

Inhoud

Inleiding 9

Deel I Voorbereidend werk

- 1 Het levensverhaal als heldenreis 19
- 2 Auteur van je levensverhaal 25
- 3 De juiste beginnershouding 33
- 4 Waarheid en verhaal 45

Deel II Bouwen

- 5 Waar gaat het eigenlijk over? 53
- 6 Keerpunten 62
- 7 Thema's en motieven 66
- 8 De protagonist 75
- 9 Verhaalstructuur 83
- 10 Narratief schrijfmodel in vijf akten 95
- 11 Akte 1. Proloog en Oproep 100
- 12 Akte 2. Reactie en Drempel 112
- 13 Akte 3. Avontuur en Crisis 118
- 14 Akte 4. Bevrijding en Test 124
- 15 Akte 5. Transformatie en Afloop 130

Deel III Uitwerken en afschrijven

- 16 Herinneringen 135
- 17 Zintuigelijk schrijven 141
- 18 Scènes en dialoog 144

19	Stem en perspectief	151
20	Hoofdstukindeling	156
21	De laatste loodjes	161

Tot slot 167

Verantwoording 168

Literatuurlijst 169

Inleiding

Live, love and leave a legacy.

STEPHEN COVEY

Als je dit boek in handen hebt, speel je vermoedelijk met het idee over je eigen leven te gaan schrijven. Je wilt iets over je persoonlijke geschiedenis vertellen, een verhaal over wat je hebt meegeemaakt, over inzichten die je hebt verworven of ervaringen die je hebt opgedaan. Het kan gaan om een nieuw en verrassend perspectief, lessen die je hebt geleerd, een bijzondere periode uit je leven, obstakels die je hebt overwonnen, zaken waarover je je verbaasd hebt of een opmerkelijke gebeurtenis uit je leven.

Misschien wil je je levensverhaal opschrijven voor je nageslacht of je memoires optekenen. Het kan gaan om een schrijnend of dramatisch verhaal, of juist om een komisch of liefdevol verhaal. Misschien is het een verhaal over jeugdervaringen, een scheiding, een gebroken hart, een ziekteproces, een ontslag, een verhaal over problemen met kinderen, een verslaving, werkervaringen, een bijzondere voorouder, een opmerkelijke reis of een spirituele ontwikkeling.

Autobiografisch werk

Je persoonlijke geschiedenis (of een deel daarvan) onder de loep nemen is autobiografisch werk en dat is de overkoepelende term voor tal van schrijfvormen. Denk aan egodocumenten, dagboeken, reisverhalen, brievenbundels, persoonlijke essays, memoires of het zelfportret. Tegenwoordig horen hier ook columns, blogs en vlogs bij. Bij autobiografisch werk gaat het erom dat je op je eigen leven reflecteert en daar betekenissen in ontdekt.

Het woord *autobiografie* is samengesteld uit drie elementen: *autos* (zelf), *bios*, (leven) en *graphein* (schrijven). Door het schrijven over je leven ontwikkel je een beeld van jezelf als persoon.

Volgens de Franse professor Philippe Lejeune (1938), die gespecialiseerd is in de autobiografie als verhaalvorm (*Het autobiografische pact*, 1975), kun je de autobiografie beschouwen als een verhaal in retrospectief over je eigen leven, waarbij je je baseert op herinneringen die betrekking hebben op een kortere of langere periode van jouw bestaan als mens op deze aarde. Meestal betreft het een verhaal in prozavorm (hoewel dat verhaal ook in poëzie kan worden vormgegeven) en het voornaamste onderwerp is de persoonlijkheid van de auteur zelf. Met ‘auteur’ wordt niet alleen de schrijver bedoeld, maar óók de verteller. In het verhaal is de positie van de verteller ook nog eens gelijk aan de hoofdpersoon van het verhaal.

Een autobiografie leest anders dan een roman. De relatie tussen de lezer en de auteur is directer. Philippe Lejeune noemt dat *het autobiografische pact*: de auteur, de verteller en het hoofdpersonage zijn dezelfde persoon en de auteur vertelt waarheidsgetrouw over zijn leven. Bij een roman is dit niet aan de orde, omdat de auteur van een roman geen enkele waarheidspretentie heeft. Die waarheid is overigens een diffuus en uiterst subjectief domein. Want hoe waarheidsgetrouw zijn je herinneringen? Hier kom ik later op terug.

