

# Schrijven werkt helend

*Op de derde dinsdag in december schuif ik aan in café het Gulden Vlies in Alkmaar bij een twintigtal die in een aparte ruimte druk aan het pennen zijn, het schrijfcafé is al begonnen. Opgedeeld in groepjes van vier krijgen we de ene opdracht na de andere van Christine de Vries die het fenomeen creatief dagboekschrijven tot haar beroep heeft gemaakt.*

Marion Kuiperi in gesprek met Christine de Vries.



Vier jaar geleden besloot ze de sprong te wagen, haar baan op te zeggen en zich full time met dit werk te verbinden. Christine gaf toen al veel weekenden en workshops in haar vrije tijd en dit was niet meer te combineren met haar baan. Een pionier is ze, door het geven van cursussen rond dagboekschrijven, afgestemd op de doelgroep.

## Authentiek

Zo is het schrijfcafé één van de vaste onderdelen die Christine aanbiedt en de formule werkt verbazingwekkend goed: steeds een minuut of tien schrijven voor jezelf aan de hand van opdrachten en dit vervolgens, als je wilt, aan elkaar voorlezen in het groepje waar je zit, dus aan twee of drie anderen. "Deze vorm is laagdrempelig, je hoeft je niet van te voren op te geven en niemand hoeft zich buitengesloten te voelen. Je kunt als het ware proeven of deze manier van schrijven iets voor jou is."

## Waarom werkt deze manier van schrijven zo goed?

"Je brengt je aandacht naar binnen zonder dat het aan een criterium moet voldoen, het gaat niet om mooi of goed. Je schrijft echt voor jezelf. Als je dat doet wordt het authentiek en dan is het vaak vanzelf mooi. Soms kom je door het schrijven iets op het spoor waar je verder mee kunt, het is verrassend wat mensen uit hun schrijfsels halen. We maken ook een afspraak: je kiest of je wat je hebt geschreven wilt delen nadat je hebt geschreven. Deze structuur geeft veiligheid. Iedere keer ervaren we dat er een bepaalde energie met elkaar ontstaat; je hebt op een ander niveau contact met jezelf en met anderen."

## Aandacht voor donker en licht

In het Praethuys, een inloophuis voor (ex)kankerpatiënten en hun verwanten komt ook een schrijfgroep eens per maand bij elkaar in wisselende samenstelling. Christine: "In deze groep zitten mensen bij wie kanker een belangrijke rol in hun leven speelt, of bij henzelf of bij een verwante of vriend. Hier heeft schrijven de functie van het hervinden van balans, door te beseffen dat je leven groter is dan de ziekte kanker, je hebt het maar je bent het niet. Middels het schrijven kun je een andere laag aanboren waardoor er niet alleen duisternis is. Er is aandacht voor het duister én voor het licht. Hierdoor kan er iets verschuiven van binnen en kun je bij je kracht komen. Wat je doet is schrijven over het drama en jezelf de vraag stellen: wil ik hier blijven of is er meer? Het kunnen bezoeken van het drama is zoveel fijner dan er in opgesloten te zitten".

## Passie

Over haar passie kan Christine helder zijn: "Schrijven is een expressievorm, het is voor mij een middel om m'n diepste verlangens op het spoor te komen, verlangens die anders niet in het daglicht zouden komen. Als ik dat leer kennen, ervaar ik een grotere vrijheid, omdat ik me minder afhankelijk hoef op te stellen ten opzichte van anderen. Schrijven werkt ook helend, als je jezelf leert kennen, word je meer één. Het is een manier om opnieuw bewust contact te maken met wat er in ons leeft, met wat gehoord en verwoord wil worden. Je kunt dan contact maken met de ander vanuit je binnenwereld, zonder dat het denken ertussen zit. De passie is de ontmoeting met mezelf en de ander, schrijven is het middel. Wat ook belangrijk is, is dat ik als schrijver betekenis geef aan m'n teksten, niet iemand anders, want dan kom je weer in een afhankelijke positie waarin mensen iets van jouw schrijfsels vinden. Het schrijven kan wel leiden tot iets moois, een kort verhaal, een gedicht, maar dat beoog ik niet."

