is dus heilzaam. En wat is stiller en leger dan een wit vel papier? Dagboekschrijven kan een spreekbuis zijn voor je innerlijke stem. Het is een zeer persoonlijke vorm van innerlijk werk, werk dat je alleen zelf kunt doen. Het is het werk dat je moet doen om thuis te komen in jouw waarheid – daar waar je je vreugde, passie en gaven vindt.

Iedereen kan dagboekschrijven. Het hoeft niet moeilijk of ingewikkeld te zijn. Schrijven zet je aan tot zelf-expressie. Het nodigt je uit om jezelf te ontdekken en je talenten en inzichten te gebruiken. Het stimuleert je om het antwoord te vinden op de vraag: waarom ben ik hier? Door te schrijven geef je jezelf toestemming om wakker te worden, bewust te zijn en aandacht te schenken aan wat het leven je kan leren.

Dagboekschrijven is een natuurlijk proces; er is geen goede of foute manier. *Belangrijk is wel dat je jezelf laat schrijven wat je voelt en denkt. Dat je datgene wat uit je pen vloeit accepteert en eert. Dat je erkent wat er nu is en niet langer de schijn ophoudt (welke dan ook). Dat je niet veroordeelt, censureert en verbetert. Dat je bereid bent om fouten te maken.*

Dagboekschrijven is iets heel anders dan het schrijven van een goed verhaal, een artikel, een boek of een recensie. Dan schrijf je iets voor een ander. Het doel is anders dan bij dagboekschrijven. Misschien wil je de lezer vermaken, informeren of wijzer maken, misschien wil je iets delen over jouw leven. Bij dagboekschrijven gaat het vooral om de relatie met jezelf. Dagboekschrijven is een afspraakje hebben met jezelf. Het helpt je om intiem te zijn met je echte zelf en je kern beter te leren kennen. Het hoeft niet mooi, volledig of zinnig te zijn. Je hebt juist vrijheid nodig bij dit soort schrijven. Mensen die voor hun beroep veel schrijven of met taal bezig zijn, hebben vaak meer moeite om die vrijheid te nemen. Het is best lastig

om de teugels te laten vieren en je pen te laten galopperen zonder te weten waar je uitkomt. Als je eraan went en ermee vertrouwd raakt, ga je er echter enorm van genieten en ontdek je nieuwe oorden in jou waarvan je het bestaan alleen kon vermoeden.

Zo is schrijven een vorm van meditatie, een spirituele oefening die sterker werkt wanneer je haar vaker doet. Je kunt leren om zo te schrijven dat je stil wordt. Je betreedt je innerlijke stilte en ontdekt jouw diepe, waarachtige stem. Je merkt dat je diepe delen van jezelf een stem geeft en dat al het geklets in je hoofd afneemt. Naarmate je vaker schrijft, ga je in de tekst stukken herkennen waar die echte, innerlijke stem aan het woord is. Je leert goudzoeken, het goud dat jij diep vanbinnen bent.

De voordelen van het bijhouden van een dagboek en de kracht van schrijven

Een dagboek is een veilige plaats om jezelf uit te drukken.

Het verbetert je communicatieve vaardigheden omdat het vrij is van oordelen van en ridiculiseren door anderen, je niet kunt falen in je dagboek en ook omdat je leert om je specifiek en vrij uit te drukken. Zowel geschreven als getekende dagboekfragmenten vergroten je vermogen om jezelf te laten zien. Je woordenschat wordt groter en je leert om te associëren en gebruik te maken van vergelijkingen.

Het is ontspannend om te schrijven omdat je gevoelens en ervaringen kwijt kunt zonder ze te hoeven analyseren of verantwoorden.

Het vergroot je spontaniteit omdat je geen prestatie hoeft te leveren en er geen oordelen van buitenaf op je afkomen. Hierdoor leer je om je openhartig en spontaan te uiten. Dit heeft uiteindelijk invloed op je verbale communicatie. De privacy van een dagboek schenkt je de ruimte om integer, authentiek en openhartig te zijn. Je communiceert met jezelf en het lijkt alsof je in een mooie, heldere spiegel kijkt.

In je dagboek kun je experimenteren. Je kunt dromen, verlangens, angsten, inzichten, overwegingen en gevoelens de ruimte geven zonder consequenties.

Een dagboek is de ideale plek voor het verzamelen van ideeën en inspiratie. Ze blijven veilig bij elkaar, wachtend op een geschikt moment om ze vorm te geven. Misschien ontdek je verbanden tussen al die losse ideeën. Dit vermogen om verbanden te leggen vergroot je dus ook.

