



# Lief dagboek,

Jarenlang zette ze ziel en zaligheid op papier, maar stilaan verbleekte de passie. Jammer, want schrijven helpt om jezelf te ontdekken en je emoties te verwerken. Journaliste Inge Schilperoord kreeg heimwee naar haar dagboek en pakte de pen weer op.

TEKST: INGE SCHILPEROORD BEELD: HAROLD PEREIRA

*'Lieve Snoopy. Vandaag krijgt een 1, het is een hele stomme dag. Ik zit op mijn kamer met straf en van de 15 jonge eendjes in de sloot zijn er nog maar 11 over. Als Sammy – mijn lievelingseendje – maar blijft leven! Tot morgen.'*



Dit is een bladzijde uit mijn eerste dagboek. Een dik boekje met Snoopy-print en slotje, dat ik voor mijn achtste verjaardag kreeg. Ik waardeerde elke dag met een cijfer lopend van 1 (heel stom) tot en met 5 (heel leuk), met daaronder een paar regels uitleg. Achter op de bladzijden lijmde ik briefjes met geheimen. Geheime verkeringen, geheime clubs, codes voor een geheime taal...

Dit spannende boekje (met stickers: 'privé/blijf weg!') luidde een periode van zeker twintig jaar in, waarin mijn dagboek vele rollen vervulde. Die van speciale penvriendin, bewaarder van herinneringen,

klankbord; een steun en toeverlaat die me door moeilijke of verwarrende tijden heen sleepte.

Zoals toen ik op mijn achttiende smoorverliefd werd op een 36-jarige collega van een zomerbaantje in een strandbar, en er met niemand over durfde te praten. Avonden lang lag ik op mijn buik op bed met mijn dagboek, en dacht al schrijvend scenario's uit. Als ik toenadering zou zoeken, wat zou er dan gebeuren? En als ik het niet deed, wat dan? Moest ik weg van het bijbaantje, of juist niet? Elke avond kwam ik een stapje dichterbij de antwoorden. En elke avond viel ik wat minder onrustig in slaap. Uiteindelijk ontdekte ik de pijnlijke waarheid: het zou nooit wat worden, en eigenlijk wilde ik dat ook niet. Ik nam ontslag.

## Stressverlagend

Dat het schrijven over je emoties en gedachten goed voor je is, is herhaaldelijk aangetoond door wetenschappelijk onderzoek. Het gaat daarbij niet alleen om positieve effecten op het psychisch functio-

neren; ook het auto-immuunsysteem blijkt erdoor te worden versterkt. Het zogenaamde 'reflectief schrijven' verlaagt namelijk het stressniveau, zeggen de onderzoekers, wat zijn effect heeft op de mogelijkheden van het lichaam om ziekten te bevechten. Schrijvende patiënten gaan hierdoor minder snel achteruit, en gezonde mensen blijven langer gezond.

Uit alle onderzoeken naar de heilzame effecten van het reflectief schrijven blijkt dat hierbij twee factoren vooral van belang zijn: dat van de zelfexpressie (het uiten van emoties) en van de zelfexploratie (jezelf beter leren kennen). Gezond is dus niet alleen het 'van je af schrijven' van belastende emoties, maar ook via het schrijven over jezelf nadenken, en leren.

Zo gaf de bekende Amerikaanse psycholoog James Pennebaker twee groepen studenten de opdracht

elke dag in een dagboek te schrijven. De ene groep schreef over oppervlakkige onderwerpen; de andere studenten beschreven hun gedachten en gevoelens rond hun studie. Zoals verwacht functioneerde de tweede groep na verloop van tijd het beste (ze bezochten bijvoorbeeld minder vaak een dokter, en haalden hogere cijfers). Maar uit analyse van de door hen geschreven teksten bleek nóg een verband. Hoe meer woorden en zinnen de studenten gebruikten die duiden op het leggen van psychologische verbanden – en dus op zelfreflectie – des te beter hun gezondheid en cognitieve prestaties.

### Denkbeeldig vriendje

Om deze positieve schrijfeffecten te ervaren hoeft je niet eens te wachten tot je volwassen bent. Wanneer kinderen een dagboek bijhouden, zo zeggen verschillende onderzoekers, is dat goed voor hun psychologische ontwikkeling. En per ontwikkelingsfase vervult het dagboek een andere functie en rol.

