



Hella Kuipers
schrijfcoaching
cursussen

Heldenreis Nieuwsbrief jrg. 2 nr. 5 sept. 2010

verschijnt 11x per jaar (niet in januari)

Nieuws en Actualiteiten

vrouwenschrijf cursus Heldinne's Reis

locatie: Hoedenatelier [Eltsenien](#), achterzijde Blokhuispoort, Keizersgracht 4, Leeuwarden
tijdstip: 6x vrijdagochtend om de 2 weken, 10.00-12.30

data: 10 + 24 sept., 8 + 22 okt., 12 + 26 nov.
prijs: €150

opgeven: [per mail of telefonisch](#)

aantal deelnemers: min 5, max 8

inhoud: p.3 van de nieuwsbrief

NU TE KOOP: E-BOOK DE HELDENREIS

Een uitgebreide kennismaking met dit vruchtbare concept: een overzicht van de 12 etappes volgens Christopher Vogler en volgens psychologische inzichten, met vragen om je Held in kaart te brengen, inspirerende voorbeelden, citaten en gedichten.

E-book De Heldenreis bestellen?

- stuur een mail naar info@heldenreis.nl
- maak €15,00 over naar girorekening 3879467 tnv H. Kuipers, Leeuwarden
- na ontvangst van het bedrag krijg je het boek direct toegestuurd



11 september schrijfcafé



Het [Heerenveense Schrijfcafé](#) biedt een ontspannen manier om over je writer's block heen te komen, of met

schrijven kennis te maken.

Schrijfoefening van de maand:

Doe mee met de groeiende schrijfveerrage. Publiceer je schrijfsels op het web, en lees wat anderen met dezelfde veer gedaan hebben. Maak bijvoorbeeld elke dag een [schrijfveerhaiku](#).

Krantenknipsel als schrijfveer



Maansteen gaat terug de ruimte in

HOUSTON - Een stuk steen dat na de eerste maanlanding in 1969 mee naar de aarde werd genomen, gaat opnieuw de ruimte in. De bemanning van de spaceshuttle Endeavour neemt het rotsblok volgende maand mee naar het internationale ruimtestation ISS. Een ex-astronaut had het stuk maansteen vorig jaar al naar de top van de Mount Everest, de hoogste berg op aarde, gebracht.

Schrijfboek van de maand

Bert Reesinck

Schrijven voor je Plezier

Vlak voor de zomer schreef ik een column over mijn werkwijze als schrijfdocent. Dat ik vooral probeer om het beste uit mensen te halen door te prijzen wat ze goed doen. Ik merk dat het werkt, ik lees de resultaten en hoor de waardering. Maar de bloggemeenschap viel over me heen. Het was neerbuigend wat ik deed. Ik behandelde mijn cursisten zoals een ongeïnteresseerde ouder zijn kind: ja prachtig hoor schat! Ik was geschokt.

Kennelijk overheerst het idee dat alleen keiharde kritiek het beste uit mensen haalt. Dat alleen afkraken en straffen blijk geven van een volwassen manier van beoordelen. Prijzen is per definitie gehuicheld. Ik heb ervan geleerd hoe riskant het is, om je welgemeende overtuigingen aan de wereld prijs te geven op een plaats waar de ongefundeerde luidgeschreeuwde kritiek voor eeuwig blijft staan. En ik ben gaan onderzoeken hoe het komt dat dergelijke ideeën – zo fnuikend voor beginnend schrijverschap – zoveel voeten aan de grond hebben. Dat ligt voor een groot deel aan het Nederlandse schrijfklimaat, en de daaruit voortgevloeiende schrijfboeken. Een fraai staaltje daarvan is (NB) Schrijven Voor Je Plezier van Bert

Reesinck (1996). Het plezier vergaat je tijdens het lezen al heel snel. Keek je als kind niet aandachtig? Dan zul je wel geen talent hebben. Weet je nog niet of je een verhaal of een roman gaat schrijven? Maak dan een verhaalstructuur met het aantal pagina's per episode. Huh?