Je creativiteit en voorstellingsvermogen nemen toe omdat je een plaats hebt waar je volledig jezelf kunt zijn en waar je jezelf dagelijks stimuleert met nieuwe opdrachten en inzichten.

Je versterkt de samenwerking tussen je linker- en rechter hersenhelft. Veel dagboekoefeningen stimuleren je rechter hersenhelft, terwijl technisch schrijven en het gebruik van taal je linkerhersenhelft stimuleren. Vooral associëren, tekenen, fantaseren en het maken van beeld- en woordcollages werken stimulerend en integrerend.

Een dagboek is een emotionele uitlaatklep. Omdat het volkomen veilig en privé is, kun je emoties ontlasten en daardoor meer in balans komen.

Je krijgt meer bewustzijn en begrip voor jezelf, omdat je veel onderzoek doet en ruimte maakt voor je onbewuste delen, zodat ze zichtbaar en voelbaar worden.

Je zelfvertrouwen neemt toe omdat je je diepe drijfveren, kwaliteiten, gaven, talenten, maar ook je beperkingen leert kennen en hanteren.

Je leert belangrijke waarden en behoeften van jezelf kennen. Hierdoor kun je ze een plek in je leven geven en meer vervulling ervaren.

Uit onderzoek is gebleken dat zieke mensen die een dagboek bijhouden sneller genezen en beter met chronische ziekte kunnen omgaan. Ook het verwerken van een verlies of trauma gaat sneller wanneer je een dagboek bijhoudt. Al na vier maanden ontstaan er grote verschillen tussen schrijvers en niet-schrijvers.

Wat psychologie – de diepere zin van schrijven

Harville Hendrix is een Amerikaanse counselor, psycholoog en theoloog. Hij ontwikkelde samen met zijn vrouw Helen Lakelly Hunt de Imago relatietherapie. Samen schreven ze er veel inzichtgevende boeken over. Hendrix kijkt op een manier naar mensen en hun wonden die ik zeer verhelderend vind. Ze hebben me bovendien geholpen om te begrijpen waarom schrijven zo helend kan zijn.

Hendrix gaat ervan uit dat ieder mens begint als eenheid. Vóór je geboorte worden al je biologische behoeften direct en automatisch vervuld, een situatie die eindigt bij je geboorte. De eerste maanden worden veel behoeften nog steeds vrij snel vervuld, maar als je ouder wordt, blijven behoeften vaak onbevredigd. Als volwassenen hebben we een onbewuste herinnering aan de oorspronkelijke staat van heel-zijn. En ook al is die situatie niet langer werkelijk, er blijft een verlangen bestaan naar deze vredige staat van zijn. Zodra kinderen zich niet meer één geheel voelen met hun moeder en ontdekken dat ze een individu zijn, verlangen ze bewust of onbewust terug naar die eenheid en proberen ze haar terug te vinden. Zo zoek je als mens (vaak onbewust) naar heling en genezing van oude wonden, die bestaan uit onvervulde behoeften en het verlangen naar de oorspronkelijke eenheid. Onbewust stappen we vaak in relaties met de verwachting dat onze nieuwe partner deze heelheid als bij toverkracht zal herstellen. Dat dit niet mogelijk is, zorgt voor veel van onze teleurstellingen en ontevredenheid in relaties.

Wonden die je in je jeugd oploopt, hoeven niet altijd traumatisch of ernstig te zijn. Ieder mens draagt kleine of grote onzichtbare littekens die hij in zijn jeugd heeft gekregen, omdat je vanaf je geboorte een complex afhankelijk wezen bent met veel behoeften. Geen enkele ouder, hoe perfect ook, kan deze behoeften altijd vervullen.

Je kunt je een voorstelling maken van het oorspronkelijke heel-zijn, de wonden en de al dan niet gezonde oplossingen die je daarom zoekt, door je dit heel-zijn als een cirkel voor te stellen.

Het *oorspronkelijke heel-zijn* is een volledige cirkel. Beschadigingen in die heelheid ontstaan als gevolg van o.a.: socialisatie: alle boodschappen die je ontving van je ouders of verzorgers over wie je bent en hoe je je hoort te gedragen. De beschadigingen bestaan uit alle delen die je verborg in je onderbewuste t.b.v. de socialisatie bijvoorbeeld: je eigenwijsheid, je ondernemendheid, je avontuurlijkheid, je agressie of je seksualiteit. Die verborgen delen kun je *het verloren zelf* noemen. Je kunt je dit verloren zelf voorstellen als een taartpunt dat verdwijnt uit de cirkel van het heel-zijn.

