# De helende kracht van het schrijven

**"Schrijf het allemaal maar eens op!" Dit is een advies dat vooral gegeven wordt wanneer je een grote crisis met intense emoties doormaakt. Het is vaak oprecht goed bedoeld, maar het is niet erg behulpzaam wanneer er geen handreiking bij wordt gegeven hoe je dit het beste kunt doen. Uit eigen ervaring kan Christine de Vries daarover meepraten. Ze ontwikkelde door de jaren heen verschillende vormen van schrijven.**

De gedachte om over datgene te schrijven, dat zo pijnlijk is en waar je dag en nacht in je hoofd en hart mee bezig bent, is alles behalve aantrekkelijk. Voordat je het weet word je overspoeld door emoties of lukt het je gewoonweg niet om er aan te beginnen. Want laten we eerlijk zijn, waar moet je beginnen?

**Dagboek als veilige haven** Op een creatieve manier dagboekschrijven heeft me al een paar keer door een grote crisis heen geloodst. De eerste keer was na de plotselinge dood van mijn echtgenoot. De schok van zijn onverwachte dood deed mijn leven op zijn grondvesten schudden. Niets was meer hetzelfde en ik doolde door mijn leven zonder gevoel voor richting of bestemming. Gelukkig had ik in de jaren hieraan voorafgaand de weg van helend schrijven me eigen gemaakt. Ik wist hoe ik structuur en begrenzing kon inzetten en hoe ik mijn dagboek tot een veilige haven kon maken in tijden van grote onzekerheid en verandering. Woord voor woord ging ik op reis door het onbekende land van rouw. Het was een lange reis, die soms heel zwaar en af en toe verrassend ontroerend was. Met mijn pen in de hand vond ik mijn weg terug en kon ik thuiskomen bij mezelf.

De tweede keer was toen ik hoorde dat ik borstkanker had. Het schrijven heeft me toen keer op keer *uit* de toekomst *in* het hier en nu gebracht. Vooral tijdens de onderzoeken, het eindeloze wachten op de uitslagen, de vele behandelingen met alle ongemakken en bijwerkingen was ik bang voor wat de toekomst me zou brengen. Ik was verdwaald in een oneindige reeks scenario's die allemaal begonnen met de woorden *"Wat als..., dan..."* Door te schrijven over het hier en nu, over wat letterlijk voor me stond, of waar ik op dit moment dankbaar voor kon zijn, riep ik mezelf terug uit de angst naar het heden. Alleen in het hier en nu kan ik ontspannen, aanwezig zijn en helen.

**Mozaïek-schrijven** In deze door mij ontwikkelde schrijfmethode leer ik mensen om het schrijven te gebruiken als een middel om te groeien in bewustzijn en innerlijk ruimte te scheppen. Het gaat er niet om of je mooie teksten kunt schrijven, maar dat je schrijvend kunt onderzoeken wat er in jou en door jou gehoord en verwoord wil worden. Er wordt geen aandacht besteed aan spelling of grammatica, maar wel aan het scheppen van een veilige ruimte waar niet wordt geoordeeld over wat er wordt geschreven, want vooral dit oordelen doet onze adem stokken en onze groei belemmeren.

**Christine de Vries**
trainer en auteur
www.shodo.nl

DE PRAKTIJK

Helend schrijven bevat een duidelijke structuur én begrenzing. De structuur bestaat uit twee vaste elementen: een duidelijke focus waarover je schrijft en een vooraf bepaald aantal minuten schrijftijd of een hoeveelheid tekst (bijvoorbeeld 1 pagina of tien regels).

