



# MOOIE MEMOIRES

Voor veel meer dan een miljoen Nederlanders is schrijven een geliefde bezigheid. Soms doen ze het met literaire aspiraties, vaak puur als moment van rust en bezinning. In een persoonlijk dagboek denken ze na over de wereld en zichzelf. Een verrijkende bezigheid, vindt Christine de Vries, trainster en zelf fervent dagboekenschrijfster.

“Schrijven is leven in aandacht.”

Als tiener schreef Christine de Vries al. In een geheim schrift dat ze goed verstopte op haar meisjeskamer. Korte aantekeningen waren het, over de jongen op wie ze verliefd was, over een berisping van haar ouders, over de veranderingen in haar lichaam. “Ik had niet het grootse schrijverstalent als Anne Frank, en zeker ook niet de ambitie, ik vond het gewoon een prettige bezigheid.” Later in haar leven werd het schrijven noodzaak, en ontdekte ze de bijzondere waarde ervan. Dat was in de tijd dat ze als vpleegkundige werkte op Aruba, later in de Verenigde Staten. Voor het contact met dierbaren thuis was ze aangewezen op de post. Overzee bellen was

duur, e-mail bestond nog niet. “Dus ik schreef brieven. Aanvankelijk over de gewone dagelijkse beslommingen, maar op den duur raakte ik daarover uitgeschreven. Bovendien was het prettig als ik mijn verhaal op één luchtpostvelletje kwijt kon. Dat dwong me om kernachtig te schrijven. Langzaam veranderde de aard van mijn verhalen. Ik begon te verwoorden wat me echt bezighield. Dat waren zaken als vrijheid, de ontmoeting met een nieuwe cultuur, de beleving van de totaal andere natuur dan ik gewend was. Die brieven waren een pas op de plaats temidden van mijn hectische leven. Ik beschouw ze achteraf als losbladige dagboeken. De be-

perking tot een enkel A4-tje heeft me erg geholpen, en dat gegeven gebruik ik nog steeds. Zowel in de trainingen die ik geef, als in mijn eigen dagboeken die ik sindsdien nog steeds bijhoud.”

Elke ochtend trekt ze tien minuten tot een kwartier uit, voor een moment van stilte, rust en bezinning. “Dan probeer ik dóór te schrijven, bijna zonder de pen van het papier te halen. Zo kom ik in een stroom waarbij ik het rationele denken even opzij kan zetten. Heerlijk om te doen.” Niet alleen het schrijven zelf, ook het teruglezen van haar notities ervaart ze als een groot plezier. “Liefst wacht ik daar minstens een maand mee. Dan is het verrassend om



*‘Memoires zijn als een boek van niet-verzonden brieven.’*

te ontdekken welke patronen en thema’s zich hebben aangediend. Dat kan weer een bron van nieuwe inspiratie zijn. Met die reden laat ik de laatste paar bladzijden in mijn dagboek onbeschreven. Daar schrijf ik later een korte reflectie. Schrijven is een heerlijke bezigheid. In de stroom van woorden ontstaan orde en overzicht. Dat helpt me keuzes maken, prioriteiten stellen, relativeren en aanvaarden. Schrijven is voor mij: leven in aandacht.”

### DEURTJE OPENEN

Na een opleiding in de Verenigde Staten geeft Christine nu regelmatig trainingen in dagboekschrijven. Wie een dagboek wil bijhouden, moet vaak een drempel over, beluistert ze bij veel cursisten. Want waar begin je? Hoe rijg je de vele fragmenten in je hoofd aan elkaar? Wat is ‘goed’ en wat is ‘niet goed’? En hoe formuleer je het ook nog eens mooi? “Veel mensen leggen de lat hoog. Dat werkt belemmerend. Mijn advies is: schrijf en corrigeer later. Het mag rommel zijn! Herschrijven kan altijd nog. Misschien wordt een dagboekpassage dan zelfs wel de aanleiding voor een gedicht of een kort verhaal.” Ze raadt aan niet met een computer te schrijven, maar ‘gewoon’ met de hand. “Dan blijft het een lieflijke activiteit en kom je gemakkelijker in contact met gevoelens.”

