

NATALIE GOLDBERG

Schrijven vanuit je hart

De kunst van
creatief schrijven



ALTAMIRA

Inhoud

Voorwoord van Julia Cameron	11
Woord vooraf	13
Inleiding	17
De geest van een beginner, pen en papier	21
Eerste gedachten	24
Schrijven als training	27
Gisten	30
Artistieke stabiliteit	32
Een lijst onderwerpen voor de schrijftraining	35
Worstelen met tofu	38
Problemen met de eindredacteur	41
Elkton, Minnesota, of waar je ook bent	42
Boor het grondwater aan	45
Wij zijn niet het gedicht	47
Man eet auto	49
Schrijven is geen hamburger van McDonald's	51
Obsessies	53
Originele details	56
De kracht van het detail	57
Een cake bakken	60
Twee keer leven	63
Schrijvers zijn in vorm	65
Luisteren	67
Hecht je niet aan de vlieg	70
Schrijf niet voor liefde	72
Wat zijn je diepste verlangens?	74

Syntaxis (zinsbouw) 76
Bij de tafel met toastjes 82
Vertel het niet, maar laat het zien 84
Wees specifiek 86
Opperste concentratie 88
Het gewone en het buitengewone 90
Praten als oefening 93
Schrijven is een gemeenschappelijke daad 95
Een plus een is gelijk aan 'n Mercedes-Benz 98
Wees een dier 99
Leg verklaringen af en beantwoord vragen 101
De actie van een zin 103
Schrijven in restaurants 106
Een schrijfkamer 110
Een groot onderwerp: erotiek 112
Toerist in je eigen woonplaats 114
Schrijf overal 116
Ga door 118
Mededogen opwekken 120
Twijfel is een kwelling 123
Iets zoets 125
Een ander moment 126
Waarom schrijf ik? 128
Elke maandag 132
Meer over maandagen 134
Een spontaan-schrijvenkraam 136
Een gevoel van ruimte 139
Een groot veld om in te dwalen 143
Brave hendrik 147
Zonder barrières 151
Een maaltijd waar je dol op bent 154
Gebruik je eenzaamheid 156
Paarse nagels en een sigaret tussen je lippen 158
Naar huis gaan 159
Een verhalenkring 162

Schrijfmarathons 165

Eis je werk op 168

Vertrouw op jezelf 171

De samoerai 173

Herlezen en herschrijven 175

Ik wil niet dood 179

Epiloog 181

Nawoord: interview met de schrijver 183

Noten 197

Inleiding

Op school was ik een braaf meisje. Ik wilde dat de leraren mij aardig vonden. Ik leerde over komma's, dubbele punten en puntkomma's. Ik schreef werkstukken met heldere zinnen die dodelijk saai en vervelend waren. Nergens een originele gedachte of een oprecht gevoel te bekenen. Gretig gaf ik de leraren wat ik dacht dat zij wilden hebben.

Op de universiteit werd ik verliefd op literatuur. En dan bedoel ik dat ik er dol op was. Steeds maar weer typte ik de gedichten van Gerard Manley Hopkins over om ze uit het hoofd te leren. Ik las hardop John Milton, Shelley en Keats en lag daarna te zwijmelen in mijn krappe bed in het studentenhuus. Op de universiteit, eind jaren zestig, las ik alleen mannelijke dichters uit Engeland en de rest van Europa, van wie de meesten dood waren. Ze stonden ver af van mijn dagelijks leven; hoewel ik dol op ze was, verwoordden ze geen van allen mijn ervaringen. Waarschijnlijk voelde ik onbewust dat schrijven niet tot mijn mogelijkheden behoorde. Het kwam ook nooit in me op te schrijven, maar heimelijk wilde ik wel met een dichter trouwen.

