

Inleiding

Je schrijft. Of je schreef. Of je hebt nog niet eerder geschreven, maar het lijkt alsof het schrijven je roept: je hebt niets bijzonders met schrijven en toch blijft het idee om te schrijven je trekken. Misschien merk je dat je voortdurend op allerlei kartonnetjes, kaartjes en papiertjes zit te krabbelen. Je weet niet waarom, je doet het gewoon en je voelt een verlangen naar schrijven. Wat het ook is, je zou dit niet lezen als je niet al *iets* had met schrijven.

Wat betekent schrijven voor jou? Het is een van de eerste vragen die ik deelnemers aan mijn schrijfretraites stel en ik heb al zoveel antwoorden gehoord als ik schrijvers heb leren kennen: omdat ik mezelf beter wil begrijpen, omdat het me blij en moedig maakt, omdat ik mijn verhaal wil delen, omdat ik mijn verdriet te boven wil komen, omdat ik mijn verleden wil onderzoeken, omdat ik een boodschap heb, omdat het stilte brengt in mijn hoofd.

Wat al deze mensen met elkaar gemeen hebben, is het besef dat er iets is wat hen roept, dat het schrijven iets voor hun leven kan betekenen, *iets* wat ze tot nu toe over het hoofd hebben gezien. Ze voelen instinctief aan dat ze het schrijven op een diepgaande manier willen inzetten.

WAAROM SCHRIJVEN ZO GOED VOOR JE IS

Kiezen voor schrijven is een positieve, gezonde keuze.* Het brengt je niets dan voordelen: je bereikt sneller je persoonlijke doelen, het vermindert stress en spanning, je kunt beter onthouden en het heeft een positief effect op je

* Y.D., '6 redenen waarom schrijven goed is voor de gezondheid. Volgens gezondheidsexperts kruipen we het best allemaal in de pen', *Knack*: www.knack.be/nieuws/gezondheid/6-redenen-waarom-schrijven-goed-is-voor-de-gezondheid/article-normal-116652.html

humeur, je bloeddruk en je immuunsysteem. Het helpt bij depressie en het zou zelfs beschermen tegen kanker. Kortom, schrijven maakt je een gelukkig mens. Voor ik mijn schrijfreis begon, had ik geen flauw benul dat er wetenschappelijk onderzoek was gedaan naar de helende kracht van schrijven, maar ik wist instinctief: als ik nu niet schrijf, sterf ik een innerlijke dood.

Pas in een later stadium van mijn schrijfproces ging ik op zoek naar wetenschappelijke verklaringen voor de manier waarop ik schreef. Ik vond bevestiging in wat mijn schrijfbijbel werd: *Expressive Writing. Words that Heal* van de Amerikaanse sociaalpsycholoog James W. Pennebaker. Pennebaker staat bekend als de pionier van de *schrijftherapie*. Hij leert mensen hoe ze hun emotionele ervaringen onder woorden kunnen brengen. In de jaren tachtig van de vorige eeuw startte hij met de eerste onderzoeken naar de positieve effecten van schrijven. Hij bevestigde bijvoorbeeld de relatie tussen ziekte en het geheimhouden van emotioneel ingrijpende ervaringen: wie op geen enkele manier uitdrukking geeft aan emotionele pijn, zo bleek, heeft een veel grotere kans om ernstig ziek te worden. Dit zou niet alleen gelden voor traumatische ervaringen, maar voor alle gebeurtenissen die een emotionele impact hebben, zoals geldzorgen, verlies van je partner, verlies van je baan, verhuizing en huwelijksproblemen.

In *De waarde van schrijven* beschrijft wetenschapsjournalist Mark Mieras ook het helende effect van schrijven. Schrijven ziet hij als ‘hulpmiddel om vitaal te blijven’. Met het schrijven laat je niet alleen je negatieve ervaringen, maar ook je gedachten hierover wegvloeien. En als spanning en angst verdwijnen, verdwijnen ook de fysieke ongemakken die daarvan het gevolg zijn. Ook de Universiteit Twente deed met de schrijfcurcus ‘Op verhaal komen’ in 2011 onderzoek naar het effect van schrijven.’ Het onderzoek sloot aan bij de publicatie van Mark Mieras en concludeert dat het schrijven van je levensverhaal ‘effectief is in het verminderen van depressieve klachten en algemene psychische klachten’. Het volledige verslag van dat onderzoek (Elfrink, T., ‘Wat is de effectiviteit van de cursus “Op verhaal komen”’) vind je bij de artikelen in de literatuurlijst achter in dit boek. Hoogleraar prof. dr. Ernst Bohlmeijer ten slotte promoot met het boek *Op verhaal komen. Je autobiografie*