Ook al hebben ouders meestal de beste bedoelingen, bepaalde gedragingen en gevoelens worden door hen verboden, lastig gevonden of niet geaccepteerd. Denk aan lichamelijke taboes, boosheid, kwetsbaarheid tonen en nee zeggen. Om een 'braaf' of 'acceptabel' kind te zijn, moet je bepaalde delen en aspecten van jezelf psychologisch afsnijden en ontkennen.

Je verloren zelf kan ook lichamelijk taboes hebben, bijvoorbeeld op het gebied van seksualiteit, en verboden gevoelens zoals agressie. De middelen waarmee opvoeders gedachten, gevoelens en gedrag onderdrukken zijn bijvoorbeeld bevelen, regels, dreigen, straffen, schelden, negatief gedrag negeren, negatief gedrag niet belonen, positief gedrag wel belonen en en door het voorbeeld te geven. Kinderen leren zo hoe je 'hoort' te leven. Kinderen maken een aantal stadia door in het omgaan met regels, het socialisatieproces: het gedrag verbergen, stiekem doen en het gedrag elimineren door een innerlijke ouder te creëren die ze regisseert. Als je nu nog eens iets 'fouts' doet, word je bang en dus onderdruk je dit 'foute' gedrag zelf, vaak onbewust.

Om de leegte te vullen die ontstaat doordat je delen onderdrukt, creëer je een *valse zelf*. Deze oplossingen worden ook wel *overlevingsstrategieën* genoemd. Voorbeelden zijn: stoer doen, een arme-ik-houding aannemen, de redder uithangen en de helper zijn. Maar ook oplossingen zoals eten om jezelf te troosten of te verdoven, je sensualiteit onderdrukken en alleen in je hoofd leven, werkverslaving, je storten op andere dingen zodat je je ware behoeftes niet meer voelt en veel andere strategieën zijn manieren om de leegte op te vullen. Dit valse zelf kun je zien als een vervangende taartpunt die het verloren zelf vervangt. Het valse zelf is een façade die je opbouwt als reactie op de leegte die ontstaat door het onderdrukken van je verloren zelf. De functie van dit valse zelf is het tot een minimum beperken van de pijn die ontstaat doordat je delen verloren hebt en niet helemaal jezelf mag zijn. Het valse zelf ontstaat dus uit zelfbescherming. Als reactie op het valse zelf (de overlevingsstrategie) ontstaan vaak nog meer wonden, doordat de omgeving het kind kritiek geeft als het negatief gedrag vertoont waarmee het zichzelf wil beschermen. Sommige overlevingsstrategieën zijn voor anderen acceptabel en soms zelfs handig – denk aan een steun en toeverlaat zijn, lief zijn, flexibel zijn, de clown uithangen en altijd gewillig zijn. Er zijn echter ook overlevingsstrategieën die als negatief worden ervaren, bijvoorbeeld: stil worden, anderen pesten, stoer doen, stelen, een verslaving of erg afhankelijk zijn. De omgeving ziet vaak niet de wond die beschermd wordt, maar alleen het negatieve aspect van het beschermingsgedrag en heeft kritiek en oordeelt. Als kind zit je dan gevangen. Je moet het overlevings- of aanpassingsgedrag vasthouden, omdat het een doel dient maar je wilt ook niet afgewezen worden. De oplossing is het ontkennen van de kritiek en/of de criticus aanvallen; jezelf verdedigen. Gedeeltelijk heb je gelijk, je bent niet je overlevingsstrategie, ook al

gebruik je die strategie. Het *ontkende zelf* bestaat uit de delen van het valse zelf die te pijnlijk zijn om te erkennen en onderkennen.

Restanten van je oorspronkelijke heel-zijn

Je kunt jezelf dus in de volgende delen verdelen.

Je verloren zelf: de delen die je moest onderdrukken om te voldoen aan de eisen van de maatschappij, het gezin of de familie.

Je valse zelf: overlevingsstrategieën en de façade die je opbouwt om de leegte te vullen die ontstaat door het onderdrukken en door het gebrek aan adequate verzorging.

Je ontkende zelf: onacceptabele delen van je valse zelf die kritiek krijgen en daardoor ontkend worden.