Toen ik was afgestudeerd en had ontdekt dat niemand me in dienst zou nemen om romans te lezen en over poëzie te zwijmelen, begon ik met drie vrienden een restaurant. In de kelder van een zakencentrum kookten en serveerden we verantwoorde lunches. Dit was begin jaren zeventig en een jaar voordat we het restaurant openden, had ik voor het eerst een avocado geproefd. Het restaurant heette Naked Lunch, naar de roman van William Burroughs ('Een bevroren moment waarop iedereen doorkrijgt wat aan het eind van elke vork zit.') 's Ochtends bakte ik muffins met rozijnen en muffins met bosbessen en zelfs met pinda-kaas als ik daar zin in had. Natuurlijk hoopte ik dat de klanten ze lekker zouden vinden, maar ik wist dat de muffins meestal goed waren als ik maar mijn best deed. Wij hadden dat restaurant tot stand gebracht. Er

was geen aansporing meer van buitenaf. Nu leerden we vertrouwen op ons eigen verstand.

Op een dag maakte ik ratatouille voor de lunch. Als je dat voor een restaurant doet, snij je niet één ui en één aubergine. Het aanrecht lag vol met uien, aubergines, courgettes en knoflook. Ik was uren aan het snijden en hakken. Toen ik die avond naar huis liep, ging ik een boekhandel binnen en snuffelde wat rond. Ik zag een dichtbundeltje liggen, getiteld *Fruits and Vegetables* van Erica Jong. (Jong had haar debuutroman, *Fear of Flying*, toen nog niet gepubliceerd en was nog onbekend.) Het eerste gedicht dat ik opensloeg, ging over een aubergine! Ik was verbaasd: kun je ook over zulk soort dingen schrijven? Over iets wat zo gewoon is? Over iets wat ik zelf doe? In mijn hersenen kwam een verbinding tot stand. Ik ging naar huis met het vaste voornemen te schrijven over wat ik kende en te vertrouwen op mijn eigen ideeën en gevoelens en niet op iets buiten mijzelf. Ik zat niet meer op school: ik kon zeggen wat ik wilde. Ik begon over mijn familie te schrijven, want dan kon niemand zeggen dat ik ernaast zat. Ik kende ze beter dan wie ook.

Dat was vijftien jaar voordat ik dit boek publiceerde. Een vriend zei me eens: 'Vertrouw op de liefde en hij zal je brengen waar je hoort te gaan.' Ik zou eraan willen toevoegen: 'Vertrouw op dat waarvan je houdt, blijf het doen en het zal je brengen waar je hoort te gaan.' En maak je niet druk over veiligheid. Uiteindelijk zul je een sterk veiligheidsgevoel krijgen wanneer je doet wat je wilt doen. Hoevelen van ons met een riant salaris voelen zich trouwens veilig?

De elf jaar voordat dit boek verscheen, heb ik schrijfcursussen gegeven aan de universiteit van New Mexico; aan de Lama Foundation; voor de hippies in Taos, New Mexico; voor de nonnen in Albuquerque; voor jonge delinquenten in Boulder; aan de universiteit van Minnesota; aan Northeast College, een technische school in Norfolk, Nebraska; aan Minnesota Poet-in-the-Schools; voor zondagavondschrifgroepen in mijn huis; voor homogroepen. Ik onderwijs telkens weer dezelfde methode. Het is zulke basale informatie over vertrouwen in je eigen verstand en over vertrouwen in je eigen ervaringen, dat ik het nooit zat raak om te onderwijzen. Integendeel, mijn begrip wordt steeds dieper.

Eerste gedachten

De kern van de schrijftraining is de afgemeten oefening. Geef jezelf tien minuten, of twintig, of een uur. Dat bepaal je zelf. Misschien wil je eerst klein beginnen en na een week de tijd verlengen, of misschien geef je jezelf meteen wel een heel uur. Dat doet er allemaal niet toe. Wat er wel toe doet is dat je je helemaal moet geven voor de hele periode, hoeveel tijd je jezelf ook hebt gegund.

