

Barbara Driessen

De
kracht
van
schrijven

Praktische
en verrassende
schrijfgids



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord 11

Inleiding: ontdekkingsreis door woorden 15

De rol en het effect van schrijven 16

Schrijfplek en -moment 18

De rol van de natuur 18

Oefening: laat je inspireren door de natuur 19

Tegenwerkende kracht: geestelijk materialisme 22

Oefening: een spirituele reis 24

Werkzame krachten in het schrijfproces 26

Het denken: de mentale kracht 27

Oefening: de spiegel 29

Het voelen: de emotionele kracht 29

Oefening: het beschrijven van emoties 31

Het lichaam: de somatische kracht 32

Oefening: somatisch schrijven 33

De geest: de spirituele kracht 33

Ritme en taal 41

Ritme is leven 41

De vijf ritmes in de taal 43

Oefening: vloeiendheid 44

Oefening: staccato 45

Oefening: chaos ordenen 45

Oefening: lyriek doorgronden 47

Oefening: stilte 48

- Ritmes verwerken in een verhaal 49
Oefening: een schrijversmindmap maken 49
- Levensverhalen en hun ritme 52
- Ontspannen houding 53
- Schrijversbewustzijn 54
- Schrijven op verschillende niveaus 55
Oefening: stellingen 56

Bevrijdend schrijven 58

- Schrijf je vrij: vertrouw het papier 58
Oefening: kilometerschrijven 59
- Bevrijd je zintuigen 60
Oefening: luisteren 63
Oefening: ruiken 64
Oefening: kijken 65
Oefening: proeven 66
- De smaken als detail in het verhaal 66
Oefening: een zure herinnering beschrijven 68
Oefening: een zoute herinnering beschrijven 68
Oefening: een zoete herinnering beschrijven 69
Oefening: een bittere situatie beschrijven 70
Oefening: een vleugje umami in je tekst 71
Oefening: gebruik de vijf smaken 71
- Conclusie over de smaken 72
- Sfeerverhalen uit schrijfkkring 'De verhalenhoed' 73

Creatief schrijven 78

- Het leven als een creatief sprookje 79
Oefening: een creatief sprookje schrijven 79
- De hand als creatieve inspiratiebron 80
Oefening: de pink en maandag 82
Oefening: de ringvinger en dinsdag 84
Oefening: de middelvinger – keer het om 87
Oefening: de wijsvinger en donderdag 91

- Oefening: de duim en vrijdag* 93
- Oefening: de hand als inspiratiebron* 96
- Oefening: sprekende handen* 97
- Oefening: de lijnen in je hand beschrijven* 98
- De column als vorm van creatief schrijven 99
 - Oefening: je mening formuleren* 103

Een dagboek schrijven 105

- Het levensverhaal toen en nu 105
- Een dagboek delen 108
- De rol van vriendschap 108
- Aan de slag met een dagboek 109
 - Oefening: kilometerschrijven* 110
 - Oefening: korte zinnen* 111
 - Oefening: beschrijven* 112
 - Oefening: woorden verzinnen* 116
 - Oefening: het woordenboekspel* 117
- Het stappenplan 118
- Tevreden worden door schrijven? 122
 - Oefening: Utopia* 122
 - Oefening: schrijf je tevreden* 123
- Meer ideeën om je op weg te helpen 124
 - Oefening: bezielde inspiratie* 124
- Van dagboek naar column 125

Reisverhalen schrijven 129

- Leren van anderen 130
 - Oefening: voorbereiding op reisverslagen* 130
- De indeling 130
- Chronologisch of verbindend schrijven 131
- Terugblikken en vergezichten 132
- Onderweg 133
- Reisdoel en reisbestemming 134
- Paper towns 134

