



www.yoekenagel.nl

Yoeke Nagel

Tekst, training & levenslust

1- Schrijven over een heftige persoonlijke ervaring *(met een konijntje in je hoofd)*

Waarom dan?

Schrijven is een geweldige manier om in je eigen tempo te kijken naar wat je allemaal hebt meegemaakt. Vooral als dat heftige ervaringen zijn is het fijn dat schrijven in je eentje kan. Tijdens het schrijven onderzoek je zelf wat er is gebeurd, hoe je je daarbij voelt, hoe het je overtuigingen over mensen heeft gevormd, welke angsten en verlangens het bij je boven bracht en of je dat eigenlijk wel wilt. Onder ogen zien wat je hebt meegemaakt is een belangrijke stap op weg naar verwerken van wat er gebeurde. Er hoeft niemand mee te luisteren terwijl jij opschrijft wat je je, stap voor stap, weer kunt herinneren. Als je klaar bent kun je altijd nog besluiten om het iemand anders te laten lezen.

Doel:

Een start maken met het opschrijven van je ervaringen voor, tijdens en na de ingrijpende gebeurtenis. Verschil zien tussen wat er gebeurde, wat je dacht en wat je voelt. Begrijpen waarom je deed wat je deed.

Kort samengevat:

Uitleg over schrijven in 5 'laagjes.' Je bouwt je verhaal op door steeds een laagje toe te voegen. Zo plus je ook voor jezelf uit wat wat is in hoe je het je herinnert.

- 1- Feiten
- 2- Gedachten
- 3- Zintuigelijke waarnemingen
- 4- Emoties
- 5- Handelingen

Niet alles tegelijk. En alleen wat je zelf wilt en hoe jij het zelf wilt. Het maakt niet uit welk moment in je ervaring je als eerste beschrijft. Je kunt deze vijf lagen herhalen tot je vanzelf uitkomt bij het lastigste of leukste deel van je ervaring.

Voorbeeld:

Het werkt net zoals met een landschapstekening. Eerst schets je het geheel. Dan zet je de lijnen neer, het wordt een soort kleurplaat. Dan ga je een aantal vlakken inkleuren (inzoomen) en misschien wil je daarna nog wel wat details toevoegen.

Praktisch:

1 Feiten

Beschrijf een gewone dag, toen of nu, ligt eraan waar je over wilt gaan schrijven. Je hoeft alleen maar naar de landkaart, het rooster of de kalender te kijken en je kent de **feiten**. Je informatie komt uit de vaststaande gegevens en je eigen waarneming.

7.30 sta ik op. De kat staat al naast mijn bed.

8.00 ontbijt. Twee boterhammen met pindaakaas, eentje met honing. Geen boter.

8.30 krant lezen. Voorpagina twee artikelen, rest alleen koppen lezen. En de strips. Enzovoort.

2 Gedachten

Beschrijf nu drie van de activiteiten van de dag iets gedetailleerder. Je doet dat door toe te voegen wat je erbij **denkt**. Je informatie komt uit je hoofd, je gedachten.

Als ik op wil staan zie ik de kat al naast mijn bed zitten. Hoe lang zit hij daar al voordat ik wakker word? Of zou ik wakker worden doordat hij binnen komt lopen en naar me kijkt? Hij is al oud.

3 Zintuiglijke waarnemingen

Als het een film was, zou je nu inzoomen op iets in deze situatie. Een persoonlijke waarneming. Die kan uit elk van je zintuigen komen: **horen, zien, ruiken, voelen, proeven**. De belangrijkste zintuiglijke waarneming schrijf je op.

Er zit een natte plek op het kleedje bij de kast waar kat altijd graag zit. Gatverdamme, het stinkt. Mijn linkerenkel doet zeer als ik zuchtend mijn bed uitstap.

4 Emoties

Nu voeg je toe aan het stukje wat je daarbij voelt. Soms is die informatie lastig te onderscheiden van wat je denkt, maar dat maakt niet uit. Je informatie komt nu, bij wijze van spreken, uit je hart, je **emoties**.

Vandaag voel ik me nog ouder dan mijn bejaarde kat. Hij kijkt me zo onschuldig mogelijk aan en ik wil dolgraag boos op 'm worden maar dat gaat niet. Als hij met z'n kopje tegen mijn kuit wrijft hou ik zelfs heel veel van hem.

5 Handelingen

En tot slot beschrijf je wat je doet. **Handelingen**.

Ik pak kat op en druk 'm met mijn linkerarm tegen me aan. Met mijn rechterhand houd ik het kleedje voor me uit. Als ik het kleedje in de wasmachine mik geef ik een kus op het warme kopje van kat. Stinker, zeg ik.

Kortom

Je hoeft niet alles te beschrijven. Dat je na dit hele gedoe die drie boterhammen eet kun je vertellen of weglaten. Wat je erop doet hoeft je niet te vertellen. Zo kies je zelf waar je veel aandacht aan besteedt en waar weinig aan. Je kleurt delen van het verhaal in met je hoofd (feiten), je gedachten, je zintuigen (waarnemingen), je emoties en je handelingen.

Door in- en uit te zoomen vertel je zowel wat jij ziet, denkt en doet, als wat er om je heen gebeurt.

Als er een herinnering is waar je graag over wilt schrijven, maar je weet nog niet hoe, dan kun je het jezelf gemakkelijker maken door eerst te schrijven over wat er daarvoor en daarna gebeurde. Steeds in die vijf stappen.

Je kunt ook steeds een laagje verder gaan met de details die je te binnen schieten, tot je verhaal helemaal ingekleurd is.

Je kunt controleren of je verhaal goed is: als je opeens weer even voelt wat je toen

voelde heb je het goed geschreven. Zorg dat je op dat moment goed doorademt zodat je emoties eruit kunnen. Ga een stuk lopen of fietsen als je klaar bent met schrijven.

Belangrijk:

Schrijven doe je bij voorkeur in drie fases, niet alles tegelijk.

1. **Structureren** (bedenken waar je het over wilt hebben).
2. **Lekker schrijven** (leeglopen, doorschrijven, je niks aantrekken van grammatica en als je een jaartal, gewicht of afstand niet weet, dan zet je even XXX neer om het later op te zoeken, zodat je gewoon lekker door kunt schrijven).
3. **Ambachtelijk schrijven** (lezen wat je schreef – nadat je je tekst een tijdje had weggelegd- schrappen wat overbodig is, aanvullen wat er nog bij moest, d's en t's op de juiste plek (laten) zetten als je dat belangrijk genoeg vindt.

Pas daarna beslis je of je je verhaal ook wilt laten lezen aan iemand anders en aan wie dan. Daardoor hoef je je tijdens het schrijven nooit te laten weerhouden door het idee dat je iets niet mag vertellen. Jouw eigen verhaal gaat over wat jij hebt meegemaakt en dat mag je onder woorden brengen. Daardoor kan het je hart uit om ruimte te maken voor nieuwe ervaringen.

Konijntje



En hier is een plaatje van een konijntje voor je.

Kijk tijdens het schrijven naar jezelf met dezelfde vriendelijke ogen als waarmee je naar een konijntje of ander jong diertje kunt kijken. Zo is het makkelijker te onthouden dat jij niet hetzelfde bent als wat je hebt meegemaakt.



*Je kunt altijd schrijfondersteuning vragen via yoeke@yoekenagel.nl
Een schrijfcoachingsstrippenkaart voor 10 korte schrijfvragen kost 220,- euro.
Een intensief schrijfcoachingstraject van drie maanden kost 550,- euro.*