

Schrijf je goed

Dagboekschrijvers en fervente chatters hebben het al ontdekt: schrijven ordent je gedachten en geeft ruimte in je hoofd. Het kan zelfs zijn dat je al schrijvende tot een oplossing voor een probleem komt! Niet gek toch? En om te kunnen schrijven hoef je echt geen literaire kwaliteiten te bezitten of het Nederlands perfect te beheersen. Je schrijft immers voor jezelf. Neem de proef op de som en ga vandaag nog schrijven!

Tekst: Anique de Kreij

Een expert op het gebied van dagboekschrijven is Christine de Vries (42). Ze geeft cursussen en workshops over dagboekschrijven en heeft een praktijk als supervisor. De workshops zijn meestal in een klooster, een prachtige locatie die inspireert en uitnodigt tot bezinning. In haar boekenkast staat inmiddels maar liefst zo'n drieënhalve meter aan dagboeken. Gepassioneerd vertelt ze waarom dagboekschrijven zo'n essentieel onderdeel van haar leven is geworden.

'Toen ik eind twintig was, heb ik een aantal jaren op Aruba en in de Verenigde Staten gewoond. Ik ben toen gaan schrijven om orde in mijn leven te krijgen met betrekking tot onder meer de andere culturen en talen. Gaandeweg begon ik mezelf ook vragen te stellen over de diepere motieven achter mijn handelen: waarom doe ik iets wel of niet? Ik ontdekte dat schrijven een mooie manier is om dingen

relaties - in elkaar steken. Door er over te schrijven kreeg ik hier zicht op. Schrijven ordent je gedachten en brengt ruimte in je hoofd. Het helpt je om de juiste keuzes te maken en te relativeren. Het schrijven brengt me dus heel veel goeds. Erna voel ik me veel beter dan ervoor. Ik ben dan meer in het hier en

nu omdat ik mijn zorgen of brandende items van me heb afgeschreven.'

Inspiratie

Als Christine schrijft, komt ze ook dicht bij begrippen als bezinning en zingeving terecht. Het

Lyda:


Ik schrijf nu zo'n vier jaar in een dagboek. Soms dagen achter elkaar, maar soms een week of langer niet. Door in mijn dagboek te schrijven, krijg ik overzicht. Zaken die in mijn leven spelen krijgen een plek. Ik schrijf overigens over van alles. De gewone dagelijkse dingen, maar ook kwesties die me raken, dingen die in de wereld gebeuren. Het schrijven heeft me veel gebracht; ik ga bewuster om met mijn emoties, je wordt je ook bewuster van wat echt belangrijk voor je is.'

Calista:

Al vanaf mijn achtste jaar schrijf ik in een dagboek. Maar een aantal jaren geleden ben ik anders gaan schrijven. Door bijvoorbeeld vanuit een ander perspectief te schrijven, stap je af van de gebaande wegen. Hierdoor ben ik tot verrassende inzichten over mezelf gekomen. Het doet mij ook goed om mijn hoofd leeg te schrijven. Geeft verlichting en duidelijkheid. Dingen waarover ik loop te malen, 'parkeer' ik door het schrijven. Als ik een paar dagen later het geschrevene teruglees, kan ik reflecteren en relativeren. Of de humor ervan inzien. Het schrijven is voor mij een rode draad in mijn leven geworden. Het is voor mij een manier om even pas op de plaats te maken.'

Door te schrijven breng je structuur in je emoties

uit te zoeken. Je richt je aandacht op een specifieke kwestie. Het bleek voor mij een manier om zo eerlijk mogelijk te kijken naar hoe zaken - zoals bijvoorbeeld mijn houding ten opzichte van mijn werk en



voor je ziel?

is voor haar eigenlijk mediteren met pen en papier. 'Ik begin 's morgens altijd met wat ik mijn 'stille tijd' noem. Ik heb een klein kamertje waar alleen een tafel en een stoel staan. Hier probeer ik me af te stemmen op andere waarden dan bijvoorbeeld wat ik die dag moet doen. Ik probeer dus echt los te komen van mijn actielijst van die dag. Deze stille tijd gebruik ik om te mediteren en te bidden. En over die ervaring schrijf ik dan weer. Het schrijven heeft dan puur een bezinnend karakter. Het kan

Calista: 'Ik ben tot verrassende inzichten over mezelf gekomen'

over van alles gaan; een vraagstuk dat me bezighoudt, spiritualiteit of een probleem.' Daarnaast geeft ze zichzelf opdrachten. Stelt ze zichzelf vragen. 'Door het schrijven af te kaderen, krijg je een stuk verdieping in het schrijven. Ik ervaar dat ik met het schrijven even stilsta bij wat werkelijk belangrijk is in het leven. Bovendien word je wat ik noem 'aandachtig voor het leven'. Je wordt opmerkzamer. Je bent immers bezig met hoe jij zelf, anderen en de wereld in elkaar zitten.'

