

JULIA CAMERON

The Artist's Way in de praktijk

Een compacte gids
om direct aan de slag te gaan



INLEIDING

Het is een zonnige, stralende zondag in Santa Fe, een ideale dag om gebruik te maken van de vier essentiële Artist's Way-tools die je in dit handboek zult vinden. De tools worden gepresenteerd in de volgorde waarin ze zich in mijn leven hebben aangediend. Wanneer ze samen worden gebruikt, bieden ze een duidelijk pad naar creatief herstel.

Het is vroeg in de ochtend en zonlicht weerkaatst glinsterend op de besneeuwde bergtoppen. Er ruist wind door de pijnboom. Ik ben blij dat ik vanmorgen de eerste tool mag presenteren, eentje die ik dagelijks in de praktijk breng: morning pages. De morning pages zijn de bekendste tool uit *The Artist's Way*. Ze vergen onze alerte aandacht. Ik loop naar de keuken, waar ik een kan ijskoffie uit de koelkast pak. Ik schenk een glas voor mezelf in en installeer me om te gaan schrijven.

‘Goedemorgen,’ schrijf ik op de pagina. ‘Het is een heldere dag, feestelijk zelfs.’ Ik ben goedgeluimd, heb zin om te vertellen over mijn ochtendroutine – maar ik vertel niet te veel, want morning pages zijn privé. Ik schrijf met de hand, drie pagina's, waarin ik de dag die gaat beginnen in kaart breng. Ik heb plannen voor mijn dag en die plannen zet ik op papier. De belangrijkste daarvan is een uitstapje naar een fysieke kaartenwinkel, The Ark.

Dat wordt mijn gebruik van de tweede essentiële tool, een artist date. Het is een tool die uit twee componenten bestaat: één deel artist (oftewel: kunstenaar) en één deel date. De artist

date dient eens per week in je eentje te worden ondernomen en is bedoeld om je creatieve bewustzijn 'te prikkelen' – en in mijn ervaring werkt het ook zo. In de schaduwrijke hoekjes van de winkel weten de vrolijk gekleurde kaarten me te betoveren en mijn interesse te wekken. Na een uur lang te hebben rondgeneusd koop ik er een handjevol. Ik ga schrijven aan mijn verre vrienden.

Nu is het tijd voor de derde tool: een wandeling. Ik merk dat ik er flink de pas in zet. Ik heb maar twintig minuten de tijd, dus daar wil ik het maximale uit halen. Wanneer ik langs een groepje jeneverbesstruiken loop, kom ik een brutale benede raven tegen. Ze paraderen voor me uit, niet geïntimideerd door mijn aanwezigheid. Ik bereik het einde van mijn zandpad en keer weer om richting huis. Nu stijgen de raven op, flapperend met hun machtige vleugels gaan ze me voor. Ze zullen landen in mijn pijnboom en naar binnen staren door de ramen van mijn van leemsteen gemaakte huis. Thuisgekomen installeer ik me om de vierde tool te schrijven: wegwijzers, of schrijven om richting te krijgen.

'Wat moet ik zeggen?' vraag ik aan de pagina.

'Vertel je lezers dat wegwijzers beschikbaar zijn voor iedereen en niet voorbehouden zijn aan een select en elitair gezelschap.'

Dus schrijf ik dat vragen om wegwijzers voor iedereen is – een gewone, spirituele bezigheid. Aan het eind van de dag heb ik het gevoel dat ik klaar ben om te beginnen. In dit handboek worden de tools zorgvuldig en uitvoerig beschreven, met gebruikmaking van talloze verhalen om de zin ervan te demonstrenen.

Dus lees verder en krijg de antwoorden op je vragen.

Morning pages



De stem van de presentator was laag en sonoor – een goede radiostem. Hij zat klaar om me te interviewen, maar eerst had hij me iets te vertellen.

‘Ik doe al drieëntwintig jaar morning pages en ik heb dertien speelfilms geschreven,’ meldde hij vrolijk, duidelijk trots en onder de indruk van zijn eigen output. Ook ik was trots en onder de indruk, maar zijn vrolijke mededeling kwam niet als een verrassing voor mij. Morning pages leiden tot productiviteit. Misschien niet tot dertien speelfilms, maar tot de verwezenlijking van andere dromen.

