



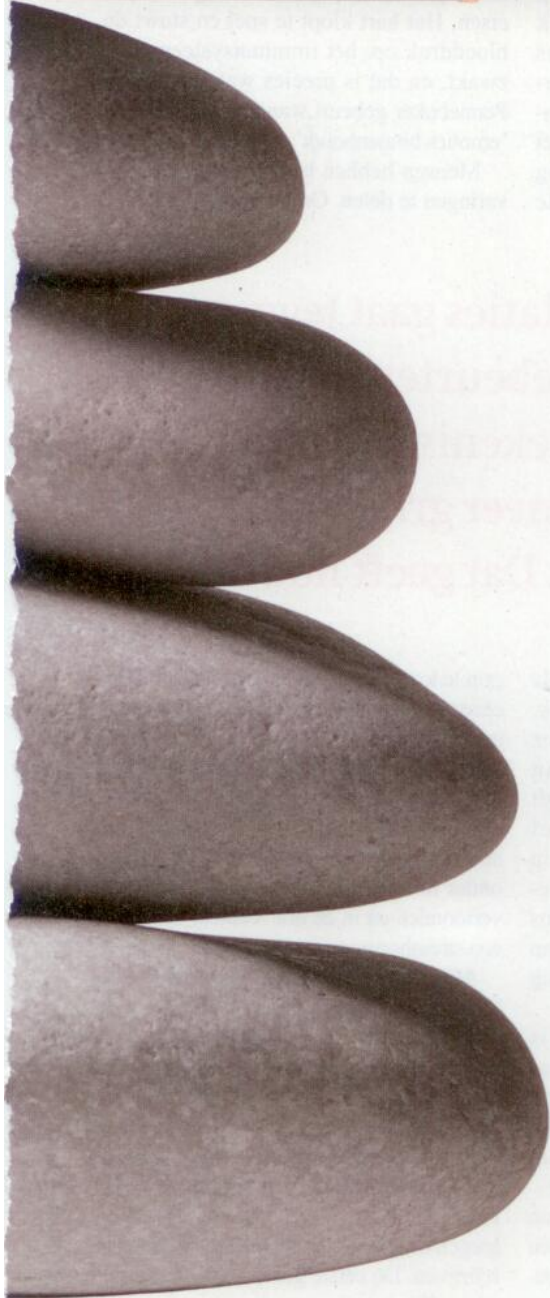
De ontdekking van de woordenschat

Hoe de woorden die u kiest uw gemoedstoestand kunnen veranderen. DOOR INGE SCHILPEROORD

OF WE NOU PROFESSIONELE woordhandelaren zijn die even onze pen los willen schrijven, of voor onszelf een dagboek volpennen: alle 'vrij-schrijvers' kennen het gevoel. Voor even maken we ons niet druk om tekstopmaak, spelfouten of de interpretatie van onze woorden. We pakken gewoon onze lievelingspen uit onze etui, of schakelen het toetsenbord in, en we beginnen. Jagend op elke gedachte, op elk droombeeld dat door ons hoofd dwarrelt, laten we ons door onze woorden leiden.

In een van haar schrijversdagboeken beschreef de Britse feministe en auteur Virginia Woolf de ervaring als volgt: 'En dan begin ik te schrijven, en het doet er niet toe waarover, want het is zo mooi, ik struikel achter mijn eigen woorden aan en druk langzaam door tot in mijn kern... Als je alleen voor jezelf schrijft, en alle letterkundige normen overboord zet, weet je nooit wat er gaat gebeuren.'

Dat deze 'losse' manier van schrijven goed is voor onze creativiteit weten we intuïtief al eeuwen. Maar niet dat het



zó goed is dat elke dag een kwartier 'vrij schrijven' ons kan helpen in de strijd tegen kanker, hoge bloeddruk, hartaanvallen en eenzaamheid. En al helemaal niet dat autobiografische schrijvers die zowel veel eerste als tweede persoonlijk voornaamwoorden enkelvoud gebruiken (ik, mij, jij) meer lachen en minder aspirine slikken dan zij die zich vooral beperken tot eerste persoonlijk voornaamwoorden.

Dit zijn slechts een handjevol voorbeelden van de grote hoeveelheid verbijsterende relaties tussen woordgebruik, schrijfmethoden en gezondheidseffecten die zijn ontdekt door de Amerikaanse psycholoog James Pennebaker, auteur van het recente *The secret life of pronouns*. Hij verricht al drie decennia baanbrekend taalonderzoek aan de universiteit van Austin in Texas en heeft ontdekt dat de woorden die iemand kiest veel zeggen over zijn of haar fysieke en mentale gezondheid. Ook ontdekte hij dat een verandering van woordkeuze kan leiden tot een verandering van gemoedstoestand.