- 1 *Blijf je hand bewegen.* (Pauzeer niet om de regel die je net hebt geschreven, over te lezen. Dat is tijd rekken en proberen je woorden in de hand te houden.)
- 2 *Kras niet door.* (Dat is redigeren terwijl je schrijft. Zelfs als er iets staat wat je niet wilde schrijven, laat je het staan.)
- 3 *Let niet op spelling, interpunctie, grammatica.* (Je hoeft zelfs niet binnen de lijntjes van de bladzijde te blijven.)
- 4 Laat je gaan.
- 5 *Denk niet. Wees niet logisch.*
- 6 *Ga op zoek naar kwetsbaarheid.* (Als er tijdens het schrijven iets beangstigends of onaangenaams opkomt, onderzoek het dan. Waarschijnlijk komt er iets bijzonders uit voort.)

Dit zijn de regels. Het is belangrijk je eraan te houden want het doel is door te dringen tot de eerste gedachten, tot de ingevingen waarvan de energie niet wordt belemmerd door sociale beleefdheid of je innerlijke criticus. Je wilt doordringen tot het punt waarop je schrijft wat je geest echt ziet en voelt, niet wat hij *dénkt* dat hij zou moeten zien en voelen. Het is een uitgelezen kans om de eigenaardigheden van je geest te vangen.

Onderzoek de rauwe kant van je gedachten. Wees niet voorzichtig en vertrouw alle kleuren van je bewustzijn toe aan het papier, niet alleen rechte lijnen, maar vooral ook ruige spetters. Eerste gedachten hebben een geweldige energie. Het is de directe reactie van de geest op iets. Meestal legt onze innerlijke criticus ze het zwijgen op, waardoor wij in het rijk der tweede en derde gedachten leven; gedachten over gedachten die twee of drie keer zo ver verwijderd zijn van het eerste, heldere inzicht. 'Ik sneed het madeliefje van mijn keel' was eens een gedachte die door mijn hoofd schoot. Mijn tweede gedachte, zorgvuldig teruggeleid naar de logica van $1 + 1 = 2$, beleefd, angstig en met een ongemakkelijk gevoel zeggen: 'Dat is belachelijk. Het riekt naar zelfmoord. Laat jezelf niet zien terwijl je je keel doorsnijdt. Mensen zullen denken dat je gek bent.' En als we de criticus de ruimte laten, zullen we in plaats daarvan schrijven: 'Mijn keel deed zeer, en daarom zei ik niets.' Keurig en saai.

Eerste gedachten, ingevingen, zijn ook niet belast door het ego, door dat mechanisme in ons dat de zaak in de hand wil houden en probeert te bewijzen dat de wereld stevig en vast is, duurzaam en logisch. Maar de wereld is helemaal niet stevig en vast, ze verandert voortdurend en is vol menselijk lijden. Dus als je je ego buiten beschouwing laat, dan beeld je de dingen uit zoals ze werkelijk zijn. Je verbeelding wordt niet beïnvloed door het ego, maar deint mee op de golven van het menselijk bewustzijn. Je gebruikt je persoonlijke inzicht om deze beweging te beschrijven.

Bij zenmeditatie zit je met gekruiste benen op een kussen, *zafu* genaamd, je rug recht, je handen op je knieën of voor je in een gebaar dat *mudra* heet. Je zit tegenover een witte muur en je let op je ademhaling. Wat je ook voelt – wervelstormen van kwaadheid en verzet, donderstormen van vreugde en smart – je blijft zitten, je rug recht, je benen gekruist, je gezicht naar de muur. Je leert niet omvergeworpen te worden, hoe overweldigend de gedachte of het gevoel ook is. Dat is je taak: blijven zitten.