Dus wat zijn morning pages nou eigenlijk precies? En kan iedereen ze doen?

Morning pages zijn voor letterlijk iedereen, zelfverklaard kunstenaar of niet. Ze zijn een basistool voor creativiteit die ik al meer dan drie decennia aan mensen voorschrijf.

‘Schrijf drie pagina’s met de hand, direct nadat je wakker bent geworden,’ zeg ik tegen leerlingen. ‘Schrijf over alles wat er in je opkomt. Reken erop dat je van de hak op de tak zult springen en dat je pagina’s daardoor versnipperd zullen voelen, en accepteer je pagina’s, hoe rommelig ze misschien ook lijken. Er is geen foute manier om te schrijven. Schrijf gewoon drie velletjes van A4-formaat vol. Als je niets kunt bedenken om te schrijven, schrijf dan: “Ik kan niets bedenken om te schrijven.”’

‘Maar Julia, mijn pagina’s voelen soms zo negatief,’ klagen leerlingen vaak. Ze zijn bang om negativiteit in de wereld te brengen.

‘Het is niet zo dat je negativiteit in stand houdt, je ventileert het,’ leg ik liefdevol uit. ‘Je maakt ruimte in je geest voor het positieve.’

Wanneer we onze negativiteit op papier zetten, ontstaat er geleidelijk een gevoel van optimisme. We worden evenwichtiger, laten ons niet langer overrompelen door de wendingen van het leven. Pagina's maken onze zorgen kleiner. In plaats van te doemdenken over de toekomst, geven we er pagina voor pagina gestalte aan. Doordat we allerlei hints en aanwijzingen oppikken over de dag die gaat beginnen, krijgen we vroegtijdige waarschuwingen over de problemen die we zullen tegenkomen. Terwijl we leren om met de dag te leven, komen we tot de ontdekking dat we krachtige innerlijke hulpbronnen bezitten. We worden behendig in het vermijden van moeilijkheden. De wereld lijkt in steeds grotere mate een welwillende plek, niet langer vijandig of dreigend.

De vruchten van morning pages zijn een gevoel van uitbundig optimisme en een groeiend geloof in onze eigen veerkracht. Het leven is niet langer overweldigend. Geconsumeerd in dagelijkse hapklare brokken wordt het een avontuur.

‘Laat je pagina's aan niemand zien,’ waarschuw ik leerlingen. ‘Ze zijn uitsluitend voor jouw ogen bedoeld, geheel privé en persoonlijk.’ De pagina's bieden gegarandeerde privacy en zijn daarmee een veilige plek om te ventileren en te dromen. Ze leggen een spoor voor de dag en beschermen de schrijvers tegen de gevaren van codependentie. Wanneer onze pagina's stevig verankerd zijn, worden onze dagen niet langer gekaapt doordat we ons bezighouden met de agenda van anderen in plaats van met onze eigen agenda. Pagina's zijn een buffer, als de kinderhekjes aan weerskanten van een bowlingbaan om te voorkomen dat de bal in de goot belandt. Pagina's houden ons in balans. We belanden niet meer in de goot. Nu bepalen we zelf hoe onze dagen lopen in plaats van dat onze dagen ons bepalen. Vergis je niet: zo krachtig zijn pagina's.

‘Maar Julia! Moet ik ze 's morgens doen? Waarom geen avondpagina's? Ik ben een nachtuil.’

Het spijt me, maar morning pages moeten 's morgens gedaan worden. Ze leggen een gouden spoor voor de dag. Als je avondpagina's schrijft, zul je merken dat je aan het reflecteren bent op een dag die zich al heeft voltrokken en waar je met geen mogelijkheid meer iets aan kunt veranderen. Morning

pages zijn krachtige veranderaars. Jungianen vertellen ons dat we na het ontwaken vijfenveertig minuten de tijd hebben voordat ons ego wakker wordt en onze verdedigingsmechanismen in stelling zijn gebracht. In dit tijdsbestek van vijfenveertig minuten zijn we authentiek en kwetsbaar, ideale kenmerken voor effectieve morning pages. Dus schrijf je pagina's 's morgens, zo kort mogelijk na het ontwaken. Ik zou het niet in mijn hoofd halen om iemand diens ochtendkoffie te ontzeggen; spendeer alleen geen vijfenveertig minuten aan het brouwen van het perfecte bakje. Misschien wil je hetzelfde doen als ik en de avond van tevoren al koffie maken, die je 's nachts in de koelkast zet. Mijn ijskoffie is een verrukkelijk drankje om mee wakker te worden.