Lange tijd waren memoires en autobiografieën in de ogen van velen het domein van sterren en beroemde politici en stelde ons eigen ‘gewone’ verhaal niet zoveel voor. Aan een autobiografische roman moest je je al helemaal maar niet wagen, die werden geschreven door ‘echte’ romanciers. Literair gezien werd en wordt er nog steeds op neergekeken als (jonge) schrijvers zichzelf en/of hun leven als uitgangspunt nemen. In dit boek ga ik ervan uit dat iedereen verhalen met zich meedraagt die de moeite waard zijn om te onderzoeken, te beschrijven en te delen. En dat wanneer we gebruikmaken van literaire technieken ons verhaal aan kracht en betekenis wint. Voor onszelf en voor anderen.

Onderzoek

De filosoof Socrates zei volgens Plato, die zijn woorden optekende: ‘Een leven dat niet onderzocht is, is het niet waard geleefd te worden.’ De Amerikaanse auteur Mary Karr onderschrijft dat. In *Memoires schrijven* (2017) benadrukt ze waarom het zo belangrijk is heel nauwkeurig je eigen geschiedenis te kennen. ‘Iemand die er slordig mee omspringt, mist de persoonlijke bevrijding die uit het onderzochte leven komt.’

Als je je levensverhaal wilt opschrijven, moet je erop reflecteren. En wel op het hele verhaal. Het wegstoppen of negeren van gebeurtenissen die minder fijn waren, kan een kloof opleveren tussen de buitenkant – de persoon die je aan de wereld toont – en de binnenkant, waar het verleden maar rondspookt en, wellicht, demonen creëert. Meestal eindigt een dergelijk zelfonderzoek met acceptatie en opluchting, hoe pijnlijk of vervelend de gebeurtenissen ook waren.

Het moet eruit!

‘Als er een verhaal in je leeft, zal het eruit moeten,’ schreef William Faulkner ooit. En zo is het. Wanneer het geen weg naar buiten vindt, kan een verhaal blijven rondspoken in je hoofd. En toch... ook al voel je dat het verhaal een zekere urgentie heeft om verteld te worden, toch deins je er misschien nog voor terug om het verhaal dat in je leeft toe te vertrouwen aan het papier of de computer. Waar in vredesnaam te beginnen? Moet álles verteld worden? Wat is het overkoepelende thema? Wat is de boodschap? Hoe vind je de juiste vorm, hoe breng je orde aan in de wirwar van herinneringen, hoe focus je op het dieper gelegen thema?

Dit boek helpt je deze chaos te ordenen. Het stimuleert je werk te maken van je verhaal zodat het een kop en een staart krijgt. Het helpt je plezier te krijgen in het schrijfproces, in het zoeken naar terugkerende thema's en de rode draad in jouw leven. Misschien is de meest geruststellende gedachte wel dat het beoogde verhaal niet je hele leven hoeft te omvatten, maar ook heel goed over een bepaalde periode kan gaan of een specifiek thema kan behandelen. Misschien

wil je liever meerdere korte verhalen schrijven, of blogs die cirkelen rond een bepaald onderwerp.

Wie zit er eigenlijk op te wachten?

Dit boek poogt af te rekenen met de fundamentele twijfel van mensen of hun verhaal eigenlijk wel de moeite waard is. Maar als ik ze dan hoor vertellen over wat ze hebben meegemaakt en hoe ze daar met humor, liefde en wijsheid op terugkijken, ben ik altijd weer verast over de rijkdom, de diepte, de gekte, de wonderlijke spelingen van het lot die in al deze levensverhalen verstopt zitten. Ieder levensverhaal is de moeite waard om verteld te worden, ook al denk je zelf dat het niets bijzonders is.

Binnenstebuiten

Het schrijven van je levensverhaal vereist een zekere mate van moed. Wil je inderdaad je binnenwereld, je emoties, je onbewuste drijfveren onderzoeken? Ben je bereid over jouw familie te vertellen, je ziel bloot te leggen, de rafelrandjes, de schaduwkanten en de demonen aan het licht te brengen? Levensverhalen schrijven is enerzijds een droomwereld vol herinneringen binnenwandelen en anderzijds de archeoloog van je eigen historie worden, waarbij je voorzichtig laagje voor laagje schoon moet blazen om de schatten bloot te leggen. Misschien ontdek je skeletten, duiveltjes en schaduwen in verborgen laatjes en donkere kelders. Wees dan bereid die te openen om te ontdekken welke waarde ze voor jou en je verhaal hebben. Wellicht kom je door dat speurwerk zaken op het spoor die je nog nooit eerder zo had gezien, die pijnlijk zijn of rauw of juist verrassend, maar wellicht ook zaken die niets betekenen. Het is een proces waarbij je bereid moet zijn jezelf binnenstebuiten te keren.

