

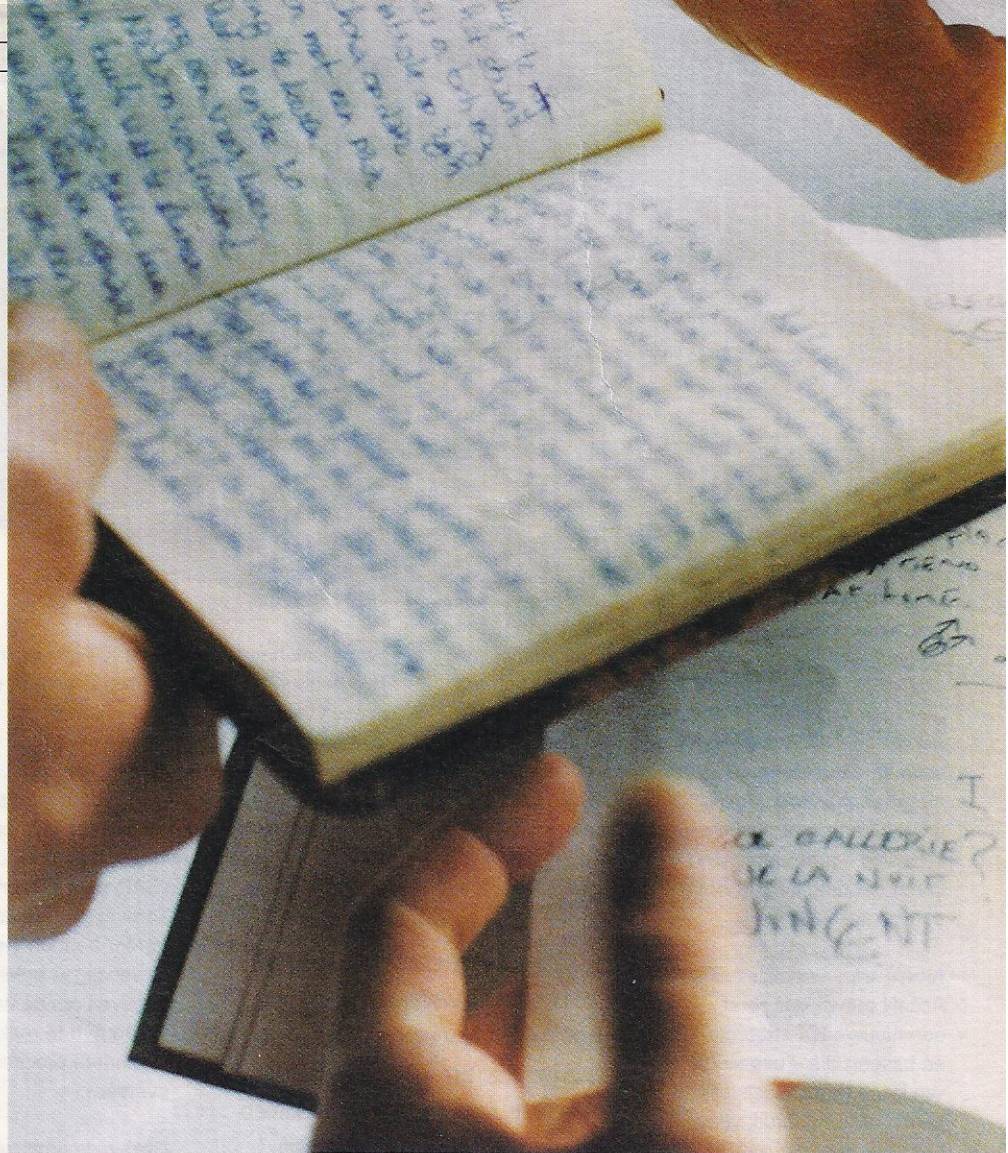
Zinvol privé-zaken etaleren; dagboek-schrijven kun je leren

Je zou denken dat het heel eenvoudig is. Je noteert eerst de datum. Vervolgens boven aan de pagina eventueel wat steekwoorden. Dat kan in de trant zijn van Bridget Jones: 'gewicht: 58,5 kilo (*Aaarghh!*)', maar ook een opsomming van de belangrijkste momenten: 'thee gedronken met H. in zijn tuin', 'Liesje voor het eerst naar de kleuterklas', 'M. eindelijk eens de waarheid verteld', en dan steek je gewoon van wal. Wat volgt: een pagina's lange stortvloed van woorden, wensen en – vooral – frustraties. *Et voilà*: het is eruit. Opperuimd staat netjes.

Niet dus. Een dagboek kan heel zinvol zijn voor het vastleggen van belangrijke gebeurtenissen of het ordenen van de chaos in je hoofd, maar dan moet je het wel goed doen. Voor de ruim 750 duizend actieve dagboekschrijvers die het NIPO in 1999 telde (en dat zijn er sinds Jones vermoedelijk wel meer geworden), is het ongecontroleerd uiting geven aan emoties blijkbaar niet meer genoeg. Hun wordt dan ook van verschillende kanten de hand gereikt. Zo is er het *Vragendagboek* van Lieke Timmermans en Vrouwke Tuinman, waarbij door middel van vragen het efficiënt noteren van de dagelijkse besommingen gemakkelijker wordt gemaakt ('Wanneer heb je voor het laatst gevreeën?'). En als dit geen bevredigend resultaat oplevert, kunnen dagboekschrijvers altijd nog op les.