* ‘Creatief schrijven tegen stress en depressie’, Schrijven Online, 09/08/2012: <https://schrijvenonline.org/nieuws/creatief-schrijven-tegen-stress-en-depressie>

als bron van wijsheid het schrijven van levensverhalen: het stelt je in staat om een heleboel overtuigingen en patronen los te laten die de oorzaak zijn van je moedeloosheid, depressie of burn-out. Resultaat: je krijgt een gezondere kijk op je leven.

Schrijven als therapie of het leren schrijven van je levensverhaal is echter niet het hoofddoel van dit boek. Mijn focus ligt op de zoektocht naar zingeving: je wordt je bewust van het creatieproces dat je leven is. Dat jij aan het eind van je schrijfreis blijer en lichter in het leven zult staan, is wel een positief neveneffect van je zoektocht.

Wat is helen meer dan een verandering van perspectief?

- James W. Pennebaker

SCHRIJVEN NAAR BEWUSTZIJN

Wie ben jij? Waarom ben je hier op aarde? Wie zou je zijn en wat zou je doen als je contact zou kunnen maken met de reden waarom je hier op aarde bent? Het antwoord op deze vragen kun je vinden in het schrijven. Het schrijven roept je niet voor niets. Het wil dat je je weer verbindt met je oorsprong, met 'dat' wat (en ik bedoel niet 'diegene die', maar echt 'dat wat') je werkelijk bent. We kijken verder, dieper en hoger dan wat je tot nu toe over jezelf weet en denkt, we gaan voorbij ego en identiteit. Met *Schrijven naar bewustzijn* nodig ik je uit om op ontdekkingsreis te gaan. Je zult diep in je gedachten duiken, maar ook in je herinneringen, gewaarwordingen, gevoelens en emoties.

Het antwoord op de vraag wie je bent*, waarom je hier bent en wat je missie is, kun je niet bedenken met je hoofd. Voor dit soort antwoorden kun je enkel je voelen inzetten en je op een diep niveau gaan verbinden met jezelf. Die verbinding maken we in de beweging: Schrijven naar Binnen, Schrijven naar Boven en Schrijven naar Buiten; de drie delen van dit boek.

* Voor het gemak gebruik ik in dit boek 'Wie ben ik', maar weet dat het antwoord verder gaat dan louter de invulling van identiteiten (ego) en dat het ook 'dat' wat we allemaal zijn aanraakt; onze oorsprong.

ZO ZIT DIT BOEK IN ELKAAR

De schrijfreis die je met dit boek gaat ondernemen, start met een voorbereidende fase. Daarin help ik je met het inpakken van je rugzak. Want wat neem je mee naar een bestemming die je niet kent? Daarnaast geef ik je schrijfreis-instructies mee: hoe ga je schrijven?

In Schrijven naar Binnen onderneem je de reis naar jezelf. Je zoekt antwoorden op de vraag: *wie ben ik?* Het is het meest uitgebreide deel van dit boek. En dat mag ook, want jouw innerlijke beweging is lang genoeg genegeerd geweest.

Waarom ben ik hier op aarde? Dat is de centrale vraag bij het Schrijven naar Boven. Het is de vraag naar het méér dat je bent, naar je missie en naar jouw unieke bijdrage als mens aan de wereld. Het is tevens de vraag naar verbinding: met je Aardse Zelf en je Hogere Zelf, maar ook met andere mensen, deze aarde, het ganse universum.

In het derde deel, Schrijven naar Buiten, toon ik je hoe je de beweging naar buiten kunt maken, of vorm kunt geven aan je ware verhaal. Hoe wil jij, vanuit de hernieuwde, diepste verbinding met jezelf vanaf nu het leven creëren dat bij je past? *Hoe wil jij je leven vanaf nu ervaren?*

Schrijven naar Buiten staat daarom in het teken van vrijheid en vormgeven, van verandering en beweging, van durf, Eigen Wijsheid en vertrouwen.

