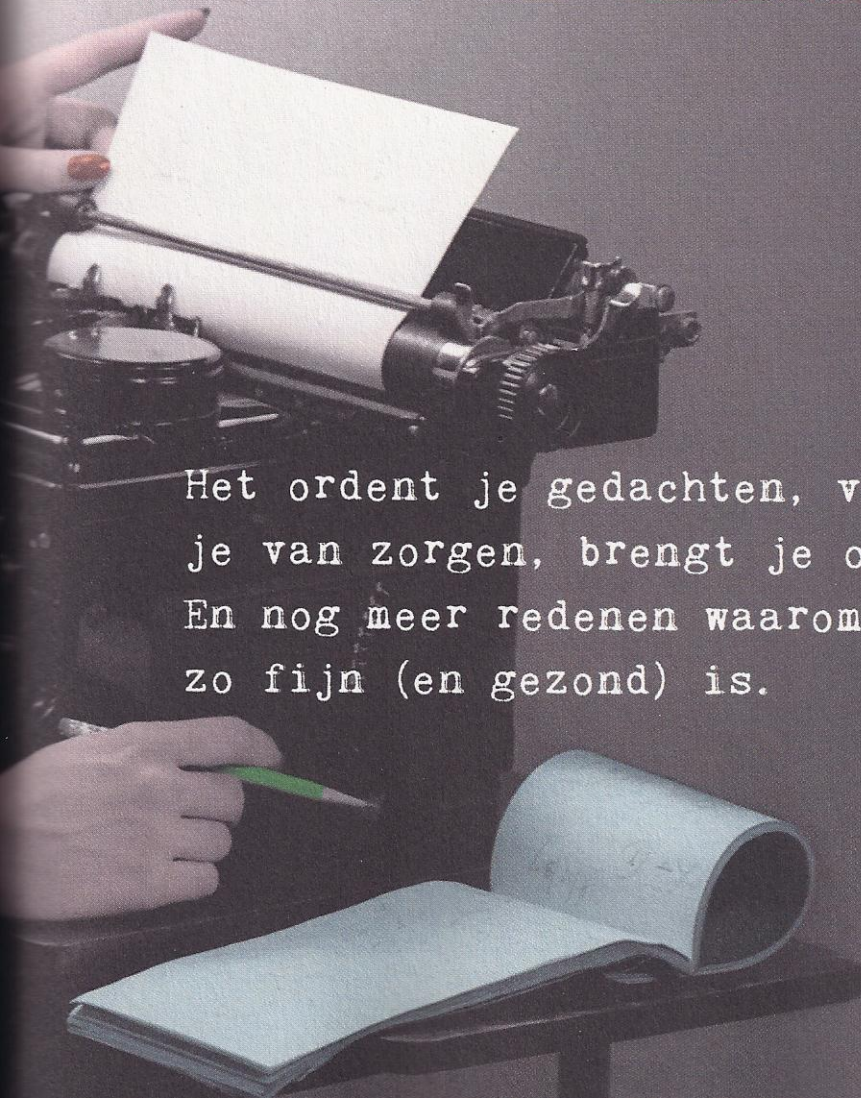




WIE

SCHRIJFT DIE BLIJFT



Het ordent je gedachten, verlost
je van zorgen, brengt je op ideeën.
En nog meer redenen waarom schrijven
zo fijn (en gezond) is.

A vintage-style photograph of a woman with short, wavy brown hair and light blue eye makeup. She is wearing a brown, button-up dress and is seated at a desk, writing on a blue envelope with a black pen. On the desk, there is a silver inkwell with a glass stopper, a stack of white envelopes, and a pink typewriter. In the background, a framed picture hangs on the wall.