## Bewustwording

"Creatief dagboekschrijven kan ook een prima middel zijn bij rouw en verlies. Er wordt vaak tegen rouwenden gezegd: 'Je moet het opschrijven'. Maar mensen weten vaak in dit soort situaties helemaal niet waar ze moeten beginnen en hoe ze dat moeten doen. Het is een advies waar je eigenlijk niets mee kunt, hoe goed bedoeld het ook is. In mijn individuele praktijk krijg ik wel eens mensen die een groot verlies hebben geleden en dan is merkbaar dat schrijven aan de hand van gerichte opdrachten een manier kan zijn om bij je gevoel te komen en weerstand op te geven. Wanneer mensen minder de weerstand hebben om de dingen te voelen die er zijn,

dan zijn ze in staat om te kiezen. En dat geeft ruimte. Ik geef geen therapie, want ik ben gericht op bewustwordingsprocessen en niet op veranderingsprocessen. Ik train wel af en toe therapeuten. Eigenlijk zou het creatief schrijven in de opleiding van therapeuten een vast onderdeel moeten zijn. Zodat ze zelf ervaring krijgen met deze vorm en dit vanuit hun eigen referentie kunnen inzetten in de therapie."

### **Shodo**

Vanuit haar bedrijf Shodo (Het Japanse woord voor 'de weg van het schrijven') heeft Christine een breed aanbod aan meerdaagse cursussen creatief dagboekschrijven, retraites, workshops rond haar boeken die speciaal voor de advent- en de vastentijd geschreven zijn, schriftelijke cursussen en begeleiding.

De cursussen vinden vaak plaats in een klooster, waar een sfeer is die uitnodigt tot verstillig. De samenstelling van de groep is heel divers qua achtergrond en leeftijd, hetgeen als een meerwaarde wordt ervaren. Verschillende schrijf oefeningen en werkvormen worden aangeboden, waardoor iedereen aangesproken en geïnspireerd wordt. Wel eens gehoord van een sneeuwbal schrijven, een sprinter of een elfje?

"De toepasbaarheid van het schrijven is zo groot, het ligt er alleen aan hoe je het aanbiedt. Ik geef de mensen gereedschap, zodat ze zelf aan de slag kunnen en in hun kracht komen. De ene techniek is een rationele oefening, de ander is meer associatief. En het werkt, ik hoef mensen nooit te motiveren, dat is heerlijk."

Als een olievlek breidt haar manier van werken zich uit, ze traint anderen om haar basiscursus "Luisteren naar je pen" te geven en wordt regelmatig gevraagd therapeuten te trainen in het gebruik van schrijven met hun cliënten. Dagboekschrijven is hierdoor uit de hoek gehaald van een bezigheid voor meisjes en vrouwen die het moeilijk hebben en geaccepteerd als een volwassen vorm van reflectie.

En dan hebben mensen op den duur veel dagboeken volgeschreven. Wat doen ze daarmee na hun overlijden?

"Er is een mooi initiatief in Amsterdam, genaamd IIAV, het internationaal informatiecentrum en archief voor de vrouwenbeweging, waar egodocumenten aan geschonken kunnen worden. Ik heb met mijn partner geregeld dat mijn dagboeken na mijn dood aan dit centrum geschonken worden, omdat het een impressie geeft van een tijdsbeeld, van hoe een vrouw haar leven trachtte vorm te geven in de 20e en 21e eeuw."

### **Oefening:**

Hieronder staat een aantal open zinnen: schrijf deze over en vul ze aan zonder eerst na te denken. Het geheim van de oefening zit erin dat je snel achter elkaar doorschrijft. De eerste open zin vul je aan met twee regels, de tweede zin met vijf regels en de derde zin met tien regels. Lees na het schrijven je teksten hardop aan jezelf voor. Hoe ging het?

1. Dit is de eerste keer ..... (twee regels doorschrijven)
2. Ik ben iemand die ..... (vijf regels doorschrijven)
3. Wanneer ik de moed heb om ..... (tien regels doorschrijven)

Voor meer informatie: [www.shodo.nl](http://www.shodo.nl)