Het enige waarvan je je bewust bent van deze collage, zijn de restanten van je heel-zijn en delen van je valse zelf die wel acceptabel zijn. Dit is je 'persoonlijkheid' zoals je die aan anderen zou beschrijven. Je bent je vaak niet bewust van het verloren zelf en ook niet van het ontkende zelf. Om dit zo te houden, moet je deze delen actief blijven ontkennen of ze op anderen projecteren. Je ervaart een leegte in jezelf, die je probeert op te vullen, maar je weet niet precies waar hij uit bestaat en wat nodig is voor heling. Mensen proberen bijvoorbeeld om de leegte op te vullen met eten, drugs, activiteiten of geld uitgeven en het zoeken naar een relatie 'die alles oplost'. Wat je eigenlijk verlangt, is terugkeren naar het oorspronkelijke heel-zijn.

Dit zoeken naar heel-zijn heeft invloed op de relaties die je aangaat, maar daar zijn andere prachtige boeken over geschreven. Voor nu is het belangrijk om te weten dat veel schrijfoefeningen je weer in contact kunnen brengen met verloren, valse en ontkende delen van jou. Weerstand tegen bepaalde oefeningen heeft vaak te maken met oude pijn en ontkende en verloren aspecten van je oorspronkelijke heel-zijn.

Door jezelf vragen te stellen en opdrachten te geven, open je deuren die lang geleden gesloten zijn. Dit kan pijnlijk zijn en moeite kosten, maar het is zeer de moeite waard om dit proces aan te gaan.

Bij het helen van een wond zijn verschillende stadia te herkennen, of de wond nu groot of klein is. De weg is altijd min of meer hetzelfde en omvat bewustwording, het voelen van de pijn, de oorzaak wegnemen, reiniging, rust geven, heling toelaten, leren omgaan met littekens en een nieuwe weg vinden. Uiteindelijk kun je door je verloren delen te herkennen en te omarmen, je heel-zijn hervinden. Niet het oorspronkelijke heel-zijn, maar een doorleefd, bewust en herwonnen heel-zijn, dat veel krachtiger is dan het minder bewuste oorspronkelijke heel-zijn.

Het is belangrijk om tijdens dit proces te leren om al schrijvend je innerlijke stilte te betreden, omdat je alleen in die stilte alle stukjes van je levenspuzzel kunt vinden.

Schrijven is ...

Thuiskomen, zoeken, vinden, praten, luisteren, spelen, experimenteren, gezelschap, troost, vieren, waarheid in woorden, luisteren naar het gefluister van je hart, je ziel, het leven en al het andere dat fluistert.

DE BASISPRINCIPES VAN HET SCHRIJVEN:

VRIJHEID EN BEGRENZING

Schrijven gaat gek genoeg gemakkelijker wanneer je jezelf vrijheid geeft en haar tegelijkertijd begrenst. Vrijheid en begrenzing zijn twee schijnbaar tegengestelde begrippen die je helpen bij het schrijven.

Vrijheid

Schrijf al je gedachten, gevoelens, associaties, ingevingen en waarnemingen op zonder te stoppen en zonder ze te beoordelen. Laat de teugels vieren en schrijf alles op.

Begrenzing

Schrijf per oefening zolang als je met jezelf hebt afgesproken. Vijf, zeven of tien minuten werken prima. Of bepaal van tevoren het aantal bladzijden dat je zult gaan vullen en houd je hieraan.

De vrijheid van alles klakkeloos opschrijven helpt je om los te komen, om minder bewuste kanten en talenten van jou zichtbaar te maken. De begrenzing helpt om dat inderdaad te durven doen. Je kunt niet grenzeloos lang, diep of openhartig schrijven, zeker niet wanneer je net begint met schrijven. De begrenzing in tijd of het aantal bladzijden helpt ook om schrijfzin te houden en nieuwe motivatie te creëren. Als je maar een beperkte tijd hebt om te zeggen wat je te zeggen hebt, creëer je een beetje druk om snel tot de kern te komen. Ook zorgt het ervoor dat je energie houdt voor een volgende schrijfsessie en niet helemaal 'leegloopt'.

De twee basistechnieken m.b.t. vrijheid en begrenzing zijn *'timed writing'* en *'stream of consciousness'*.

