



Zorg voor je verhaal



Het begin

Vertel eens, hoe heb jij de afgelopen uren, dagen, maanden doorgebracht? Hoe voelde je je? Wanneer was de pijn van je verdriet te dragen?

Dacht je wel eens: vandaag lukt het allemaal niet? Vertel eens, wat heb je meegemaakt, wat is jouw verhaal? Als je iemand hebt verloren, uit een echtscheiding komt of je baan kwijt bent, maak je een tijd van rouw door. En in die tijd moet er ruimte zijn voor je verdriet. Een manier om je verdriet in je dagelijks bestaan te verweven (niet verwerken!) is om te praten. Een andere goede manier is om te schrijven. Daar wil ik je bij op weg helpen.

Met onderstaande aanwijzingen kun je een stap, weer één, zetten op jouw weg van leven met verdriet en verlies. Het kost je misschien veel om de diepte in te gaan, ik kan je beloven dat het veel kan opleveren. Je leven kan iets lichter worden.

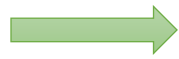
Onderstaande tips zijn ontleend aan het boek *Expressive writing - words that Heal* van James W. Pennebaker en John F. Evans. 2014. Aanbevolen als je meer wil weten over de spectaculaire resultaten die mensen hebben geboekt met dit schrijfschema.

Wil je meteen beginnen? kijk dan hieronder bij Begin vandaag nog. En heb je nog meer vragen of wil je ondersteuning, stuur me dan een mail: beatrijs.hofland@gmail.com en ik antwoord je zo spoedig mogelijk. Dank je wel voor je vertrouwen, Beatrijs.



Wat

Neem je voor om de komende 4 dagen te gaan schrijven.



Hoe lang

Schrijf elke dag twintig minuten. Langer is goed, korter liever niet. Elke dag van de vier dagen opnieuw.



Waarover

Schrijf over een trauma of sterk emotionele gebeurtenis, over iets in het verleden of wat meer recent. Over conflicten of iets wat je veel stress opleverde. Je kunt elke dag hetzelfde schrijven, of wisselen van thema. Bedenk hoe je je voelde, wat er gebeurde, hoe je je er nu over voelt. Alle emoties kunnen aan bod komen.



Hoe

Schrijf aan een stuk door, maak je geen zorgen over spelling of grammatica. Zorg er altijd voor dat niemand anders de tekst kan zien. Je kunt het vernietigen of verstoppen.



Belangrijk

De crisisregel. Merk je dat je te emotioneel wordt, dat je het onderwerp waarover je schrijft of wil schrijven nog niet onder ogen kan zien, stop dan. Kies een ander onderwerp. Het is dan blijkbaar nog te vroeg om er mee bezig te zijn.



Na het schrijven

Waarschijnlijk voel je je wat droevig. Of ronduit somber. Dat gebeurde bij mij ook. Het ligt aan je openheid en bereidheid hierdoor heen te gaan hoe lang je hier last van houdt denk ik. Maar het goede nieuws is: dit gaat over. Maak eventueel aantekeningen, voor jezelf na elke schrijfdag. Over wat je opviel bij het schrijven, over je gevoelens na het schrijven.

Begin vandaag nog

Stap 1

- Plan 4 dagen aan een stuk waarin je ongestoord kunt schrijven, 20 minuten per dag

Stap 2

- Schrijf op een vaste plek

Stap 3

- Maak aantekeningen voor jezelf na elke schrijfdag *

Stap 4

- Ga schrijven

- Aantekeningen bij het schrijven. Wat viel me op, wat voelde ik?

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Dag 4



Wat kun je ervan verwachten?

Uit onderzoek [zie Pennebaker] blijkt dat veel mensen na deze manier van expressief schrijven zich in alle opzichten beter voelen. Minder somber, minder depressief, ze durven soms grote veranderingen aan. Ook verbetert het immuunsysteem van sommigen en is er minder artsbezoek nodig. Ik zou zeggen: durf het aan om te zien wat het voor jou kan betekenen. Het kost je 4x20 minuten van je tijd. En natuurlijk wat dapperheid om de confrontatie met verdriet aan te gaan. 5 Je kunt beginnen met schrijven over dat wat je het allermeest pijn heeft gedaan of doet. Merk je bij het schrijven de eerste dag dat je toch steeds op je andere thema's terugkomt, dan is het prima om daar over door te gaan. Jij bent immers een persoon en al je ervaringen liggen in jouw herinneringen.

Schrijf zoveel mogelijk alles wat je denkt en voelt. En vraag je jezelf soms af wie je door deze ervaringen bent geworden. Schrijf over je verleden, heden, toekomst. Ook als dat pijnlijk is. En probeer eens uit of je van perspectief kan wisselen. Door bijvoorbeeld de mensen die bij de ervaring betrokken waren aan het woord te laten in je tekst. In gedachten dan.

Probeer 4 dagen achter elkaar een vaste plek en tijd te vinden waar je ongestoord 20 minuten kan schrijven. Misschien kun je een voor jou belangrijk symbool neerzetten, een voorwerp, kaartje, foto. Ik heb zelf gekozen voor een beeldje van een engel, in mijn verhaal speelt die een rol en ik zie hem ook een beetje als beschermengel.

Weet dat dit hard werken is dus dat je na afloop van iedere keer even bij wil komen, misschien even geen anderen spreken en zien. Na die vier dagen kun je, als je het schrijfwerk hebt bewaard want weggoeien mag natuurlijk ook, eens je verhaal terug te lezen.

Dit zijn jouw diepste ervaringen, dit is jouw perspectief. Kijk mild naar je verhaal, het is heel wat om deze ervaringen te hebben overleefd en te staan waar je nu staat. Valt het je op dat erg veel negatieve woorden of erg veel 'ik' instaat, kijk dan of je nog verder zou willen praten met iemand. Vraag jezelf eerlijk: 'wat heb ik nu nodig'.

Mijn ervaring is dat de eerste dagen na het schrijven alle onderwerpen langs kwamen, door me heen gingen. Dat was niet gemakkelijk en ik wilde me heel graag net zo opgelucht voelen als de mensen uit het schrijfonderzoek. Gelukkig kwam dat later. Het was net of mijn identiteit verstevigd werd: kijk, dit ben ik. Dit heb ik meegemaakt, dit heeft het mij gedaan. Ik ben erdoor getekend maar draag die littekens nu met trots. Ik ben gegroeid en niet afgebroken door de pijn die bij dit groeien hoorde. Of jij nu spiritueel bent ingesteld of meer zakelijk, pragmatisch misschien, ik weet zeker dat schrijven je dichterbij de kern van de zaak brengt. En die kern, dat ben jij. Ik ben heel benieuwd hoe het je is vergaan. Wil je het met me delen, stuur me dan een mailtje: beatrijs.hofland@gmail.com.