Hetzelfde geldt voor schrijven. Je moet een sterke krijger zijn als je in contact komt met je eerste gedachten en vandaaruit gaat schrijven. Vooral in het begin zullen diepe emoties en een sterke energie je meevoeren, maar je blijft schrijven. Doordat je met je pen de details van je

leven noteert, dring je door tot de kern. Studenten uit een beginnersklas barsten vaak in huilen uit als ze lezen wat ze hebben geschreven. Dat is goed. Ze huilen ook vaak als ze schrijven. Ik spoor ze aan door hun tranen heen te blijven lezen of schrijven, zodat ze zich niet mee laten sleuren door hun gevoelens. Hou niet op als je moet huilen, dring tot de waarheid door. Dat is je taak.

Hoe komt het dat ingevingen zo vol energie zitten? Doordat ze te maken hebben met zuiverheid en inspiratie. Inspiratie betekent 'inblazing', van het Latijnse *inspirare*. Inblazing van God. Als je een ingeving krijgt, word je echt groter dan jezelf. Je merkt wat je echt voelt of wat er echt aan de hand is. Het huidige moment wordt gevoed door een enorme energie. Het is wat het is. Een vriendin van mij, een boeddhist, zei eens over een meditatie sessie: 'Daarna waren de kleuren veel levendiger.' Haar meditatieleraar zei: 'Als je in het nu bent, is de hele wereld veel levendiger.'

Boor het grondwater aan

Vraag je niet af of je wel talent hebt: zoiets groeit tijdens het schrijven. Katagiri Roshi zei ooit: 'Een gave is als water dat in de grond verborgen zit.' Het is van niemand, maar je mag er wel water van tappen. Door te oefenen boor je dat water aan en zal het naar je toe stromen. Dus blijf gewoon trainen, en als het vertrouwen in je stem groeit, gebruik hem dan gericht. Wil je een roman schrijven, schrijf een roman. Wil je essays schrijven, of verhalen, schrijf die dan. Je kunt erop vertrouwen dat je geleidelijk het vakmanschap en de techniek verwerft die je nodig hebt.

Meestal beginnen mensen echter te schrijven vanuit een gebrek. Ze voelen zich leeg en haasten zich daarom naar schrijfcursussen om te leren schrijven. Schrijven leer je door het te doen. Zo simpel is het. Je leert het niet door buiten jezelf naar een autoriteit te zoeken die er alles van weet. Een aardige, gezette vriend van mij besloot dat hij aan lichaamsbeweging wilde gaan doen. Hij ging naar de boekhandel en kocht er een boek over dat hij kon lezen! Door over lichaamsbeweging te lezen val je niet af. Je moet meer gaan bewegen om van die pondjes af te komen.

Het is erg dat de meeste scholen kinderen, die van nature verhalenvertellers en dichters zijn, literatuur laten lezen die ze daarna moeten gaan 'verklaren'.

The Red Wheelbarrow
door William Carlos Williams

so much depends
upon
a red wheel

barrow
glazed with rain
water
beside the white
chickens⁴

(De rode kruiwagen

zoveel hangt
af
van een rode
kruiwagen
bespat met regen-
water
naast de witte
kippen)

‘Wat bedoelt de dichter met de “rode kruiwagen”? Had hij een zons-
ondergang in gedachten? Of was het een strijdwagen? En waarom was
het “bespat met regenwater”?’ Zoveel vragen. Hij bedoelde gewoon een
kruiwagen, en hij was rood omdat hij nu eenmaal rood was en het had
net geregend. De betekenis schuilt juist vaak in het feit dat gedichten
korte momenten van verlichting zijn. Williams werd op dit moment ge-
raakt door de kruiwagen zoals hij daar stond, en dat was even genoeg.

Er wordt over gedichten gepraat alsof de dichter er een geheime sleu-
tel in heeft verstoppt en het de taak van de lezer is die te vinden. Gedich-
ten zijn geen detectiveverhalen. In plaats daarvan moeten we het werk
zelf onder de loep nemen. Probeer je beelden en zinnen in te prenten
precies zoals de dichter ze heeft opgeschreven. Wend je niet af van hun
warmte en schoonheid in een poging ze te ‘verklaren’. Blijf er dichtbij.
Zo leer je schrijven. Blijf bij het origineel. Blijf bij jouw oorspronkelijke
gedachten en schrijf vanuit die gedachten.