Zo bleek uit een groot onderzoek door de universiteit van Bonn dat voor kinderen, en vooral jongere pubers, hun dagboek vaak eenzelfde soort rol aanneemt als een denkbeeldig vriendje. Meisjes houden trouwens vier keer zo vaak een dagboek bij als jongens. 60 procent van de meisjes en 30 procent van de jongens tussen de 12 en 17 beschouwt hun dagboek als een persoonlijke vriend. De helft van de meisjes, en een vijfde van de jongens, benadrukt dit door hun dagboek een naam te geven. Zowel meisjes als jongens kiezen meestal een meisjesnaam, zoals Anne Frank aan 'Kitty' schreef. Tot een jaar of 14 beschouwen de kinderen deze denkbeeldige vriend als ongeveer even oud als zichzelf, daarna als wat ouder.

Misschien is het dus niet zo gek dat ik naar Snoopy schreef – de zes volgende dagboeken heetten ook zo – alsof het brieven waren naar een vriendin. 'Sorry dat ik gister niet heb geschreven, lieve Snoopy, ik hoop niet dat je het erg vindt,' lees ik terug in een oud dagboek. Of: 'Ik begin morgen in Snoopy 3, maar ik zal jou nooit vergeten, Snoopy 2!'

Net als aan een vriendin of oudere zus vroeg ik Snoopy ook geregeld om advies (wie moet ik uitnodigen voor mijn partijtje? Zal ik wel of niet opbiechten dat ik suikerzakjes heb gestolen?). Als mijn keuze goed uitpakte, bedankte ik Snoopy uitvoerig.

Maar toen ik een jaar of vijftien was, verdween Snoopy langzaam uit beeld. Ik begon nu langere teksten te schrijven die niet meer aan een specifiek iemand waren gericht. Ook de onderwerpen veranderden. Ik schreef nu vooral over relaties. Over relaties met vriendinnen, verkeringen die aan- en uitgingen, mijn ouders. Over alle euforie en verdriet



## Houd het telkens bij een kwartier. Zo kun je moeilijke emoties stapsgewijs verwerken

(in gedichten en nooit geposte brieven), maar ook over dilemma's en conflicten (zoals, op mijn zestiende: 'Mijn moeder huilt nog steeds over die ruzie van gister. Zo irritant! Maar het is ook wel zielig. Waarom doet ze zo? Wat moet ik doen?').

### Privé-plek voor je gedachten

Voor kinderen, zeggen onderzoekers, is dagboekschrijven vooral fijn en goed omdat het ze leert een privé-plek te koesteren voor hun gedachten en gevoelens. Maar het leert ze ook dat schrijven over emoties oplucht en verheldering geeft. Met het ouder worden – van kind naar puber – wordt dagboekschrijven steeds meer een 'oefening' in zelfreflectie. Dagboekschrijven helpt adolescenten met de vorming van hun identiteit, zeggen onderzoekers, met het zich losmaken van hun ouders, en met het overwinnen van de angsten die daarmee samengaan.

Maar is het wel zo gezond voor kinderen en pubers om zoveel zieleroerselen te delen met een denkbeeldige, papieren vriend? Kunnen ze voor hun sociale ontwikkeling niet beter praten met echte vriendjes?

Volgens de Duitse onderzoekers werkt het zo niet. Kinderen die een dagboek bijhouden bleken in hun onderzoek, in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, juist geen eenzame types zijn. Zulke kinderen hadden niet alleen net zoveel 'echte' gesprekspartners als andere kinderen, maar ook hadden ze iets extra's: hun dagboek. Ze gebruikten hun dagboekvriend als speciale mogelijkheid tot zelfreflectie – met alle positieve effecten van dien.

Zo bleek uit onderzoek dat kinderen en pubers die een dagboek bijhielden gemiddeld meer dan niet-dagboekschrijvers tevreden waren met zichzelf, de wereld, en relaties met leeftijdgenoten. Daarbij bleken de dagboekkinderen een goed gevoel van eigenwaarde te hebben, vriendschap belangrijk te vinden en creatiever te zijn dan degenen zonder dagboek.

