

Nieuws en Actualiteiten

HELDENREIS CURSUSSEN

In sommige landen viert men op 12 juni (verjaardag van Anne Frank) de [Dag van het Dagboek](#), en sinds 2014 ook in Nederland. Vandaar dat deze nieuwsbrief geheel gewijd is aan het dagboek!

Vier van de Heldenreis Cursussen zijn geschikt als aanvulling op dagboekschrijven:

[cursus Heldinne's Reis I](#) -

een autobiografisch avontuur voor vrouwen. Aan de hand van verschillende thema's (verbonden aan sprookjes en mythen) schrijf je autobiografische stukken over belangrijke gebeurtenissen in je leven. Hierdoor kun je meer inzicht krijgen in wat voor jou nu mogelijk blokkades zijn, of pijnpunten.

- 8 lessen, 143 pagina's

[cursus Heldinne's Reis II](#) - een schrijfcursus om een boek te schrijven over een vrouwelijke hoofdpersoon, zowel fictief als (auto)biografisch.

Als je deze cursus toepast op je eigen autobiografie, kun je meer afstand nemen en je leven in een groter perspectief plaatsen.

- 14 lessen, 195 pagina's

[cursus The Artist's Way](#) - een online coachingsprogramma van 12 weken om je

creativiteit (op welk gebied dan ook) weer te laten stromen.

Doordat Morning Pages (drie bladzijden schrijven, 's morgens als eerste) het belangrijkste gereedschap zijn in dit coachingsprogramma, ontdek je zelf hoe ontzettend belangrijk dagboekschrijven is, voor jou als kunstenaar.

- begeleidingsmateriaal voor 12 weken, 48 pagina's

[cursus Schrijfveren](#) - een schrijfcursus van een jaar, om (1) erachter te komen waar jouw kracht ligt, als schrijver, of om (2) een compleet boek te schrijven waarbij je intuïtie het werk doet.

Als je de schrijfveren toepast op je eigen herinneringen of andere persoonlijke dingen, zul je tot een grote verdieping van je normale dagboek komen.

- 2 cursussen in één, 99 pagina's

Alle cursussen zijn te bestellen door **€10** over te maken op NL90 INGB 0003 8794 67 tnv H. Kuipers, Groningen onder vermelding van de naam van de cursus.

COLUMNX

Mijn [bespreking](#) van de mei-columns, met veel tips over scenarioschrijven.

DAGBOEK

"Wat ons het diepste bezighoudt onttrekt zich aan communicatie en zelfs haast aan eigen waarneming." (Ernst Jünger)

Zelf houd ik een dagboek bij sinds mijn elfde. Het begon met lagerschoolbeslommeringen, ging verder met puberleed, tot het verwerd tot een periodiek vakantieverslag. Met soms tussendoor nog een noodkreetje.

In het buitenland namen de lange brieven aan het thuisfront de plaats van het dagboek in. Pas toen ik Julia Cameron ontdekte en getrouw mijn Morning Pages begon te doen, werd het dagboek weer een dagboek en schreef ik me een weg uit het dal.

Ook gebruikte ik het dagboek voor het "echte" schrijven. Hele stukken roman vloeiden moeiteloos mijn pen uit, 's ochtends vroeg. Ook columns of nieuwsbriefschrijfsels worden in het dagboek geboren, en recensies pen ik 's avonds laat als ik een boek uitheb

dat veel indruk maakte of juist gigantisch tegenviel.

Is mijn dagboek een autobiografie? Ik weet nog precies wanneer ik niet de waarheid opschreef. Ik verzweeg dingen - kennelijk bezig met de indruk op eventuele lezers. In die zin waren ze dus autobiografisch: er was zelfreflectie en identiteitsconstructie.

De dagboeken vanaf mijn midlifecrisis zijn anders: 100% eerlijk en totaal niet meer op lezers gericht. In feite zijn de dagboeken vanaf toen het begin van mijn autobiografie. Die was aan constante verandering onderhevig - en zal dat hopelijk blijven - ik geraakte tot steeds andere inzichten in mijzelf.

Ooit hoorde ik iemand trots zeggen: "Ik houd al 53 jaar een dagboek bij. Elke dag schrijf ik op wat voor weer het is, wat ik gedaan heb, en wie ik ontmoet heb." Ik dacht: arme kinderen. Ze hopen hun moeder na haar dood te leren kennen, en dan blijkt dat ze niets meer was dan af en toe een bui, en af en toe visite.

