



# HONDERDUIT

## AUTOBIOGRAFISCH SCHRIJVEN

- lesmateriaal voor 5 cursusprogramma's
  - 6 handouts
- 16 artikelen over Autobiografisch Schrijven met links naar interessante websites met inspirerende opdrachten



## HONDERDUIT AUTOBIOGRAFISCH SCHRIJVEN

### **cursusprogramma's**

- blz 3 1 Zeven over Leven
- blz 7 2 Zing Vecht Huil Bid Lach Werk en Bewonder  
(handout blz 8)
- blz 9 3 Tweehonderd Verhaaltjes  
(handout blz 10 & 11, dubbelzijdig afdrukken)
- blz 12 4 lessenserie Het Huis
- blz 15 5 lessenserie Het Weer

### **handouts**

Omdat veel autobiografiecursisten van de oude stempel zijn, en graag iets willen 'leren' van de juf, heb ik een aantal handouts gemaakt over verschillende technische onderwerpen, zoals stijl en revisie. Deze handouts zijn opgenomen in dit boek en mogen vrij gekopieerd worden.

Ook deel ik op een gegeven moment altijd de handout over Schrijfveren uit. Ik heb een vrolijk doosje vol schrijfveren. Als een les eens in de soep loopt omdat een bepaald onderwerp totaal niet aanspreekt, dan laat ik iedereen een woord uit het doosje trekken om daarover te schrijven.

- blz 17 handout 1 Hoe maak je een verhaal spannend
- blz 18 handout 2 Beschrijving met alle zintuigen
- blz 19 handout 3 Aangenaam – over het introduceren van personages
- blz 20 handout 4 Stijl
- blz 21 handout 5 Revisie: beoordelvragen en –criteria voor lezer en schrijver
- blz 22 handout 6 Handleiding Schrijfveren

### **artikelen**

#### HONDERDUIT – ARTIKELEN OVER AUTOBIOGRAFISCH SCHRIJVEN

- veel verwijzingen naar informatieve websites
- bij elk artikel een inspirerende opdracht

- blz 23 artikel 1 voor wie, waarvoor, waarover?
- blz 24 artikel 2 voorwoord voor de autobiograaf.
- blz 25 artikel 3 voorwoord voor iedereen.
- blz 26 artikel 4 voorwoord voor schrijfdocenten
- blz 27 artikel 5 voorwoord voor hulpverleners
- blz 28 artikel 6 autobiografie als levensverhaal van een oud mens
- blz 29 artikel 7 ziekte en autobiografie
- blz 30 artikel 8 een ander mens
- blz 31 artikel 9 Wat verstaan we onder autobiografie?
- blz 32 artikel 10 dagboek
- blz 33 artikel 11 dagboeken na je dood
- blz 34 artikel 12 brieven
- blz 35 artikel 13 autofictie
- blz 36 artikel 14 autobiografisch schilderen of musiceren
- blz 37 artikel 15 dierbare voorwerpen
- blz 38 artikel 16 *scrapbooking* en illustraties
- blz 30 artikel 17 waar begin je?

- blz 40 **bibliografie**

## 1 Zeven over Leven

Aan de hand van vragen schrijven we over de levensloop in perioden van 7 jaar. Hierdoor ontstaat een overzicht van het gehele leven, dat later met anekdotes kan worden uitgebreid.

In een groep met deelnemers van verschillende leeftijden is het mooi om te zien hoe verschillend (of juist gelijk) men in het leven stond op dezelfde leeftijd, en hoe opvattingen in de loop der tijd zijn veranderd. Het is een cursus die uitgaat van een groot gevoel van vertrouwen en veiligheid binnen de groep. De docent schrijft gedeeltelijk mee, bij wijze van tegenprestatie voor het geschonken vertrouwen.

Ik deel geen handout met vragen uit, maar dicteer de vragen in de les. De praktijk leert dat er al schrijvend al een heleboel bovenborrelt dat al mompelend met de groep gedeeld wordt en voor extra inspiratie en een leuke sfeer zorgt.

Afhankelijk van het aantal lessen dat de cursus omvat, voeg ik de periode voorafgaand aan de eigen geboorte toe (soms als laatste). Als er veel leeftijdsverschil is, kunnen jongere deelnemers over de perioden die zij nog niet bereikt hebben, schrijven als toekomstvisie, en hun hoop en verwachtingen voor die periodes onder woorden brengen.