Timed Writing: schrijven met behulp van tijd

De techniek is eenvoudig, je schrijft vijf, zeven of tien minuten over een onderwerp, vraag, zin, gevoel of gebeurtenis. Je kunt ook onderzoeken hoeveel tijd je schrijft per bladzijde (handgeschreven, A4 of A5, of op de pc) en dat omrekenen naar diezelfde tijdblokken. Vervolgens kies je een oefening, je bepaalt de begrenzing en je houdt je aan deze afspraak.

Tijd

Het is handig om een kookwekker te gebruiken, zodat je niet op de tijd hoeft te letten (dat is nadenken en zit het schrijven meestal in de weg). Tien minuten schrijven werkt meestal goed. Het is net langer dan comfortabel is, waardoor je jezelf uitdaagt en niet zo lang dat je oeverloos gaat kletsen en om de essentie heen draaien. Een tijd met jezelf afspreken voordat je een schrijfpodracht doet, biedt structuur en veiligheid.

Het schrijven is veel fijner en beter vol te houden. Schrijf altijd de volle tijd door. Haal je pen niet van het papier en denk niet teveel na. Als je niet meer weet wat je moet schrijven, schrijf je op dat je het niet meer weet. Desnoods schrijf je de tekst van *Poesje mauw*, maar schrijf aan één stuk door. Als de wekker gaat, maak je de zin af en stop je. Als je weet dat je meteen zult stoppen, zet je jezelf onder druk om te zeggen wat je te zeggen hebt. Als je van de tien minuten twee minuten lang *echt* geschreven hebt, is dat al geweldig. De andere acht minuten had je kennelijk nodig om twee minuten lang de teugels te laten vieren. Als je langer met schrijven bezig bent, weet je intuïtief of je eerder kunt stoppen of iets langer door moet gaan. Je voelt of iets gezegd is of wanneer je wilt vluchten. Als je merkt dat je wilt stoppen vóór de tien minuten om zijn, doe dan wat onderzoek. Ga door en schrijf over je angst of weerstand. Als je echt gezegd hebt wat je wilde zeggen, kun je gerust stoppen en eventueel een volgende oefening doen.

Netjes op het pad blijven of heerlijk gaan dwalen

Als je een onderwerp hebt gekozen en je wekker hebt gezet, kun je op twee manieren schrijven:

1. Je schrijft alles op wat er in je opkomt door die opening (vraag, onderwerp, situatie, zin ...) Je associeert en gaat mee in de stroom van gedachten, gevoelens en ideeën. Je laat je meedrijven en kijkt waar je eindigt. Je maakt je helemaal niet druk over de vraag of het onderwerp waarmee je begon.
2. Je blijft juist bij je onderwerp of vraag. Als je afdwaalt, herhaal je de opening of vraag en zo breng je jezelf weer terug bij dat onderwerp. Je dobert dus niet helemaal vrij mee op de stroom van je gedachten, maar stuurt zelf een beetje en volgt een pad.

Beide manieren van schrijven kunnen heel effectief zijn. Het is soms interessant om hetzelfde onderwerp

op beide manieren te onderzoeken en te kijken wat je zo op papier krijgt.

Stream of consiousness: vrij en associatief schrijven

Bij deze techniek gaat het erom jezelf te laten gaan en *alles* op te schrijven wat je te binnen schiet. Gebruik een eenvoudig schrijfblok of een dagboekje en een gemakkelijk schrijvende pen. Ga zitten op een plek waar je je ontspannen voelt, waar je privacy hebt en begin te schrijven.

Zet bovenaan je vel papier een woord, zin of vraag waarover je wilt schrijven. Dan pak je een kookwekker en zet hem op tien minuten. Schrijf nu tien minuten aan één stuk door alles op wat je te binnen schiet, alles wat je voelt, denkt, weet en fantaseert als je denkt aan die startzin of dat woord. Het is heel eenvoudig en kan niet misgaan. Het enige wat je 'fout' kunt doen is stoppen met schrijven. Laat je pen aan één stuk door bewegen. Als je even niets meer weet, schrijf je dat je het niet meer weet; dat je dit een zinloze oefening vindt; dat de stoel niet lekker zit; dat je buik borrelt en dat je zin hebt in koffie; dat je hand pijn doet; dat je aan seks zit te denken; waaraan je ook maar denkt of wat je je gewaar wordt.

Je kunt ook de openingszin herhalen en afmaken of de zin herhalen waar je stokte.