Hersenspecialist Mark Mieras:
"Wie zijn gevoelens in
woorden vastlegt, is zijn
emoties beter de baas"

'Ik hoop dat ik alles aan jou kan toevertrouwen, zoals ik nog aan niemand gekund heb en ik hoop dat je een grote steun voor me zult zijn,' schreef Anne Frank op de eerste bladzijde van haar dagboek. Blocnotes, losse blaadjes, dagboeken met slotjes of voddige briefjes: we schrijven wat af in ons leven. Als puber, terwijl je hopeloos verliefd bent op die onbereikbare jongen, als moeder, wanneer je tobt over een van je kinderen of juist euforisch bent na je bevalling. Schrijven troost, helpt, relativeert. Papier is geduldig en altijd bij de hand.

Er wordt steeds meer onderzoek gedaan naar de reden waarom schrijven zo fijn is. James Pennebaker, hoogleraar psychologie aan

de universiteit van Texas in Austin, kijkt al jarenlang naar de effecten van schrijven op de fysieke en geestelijke gezondheid van mensen. Daaruit blijkt dat wanneer mensen hun emotionele ervaringen in woorden vertalen, de manier verandert waarop die ervaringen in het brein georganiseerd zijn. En dat helpt om de dingen een plek te geven in je leven. Uit taalanalyses blijkt bovendien dat het positieve effect van schrijven vooral gekoppeld is aan het inzicht dat je erdoor krijgt. In teksten van mensen van wie de gezondheid verbeterde, kwamen vaak woorden voor als 'begrijpen' en 'inzien'. En ze legden veel verbanden, wat blijkt uit het vaak gebruiken van woorden als 'omdat'

en 'doordat'. Van een chaotische warboel in je hoofd ontstaat er door het schrijven een coherent verhaal, aldus Pennebaker. En dat helpt je om je problemen beter aan te kunnen, verbetert je humeur en zorgt voor een betere gezondheid.

ORDE IN DE CHAOS

Wetenschapsjournalist en hersenspecialist Mark Mieras zette voor het kennisinstituut voor amateurkunst Kunstfactor de effecten van schrijven op onze gezondheid en welzijn op een rijtje. Volgens Mieras tempert het benoemen van emoties, zoals dat gebeurt tijdens het schrijven, de activiteit van de emotionele centra in de hersenen. Wanneer je emoties benoemt, reageert de ➔

AAN DE SLAG

- * Denk niet te lang na voordat je gaat schrijven. Ga niet eerst in je hoofd een concept verzinnen, maar ontdek al schrijvend wat je te vertellen hebt. Je kunt wel uitgaan van een thema, vraag of situatie, maar bedenk niet wat je gaat schrijven. Want dan registreer je je verhaal, waardoor er een gecensureerde versie op papier komt.
- * Stop niet. Blijf schrijven, lees niets terug, streep niets door. Vergeet grammatica, hoofdletters, komma's etc. Blijf gaan, ook al weet je niet wat je moet schrijven. Schrijf desnoods: ik heb geen idee meer wat ik moet schrijven, en herhaal dat dan maar een paar keer.
- * Je eerste gedachte is je beste gedachte. Schrijf die op! Alles wat daarna komt, is gecensureerd door je eigen brein. Eerste gedachten zijn je originele ideeën, je intuïtie. Tweede en derde gedachten zijn de sociaal wenselijke, nette en gecorrigeerde versies

van je eerste gedachte. Daarom is het zo belangrijk om gewoon maar door te blijven schrijven en niet te stoppen om je gedachten eens goed te formuleren. Blijf gewoon je pen bewegen en na tien zinnen, tien minuten of tien pagina's zul je merken dat je tweede en derde gedachten op zijn. Dan kom je ineens bij iets fris, bij iets nieuws.

