

## Lief dagboek...

U heeft hem vast wel eens gekregen in uw kinderjaren: een dagboek met een slotje dat u begon met 'lief dagboek' en waarin u schreef over uw kalverliefde, sinterklaascadeautjes of dat u boos was op papa en mama. En misschien doet u dat nog steeds, in een dagboek schrijven, en bent u een van duizenden Nederlanders die regelmatig hun zielenberoering aan het papier toevertrouwen. En dat kan heel verfrissend werken, mits je het volgens dagboekexpert Christine de Vries goed aanpakt. Zij geeft dan ook een paar keer per jaar de cursus Creatief dagboekschrijven "Luisteren naar je pen."



[Wilt u reageren op dit artikel, klik dan hier](#)

**ALKMAAR** - Elke dag begint Maria van Soest (36) tussen 7.00 en 7.30 uur 's morgens aan haar dagboek, nadat ze eerst een kop koffie voor zichzelf heeft gezet. En tot een uur of negen, half tien schrijft ze onophoudelijk in haar dagboek en dat doet ze al sinds een jaar of zes. "Ik ben een echte schrijfjunk, ja." Vorige week volgde ze de cursus van Christine de Vries. "Ik wilde wel eens weten of ik de enige ben die zo veel in mijn dagboek schrijft. En ik wilde nieuwe technieken leren."

Christine de Vries begon zelf actief met dagboekschrijven toen ze als verpleegkundige een paar jaar op Aruba werkte. "Er was daar geen telefoon en internet bestond nog niet. Naast heel veel brieven schreef ik mijn ervaringen op in mijn dagboek. En om meer inzicht in mezelf te krijgen - dus niet om mijn product te verbeteren - besloot ik een beetje te experimenteren. Ik ging bijvoorbeeld dialogen schrijven of alles in de derde persoon op papier zetten of alles in een andere tijd."

Ze raakt zo in de ban van het dagboekschrijven, dat ze zich op haar volgende bestemming, de Verenigde Staten, stortte op de dagboekcursussen en -boeken. Terug in Nederland vroegen al snel mensen haar ervaringen met hen te delen en inmiddels geeft ze zesmaal per jaar de cursus dagboekschrijven, speciaal voor vrouwen. "Die blijken meer behoefte aan een dagboek te hebben dan mannen. Daarnaast is een belangrijk onderdeel van mijn cursus dat je in de groep elkaar voorleest uit je dagboek. Ik heb meegemaakt dat er minder gemakkelijk informatie wordt uitgewisseld als er een of twee mannen bij zijn."

**De redenen waarom mensen een dagboek bijhouden, zijn eigenlijk een beetje**

hetzelfde. Het papier is geduldig om frustraties, piekergedachten en problemen van je af te schrijven. "We denken doorgaans sneller dan we schrijven. Door die pen op het papier zijn we verplicht onze gedachten te vertragen", vertelt Christine, die zelf vijf keer per week de pen ter hand neemt. "De woorden zijn eigenlijk feedback aan jezelf. Het is een moment van bezinning. En een dagboek schrijven levert altijd wel wat op. Het is een methode voor persoonlijke groei en het middel is een veilige manier van communiceren. In een dagboek schrijf je geen literaire verhalen, het hoeft stilistisch niet mooi te zijn. "

### Tijdrovend

In haar cursus komt stijl dan ook niet aan bod - voor een persoonlijk dagboek hoeft je immers geen schrijftalent te zijn - wel problemen waar mensen tegenaan lopen. Dat het bijvoorbeeld heel tijdrovend kan zijn. "Een van mijn basisoefeningen is dat je met jezelf van te voren afspreekt hoelang je schrijft. Bijvoorbeeld tien minuten en in die periode die je instelt op je kookwekker mag je dan maar één thema behandelen en mag je pen niet van het papier afkomen. Zo voorkom je dat je gedachten afdwalen naar de kinderen op school of de bloemkool die je nog moet kopen."

Nog zoiets: mensen schrijven vaak als ze zich rot voelen en niet als ze iets leuks meemaken. "En dat is jammer. Als je alleen pent wanneer je je emotioneel onbehagen voelt, dan wordt schrijven geassocieerd met iets dat niet leuk is. Maar een bewustwordingsproces bestaat niet alleen uit schrijven over eenzaamheid, angst en verdriet, maar ook over verwondering en trots. Kortom, maak van een dagboek niet alleen een kommer-en-kweldocument!"

Waar je zin in hebt, zullen mensen wel eens denken bij Maria van Soest die elke dag twee uur schrijft. "Ik schrijf als sinds mijn twaalfde, maar het werd geïntensiveerd toen mijn moeder vijf jaar geleden overleed. Ik vind schrijven heerlijk, het is een soort meditatie, een moment voor mezelf, helemaal in stilte en rust. En dankzij de cursus heb ik weer nieuwe technieken gevonden om structuur aan te brengen in mijn dagboek."

Het leukste advies van de cursus vond Maria van Soest het idee om de laatste tien bladzijden van je dagboek onbeschreven te laten. Het dagboek zeker twee maanden weg te leggen en dan een goed moment kiezen om het dagboek van a tot z nog een keer door te lezen en dingen te onderstrepen. De laatste tien bladzijden kun je dan wijden aan thema's en patronen die steeds terugkeren.

Cristine de Vries: "In je nieuwe dagboek kun je op zo'n geel stickertje een thema schrijven, bijvoorbeeld kinderen, partner of werk en dat ergens willekeurig in je dagboek plakken. Op het moment dat je bij die pagina aankomt, heb je met jezelf afgesproken dat je dan tien minuten over dat thema gaat schrijven. Zo kun je heel goed zien hoe je over een bepaalde tijdsperiode groeit."

En een dagboek hoeft niet altijd in de ik-vorm. De zij-vorm (derde persoon enkelvoud), maar ook de verleden tijd kan een verrassend nieuwe kijk geven. Of lees het geschrevene eens hardop voor. Wel meent Christine de Vries dat het best geschreven kan worden met pen, het liefst in een gebonden boekje, want dat valt minder snel uit elkaar. "Sommige mensen schrijven hun dagboek achter een computer, maar ik denk niet dat die daarvoor het beste medium is. Een computer associeer je met zakelijkheid, fysieke afstand. En die rode krulletjes onder de spellingcontrole leiden alleen maar af."

**Maria van Soest bewaart haar dagboeken niet. Ze haalt er punten uit die ze in de computer zet om ooit te gebruiken voor een biografie. De rest wordt verscheurd en gaat naar de papierbak. Christine de Vries daarentegen bewaart alles en heeft ruim anderhalve meter aan dagboeken in de kast**

**staan. "Ik zeg nooit wat mensen moeten doen met hun dagboeken. Wel raad ik ze aan een manier te vinden om geen censuur te hoeven toepassen." Want dat anderen je dagboek lezen, dat vindt iedereen wel zo ongeveer het ergste wat je kan overkomen...**

© 1996-2001 Dagblad De Telegraaf. Alle rechten voorbehouden.  
Is verschenen in de Telegraaf op zaterdag, 31 augustus 2002