'Julia, je draaft door: ijskoffie en dertig jaar pagina's!' Dat is dan maar zo. Ik ben gesteld op mijn ijskoffie en ik ben gesteld op mijn pagina's. Pagina's wijzen me in de richting van mijn volgende sprong. 'Wat zal ik hierna doen?' vraag ik ze. Ik vertrouw op de pagina's voor wegwijzers. Straks meer over wegwijzers.

Indien dagelijks uitgevoerd worden morning pages een routine. Ze zijn een krachtige vorm van gebed en meditatie, en ze wekken een verbinding met het goddelijke. Wanneer we naar binnen gaan en onze eigen psyche verkennen, worden we niet alleen naar zelfkennis gevoerd, maar naar een bron van wijsheid die hoger of anders voelt dan ons eigen aangeboren denken. Hoewel ik de pagina's beschouw als een seculiere tool, zijn ze in wezen vervuld van genade. Tijdens het schrijven van pagina's maken we contact met de vonk van onze eigen goddelijkheid. We merken dat we zorgvuldig en juist worden geleid. Wanneer ik een twaalfweekse cursus geef, zie ik mijn leerlingen een diepgaande fysieke verandering ondergaan. Ik ben tot het besef gekomen dat verlichting een letterlijke term is. Door het werken met pagina's laten leerlingen spanning los. Hun gezichtsuitdrukking wordt zachter. Ze worden luchthartiger en zien er heel letterlijk verlicht uit. 'Julia, zoals jij het vertelt, klinken ze te mooi om waar te zijn,' krijg ik soms te horen. Ik antwoord: 'Pagina's zijn te mooi om waar te zijn.' Ik zie de pagina's als een minuscule bezem die je door alle hoeken van je leven haalt en waarmee je rommel naar het hart van je bewustzijn veegt, waar je er iets aan kunt doen. Geen enkel terrein van je leven is te onbeduidend of te persoonlijk om

onder handen te nemen. Pagina's kunnen een strenge maar liefdevolle vriend zijn die telkens over moeilijkheden en problemen begint totdat je er iets aan hebt gedaan.

'Julia, ik ben dronken geworden in de rimboe.'

'Julia, ik ben vijfenveertig kilo afgevallen.'

'Julia, ik heb een punt gezet achter mijn slechte huwelijk.'

Pagina's geven ons de moed om noodzakelijke veranderingen aan te brengen. Ik noem dit 'spirituele chiropraxie'. We veranderen in de richting waarin wij – als individuen – moeten veranderen. Behendig en accuraat brengen de pagina's ons spiritueel in evenwicht. Schuchtere types leren hun mond open te trekken. Betweters leren zich koest te houden en hun eigen advies op te volgen.

Leerlingen geven aan dat hun wordt verteld: 'Er is iets anders aan je. Heb je een facelift genomen?' Cosmetische chirurgie daargelaten zijn de pagina's een krachtig instrument om te helen. Terwijl we leren hoe we moeten leven met de dag, met één pagina per dag, worden we steeds meer ontspannen, en die ontspannenheid is te zien op onze gezichten – en in onze lichaamstaal. We zetten ons niet meer defensief schrap in de confrontatie met een vijandige wereld, de armen over elkaar geslagen uit zelfbescherming, maar begroeten de wereld nu met open armen. We hebben niet langer de verwachting dat we vijandig bejegend zullen worden, maar streven ernaar om een vriend onder vrienden te zijn.

De verschuiving in onze energie is voelbaar. Anderen voelen het aan en reageren er gretig op. Wij zijn wat er veranderd is, maar het lijkt alsof de hele wereld is veranderd. Naarmate onze pagina's ons eerlijker maken tegen onszelf, gaan we eerlijker om met anderen. Bij het voelen van onze authenticiteit reageren anderen op hun beurt ook zo. Gesprekken krijgen meer diepgang. Vriendschappen worden hechter. We zijn vollediger mens, en onze relaties zijn een afspiegeling van dit gegeven. Het is een paradox van de morning pages dat terwijl we werken aan het ontmoeten van onszelf, we het vermogen ontwikkelen om anderen vollediger te ontmoeten. Naarmate we intiemer worden met onszelf, krijgen we het geschenk van intimiteit met anderen. Alert op onze eigen stemmingen en gedachten worden we alert op de stemmingen en gedachten van anderen. We worden empathischer en ontmoeten anderen vollediger. Onze pagina's zijn een toegangspoort naar

anderen, en ook naar onszelf. We vinden onszelf – en anderen – liever.