Net als veel andere dagboekschrijvers heeft Christine een voorkeur voor bepaalde plekken. Zo neemt ze behalve thuis, graag in een levendig grand café de pen ter hand. “Het onverstaanbare geroezemoes leidt niet af, maar helpt me juist om me te concentreren op mijn gedachten. Ook de natuur brengt nieuwe gedachten boven. Ik woon dicht bij de Noordzeekust en wandel graag door de duinen. Dan stop ik even om snel een paar steekwoorden te noteren, die ik later uitwerk.” Dat laatste kan een goede werkvorm zijn voor wie moeite heeft met het vinden van een beginpunt. “Een concreet onderwerp werkt sturend. Zelfs datgene wat voor je op tafel staat kan een aanleiding zijn om te schrijven. Je springt dan niet zo maar in een diep zwembad, maar opent een deurtje. Dat is het leuke aan schrijven: kijken wat er achter dat deurtje zit. Soms levert dat heel bijzondere dingen op. Ik begon ooit te schrijven over iets dat zich afspeelde in het heden. Terwijl ik de stroom van mijn pen volgde kwam ik opeens terecht op de lagere school. Ik zag mezelf weer op het schoolplein staan in een oranje overgooiertje. Dat beeld was ik totaal vergeten. De kleur van dat jurkje, de wollige stof, het kleine zakje links met het knoepje erop, ik zag het weer precies voor me, kon het bijna weer voelen.”

### EEN OEFENING IN DAGBOEK-SCHRIJVEN

De schrijf oefening bestaat uit een aantal stappen. Gebruik een voorwerp uit de natuur dat u tijdens een wandeling vond, zoals een steen, veer, tak of iets anders, dat u om welke reden ook aanspreekt.

1. Bekijk het voorwerp aandachtig. Probeer nieuwe details te ontdekken.
2. Maak een lijstje met 10 kernwoorden die het voorwerp zo objectief mogelijk beschrijven via de zintuigen (horen, zien, ruiken, voelen).
3. Maak met maximaal 3 regels tekst de volgende open zinnen af:
  - a. Dit voorwerp heb ik gevonden, toen ...
  - b. Mijn oog viel er op, omdat ...
  - c. Nu ik er naar kijk denk ik ...
  - d. De omgeving waar ik het voorwerp heb gevonden...
4. Verbeeld u dat het voorwerp zijn eigen levensgeschiedenis wil vertellen. Verzin al schrijvende de autobiografie van het voorwerp.
  - a. Waar komt het vandaan?
  - b. Hoe lang is het onderweg?
  - c. Waar gaat het naar toe?
  - d. Met wie is het in contact (geweest)?
5. Als u het voorwerp één vraag zou kunnen stellen, wat zou u dan willen weten?

## WAARDEVOLLE KRABBELS

Associaties bij een oude foto, een tekeningetje maken, een dialoog verzinnen: het zijn allemaal aanknopingspunten voor bespiegelingen in een dagboek. En ach, wat is een dagboek? Een mooi ingebonden boekje met een slotje erop, een reisjournaal gemaakt tijdens een wandeltocht, een paar haastig genoteerde gedachten op de achterkant van een sigarendoos, zelfs lijstjes met 'vandaag doen': Christine schaart ze allemaal onder de noemer dagboek. "Het zijn manieren om stil te staan bij gevoelens, gedachten en gebeurtenissen. Mijn grootvader krabbelde vroeger piepkleine notities in zijn agenda. Kleine feitelijkheden over het weer, of de namen van personen die hij toevallig had ontmoet. Voor hem waren dat waardevolle krabbels; teruglezen was voor hem een verbinding met een herinnering." Christine gaat nooit zonder pen en papier de deur uit. Haar eigen 'dagboek' is een gebonden notitieboekje met stoffen omslag en ongelinieerde pagina's, die ze liefst met vulpen beschrijft. "Behalve tekst zitten er ook foto's in, schetsjes, treinkaartjes, droombeschrijvingen, alles wat in me opkomt of belangrijk voor me is. Ik heb thuis zeker drie meter van deze boekjes op de plank staan. Naarmate ik het schrijven serieuzer nam, ging ik die boekjes zorgvuldiger uitkiezen. Tegenwoordig kan ik geen kantoorbekhandel voorbij lopen zonder even naar mooie opschriftboekjes te kijken. Onlangs kocht ik in Luxemburg een prachtig exemplaar van barokke stof in oranje en goud. Dat boekje is eigenlijk een herinnering op zich. Ik ben nu al benieuwd wat het op gang zal brengen." ●

