

'DOOR EEN DAGBOEK BIJ TE HOUDEN, STOPTE IK MET MALEN'

Het verlies van haar vader, een ernstig zieke vriend en een verbroken relatie:

Sandra Frölich (33) kropte alles op. Tot ze haar emoties ging opschrijven in een dagboek.

Het probleem

'IK GAF MIJN GEDACHTEN EN GEVOELEN GEEN RUIMTE'

"Ik was zeventien toen bij mijn vader darmkanker werd vastgesteld. Hij leek er bovenop te komen, maar twee jaar later ging het toch mis. In mijn eerste studiejaar overleed hij. Ik maakte het van heel dichtbij mee, want ik woonde nog thuis. Op het moment waarop veel leeftijdgenoten uitvlogen en op eigen benen gingen staan, verloor ik een groot deel van mijn veiligheid. Tijdens het ziekbed van mijn vader kreeg ik een schriftje van mijn buurvrouw waarin ik mijn gevoelens van me af kon schrijven. Een heel lief gebaar, maar ik kon daar toen niets mee. Wat moest ik

schrijven? Die paar keer dat ik erin schreef, waren het afstandelijke, rationele teksten. Na de dood van mijn vader was ik vooral druk met dóórgaan. Ik stortte me op mijn studie en gaf mijn gedachten en gevoelens geen ruimte, uit angst dat de beerput open zou gaan. Tijdens mijn studie liep ik stage in Berlijn, en daarna bleef ik er plakken. Ik kreeg een relatie, en toen mijn vriend kanker bleek te hebben, ging ik met hem het hele ziekenhuistraject af. Met mijn vader had ik dit eerder niet gedaan, hij probeerde me tegen die medische molen te beschermen. Mijn vriend

werd gelukkig genezen verklaard en wilde daarna zijn leven een nieuwe wending geven. Alles moest anders en hij besloot dat er in zijn nieuwe leven voor mij geen plaats meer was. Dat zei hij niet, maar ik voelde het heel duidelijk. Ik ging bij hem weg. Juist in die periode, met mijn gebroken hart, moest ik mijn scriptie schrijven. Ik voelde me vreselijk, ik heb huilend onder mijn bureau gezeten. En wéér ging ik door, ik moest en zou afstuderen. En zo is het steeds geweest: ik bikkelde maar door. Ik was niet aan het leven, maar aan het overleven."

De ommekeer

'IK WILDE NIET ZO GESLOTEN WORDEN ALS MIJN OMA'

"Dat doorbikkelen heb ik van huis uit meegereggen. Onbewust kreeg ik van mijn ouders de boodschap mee dat je niets in het leven cadeau krijgt. Hulp vragen aan anderen vond ik erg moeilijk. Ik was heel streng voor mezelf en had een enorm verantwoordelijkheidsgevoel. Pas toen ik ziek werd, begreep ik dat het oppotten me weinig goed had gedaan. Ik kreeg een chronische voorhoofds-holteontsteking en daardoor zware hoofdpijnen. Ik was zó moe, ik trok het niet meer. Ik besloot terug te keren naar Nederland. In die laatste periode in Berlijn begon ik in een dagboek te schrijven. Dat deed ik om zicht op de dingen te krijgen, er speelde toen zo veel in mijn leven. Ik moest het ergens kwijt.

Want wat wilde ik precies, wat vond ik leuk? Ik was bijna vier jaar weggeweest, hoe pakte ik mijn leven weer op in Nederland? En hoe ging ik om met mijn verbroken relatie, en het verdriet om mijn vader? Alles kwam ineens omhoog. Door het op te schrijven, maalde het minder in mijn hoofd. Ik legde al snel het verband tussen het continue ziek zijn, en het vele verdriet dat ik diep had weggestopt. Ik moest van mezelf altijd flink zijn, mensen vroegen zelden hoe het écht met me ging. In mijn dagboek kon ik eerlijk zijn over alles wat er in me omging. Niet lang nadat ik in Nederland terugkwam, overleed mijn oma van vaderskant. Bij het opruimen van haar huis vond mijn tante oude liefdesbrieven die

mijn grootouders aan elkaar schreven. Mooi, maar ook erg pijnlijk omdat mijn opa in de oorlog is omgekomen. Mijn oma was een vrouw waar je moeilijk contact mee kreeg. Ze had weinig warmte en was bang voor gevoel, omdat ze zo gekwetst was in haar leven. Ik ben die brieven gaan lezen, en ik begrijp mijn oma nu. Ze is nooit over het verlies van haar geliefde heen gekomen. Daar schrok ik van. Dát kan er dus met je gebeuren, als je maar lang genoeg je gevoelens wegdrukt. Zoals mijn oma wilde ik niet worden; ik wilde me niet voor mensen afsluiten uit angst om ooit door ze gekwetst te worden. En ik wist dat ik met mijn dagboek op de goede weg was."