WANNEER IK TEGEN HALFTwaalf 's ochtends over de campus naar onze lunchplek loop, heeft het kwik de 40 graden al lang gepasseerd. Het is er stil, de lucht is heet. Zelfs in de brede schaduwen van de

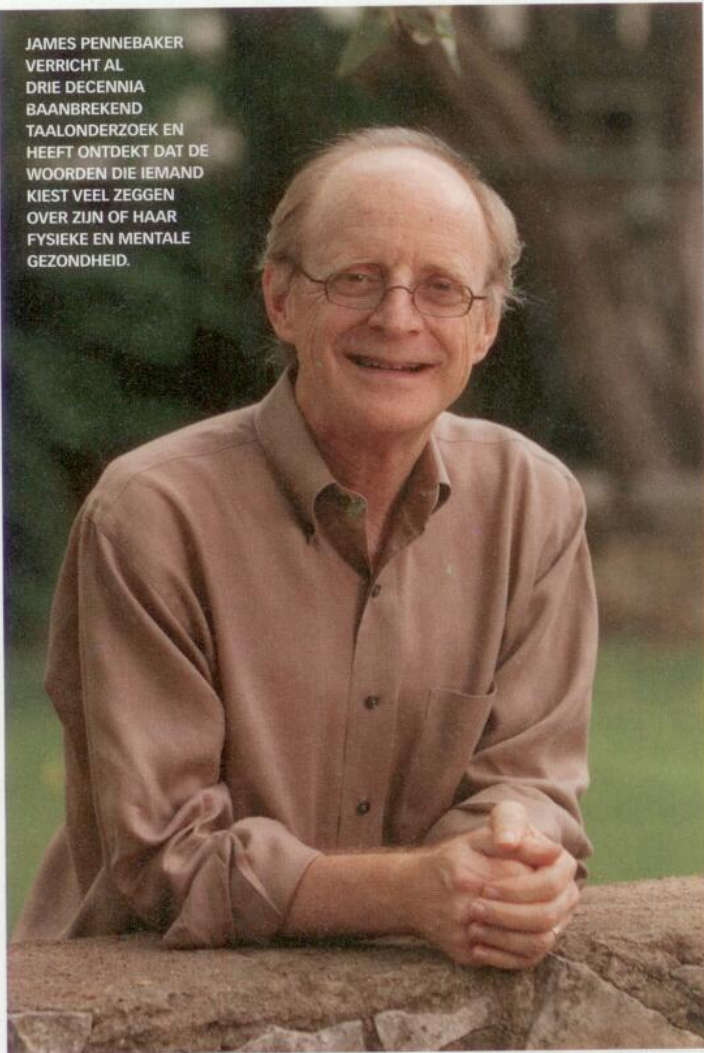
universiteitsgebouwen loopt vrijwel niemand. De Amerikanen verplaatsen zich wijselijk per auto met airco. Maar in het Braziliaanse restaurant van Pennebakers keuze verspreiden vlug wiekende plafondventilatoren een verlossende koelte.

Zelf ziet Pennebaker er – in lichte katoenen broek, ontspannen in een groot glas ijsthee roerend – opvallend fris uit. Hij woont dan ook al het grootste deel van zijn leven in Texas, vertelt hij; hij is wel wat warmte gewend. 'Dit is nog niks,' zegt hij lachend, 'de komende uren wordt het alleen maar heter.' Een geluk dat ik voorlopig niet meer naar buiten hoef! Pennebaker vult met gemak een lange lunch met verhalen over zijn onderzoekscarrière. Rustig sprekend, op bescheiden, soms licht ironische toon. Maar met een aanstekelijke bevoegenheid.

Als kind en puber – en later ook tijdens zijn studie sociale psychologie – had Pennebaker eigenlijk niks met schrijven, vertelt hij. Het begon toen hij begin jaren tachtig als jonge onderzoeker meewerkte aan een wetenschappelijke studie naar de psychologische oorzaken van lichamelijke ziekten. Pennebaker en zijn collega's wilden zo breed mogelijk meten welke psychische factoren een rol kunnen spelen in uiteenlopende ziektes: van maagzweren en kanker tot eetstoornissen. Daartoe onderwierpen ze duizenden mensen aan een zeer



JAMES PENNEBAKER
VERRICHT AL
DRIE DECENNIA
BAANBREKEND
TAALONDERZOEK EN
HEEFT ONTDEKT DAT DE
WOORDEN DIE IEMAND
KIEST VEEL ZEGGEN
OVER ZIJN OF HAAR
FYSIEKE EN MENTALE
GEZONDHEID.



uitgebreide vragenlijst. 'We wilden echt alles van ze weten', vertelt Pennebaker. 'Hoe hun relatie met hun ouders was, hun favoriete eten, hun hobby's en ook of ze voor hun zeventiende levensjaar ervaring hadden met seksueel misbruik of andere traumatische gebeurtenissen.'

