Introductie

De depressieve dichter schrijft "waarom ik?".
De helende dichter schrijft "waarom niet ik?" en "wat wil ik hiermee doen?".

Fictieschrijver Ursula Le Guin zei eens: "Mensen die schrijven, raken uit de knoop." Er is veel onderzoek dat deze stelling bevestigt. Schrijven geeft je de kans een congruenter verhaal te maken over je eigen leven. Het vergroot en verdiept je vermogen om te duiden wat je voelt en meemaakt, vooral in uitdagende tijden. Het geeft daarbij mogelijkheden tot het uitdrukken van dingen waarvoor je letterlijk "geen woorden had". Schrijven is een kans op speelse schepping, serieuze *her-schepping* en betekenisvolle integratie.

Als dichter, schrijver en schrijfdocent werk ik al 24 jaar op het gebied van schrijven voor persoonlijke ontwikkeling, zowel op de universiteit als daarbuiten. Ik combineer dit met werk als onderzoeker op hetzelfde terrein. Mijn werk is gefocust op de kunst van het verwoorden: niet als technische bekwaamheid of met het primaire doel om te publiceren, maar als middel tot persoonlijke groei. Het proces dat ik in het Engels *writing the self* noem – en in een loopbaancontext *career writing* – gaat over hoe we ons via creatief, expressief en reflexief schrijven kunnen ontwikkelen.

De toepassingen zijn breed: je kunt schrijven in het kader van je loopbaanontwikkeling en ontdekken wat je ten diepste beweegt. Je kunt schrijven een onderdeel maken van wereldburgerschapseducatie, vooral om studenten in staat te stellen te schrijven over hun angsten voor "de ander" waarbij ze het anders-zijn weerspiegeld zien in zichzelf. Je kunt via schrijfoefeningen ook kijken waar je in een relatie vastloopt en wat je werkelijke behoeftes zijn. Je kunt in

een ziekenhuis of gevangenis mensen helpen om te schrijven over hun zorgen. Uit onderzoek is bekend dat schrijven betekenisvolle resultaten heeft, waaronder bijvoorbeeld hernieuwd levensplezier. Net als bij kunstzinnige therapieën of heling via muziek, toneel of zingen, biedt schrijven vele mogelijkheden tot inzicht, ontwikkeling en voldoening.

In de afgelopen 35 jaar is veel onderzoek gedaan naar de therapeutische effecten van schrijven: het blijkt fysiek, emotioneel en mentaal welzijn te bevorderen. Mensen die over hun diepste pijn en de omstandigheden daaromheen schrijven, blijken minder vaak naar de dokter te hoeven omdat hun immuunsysteem krachtiger wordt. Vrouwen met borstkanker leven langer als ze schrijven en mensen met artritis en astma hebben minder last van pijn c.q. kortademigheid. Een nieuw perspectief ontwikkelen via het schrijven helpt in tijden van scheiding, ziekte, werkloosheid en andere stressvolle levensgebeurtenissen.[1] Poëzietherapie bestaat nu 50 jaar maar natuurlijk gebruikte men poëzie al veel langer om zin en betekenis te geven aan leven en dood.

Naast het ontwikkelen van een "helend perspectief" (ik noem dat ook een nieuw of tweede verhaal maken) blijkt het schrijven ook ons werkgeheugen te ontlasten. De positieve effecten van schrijven worden deels veroorzaakt doordat het schrijven een interne dialoog, een dialoog met onszelf op gang brengt. We krijgen wezenlijk beter "contact" met wat er in ons leeft en kunnen daardoor beter onze behoeftes voelen en die tegen anderen uitspreken. Deze interne dialoog geeft ons de kans op een betere dialoog met anderen (een externe dialoog). Dit is een academische manier om te zeggen dat de kwaliteit van het gesprek met jezelf bepalend is voor je gesprekken met anderen.