Leerlingen vertellen vaak: 'Julia, ik geloof dat ik verliefd ben geworden... op mezelf.' Pagina's zijn een oefening in zelfwaardering. Alle delen van onszelf zijn welkom op de pagina's. Het positieve en het ogenschijnlijk negatieve hebben allebei hun plek. Dergelijke radicale zelfwaardering leidt ons naar onze ware aard. Leerlingen vertellen: 'In de eerste paar weken van het schrijven van morning pages heb ik meer geleerd dan in al mijn jaren van therapie.' We leren meer omdat we kwetsbaar zijn op de pagina's. Vanwege de gegarandeerde privacy durven we onze ware gevoelens en gedachten toe te geven. We zijn vaak een verrassing voor onszelf. 'Nee maar, ik wist niet dat ik er zo over dacht,' roepen leerlingen vaak uit.

De wetenschap dat pagina's uitsluitend voor onze ogen bestemd zijn ontmantelt de verdedigingswerken die actief zijn bij zelfs de meest begaafde therapeuten. Wanneer we het lef hebben om onszelf de waarheid te zeggen, de hele waarheid en niets dan de waarheid, worden we ons authentieke zelf. We leren onze stemmingen en onze motieven kennen. Sluimerende boosheden en wrok worden naar de oppervlakte gespoeld, waar we er effectief iets aan kunnen doen. Onze verborgen gedachten en gevoelens worden zichtbaar voor ons, misschien wel voor het allereerst. Naarmate paginadagen geleidelijk paginaweken worden, leren we onszelf kennen. En deze zelfkennis komt als een opluchting voor ons. We gaan lekker in ons vel zitten. We pellen de laagjes van het zelf, zodat er steeds meer zichtbaar wordt van onze kern.

'Julia, zoals jij het vertelt, klinken morning pages als een wondermiddel,' krijg ik soms te horen.

'Volgens mij is dat een accurate omschrijving,' antwoord ik. Na meer dan dertig jaar ervaring met de effectiviteit van morning pages zeg ik met stelligheid dat morning pages ons bijstaan op alle terreinen van ons leven, van romantiek tot logistiek.

Victoria begon vol scepsis aan morning pages. Als beeldschone jonge vrouw trok ze de aandacht van – en doorstond ze – steeds weer nieuwe gewelddadige vriendjes. 'Julia, ik ben ten einde raad,' zei ze tegen me.

'Ga morning pages doen,' adviseerde ik haar.

‘Ik zie niet in hoe morning pages kunnen helpen om mijn liefdesleven te verbeteren,’ jammerde ze.

‘Probeer het gewoon,’ drong ik aan.

Victoria probeerde het inderdaad, en na een maand meldde ze: ‘Ik behandel mezelf beter en ik ben aan het daten met een aardige jongen. Hij behandelt me ook beter.’

Voordat ze met morning pages begon, had Victoria ‘aardige jongens’ altijd als saai bestempeld. Dankzij de routine van de pagina’s merkte ze dat ze waardering had voor haar nieuwe vlam.

‘Hij is attent.’ Zo omschreef Victoria haar nieuwe vriend. Ze merkte dat ze genoot van zijn attentheid. De pagina’s leerden haar om ‘aardig’ te accepteren. Bevrijd van angst en drama ontdekte Victoria dat ze reageerde op romantiek.

‘Zeg gewoon ja,’ dicteerden haar pagina’s, vooruitlopend op een aanzoek. Het aanzoek kwam en Victoria zei inderdaad ja. Op het moment dat ik dit schrijf, is ze al tien jaar gelukkig getrouwd. Ze schrijft het toe aan haar pagina’s.