Hier ga je mee door tot er weer een nieuwe gedachte komt. Je schrijft eigenlijk je hele gedachte- of bewustzijnsstroom op. Die gedachte- of bewustzijnsstromen heb je continue, ze zijn alleen niet zichtbaar, ze bestaan alleen binnenin je. Nu je alles opschrijft, wordt de stroom zichtbaar. Door zo'n ongecensureerde gedachtestroom op te schrijven, kun je nieuwe aspecten van jezelf ontdekken. Je bent je namelijk vaak niet bewust van deze innerlijke stromen. Ook creativiteit ontstaat associatief. Door alles op te schrijven geef je je creativiteit de mogelijkheid tevoorschijn te komen.

Verdiepen

Als je tien minuten over een vraag hebt geschreven, lees je de tekst door. Onderstreep woorden of stukken van zinnen die je raken, die eruit springen, die je alarmeren of boos maken. Ze kunnen dus zowel positief als negatief zijn. Kies één van die onderstreepte woorden of zinnen uit. Schrijf hem het bovenaan een vel papier. Schrijf nu weer tien minuten over dat onderwerp of dat gevoel. Ook in die tekst kun je weer zinnen onderstrepen en het proces herhalen. Dit verdiepen kun je herhalen tot je het gevoel hebt dat je bij de kern bent aangeland. Telkens wanneer je in een tekst woorden en zinnen aanstreept en daarover schrijft, verdiep je je ontdekkingstocht. Tijdens iedere schrijfronde (van tien minuten) bereik je een diepere laag. Vaak kom je al na de eerste of tweede ronde bij een dieper gevoel, een inzicht of een belangrijke herinnering. Probeer maar eens.

Een schrijfmarathon

Als je jezelf echt wilt uitdagen, doe dan een schrijfmarathon van vijf tot zeven schrijf rondes waarin je steeds schrijft, leest, aanstreept en weer schrijft. Zo maak je een reis naar een diepere laag van jezelf die je waarschijnlijk geweldig zult vinden. Als je verdieping bereikt, merk je dat vaak doordat je een speciaal gevoel krijgt; je krijgt de kriebels en voelt energie of emoties, alsof je in een bepaalde stroom komt.

Kies voor een marathon een belangrijk onderwerp en schrijf er tien minuten over. Vervolgens streep je de zinnen aan die je raken of die je doen vermoeden dat er meer over te schrijven valt. Daar schrijf je dan weer tien minuten over. Dit schrijven en strepen herhaal je vijf tot zeven keer. Dan ben je ruim een uur aan het schrijven. Als je dit doet, zul je merken dat je helemaal naar binnen gaat en in een fijne, ontspannen roes komt van diep contact maken met jouw waarheid of creativiteit.

HET COMBINEREN VAN SCHRIJFTECHNIKEN; EEN SCHRIJFTECHNIEKENCYCLUS TOEPASSEN

Een schrijfcyclus bestaat uit verschillende schrijftechnieken die je na elkaar gebruikt over een onderwerp, een vraag, een gevoel of een schrijfopening. Doordat je een onderwerp, gevoel of ervaring van verschillende kanten benadert, kun je er diep contact mee maken en er veel inzichten over opdoen. Als je meer ervaring met de schrijftechnieken hebt opgedaan, ontdek je welke oefeningen je helpen om het gevoel te krijgen dat je iets helemaal hebt onderzocht, gezegd en geschreven. Een schrijfcyclus werkt goed bij het verwerken van een ervaring, maar ook bij het zoeken naar creativiteit. Technieken die je kunt toepassen tijdens een schrijfcyclus zijn bijvoorbeeld: lijstjes maken, mindmapping, stream of consciousness, dialoog schrijven en dichtvormen gebruiken ter afronding. Je kunt je eigen schrijfgewoontes en voorkeuren ontwikkelen; jij weet het beste wat voor jou werkt. De genoemde technieken vind je in de volgende hoofdstukken.

Een voorbeeld van een schrijfcyclus

Kies een onderwerp. Maak een lijstje. Schrijf tien minuten over één punt van een lijstje. Streep zinnen en woorden aan. Kies er één van en maak een mindmap (blz. 229). Welke tegenstelling zie je? Schrijf een dialoog waarin je tegengestelde delen met elkaar laat praten.

Nog een voorbeeld

Kies een onderwerp. Schrijf er tien minuten over. Streep de essentie aan. Maak een collage over de essentie. Schrijf een gedichtje naar aanleiding van je collage.

Alles wat ik schrijf is waar, maar ik schrijf niet alles.

Een cursist