Een apart geval is het schrijvers- of kunstenaarsdagboek. Dat is als het logboek van een zeereis: waar ben je langs gevaren, welke stormen en golven heb je doorstaan om je einddoel te bereiken?

"Als je wilt schrijven, moet je een eerlijk, niet-publiceerbaar dagboek bijhouden dat niemand leest behalve jij," raadt Madeleine L'Engle aan. W. H. Auden ziet zijn dagboek als een discipline tegen luiheid en gebrek aan observatie. Anaïs Nin zegt: "In mijn dagboek schrijf ik alleen over wat me oprecht interesseert, wat ik op dat moment het sterkst voel, en dat enthousiasme zorgt voor een levendigheid die in het formele schrijven vaak verwelkt. Improvisatie, vrije associatie, gehoor geven aan een stemming of een impuls, bracht een eindeloze hoeveelheid beelden, portretten, beschrijvingen, schetsen en klankexperimenten voort waaruit ik steeds weer kon putten."



Virginia Woolf noemt haar dagboek een plek om de schrijfspieren los te maken.

En dat zijn maar een paar van de beroemde dagboekschrijvers die op [Brainpickings](#) aan het woord komen. Zelf ben ik dol op schrijversdagboeken, het is zo mooi om hun werk te zien openbloeien terwijl zij dat zelf op dat moment nog niet voor de geest hebben.

Martin Ros heeft in 1985 een uitgebreide [verhandeling](#) geschreven over het dagboek als literair genre. Toen werden de dagboeken van Hans Warren steeds beter verkocht, en beleefden die van Etty Hillesum grote populariteit. Zij is een van mijn grootste heldinnen. Bij het lezen van haar nagelaten geschriften voel ik me getuige van de grootwording van een mens, voel ik me herkend en erkend.

W.F. Hermans zei: "Dagboeken en brieven schrijven is en blijft een goedkope manier van tekstproductie: alles mag toevallig zijn, niets hoeft te worden afgerond."

Martin Ros zet daartegenover de dagboeken van Ernst Jünger: "Het dagboek is de meest onmiddellijke literatuur: men schrijft daarin immers zonder voorbehoud, zonder genade, want de tekst is in wezen een gesprek van de schrijver met zichzelf. Voor Jünger is het

dagboek - die combinatie van elementaire beschrijvingen en innerlijke reflectie - een literair fenomeen dat, actueler en moderner dan welke andere literaire vorm ook, een spiegel van de tijd geeft."

Vandaar dat ik zo graag dagboeken lees, waarschijnlijk. En een hekel heb aan biografieën, waarin een schrijver uit deze tijd de werkelijkheid van degene over wie hij schrijft, naar zijn eigen hand zet.

Als ik een paar dagen niet schrijf, word ik chagrijnig. Dan kom ik niet thuis bij mezelf. Het is elke keer opnieuw het vastleggen van mijn omlijning: dit ben ik, zo zie ik er van binnen uit, hier woon ik, dit is mijn gedachten-, ideeën- en meningenwereld. Ik kom er al schrijvend achter wat ik denk, wat ik voel. Voor mij is taal geen inadequate woordengevangenis, maar juist het heldere licht dat in mijn kolkende binnenste schijnt.

Het dagboek is kweekvijver, proeftuin, waar ideeën geboren worden, waar bruikbare zinnen verschijnen. Als ik geluk heb, schrijf ik "oja, ik moet nog een column schrijven" en hoef ik alleen nog maar de letters op de regels te laten vallen. Of stonden ze er al, in onzichtbare inkt? Zoals de beelden van Michelangelo zich al in het marmer bevonden? Maar hij moest ze bevrijden, met hamer en beitel en bloed, zweet en tranen. Mijn letters lijken wel neer te dalen als zo'n ijle sneeuwbus, stil en vanzelf sneeuwt het dagboek vol, met prozaïsche mededelingen over was en boodschappen, en met filosofische beschouwingen over sneeuw en taal.

Het gaat net zo vanzelf als dromen, en net als bij dromen weet ik later helemaal niet meer wat ik geschreven heb. Achteraf blijkt ik altijd wijzer dan ik dacht. Mijn betere ik, ook dat is mijn dagboek. Als ik één goed voornemen mag aanbevelen ...



Waar ik benieuwd naar ben: zijn of kennen jullie mensen die online dagboeken? Er schijnen verschillende apps voor te zijn. Voor mij blijven mooi schrijfboek en pen essentieel. Maar misschien loop ik daardoor andere bijzondere ervaringen mis. Ik hoor het graag!

blijf schrijven!
Hella Kuipers