

F I T M E T R E U M A

*DE KRACHT VAN
SCHRIJVEN*



DOOR ANNEMIEK DE CROM

De kracht van schrijven

Het voordeel van schrijven is dat jij je gedachten ordent, overzicht over de situatie krijgt, je hoofd leeg van gedachten maakt en je blik naar binnen richt. In feite is schrijven een combinatie van een vorm van aandacht en ontspanning. Schrijven heeft een positief effect op onze gezondheid en welzijn. Dat heeft onderzoek aangetoond.

Veel mensen houden al jaren een dagboek bij waarin ze alle belevenissen aan het boek toevertrouwen alsof het hun beste vriend of vriendin is. Het hoeft natuurlijk ook geen briljante literatuur te zijn, spelfouten maken niet uit. Schrijf het op alsof je het tegen iemand vertelt. Het gaat erom dat jij je emoties, gevoelens en gedachten aan het papier toevertrouwt. Je bepaalt tenslotte zelf of je het aan iemand laat lezen.

Schrijven is een soort ontdekkingsreis. Het is spelen met woorden, lekker fantaseren en je creativiteit de vrije loop laten. Het is een prachtig middel om je te uiten. Je hersenen werken op een andere manier, het denken wordt even uitgeschakeld.

Hoe vaker je dit doet, hoe meer jij je eigen binnenwereld en je diepste verlangens leert kennen. Er is eigenlijk maar één voorwaarde: durf eerlijk tegen jezelf te zijn. Er kunnen namelijk vragen naar boven komen zoals: 'vind ik dit werk nog wel leuk?', 'doe ik wel de activiteiten waar ik energie van krijg?' of 'passen mijn partner en ik nog wel bij elkaar?'

Je krijgt meer inzicht in je wensen en je dromen. En dat kan bijzonder lastig zijn. Het leuke is dat als je doorzet, regelmaat in je schrijfactiviteiten brengt en durft te ervaren wat er van binnen bij je gebeurt, de antwoorden op je vragen eveneens naar boven komen.

Wil je eens op een andere manier met jezelf aan de slag? Ga het schrijfavontuur een keer aan en wie weet waar je uitkomt.

Oefenvorm 1

Weet jij hoe stress zich bij jou uit? Heb je voor jezelf op een rijtje wanneer stress bij jou optreedt? Bij welke activiteiten? Zo nee, schrijf de komende drie weken eens al je gedachten en gevoelens op. Maak er een soort 'dagboek' van. Schrijf op wat er door je hoofd gaat en wat er in je lichaam gebeurt.

Bijvoorbeeld: ik voel me benauwd als ik aan mijn werk denk. En als jij je benauwd voelt, wat doe je dan.

Pak of koop daar een schrift voor. Het voordeel hiervan is, is dat je overzicht krijgt wat er zich bij je afspeelt. Schrijf je bevindingen op een vast tijdstip op de dag op zoals vlak voordat je naar bed gaat. Als je overzicht hebt, kun je vanzelf weer gaan ordenen.

Oefenvorm 2

Schrijf 20 dingen op die je leuk vindt en waarom je het leuk vindt.

Bijvoorbeeld:

- Koken vind ik leuk vanwege het mengen van ingrediënten en de creativiteit die ik er in kwijt kan
- Gezellig kletsen met een vriendin geeft mij de broodnodige ontspanning
- Reizen geeft mij vrijheid
- Schrijven vind ik leuk omdat ik mijn fantasie de vrije loop kan laten
- Zingen vind ik fijn omdat ik mijn gevoel kan uiten
-

Oefenvorm 3

Pak een schrift. Aan de ene kant van het schrift schrijf je de situatie waar je vanaf wilt. Beschrijf dit in de verleden tijd en zo concreet mogelijk.

Je neemt er dan al afstand van. Bijvoorbeeld:

- Ik was altijd chagrijnig als ik de kopjes van mijn collega's in de afwasmachine moest zetten.
- Ik maakte geen enkele cursus af.

Als je het schrift omdraait, schrijf je daar de situatie zoals je die wilt hebben. Beschrijf de situatie in de tegenwoordige tijd en op zo'n manier alsof het doel als is bereikt. Bijvoorbeeld:

- Mijn collega's zetten zelf hun kopjes in de afwasmachine.
- Ik slaag voor mijn diploma en ben in 2019 gediplomeerd drogist.

Oefenvorm 4

In tijden van onzekerheid of stress is, ligt piekeren op de loer. Er is niks mis mee om jezelf elke dag een piekermoment toe te staan. Doe dit een, maximaal twee maal per dag. Bijvoorbeeld 's morgens en 's avonds voordat je gaat slapen. Schrijf al je piekergedachten op. Meestal maken we ons zorgen over wat er mogelijk zou kunnen gebeuren. We weten echter nog niet of dit ook daadwerkelijk het geval is maar het kost je vaak wel veel energie.

Maak een piekerschrift. Je schrijf op waar jij je zorgen over maakt en wat er gebeurt als dit daadwerkelijk plaatsvindt.

Volgende keer: voeding

Vervolgens schrijf je op wat er dan kan gebeuren en wat daarna en wat daarna en daarna..... Net zolang totdat je niks meer kunt bedenken. Dit noemen ze de 'als....dan' methode. Veel gebruikt in de wetenschap. Kijk nu eens wat je als laatste hebt opgeschreven.

Is dit echt onoverkomelijk en iets om je zorgen over te maken? En zo ja, wat ga je er aan doen en wie kan je dan inschakelen om je daarbij te helpen? Je hebt dan meerdere vliegen in één klap. Je hebt overzicht over je problemen, je hebt het van je 'afgeschreven', je weet wat je te doen staat en wie je in kan schakelen om je te helpen. Dit geeft rust ook al bestaat het probleem nog.

Oefenvorm 5

Maak voor jezelf een (spannend) verhaal van je problemen die bij jou stress veroorzaken en maak iemand anders daar hoofdpersoon van. Maak je niet druk om taal- of grammaticale fouten. Een A4 is al genoeg. Wat is het probleem van de hoofdpersoon, waar loopt hij of zij tegen aan en wat gaat diegene eraan doen.

Maak het zo gek en absurd mogelijk en overdrijf flink. Laat je creativiteit de vrije loop. Blijf schrijven en laat je pen op het papier staan, ook al weet je even niks op te schrijven. Zelfs drie maal dezelfde zin herhalen is geen enkel probleem.