Steeds kwam er in de onderzoeksresultaten één relatie naar voren: niet zozeer een verband tussen ziektes en traumatische ervaringen op zich, maar een relatie tussen ziekte en het geheimhouden van emotioneel ingrijpende ervaringen. Mensen die niet met anderen over hun ervaringen praten,

nissen die een emotionele impact op ons hebben. Gebeurtenissen dus die velen van ons meemaken, zoals verlies, echtscheiding en huwelijksproblemen.

Fysiologisch en ook evolutionair is het goed te onderbouwen waarom en hoe emotionele voorvallen effect hebben op het lichaam, vertelt Pennebaker. Confrontatie met gevaar – lees: een situatie waar je van schrikt, die je van slag brengt – brengt het lijf in een verhoogde staat van alertheid. Evolutionair was dit nodig om te kunnen vluchten, vechten of bevriezen. Het hart gaat sneller kloppen, er komen

stresshormonen vrij, en ons metabolisme en onze immuunfuncties worden even stilgelegd. Alles om zo veel mogelijk energie vrij te maken voor overleving.

Maar deze staat van extreme paraatheid moet niet te lang duren. Dan gaan deze fysieke adaptaties namelijk hun tol eisen. Het hart klopt te snel en stuwt de bloeddruk op, het immuunsysteem verzwakt, en dat is precies wat er volgens Pennebaker gebeurt wanneer iemand zijn 'emoties binnenhoudt'.

Mensen hebben het nodig om hun ervaringen te delen. Om emoties te uiten en

stresshormonen vrij, en ons metabolisme en onze immuunfuncties worden even stilgelegd. Alles om zo veel mogelijk energie vrij te maken voor overleving.

Mensen hebben het nodig om hun ervaringen te delen. Om emoties te uiten en

'Als je relaties gaat leggen tussen gebeurtenissen, en er zo betekenis aan geeft, krijg je meer grip op je emoties. Dat geeft houvast'

ervaringen, zoals seksueel misbruik, geldt dat het binnen houden hiervan ongezond is. Dit gaat in meer of mindere mate op voor alle gebeurte-

grip te krijgen op wat er gebeurt. Dit reduceert de stress en brengt het lichaam terug tot zijn oorspronkelijke, ontspannen staat. Pennebaker en zijn collega's produceerden in korte tijd vele onderzoeken waaruit bleek dat mensen die gestimuleerd werden met anderen te delen wat hen was overkomen, onder meer een daling in hun bloeddruk vertoonden en in de hoeveelheid cortisol – een stresshormoon – in het bloed.

Maar, dacht hij na verloop van tijd: zou het met jezelf delen van ervaringen, in de vorm van schrijven, misschien net zo goed kunnen werken als erover praten? Zou dat ook leiden tot een gezondheidsverbetering? Om dat te onderzoeken verdeelden Pennebaker en zijn team een grote groep proefpersonen in twee subgroepen. Beide kwamen elke dag naar de universiteit en kregen daar de opdracht vijftien minuten te schrijven. De eerste groep schreef zomaar, over alles waar ze op dat moment maar

zin in hadden. De tweede groep kreeg de opdracht te schrijven over een emotioneel ingrijpende gebeurtenis.

De resultaten waren bemoedigend. Al binnen een maand bleek de tweede groep minder vaak naar de huisarts te gaan, minder aspirine te slikken, minder griep te krijgen en zich beter te voelen. Ook bleek deze groep beter te functioneren. Studenten haalden betere cijfers, werknemers meldden zich minder vaak ziek. Enthousiast over deze resultaten, begon Pennebaker zijn onderzoeksopzet op steeds meer verschillende groepen mensen los te laten. Niet alleen huisvrouwen en studenten, maar ook maag- en kankerpatiënten, veteranen en mannen in een zwaarbewaakte gevangenis namen de pen ter hand.

Keer op keer bleek de groep die schreef over emotioneel ingrijpende ervaringen hier significant beter van te worden. Dit was zelfs meetbaar in het lichaam. De van de sessies profiterende schrijvers hadden een lagere hartslag en bloeddruk, minder cortisol in hun bloedbaan, en sterker werkende T-cellen, die nodig zijn voor een effectief immuunsysteem.

