



Schrijf je leven op

Als je één herinnering hebt opgeschreven, komen de volgende vanzelf, is de ervaring van schrijfcoach Christine de Vries. Begin gewoon, vertrouw op wat in je opkomt en merk hoe laatjes vol vergeten momenten openschuiven.

Als je ouder wordt, groeit het verlangen om terug te kijken op wat allemaal is geweest. Voor jezelf, om het verleden te laten herleven en er betekenis aan te geven. Voor je kinderen of kleinkinderen, om ze iets van hun roots mee te geven. Niet voor niets is autobiografisch schrijven aan een opmars bezig. Maar hoe doe je dat?

Laatjes opendoen

Onze herinneringen bergen we op in een persoonlijke databank. Ik stel me voor dat het een grote kast is met heel veel laatjes. In die laatjes bewaren we onze herinneringen in de vorm van gedachten, gevoelens en gebeurtenissen. We brengen gaandeweg enige orde in de verzameling aan door ze op een unieke en associatieve wijze op te ruimen. Slechts een paar laatjes staan een klein stukje open en laten een fragment van een herinnering zien, maar verreweg de meeste laatjes zijn dicht.

Wanneer iemand zijn levensverhaal gaat schrijven, komt al heel snel de vraag: waar zal ik beginnen? Het mooie is, dat wanneer je bij één laatje begint en gaat schrijven over wat je daarin vindt, er steeds meer laatjes als vanzelf openschuiven. Zo kom je in contact met lang vergeten herinneringen. Door het openen van die laatjes wordt het schrijven van een autobiografie een ware ontdekkingstocht. Schrijvend kijk je terug en laat je momenten in je leven herleven. Zo creëer je voor jezelf de gelegenheid om betekenis te geven aan wat je hebt meegemaakt en erkenning te geven aan de keuzes die je hebt gemaakt.

Vijf schrijftips

Het lege papier is echter lang niet altijd inspirerend. Eerst nadenken over wat je zou kunnen schrijven, is de beste manier om geen letter op papier te krijgen. Om op onderzoek uit te kunnen gaan in het land van jouw herinneringen is het goed om enige structuur in het schrijven aan te brengen. Die beperking zorgt uiteindelijk voor een grotere vrijheid om te schrijven over wat betekenis voor je heeft.

Vijf tips die hun waarde hebben bewezen:

1. Schrijf zo snel je kunt.
2. Houd je pen in beweging en corrigeer niets. (Verbeteren en ordenen doe je op een ander moment – nu is

het belangrijkste om vrij te kunnen schrijven.)

3. Denk vooraf niet na, maar vertrouw op het eerste dat in je opkomt.
4. Schrijf in eerste instantie alleen voor jezelf en wees eerlijk.
5. Alles wat je schrijft is een momentopname.

Wat zie, hoor, ruik je?

Schrijf niet al te lang achter elkaar door, maar beperk je tot zo'n tien minuten per fragment. Probeer in die tijd zoveel mogelijk details te beschrijven. Stap als het ware in dat moment en kijk eens rond: wat zie, hoor, ruik je? Welke gedachten en gevoelens heb je? Deze korte fragmenten brengen je als vanzelf naar andere herinneringen. Je kunt deze noteren in een lijst, zodat je voor de volgende keer een nieuw onderwerp hebt om over te schrijven. Wanneer je een flink aantal fragmenten hebt geschreven kun je die ordenen, samenvoegen en inbinden tot jouw levensverhaal. Dit verhaal is nooit af, want wanneer je eenmaal bent begonnen, zul je steeds weer 'nieuwe' herinneringen op het spoor komen die door jou beschreven willen worden. ✨

Christine de Vries

is schrijfcoach en supervisor. Zij geeft cursussen in creatief dagboekschrijven en heeft hierover een aantal boeken gepubliceerd. Zie www.shodo.nl.