

Tips bij het schrijven

Wanneer je wilt dagboekschrijven, zijn er een aantal richtlijnen die het gemakkelijker, comfortabeler en effectiever maken. Ik zal ze hier voor je opnoemen.

1. Zorg voor een fijne pen. Een pen die past bij jouw handschrift en pengreep. Ik houd van sappige pennen die veel inkt geven en glijden over het papier (het liefst glad en gestreken papier), pennen die je het gevoel geven van een kwast vol acrylverf, smeugig en romig. Maar misschien houd jij meer van een scherpe, dunne pen of ruwer papier. Zoek ook een dagboek dat precies bij jou past. Zorg dat het schrijven fysiek al fijn is om te doen.

Ik schrijf graag met de hand, het lijkt dan meer uit mijn hart te komen. Het gaat langzamer, ik voel er meer bij. Maar misschien vind jij juist met de computer werken fijner. Je kunt je tekst uitprinten en in je dagboek plakken. Er is geen enig juiste manier, alleen jouw juiste manier. En ook die kan veranderen in de loop van de tijd.

Een I-pad is handig om onderweg wat te krabbelen, zodat je er thuis aan verder kunt werken. Probeer gewoon alle mogelijkheden en ontdek hoe jij het fijnste schrijft.

2. Schrijf overal een datum bij. Je kunt het dan later plaatsen in de tijd.
3. Kras niets door en scheur niets uit, ook niet uit een kladdagboek. Je kunt ook geen dagen uit je leven scheuren. Vergissingen en fouten horen bij het leven en ook bij het schrijven. Je kunt een enkele streep zetten wanneer je iets wilt veranderen of verbeteren. Je zogenaamde fouten kunnen veel waarheid en veel ziel bevatten. Wanneer je bang bent dat er in je dagboek gelezen wordt, berg het dan weg op een veilige plaats. Zorg ervoor dat je angst je er niet van weerhoudt om je hart vrijuit te luchten. In plaats van het schrijven te vermijden, maak je het zo veilig voor jezelf.
4. Maak je geen zorgen over spelling en grammatica. Het gaat erom jezelf een stem te geven. Of die stem in perfecte spelling spreekt is totaal onbelangrijk. Dat kan je alleen maar remmen. Soms ben je zo bang om je zelf te laten spreken dat je op taalfouten gaat

letten om afgeleid te raken, om te vluchten voor je gevoel of om helemaal maar niet te schrijven. Laat maar los. Je kunt achteraf altijd nog je taalfouten verbeteren. Het werkt het beste als je een ding tegelijk doet, óf schrijven, óf nalezen, óf verbeteren.

5. Wanneer je gaat schrijven, spreek dan met jezelf van tevoren af hoeveel tijd je hieraan wilt besteden of hoeveel bladzijden je gaat schrijven. Wat voor mij goed werkt is tien minuten schrijven. Een afspraak maakt het schrijven veiliger en gemakkelijker. Het is een kader dat bescherming biedt. Je kunt na de afgesproken hoeveelheid altijd weer een nieuwe afspraak maken. Jezelf grenzen stellen geeft je de kans om succes te hebben, om je afspraak na te komen, om geslaagd te zijn.
6. Houd je pen in beweging. Schrijf in één beweging door. Niet stoppen, niet denken, niet lezen, niet controleren, niet verbeteren. Schrijven. Je pen mag niet stilstaan. Stoppen is denken, is weg van je innerlijke stem, weg van dat wat gehoord wil worden. Snel schrijven helpt soms ook. Dan heb je geen tijd en aandacht over voor je innerlijke criticus.

7. Als je niets meer weet te schrijven en je tijd is nog niet om, schrijf dan dat je het niet meer weet, dat dit een rotoefening is, dat je het niet kunt. Schrijf wat er Nu is. Als je maar doorschrijft.
8. Niet denken. Meestal houd je je bezig met tweede en derde gedachten en niet met de eerste, originele gedachte. Zo'n eerste flits van iets waar je weer snel van weggaat. Wanneer je schrijft en niet denkt, kun je de eerste gedachte horen en daar op af gaan door haar op te schrijven. Daar is je ziel, daar is het gefluister!
9. Laat de teugels vieren. Zeg wat je wilt zeggen. Maak je niet druk over wat mag of hoort, over wat acceptabel is of netjes. Laat je gaan.
10. Ga af op dingen die je bij de keel grijpen. Als er iets op papier komt waar je van schrikt, dat je raakt, dat kwetsbaar of bloot is of weerstand oproept, ga er dan op af. Ga ernaartoe. Daar ben jij, daar is energie, daar is iets wat verteld wil worden, daar is leven.
11. Schrijf gedetailleerd. Wat hoor je, wat ruik je, wat proef je, wat zie je, wat voel je, wat denk je. Het helpt om in de ervaring te zijn en haar van binnenuit te

beschrijven en niet alleen van buitenaf. Het wordt bovendien veel boeiender om terug te lezen.