INMIDDELS IS PENNEBAKER ZELF OOK verslingerd geraakt aan schrijven. Wanneer hij ruzie heeft met zijn vrouw, of een conflict heeft met een collega, trekt hij zich altijd even met zijn laptop terug aan de keukentafel. 'Gewoon een kwartiertje alleen met mijn gedachten', zegt hij. 'Alles laten komen wat er in mijn hoofd opkomt, alle associaties rondom het probleem, herinneringen, ideeën.' Hij stopt na 15 minuten. Dan heeft hij een rustig hoofd en een nieuw inzicht in zijn probleem.

Schrijven als zelftherapie, het klinkt intuïtief ook zo logisch. Je deelt je negatieve ervaringen met een dagboek en bent het kwijt. Maar om werkelijk profijt te ervaren van het schrijven is veel meer nodig dan slechts het uiten van je emoties. Pennebaker ontdekte in de loop van zijn onderzoek dat de relatie tussen schrijven 'als uitlaatklep' en gezonder worden een stuk complexer is. Ondanks alle bemoedigende resultaten was Pennebaker in eerste instantie nog niet

tevreden over zijn onderzoeken.

'In elke schrijfgroep zaten mensen bij wie het schrijven helemaal niet hielp', legt hij uit. 'Sterker nog: een klein percentage werd zelfs slechter. Ze werden ongezonder en nog meer gestrest.' Pennebaker begreep er niks van. Deze mensen schreven net zo enthousiast als de anderen. Waarom werkte het bij hen dan niet?'

Om daarachter te komen breidde hij zijn onderzoek uit. De opzet bleef dezelfde: twee groepen schreven 15 minuten per dag. Eén groep over 'zomaar iets' en één groep over een emotioneel probleem. Maar nu keken de onderzoekers niet meer enkel naar de effecten van het schrijven: ze analyseerden ook de soorten woorden die hun proefpersonen gebruikten.

Hiertoe ontwikkelde Pennebaker het computerprogramma *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC). Dit programma telt 'woordcategorieën'. Deze variëren van 'negatieve emotiewoorden' (boos, verdrietig, bang) en positieve emotiewoorden (blij, lachen, gelukkig) tot woorden die causaliteit aanduiden (omdat, want) en woorden die duiden op een vorm van inzicht (begrijpen, realiseren). De hoeveelheid woorden per categorie, alsook toe- en afnamen hierin, kan het LIWC correleren met gezondheidseffecten.

Zoals misschien te verwachten is, gaan mensen die al schrijvend steeds meer positieve emotiewoorden gebruiken, zich steeds beter voelen. Maar omgekeerd vindt Pennebaker een andere relatie. De relatie tussen de hoeveelheid negatieve emotiewoorden en gezondheid heeft een klokvorm. Mensen die weinig negatieve emotiewoorden gebruiken, maar ook mensen die dit veel doen, worden niet beter van het schrijven.

De verklaring? De eerste groep heeft duidelijk weinig contact met zijn emoties.

'Een schone lei'

De psychologische voordelen van een dagboek.

SANDRA, DIE LIEVER ZONDER ACHTERNAAM

wordt genoemd, houdt al een dagboek bij sinds ze er op haar achtste een van Sinterklaas kreeg. 'Een prachtig boekje, met een hangslotje.' Ze heeft dan wel nooit onderzocht hoe haar cortisolniveau reageert op schrijven, maar ze weet dat het goed voor haar is. 'Als kind schreef ik al vanuit de drang om mijn dagelijkse belevenissen met iemand te delen. En wat is nou een fijnere gesprekspartner dan het eeuwig geduldige papier?'

Eerst schreef Sandra – die nu 44 jaar is – hele korte stukjes. Soms plakte ze er een poëzieplaatje bij of een foto uit een tijdschrift. Dit deed ze vooral bij verhaaltjes over leuke gebeurtenissen, zoals vakanties. Naarmate ze ouder werd, begon ze steeds langere stukken te schrijven, ook over emotionele gebeurtenissen. Inmiddels schrijft ze ongeveer twee keer per week, en ze kan niet meer zonder. 'Ik schrijf graag mijn gevoelens op papier. Soms mijmer ik heerlijk over nieuwe inzichten die ik opdoe, andere keren schrijf ik echt iets van me af. Het kan pijnlijk zijn om te schrijven, maar ook fijn. Het ontspant me uiteindelijk altijd. Het is een bron van troost, ontroering, inspiratie.'