### Verhaal met kop en staart

Kennelijk heb ik dus veel te danken gehad aan Snoopy. Waarom heb ik het dagboekschrijven dan niet volgehouden? Toen ik een jaar of tien geleden begon met werken, en mijn leven drukker werd, stopte ik met elke dag schrijven.

Soms kocht ik wel weer enthousiast zo'n nieuw, prachtig dik boek met leren kaft. Maar de bladzijden bleven lang leeg. Waar moest ik beginnen nu ik zo lang absent was geweest? Ik begon het schrijven uit te stellen, had steeds minder zin. Mijn dagboek pakte ik alleen nog maar als ik echt emotioneel omhoog zat. Dan schreef ik ook opeens bladzijde na bladzijde vol. Maar het voelde zwaar.

'Er zijn veel mensen die dat zo ervaren,' zegt Christine de Vries, fervent dagboekschrijfster, supervisor/trainer en coach creatief dagboekschrijven. 'Veel mensen willen schrijven over wat hen bezighoudt, maar wanneer ze voor dat witte papier zitten, weten ze niet waar ze moeten beginnen. Er is vaak zo veel! Daarom beginnen ze niet eens. Of ze beginnen wel, maar weten van geen ophouden. Ze schrijven maar door en door...' En dat is niet alleen belastend;

## Die eerste witte bladzij...

*Een dagboek bijhouden moeilijk of tijdrovend, denkt u? Met deze tips verlaagt u de drempel:*

- **Wacht niet op zin of inspiratie.** Dat leidt tot uitstel en maakt de start steeds moeilijker. **Plan uw schrijftijd in.**
- **Plan korte en concrete tijdsblokken in,** bijvoorbeeld een kwartier lang voordat de kinderen van school komen. Of gebruik de lunchpauze. **Kort schrijven verlaagt de startdrempel** en versterkt de concentratie.
- **Schrijf korte periodes, maar wel met regelmaat,** bijvoorbeeld 3 of 4 keer per week. Hiermee houdt u het creatieve schrijfproces gaande.

*Zo ontdekt u wat u echt bezighoudt:*

- **Kies een onderwerp.** Bijvoorbeeld iets van uzelf waar u nieuwsgierig naar bent: iets waarvan u droomt, wat u wilt bereiken, of juist iets waardoor u uit balans raakt.
- **Begin dan direct** met schrijven. Schenk aandacht aan uw allereerste gedachten, en ga daar op door. Zo gaat u associatief schrijven.
- **Schrijf zo snel u kunt** en blijf schrijven tot de schrijftijd 'op' is. Als u niets meer weet: herhaal het laatste woord, of schrijf over wat u nu denkt. Er komt altijd weer wat nieuws.
- **Corrigeer niet;** daardoor gaat u meer nadenken en dan komt u minder makkelijk in contact met uw onbewuste inspiratiebron. Corrigeren kan altijd nog.
- **Klaar? Lees uw eigen tekst hardop voor.** Luister met aandacht.

Gebaseerd op: Christine de Vries, *Spelregels voor het dagboekschrijven*. Meer tips en concrete schrijfpoddrachten in: Christine de Vries, *Dagboek als spiegel – een handboek vol inspiratie*, A3 Boeken, € 19,50



## Kinderen en pubers met een dagboek zijn tevredener met zichzelf en de wereld

het werkt ook averechts, weet De Vries. 'In schrijven heb je structuur nodig.'

Het belang van aanbrengen van structuur tijdens reflectief schrijven is van groot belang, zeggen ook onderzoekers van de universiteit van Californië, die tientallen schrijfonderzoeken vergeleken op effectiviteit. Ze constateerden dat de schrijvende mensen die een vorm kozen met een duidelijke kop en een staart (zoals een verhaal of een brief) het meest profiteerden van het schrijven. De oeverloze doorschrijvers waren het slechtst af; zij gingen door het vele schrijven soms zelfs méér piekeren dan daarvoor.

Het risico van dit 'zwelgen', zoals De Vries het noemt, is dan ook dat het dagboekschrijven je op den duur gaat tegenstaan. 'En dat is zonde, want het is zo leuk!'