- * Wat je schrijft, is alleen voor jezelf bestemd. De bedoeling is dat je volledig eerlijk bent tegen jezelf. Je kunt met jezelf afspreken dat je je schrijfsels naderhand weggooit. Maar je kunt ze ook bewaren en van tijd tot tijd nog eens lezen.
- * Speel met het perspectief. In plaats van in de ik-vorm kun je over jezelf schrijven in de derde persoon. Dat maakt dat je naar jezelf kijkt als een observator, waardoor je meer inzicht krijgt.

amygdala, het belangrijkste emotionele hersencentrum, minder heftig op die emoties dan wanneer je dat niet doet. En daardoor verlaagt je stressniveau. "Taal heeft dus een neutraliserend effect op emoties. Woorden helpen om stress bij het herbeleven van gebeurtenissen te verminderen. Wie zijn gevoelens in woorden vastlegt, is zijn emoties beter de baas," zegt Mieras. Daarnaast helpt het schrijven over wat je meemaakt je, net als praten over je leven bij een psycholoog, om een helder en consistent verhaal te vormen over jezelf. En daar hebben we als mens behoefte aan: weten wie we zijn en waarom we doen wat we doen. Het ordenen van en reflec-

teren op dat wat er in ons leven gebeurt, zorgt ervoor dat we een stabiele identiteit ontwikkelen en onderhouden. Iets wat we nodig hebben om het leven aan te kunnen en minder stress te ervaren. Bovendien helpt je levensverhaal je om nare gebeurtenissen 'in te passen' in je leven en daardoor betekenis te geven, waardoor ze niet de bovenaan gaan voeren in je levensverhaal. Het voordeel van schrijven ten opzichte van praten is dat we aan het papier ook onze schaamtevolle ervaringen kunnen toevertrouwen, de dingen waar we liever niet met anderen over praten. Juist gevoelens van schaamte die we niet uiten, zorgen vaker voor een trauma

of depressie. Reden te meer dus om datgene op te schrijven waarover je liever niet met anderen praat. Aan het papier kun je al je geheimen prijsgeven.

KIJKEN NAAR JEZELF

Christine de Vries geeft al jarenlang cursussen creatief dagboekschrijven. "Vaak schrijven mensen telkens op dezelfde manier en over dezelfde dingen," zegt De Vries. "En dan gaat het steeds over de dingen waar ze van af willen. Dan krijg je soms ook het gevoel dat je daar wat in blijft hangen. Schrijven wordt op die manier een uitlaatklep als de nood het hoogst is, maar wordt altijd gekoppeld aan nood. En schrijven