Je moet schrijven met de behoefte van de lezer aan herkenning vooraan in je hoofd. Huh? Natuurlijk niet. Je moet schrijven vanuit je diepste zelf, alleen zo bewerkstellig je herkenning. Dat is wat ik mijn cursisten vooral leer: schrijf 100% eerlijk vanuit jezelf, alleen dan kun je een lezer raken.

Schrijven is ploeteren, ingespannen zwoegen – allemaal negatieve kwalificaties die verhullen hoe



heerlijk dat werk is, het is als koperpoetsen of het polijsten van een beeldhouwwerk. Je wilt niets liever dan het mooie dat uit jou geboren werd, zo mooi mogelijk maken.

"Ga je schrijven, dan kom je met het eerste woord meteen in een conflict terecht." Natuurlijk niet! Wie zo begint, komt nooit verder dan het eerste woord.

"Van bestsellers valt iets te leren." Uit deze zin blijkt dat we in feite op bestsellers moeten neerkijken. Schrijf niet wat je wilt, waar je plezier aan beleeft, maar schrijf wat 'goed' is. Ergens ligt een Gouden Standaard, maar niemand weet er de maten van.

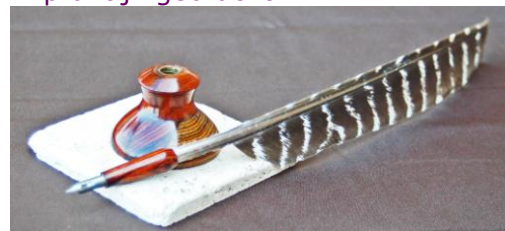
Als je denkt dat Schrijven Voor Je Plezier het beste uit je gaat halen, schaf het dan vooral aan. Als je weet dat het anders werkt, koop dan boeken van John Gardner, Julia Cameron, Natalie Goldberg, en Brieven aan een Jonge Dichter van Rilke. Je innerlijke schrijver heeft een visie nodig, geen regime.

Column van de maand

Als ik schrijfveer en schrijfveren google, krijg ik ±6030 resultaten. Op afbeeldingen krijg ik er ±1680, meest plaatjes van pennen in de

vorm van een veer, afkomstig van winkels in mooie schrijfwaren.

Mag ik ervan uitgaan dat mijn schrijfveren een keer of 4000 op het web verschijnen? Zoveel mensen hebben die geweldige oefening met de door mij verzonnen naam dus al in praktijk gebracht.



Niet alleen op de schrijfsite van Trouw houden diverse bloggers zich er in verschillende genres mee bezig (autobiografische notities, geestige beschouwingen, ontroerende verzen, schrijfveerhaiku en –senryu), ook overal in het land wisselen mensen deze schrijfmethode en de resultaten ervan uit via weblogs.

Toen ik vijf jaar geleden in Nederland terugkwam, stond bovenaan mijn doelenlijstje: ik wil het schrijfklimaat in Nederland veranderen. Schrijven is niet voorbehouden aan enkele (door wie aangewezen?) genieën, schrijven is voor iederéén van groot belang.

Schrijfveren openen schrijfadere die voordien gesloten waren. Schrijven is diep gaan, in de bron zakken, daar waar geen inspiratie van buitenaf nodig is, daar waar de schatten voor het opdiepen liggen. Een schrijfveer is het beitelje dat de goudader opent, het mijnwerkerslampje dat de diamant beschijnt. En voor de rest gaat het vanzelf.

Schrijfveren ontmaskeren de mythe dat schrijven moeilijk is. Of dat het 'niks' is als het makkelijk gaat. Want dat hebben we geleerd: 'goed' staat gelijk aan 'moeilijk'. We vergeten dat 'goed' alleen maar een kwalificatie is, opgesteld door lieden met hun eigen belang daarbij. Bijvoorbeeld dat je gestudeerd moet hebben, én om te schrijven, én om te duiden, te recenseren.