### Verrassende herinneringen

Ja, inderdaad was het ooit leuk. En dat leuke wil ik herontdekken. Daarom geef ik me op voor 'Luis-teren naar je pen': een driedaagse training van De Vries in creatief en reflectief dagboekschrijven.

Drie dagen werk ik in een groep intensief aan gestructureerde schrijfp opdrachten, afgewisseld met oefeningen in aandacht. De opdrachten zijn kort en begrensd. Begrensd door tijd (10 of 15 minuten schrijven) of door ruimte: 1 bladzijde, 15 regels, 10 regels... En steeds geldt één dwingende regel: zodra de opdracht gegeven is, begin je met schrijven, en je pen verlaat het papier niet eer de tijd op is of het papier gevuld.

Gelijk de eerste avond al voel ik dat er iets gebeurt, iets verandert. Tot mijn verbazing raast mijn pen bij elke opdracht over het blad. En steeds heb ik zin in de volgende.

Wanneer ik aan het eind van de training mijn dagboek teruglees, valt vooral de helderheid van het geschrevene me op. Bestofte herinneringen die zijn schoongeblazen. Zelfreflecties in de vorm van beelden, in plaats van een woordenbrij.

Het is de combinatie van de strakke structuur in de opdrachten en het non-stop schrijven die je zo snel op een ander plan brengt, zegt De Vries. 'Het werkt omdat het aansluit bij de structuur van ons geheugen. Onze herinneringen liggen niet in de vorm van een strakke tijdlijn in onze geheugendatabank opgeslagen, maar zijn verbonden via associaties. Dat is ook de reden dat, wanneer je tijdens het schrijven een "laatje" opent, er allerlei onverwachte herinneringen en verhalen meekomen. En omdat ze allemaal verbonden zijn met de gedachte of het gevoel dat je volgt, stuit je daardoor veel eerder op de kern. Door het non-stop schrijven heb je daarbij geen tijd om bewust na te denken. Je volgt je eerste ingeving en ontdekt zo verhalen – jouw verhalen – die net onder dagelijkse bewustzijnsgrens liggen. De tijdsdruk geeft een grote concentratie, waardoor je je minder makkelijk verliest in details. Dat helpt je ook om sneller tot de essentie te komen.'

Het aanbrengen van zo'n structuur brengt daarbij ook veiligheid, vertelt ze. 'Wanneer je over iets moeilijks wilt schrijven, kan het vooruitzicht van mogelijke pijnlijke emoties afschrikwekkend werken. Maar als je maar tien of vijftien minuten per keer schrijft, hebben die emoties simpelweg de tijd niet om de overhand te nemen. Zo verwerk je ze stap voor stap.'

Maar, zo benadrukt De Vries, het gaat bij creatief dagboekschrijven zeker niet alleen om zelfontdekking en emotieverwerking. Het gaat ook om plezier, en om creativiteit. 'De schrijfp opdrachten stimuleren steeds nieuwe perspectieven en dat boort je creativiteit enorm aan. En dat hoeft zich niet eens in schrijven te uiten. Ik zie genoeg mensen in mijn trainingen die, al dagboekschrijvend, ontdekken dat ze willen gaan beeldhouwen, koken, tuinieren, wat dan ook... Geweldig!'

Beeldhouwen, koken, tuinieren – of toch dagboekschrijven? Dat laatste geldt in elk geval voor mij. De eerste ochtend na de training koop ik meteen weer het mooiste dagboek dat ik kan vinden, en zet mijn pen op het papier. Bijna schrijf ik: 'Lieve Snoopy.' ■

### LEZERSAANBIEDING

#### Workshop dagboekschrijven

Kennismaken met creatief dagboekschrijven? Speciaal voor lezers van *Psychologie Magazine* geeft Christine de Vries de workshop 'Dagboek als pleisterplaats'. De workshop is op donderdag 4 november 2010 van 10.30-17.00 uur in Driebergen. Deelname bedraagt € 215, inclusief lunch en een exemplaar van *Dagboek als spiegel*.

Meer informatie en aanmelden: [psychologiemagazine.nl/extra](http://psychologiemagazine.nl/extra)