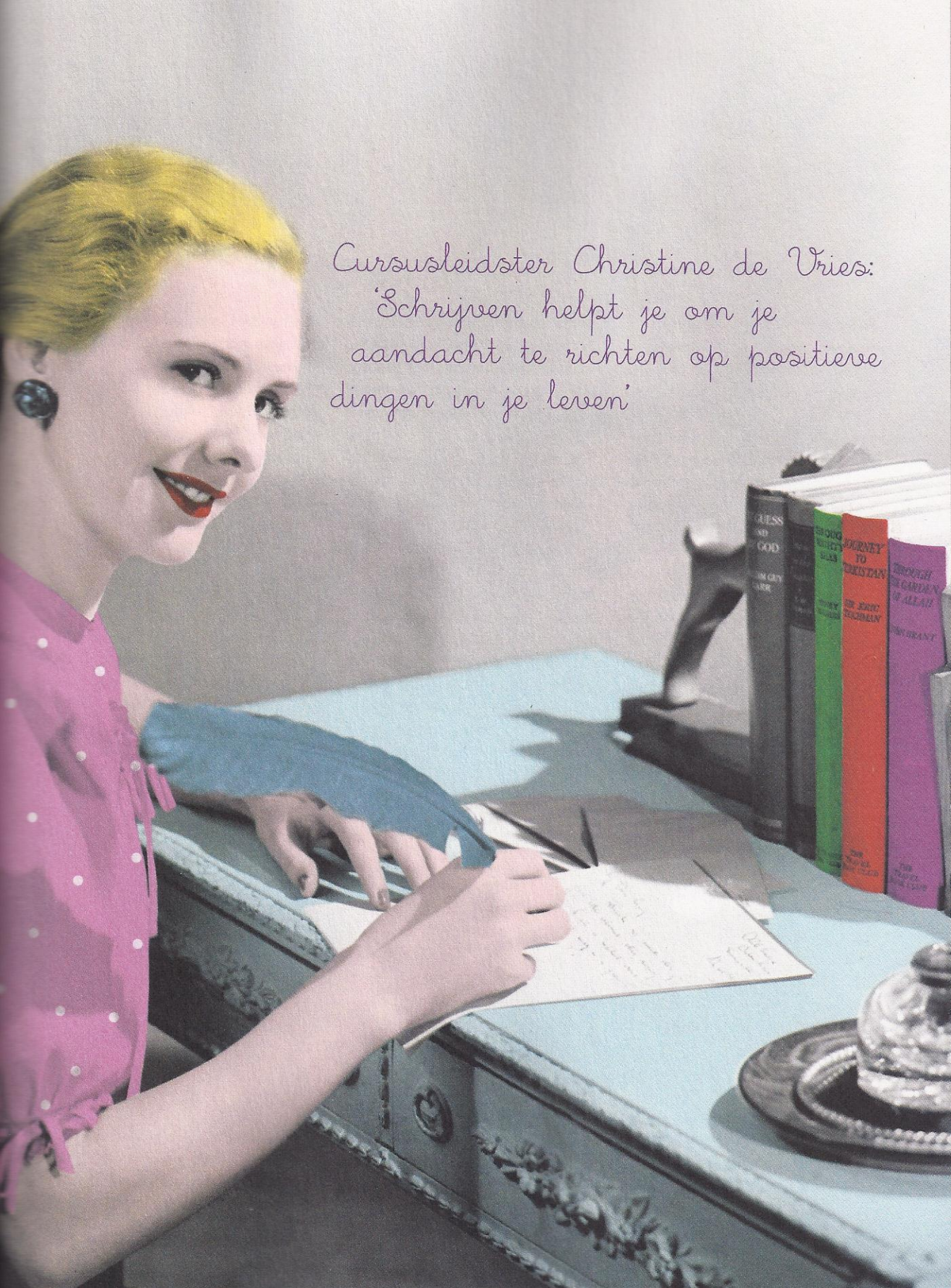
OVER GEDULDIG PAPIER EN SNELLE PENNEN

De meeste dagboekschrijvers houden van echt papier. "Ik vermoed dat ik computers onbewust associeer met de criticus," zegt schrijfster Geertje Couwenbergh. "Met het eindproduct. Met de buitenwereld. Met verwachtingen, hoop en angst. Hoewel ik weet dat het tussen mijn oren zit, geven computers me een gevoel van onvrijheid. Papier doet dat niet. Het lijkt geduldiger. En ik lijk geduldiger met papier. Ik stoer me niet aan een kladblok dat open ligt en wacht totdat ik er weer een paar zinnen in schrijf. Een open laptop daarentegen maakt me onrustig."

Uit: *Writing down the bones: freeing the writer within*, Natalie Goldberg

"First, consider the pen you write with. It should be a fast-writing pen because your thoughts are always much faster than your hand. You don't want to slow up your hand even more with a slow pen. A ballpoint, a pencil, a felt tip, for sure, are slow. Go to a stationery store and see what feels good to you. Try out different kinds. Don't get too fancy and expensive. I mostly use a cheap Sheaffer fountain pen, about \$ 1.95... You want to be able to feel the connection and texture of the pen on paper."

"Let go of everything when you write, and try at a simple beginning with simple words to express what you have inside. It won't begin smoothly. Allow yourself to be awkward. You are stripping yourself. You are exposing your life, not how your ego would like to see you represented, but how you are as a human being."



