

Lief dagboek

leermomenten
observaties
gevoelens



Een dagboek bijhouden lijkt tijdrovend en misschien niet zo nuttig. Psychologisch onderzoek wijst echter uit dat je je van schrijven beter gaat voelen. Veel drukbezette professionals doen het al. 'Mijn emoties op papier vlogen heen en weer tussen boosheid en verdriet.'

Door Maud Beucker Andreae



Bij 'het bijhouden van een dagboek' denk je misschien aan tienermeisjes die op hun kamertje eindeloos hun verliefdheden en andere pubersores op papier zitten te herkauwen. Toch zijn er ook drukbezette volwassenen die hun ervaringen en gevoelens aan papier toevertrouwen. Bijvoorbeeld Ahoy-directeur Jolanda Jansen en Hajir Hajji, commercieel directeur bij Action. Zij vertelden dit jaar in interviews in FD Persoonlijk dat zij regelmatig in hun dagboeken schrijven. Hajji begon in de coronacrisis: "s Avonds laat schreef ik alles van die dag van me af. Observaties, leermomenten, punten waarop ik wilde terugkomen. En namenlijstjes van medewerkers die er voor mij met kop en schouders boven uitstaken."

Het bijhouden van een dagboek heeft voordelen, zo blijkt uit psychologisch onderzoek. Er is een beroemd onderzoek van James Pennebaker, hoogleraar aan de Universiteit van Texas. Hij liet een groep mensen elke dag vijftien minuten schrijven over oppervlakkige onderwerpen en een andere groep over ingrijpende emotionele gebeurtenissen. De tweede groep begon zich al snel beter te voelen; minder aspirine te slikken, beter te functioneren op het werk en minder stresshormonen aan te maken.

Boosheid en verdriet

Ruwweg zijn er drie redenen om te gaan schrijven voor jezelf: je wilt je gedachten ordenen, je wilt reflecteren of je wilt bepaalde gebeurtenissen onthouden. Geertje Couwenbergh is schrijfcoach. Ze geeft cursussen aan mensen die willen gaan schrijven, of dit

Veel mensen kregen tijdens de coronacrisis de behoefte hun gedachten op papier te zetten.

FRAGMENT HANS KLEIJWEGT

27 mei 2020

Vandaag ben ik 26 jaar directeur bij Van den Bos en vijf jaar geleden ben ik getrouwd voor de burgerlijke stand. Mei en juni zijn schijnbaar belangrijke maanden in mijn leven om iets te starten en te eindigen. In mei 2006 ging ik bij Jolanda weg en zegde ik



Hans Kleijwegt

mijn lidmaatschap van de gereformeerde kerk op.

14 juni 2020

Het is nu twee weken geleden dat ik afscheid

nam van het bedrijf. Ontzettend moeilijk om het personeel toe te spreken. Ik ken ze allemaal zo goed. [...] Ben wazig en zweverig. Moet enorm aan mijn nieuwe leven wennen. Intens verdriet komt voorbij, ik ontspan me met werk in de tuin.

nu puur voor henzelf is of met een publiek voor ogen. Ze merkt dat er sinds de coronacrisis meer belangstelling is. 'Mensen willen in deze stressvolle tijd hun gedachten graag op een rijtje zetten.'

Voor Hans Kleijwegt (56) was het een roerig jaar. Vanwege de coronacrisis vertrok hij na 26 jaar als ceo van bollenbedrijf Van den Bos. 'Toen corona net inhakte op onze onderneming, was ik voornamelijk bezig met crisismanagement, vol in actie, zonder ruimte voor reflectie. Toen ik in overleg met het bestuur en mijn zakelijk partner besloot te vertrekken – omdat ons dit beter leek voor het bedrijf – en daardoor uiteindelijk in rustiger vaarwater kwam, ben ik gaan schrijven.'