Sandra merkt ook dat het geregeld dagboekschrijven ruimte creëert in haar hoofd. Soms is ze 's avonds onrustig, vertelt ze, vol van de indrukken van de dag. Dan pakt ze haar dagboek. 'Al schrijvend sta ik stil bij alles wat er die dag is gebeurd, al is het maar kort. Ik geef woorden aan wat ik heb gedacht en gevoeld. Dat schept zo veel orde.' Wanneer ze haar dagboek daarna dichtklapt, laat ze achter zich wat is geweest en is ze klaar voor een nieuwe morgen. 'Een schone lei', noemt ze het zelf. | I.S.

En het uiten van emoties is juist van groot belang om emotioneel ingrijpende ervaringen beter te kunnen hanteren. Maar daarnaast is er een tweede factor die nodig blijkt te zijn om je ervaringen te verwerken. Pennebaker noemt het 'de gebeurtenissen die je zijn overkomen, gaan accepteren en plaatsen'. Soms kun je levenslessen putten uit moeilijke situaties. Andere keren gaat het om 'slechts' benoemen wat er is gebeurd, maar ook exploreren wat de



mogelijke oorzaken hiervan zijn geweest, en welke gevolgen het heeft gehad.

Wanneer een dergelijk inzicht optreedt, zo zegt Pennebaker, nemen de negatieve emoties in iemands schrijfsels af. Het gaat dus om een balans tussen je emoties uiten en er na verloop van tijd afstand van kunnen nemen. Dat dit samengaat met een zekere acceptatie, inzicht of begrip, blijkt ook uit de LIWC-analyses die zich richten op causale en inzichtswaarden.

Mensen die al schrijvend steeds meer causale en inzichtswaarden gebruiken, profiteren het meest van het schrijven, vertelt Pennebaker. Dit komt doordat causalem woordgebruik erop duidt dat iemand

van zijn emotionele ervaring een 'verhaal' maakt. 'Als je relaties gaat leggen tussen gebeurtenissen, en er zo betekenis aan geeft, krijg je meer grip op je emoties. Dat geeft houvast.' Hetzelfde geldt voor inzichtswaarden. Als iemand zinnen gaat schrijven als 'terugkijkend realiseer ik me dat...' of 'ik begrijp nu dat...' betekent dit dat ervaringen bevattelijker zijn geworden. Dit leidt tot meer emotionele afstand.

Dat het gieten van je emotionele ervaringen in een 'verhaal' gezond is, is volgens Pennebaker heel logisch. Mensen hebben de natuurlijke neiging om orde te willen scheppen in chaos. Zolang emotionele ervaringen vormloos en betekenisloos

blijven, blijf je er maar over piekeren. Zo blijven de gebeurtenissen en bijbehorende emoties je overspoelen. Maar wanneer iemand al schrijvend de oorzaken en gevolgen en de persoonlijke betekenis van ervaringen exploreert, en hier een vorm voor begint te vinden, neemt de stress langzaam af. Hierdoor komt er in iemands hoofd ruimte vrij voor nieuwe zaken.

Dat is zelfs meetbaar, vertelt Pennebaker. Wanneer iemand veel emotionele stress heeft en piekert, nemen deze gedachten zo veel ruimte in het werkgeheugen in, dat hij minder goed presteert. De capaciteit van het werkgeheugen wordt bepaald aan de hand van tests waarbij iemand zo

De kunst om in drie dagen een originele schrijver te worden

ER ZIJN GENOEG REDENEN WAAROM de Duitse schrijver en politiek activist Ludwig Börne befaamd zou moeten zijn, maar de meest verrassende is misschien wel zijn grote invloed op Sigmund Freud. Zijn literaire zelfhulpessay *Die Kunst in drei Tagen ein Originalschriftsteller zu werden* heeft Freud geholpen bij de uitwerking van zijn ideeën over vrije associatie. Börne, zoon van een joodse bankier uit Frankfurt, heette eigenlijk Lob Baruch, maar veranderde zijn naam in 1818 toen hij Luthers werd. Hij was kritisch journalist, aanklager van het despotisme en voorvechter van de rechten van het individu. Deze verhandeling schreef hij in 1823. Hij liep ermee vooruit op ideeën van James Pennebaker over de methoden en voordelen van therapeutisch schrijven. | JAMES GEARY

JE HEBT MENSEN EN BOEKEN DIE Juitleggen hoe je in drie dagen Latijn, Grieks of Frans kunt leren, of in maar drie uur kunt leren rekenen. Maar nog niemand heeft laten zien hoe je in drie dagen een oorspronkelijk schrijver kunt worden. Toch is het zo eenvoudig! Je hoeft niets te leren, je hoeft alleen een heleboel af te leren; je hoeft niets te ervaren, alleen veel te vergeten. In de tegenwoordige wereld lijkt het denken van geleerden – en hun werk dus ook – op oude manuscripten, waaruit je eerst de saai betogen van een kerkvader of het gewauwel van een monnik moet schiften voordat je bij de klassieke Romeinse auteur komt.

