

HELDENREIS CURSUSSEN



- cursus [Heldenreis](#) - een schrijfcursus om een complete roman of een kinderboek te leren schrijven.
- 14 lessen, 112 pagina's
- cursus [Heldinne's Reis I](#) - een autobiografisch avontuur voor vrouwen.
- 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.
- 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.
- 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.
- 2 cursussen in één, 99 pagina's

- cursus [Honderd Valkuilen](#) - een schrijfcursus die alle technische aspecten van creatief schrijven (fictie) behandelt, aan de hand van het meest complete schrijf-handboek.

- Les 1 een goed begin
 - Les 2 stijl
 - Les 3 plot
 - Les 4 conflict en spanning
 - Les 5 personages verzinnen
 - Les 6 karakterisering
 - Les 7 karakterontwikkeling
 - Les 8 vertelperspectief
 - Les 9 dialoog
 - Les 10 beschrijving
 - Les 11 locatie
 - Les 12 tijdsverloop
 - Les 13 einde en hoogtepunt ;)
 - Les 14 revisie
 - Les 15 inspiratie
 - Les 16 schrijfproces
- 16 lessen, 135 pagina's

Alle cursussen zijn te bestellen door €5 over te maken op NL90INGB0003879467 tnv H. Kuipers, Groningen onder vermelding van de naam van de cursus (stuur ook even een mail naar info@heldenreis.nl).

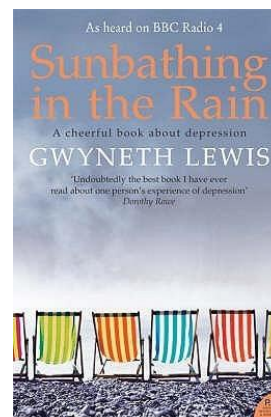
SCHRIJFVEREN

De complete [schrijfverenkalender](#) voor 2023 staat online!

ZONNEBADEN IN DE REGEN

Een boek over depressie is echt een fijne aanbeveling voor in een nieuwsbrief over schrijven. Nee, maar echt. Wel als de schrijver ervan zelf dichteres is, en het boek vooral heel erg gaat over de samenhang tussen depressie en creativiteit.

Op Goodreads krijgt *Sunbathing in the Rain* niet louter lovende recensies, en dat begrijp ik ook. Als je manier van leven en zingeving heel ver af staat van het leven dat hier wordt beschreven, dan kun je er niks mee. Dan denk



je: allemaal leuk en aardig maar er moet wel brood op de plank en de kinderen moeten naar school ...

Ik [herinner](#) me nog maar al te goed hoe het was om op de automatische piloot moeder en huisvrouw te zijn, ondanks alles.

Er staat zoveel inzichtgevends in het boek dat ik toch zal proberen eruit te halen waar we als schrijvers en kunstenaars iets aan hebben.

Depressie, schrijft Gwyneth Lewis, is een moordmysterie. Aan jou de rol van detective om uit te vinden welk deel van jou vermoord moest worden en waarom. Want zo ziet zij de rol van een depressie in iemands leven: alles wat nep is, wat niet de waarheid spreekt of leeft, moet dood. Depressie is een leugendetector, en het enige geneesmiddel voor een depressie is de waarheid.

Maar hoe vind je die waarheid? Het heldere hoofd dat alles zo goed wist, werkt niet meer. Sommige boeken over depressie kunnen helpen. Dat het boek van Lewis werd aangeprezen door [Dorothy Rowe](#) was voor mij genoeg reden om het te gaan lezen.

Een van de eerste dingen die ik onderstreepte was dit mooie citaat van William Blake:

There can be no Good Will. Will is always Evil.

Lewis schrijft:
I could no longer rely on my willpower as an engine to drive my life. I'd have to find another mechanism that didn't involve an iron will.

Ik kon niet meer vertrouwen op wilskracht als de motor van mijn leven. Ik moest een andere manier vinden, die werkte zónder ijzeren wil.

Of zoals [Julia Cameron](#) schrijft: discipline is voor strafregels.

Je kunt met je wil het schrijven niet forceren, je kunt met je wil geen inspiratie uitlokken.



Een ander mooi gezichtspunt vond ik dit:

People in the middle of depression are beings who have to live, for a while, without a story, which is why it feels as though you've lost your soul. But this period is a dark room where you're developing the next chapter of your life before living it. The work will be all the more vivid if you're patient and let it take its own course.

Mensen met een depressie moeten tijdelijk leven zonder verhaal, wat voelt alsof je je ziel bent kwijtgeraakt.

Maar deze periode is als een donkere kamer, waarin je de volgende fase van je leven ontwikkelt voordat je die gaat leven. Het werk zal des te levendiger worden als je geduld hebt en het op zijn beloop laat.

Weer die overgave en dat vertrouwen, die allebei zo nodig zijn voor het creatieve proces.

Kun je je een tijd herinneren waarin er nog niets was besloten over wie je werkelijk was of wat je zou kunnen worden?

Depressie overkomt mensen die niet luisteren naar wat het onderbewuste hun vertelt. Depressie laat je bepaalde dingen doen, die zichtbaar maken hoe je zou moeten leven. (Rust nemen, dingen doen die niet 'productief' of 'nuttig' zijn, tijd nemen om in jezelf te keren.) Depressie belet je bepaalde dingen te doen: te hard werken, jezelf kwellen met het verleden, plezier maken.

Welke delen van jezelf zijn nep? Schrijven vraagt echtheid, authenticiteit. Nep werkt niet, nep valt door de mand.

Writing went wrong for me whenever I mixed it up with gaining prestige for myself or pleasing others.

Depressie leert je om het verhaal los te laten ("losing the plot") en op te houden met evalueren, met altijd maar betekenis toevoegen. Om het ego als primaire energiebron los te laten.

In plaats daarvan hoef je alleen maar aanwezig te zijn en naar je eigen levensinspiratie te luisteren. Het verhaal waaraan je zo vasthield maakt plaats voor het echte beeld. Bewust zijn is een veel accuratere vorm van waarneming dan analyse.

I had thought, for a long time, that I had a choice between being human and being a poet. Now I knew that being a poet is my best way of being human.

Ik had lang gedacht dat ik moest kiezen tussen mens zijn of dichter zijn. Nu wist ik dat dichter zijn mijn beste manier is om mens te zijn.

En ik eindig met de woorden van [Etty Hillesum](#):

"Depressies moeten beschouwd worden als creatieve pauzes, waarin zich de krachten weer herstellen. Als je je hiervan bewust bent, zullen de depressies sneller voorbijgaan. Je moet je nooit gedeprimeerd voelen over een depressie."

Wat allemaal niet wegneemt dat je wel hulp moet zoeken als de depressie je vindt. Ga naar de huisarts, probeer [pillen](#), ga in therapie. Ik wil alleen maar betogen dat de depressie je bondgenoot is, die je laat zien dat je leven beter kan. Niet makkelijker, wel authentieker en creatiever.

Blijf schrijven en creëren!
Hella Kuipers