- Landscape looking 135
- Improvisatie en inspiratie 136
Oefening: tienminutentrainingen 137
- Show, don't tell 137
- Je reisverhaal thuis uitwerken 138
Oefening: thuis aan de slag 138
- Associaties 140
Oefening: visualiseer een reis 140
- Beeldverhalen schrijven met foto's als bron 141
Oefening: beeldmateriaal gebruiken 141
- Een pelgrimsreis 142
- Personen in je reisverhaal 144
Oefening: mensen observeren 144
Oefening: karakterbeschrijving 145
Oefening: een reis naar je imaginaire familie 145
- Imaginaire reizen 146
Oefening: visualisatie van een treinreis 147
- De visionaire reis 149

Temperamenten beschrijven in je verhaal 151

- Schrijfstijlen en beschrijvingen van de temperamenten 151
Oefening: het verhaal van de sanguinicus analyseren en uitwerken 155
Oefening: het verhaal van de cholericus bewerken 158
Oefening: het verhaal over de flegmaticus analyseren en uitwerken 162
Oefening: het verhaal van de melancholicus analyseren en uitwerken 164
- Temperamenten en kleuren 165
Oefening: verhaal over de kleur rood 168
Oefening: verhaal over de kleur oranje 168
Oefening: verhaal over de kleur geel 169
Oefening: verhaal over de kleur groen 170
Oefening: verhaal over de kleur blauw 170

Oefening: verhaal over de kleur indigo 171

Oefening: verhaal over de kleur wit 173

Spiritueel schrijven 176

Een stukje geschiedenis 176

Schrijfyoga 178

De koan 179

Jezelf afstemmen op zielsniveau 180

Spiritueel schrijven raakt de ziel 180

De haiku 181

Het elfje 184

Geconcentreerde aandacht 186

Oefening: visualisatie als voorbereiding op het schrijven 186

Oefening: geconcentreerd een thema kiezen 186

Oefening: spiritueel schrijven 187

Oefening: spiritueel associatief schrijven 188

Spiritueel schrijven voor twee 189

Oefening: een afbeelding beschrijven 189

De vier elementen 190

Oefening: elementen in je verhaal 191

Spiritualiteit en boeken 192

Oefening: boeken met zeggingskracht 193

Droomverhalen schrijven 194

Droombeelden en archetypen 194

Van inwerken naar uitwerken 197

Reis door de zeven poorten 198

Oefening: geleide fantasie – door de poorten

van je droombewustzijn 198

Het droomverhaal 201

Oefening: droomwerk 203

Oefening: droom uitwerken 206

Oefening: themawoorden kiezen 209

Gevoelens in dromen 210

Oefening: gevoelens in dromen als inspiratiebron 210

Dromen beschrijven en droomverhalen maken 211

Oefening: vang je nachtelijke droom 212

Schrijven volgens de vrije associatiemethode 213

Diverse oefeningen in droomwerk 214

Oefening: actieve imaginatie – een boswandeling 214

Oefening: actieve imaginatie – fantasieën 215

Oefening: omarm het kind dat jij was in je droom 216

Oefening: de oude wijze man of vrouw in jezelf 217

Tot slot 218

Dankwoord 219

Om verder te lezen 220

Voorwoord

Schrijven is mijn levenslust, ik kan me mijn leven niet meer voorstellen zonder deze passie. Ik schrijf al vanaf mijn tienertijd. Eigenlijk al vanaf het moment dat ik met sinterklaas een mooie pen en postpapier cadeau kreeg. Aanvankelijk schreef ik omdat ik mezelf wilde uiten en belevingen wilde delen die ik met niemand anders kon delen dan met mijn liefste vriend: het papier. Dat papier begreep mij en ik ging al schrijvend mezelf begrijpen. Inmiddels schrijf ik een halve eeuw. Vrienden kwamen en gingen, relaties bloeiden en verdorden maar mijn trouwe metgezel de pen bleef in mijn leven. Zelfs de laptop kan mijn *handschrift* niet vervangen.

In dit boek schrijf ik over de ervaringen die ik heb in en met schrijven. Over de methoden en oefeningen die ik daarbij gebruik in mijn schrijfcursussen en over het pure plezier dat je kunt hebben door woorden te vinden voor gebeurtenissen en gevoelens, en door deze op papier te zetten. De opdrachten en oefeningen in dit boek heb ik in de praktijk getoetst in mijn schrijfgroepen en ze werden als zeer inspirerend ervaren.