Hoewel het woord 'corona' niet één keer voorkomt in zijn teksten, gaat het er impliciet wel over. 'Ik

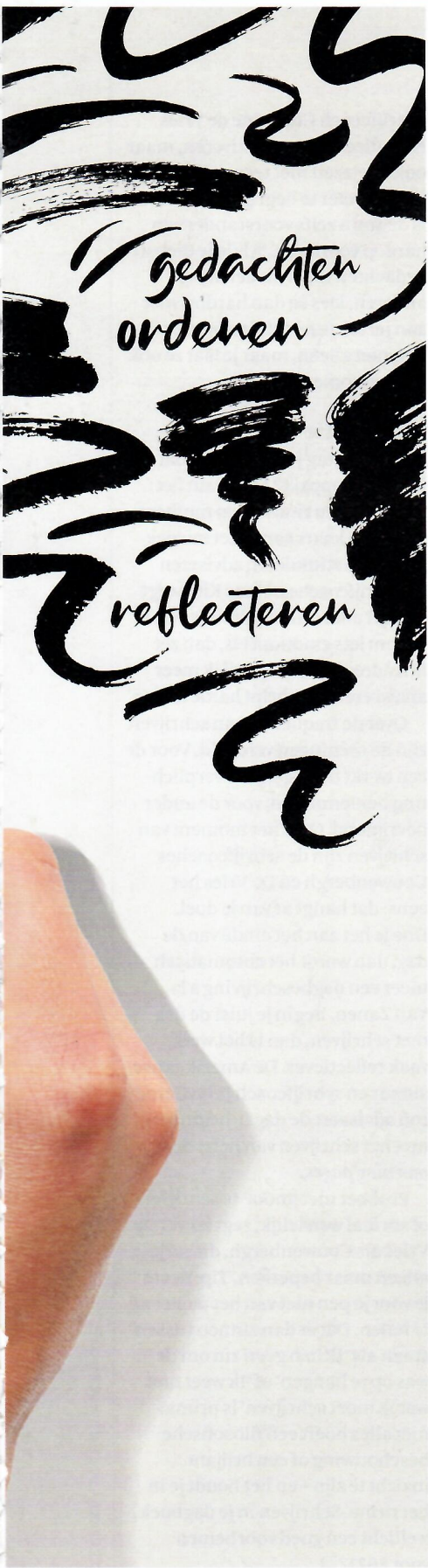
schreef over medewerkers die zich niet flexibel toonden, maar ook juist over de mensen die kwamen bovendrijven, die zich in de crisis overstegen. En natuurlijk over mijn eigen ellende en de uitwerking die de crisis heeft op mijn leven. Mijn emoties op papier vlogen heen en weer tussen boosheid en verdriet.'

Periodes van stress

De meeste mensen schrijven op papier, maar columnist, reisjournalist en podcastmaker Liesbeth Rasker (32) houdt een digitaal dagboek bij. Althans, als ze de aanvechting heeft. Het document heet 'hersenspingsels'. 'Ik begin altijd met "Jeetje, wat heb ik lang niet geschreven" en eindig met "Ik moet dit echt vaker doen, het lucht zo op". Maar er zit bij mij dus weinig regelmaat in.' Het is vooral



'Ik herbeleef kleine dingen, zoals een geur of een gesprek'



LITERAIRE DAGBOEKEN

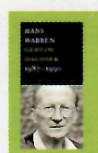
Het dagboek is uiteraard ook een bekend literair genre. FD Persoonlijk selecteert er zes die het lezen waard zijn.

● **Anne Frank**
'Het Achterhuis',
Uitgeverij
Prometheus



Mis- schien wel de bekendste Nederlandse titel ooit, waarschijnlijk ook het meest gelezen dagboek ooit in druk verschenen. Bijna 75 jaar na de publicatie in 1947 zijn Anne Franks brieven aan Kitty onverminderd aangrijpend – natuurlijk door de omstandigheden waarin ze tot stand kwamen en het vreselijke einde van de dramatis personae, maar ook door Annes tijdloze worstelingen en geluksmomenten en het talent dat doorschemert in al haar schriftwerk. Dat noemt ze zelf 'het fijnste wat ik bezit'.

● **Hans Warren**
'Geheim dagboek',
Uitgeverij
Balans



Ze behoren 'tot de top (...) van de wereldliteratuur van het dagboek', vond rasfabulant en literair criticus Boudewijn Büch, en daar is nou eens geen woord van gelogen. 22 dagboekdelen publiceerde dichter, schrijver en criticus Hans Warren, van 1942 tot 2001. Stuitend eerlijk, trefzeker geobserveerd; diepe pijn en groot geluk in kraakheldere zinnen gevat.