De vragen zijn deels afkomstig uit het boek *Je Leven in de Hand Nemen* : werken aan je eigen biografie door Gudrun Burkhard (Zeist, Vrij Geestesleven, 2004). Andere vragen zijn in de les ontstaan.

De vragen hebben betrekking op de periodes tot en met 84 jaar. Een enkele keer zijn de deelnemers aan de cursu nog ouder. In overleg met hen verzijn ik dan ter plekke nog wat extra vragen.

Als we die niet aan het begin geschreven hebben, schrijven we nu het stuk over onze voorgeschiedenis. We kunnen ook afsluiten met een stuk over de vraag 'Wie ben ik nu?'

Als de mogelijkheid bestaat, is het een goed idee om voor elke deelnemer een eigen boekje te maken van het levensverhaal, eventueel met een foto bij ieder hoofdstuk. Ik laat de deelnemers daarvoor zelf een omslag ontwerpen.

Als voorbereiding op het omslagontwerp heb ik als schrijfp opdracht gegeven:

'Als je leven een schilderij was, hoe zou het er dan uitzien?'

Hierbij stelde ik de volgende vragen:

heel groot, of een miniatuur?

dik in de olieverf of pastel/aquarel?

veel details of meer grote kleurvlakken?

welke kleuren? of juist een zwart-wit pentekening?

wat komt er op te staan?

als het een landschap was, wat voor landschap?

als het een boom was, wat voor boom?

als het een huis was, wat voor huis?

als het een zelfportret wordt, hoe zie ik er dan uit? (welke leeftijd bv)

Dat levert vaak een schitterend verhaal op, dat tevens kan dienen als inleiding bij het boekje.

### ZEVEN OVER LEVEN : DE VRAGEN PER 7-JAARS PERIODE

#### voorgeschiedenis:

wie waren mijn ouders?

uit wat voor milieu kwamen zij? wat voor opleiding hadden ze? wat voor beroep?

uit wat voor gezin kwamen zij zelf? (broers en zussen?) wie waren mijn grootouders?

hoe hebben mijn ouders elkaar leren kennen?

hoe zien ze eruit op hun trouwfoto?

ben ik geboren in dezelfde streek als mijn ouders?

woont mijn familie daar nog steeds?

zie ik dingen van mijn ouders of grootouders terug in mezelf? op wie lijk ik het meest?

wat wisten mijn ouders zeker?

waar twijfelden mijn ouders aan?

#### periode 0-7:

Wat is mijn eerste herinnering?

Wat zijn mijn eerste zintuigelijke herinneringen?

Hoe was mijn ouderlijk huis, welke mensen woonden er?

Het hoeveelste kind was ik, en heeft dat mijn opvoeding beïnvloed?

Hoe was mijn relatie tot naaste familieleden? (ouders, grootouders, broers & zussen)

Welk beroep oefenden zij uit?

Hoe speelde ik? Had ik veel fantasie?  
Had ik het gevoel dat de wereld 'goed' was?  
Wat wist ik zeker en waar twijfelde ik aan?

#### periode 8-14:

Hoe ervoer ik schoolgaan?  
Welke opvoedingsmethoden werden toegepast?  
Welke normen en waarden werden mij bijgebracht?  
Was ons gezin anders dan andere gezinnen?  
Was er ruimte voor kunstzinnige bezigheden? (muziek, toneel, tekenen, handwerken etc.)  
Gingen we met ons gezin op vakantie?  
Herinner ik me een bijzondere verjaardag?  
Nam ik als kind een bijzondere plaats in, in het gezin, of in de familie?  
Wat wisten anderen 'zeker' over mij? (jij hebt 2 linkerhanden, huilebalk, dwarskop etc)  
Merkte ik verschil tussen de opvoeding van jongens of meisjes?  
Merkte ik al iets van het begin van de puberteit?  
Wat wist ik zeker en waar twijfelde ik aan?