David begon aan morning pages als iemand die chronisch te weinig verdiende. Hij was een getalenteerd man, een begenadigd fotograaf, en bezat alle noodzakelijke vaardigheden om goed te verdienen, en toch merkte hij dat hij constant platzak was. Tijdens het schrijven van zijn pagina’s ontdekte David een patroon van financieel masochisme.

‘Ik werkte te veel en bracht te weinig in rekening,’ omschrijft hij het patroon. ‘Ik was verslaafd aan een aardige gozer zijn – aardig voor iedereen behalve mezelf.’ Dankzij de routine van de pagina’s ontdekte David zijn eigenwaarde. Hoewel het in eerste instantie een vreemde gewaarwording voor hem was, bracht hij voor het eerst een passend bedrag in rekening voor zijn diensten. Op aandringen van de pagina’s schreef hij correcte facturen voor zijn tijd en inspanningen. Tot zijn verbazing accepteerden zijn klanten zijn nieuwe prijzen. Waar hij voorheen spotgoedkoop was geweest, rekende hij nu de gangbare marktprijs.

‘Ik schreef in mijn morning pages dat ik mezelf tekortdeed,’ memoreert hij. Daar stond het patroon, zwart op wit. Als het probleem duidelijk was, was de oplossing eveneens duidelijk. ‘Het was alsof mijn pen een eigen wil had bij het opschrijven van mijn nieuwe prijs – maar mijn nieuwe prijzen waren heel

redelijk,' memoreert David treurig. Nu hij voor het eerst in zijn leven alles voor zichzelf goed op een rijtje heeft en voldoende verdient, is er een nieuw gemak in zijn bestaan gekomen. Nu hij niet meer te weinig verdient en geen masochist meer is, heeft hij ineens genoeg geld om zich een aantal luxes te veroorloven – zoals de nieuwe camera die zijn werk tot een waar genoegen maakt.

Victoria en David zijn duidelijke voorbeelden van de veranderingen die morning pages teweeg kunnen brengen. Hun verhalen zijn aangrijpend maar niet ongewoon. Vaak weten pagina's in luttele weken iets te bereiken waarmee conventionele therapie jarenlang aan het worstelen is. Het is alsof onze pen een toverstaf wordt. Ons schrijven zet dingen 'recht'. Terwijl we ons een accuraat beeld vormen van ons leven, krijgen we oog voor talloze keuzemomenten – plekken waar we kunnen breken met vaste gewoontes. Pagina's roeien zelfdestrucatieve patronen uit. We merken dat we niet langer slachtoffer zijn. De gebeurtenissen in ons leven zijn weliswaar nog hetzelfde, maar ons antwoord op deze gebeurtenissen wordt anders. Eerst op de pagina, en daarna in het echte leven, nemen we even de tijd, beoordelen de situatie en antwoorden dan op gepaste wijze. In plaats van passief ons 'lot' te aanvaarden, stellen we nieuwe grenzen. We reageren niet zomaar; het is meer dat we antwoorden, en onze antwoorden wijzen onze levens in nieuwe en gezondere richtingen.

Er is een directe verbinding tussen ons hart en onze hand. Al schrijvend met de hand smeden we een handgemaakt leven. Vaak krijgen we de simpelste, meest directe route uit onze moeilijkheden te zien. Gewend als we zijn om te luisteren naar ons hoofd – naar de vaak complexe en gecompliceerde zorgen van ons denken – vinden we de wijsheid van morning pages in eerste instantie misschien twijfelachtig, bedreigend zelfs. Naarmate onze pagina's in aantal toenemen, doet ons inzicht dat ook. Wat begon als een ogenschijnlijk onoplosbaar probleem, geeft zich mettertijd over aan de taal van het hart, in al haar schitterende eenvoud. Onze groeiende eenvoud is een toegangspoort waardoor authenticiteit kan binnenkomen in ons leven. Naarmate we steeds eerlijker worden tegen onszelf, worden we eerlijker tegen anderen. Ze voelen onze toegewijde kwetsbaarheid en antwoorden soms

ook zo. Het ingewikkelde web van menselijke relaties wordt inzichtelijk gemaakt.