Wees specifiek

Wees specifiek. Zeg niet ‘fruit’. Vertel wat voor soort fruit: ‘Het is een granaatappel.’ Geef de dingen de waardigheid van hun naam. Wij vinden het ook ongeleefd om tegen iemand te zeggen: ‘Hé meisje, ga in de rij staan.’ Dat ‘meisje’ heeft een naam. (Om precies te zijn, dat meisje is minstens twintig, ze is een vrouw, geen meisje.) Ook de dingen hebben een naam. Je kunt veel beter zeggen ‘de geranium voor het raam’ dan ‘de bloem voor het raam’. Geranium, dat woord alleen al roept een veel preciezer beeld op. Het dringt dieper door in het wezen van die bloem. Het roept meteen het beeld bij het raam op: rode bloemblaadjes, groene gekartelde blaadjes, alle gericht naar de zon.

Tien jaar voordat ik dit boek schreef, besloot ik dat ik de namen van de bloemen en planten in mijn omgeving wilde weten. Ik kocht er een boek over en liep door de met bomen omzoomde straten van mijn woonplaats. Ik onderzocht de blaadjes, de stam en de zaadjes en probeerde na te gaan bij welke beschrijving in het boek ze hoorden. Esdoorn, iep, eik, acacia. Ik probeerde slim te zijn en vroeg aan mensen die in hun tuin bezig waren, hoe de bloemen en planten heetten die daar groeiden. Tot mijn verbazing wisten maar weinig mensen de naam van de levende wezens die hun kleine lapje grond bevolkten.

We staan meer met beide benen op de grond als we de naam van iets weten. Onze geest wordt er helder door; we krijgen een beter contact met de aarde. Als ik tijdens een wandeling ‘kornoelje’ of ‘forsythia’ zie, dan voel ik me vriendelijk gestemd tegenover mijn omgeving. Ik merk op wat er om me heen is en ik kan het benoemen. Ik word er alerter door.

Als je de gedichten van William Carlos Williams of de romans van Maarten 't Hart leest, zul je merken hoe specifiek zij de planten, bomen en bloemen beschrijven: andijvie, madeliefje, acacia, populier,

kweeboom, sleutelbloem, Suzanna met de mooie ogen, sering. Ze hebben allemaal hun eigen integriteit. Williams zegt: 'Kijk naar wat er voor je neus staat.' Het is goed te weten wat er voor je neus staat. Niet alleen een madeliefje, maar de bloem in een bepaald seizoen: 'The dayseye hugging the earth/in August... brownedged,/green and pointed scales/armor his yellow.'⁷ [Het madeliefje dat in augustus haar kopje naar de aarde laat hangen/met bruine randjes, groene gepunte blaadjes beschermen haar geel.] Blijf je bewustzijn aanscherpen: voor de naam, de maand, de dag en uiteindelijk het moment.

Williams zei ook nog: 'Geen idee, maar dingen.' Bestudeer wat voor je neus staat. Door 'geranium' te zeggen in plaats van 'bloem' dring je dieper in het heden door en ben je meer aanwezig. Hoe dichter we kunnen komen bij dat wat voor onze neus staat, des te beter kan het ons van alles leren. 'To see the World in a Grain of Sand, and a heaven in a Wild Flower...'⁸ [De wereld zien in een zandkorrel, en de hemel in een wilde bloem.]

Het is goed om in een schrijfgroep of in de klas snel de namen van de andere deelnemers te leren kennen. Het geeft je een basis in de groep en maakt je aandachtiger voor hun werk.

Leer van alles de naam: vogels, kaas, tractors, auto's, gebouwen. Een schrijver is alles tegelijk, architect, chef-kok, boer, en tegelijkertijd is hij niets van dat alles.