Journaling. Zo heet met een

De voorheen geheime uitlaatklep is nu publiek domein



In groepsverband een dagboek bijhouden dient vaak een therapeutisch doel

Amerikaanse term het in groepsverband bijhouden van een dagboek. In de Verenigde Staten is deze schrijfvorm al enige jaren populair. Dagboekpassages van deelnemers (aan de cursussen doen praktisch geen mannen mee) worden klassikaal besproken, er moet aan verschillende opdrachten worden voldaan en er worden tips gegeven om consequenter en efficiënter te schrijven. Zo kan eerder tot de kern worden gekomen, leer je sneller iets over jezelf en zijn de schrijfsels in het gunstigste geval ook nog leuk om later terug te lezen. Was het dagboek lange tijd een geheime uitlaatklep, tegenwoordig is het publiek domein.

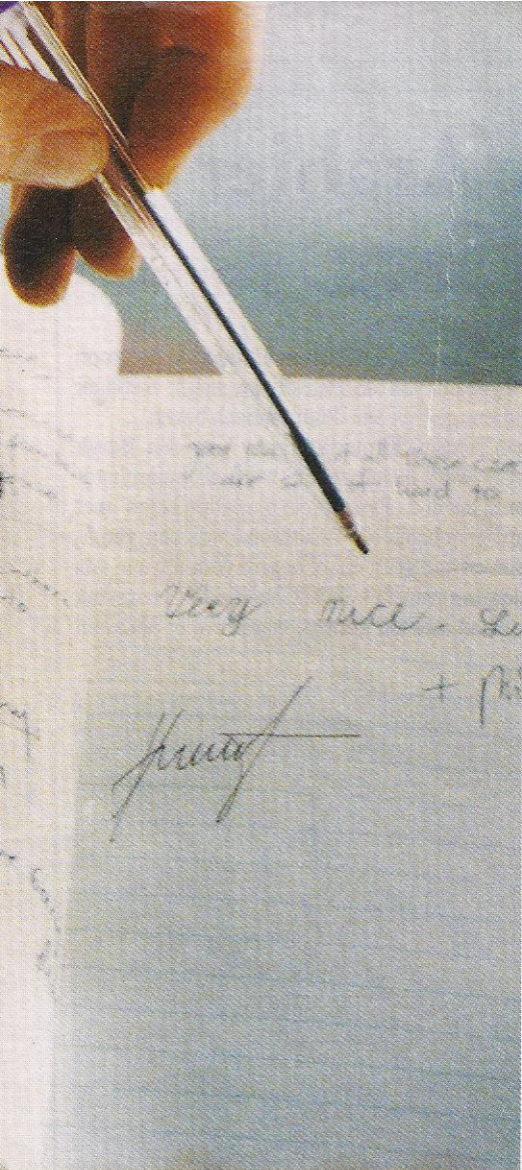
Ella van den Bergh uit Velp heeft zich vaak verwonderd over hoe weinig ze van het gevoelsleven van haar ouders wist. Ze wilde dat die het op de één of andere manier hadden vastgelegd, zodat zij ergens heen kon met haar vragen. Inmiddels is ze zelf moeder, maar bemerkte dat ook zij niet consequent haar gevoelsleven noteerde. 'Ik heb het vaak zo vreselijk druk. En als ik

's avonds in bed lig en eraan denk dat ik dingen zou moeten opschrijven, dan ben ik meestal gewoon te moe.'

Van den Bergh volgde daarom een schrijfcursus bij Reinda Mellema in Arnhem, waarin het dagboekschrijven centraal stond. 'We moesten alles opschrijven, heel consequent elke dag. En we deden stijloefeningen. Je moest je best doen om al die dagelijkse dingen mooi te verwoorden. Dan is het voor anderen later tenminste ook leuk om te lezen.'

Docente Miep Spée verwoordt het belang van goed dagboekschrijven in haar folder als volgt: 'In deze cursus houden we ons bezig met intens en boeiend schrijven, zodat je bij herlezing over tien, twintig jaar met trots wordt vervuld. Trots omdat het geschrevene niet alleen een neerslag is van je eigen gevoelens, maar ook een interessant tijdsbeeld biedt.' Spée: 'Zo wordt het dagboek ook een historisch document.'

Het bijhouden van een dagboek als sociale activiteit, het klinkt bijna paradoxaal. De verklaring ervoor lijkt grotendeels te vinden in onze exhibitionistische tijdgeest. Van webcams en live seks op televisie is de stap naar het delen van privégevoelens met anderen niet groot.



Sterker: de opvatting is ontstaan dat al die gevoelens het delen waard zijn. Dat blijkt ook uit de vele weblogs: openbare dagboeken op het internet.

Naast het etaleren van privé-zaken en het bieden van een interessant tijdsbeeld is verinnerlijking een populair motief voor het publiekelijk bijhouden van een dagboek. Christine de Vries, aanbieder van de cursus 'Luisteren naar je pen; creatief dagboekschrijven voor vrouwen', denkt dat veel vrouwen behoefte hebben aan zelfreflectie en introspectie. 'Deze cursus geeft ze daarbij een houvast en dwingt ze bovendien om echt diep naar binnen te gaan. Helemaal eerlijk zijn, juist in een groep, is essentieel.' Zo dient het dagboekschrijven ook een therapeutisch doel. Afhaken is geen optie; De Vries houdt haar cursisten een heel weekeinde vast.

Ria Ettes nam recent deel aan een weekeinde van De Vries. Het is haar goed bevallen. Ettes: 'Het is heel nuttig voor je eigen groeiproces. Je maakt contact met je onderbewustzijn en met je jongere zelf. Bovendien geeft schrijven veel vrijheid en ruimte. Het was wel emotioneel: bij sommige opdrachten komen hevige gevoelens boven. Maar het voordeel van zo'n groep is dat je die dan met elkaar kunt delen.'

Herien Wensink