'Wees trouw aan uzelf,' adviseert Shakespeare ons, en morning pages zijn een beproefde weg naar zelfkennis en zelfaanvaarding. Denk erom: pagina's zijn privé, uitsluitend bestemd voor jouw ogen. Afgezonderd van een opdringerig nieuwsgierige wereld durven we onze ware gedachten op te tekenen. Verankerd in ons nieuwverworven gevoel van eigenwaarde riskeren we het om risico's te nemen. Wat in eerste instantie te groot of te eng lijkt, wordt door de pagina's gereduceerd tot een haalbare gok. 'Ik zou niet kunnen' wordt 'ik heb gedaan'. Pagina's bieden steun. 'Spring en het net zal verschijnen.' Pagina's zijn het net. Ze brengen ons veerkracht bij. Pagina's zijn onze vriend, voor, tijdens en na. Als we vallen, vangen ze ons. Voilà! En morgen gezond – en schrijvend – weer op.

Dankzij de routine van de pagina's staan we er niet alleen voor. Pagina's bieden steun. Ze geven ons een gevoel van veiligheid. Vrienden kunnen grillig zijn. Pagina's zijn dat niet. Het enige wat ze vergen is pen, papier en tijd. En even een paar opmerkingen over tijd hier.

Pagina's kosten tijd, maar ze geven ons andersom ook tijd. Pagina's leggen een spoor voor onze dag, en terwijl we dat spoor volgen, winnen we aan snelheid. We bewegen van sprong naar sprong naar sprong zonder stil te staan om ons af te vragen wat onze volgende sprong zou kunnen zijn. In plaats daarvan kennen we onze sprongen en doorlopen we ze met minimale weerstand. We hebben ons getreuzel op de pagina achtergelaten. Er zijn geen 'mentale rookpauzes' meer waarin we stilstaan en ons afvragen wat er nu komt. We worden niet meer uit onze koers gebracht doordat we meegaan met andermans agenda. Dergelijke omwegen zijn kostbaar, en wanneer we met onze pagina's werken steeds zeldzamer. Er is sprake van een gezonde dosis zelfzucht. We stellen nieuwe grenzen. Onze dagen zijn niet langer poreus. Wat we laten gebeuren – en wat we niet meer laten gebeuren – wordt ons duidelijk. We trekken de lijn.

We worden met de dag, met de pagina, productiever. Nu we tijd overhebben, worden we vaardig in 'elke seconde benutten' en vullen we onze lege momenten met creativiteit. Twintig minuten lijkt niet meer te kort, want we merken dat twintig minuten genoeg tijd is om een klein stukje verder te

komen met onze projecten. ‘Elke seconde benutten’ wordt een spelletje dat we met onszelf spelen. Hoeveel voorheen verloren momenten worden er nu gevonden? We bewegen vol vertrouwen voorwaarts. Doordat we elke seconde benutten, gaan we als vanzelf ook ideeën benutten.

Morning pages trainen ons om ons niets aan te trekken van onze innerlijke criticus – die meedogenloze, veroordelende, negatieve stem die ons vertelt dat onze ideeën afgezaagd zijn, ons proza banaal is. Vaak, in het begin, is onze criticus levensgroot aanwezig. Diens bulderende, kleinerende woorden zijn oorverdovend. Getraind als we zijn door onze cultuur om het ergste over onszelf te geloven vinden we de tirades van onze criticus heel overtuigend – totdat de morning pages tussenbeide komen.

De mantra voor morning pages stelt nadrukkelijk: ‘Alle delen van mij zijn welkom hier.’ Deze frase is een manifest. Wanneer onze criticus veroordeelt, vuren wij een defensief salvo terug. ‘Je pagina’s zijn onbeholpen,’ vindt de criticus. ‘Bedankt voor de mededeling,’ antwoorden we vrolijk. Geconfronteerd met onze onbekommerde houding verliest onze criticus diens dominante positie als zijnde de waarheid.

We schrijven elke dag pagina’s, en elke dag raken we meer bedreven om de confrontatie met onze criticus aan te gaan. Wanneer de criticus een negatief rondje afvuurt, blijven we schrijven. Naarmate we verder schrijven, gaat onze criticus een toontje lager zingen. Ontmoedigd door onze luchtigheid domineert die niet langer onze psyche. De criticus is immers niets anders dan een pestkop die krimpt wanneer je de confrontatie ermee aangaat, zoals alle pestkoppen doen.