Mooie en nieuwe ideeën – want de wereld wordt met elke nieuwe mens opnieuw geschapen – zijn inherent aan het denken van ieder mens. Alleen worden ze door het leven en het onderwijs onder

nutteloze dingen bedolven.

Die stand van zaken wordt pas goed duidelijk als je kijkt naar een dier, een vrucht, een bloem, die we aan hun ware vorm herkennen. Ze zijn zoals ze zich aan ons voordoen. Maar zou iemand die alleen kwartelpastei, frambozensap of rozenolie kent, een juist idee hebben van de ware aard van kwartels, frambozen of rozen? Zo is het ook in de wetenschappen gesteld, waarin alles via de geest wordt benaderd en niet via de zintuigen. Alles wordt ons geprepareerd en in veranderde vorm gepresenteerd, maar in de onbewerkte, kale vorm kennen we het niet.

De mening is de keuken waarin alle waarheden worden geslacht, geplukt, gesneden, gestoofd en gekruid. Er is een groot gebrek aan boeken zonder zin/redeneringen/geestigheden: namelijk boeken met dingen in plaats van meningen.

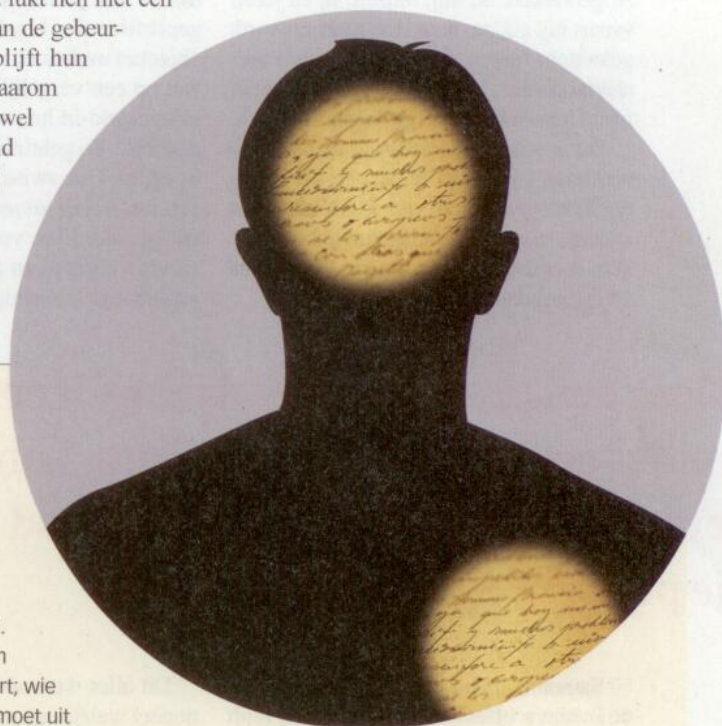
veel mogelijk 'betekenisloze' cijfers of letters moet onthouden. Deze hoeveelheid wordt objectief minder naarmate iemand meer emotioneel gestrest is. En het wordt weer beter als iemands emotionele stress afneemt. En dit correleert weer met objectief meetbare fysiologische stress en met de hoeveelheid causale en inzichtswaarden die iemand al schrijvend gebruikt.

OPVALLEND IS VOLGENS PENNEBAKER dat het niet alleen zo is dat een toename van causale en inzichtswaarden gepaard gaat met meer gezondheidseffecten, maar dat deze relatie ook de andere kant op werkt. Mensen die

tijdens de schrijfsessies nauwelijks woorden gebruiken die duiden op het leggen van relaties of op inzicht, zijn na afloop soms slechter af. Zij blijven maar hangen in de oorspronkelijke emoties, vertelt Pennebaker. Ze blijven piekeren over wat hen is overkomen, en het lukt hen niet een 'verhaal' te maken van de gebeurtenissen. Hierdoor blijft hun stressniveau hoog. Waarom het sommige mensen wel lukt om al schrijvend meer afstand te gaan nemen van hun emotionele ervaringen, en anderen

niet, kan Pennebaker (nog) niet verklaren.

