

Met achteloos gemak gooien velen op internet hun hele hebben en houwen te grabbel. In profiel-tjes, op weblogs, van lengte en ogenkleur tot en met de diepste zielenroerselen. Leek steun en toeverlaat Lief Dagboek zijn langste tijd gehad te hebben, het floreert juist als nooit tevoren, vertelt dagboekexpert Christine de Vries. „In die snelkookpan van onze tijd is schrijven een vertragende beweging.”

DAGBOEK

ONDANKS WEBLOGS WAAR

door MARIE-THÉRÈSE ROSENDAAL

Lief Dagboek

Haar eerste dagboek kan Christine de Vries zich nog goed herinneren: „Ik kreeg het toen ik een jaar of negen was. Een slotje erop met een loran van een sleuteltje. En ik schreef er niks bijzonders in. 'Hij is op mij' en 'ik ben ook op hem', dingen over de juf, dat werk. Voor mijn ouders en mijn zus – hoewel ze er volstrekt niet in geïnteresseerd waren – verstopte ik het, op steeds wisselende plekken. Paniek als ik het niet meteen terug kon vinden.”

Een geheimschrijftertje dat toen nooit had kunnen bevroeden dat het dagboek haar leven zou worden, privé en zakelijk. De 44-jarige Alkmaarse geeft sinds 1993 les in dagboekschrijven onder de noemer 'Luister naar je pen', en afgelopen maand kwam haar boek 'Dagboek als spiegel' uit.

Het dagboek als therapie, het is een bekend medicijn. „Artsen adviseren patiënten bij een groot verdriet vaak om het op te schrijven. Daarmee sturen ze mensen regelrecht het bos in. Want hoe dan? Lege blaadjes gapen de verdrietige aan. Het boezemt angst in: hoe krijg ik dat ooit allemaal op papier. Rouw, verlies, dat is intens.” Schrijf het van je af, maar het dagboek is meer dan een uithuilschouder: „Anders wordt schrijven te sterk geassocieerd met leed en ellende. Mensen moeten ook leuke dingen memoreren en op andere manieren leren schrijven, dan is er een balans. Velen pakken de pen na een grootse gebeurtenis, aan het begin van een nieuwe werkkring of uitdaging, of leggen op wereldreis, tijdens de voettocht naar Santiago de Compostela, hun impressies vast.”

Flauwekul

Christine de Vries reikt mensen een gebruiksaanwijzing aan: „Er zijn zoveel manieren om te schrijven. Chronologisch, in de tegenwoordige tijd of juist de verleden tijd. Hapsnap of op thema; ik ken een man die tijdens vakan-

ties alles vastlegt over siersmeedwerk. In een versje, een gedichtje, een schetsje als tekenen je beter afgaat. In de derde persoon. Lukraak over gedachten, fantasieën, een droom. Door tien minuten van je dag te beschrijven of wat er in één seconde door je heen flitst. Flauwekul of herinneringen uit de kindertijd.” En voor degenen die in het verleden graven: „Het is nooit te laat voor een gelukkige jeugd.”

De dagboekdocent geeft les op ochtenden in het schrijfcafé, maar ook midweekjes of week-einden in een klooster. „Ik leer mensen dat ze het puur voor zichzelf doen. In een dagboek hoeven ze zich niet beter voor te doen dan ze zijn, hoeven ze geen façade op te houden. Ze mogen eerlijk zijn, ongepolijst. Benoemen hoe ze iets of iemand ervaren, ook als dat niet sociaal wenselijk is. In een dagboek valt de rationele laag weg. Als een bolletje wol dat je afwikkelt kom je tot de kern van wat je voelt. Dat leidt vaak tot nieuw perspectief. Spiegel jezelf aan je eigen beeld. Ken jezelf. Ik ben er eerlijker door geworden. Om het product gaat het niet, het is niet bedoeld voor publicatie. Doorhalingen, spelfouten, inktvlekken en ezelsoren doen er niet toe.”

Haar eigen dagboeken zijn allegaartjes: „Al schrijvend noteer ik tussendoor rustig een boodschappenlijstje of een memo: die en die bellen! In mijn dagboeken zitten krantenknipsels, zielenroerselen, alles wat me raakt. Mijmerin-

gen in het wilde weg, over dingen die nog niet uitgekristalliseerd zijn en in mijn hoofd rondzeuren.”

Tegenbeweging

„Zo ongeveer elke zes weken vul ik een boekje. Vroeger kocht ik er eentje die in mijn tas paste, nu schaf ik tassen aan die om mijn boekjes passen. Ze gaan overal mee naar toe, een dagboek schrijven kan je overal doen. Ik kies mooie uit, met glad papier waar de inkt van mijn vulpen niet doordrukt. Gedachten op papier zetten gaat langzaam, in die snelkookpan van onze tijd is schrijven een vertragende beweging. En papier is geduldig, je ziet het ontstaan, groeien. Op een computer voel ik afstand. 't Gekke is dat er juist een tegenbeweging is: hoe de computer de samenleving ook beheerst, er zijn nog nooit zoveel luxe vulpenen verkocht als nu. Eigenlijk wordt er meer geschreven dan ooit, e-mail, sms, msn, weblog. Maar op de computer is alles gericht op anderen, op reacties, tips, klaagzangen. Het achterste van de tong laat niemand zien.”