Zie dit boek als een unieke kans om de creatieve stroom die jouw leven is, vanaf nu *bewust* weer in beweging te zetten. Je verstilt. Je mediteert. Je schrijft. In de beweging ontdek je je ware verhaal, de Grote Reden van je bestaan.

SCHRIJFMEDITATIE OF WRITEFULNESS

De drie delen van dit boek zijn verdeeld in hoofdstukken. Aan het eind van elk hoofdstuk vind je schrijfmeditaties: uitnodigingen om te gaan schrijven met de in het hoofdstuk aangehaalde thematiek. Je start daarbij telkens met de punt-lijn-meditatie, mijn basismethode. Met zoiets eenvoudigs als de punt, de lijn en een kernwoord zet je je schrijven in beweging.

Ik gebruik bewust het woord schrijfmeditatie omdat ik daarmee twee van mijn passies combineer: schrijven en meditatie. Schrijfmeditatie is met meditatieve aandacht aanwezig zijn bij je schrijven. Een andere naam voor dit soort schrijven is *writelness**.

In het schrijven ervaar ik veel overeenkomsten met de beoefening van zitmeditatie: je gaat zitten (met je pen in de hand) en je kijkt (al schrijvend) naar je gedachten, om zo je zelfkennis te vergroten. Tegelijkertijd ben je aandachtig aanwezig in het nu: in je lichaam, bij je ademhaling. ‘Meditatie en schrijven vallen met elkaar samen. Hoe beter we de menselijke geest begrijpen – het basisgereedschap van de schrijver – des te zekerder wordt ons schrijven,’ schrijft Natalie Goldberg in *Schrijven vanuit je hart*. En het is waar, schrijfmeditatie nodigt je uit om te vertragen en om werkelijk te zien wat er in en om jou heen leeft. Je brengt je aandacht over op het papier – niet met het doel om een bestseller te schrijven, maar om je geest te trainen. Het leert je hoe je de angst voor leegte en nieuw begin (het witte blad!) kunt overwinnen en hoe je de verbinding vindt met je innerlijke kritische én gidsende stemmen.

Wat je effectief gaat doen bij schrijfmeditatie is schrijven zonder plan, zonder verwachtingen, zonder oordelen. Als je een eerste keer een schrijfmeditatie doet, zul je dat misschien ervaren als vreemd, volslagen nutteloos of belachelijk. Zomaar wat gaan schrijven?! Wat is dit?! Het is logisch dat je *mind* zulke dingen gaat schreeuwen, want de functie van je mind is om je te beschermen voor pijn, verdriet en ongemak, en met dergelijke oordelen en twijfels houden we onze kwetsbaarheid achter slot en grendel. Als je op momenten van heftig innerlijk verzet toch doorschrijft en je hand in beweging houdt zonder die van het papier te heffen, doorbreek je de muur van je weerstand. En dan is het daar: een inzicht, een lichtpunt in het donker. Als je tijdens het schrijven

* De afgelopen tien jaar werd de beoefening van *mindfulness* wereldwijd zo populair dat dit resulteerde in een wildgroei van honderden *mindful*-varianten: *mindful* eten, *mindful* drinken, *mindful* paardrijden, *mindful* zwemmen, *mindful* ouderschap, *mindful* muziek beluisteren en ga zo maar door. Vaak wordt er een samenstelling van gemaakt en dan krijg je woorden als *swimfulness* (*mindful* zwemmen), *eatfulness* (*mindful* eten), *paintfulness* (*mindful* schilderen) en ja, *writelness* oftewel *mindful* schrijven. Wat *mindfulness* precies is, lees je in het hoofdstuk ‘Meditatie: adem in, schrijf uit’.

een diepe zucht slaakt of een traan laat, weet dan dat je jezelf van een last hebt bevrijd.

Schrijfmeditatie helpt je om als je de weg kwijt bent je pad weer te vinden. Het is de voortdurende beoefening van aandachtig aanwezig zijn bij jezelf, in het moment. Je schrijft jezelf levend(ig): je wordt één met je hand, je pen, je energiestroom.