Cursusleidster Christine de Vries:
'Schrijven helpt je om je
aandacht te richten op positieve
dingen in je leven'

kan zo veel meer zijn. Het kan ook een heel fijne manier zijn om jezelf te ontwikkelen en onderzoeken, en al doende beter te leren kennen." Technieken kunnen daarbij helpen, zegt Christine de Vries. "Wat mensen vaak doen, is gaan zitten en schrijven zonder structuur voor ogen. Dan schrijf je vooral op je 'gevoelbarometer'; je schrijft omdat er iets wringt of niet prettig is. Maar als je iets wilt veranderen in je leven, dan heb je ruimte nodig en een zekere afstand. Dat bereik je bijvoorbeeld als je van perspectief leert veranderen. In plaats van in de ik-vorm schrijf je dan bijvoorbeeld in de derde persoon, dus als 'zij' of 'hij'. Dat maakt dat je meer als observator met je verhaal bezig bent, en er niet helemaal 'in' zit. Daardoor krijg je meer inzicht en kun je er minder emotioneel mee omgaan. Wat ook helpt, is duidelijk met structuur werken. Als je heel lang de tijd hebt en je blijft maar schrijven tot je een ons weegt, zeker als het emotionele zaken betreft, dan kun je lastige dingen gemakkelijker uit de weg gaan. Maar als je in tien regels iets moet benoemen, dan moet je wel en kun je niet net doen alsof het er niet is."

ZOEKEN NAAR HET ZONLICHT

Uiteindelijk is schrijven de ultieme manier om je aandacht te richten. "Ik werk ook met kankerpatiënten," vertelt Christine de Vries. "Schrijven

is voor hen een hulpmiddel om te leren omgaan met wat ze is overkomen. Het helpt om woorden te geven aan je gevoelens van onmacht en angst. Maar ook helpt schrijven je om andere facetten van het leven te vieren. Want je bent veel meer dan iemand die iets naars ervaart. Je hebt misschien kinderen met wie je dolgelukkig bent, of er is een tuin die zometeen weer ontluikt in een nieuw voorjaar. Schrijven helpt je om je aandacht te richten op die dingen, waardoor je je er opnieuw mee kunt verbinden. Soms moet je gewoon zoeken naar het zonlicht in je leven. Je moet dat echt willen zien om er vervolgens over te kunnen schrijven. Mijn cursisten zeggen ook dat ze nooit de tijd, aandacht en concentratie hadden kunnen opbrengen om naar iets moois, bijvoorbeeld in de natuur, te kijken, als ze er niet over hadden moeten schrijven."

Schrijven is dé manier om je te verbinden met jezelf en je leven. "Het gaat niet om mooie teksten, schrijven is een manier om je te verbinden met je eigen hart, je gevoelsleven, je eigen leven," zegt De Vries. "Daarin ben jij essentieel. En vervolgens zijn er ook anderen en situaties waarmee je je kunt verbinden."

Schrijven is een manier om de relatie aan te gaan met je echte leven, zegt ook Geertje Couwenbergh, auteur van het aanstekelijke boekje *Zin, lust in je leven door schrijven*. Met de imperfectie, de rondslinge-

rende kleren in je kamer, de aangekoekte vaat. "Het klinkt misschien vreemd, maar ik geloof dat de belangrijkste relatie die de schrijver moet aangaan niet zozeer is met inspiratie en stilte, maar met chaos en telefoons die afgaan. De grootste uitdaging is om midden in een verslonsd huis en dichtslibbend leven een bord met etensresten een armlengte weg te schuiven, er een kladblok neer te leggen en te schrijven. Als je namelijk midden in de imperfectie van je leven kunt schrijven, dan creëer je een relatie met de imperfectie zelf. Met alles wat onaf, aangekoekt en imperfect is. En ik garandeer je dat precies deze relatie de meest waardevolle in je leven is." ●

MEER WETEN?

- * www.shodo.nl: cursussen dagboekschrijven van Christine de Vries
- * *Zin, lust in je leven door schrijven*, Geertje Couwenbergh, Ankh Hermes, € 14,90. Geertje geeft schrijfcursussen in combinatie met yoga en meditatie. Kijk voor meer informatie op www.potentialbuddha.com
- * *Writing down the bones, freeing the writer within*, Natalie Goldberg, Shambhala Pocket Classics, € 14,99