

# Dagboekschrijven

## *een effectief instrument voor de begeleider*

door Christine de Vries

Bij dagboekschrijven denkt men vaak aan jonge meisjes die in leurrijke boekjes met een slotje schrijven over hun jonge leven of aan Anne Frank. Dagboekschrijven kan veel meer zijn dan dat... Dagboekschrijven kan een heel krachtig instrument zijn voor bezinning, reflectie en het verkrijgen van inzichten, mits op de juiste manier ingezet. En daarmee een instrument bij uitstek voor de professionele begeleider.

Vooraf wanneer het leven tegenzit, grijpen mensen naar de pen. Ze zijn dan op zoek naar ordening en antwoorden of hopen een uitweg uit de problemen en onzekerheid te vinden. Over het algemeen schrijven ze dan ongestructureerd: ze gaan zitten en vullen lege pagina's met tekst tot het tijd is om iets anders te doen of er een gevoel van opluchting of inzicht is ontstaan. Ik noem dit ongestructureerd, omdat vooraf niet is bepaald hoe lang er wordt geschreven en het inhoudelijk tijdens het schrijven alle kanten kan opgaan. Dit geeft de schrijver vaak het gevoel verdwaald te zijn in de tekst of zijn emoties. Eenmaal begonnen weet hij niet wat het einddoel is. Op zich is dat niet erg, want zo bevat het schrijven ook een element van verrassing en avontuur, maar dat is niet altijd en voor iedereen wenselijk.

Wanneer iemand niet zelf de gewenste verandering in zijn leven kan doorvoeren of moeite heeft om de emoties die een grote verandering of crisis teweegbrengt te hanteren, kan hij een professioneel hulpverlener in de arm nemen. Op zijn beurt kan de hulpverlener (dagboek)schrijven inzetten.

De Amerikaanse psycholoog James Pennebaker heeft ontdekt dat gestructureerd schrijven over gevoelens en gedachten een positieve uitwerking op de schrijver heeft. Zo liet hij onder meer studenten over hun studietijd schrijven. De groep verdeelde hij in tweeën, waarbij de eerste groep alleen over hun gedachten en gevoelens liet schrijven en de tweede groep alleen over de feitelijke gebeurtenissen. Beide groepen schreven slechts 10 minuten per dag. Al gauw bleek dat de studenten in de eerste groep betere studieresultaten behaalden en dat ze door dagelijks over hun gedachten en gevoelens te schrijven meer en vaker stilstonden bij andere gebeurtenissen en thema's in hun leven.

### ***De kern van gestructureerd schrijven***

Het wordt vaak gemakkelijk gesuggereerd: "Schrijf het maar eens op!" Hoe goedbedoeld dit advies ook is, er wordt zelden een handreiking gegeven hoe dit te doen. Hierdoor kan iemand verdrinken in de poel van zijn emoties of eeuwig aan de rand met zijn grote teen de temperatuur testen. Structuur en begrenzing zorgen voor de nodige beperking, die uiteindelijk naar vrijheid leidt. De structuur bestaat uit een paar vaste elementen, zoals een duidelijke focus waarover men schrijft en een vooraf bepaald aantal minuten schrijftijd of een afgesproken hoeveelheid tekst (bijvoorbeeld 1 pagina of tien regels). In tegenstelling tot de schrijver die voor de witte pagina gaat zitten en maar moet zien wat er gebeurt wanneer hij gaat schrijven, krijgt de schrijver hier duidelijk omschreven opdrachten die weinig tijd in beslag nemen.

Het is heel verrassend om te zien wat iemand met een duidelijke structuur en opdracht in slechts 10 minuten of op 1 pagina kan beschrijven. Korte fragmenten zijn veel uitnodigender, want daarmee hoeft het hele verhaal niet in een keer volledig te worden beschreven. Het is onmogelijk om alles in

slechts 10 minuten weer te geven, maar wanneer alle fragmenten als een mozaïek worden samengevoegd wordt een compleet beeld van de situatie in kleur en detail weergegeven. Door de schrijftijd of hoeveelheid tekst te begrenzen kan de schrijver contact maken met zijn gevoelens en gedachten rond de situatie, zonder overspoeld te worden door de gevoelens of gedachten. De beperking zorgt voor veiligheid, waardoor hij wordt uitgenodigd om op verkenning te gaan. Langzaam maar zeker ervaart de schrijver dat hij de situatie kan bezoeken in plaats van dat de situatie hem overheerst en beheerst. En die bewegingsruimte is noodzakelijk om van perspectief te kunnen veranderen en daarmee alternatieven op het spoor te komen.

### ***De kracht van benoemen***

Benoemen wat er gebeurt, bevat een grote helende kracht. Niet langer ontkennen of verbloemen, maar de dingen bij hun naam noemen is een belangrijke stap in het proces van veranderen, leren en groeien. Door 'het' woorden te geven, word je je bewust van je eigen aandeel en de verantwoordelijkheid die daarbij hoort. Je wordt gaandeweg meer eigenaar van de situatie die je eerder nog leek te overkomen. Door over de situatie te schrijven, maak je er contact mee. Behalve de feiten zijn het vooral de gedachten en gevoelens over de situatie die je als schrijver innerlijk in beweging brengen.