#### periode 15-21

Heb ik mij in deze fase verder ontwikkeld of werd de ontwikkeling van mijn persoonlijkheid onderdrukt?  
Voelde ik me als persoonlijkheid gerespecteerd?  
Heb ik fysiek en psychisch de ruimte gehad om te kunnen spelen?  
Moest / wilde ik dingen stiekem doen? Heb ik ze gedaan?  
Wat waren mijn idealen, wie waren mijn idolen?  
Welke mensen hebben mij in deze tijd sterk beïnvloed, zowel positief als negatief?  
Wie nam ik in vertrouwen?  
Had ik de mogelijkheid om te gaan studeren of een opleiding te volgen?  
Hoe heb ik mijn beroep / studie gekozen?  
Heb ik speciale herinneringen aan de tijd rond 18½ jaar?  
Hoe zag ik eruit? (Haardracht, kleren) (eerste bh, of was dat al eerder?)  
Kan ik me nog herinneren wat ik wilde worden? Mocht/ kon dat ook?  
Herinner ik me mijn eerste verliefdheid? Mocht/ kon dat ook?  
Was ik echt puber, kwam ik in opstand?  
Waar werd ik om geprezen?  
Waar was ik zelf trots op? Wat deed ik graag?  
Wat werd afgekeurd?  
Voedde ik mezelf ook op?  
Hoe zelfstandig was ik, ging ik al het huis uit?  
Wat wist ik zeker en waar twijfelde ik aan?

#### periode 22-28

Herinner ik me nog hoe ik me voelde, in die tijd? Welke emoties overheersten?  
Beschouwde ik mezelf als volwassen?  
Hoe dachten andere mensen over mij?  
Weet ik nog welke verstrekkende keuzes ik gemaakt hebt?  
Maakte ik aan het begin van deze periode opeens een totaal andere keuze?  
Kon ik zelf kiezen of was ik al in een bepaald patroon gesetteld?  
Hoe was ik er financieel aan toe?  
Kon ik voor mezelf zorgen?  
Was ik moeder of vader?  
Werkte ik buitenshuis?  
Heb ik het juiste beroep gekozen? Heb ik verschillende beroeps/werkervaringen opgedaan?  
Had ik een goede chef / baas?  
Welke rollen moest ik allemaal spelen? Welke ervoer ik als zwaar?  
Welke rollen 'moest' ik spelen van mezelf, omdat het zo 'hoorde'?  
Welke idealen had ik in deze tijd?  
Aan welke talenten kwam ik niet toe?  
Hoe heb ik mijn partner gekozen? In hoeverre zag ik mijn partner als een aanvulling op mezelf?  
Had ik het gevoel dat er een goede balans was tussen mezelf, de buitenwereld en de organisatie waar ik werkte?  
Had ik tijd voor mezelf?  
Had ik hobby's?  
Wat wist ik zeker en waar twijfelde ik aan?

#### periode 29-35

Kon ik mezelf persoonlijk ontplooiën?  
Werd ik in mijn ontwikkeling beknot?  
Beknotte ik anderen in hun ontwikkeling?  
Waarin lag in die periode mijn belangrijkste levensvervulling?  
Heb ik de juiste plek gevonden om werkzaam te zijn?  
Was ik moeder, of bemoederde ik anderen? Werd ik zelf door iemand bemoederd?  
Hoe zagen mijn dagen eruit?  
Maakte ik nieuwe vrienden, ontmoette ik mensen die belangrijk voor me waren of werden?  
Was ik tevreden met het werk dat ik deed?  
Besloot ik om mijn leven een andere richting te geven, of dacht ik daarover?  
Hoe was het met mijn zelf-waardering / gevoel van eigenwaarde gesteld?  
Wat wist ik zeker en waar twijfelde ik aan?

#### periode 36-42

Heb ik vertrouwen in de juistheid van mijn eigen mening / oordeel / visie?  
Heb ik in deze tijd een wezenlijke verandering doorgemaakt?  
Heb ik in deze tijd andere normen en waarden ontwikkeld?  
Kon ik daarmee mijn leven anders vormgeven?  
Heb ik het gevoel dat ik doe waarvoor ik op de wereld gezet ben?  
Wat zou ik willen doen, waar ik nog niet aan toe gekomen ben?  
Hoe zie ik mezelf?  
Hoe zien anderen mij?  
Welke rollen speel ik allemaal?  
Passen al die rollen me nog steeds?  
Verandert mijn zelfbeeld?  
Word ik met mijn eigen grenzen geconfronteerd?  
Welke illusies moet ik loslaten?  
Stoot ik op een innerlijke leegte in mijzelf?  
Denk ik wel eens aan de dood?  
Hoe zie ik de toekomst?  
Wat weet ik zeker en waar twijfel ik aan?