---

1. Zie Lepore en Pennebaker in de referentielijst.

Dit alles klinkt logisch, maar vanuit onze opvoeding en scholing zijn we niet altijd gewend om naar binnen te gaan. We zoeken vaak bij anderen "het antwoord". Het is een diepgeworteld idee dat onze ouders "gelijk" hebben en dat docenten experts zijn. We krijgen van alle kanten informatie aangeboden en we worden grootgebracht met het idee dat er op iedere vraag een "juist" antwoord is. Het is alleen zaak dat juiste antwoord te achterhalen. In het onderwijs worden we zelden gevraagd hoe wij ons tot de aangeboden kennis en ideeën verhouden of willen verhouden. Maar om te kunnen profiteren van kennis en van de ervaringen waarop die kennis is gebaseerd, is een dialoog nodig over voor jou betekenisvolle ervaringen. Een dialoog die gaat over onderwerpen die er voor ons toedoen en die wordt gevoerd op een manier waarbij emoties welkom zijn. Emoties maken immers duidelijk wat werkelijk van belang is. De interne dialoog is bepalend voor de kwaliteit van ons leven, omdat die ons de kans geeft een gevoel voor richting te ontwikkelen. Ik noem dit een warm innerlijk kompas.

Dit alles begint met het luisteren naar het gefluister in jezelf, dat hoorbaar wordt als je er aandacht aan besteedt en het op papier een stem geeft. In dit boek vertel ik over hoe dit precies werkt aan de hand van mijn eigen levenservaringen. Ik zoek vooral de plekken op waar ik kwetsbaar ben – dat is immers waar de pijn en het ongemak van levenservaringen mij de kans geven om wijsheid te ontwikkelen. Dit zijn de dingen die "leven" en daardoor ook gaan leven op papier.

De verhalen die ik mezelf vertel, zijn soms ballast, lulkoek of simpelweg deel van mijn oude "ik". Maar soms laten ze ook zien wat mijn diepere behoeften zijn en wijzen ze me op plaatsen waar ik mezelf nog bescherm en waar ik nog verder zou kunnen opengaan.

Dit boek is een combinatie van gedichten en uitleg over de gedichten. Ik heb gemerkt hoeveel ik van dichters en schrijvers leer als ze over hun werk vertellen. Ik zie dat studenten daar ook van genieten

en ik wil dat jij als lezer verhalen hoort die duidelijk maken hoe gedichten kunnen dienen als middel tot persoonlijke groei.

Wat ik schrijf, is deels geïnspireerd door mijn studenten. In de afgelopen jaren heb ik talloze mensen begeleid die het schrijven als een proces van transformatie hebben ervaren. Mijn studenten zijn tussen de 17 en 94 jaar oud. Ze schrijven over vele moeilijke dingen, waaronder de dood van kinderen, echtgenoten en ouders, onvruchtbaarheid, misbruik, moeilijke scheidingen, onmin en ontrouw in relaties, chronische ziektes, depressies, ontslag, beroepskeuzes, immigratie, spanning en onrecht op het werk en over hun zorgen over de toestand in de wereld, waaronder het milieu.

Je vraagt je nu misschien af: "Waarom al die ellende?" Het antwoord daarop is – en onderzoek laat dit ook zien – dat prettige levensgebeurtenissen weinig heling nodig hebben: we waarderen ze en ze bevestigen ons dat het leven goed is (wat natuurlijk belangrijk en fijn is). Ervaringen die ons pijn doen, daarentegen, hebben wel heling nodig; pas dan kunnen we ze zien als kansen om oude patronen open en door te breken. "Wow-ervaringen" bevestigen ons in wat we al weten en kunnen. "Au-ervaringen" vormen kansen om te leren. Zoals de Canadese dichter en zanger Leonard Cohen zo mooi zegt: "Forget your perfect offering. There is a crack, a crack in everything. That's how the light gets in."

Het idee is niet om pijn op te zoeken, maar wel te erkennen dat pijn ons wakker schudt en uitnodigt om bewuster te gaan leven. Pijn maakt ons ook nederig en wordt – eenmaal verwerkt – tegengif voor betweterigheid en hoogmoed waartoe we soms geneigd zijn.

Een ander woord voor heling is "integratie": schrijven helpt ons om pijnlijke ervaringen te integreren tot een nieuw verhaal over wat ons overkomt en waar we bang voor zijn. Oude verhalen over wie we zijn, worden vervangen door meer genuanceerde

vertellingen of zelfs stiltes waarin we niet meer zo naarstig ons verhaal poneren.