● **Cees Nootboom**
'533 Een dagenboek',
Uitgeverij Balans

'Zeker geen boek van bekentenissen',



vond Nootboom zelf. Ook geen typisch dagboek: de notities in 533 bevatten nauwelijks dateringen of plaatsnamen. We bevinden ons vooral in Nootbooms hoofd – en in zijn tuin vol cactussen op Menorca, waar hij een even dapper als zinloos gevecht voert tegen insecten, noodweer en andere indringers. Tegen de vergankelijkheid dus.

● **Jean-Paul Sartre**
'Walging', uitgeverij
Athenaeum



'Dat is het gevaar als je een dagboek bijhoudt: (...) je maakt alles belangrijker dan

het is, legt op alle slakken zout, zodat je de werkelijkheid voortdurend geweld aandoet.' Aldus historicus Roquentin, de verteller en hoofdperson van Sartres beroemdste roman, die in al zijn komische bitterheid de werkelijkheid juist pijnlijk precies weergeeft.

● **Sue Townsend**
'Het geheime dagboek van Adrian Mole 13 3/4 jaar',
Uitgeverij Condor



Er verschenen uiteindelijk acht dagboeken van Adrian Mole: elk deel biedt een scherp tijdsbeeld en een al even herkenbare afdaling in een naieve, neurotische maar boven alles onweerstaanbare geest. Sue Townsend laat haar dagboekschrijver

een leven lang mis-kleunen, en laat de lezer steeds tussen Adrians hilarische regels dóór lezen.

● **J.M. Coetzee**
'Dagboek van een slecht jaar',
Uitgeverij Cossee



De bovenste helft van elke pagina bevat genummerde essayachtige bespiegelingen: over terreur, vogelgriep, kunstmatige intelligentie, het schrijversleven, en ook over 'mijn vader'. De onderste paginahelft bevat dagboekachtige schrijfsels van de oude auteur Señor C. – aangevuld met de interpretaties en ervaringen van zijn werkster. Het driestemmige dagboek is een schitterend idee, de uitvoering is nog beter. — Dries Muus

in periodes van stress en verdriet, zoals bij een relatie die uitgaat en het verlies van een dierbare, dat ze schrijft. 'Als je mijn hersenspinsels leest, lijkt mijn leven daarom één groot drama. Maar dat valt best mee, hoor.' Haar schrijfsels

Het teruglezen van je dagboek werkt relativerend. Wat eerder pijnlijk was, blijkt inmiddels minder erg.

teruglezen doet ze ook, om te relativeren. 'Vaak merk ik dan op dat wat ik een maand geleden nog vreselijk pijnlijk vond, zijn plek al heeft gevonden of dat de pijn zachter is geworden. Een fijn besef, dat lijden ook weer overgaat.' Als Rasker reist, meestal alleen, heeft ze een papieren dagboek bij zich. Dan gaat het over de dingen die ze meemaakt en ziet. 'Door dat te doen, geniet ik nog meer van de plek waar ik ben. En het is mooi

het er thuis weer bij te pakken, want ik herbeleef vaak kleine dingen die ik anders wellicht zou vergeten, zoals een geur, een lieve zwerfkak of een mooi gesprek.'

Waar Rasker en Kleijwegt veelal schrijven om gedachten te ordenen en overpeinzingen op papier te zetten, houdt Jan van Zanen (59), burgemeester van Den Haag en voormalig burgervader van Utrecht en Amstelveen, al jaren een activiteitendagboek bij.

FRAGMENT **LIESBETH RASKER**

28 maart 2020

En nu zit ik dus voor de vijfde dag op rij zonder te douchen thuis op de bank in een groezelig joggingpak, maar ik kan me er niet toe zetten iets anders aan te doen. Gister heb ik om 12 uur een glas wijn ingeschonken, vandaag pas om 14 uur. Ik verveel me kapot en maak me zorgen. Heb net jaren gedaan over twee reisboeken en allemaal reisdin- gen opzetten en dan dit. Geen idee waar het werk nu weer vandaan gaat komen, ik heb ge- woon zin in dat het goéd gaat en ik niet elke maand loop te kutten met zorgen over de volgende maand.

Overal om me heen zie ik mensen driftig het ene na

het andere goede initiatief uit de grond stampen en ondertussen lig ik maar voor pampus op de bank en vind ik douchen vaak al te veel moeite. Waar halen men- sen die energie vandaan? Wat bezielt je om nu opeens allemaal cursussen te doen en dingen te leren? Vind het stom om te merken dat ik dus iemand ben die in een dergelijke crisis vooral in de apathie schiet in plaats van in de dit-gaan-wij-eens-even-oplossenmo- dus.