### ***Ook fout is goed***

Dagboekschrijven is een weg van creatieve reflectie en bezinning. Het gaat er niet om of je "foutloos" of "goed" kan schrijven, want de geschreven taal is slechts de poort naar een ruimer bewustzijn. Er wordt alleen gewerkt met de eerste ruwe tekstversie, zonder dat er verbeteringen in de tekst worden aangebracht. Het vergt vaak heel wat oefening eer je zo ver bent dat je fouten en onvolledigheid in je teksten kunt accepteren. Het is een wonderlijk iets met taal. Omdat we het alfabet kunnen gebruiken, hebben we vaak hoge verwachtingen gekoppeld aan onze eigen schrijfvaardigheid. We moeten al snel "goed" of "literair" kunnen schrijven. We moeten vaak enige moeite doen om te mogen oefenen.

### ***Niet nadenken***

Een ander belangrijk aspect van dagboekschrijven is dat je vertrouwt op het schrijfproces en er van tevoren niet over nadent. Veel mensen maken in hun hoofd eerst een lijstje waarover het moet gaan en vervolgens schrijven ze dat uit. Op die manier behouden ze de controle over het proces, maar tegelijkertijd verkleinen ze de kans om een nieuw perspectief te ontdekken en tot inzichten te komen. Om dit te voorkomen is het belangrijk om gedurende de afgesproken schrijftijd de pen in beweging te houden en door te schrijven, wat er ook gebeurt. Schrijven wordt zo een ontdekkingstocht waarin ook het onderbewuste een plaats krijgt en waar gebruik kan worden gemaakt van de intuïtieve kennis die we naast de rationele kennis allemaal bezitten. Wanneer je veel meemaakt en verschillende indrukken opdoet, moet je ook veel naar buiten brengen om innerlijk in evenwicht te komen en te blijven. Balans en ruimte zijn nodig om nieuwe informatie te verwerken en te integreren, zodat je in de toekomst andere keuzes kunt maken, keuzes die beter bij je passen en die je ontwikkeling als mens ondersteunen. Door na het schrijven hardop je tekst voor te lezen, precies zoals het op papier staat, zonder al lezend aanvullingen of correcties aan te brengen, breng je die als het ware naar buiten. Door de woorden te horen en te proeven kun je ook op gevoelsniveau contact maken met wat je net zo snel en spontaan hebt geschreven, zonder er vooraf over na te denken. In een begeleidingssituatie waarbij de cliënt een tekst voorleest, is behalve de inhoud van de tekst ook de ervaring van het voorlezen werkmateriaal dat je kunt gebruiken en nader onderzoeken.

### **Schrijfo opdrachten in begeleiding of therapie**

Kleine schrijfoefeningen kunnen op vele manieren tijdens of na een therapiesessie worden ingezet. De oefeningen zijn niet bedoeld als vervanging van de geboden therapie, maar als ondersteuning en ter integratie. Zo is het bekend dat de cliënt veel van de begeleiding leert, wanneer hij er na afloop schriftelijk op reflecteert. Daarnaast is een schriftelijke weergave van de ontwikkeling en het leerproces heel bemoedigend in tijden van onzekerheid en tijdelijke stilstand. Maar ook de begeleider kan een logboek gebruiken om te reflecteren op zijn eigen handelen en functioneren. Het vormt dan een waardevolle aanvulling op intervisie en nascholing.

Ordering en het herdefiniëren van prioriteiten creëren innerlijk ruimte en overzicht. Vooral wanneer iemand een vol hoofd heeft, met herhalende gedachten en vele andere zaken die allemaal om aandacht lijken te strijden. Lijstjes schrijven is vooral erg functioneel wanneer het een opsomming van trefwoorden of korte zinnen is. Door uit het lijstje een top-3 te kiezen wordt de veelheid teruggebracht tot een paar items waarmee hij verder kan. Een andere indicatie voor het schrijven van lijstjes is wanneer iemand zich te sterk identificeert met zijn emoties. De gedachtewereld krijgt geen ruimte, wat tot een verstoring van het innerlijk evenwicht leidt.

Wanneer de begeleider kan kiezen uit eenvoudige schrijfoefeningen en zo kan aansluiten bij de behoefte van de cliënt en zijn vraag, wordt het schrijven een creatieve interventie, die de cliënt ondersteunt in de begeleiding. Wanneer dit met zorg gebeurt, is creatief schrijven een goede werkvorm voor jong en oud.

### **Schrijfoefening om zelf te proberen**

Voor de begeleider ter voorbereiding op een sessie:

1. Noteer de letters van de naam van de cliënt onder elkaar op de linkerkant van de pagina, zodat alle letters op een nieuwe regel komen te staan.
2. Geef bij elke letter kort en bondig antwoord op de vraag: Wat heb ik ervaren (gezien, gehoord, gevoeld) in de laatste sessie? De eerste letter van ieder antwoord staat al genoteerd. Doe dit snel zonder er eerst over na te denken.
3. Lees dit woordgedicht hardop aan jezelf voor.
4. Wat valt je nu op?
5. Wat neem je hiervan mee naar de volgende sessie?

Voor de cliënt ter evaluatie van een sessie:

1. Vraag aan het einde van de sessie hoe de cliënt deze heeft ervaren.
2. Vraag één woord als antwoord.
3. Laat de cliënt de letters van dit woord onder elkaar op de linkerkant van de pagina schrijven, zodat alle letters op een nieuwe regel komen te staan.
4. Laat de cliënt bij elke letter van dit woord kort en bondig antwoord geven op de volgende vragen: Wat bedoel ik met dit woord? Welke associaties roept het woord bij me op?
5. Laat de cliënt dit snel opschrijven, zonder er eerst over na te denken.
6. Daarna leest de cliënt het woordgedicht hardop voor.
7. De begeleider eindigt met de vraag: Wat neem je hiervan mee naar de volgende sessie?