Wel weet hij dat er naast het leggen van oorzakelijke relaties tussen oorzaken en gevolgen van gebeurtenissen in je leven nog een belangrijk aspect is van 'gezond



Er zijn maar weinig oorspronkelijke schrijvers, en de besten verschillen veel minder van de minder begenadigde schrijvers dan je bij oppervlakkige vergelijking zou denken. De een kruipt, de ander rent, hinkt, danst of rijdt naar zijn doel. Maar wat ze allemaal gemeen hebben, zijn een bestemming en een weg. Tot grootse, nieuwe denkbeelden kun je alleen in eenzaamheid komen. Maar hoe bereik je eenzaamheid?

Je kunt de mensen ontvluchten, maar dan kom je tussen het gekrakeel van de boeken terecht; je kunt boeken weggooien, maar hoe bevrijd je je geest van alle algemene kennis die je door het onderwijs wordt opgedrongen? Wil je onwetend worden, dan is zelfonderwijs de ware kunst, de noodzakelijkste en mooiste kunst, maar ook altijd de kunst die het minst en het slechtst wordt beoefend. Zoals er maar duizend denkers zijn onder een miljoen mensen, zo is er maar één oorspronkelijke denker onder duizend denkers.

Echt wetenschappelijk onderzoek is geen ontdekkingsreis zoals die van Columbus, maar een reis als die van Odysseus. De mens

wordt in vreemde oorden geboren; leven betekent een thuis zoeken en denken betekent leven. Maar het vaderland van de gedachten is het hart; wie fris water wil drinken, moet uit die bron putten. De geest is slechts een stroom met oevers waar duizenden hun kamp hebben opgeslagen en het water vertroebelen met wassen, baden en andere vieze bezigheden.

De geest is de spierkracht, het hart is de wil. Spieren kun je ontwikkelen, vergroten, oefenen. Maar wat heb je aan alle kracht zonder de wil om die te gebruiken? We worden allemaal weerhouden door de laffe angst om na te denken. Nog benauwender dan de censuur van een regering is de censuur die de publieke opinie uitoefent op het werk van onze geest. Hij die naar de stem van zijn hart luistert in plaats van het gekrakeel om zich heen, en hij die de moed heeft anderen te leren wat zijn hart hem heeft geleerd, zal altijd oorspronkelijk zijn. Oprechtheid is de bron

van het genie en de mens zou ingenieuzer zijn als hij ethischer was.

Hier is de beloofde praktische toepassing: neem een paar vellen papier en schrijf drie dagen achter elkaar alles op wat in uw hoofd opkomt, eerlijk en zonder huichelarij. Schrijf op wat u van u zelf vindt, van uw echtgenote, van Goethe, van het Laatste Oordeel, uw baas – en na die drie dagen zult u verstandig staan van de nieuwe, originele gedachten die u heeft gehad. Zo wordt u in drie dagen een oorspronkelijk schrijver! ■

Dit is een fragment uit Die Kunst in drei Tagen ein Originalschriftsteller zu werden, bewerkt door Ursula Sautter.



schrijven'. Mensen die in zijn onderzoek het meest blijken te profiteren van het schrijven, bekijken hun problemen geregeld vanuit verschillende perspectieven. Dit blijkt uit de hoeveelheid eerste en tweede voornaamwoorden enkelvoud die zij gebruiken: ik, mij, mijzelf, jij en jezelf versus hij, zij, ze, hen. Hoe meer er wordt geswitcht tussen de verschillende voornaamwoorden, hoe meer perspectieven iemand inneemt. En hoe gezonder hij wordt.

Dit is volgens Pennebaker eveneens te verklaren vanuit het fenomeen psychologische afstand. 'Door een probleem steeds vanuit een ander gezichtspunt te bekijken, kom je er meer los van. Dat creëert afstand tot je pijnlijke emoties.'

'Door een probleem steeds vanuit een ander gezichtspunt te bekijken, kom je er meer los van. Dat creëert afstand tot je pijnlijke emoties'

Samenhangend met de emotionele en cognitieve effecten van schrijven leidt 'gezond' schrijven ook tot sociale verbeteringen, zegt Pennebaker. Als je cognitief en emotioneel minder in beslag wordt genomen door je problemen, heb je meer aandacht voor je vrienden, legt hij uit. Je geheugen werkt beter, je luistert beter, je hebt meer interesse. Daarbij, zegt hij, zorgt het openstaan voor je eigen emoties ervoor dat je ook opener wordt voor die van anderen. Zo ontstaan hechtere vriendschappen. En dat is op zichzelf weer heel gezond.