De interne dialoog begint wanneer we gaan luisteren. Dat doen we op papier, zodat we ook getuige worden van onze gedachten. Op deze manier kan schrijven gezien worden als een spel. Ik word een speler op een speelveld en door mijn eigen zieleroerselen een stem te geven vergroot ik in de ontmoetingen met andere spelers de spirituele en materiële ruimte van mijn leven (en daarmee ook mijn handelingsruimte).

Mijn uitnodiging aan de lezer en aan mezelf is om je stukje bij beetje en soms met wat grotere stappen geen slachtoffer te voelen, maar wel respect te hebben voor de gevoelens die opkomen in reactie op verlies en tegenslag. Afscheid nemen van het "arme ik" is niet simpel – onze hersenen zijn gemaakt om "gelijk te willen hebben" en de smaak van zielig-zijn is zoet. De hang naar lijden zit diep in de mens en is verbonden met één van onze diepste behoeften: onschuldig zijn. Deze behoefte op zijn beurt is deel van overlevingsstrategieën in ons bestaan als groepsdier: *als het niet aan mij ligt, blijf ik deel van de groep en dat is mijn ultieme kans op overleving*. Het is moeilijk om afscheid te nemen van dingen die ons een veilig gevoel geven, ook al weten we dat zielig-zijn onze groei belemmert. En het is domweg moeilijk om in te zien waar we tekortschieten en anderen pijn doen.

In het schrijven van gedichten kunnen we zulke dingen uitdrukken en onszelf en de realiteit op een barmhartige manier helder gaan zien. We kunnen onszelf observeren, onze gevoelens toelaten en opmerken hoe we in bepaalde verhalen blijven hangen. We kunnen bijvoorbeeld lachen om onze vasthoudendheid en irrationaliteit. Woorden in de vorm van poëzie nodigen ons uit om specifiek en concreet te zijn en te vertellen wat er precies gebeurd is en niet ons te verschuilen achter een gekuiste versie. Poëzie geeft ons niet de kans met een grote bocht om onze worstelingen

heen te lopen, maar dwingt ons de tocht naar binnen te maken. In dit creatieve en expressieve woordspel selecteren we woorden, verwijderen we woorden en gaan we voelen welke taal passend is en tot meer welbevinden leidt.

En de paradox is dat we leren inzien dat we falen en tegelijkertijd dat falen niet bestaat. Falen is het verhaal van een oordeel – deel van oude denkpatronen.

Dit boek is voor jou maar ook voor mijn studenten en collega's en voor iedereen die het menselijk gebeuren wil ervaren als bron van schoonheid, inzicht en misschien zelfs van (levens)kunst.

Ik hoop dat het lezen je inspireert om zelf te gaan schrijven zonder je druk te maken of je "goed schrijft" en of je de grammatica en interpunctie goed hebt. Ik hoop dat je zult schrijven vanuit je gevoel, vanuit je buik, en dat je de sappige, zeurende, schreeuwende, mooie en hartverscheurende dingen die er voor jou toe doen, op papier zult zetten. En dat je daarna van je schrijfsels gedichten maakt en aan die woorden zult sleutelen (omdat het fijn is om te doen), zodat je steeds dichter (warmer) bij de woorden komt die voor jou kloppen. Je hoeft jezelf geen "dichter" of "schrijver" te noemen als dat een brug te ver lijkt of te hoog gegrepen voelt. Je dicht, je speelt, je maakt iets, net als mensen die een gitaar oppakken, een schets maken of een deken haken.

Er is blijdschap op de volgende pagina's en er is verdriet. Er is verwarring en er is melancholie. Er zijn romantische momenten en dagelijks geluk. Ik durf te zeggen dat pijn en vreugde twee kanten zijn van dezelfde medaille.

Terwijl ik dit boek schreef, moest ik om mezelf lachen, heb ik gehuild, heb ik mezelf seksueel opgewonden gevoeld, herinnerde ik me pijn en besefte ik hoe boos ik soms kan zijn. En ik zie dat dit alles deel is van een groter patroon: om mezelf te omarmen in

mijn menselijkheid en om een bron van vreugde en levendigheid aan te boren en met anderen te delen.

Welkom,

Reinekke Lengelle
April 2018