Ieder mens kan schrijven – de menselijke natuur wil daarin verkennen. De mens wil benoemen en leert om woorden te vinden en te gebruiken om duidelijk te maken wat hij bedoelt. We maken contact door woorden, woorden maken dat we elkaar kunnen begrijpen. Woorden verbinden ons met elkaar en onderscheiden ons van onze omgeving. Schrijven is hierbij een ordenende metgezel op je pad door het leven en geeft richting aan en verschaft inzicht. Schrijven is zowel voedsel voor de geest als proviand voor de ziel. Door te schrijven maak je contact met een inspiratiebron die rijkelijk zal gaan stromen.

We leggen contact door woordgebruik maar raken daarbij vaak de tastzin van de onderzoekende peuter kwijt. Schrijven brengt je weer bij zinnen, je gaat je zintuigen veel meer gebruiken en daardoor verandert je leven, het wordt kleurrijker. Zelf heb ik me vroeger verbaasd over wat de diepe betekenis van taal met mij deed. In moeilijke perioden heb ik schriften volgeschreven. Schrijven kan troostend zijn!

Schrijven onderscheidt je en verbindt je, het is daardoor tegelijkertijd spiritueel en aards. We komen op de wereld en hebben nog geen woorden. We pakken dingen vast, tasten, voelen en grijpen. We krijgen grip op de dingen en langzaam leren we namen, we gaan benoemen en krijgen grip op onszelf en de wereld om ons heen. Grip wordt begrijpen. Het 'grijpen' van woorden helpt ons om te begrijpen.

Maar begrip zonder bezieling heeft geen diepere waarde, schrijven mag niet te bedacht, te gezocht worden, dan is de aantrekkelijkheid weg en is het te gemaakt. Ik hoorde een vriendin zeggen over een boek dat ze had gelezen: 'De schrijver heeft vast zijn notitieboekje met mooie vondsten gebruikt en tijdens het schrijven steeds naar die mooie vondst toe gewerkt.' Zoiets proef je als lezer, en de kans bestaat dat je halverwege afhaakt. Gekunstelde hoogstandjes voeden de ziel niet, ze verbinden niet maar brengen veelal afstandelijkheid.

In dit boek draait het niet om hoogstandjes of mooie ingevingen, al is het wel nuttig om een notitieboekje bij je te dragen voor inzichten en ingevingen onderweg. Als je denkt: die gedachte onthoud ik wel voor thuis, vergeet je die meestal, dus opschrijven!

Wanneer je nog geen ervaring hebt met schrijven en wel geïnteresseerd bent, kan dit boek je op weg helpen door de vele handreikingen en suggesties. Als je al enige ervaring hebt met

schrijven en je de behoefte herkent om een bepaalde periode of onderwerp uit te diepen kan dit boek je daarvoor tips of handvatten aanreiken.

Omdat schrijven in zoveel verschillende situaties helend kan zijn, belicht ik verschillende schrijfstijlen. Bij iedere stijl vind je oefeningen ter kennismaking en inspiratie. Veel oefeningen kunnen in meerdere stijlen en genres worden toegepast, dus blader eens door het boek of kijk in de inhoudsopgave als je behoefte hebt aan extra oefeningen.

In dit boek wil ik verkregen inzichten en oefeningen met je delen. Ze maken je taalbewust, de taal is te mooi om er slordig mee om te gaan. In het inleidende hoofdstuk 'Ontdekkingsreis door woorden' lees je hoe dat in zijn werk gaat en welke vormen je kunt gebruiken om de kracht van schrijven in jezelf te ontdekken.

In de volgende hoofdstukken beschrijf ik de werkzame krachten die je kunt benutten in je schrijven en neem ik je mee in de ritmes van de taal: ik laat je zien hoe je door ritme in taal de situatie krachtig kunt beschrijven zonder perfectionistisch te worden.

Het hoofdstuk 'Bevrijdend schrijven' lucht het hart, opent de ziel en transformeert je negatieve gevoelens in positieve inzichten.

