

Lief dagboek...

Duizenden volwassen Nederlanders vertrouwen regelmatig hun zielenroerselen aan papier toe. Het dagboek speelt een belangrijke rol in hun leven. Het is een uitlaatklep. Christine de Vries geeft cursussen in creatief dagboekschrijven. 'Een dagboek is een zeer geduldige vriend, die altijd bereid is om te luisteren.'

Door CORINE VAN ZUTHEM

Natuurlijk zijn er ook dagen bij dat ze absoluut geen zin heeft om te schrijven. Dat ze uitvluchten zoekt, gauw nog even een wasje gaat ophangen bijvoorbeeld. Toch dwingt ze zichzelf ertoe om minstens vier keer per week een uur lang in haar dagboek te schrijven. 'Het is een soort afspraak die ik met mezelf gemaakt heb. Ik kies er daarmee bewust voor om het schrijven prioriteit in mijn leven te geven. De één mediteert, ik schrijf. En als ik er eenmaal voor ben gaan zitten, dan gaat het vanzelf. Het is nooit: waar zal ik het nu eens over hebben?'

Christine de Vries (40) heeft inmiddels 'een paar meter dagboeken' in de kast staan. Ze begon ermee toen ze begin jaren negentig voor haar werk een tijdje in de Verenigde Staten woonde. 'Ik had geen telefoon en e-mail was er nog niet. Behalve veel brieven aan vrienden schreef ik ook regelmatig in een dagboek. Over mijn ervaringen en over

gevoelens van heimwee. Daardoor kreeg ik meer inzicht in mezelf.'

Door te schrijven komt ze dicht bij haar gevoel, zegt ze. 'Het helpt me te ontdekken wie ik ben en wie ik wil zijn. Schrijven ordent bovendien mijn gedachten en schept ruimte in mijn hoofd. Het geeft lucht. Zodra ik mijn gevoelens op papier heb gezet, kan ik ze loslaten. Mijn dagboek is een zeer geduldige vriend, die altijd bereid is om te luisteren.'

Tijdens haar verblijf in de VS volgde ze een aantal schrijfcurssussen van dagboekexperts. Eenmaal terug in Nederland besloot ze haar kennis en ervaring op anderen over te dragen. Sinds een aantal jaren geeft ze naast haar werk als manager in de ouderenzorg diverse één- en meerdaagse schrijftrainingen in een klooster in Egmond: 'Luisteren naar je pen', 'Met je dagboek op

'Mijn dagboek is mijn beste vriendin'

Naam: Anne Bosvelt
Leeftijd: 52 jaar
Beroep: psychosociaal therapeute
Woonplaats: Enschede
Houdt dagboek bij sinds: 1983

'Ik vind het heerlijk om een dagboek bij te houden. Ik ben niet zo'n prater. Het schrijven geeft richting aan mijn leven en biedt houvast. Het brengt irrationele gevoelens terug tot de juiste proporties. Ik leer erdoor te relativeren en te analyseren. Ook leert het me kritischer of juist milder naar mezelf te kijken. Het schrijven biedt reflectie en introspectie. Je zou kunnen zeggen dat het dagboek mijn stille psychiater is.'

'Ik schrijf drie à vier keer in de week, meestal voordat ik ga slapen. Tien minuten, niet langer. Ik schrijf alsof ik het aan iemand vertel. Mijn dagboek is mijn beste vriendin. Ik vertel mijn innerlijke roerselen vaak eerst aan mijn dagboek. Als ik het daarna aan iemand anders vertel, is het een meer afgewogen verhaal.'

'Ik lees wel eens stukken terug en sta dan soms versteld van de chaos die er op dat moment in mijn leven was. Maar het is ook fijn om de liefdevolle momenten te herlezen. Dan ervaar ik die gevoelens als het ware opnieuw. Ook heb ik veel geschreven over de twijfels en zorgen die ik had bij het opvoeden van de kinderen. Het is grappig om te lezen dat problemen die eerst onoplosbaar leken, een paar weken later vaak al geen rol meer speelden.'

'Ik heb inmiddels zo'n twintig dagboeken in de kast staan. Ik schrijf meestal als ik boos ben of gefrustreerd, maar ook als ik iets heel moois heb meegemaakt. En soms maak ik gedichtjes.'

Als ik emotioneel 'vol' zit, dan moet ik het zo snel mogelijk aan mijn dagboek kwijt. Ik kan dan ook niet zonder; het gaat altijd mee op vakantie. Nee, ik heb

het nog nooit aan iemand laten lezen. Dat zal ik ook niet zo gauw doen. Maar ik vind het wel een fijn idee dat mijn kinderen na mijn dood de dagboeken krijgen. Alsof ik ze dan nog even toespreek.'