12. Geef jezelf toestemming om troep te schrijven. Soms schrijf je alleen maar modder. Dat is nodig om je kanaal schoon te spoelen en om echt te worden. Je kunt niet slagen als je niet mag falen. Neem risico's, probeer iets uit, durf te prutsen. Als je troep mag schrijven, kun je spelen. Soms moet er eerst heel veel modder door je pen vloeien voordat er zuiver water (ziel) komt. Ik schrijf nu dertig jaar en er zijn nu vier boeken van mijn hand gepubliceerd. Maar al mijn dagboeken met modder hebben me hiernaartoe geleid en ze hebben me onderweg enorme schatten laten zien en doen voelen.
13. Als je veel modder wilt schrijven, neem dan een doodgewoon schrijfblok. In een heel mooi dagboek is de verleiding groter om alleen mooie dingen te schrijven. Als je merkt dat je hier gevoelig voor bent, gebruik dan een kladboek en gebruik je mooie dagboek om 'mooie' dingen in (over) te schrijven. Van mij mag je dit boek ook vol prutsen met modder. Ik juich je toe. Mijn moeder zegt altijd: 'Beter een vel papier verprutst dan een dag van je leven'.

14. Heb je geen zin, geen tijd, geen inspiratie, maar weerstand, schrijf daar dan over. Gebruik dat als materiaal.

15. Schrijf overal. Plekken hebben invloed op je schrijven. Sfeer heeft invloed op je schrijven. Je kunt overal schrijven.

16. Kies een
boektitel
songtitel
krantenkop
een zin uit een film
herinnering
een ingeving
een beeld uit je droom
een kunstvoorwerp
vraag
zin
gevoel
foto
geur
ervaring
geluid
muziekstuk

onderwerp

situatie

voorwerp

situatie die je tegenstaat

onderwerp dat je bezighoudt

als opening om te schrijven. Laat dit een deur zijn die je al schrijvend opendoet en onderzoek wat er achter zit. Ik heb achterin mijn dagboek altijd een lijstje met openingen. Mooie zinnen, vragen en dergelijke. Als ik dan een dag niets weet, heb ik altijd nog een voorraadje. Ik heb achterin dit boek alvast het begin van zo'n lijst gemaakt.

17. Doen. Gewoon schrijven. Schrijven is een keuze. Neem de beslissing en houd je eraan. Schrijf. Zelfdiscipline is een kwestie van één keer een beslissing nemen en je eraan houden. Je maakt het jezelf erg moeilijk wanneer je iedere dag opnieuw die beslissing neemt. Zal ik vandaag wel of niet schrijven of zal ik tv kijken of uitgaan. Dat wikken en wegen kost enorm veel energie en het maakt de kans op slagen veel kleiner. Neem één keer een beslissing en ga gewoon iedere dag schrijven. Niet steeds over nadenken, gewoon doen. Dit werkt trouwens ook bij andere beslissingen.

*Een dagboek is
een veilig kastje*

Een dagboek is een veilig kastje
Vanbinnen kan het zacht en donker zijn
Al je geheimen kun je neerleggen op deze plaats
Je angsten; dat wat je het allermeeste vreest
Leg jezelf maar in woorden neer
Je schaamte ook
Hier binnenin kun je alles stiekem voelen
Ook al durf je het in de wereld niet te laten zien
Ergens moet er een plekje zijn
Waar je op z'n lelijkst
En bangst en blootst gedragen wordt
Leg wat er in je leeft maar neer
Plak er daarna een lief plaatje bij
Een 'Goed zo!' van jezelf
Net als vroeger in je schriftje
Strooi er glitters over
Teken dan een regenboog

Geef er een kus op
Met je mond, versierd met lippenstift
Het mag
Je mag bang zijn
En lelijk
En je schamen
Je mag naakt zijn en een flop
Leg jezelf teder neer
Als een baby
In een lieve wieg
Dek het zachtjes toe
Met een dekentje van liefde
Datgene waar je je voor schaamt
Dat heeft de meeste kusjes nodig
Je hebt geleerd
Dat het er niet mocht zijn
Misschien werd het wel doodgezwegen
Ontkend of neergeslagen zonder zin
Misschien is het verdronken in afkeurende blikken
Of stukgenageld in woorden van venijn
En daarom heeft het kusjes nodig
Hele zachte
Misschien wel een miljoen
Laat het rustig liggen hier

Trek er ook niet aan
Sjor het niet op
Houd het niet in
Denk aan een kusje op een paardenneus
Fluweelzacht is dat
Die zachtheid heeft het nodig
Vooral van jou