TEKST: STEPHANIE JANSSEN. FOTOGRAFIE: ROBERT MULDER

### MEER INFORMATIE

Christine de Vries geeft diverse trainingen en workshops in dagboekschrijven en publiceert de nieuwsbrief SchrijfWijzer (gratis). In oktober en november geeft ze een driedaagse cursus creatief dagboekschrijven 'Luisteren naar je pen'. De locatie is een klooster in Egmond. Informatie: telefoon 072 5118309. E-mail: shododagboek@hotmail.com

### FRAGMENT UIT HET NATUURDAG-BOEK VAN NESCIO

'Dinsdag 30 Mei. Met Louis met de bus van kwart voor 10 naar Loenersloot. Overgestapt naar Vreeland. 'De Nederlanden'. Oostelijke Vechtoever gewandeld naar de brug boven Loenen. Bus naar Driesprong-Loosdrecht. Een uur op de steiger. Gewandeld naar Kortenhof, voormalig café Beyer geheel verbouwd van binnen, hooge bruggetje voor de kerk weg, vervangen door platte wipbrug. Kerkhofje uitgehaald en een stuk land achter eraan opgehoogd, geheel kaal gras met kleine paaltjes, uitzicht afgesloten door een rideautje van wilgjes. Het peerenboompje is omgehakt. Bus van 2 uur 42 naar Loenersloot, overgestapt naar Amsterdam, 4 uur in huis. Mild zomerweer met wolkjes, een zuchtje wind.'



DAGBOEKSCHRIJVEN

## BEROEMDE DAGBOEKEN

### GETUIGENISSEN VAN HET VERLEDEN

Sommige dagboeken zijn meer dan een persoonlijk document en doorstaan de tand der tijd. Het Instituut voor Nederlandse Geschiedenis verzamelt dagboeken die een bijdrage leveren aan de Nederlandse geschiedschrijving. Vooral in de negentiende eeuw werden veel dagboeken of memoires bijgehouden. Van grote historische waarde zijn de beschouwingen van Willem Hendrik de Beaufort (1845-1918), die vooral tijdens zijn ministerschap van Buitenlandse Zaken regelmatig notities maakte. Zijn 41 dagboekjes vormen een rijke bron van kennis over politieke en andere veranderingen in zijn tijd. Sommige oude dagboeken kwamen niet in een archief terecht om later ontdekt te worden, maar werden in het verleden meteen een bestseller, zoals dat over Willem Barentsz en Jacob van Heemskerck. Zij probeerden in 1596 een doorgang naar Indië te vinden via het noorden van Europa en moesten overwinteren op het eiland Nova Zembla. Een van de opvarenden, Gerrit van der Veer, hield een dagboek bij van deze reis. Het werd al binnen een jaar na zijn terugkomst in Nederland (1897) uitgegeven en was meteen populair in binnen- en buitenland. De memoires van schrijvers zijn behalve als weerslag van hun leven ook interessant vanwege hun literaire kwaliteiten, zoals het melancholisch getinte dagboek

van Frederik van Eeden (1860-1932). Nescio schreef een Natuurdagboek, dat de periode tussen begin 1946 en eind 1955 omspannt. Met uiterste precisie noteerde hij het veranderlijke: het voortschrijden van de seizoenen, de wolken, het water, het licht. Aan sommige dagboeknotities voegde hij tekeningen toe.

Zonder twiifel het beroemdste dagboek is dat van het joodse meisje Anne Frank, dat in de oorlog onderdook in Amsterdam. Bijzonder is dat Anneliese Maria Frank haar notities tegen het einde van de oorlog herschreef: ze hoopte er na de bevrijding een boek van te kunnen maken.

- Om de Noord. De tochten van Willem Barentsz en Jacob van Heemskerck en de overwintering op Nova Zembla, zoals opgetekend door Gerrit de Veer. Vertaling door Vibeke Roeper en Diederick Wildman, Polak & Van Gennip 1996, ISBN 9025346847.

- Natuurdagboek. Nescio, Nijgh & Van Ditmar 1996, ISBN 9038855141.

- Het Achterhuis. Anne Frank, Prometheus 2003, ISBN 9035125622.