Het blijkt uit zijn onderzoeken zelfs zo te zijn, vertelt hij, dat de woorden die we gebruiken in onze conversaties gekoppeld zijn aan het succes dat we hebben in relaties. Het schrijven over emotionele onderwerpen blijkt zo niet alleen een effect te hebben op de woorden die we gebruiken in onze dagboeken, maar ook op onze woordkeuze in gesprekken.

Pennebaker en zijn collega's onderzochten dit door mensen, uiteraard met hun toestemming, opnameapparatuur mee te geven. Zij namen steeds willekeurige minuten van hun conversaties op. Van de mensen die mee hadden gedaan aan de schrijfsessies – en hiervan hadden geprofiteerd – bleek hun woordgebruik objectief anders te zijn dan daarvoor. En wel op een vergelijkbare manier als was vastgesteld in hun woordgebruik in hun dagboek. Zo gebruikten ze meer positieve woorden. Ook switchten ze in hun gesproken taal vaker tussen verschillende soorten persoonlijke voornaamwoorden (ik en mij versus jij en zij), wat duidt op een regelmatige wisseling van perspectief.

Dit alles wees weer op een beter emotioneel welzijn en minder stress. En daarvoor, zegt Pennebaker, werden hun sociale relaties beter. Zo bleek dat de mensen die opknapt van de schrijfsessies en wiens woordgebruik veranderde, meer intieme contacten hadden. Ze beleefden er meer plezier aan en lachten vaker.

Om zo gezond, ontspannen en gelukkig te worden als mogelijk moeten we niet alleen regelmatig schrijven over onze emotionele ervaringen, maar dit ook nog op een specifieke manier doen. We moeten onze emoties uiten en tevens proberen inzicht te krijgen in de oorzaken en gevolgen van onze ervaringen. En deze ook nog vanuit zo veel mogelijk perspectieven bekijken. Dat klinkt als een haast onmogelijke opgave en tegengesteld aan de 'losse' manier waarop we volgens Pennebaker juist moeten schrijven, het 'gewoon gaan zitten en alles maar laten komen'.

Pennebaker lacht. 'Ja, het is paradoxaal. Er zijn spelregels. Maar één daarvan is juist dat je jezelf weinig regels stelt. Als je eenmaal schrijft, moet je alles opschrijven wat er in je opkomt. Zorgen om woordkeuze, zinsbouw, stijl of spelling leiden af.' In de tijd dat je schrijft, is het namelijk essentieel dat je eerlijk naar je eigen emoties luistert en nagaat hoe ervaringen echt voor je zijn geweest – en dat opschrijft. 'Zodra je te veel gaat piekeren over vorm of spelling,' waarschuwt Pennebaker, 'besteed je je energie dus aan de verkeerde dingen.'

Het lastige is dat de door Pennebaker ontdekte vormen van 'gezond' schrijven allemaal onbewust plaatsvinden. Sommige mensen zijn om wat voor reden dan ook gewoon meer geneigd om verbanden te leggen en van perspectief te wisselen dan anderen. Hij en zijn collega's weten niet hoe dit komt. Maar betekent het dat we dit ook niet kunnen sturen? Oftewel: wat kun je als bijvoorbeeld dagboekschrijver doen om hier het meeste profijt van te hebben?

Volgens Pennebaker zijn er om te beginnen een paar 'regels' die cruciaal zijn. Zoals: het beperken van je schrijftijd. Door niet meer dan 15 of 20 minuten per keer te schrijven krijgt piekeren geen kans – en piekeren is ongezond. Verder is het van belang op een plek te schrijven waar je niet gestoord kunt worden, adviseert hij. En doe dit regelmatig. Als je ergens mee zit, zorg dan dat je hier bijvoorbeeld twee weken lang dagelijks 15 minuten over schrijft.

En, zegt hij, probeer al schrijvend verbanden te leggen. 'Stel je op als een wetenschapper van je eigen geest. Als iemand die de onderste steen boven wil krijgen. Stel jezelf constant vragen. Hoe lijkt de situatie waar ik nu in zit op situaties die ik eerder heb meegemaakt? Waarom voelde ik me vroeger ook zo bij mijn ouders, of tijdens mijn vorige baan? Waar lag dat aan? De gouden regel hierbij is: wees altijd 100 procent eerlijk naar jezelf. Jij bent de enige die het leest.' ■

INGE SCHILPEROORD heeft wel drie schoendozen, een oude sporttas en twee verhuisdozen vol dagboeken op zolder.