Gelukkig zijn er inmiddels duizenden mensen die weten dat het anders is. Hoe makkelijker, hoe beter. Hoe vanzelf, hoe beter. Elke dag een schrijfveer is een boek in een jaar.

Blijf schrijven!
Hella Kuipers



Heldinne's Reis

Deze cursus is bedoeld voor vrouwen die al schrijvend achter hun levensthema's willen komen. Er wordt gewerkt met het boek *De Ontembare Vrouw* van Clarissa Pinkola Estes. Aan de hand van verschillende sprookjes en gedichten worden verschillende thema's verkend.

- Les 1 Blauwbaard (afhankelijkheid)
- Les 2 Vasalisa de Wijze (vertrouwen op innerlijke wijsheid)
- Les 3 Het Lelijke Jonge Eendje (mensen vinden bij wie je hoort)
- Les 4 De Rode Schoentjes (verslavingen en obsessies)
- Les 5 Het Meisje zonder Handen (overwinnen van jeugdtrauma's)
- Les 6 voorlezen + bespreken alle verhalen + vervolgcursus



doel van de cursus

- ♀ inzicht en groei
- ♀ leren - een mooi verhaal te vertellen
 - je eigen verhaal mooi te vertellen
- ♀ het gaat om schrijven, het is geen therapie, al heeft het wel therapeutische waarde:
 - het verhaal dat we (over) onszelf vertellen geeft ons onze identiteit
 - onze persoonlijke mythe is aan verandering onderhevig
- ♀ Een mythe is een verhaal dat filosofische betekenis verleent aan het dagelijks leven, en er als het ware een kaart voor aanreikt, waarop de reizen van de mensheid staan aangegeven. Over het leven van de vrouw zijn er maar weinig. Het is ook daarom van belang onze eigen Heldinnenreis op te tekenen.

De vrouw van Lot
"Maar als je ver genoeg reist, dan zul je op een dag
jezelf herkennen, zij die op je toeloopt om jou te ontmoeten.
En je zult zeggen - JA."
Marion Woodman



boeken over Heldinne's Reis

- | | |
|--------------------------|--|
| Clarissa Pinkola Estes – | <i>De Ontembare Vrouw (Women who Run with the Wolves)</i> |
| Maureen Murdock – | <i>De Weg van de Heldin (The Heroine's Journey & Heroine's Journey Workbook)</i> |
| Judith Duerk – | <i>Circle of Stones</i> |
| Jean Shinoda Bolen – | <i>Godinnen in elke vrouw, Godinnen in de ouder wordende vrouw, Crossing to Avalon</i> |
| Marlene A. Schiwy – | <i>A Voice of her Own</i> |
| Marilyn French – | <i>Macht als Onmacht (Beyond Power)</i> |

boeken over de Heldenreis

- | | |
|----------------------|---|
| Joseph Campbell – | <i>De Held met de Duizend Gezichten (The Hero with a Thousand Faces), The Power of Myth</i> |
| Christopher Vogler – | <i>The Writer's Journey</i> |
| Carol Pearson – | <i>De Held in Jezelf (The Hero Within)</i> |



Heldenreis

Het concept van de Heldenreis is gebaseerd op het boek van Joseph Campbell *The Hero with a Thousand Faces* (1949). Verhelderend is het interview van Bill Moyers met Campbell, als boek uitgegeven onder de titel *The Power of Myth*. Volgens Campbell hebben alle grote mythes van alle belangrijke culturen dezelfde verhaalstructuur, de zogenaamde "monomythe".

Vogler ontdekte, dat bestsellers en kaskrakers ook die structuur volgen. Het is iets universeels, dat iedereen aanspreekt. Vogler paste Campbell's schema iets aan voor moderne verhalen. Hij illustreert zijn boek met talloze voorbeelden uit bekende films, en George Lucas heeft het als eerste bewust toegepast op Star Wars.