'Ik schrijf aan mijn alter ego'

Naam: Hermien Embsen
Leeftijd: 49 jaar
Woonplaats: Hengelo
Beroep: (loopbaan)adviseur
Houdt dagboek bij sinds: 1998

retraite - schrijven als spirituele oefening' en 'Schrijven met je lichaam'. De belangstelling is groot. 'Ik zit tot het einde van het jaar volgeboekt.'

Mensen houden om verschillende redenen een dagboek bij, heeft ze gemerkt. 'Natuurlijk kun je iedere avond braaf in een boekje opschrijven wat je die dag hebt meegemaakt, maar eigenlijk zijn al die feiten niet zo interessant. Een dagboek houdt voor mij veel meer in. Je kunt jezelf daarin bijvoorbeeld kritische vragen stellen, moeilijke gesprekken oefenen of een droom beschrijven die indruk heeft gemaakt. En natuurlijk kun je er ook tekeningetjes in maken of foto's en kleine briefjes in plakken.' Veel mensen gebruiken een dagboek om bepaalde gebeurtenissen of gevoelens van zich af te schrijven. Het is een soort uitlaatklep. Maar volgens Christine de Vries leent een dagboek zich er ook heel goed voor om dingen 'naar je toe schrijven'. 'Ieder mens heeft wel iets wat-ie moeilijk vindt of waar hij of zij voor wegloupt. Mijn advies luidt: ga er eens over schrijven. Misschien kom je er al schrijvend achter wat je dwars zit en wie weet kom je op die manier ook wel tot een oplossing voor je problemen. Het is overigens jammer dat mensen vaak alleen in een dagboek schrijven als ze zich rot voelen. Op die manier ga je het schrijven associëren met akelige dingen. Schrijf ook eens over iets leuks!'

Het gaat Christine de Vries met name om het proces van het schrijven. 'Dat is veel belangrijker dan datgene wat er uiteindelijk op papier staat. Ik ben er ook niet zo voor om het resultaat uitvoerig te analyseren. Een dagboek is een hulpmiddel, geen einddoel.'

Wel laat ze aan het einde van ieder dagboek altijd een paar bladzijden leeg. 'Ik leg het boek vervolgens een maand of twee weg en lees dan op een geschikt moment alles nog een keer goed door. Daarna maak ik een samenvatting van de dingen die me zijn opgevallen. Die gebruik ik als een soort leidraad voor het volgende boek.'

Ook de schrijfhandeling zelf is voor haar belangrijk. 'De maagdelijk witte bladzijden van een nieuw boekje, de lekkere geur van papier, de pen die over de pagina's glijdt... Die fysieke ervaring is op zich al geweldig. Ik vind het ook heerlijk om mooie, nieuwe schrijfboekjes te kopen en trakteer mezelf daar regelmatig op. Ik heb een gigantische voorraad.'

Ze raadt haar cursisten aan om met de hand te schrijven. 'Nee, niet op de computer', zegt ze beslist. 'In een weblog kun je zinnen verbeteren of delen van de tekst later wissen. Maar juist die ruwe, eerste versie is zo belangrijk.'

Om die reden adviseert ze cursisten ook

'Als kind had ik al een dagboek. Zo'n fraai exemplaar met een slot erop, waarin ik mijn diepste geheimen schreef. Mijn grootste angst was dat mijn moeder het zou vinden. Vijf jaar geleden heb ik de draad opnieuw opgepakt. Op de een of andere manier voelde ik aan dat 1998 een jaar zou worden waarin veel zou gebeuren. En dat bleek ook te kloppen. Ik kreeg een nieuwe baan, mijn schoonvader overleed plotseling en ik ontdekte een knobbelletje in mijn borst. Dat waren zulke grote ervaringen, het was alsof de wereld verging. 'Ik besloot te gaan schrijven, om meer grip op de situatie te krijgen. Het bijhouden van een dagboek hielp me om mijn angsten te overwinnen. Na dat indrukwekkende jaar kon ik mijn dagboek niet meer missen. Het was een deel van mezelf geworden; ik schrijf aan mijn alter ego.'

'Meestal gaat het over gebeurtenissen die een enorme impact op me hebben, over dingen die ik niet kan plaatsen of (nog) niet met anderen kan delen. Het zijn vaak flarden tekst zonder kop of staart waaraan een buitenstaander waarschijnlijk geen touw kan vastknopen. Ook schrijf ik spontane reacties en grappige uitspraken van de kinderen op, of ik vertel over die kleine momenten die de pareltjes in je leven zijn. Door ze op te schrijven probeer ik ze vast te houden. En als de woorden me tekort schieten maak ik er kleine tekeningetjes van. 'Ik zie elk nieuw dagboek als een nieuwe fase. Het is een soort schakelmoment waarop ik de balans opmaak. Ik begin de schriftjes ook altijd met een openingsstukje, waarin ik vertel over mijn wensen, verwachtingen en plannen.'