Als levensverhalenschrijver ben je therapeut en cliënt tegelijk. Het schrijfproces zal soms een therapeutisch en louterend effect hebben. Al schrijvend ben je bezig met het wonderlijke proces van zingeving.

Dat is enerzijds een creatief proces, waarbij je jezelf de ruimte en de tijd moet geven in vrijheid te schrijven, ontdekkingen te doen,

te spelen; anderzijds is het ordenen, selecteren en keuzes maken. Je zult bij jezelf te rade moeten gaan, je met familieleden of oud-collega's moeten verhouden, naar plaatsen moeten teruggaan waar je hebt gewoond of gewerkt, oude tekstbestanden op je computer, fotoboeken, agenda's of dagboeken moeten raadplegen. Je zult graafwerk moeten doen waarmee je jezelf op het spoor komt.

Zingeving

Het leven schotelt ons heel wat voor. We doen ervaringen op die pijn en lijden veroorzaken, maar hebben ook ervaringen vol liefde en vreugde. Als je denkt dat je op de goede weg zit, krijg je soms een tik op je vingers en als je denkt dat je fout zit, blijkt dat je toch goed op weg bent. Pas als je op al deze zaken reflecteert, kunnen die ervaringen aan betekenis winnen. Dat is het mooie van schrijven. Je creëert betekenissen voor jezelf en voor anderen.

'Het is nooit te laat voor een gelukkige jeugd,' zei kunstenaar en verhalenverteller Willem de Ridder (1939). Een ander perspectief op bepaalde ervaringen kan zomaar een ander verhaal opleveren, waardoor die ervaringen een nieuwe betekenis krijgen.

En René Gude, de in 2015 overleden filosoof die gedurende een aantal jaren Denker des Vaderlands was, schreef: 'Autobiografie gaat niet over geschiedschrijving, maar over zelfwording.' (*Trouw*, 10 maart 2010) Pas als we onze herinneringen gaan beschouwen en interpreteren kan ons leven beginnen, pas wanneer we reflecteren kan zingeving plaatsvinden. Met andere woorden: wanneer we woorden en zinnen kunnen vinden voor onze geïnterpreteerde herinneringen, ontstaat er een verhaal. En als dat verhaal af is, kunnen we dat verhaal in de bibliotheek van de mensheid plaatsen en gaat onze persoonlijke geschiedenis deel uitmaken van de collectieve mythologie van de mensheid.

Retrospectief

Schrijven over je leven gaat over het algemeen makkelijker in retrospectief. Terugkijkend op je leven of op een periode uit je leven, tekenen de contouren zich scherper af dan wanneer je nog ergens

middenin zit. Afstand doet wonderen en leert dat de reis die je hebt afgelegd je bijvoorbeeld een nieuwe zienswijze heeft opgeleverd of op een andere manier van waarde is geweest. Pijn, verdriet en eenzaamheid kunnen onverdraaglijk zijn, maar ook het pad naar inzicht, vrede en vertrouwen effenen. Steeds weer krijgen we als mens de gelegenheid om ons bewustzijn uit te breiden. En hoe beter we in staat zijn de rode draad te vinden en bepalende thema's te achterhalen, hoe makkelijker het wordt om van willekeurige en chaotische gebeurtenissen een betekenisvol verhaal te maken.

Literaire technieken

Hoewel een autobiografie geen roman is, is het toch een vorm van kunst. Je gaat een verhaal vertellen en maakt daarvoor gebruik van literaire middelen. Je zult tot de verbeelding moeten spreken, dialogen schrijven, personages tot leven wekken. Je moet je leven gaan zien als een dramatisch geheel en dus niet als een opsomming van feiten en gebeurtenissen. Wat je vertelt is een verhaal met een kop en een staart en een climax. Daarvoor moet je op zoek naar conflicten en contrasten, naar crisissen en plotpoints. Deze zoektocht zal bepaalde gebeurtenissen uit je leven in een ander daglicht stellen.