Het concept "individuatie" van Jung wordt ook als een heldenreis gezien, waarbij de mens zijn dagelijks bestaan verlaat en de diepte van zijn eigen ziel gaat onderzoeken, en tenslotte als een completer mens weer aan het daglicht treedt.

Heldenreis – Heldinne's Reis

Het grote verschil tussen de Heldenreis en Heldinne's Reis is dat bij de Heldenreis het doel duidelijk is. Het doel is in zicht, en het al dan niet halen ervan maakt het verhaal tot een eind-goed-al-goed-verhaal of een tragedie.

Heldinne's Reis is een zoektocht de diepte in. Het einddoel is niet nauwkeurig omschreven en wordt ook niet in één doorgaande reis bereikt. Het vraagt omtrekkende bewegingen en steeds nieuwe spiralen. Een reis de diepte in wordt vaak gezien als depressie, die je moet bestrijden. Maar het is juist een gelegenheid om oog in oog te komen met je eigen woede en donkere kanten (de duistere Godin ontmoeten, de afdaling).

Het doel van het mannelijke is volmaaktheid. Het doel van het vrouwelijke is vervulling. Als je volmaakt bent, kun je niet vervuld zijn, want je moet alle onvolmaakte aspecten van jezelf afwijzen. Als je vervuld bent, kun je niet volmaakt zijn, want dan horen alle slechte eigenschappen er ook bij. (Maureen Murdock)

In *De Ontembare Vrouw* van Clarissa Pinkola Estes worden verschillende reizen aan de hand van sprookjes gemaakt. Aspecten van al deze verhalen zijn in alle verhalen terug te vinden. Maureen Murdock heeft in *De Weg van de Heldin* verschillende draken geïdentificeerd die de Heldin moet bevechten, en in al deze sprookjes komt ze er verschillende tegen (zie p.4).

Je kunt Heldinne's Reis gebruiken als leidraad in je huidige leven, maar ook om te begrijpen wat er in het verleden met je gebeurd is. Door er autobiografisch mee aan de slag te gaan, krijg je veel zelfinzicht. Maar het schema leent zich evenzeer voor het schrijven van een fictief verhaal. Want het wordt gegarandeerd een verhaal dat aanspreekt, dat inzicht biedt, dat de vrouwelijke beleving weergeeft in plaats van deze in te passen in een 'genderneutraal' (=mannelijk) referentiekader.

Ik heb voor deze cursus het beste van twee schema's gecombineerd: de Heldenreis van Christopher Vogler en de vrouwelijke ontwikkelingsreis zoals beschreven in *De Ontembare Vrouw* van Clarissa Pinkola Estes, en in *The Heroine's Journey* van Maureen Murdock. Ter illustratie volgen hier de etappes zoals ik ze voor beide reizen gebruik.





DE ETAPPES VAN DE HELDENREIS

EERSTE BEDRIJF (¼)

1. de gewone wereld
2. de oproep tot avontuur
3. de oproep weigeren
4. de ontmoeting met de mentor
5. over de eerste drempel

TWEEDE BEDRIJF (½)

6. beproevingen, bondgenoten, vijanden
7. op weg naar de binnenste grot
8. de vuurproef
9. de beloning (het grijpen van het zwaard)

DERDE BEDRIJF (¼)

10. de terugweg
11. dood en wederopstanding
12. de terugkeer met het elixer

DE ETAPPES VAN HELDINNE'S

EERSTE BEDRIJF

1. de gewone wereld
2. de oproep
3. de oproep weigeren
4. de mentor
5. over de drempel

TWEEDE BEDRIJF

6. draken bestrijden
7. afdaling
8. afbraak wordt doorbraak
9. hernieuwd contact met het vrouwelijke

DERDE BEDRIJF

10. het masker afdoen
11. contact herstellen met moeder en man
12. samen op reis

De eerste 5 etappes van Heldinne's Reis volgen de Heldenreis:

1) je toont de Heldin in haar normale omgeving,

2) waarin vervolgens iets gebeurt dat de Heldin tot handelen dwingt.