QUOTES, VERHALEN EN ANEKDOTES

Bij de start van elk hoofdstuk en ook her en der in de tekst lees je inspirerende quotes van schrijvers, dichters, spirituele leraren en kunstenaars. Als je voelt dat ze wat bij je in beweging brengen, kun je ze als onderwerp nemen van je schrijfmeditatie.

Je zult stukken uit mijn persoonlijke verhaal te lezen krijgen, als voorbeelden en als hulpbron voor jou. Ook lees je verhalen en anekdotes van mensen met wie ik de afgelopen jaren heb gewerkt. Omwille van hun privacy gebruik ik – uitgezonderd de mensen wiens namen ik mocht noemen – fictieve namen wanneer ik hun verhalen vertel of uitspraken citeer.

Dit boek is tegelijk een doe-boek en een nietsdoen-boek. Ik nodig je uit om met regelmaat te pauzeren in de stilte tussen de regels, of om het boek na een hoofdstuk of een verhaal dicht te slaan en het gewoon nog een tijdje op je schoot te laten liggen terwijl de woorden op je inwerken.

Schrijven is helen: word zacht voor jezelf.

Schrijven is verhelderen: sta jezelf inzichten toe.

Schrijven is bevrijden: schrijf jezelf vrij!

Schrijven is zichtbaar maken: durf je hele zelf te zien.

WANNEER DE RAAF ROEPT

Over mijn eerste signaal om de reis naar binnen te starten, vertelde ik al in het voorwoord: het gedicht van Henry David Thoreau dat me als puber riep en daarna mijn kamer uit vloog, en pas terugkeerde toen ik oud genoeg was om het te begrijpen. Andere signalen kwamen in de vorm van een crisis, dromen, een burn-out en ziekte, maar ik was niet bereid om die signalen te erkennen. Ik was bang. En op een dag, als prille dertiger, kreeg ik een helder signaal in de vorm van een levensechte raaf. Het gebeurde zomaar op een doordeweekse dag. In die tijd was ik nog taaldocent op een middelbare school. De raaf liet me met enig ongeduld begrijpen dat het de hoogste tijd was om te vertrekken.

*Raven, raven, black as pitch, mystical as the moon
Speak to me of magic, I will fly with you soon!*

– Sams & Carson, *Medicine Cards*

Op een koude ochtend aan het begin van de lente parkeerde ik mijn fiets in de fietsenstalling van de school waar ik dagelijks les gaf. Ik zwiepte mijn tas over mijn schouder en liep het stenen pad af naar de ijzeren schooldeur die toegang gaf tot de hoge hal. Het stenen pad was aan weerszijden afgebakend met een laag gietijzeren hek. Op het moment dat ik wilde aanbellen – het was nog vroeg en de schooldeur was nog gesloten – zag ik in mijn rechterooghoek beweging. Een grote zwarte raaf zat boven op het hek en staarde me aan.

‘Wat doe jij hier?’ hoorde ik mezelf zeggen. ‘Dit is niet jouw plek.’ Voor ik het goed en wel besepte, stak ik mijn arm uit naar het dier. Het huppte mijn arm op alsof het de normaalste zaak van de wereld was. De klauwen prikten door mijn dikke winterjas. ‘Zal ik je naar het park aan de overkant brengen?’ Met de raaf op de arm liep ik het pad weer af. Bij een struik schudde ik hem van me af. Hij vloog op een lage tak en keek me vragend aan. ‘Mag ik niet bij jou blijven?’ leken zijn kraalogen te zeggen. ‘Blijf jij maar hier,’ zei ik, ‘mijn leslokaal is geen goeie plek voor jou.’ Ik draaide me om en liep weer over het pad naar de school-

deur. Maar nog voordat ik kon aanbellen, voelde ik opeens vleugels in mijn nek slaan. Sterke klauwen prikten in mijn schouder. Ik schrok me rot. Om me heen waren er leerlingen toegestroomd en ik voelde ook hun verbazing. Wat doet die vogel op haar schouder?!

Opnieuw sprak ik zacht: 'Je kunt echt niet mee de school in, lieve raaf.' En ik herhaalde wat ik zonet had gedaan. Het dier bleef achter op dezelfde lage tak. Hij hield zijn kop scheef, met zijn blik onafgebroken op mij gericht; vragend, wachtend, ongeduldig.