Wat biedt dit boek?

Het eerste deel gaat over het voorbereidende werk. Je bent behalve de auteur van je eigen verhaal ook de protagonist, de held, in dat verhaal. Jij creëert dit verhaal, het is jouw perspectief op de werkelijkheid en het gaat om jouw ontwikkeling.

Tevens behandelen we de vraag: hoe moet je beginnen? Ieder creatief proces start met jezelf de vrijheid gunnen in het wilde weg te associëren en materiaal te verzamelen. Maar ook met lezen! Schrijven is lezen, dus verdiep je in het autobiografisch werk van anderen.

Belangrijk is ook hoe je korte metten maakt met je twijfels en innerlijke critici en hoe je ervoor zorgt dat je schrijfproces op stoom komt. Denk bijvoorbeeld ook na over hoe jij je tot de waarheid verhoudt. Wat wil je bijvoorbeeld anonimiseren, welke zaken mag je

verdraaien of erbij fantaseren? Het komt allemaal aan de orde in het eerste deel.

In het tweede deel van het boek gaan we de diepte in. We verkennen verhaalonderwerpen, en ik behandel zeven thematische domeinen waar je je verhaal mogelijk onder kunt rangschikken. We gaan op zoek naar de plotvraag en verkennen hoe je jezelf als protagonist het best kunt introduceren.

Centraal in dit deel staan opbouw en structuur. Uitgangspunt is dat het leven zich goed laat beschrijven aan de hand van keerpunten. Waar nam je leven een wending? Wanneer nam je een belangrijk besluit of begon er iets nieuws? Wat waren de momenten dat er een einde aan iets kwam? Wanneer heb je een knoop doorgehakt? Deze keerpunten zijn de wasknijpers waar je je verhaal aan ophangt. In het boek help ik je deze keerpunten (plotpoints) naar boven te halen en op basis daarvan een rode draad te ontdekken.

Ik neem je aan de hand langs een narratief schrijfmiddel in vijf akten waarmee je dramatische structuur kunt aanbrengen in je verhaal en van schijnbaar willekeurige gebeurtenissen een goede verhaalopbouw kunt maken. Dit model is gebaseerd op de Reis van de Held, maar teruggebracht tot een handzaam schrijfmiddel waarin de eerdergenoemde keerpunten (plotpoints) zijn verwerkt.

Het derde deel gaat over het verlevendigen van herinneringen en deze beeldend leren vertellen, over het herscheppen van dialogen, over hoe je zintuigelijk kunt schrijven en hoe je je eigen stem vindt en over het juiste vertelperspectief. We besteden aandacht aan een goede hoofdstukindeling. Ten slotte leg ik uit waar je aan moet denken als je je verhaal wilt publiceren. Waar let je op als je het wilt voorleggen aan een uitgever?

Ieder hoofdstuk bevat praktische oefeningen en opdrachten die zorgen voor het oprakelen van herinneringen, het structureren van je verhaal en het verlevendigen en het waarachtig maken van herinneringen.

Zin en plezier

Het allerbelangrijkste is dat je lol krijgt in het schrijven. Je moet er door de *zinnen* die je schrijft *zin* in krijgen en er *zin* aan ontlennen. Of je nu wilt schrijven voor het nageslacht, voor je vrienden of voor de wereld, probeer er plezier aan te beleven en het schrijfproces te zien als een avontuur. Schrijf over liefde, leed, lasten en lusten, schrijf over hoogtepunten en dieptepunten, schrijf met humor, onderzoek je aannames, ontdek terugkerende thema's, houd vol, deel je ontdekkingen over de waarheid en de schoonheid van het leven. Schrijf het verhaal dat alleen jij kunt vertellen.

Samengevat:

- Je ontwikkelt plezier in het schrijven.
- Je ontdekt de rode draad en belangrijke thema's in je persoonlijke levensgeschiedenis.
- Je leert betekenis te geven aan losse gebeurtenissen.
- Je vindt je eigen 'stem'.
- Je leert ordenen en structureren.
- Je leert wat er komt kijken bij het opleveren van een manuscript voor een uitgever.
- Je creëert je eigen legende.

Ik wens je veel schrijfplezier!