Liesbeth Rasker

FRAGMENT **JAN VAN ZANEN**

16 april 2020

Doe m'n ochtend- wandeling in de wijk. Besproei, terug thuis, de ach- tertuin. Handel een aantal mails af voordat chef-kabi- net Mariëlle zich bij mij thuis meldt. Geef op mijn werk- kamer op zolder via Facetime een interview aan Puck uit groep 6 van OBS De Pantarijn in Veldhuizen. Pucks ouders hebben allebei een vitaal beroep. Daarom is ze op school. Ze maakt voor haar medescholieren dagelijks een Pan- tarijn Journaal. Beantwoord – de vragen van Puck. Ze vraagt honderduit; wat ik vroeger wilde wor- den; of ik de keten vaak draag, wat ik ervan vind dat kin- deren thuisonder-



Jan van Zanen

wijs krijgen. Ze wil, net als ik vroeger, journalist worden. Leuk. Wens haar veel succes met het journaal en zwaai haar en schooldi- recteur Helena de Vries gedag. Bel [later op de dag] met een aantal nabestaanden van slachtoffers van het coronavirus. Krijg bijna iedere dag een nieuwe lijst met namen. Het zijn verdrietige en tegelijk bemoe- digende gesprek- ken. Bewonder de kracht van de mensen aan de an- dere kant van mijn mobiele lijn.

schrijfcoach Christine de Vries. Niet alleen om te relativeren, maar ook om jezelf met terugwerkende kracht beter te begrijpen. De Vries is daarom zelfs voorstander van hardop voorlezen. 'Als je je diepste gedachten niet wilt delen met anderen, lees ze dan hardop voor aan jezelf. Je hoort de woorden dan niet alleen, maar je laat ze ook binnenkomen.'

Frequentie en moment

Maar hoe zorg je er nou voor dat je die pen oppakt? Maak van het schrijven een ritueel, een moment; steek een kaars aan of zet muziek op die jou stimuleert, adviseeren de schrijfcoaches. Hans Kleijwegt schrijft alleen als hij thuis is: 'Gaat het om iets emotioneels, dan zet ik Andrea Bocelli op, wil ik meer analyseren, dan helpt harde house.'

Over de frequentie van schrijven zijn de meningen verdeeld. Voor de een werkt de dagelijkse verplich- ting beklemmend, voor de ander bevrijdend. Over het moment van schrijven zijn de schrijfcoaches Couwenbergh en De Vries het eens: dat hangt af van je doel. Doe je het aan het einde van de dag, dan wordt het automatisch meer een dagbeschrijving à la Van Zanen. Begin je juist de dag met schrijven, dan is het werk vaak reflectiever. De Amerikaanse auteur en schrijfcoach Julia Came- ron adviseert de dag te beginnen met het schrijven van liefst drie morning pages.

Probeer niet 'mooi' te schrijven, of sociaal wenselijk, zegt zowel De Vries als Couwenbergh, dit zal je alleen maar beperken. Tip: neem je voor je pen niet van het papier af te halen. Dat er dan zinnen tussen staan als 'Ik heb geen zin om de was op te hangen' of 'Ik weet niet wat ik moet schrijven' is prima; niet alles hoeft een filosofische beschouwing of een briljant inzicht te zijn – en het houdt je in het ritme. Schrijven in je dagboek, wellicht een goed voornemen voor 2021? □

Hij schrijft vooral over wat hem als burgemeester bezighoudt, maar geeft ook een inkijkje in zijn privéleven. Zijn dagboek is online te lezen. 'Ik doe dit voornamelijk voor de inwoners van mijn stad, nu Den Haag. Ik vind het belangrijk

dat ik zichtbaar ben en dat mensen mij leren kennen als meer dan een bezoeker van 100-jarigen.' Van Zanen schreef als kind ook al graag in een dagboek. Toen was het wel om zijn emoties te uiten. 'Ik noemde het "praten met mezelf".'

Moeilijke momenten schreef ik van me af, het waren vaak flarden, die ik soms met gêne teruglas. Was ik daar nou zo boos of verdrietig over, dacht ik dan.'

Toch is teruglezen een belang- rijk onderdeel van schrijven, zegt

Van Zanen schreef als kind in een dagboek. 'Het was praten met mezelf'