Opnieuw liep ik naar de schooldeur. Die stond nu open en leerlingen stroomden bij bosjes de grote hal in. 'Au!' Precies op het moment dat ik mijn voet op de drempel van de deur zette, voelde ik een pijnscheut aan mijn kruin. De raaf vloog over me heen de school in en als om me te waarschuwen nam hij in zijn vlucht een pluk haar van me mee. Er ontstond paniek: 'Eéék! Een vogel in de hal!'

De raaf ging boven op de kluisjes van de leerlingen zitten. Te hoog om bij te kunnen komen. Ik liep naar hem toe en stak kordaat mijn arm uit: 'Hier jij! Je maakt de leerlingen bang!' Als vanzelf hupte hij weer op mijn uitgestrekte arm. Daar ging ik weer, opnieuw naar het park. 'Dat ik je niet meer zie!' En dan zachter: 'Dank voor je bezoek. Maar nu is het genoeg.' Ik liep de school weer in en sloeg de deur achter me dicht. Oef.

Twee uur later, tijdens de eerste ochtendpauze, plaagden collega's me met het bezoek van de raaf: 'De leerlingen vragen zich af of jij een vogelexperiment gaat doen.' Een andere collega klampte me aan. Zijn blik stond ernstig. 'Joey, die raaf zoekt jou. Hij kwam aan het venster van mijn leslokaal. Hij keek een tijdje rond, maar zag je niet en vloog weer weg.' Ik lachte, uit ongemak. 'Bij mij ook!' riep een andere collega. 'Bij mij zat hij ook een tijdje op de vensterbank!' Ik geloofde het niet. De pretlichtjes in de ogen van mijn collega's stonden té vrolijk. 'Jullie willen me bang maken,' zei ik. 'Bedankt, hoor.' Maar toch, de twijfel was gezaaid. Zou ik de raaf nog te zien krijgen?

Het derde lesuur ging voorbij. Niets. Geen raaf op de vensterbank. Aan het eind van het vierde lesuur ontstond er rumoer bij de achterste rijen leerlingen. Alle hoofden draaiden zich een kwartslag naar links: er

was iets aan de hand, buiten, bij het achterste grote raam van het leslokaal. Toen schoof het rumoer op, naar de middelste rijen, ter hoogte van het tweede venster. 'De raaf is hier!' hoorde ik fluisteren en ik verstijfde. Weer verplaatste het rumoer zich, nu naar de voorste rijen. De achterste en middelste rijen leerlingen hadden hun banken verlaten en stonden nu allemaal vooraan bij het eerste raam, in afwachting van wat er zou gebeuren.

Daar verscheen hij, de raaf, op de vensterbank. De leerlingen hielden hun adem in. En alsof we ons in een sprookje bevonden, hupte de raaf twee pasjes dichterbij ons toe. 'Tik!' ging het. 'Tik, tik, tik!' Met zijn bek op het raam en zijn pekwarte oogjes onafgebroken op mij gericht.

'Mevrouw, u gaat dood!' gilde een leerling, 'Een raaf is een boodschapper van de dood!' En ze begon luid te snikken. 'Zo erg zal het niet zijn,' zei ik in een poging haar te sussen, maar mijn hart klopte in mijn keel. Ik keek de raaf aan en met mijn ring tikte ik op het raam: 'Kijk,' zei ik, 'dit zijn mijn leerlingen. Hier geef ik les. Dit is mijn wereld. Wat wil je me vertellen?'

Zo stonden we een tijdje roerloos naar elkaar te kijken. Nu pas zag ik hem écht, doodstil aanwezig op de vensterbank. Ik zag de kracht van de raaf, en hoe hij, gewoon door aanwezig te zijn en te kijken, mij zijn boodschap stuurde. En toen was het daar, onverwacht, als een schok ging het door me heen: ik *voelde* wat de raaf me wilde vertellen. Hij kwam me halen, begreep ik. Het was mijn tijd om op reis te gaan.

'Ik beloof je dat ik zal luisteren,' zei ik na een tijdje tegen hem. Als bevestiging van mijn woorden tikte ik driemaal op het raam. De vogel keek me nog even aan, vloog op en verdween.

'Mevrouw, wat gaat u doen? Gaat u nu echt dood?'

'Maak je geen zorgen,' zei ik. 'Je hoeft het niet letterlijk te nemen. De raaf wil juist dat ik mijn leven ga leven.'