De therapie

'HET GING OM HET PROCES VAN HET SCHRIJVEN, NIET OM DE PRESTATIE'

"Ik wilde me verdiepen in het schrijven en deed de cursus autobiografisch schrijven. Een onderdeel daarvan was 'dagboek schrijven', iets wat me erg aansprak vanwege mijn goede ervaringen. Dagboek schrijven is de meest pure vorm van autobiografisch schrijven. Hierna wilde ik meer leren over dagboeken. Ik volgde de workshop 'Luisteren naar je pen' van het Shodo-instituut, die werd gegeven in een prachtig oud klooster. Een heel bijzondere setting. De workshop duurde drie dagen, en iedere dag begonnen we in stilte. Tot aan de eerste sessie om tien uur 's morgens werd er niet gesproken, er werd ook in stilte ontbeten. Daardoor richtte

ik mijn aandacht op mezelf in plaats van op anderen. De groep bestond uit twaalf personen, en iedereen kwam daar met een eigen reden. Van tevoren werd afgesproken dat alles wat besproken werd, onder ons zou blijven. Daardoor ontstond een vertrouwelijke sfeer. Iedereen was open en eerlijk, dat vond ik heel bijzonder. Soms werden onze teksten besproken, maar alleen als je dat zelf wilde. Er volgde ook geen oordeel, feedback werd niet gegeven. Het ging om het proces, niet om de prestatie. Ik was vooral benieuwd naar nieuwe technieken, zoals werken met collages, gedichten en aan één stuk door schrijven. Ook deden we oefeningen met

open zinnen, die wij moesten afmaken. 'Ik zet de deur op een kier en...' Of we moesten opschrijven wat je naam voor je betekent. Met de simpelste oefeningen kwamen de meest bijzondere verhalen tevoorschijn. Normaal gesproken schrijf je voor jezelf, het is een solistische aangelegenheid. Het samen schrijven, het experimenteren met opdrachten en technieken en de gesprekken die daaruit ontstonden, vond ik erg inspirerend. Het is privé, niemand leest het. Dankzij mijn dagboek kon ik eindelijk mijn gevoel laten spreken. Zo heb ik ook aan mijn vader geschreven, dat vond ik heel fijn om te doen."

De verandering

'IK WEET NU PRECIJS WANNEER IK PAS OP DE PLAATS MOET MAKEN'

"Mijn dagboek is niet meer weg te denken uit mijn leven. Ik vind het zo mooi om te merken dat als ik de eerste druk van me af heb geschreven, ik dingen ga herkennen. Ik zie patronen in mijn gedachten en gedrag. Omdat ik als freelance vertaler werk, heb ik rustige periodes, afgewisseld met heel drukke tijden waarin ik barst van de opdrachten. Soms is het lastig mijn grenzen aan te geven. Door het schrijven weet ik wanneer ik pas op de plaats moet maken. Ik ben daar alert op geworden, en in mijn dagboek lees ik hoe ik eerder met bepaalde situaties ben omgegaan. Schrijven is onderdeel van mijn leven

geworden. Ik schrijf niet alleen over kommer en kwel, maar ook over de kleine dingen waarvan ik geniet of die mij opvallen. Een leuke ontmoeting, of madeliefjes die op een parkeerplaats tussen het beton groeien. Ik wilde dit overbrengen aan anderen, omdat ik heb ervaren hoe krachtig een dagboek kan werken. Daarom ben ik na de workshop ook de training 'Luisteren naar je pen' gaan volgen, zodat ik zelf mensen kan begeleiden. Met dagboek schrijven doe je een stapje terug uit de hectiek van alledag en sta je stil bij jezelf: hoe gaat het met je, en wat vind je belangrijk? Als ik een tijdje niet heb geschre-

ven, kost het me meer moeite om die vragen te beantwoorden. Daaraan merk ik dat ik me te veel door het alledaagse leven laat leiden en mezelf op een zijspoor parkeer. Soms kan dat even niet anders, maar het moet niet te lang duren. Het schrijven is in dat opzicht als een barometer voor me. Het brengt me altijd weer tot de dingen die echt belangrijk voor me zijn. Je maakt met het bijhouden van een dagboek bewust contact met jezelf. Veel mensen hebben een baan, relatie en kinderen. Ze rennen zich rot om alle ballen in de lucht te houden. Met schrijven kun je een wereld winnen." ●

'Door te schrijven geven we uiting aan wat er al in ons is, maar wacht om gekend te worden,' aldus Christine de Vries, oprichter van Shodo (Japans voor 'de weg van het schrijven'). Bij Shodo volg je creatieve schrijfcursussen, trainingen en supervisie, waarin niet het resultaat, maar het creatieve proces centraal staat, met aandacht voor persoonlijke en spirituele groei en zingeving. Het gaat niet om mooi of foutloos schrijven, maar om het dagboek te accepteren als een spiegel waarin je jezelf open en eerlijk onder ogen durft te komen. Zie www.shodo.nl voor meer info.