3) Omdat verandering altijd griezelig is, zal menige Heldin proberen de oproep te weigeren waarna meestal een dwingend oproep volgt.

4) Vaak is er een ouder en wijzer iemand die de Heldin op deze reis is voorgegaan.

5) De Held ontmoet bij de Drempel de zogenaamde Drempelwachters: personages die hem 'voor zijn eigen bestwil' van zijn reis willen afhouden.

De termen van etappe 6 tm 12 zijn deels aan Murdock ontleend.

6) Voor de Heldin is dat meteen een van de draken die ze moet verslaan: de draak van voorzichtigheid. (meer over draken op p. 6)

7) De afdaling is de tocht naar de diepte, naar de buik van de walvis, naar de duistere godin, met als taak: daar te durven zijn, zonder meteen als een Held in actie te komen.

8) Afbraak wordt Doorbraak slaat op het onttronen van de innerlijke tiran.

9) Dan komt de tijd om jezelf opnieuw te leren kennen, te luisteren naar de stem van je lichaam, vertrouwen leren hebben in je eigen wijsheid.

10) Je mag het masker afdoen, je mag zijn wie je werkelijk bent.

11) Je leert om een betere moeder voor jezelf te zijn dan de te voorzichtige, of te dwingende moeder die je geïnternaliseerd had. Je leert om het mannelijk prestatie-model los te laten, en zelf goede mannelijke eigenschappen te ontwikkelen: te staan waar je voor staat, te doen wat jij belangrijk en nodig vindt.

12) En zo kun je dan als geïntegreerde persoonlijkheid aan een volgende reis beginnen. Misschien een Heldenreis naar een belangrijk doel dat je voor ogen staat, maar dan niet als eenzame strijder. Het hiërarchische piramide-model van het patriërchaat heeft eindelijk afgedaan. Samen op reis benadrukt het einde van dualiteit, en het belang van verbinding.



"Draken bewaken altijd een schat."

Voorbeelden van Draken:

- de Draak met de Blinddoek (bewust je ogen sluiten voor wat er mis is)
- de Draak van Voorzichtigheid (de té bezorgde (innerlijke) Moeder)
- de Draak van Afhankelijkheid (Vrouwen horen niet zo zelfstandig over te komen, de man niet te ondermijnen, "pappie zorgt voor je")
- de Draak van de Gouden Koets (materiële en andere verlokkingen)
- de Draak van Vrouwelijke Minderwaardigheid

"de beste slaaf
hoef je niet te slaan
zij slaat zichzelf"

Erica Jong

- de Draak van de Romantische Liefde (leven voor en door Hem, hulp en goedkeuring verwachten van diegene die niet ziet wie je werkelijk bent)
- de Draak van Supervrouw (geen hulp durven vragen, altijd voortgedreven door de innerlijke tiran)
- de Roofvijand (Het Roofdier in de ziel)
- de Draak van de Cultuur (alleen bestaan volgens mannelijke definities, bv van succes en aantrekkelijkheid, alleen kunnen spreken in andermans taal, lichaam en seksualiteit "niet netjes")

"De ijzeren mannen die over ons heen lopen,
het vlees verpulverend tot moeras."
Diane di Prima

- de Draak van Gehoorzaamheid en Aanpassing (de ander komt altijd eerst, nooit nee zeggen, Eigen grenzen niet aangeven, Woede niet uiten, Doen Alsof)

Strong women can say no
"Ze is niet sterk als een steen maar als een wolf
die haar jongen zoogt."
Marge Piercy

- de Draak van de Doofpot