Je kunt schrijvend onderzoeken
wat in jou en door jou gehoord en verwoord wil worden

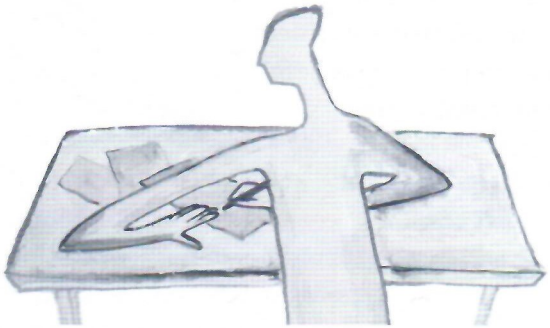
Het is heel verrassend om te zien wat je met een duidelijke structuur en opdracht in slechts vijf tot tien minuten of op één pagina kunt beschrijven. Korte fragmenten zijn uitnodigend én bieden grote veiligheid. Ieder fragment brengt een klein stukje in kaart en is behulpzaam om te beseffen dat alles wat je schrijft een momentopname is! Nu denk je er zo over en voel je dit. Pas wanneer de fragmenten als een mozaïek worden samengevoegd ontstaat er een helder beeld van de situatie, dat in kleur en detail is weergegeven.

**De kracht van benoemen** Benoemen wat er gebeurt, bevat een grote helende kracht. Niet langer ontkennen of verbloemen, maar de dingen bij hun naam noemen is een belangrijke stap in het proces van veranderen en helen. Door 'het' woorden te geven, word je je bewust van je eigen aandeel en reactie en van de verantwoordelijkheid die daarbij hoort. Je wordt gaandeweg meer eigenaar van de situatie die je eerder nog leek te overkomen. Door korte teksten over de situatie te schrijven, maak je er op een veilige manier contact mee. Behalve de feiten zijn het ook de gedachten en gevoelens over de situatie die je als schrijver innerlijk in beweging brengen.

**Niet nadenken** Een ander belangrijk aspect van helend schrijven is dat je vertrouwt op het schrijfproces en er van tevoren niet over nadenkt. Veel mensen maken in hun hoofd eerst een lijstje waarover het moet gaan en vervolgens schrijven ze dat uit. Op die manier behouden ze de controle over het proces, maar tegelijkertijd verkleinen ze de kans om een nieuw perspectief te ontdekken en tot inzichten te komen. Om dit te voorkomen is het belangrijk om gedurende de afgesproken schrijftijd de pen in beweging te houden en door te schrijven, wat er ook gebeurt. Schrijven wordt zo een ontdekkingstocht waarin ook het onderbewuste een plaats krijgt en waar gebruik kan worden gemaakt van de intuïtieve kennis die we naast de rationele kennis allemaal bezitten maar lang niet altijd ruimte geven.

**Hardop voorlezen** De meeste mensen lezen na het schrijven hun eigen teksten niet hardop voor. En toch is het een heel belangrijke stap. Ik vergelijk het vaak met de ademhaling, die uit twee bewegingen bestaat: inademen én uitademen. Wanneer je veel meemaakt en verschillende indrukken opdoet, moet je ook het nodige naar buiten brengen om innerlijk in evenwicht te komen en te blijven. Balans en ruimte zijn nodig om nieuwe informatie te verwerken en te integreren, zodat je in de toekomst andere keuzes kunt maken, keuzes die beter bij je passen en die je ontwikkeling als mens ondersteunen. Door te schrijven breng jij jouw aan-dacht naar binnen. Door na het schrijven hardop je tekst voor te lezen, breng je die als het ware naar buiten. Zodra je de woorden hoort en proeft kun je ook op gevoelsniveau contact maken met wat je net zo snel en spontaan hebt geschreven, zonder er vooraf over na te denken.

> *pagina 14*

**Mijn rol als begeleider** Alleen in een vrije ruimte zonder vooropgesteld plan kan ik de ander werkelijk ontmoeten. Het enige dat ik kan doen is de ander uitnodigen om de situatie te verkennen en schrijfervaring op te doen. De schrijver kan betekenis geven aan de tekst en het schrijfproces. En alleen de schrijver kan zichzelf openen voor inspiratie. In mijn werk laat ik me steeds meer leiden door mijn eigen schrijfervaring en een groeiend vertrouwen in het mysterie dat ons allen draagt en inspireert. Ik durf me steeds meer toe te vertrouwen aan het niet-weten. Ik ben een gids met reiservaring, die ik naast het pad van de ander leg. Uiteindelijk maken we allemaal onze eigen reis, maar godzijdank hoeven we die reis niet alleen te maken.

Benoemen wat er gebeurt,
bevat een grote
helende kracht