Discipline en inspiratie om te schrijven zijn voor Christine geen probleem. 'Ik heb met mezelf de afspraak gemaakt om vijf keer per week een half uur tot een uur te schrijven. Ik begin dan met schrijven, ook als ik helemaal nog niet weet waarover. Mijn ervaring is dat het erom gaat dat je je open wilt stellen. Alleen al door te gaan zitten. Want je moet ervan uitgaan dat datgene wat verteld wil worden, zich zal aandienen. Het is echt zo dat inspiratie naar je toekomt als je je ervoor opent. Inspiratie is voor mij dan ook niet zozeer waar ik over wil gaan schrijven, maar hoe ik op ideeën kom om ergens mee om te kunnen gaan. Daarbij, we hebben allemaal onze verhalen, die bedoeld zijn om gecommuniceerd te worden.'

On line dagboek

Dan is er is ook nog zoets als een digitaal dagboek, het zogeheten weblog of kortweg 'blog'. Reuze populair; op dit moment zijn er talloze mensen die webloggen. Een weblog is een persoonlijke site van iemand waar hij of zij – al dan niet onder een pseudoniem – regelmatig iets op schrijft. In deze blogs kom je werkelijk alle onderwerpen tegen: relaties, politiek, hobby's en ga zo maar door. Iemand die 'blogt' wil zijn gevoelens en belevissen met anderen delen. Je brengt er onderwerpen naar voren die jij belangrijk vindt en die je met anderen wilt delen. Als lezer van een blog kun je overigens direct reageren op wat er geschreven is.

Een andere uitlaatklep is chatten: letterlijk 'kletsen' vanachter je pc, meestal één op één, via internet. Sanne: 'Ik zit veel op msn omdat ik veel vrienden heb die verspreid over het hele land wonen. Die zie ik niet zo vaak en msn maakt het een stuk makkelijker om op de hoogte te blijven van elkaars wel en wee. Maar ik heb op deze manier ook veel diepgaande gesprekken met mensen die problemen hebben of hun hart eens lekker willen luchten. Het doet mij goed als ik mensen kan bemoedigen en er voor ze kan zijn door bijvoorbeeld alleen maar naar ze te luisteren. Ik merk dat sommigen dat echt nodig hebben, omdat ze simpelweg niemand hebben om mee te praten.' Dat is ook wat Simone ervaart. Dagelijks zit ook zij op msn en heeft dan diepgaande gesprekken over 'het leven'. De reden dat ze ging chatten was een verbroken relatie waardoor ze afleiding zocht. 'Door msn heb ik een paar nieuwe, goede vrienden gekregen. Tijdens het chatten hoor je problemen aan en praat je er met elkaar over. Ik schrijf zelf gedichten en die zet ik op de site omdat mensen zich erin herkennen en erdoor bemoedigd kunnen worden.'

Wil je meer informatie over de cursussen en workshops van Christine de Vries, bekijk dan haar website www.shodo.nl of bel: 072-5118309

Enkele tips

Dit klinkt allemaal leuk en aardig, maar hoe begin je? Als je klaarzit met een smetteloos wit vel papier voor je en een pen in de aanslag, valt het nog niet mee de eerste zinnen op het papier te zetten. Volgens Christine is het belangrijk te beseffen dat je geen schrijftalent hoeft te bezitten. Leg de lat niet al te hoog en begin gewoon. Hier een aantal tips:

- Allereerst, dateer wat je hebt geschreven.
- Het helpt om jezelf een opdracht te geven. Of kies een onderwerp uit. Bijvoorbeeld een gedicht, een foto of een voorwerp. Bekijk het zorgvuldig en schrijf op wat je opvalt, wat je aanspreekt en waarom.
- Trek de eerste keren tien minuten uit voor het schrijven, en blijf schrijven, ook als je niet precies weet wat je moet schrijven. Als je namelijk ophoudt, word je snel afgeleid en is het moeilijk de draad weer op te pakken.
- Maak je vooral geen zorgen over spelling en grammatica; corrigeren kan altijd nog. Het is geen literatuur.
- Schrijf niet alleen in je dagboek als je je verdrietig voelt, maar ook als je blij bent. Dit voorkomt dat je het schrijven met 'kommer en kwel' associeert.
- Zie het schrijven als middel. Het gaat erom wát je wilt schrijven, niet hoe.
- Wees vooral eerlijk. Benoem kwesties die moeilijk of verdrietig voor je zijn.
- Plak ook eens foto's in je dagboek. Of maak begeleidende tekeningetjes.
- Zorg voor privacy. Laat je dagboek niet slingeren en spreek af dat anderen er niet zonder toestemming in mogen lezen.