In de hoofdstukken daarna ontdek je wat creatief schrijven met je doet, je voelt de troost van schrijven, je oefent in het schrijven van levensverhalen, columns, beeldverhalen en reisverhalen. Je krijgt een introductie in de temperamentenleer die van pas kan komen bij het schrijven. Je ontmoet jezelf in je droomverhaal en zult verbaasd zijn over de vele aspecten van jezelf die je al schrijvend kunt ervaren.

De vele schrijfopdrachten in dit boek fungeren niet alleen als inspiratiebron maar kunnen ook een helende werking hebben.

Ik nodig je uit om met mij op reis te gaan naar de wereld achter
de verhalen en je eigen woorden te vinden voor de gewone en
bijzondere dingen: jouw horizon-taal.

Barbara

Bevrijdend schrijven

Bevrijdend schrijven is een verzamelterm voor schrijfvormen die overzicht en inzicht geven en waarvan je een blij gevoel krijgt. Je bent in je teksten vrij om te schrijven wat je wilt en daardoor bepaal je zelf de vorm en de norm. Je schrijft om door te dringen in dat wat voor jou belangrijk is. Om los te komen van wat vastligt of wat is voorgeprogrammeerd door ouders, opvoeders en omgeving. Je gedachten bepalen jouw wereld en daarover schrijven maakt jouw wereld vrij.

Voor veel mensen bestaat het leven voor een groot deel uit het meedragen van een last uit het verleden. Dat is belastend. Wanneer je over die last gaat schrijven wordt het een stuk lichter. Bevrijd jezelf uit de rol die je kreeg toebedeeld in het ‘verhaal’ van een ander en schrijf je eigen verhaal.

Schrijf je vrij: vertrouw het papier

Ik heb mensen ontmoet die niets van hun gevoelens of emoties aan het papier durfden toe te vertrouwen. Zelfs het bijhouden van een kasboek was voor hen moeilijk en dikwijls pijnlijk omdat het gecontroleerd werd op fouten. Sommige mensen voelen zich betrappt als iemand over hun schouder meekijkt wanneer ze schrijven. Waarschijnlijk heeft ooit iemand hun recht op privacy geschonden. Onlangs ontmoette ik een vroegere vriendin die gestraft werd om de dingen die ze in haar dagboek had geschreven. Ze zei: ‘Ik kijk voortaan wel uit met wat ik schrijf.’ Ze vertelde me dat haar moeder vroeger brieven achterhield waardoor dierbare vriendschappen verloren zijn gegaan. Een jaloerse partner die je brieven en e-mails

stiekem leest ondermijnt ook je vertrouwen in schrijven. Misschien denk je nu: wie laat dat nou gebeuren? Het gebeurt, en leidt soms zelfs tot schrijfangst.

Welke ervaring jij ook hebt, overwin de belemmering, overwin de schaamte of de angst om betrappt te worden. Schrijf! Realiseer je dat emoties altijd momentopnamen zijn, die je vertellen hoe je op dat specifieke ogenblik in het leven staat. Je bent niet wat je schrijft, je doet een poging om alert je gevoelens te begrijpen door er woorden aan te geven. Je schrijft om jezelf beter te leren kennen. Je schrijft voor jezelf, niet met de behoefte aan goedkeuring of toestemming om dat gevoel te mogen hebben. Dat verlamt je inspiratie en weerhoudt je om persoonlijke diepgang in je schrijven te vinden. Woorden zijn echter vaak niet toereikend om diepe gevoelens te beschrijven maar geven je wel inzicht, vertrouwen en troost.

Vertrouw het papier; je creatieve en beeldende vermogen vraagt om woorden te zoeken en te geven aan gedachten en ideeën. Dit werkt bevrijdend en maakt schoon schip met de gedachte dat alles wat je schrijft mooi, goed en verantwoord moet zijn. Schrijf belemmeringen van je af, maak je al schrijvend vrij!

Oefening: kilometerschrijven

Je kunt beginnen met 'kilometerschrijven', waarbij je het papier niet loslaat en alles opschrijft wat er in je opkomt, associatief. Let niet op fouten of op mooie zinnen.