Christine de Vries houdt van schrijven: „Na een drukke dag trakteer ik mezelf in een café op een cappuccino en ga ik in een hoekje zitten schrijven. Bij het geroezemoes floreer ik, terwijl een ander juist zweert bij stilte. Al heb ik geen vaste momenten, ik schrijf wel haast elke dag. Een keertje overslaan is niet erg, maar

K NIET DOOD

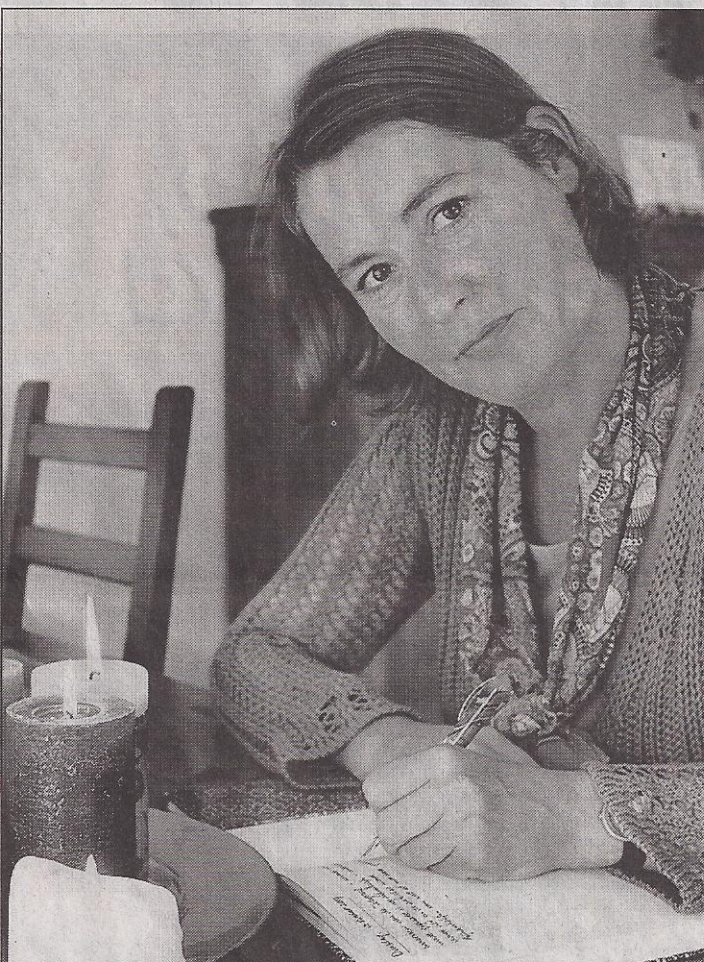
OP WE ONS HELEMAAL BLOOT GEVEN

'Geheim-schrijfster' Christine de Vries leert mensen zielenroerselen op papier te zetten

na een dag of vier gaat het kriebelen, dan sla ik te veel op in mijn hoofd. Raakt het te vol." Een lach: „Inderdaad, het dagboek is een afvallemmer maar ook een kas waarin iets kan groeien.”

En een vriendin, een vertrouweling. „Bij mij staat er geen aanhef boven als Lief Dagboek of Lieve Kitty. Alleen de plaats en de datum.” Dozen vol heeft ze: „Al heb ik tientallen boekjes weggegooid, hop de container in. In 1990 vertrok ik naar Aruba en dat kon wel eens voor altijd zijn. En van de KLM mocht ik maar 20 kilo in de koffer meenemen. Achteraf heb ik er spijt van, niet dat ik ze gedumpt heb, maar dat ik dat zo respectloos heb gedaan. Ik had ze in de fik moeten steken, glaasje wijn erbij.”

Dozen genoeg over: „Met Harrie mijn man heb ik de afspraak gemaakt dat hij er niet in kijkt. Voor hem sprak dat vanzelf, ik had het nodig het hem te vragen. Na mijn dood mogen hij en mijn familie ze ongecensureerd lezen. Al zijn ze niet erg boeiend, eerder saai. Als ze er genoeg van hebben, laat ik ze graag na aan het Internationaal Informatiecentrum en



Archief voor de Vrouwenbeweging. Zo, met heel veel andere dagboeken, kunnen generaties na ons kijken hoe mensen nu keuzes maken.”

Dagboeken hebben veel voor haar gedaan, ver van huis waren ze haar steun en toeverlaat: „In Amerika, waar ik ook enige tijd heb gewoond, volgde ik dagboekcursussen, dat is daar daggelijks koek. In Nederland bestond het nog niet en ben ik ermee begonnen. Toen dat meer en meer tijd opslokte, besloot ik het voltijs te gaan doen en heb ik mijn baan opgezegd. Ik was manager in een zorginstelling, veel vergaderingen en veel blabla. Een mooie baan en het was een hele stap, maar ik heb er geen spijt van.”

Christine de Vries leest zelf niks terug: „Als ze bijna vol zijn, blader ik er doorheen en zie ik wat er heeft gespeeld. En dan sluit ik het voorgoed.”

www.shodo.nl

■ Dagboekenexpert Christine de Vries: „Schrijven is leuk!”

FOTO: GLENN WASSENBERGH