Het is belangrijk om op te merken dat het doen krimpen van onze criticus een vaardigheid is die je overal mee naartoe kunt nemen. Wanneer we onze criticus doen krimpen op onze pagina’s, doen we onze criticus ook krimpen in ons leven. Een acteur die het podium op stapt, hoort het boosaardige gesis. Getraind door haar pagina’s om eromheen te stappen merkt ze in gedachten op: ‘Ah. Daar heb je mijn criticus. Bedankt voor de mededeling, maar ik heb werk te doen.’ En met die woorden stort ze zich in haar optreden.

Een stand-upcomedian die op het punt staat om een stap naar voren te doen, in de spotlights, hoort: ‘Je bent niet grappig.’ Geschoold door de pagina’s om zijn criticus te negeren

vermaakt hij zijn publiek tot ze bulderen van het lachen. Beide performers hebben van hun pagina's geleerd hoe ze hun criticus kleiner moeten maken. Ondanks intimiderende negativiteit blijven ze onverschrokken. De pagina's hebben hen onverschrokken gemaakt.

Getraind door onze pagina's om onze eerste ingeving te vertrouwen merken we dat we ook ons handelen vertrouwen. We verspillen geen kostbare tijd met twijfelen aan onszelf. Erop gebrand om elke seconde te benutten maken we efficiënt gebruik van onze momenten. Onze criticus kan ons niet langer tot stilstaan dwingen. Wanneer we het oordeel van onze criticus terzijde schuiven, komen we tot de ontdekking dat het ons vrijstaat om onszelf te definiëren in meer positieve bevoordingen. We leren om de dingen bij hun juiste naam te noemen.

'Ik ben bang,' zeggen we, onze emotie accuraat benoemend, als we merken dat we uitstelgedrag vertonen bij een project. We zeggen niet: 'Ik ben lui. Ik heb geen ideeën meer.' Nadat we onze angst accuraat hebben erkend, zijn we vrij om verder te gaan. Pagina's geven ons vaart. We stellen niet lang uit.

Wanneer we direct na het wakker worden morning pages doen, gaan we gefocust onze dag in. We zetten onze prioriteiten op een rijtje en we regelen ons handelen naar onze doelen. De dagen van gedachteloos verspillen zijn voorbij. We betrappen onszelf wanneer we een omweg nemen, in een richting bewegen die ons niet dient. Naarmate we steeds vaardiger worden in het benutten van elke seconde, merken we dat we met verrassende snelheid richting onze doelen en dromen bewegen. Dingen die ooit onmogelijk leken – onbereikbaar – liggen nu royaal binnen handbereik. De morning pages hebben ons zowel onverschrokken als gefocust gemaakt. Ze houden de vaart erin en ons leven krijgt een avontuurlijk karakter.

Victor begon vol scepsis met morning pages. Hij was schrijver van beroep en schreef voor de kost – en voor de kost alleen. Zijn dagen van schrijven omwille van het pure plezier van het schrijven lagen achter hem. Tegenwoordig schreef hij voor geld – of helemaal niet. Het idee om elke dag drie pagina's te schrijven, voor de lol en voor nop, stond hem tegen.

'Schrijven voor nop?' Maar Victor voelde zich ellendig, dus stemde hij in met het proberen van morning pages. Eén week,

twee weken, en toen, al in zijn derde week, had hij een doorbraak. Hij moest aan zichzelf bekennen – en daarna aan mij – dat hij schrijven eigenlijk heel leuk vond. Wat hij ook heel leuk vond was het idee van een op de lange baan geschoven roman, waar hij in week vier aan begon. Hij legt uit: ‘Ik had mezelf voorgehouden dat ik een sabbatical nodig had – vrije tijd – om fictie te schrijven. Tegenwoordig merk ik dat ik elke seconde benut, zoals jij het noemt; twintig minuten hier, een kwartier daar. Ik pers mijn echte schrijfwerk tussen het schrijven voor de kost.’ Victors stem klinkt gelukkig. Elke dag dat hij schrijft wordt hij nog gelukkiger. Hij legt uit: ‘Ik heb weer respect voor mezelf. Ik ben een echte schrijver.’ Zijn pagina’s hebben hem in de richting van zijn dromen gewezen. Hij had opgeschreven: ‘Als ik het niet perfect hoefde te doen, zou ik een roman schrijven.’ Vervolgens had hij opgeschreven: ‘Perfect bestaat niet. Ik denk dat ik ga proberen een roman te schrijven.’ En dat deed hij. Victors ‘echte schrijfwerk’ heeft hem zelfachting gebracht. De pagina’s hebben een innerlijke deur geopend. Victors verhaal is niet uniek. Het is een specialiteit van de pagina’s om onze dromen te ontsluiten. Victor heeft geleerd dat schrijven voor de kost hem wel geld opleverde, maar geen zelfrespect. Schrijven vanuit de liefde voor het schrijven leverde hem een veel groter rendement op. Op het moment dat ik dit schrijf, is Victor bezig aan zijn derde roman – stuk voor stuk geschreven op aandringen van de pagina’s.