Wanneer je je hierin geremd voelt, kies dan één woord en herhaal dit steeds, een vel vol. Na een paar keer oefenen zul je merken dat de remmingen weg zijn en dat je gemakkelijk een kwartier achtereen kunt schrijven.

Proeven

Smaak is net als geuren sterk gekoppeld aan herinneringen. Prikkel je zintuigen door het verfijnen van je smaak. Je ruikt sinaasappelbloesem niet door eraan te denken. En bloemkool proef je pas echt in je mond, niet in je gedachten.

Zo is het ook met ervaringen: je kunt een ervaring als het ware proeven. Bij de schrijver draait het om de kunst van het proeven van sfeer en van situaties. IN de ervaring ervaar je, wanneer je woorden gebruikt heb je het OVER de ervaring. Het duurt een tijd voor een ervaring tot het bewustzijn is doorgedrongen. De ziel moet in de ervaring zijn ingedaald. Wanneer je schrijft: *ik kijk naar de zonsondergang*, dan ben je als observator bezig met een verslag of een weergave van de werkelijkheid. Je proeft de sfeer niet meer en bent niet in de ervaring als deelnemer aan en getuige van iets moois.

Oefening: proeven

Neem twee stuks fruit, bijvoorbeeld een appel en een perzik. Leg ze voor je neer en kijk ernaar. Ervaar wat dit doet in je mond. Neem er dan een hapje van en proef, kauw, ervaar in je mond de smaak. Nadat je hebt doorgeslikt neem je een slok water. Vervolgens proef je op dezelfde manier het andere stuk fruit. Doe dit ook met aandacht. Zo ontwikkel je je proeven. Je kunt zo ook naar een landschap kijken, een landschap proeven, door ernaar te kijken en te voelen wat het met je doet.

De smaken als detail in het verhaal

Wanneer je vanuit de smaken probeert om verhalen te schrijven, zul je merken dat niet alleen je tekst een andere stijl krijgt maar ook dat je zintuiglijke waarneming sterker wordt.

Gevoelens, ervaringen en herinneringen zoeken een weg naar buiten en laten zich heel goed uitdrukken in smaken.

konden daardoor verklaren welke belemmerende patronen in het huidige leven actief waren, bijvoorbeeld blokkades, angsten, eigenschappen maar ook gaven.

Oefening: de pink en maandag

Volg de maandagenergie. Masseer in de ochtend, liefst tussen negen en tien uur, je pink en schrijf daarna vijf dingen op die je gewoon vindt van jezelf en daarna vijf dingen die je bijzonder vindt aan jezelf. Schrijf erbij hoe dat vroeger voor je was. Wanneer je niet-leuke dingen tegenkomt, draai het dan om: schrijf niet: *ik vind dit vreselijk* maar *ik vind dit een uitdaging* of *ik vind dit prachtig*.

In een groep creatief schrijven deden we dit experiment als concentratieoefening. Gedurende de schrijfweek begonnen we er iedere ochtend mee en masseerden de pink ongeveer drie minuten. Zo deden we ervaring op met dit ‘handwerk’ en deze vrouwelijke energie. Tijdens het masseren van de pink letten we op het ontvangen van de inzichten en gedachten die daardoor vrijkwamen. Een van de verhalen die duidelijk waren geïnspireerd door vrouwelijke, zachte energie was het verhaal hieronder.

Maandagverhaal

Ik heb je overal gezocht. Ik wilde je niet echt vinden maar ik wilde terug naar de plekken waar ik je zag, waar we een afspraak hadden en waar jij met je motor op me wachtte. De bus naar de Koog kwam langs de straat waar je woonde. Het bus wachthokje stond er nog, de beelden van de straat staan gegrift in mijn ziel. Jij weet het niet, je hebt het nooit geweten. Texel is onlosmakelijk verbonden met jou.

Ik ontmoette je op een workshop. Samen met mijn vriendin nam ik deel, op de avond tijdens het versieren van de ruimte probeerde ze