'Ik schrijf niet iedere dag, maar toch zeker wel iedere week. Dan 'roept' het dagboek weer. Meestal schrijf ik als ik net wakker ben en de rest van de familie nog slaapt. Ik leid een druk en hectisch leven. Mijn dagboek biedt me een moment van bezinning en verstillig.'



om de woorden in een hoog tempo op papier te zetten. 'Als je snel schrijft, kun je de controle loslaten. We hebben allemaal een innerlijke criticus in ons en als je die toelaat, kan dat het schrijfproces blokkeren. Als je echt wilt ontdekken wat er in je leeft en je die woordenstroom op gang wilt brengen, moet je snel schrijven. Het geeft niet als de zinnen niet lopen of de grammatica fout is. Het hoeft geen mooi verhaal te worden. Want nogmaals; het gaat niet om het product, maar om het proces. Daarom is het ook onzin als mensen zeggen dat ze niet kunnen schrijven. Iedereen kan het. Er zijn bovendien een heleboel trucs en technieken die je op weg kunnen helpen.' Tijdens de training leren cursisten door middel van schrijfo opdrachten en oefeningen om losser te worden in het schrijven en om inspiratie op te doen. 'Ik laat ze experimenteren. Plaats je belevissen bijvoorbeeld eens in een ander perspectief of schrijf in dialoogvorm. Dat kan veel opleveren. Ook leer ik de cursisten om structuur aan te brengen in hun dagboeken.' De deelnemers zijn voornamelijk vrouwen. De leeftijd varieert sterk. 'Ik denk dat vrouwen meer behoefte hebben aan een

dagboek. Bovendien zijn vrouwen het meer gewend om naar binnen te kijken en te reflecteren.'

Ze vraagt de cursisten ook om elkaar voor te lezen uit hun dagboeken. 'Dat lijkt misschien eng, maar het voorlezen verdiept het schrijfproces. De clou is om het geschrevene niet te beoordelen. Deelnemers krijgen van mij ook geen feedback op datgene wat ze geschreven hebben. Ze schrijven puur voor zichzelf. De tekst is op dat moment wat-ie is, en dus is het goed.'

Christine de Vries geeft verschillende cursussen in dagboekschrijven. Zoals 'Luisteren naar je pen'; data: 19 t/m 21 maart of 7 t/m 9 mei in 2004 (vrijdagavond tot zondagavond, alleen voor vrouwen); 'Met je dagboek op retraite - schrijven als een spirituele oefening': 26 t/m 30 juli (maandagmiddag tot vrijdagmiddag, alleen voor vrouwen); Inspiratiedag 'Schrijven met je lichaam': 29 november a.s. (voor vrouwen en mannen) en 'Schrijf het naar je toe!': januari 2004 (idem voor vrouwen en mannen). Voor meer informatie en aanmelding: Christine de Vries: 072-5118309 en shododagboek@hotmail.com.

Vrijdag 17 oktober 2003

Van uitlaatklep tot geduldige vriend

Weblogs en digidagboeken

Steeds meer mensen zetten hun persoonlijke ontboezemingen niet langer op papier, maar gaan ermee online. Het aantal weblogs – oftewel dagboeken op internet – neemt in snel tempo toe. Tal van Bekende Nederlanders hebben het digidagboek inmiddels ontdekt. Zo heeft minister Zalm sinds de verkiezingen van januari zijn eigen weblog (www.zalmlog.nl), evenals PvdA-leider Wouter Bos (www.wouterbos.nl).

Ook tv-sterren hebben het lifelog ontdekt, maar het zijn vooral de onbekende Nederlanders die massaal aan het bloggen zijn. De inhoud is allesbehalve geheimzinnig. De meeste makers van een weblog, bloggers dus, willen juist graag dat andere mensen hun dagboek lezen én er op reageren. Ze schrijven niet alleen over wat ze dagelijks zoal meemaken, maar geven ook commentaar op het nieuws. Anderen houden het op de digitale snelweg bij vrijblijvend geklets. Een aantal webloggers laat de hersenspinsels vergezeld gaan van beelden die met een webcam gemaakt zijn. Overigens zijn het vooral tienermeisjes die het digitale dagboek verkiezen boven een fraai gebonden papieren exemplaar met een stevig slot erop, zo meldde het blad Kidsweek vorige week. Wereldwijd zijn er volgens Kidsweek inmiddels zo'n vier miljoen digitale dagboeken.

Overigens biedt de site www.web-log.nl bloggers de mogelijkheid om gratis een digitaal dagboek aan te maken en te beheren. Meer gratis weblog-pakketten en een overzicht van bekende en minder bekende Nederlandse weblogs is te vinden op <http://weblog.pagina.nl>.