Caroline, kunstschilder, was bereid om te experimenteren. Ze vond haar werk afgezaagd voelen en ze wist niet meer wat ze eraan moest doen. Maar ze was wanhopig. ‘Ik ben portretschilder. Ik snap niet wat ik aan schrijven zou kunnen hebben, maar ik wil het wel proberen.’

En dat deed ze, hoewel schrijven niet haar sterkste kant was. Ze zegt: ‘Je hebt geen idee hoe verbaasd ik was toen mijn schilderijen beter werden naarmate ik meer pagina’s schreef. De morning pages leerden me om te vertrouwen op mezelf, en ik merkte dat ik met meer zelfvertrouwen ging schilderen.’ Zelfvertrouwen leidde ertoe dat ze onverschrokken ging schilderen. Ze ging details opnemen die haar voorheen waren ontgaan. Haar achtergronden werden met meer zorg geschilderd. Er werd in steeds bredere kring over haar kunst gesproken en haar carrière nam een vlucht. Ze zegt: ‘Ik zag er de logica niet

van in dat schrijven zich zou vertalen in beter schilderen. Maar het bewijs was geleverd. De morning pages inspireerden me. Dat staat vast. De morning pages hebben me geleerd om op mezelf te vertrouwen.'

Succesverhalen zoals die van Victor en Caroline komen veel voor onder schrijvers van morning pages. De dagelijkse routine van morning pages traint gebruikers om zichzelf serieus te nemen. Naarmate het aantal geschreven pagina's toeneemt, doet het gevoel van eigenwaarde dat ook. Risico's – de roman, de schilderijen – worden uitdagingen die we onszelf stellen, uitdagingen die we onverschrokken aangaan. Ik hoef maar minimaal onderzoek te doen om verhalen over substantiële successen te vernemen. Auteur Elizabeth Gilbert heeft er het volgende over te zeggen: 'Zonder *The Artist's Way* zou er geen *Eten, bidden, beminnen* zijn geweest.' Er worden zoveel 'risico's' genomen met steun van de pagina's. Een gerenommeerd acteur maakt een uitstapje naar regisseren en voelt zich meer voldaan als kunstenaar omdat hij het risico heeft genomen. Een Broadway-danser maakt de overstap naar choreografie, 'wat ik aan de pagina's te danken heb', vertelt hij, zijn stem bevend van emotie en dankbaarheid.

'Je boek heeft mijn leven veranderd,' is de dankbare zin die ik het meest hoor.

'Jij hebt je leven veranderd,' breng ik ertegenin, want ik wil dat de dankbare ontvanger de verantwoordelijkheid neemt voor diens prestaties. Ik vervolg: 'Ik heb je de tools gegeven, maar jij hebt ze gebruikt.' Het duurt een ogenblik voordat mijn woorden doordringen. Meen ik ze echt? Jazeker. Ik wil beslist niet worden aangemerkt als de docent met toverkracht. Het is veel beter als mijn dankzeggers leren om zichzelf de eer toe te kennen. Morning pages zijn immers werk, en het is werk dat zij hebben verzet. Zij hebben elke dag geschreven, soms jarenlang.

Zoals één schrijver van morning pages het formuleerde: 'Julia, ik wil je bedanken voor een kwarteeuw morning pages.' In al die tijd had hij maar één dag overgeslagen: 'De dag dat ik een viervoudige bypassoperatie heb ondergaan.'

'Doe je nog steeds morning pages?' wordt me vaak gevraagd.

'Ja,' antwoord ik. 'Zeker.' Ik schrijf al dertig jaar morning pages en ik doe ze 'nog steeds' omdat ze 'nog steeds' werken.