#### periode 43-49

'Het leven begint bij veertig' Ervaar ik dat ook zo? In welk opzicht?  
Lijd ik aan een midlife-crisis?  
Ben ik ergens te lang gebleven?  
Heb ik behoefte om alleen te zijn? Kan dat ook?  
Is er een nieuwe groep waar ik bij wil horen?  
In welk opzicht ontplooi ik nieuwe creativiteit?  
Heb ik nieuwe hobbies gekregen?  
Welke talenten heb ik laten liggen, en pak ik nu weer op?  
Heb ik in mijn werk voor opvolging gezorgd?  
Kan ik mijn vaardigheden aan anderen leren?  
Raak ik al in de overgang? Wat merk ik daarvan?  
Vind ik mezelf nog aantrekkelijk?  
Hoe zie ik mezelf, hoe zien anderen mij?  
Hoe denk ik in deze periode over mijn ouders?  
Wat weet ik zeker en waar twijfel ik aan?

#### periode 50-56

Heb ik een nieuw levensritme gekregen?  
Moet ik het rustiger aan gaan doen of juist niet?  
Hoe ziet mijn dag-, week-, maand-, en jaarritme eruit?  
Welke verdorde takken van mijn 'boom' moet ik snoeien om nieuwe te laten groeien?  
Krijg ik andere denkbeelden? (bv op politiek, sociaal, religieus etc gebied)  
Zijn de kinderen het huis uit? Hoe reageer ik daarop?  
Durf ik mijn instincten te vertrouwen?  
Durf ik beter te zeggen wat ik denk?  
Durf ik beter boos te zijn?  
Ga ik me anders kleden?  
Durf ik helemaal te zijn wie ik ben?  
Weet ik wie ik ben?

Krijg ik meer interesse in mijn voorouders?  
Kan ik nog dingen vragen aan familieleden?  
Krijg ik meer begrip voor mijn ouders?  
Wat weet ik zeker en waar twijfel ik aan?

#### periode 57-63

Hoe ga ik om met lichamelijke achteruitgang?  
Wat doe ik voor de verzorging van mijn lichaam?  
Wat kan ik doen om mijn zintuigen en geheugen op peil te houden?  
Heb ik hulp nodig? Vraag ik daar ook om?  
Komen mijn slechte eigenschappen meer tot uiting?  
Ben ik geneigd me meer met innerlijke zaken bezig te houden?  
Ga ik met pensioen?  
Welke doelen heb ik in mijn leven kunnen realiseren?  
Welke zou ik nog graag willen realiseren?  
Wat is er in mijn relaties onafgemaakt gebeven? Wat kan ik daarvan nog inhalen?  
Wat heb ik tot stand gebracht, en wat kan mijn nieuwe taak zijn?  
Denk ik vaker terug aan mijn jeugd?  
Hoe zie ik mijn biografie als geheel? Wat is de rode draad?  
Hoe sta ik tegenover mijn bezittingen?  
Wat weet ik zeker en waar twijfel ik aan?

#### periode 64-70 jaar

Wat wil ik in de toekomst nog leren?  
Heeft mijn bewustzijn nieuwe dimensies gekregen?  
Ben ik me geestelijk steeds meer aan 't ontwikkelen?  
Doe ik (nog) actief aan bv. vrijwilligerswerk?  
Voel ik genade, dankbaarheid, vrolijkheid?  
Lukt het mij bepaalde krachten uit mijn jeugd levend te houden? Hoe?  
Wat weet ik zeker en waar twijfel ik aan?

#### periode 71-77

Ben ik creatief of kunstzinnig bezig? (bv schilderen, handwerken, boetsen etc.)  
Straal ik rust uit of ben ik nog steeds heel actief?  
Hoe is mijn relatie met jongere mensen en kinderen?  
Hoe kijk ik naar de moderne maatschappij? Was vroeger alles beter of juist niet?  
Zeg ik 'nooit te oud om te leren' of heb ik geen zin meer in nieuwe dingen?  
Heb ik spijt dat ik bepaalde dingen niet gedaan heb, waarvoor het nu te laat is?  
Ben ik blij dat ik bepaalde dingen niet meer hoeft te doen?  
Heb ik goede vrienden?  
Wat weet ik zeker en waar twijfel ik aan?

#### periode 78-84

Hoe sta ik tegenover de dood?  
Heb ik een testament gemaakt?  
Zijn er nog slechte eigenschappen die ik af wil leren, of ben ik goed genoeg?  
Krijg ik nieuwe inzichten?  
Uit welke gebeurtenissen uit mijn leven haal ik altijd weer nieuwe moed?  
Welke ontmoetingen zijn van belang geweest?  
Zijn er nog mensen die me echt goed kennen?  
Wil ik me nog met bepaalde mensen verzoenen?  
Wat weet ik zeker en waar twijfel ik aan?

## 2 Zing Vecht Huil Bid Lach Werk en Bewonder

Aan de hand van het lied van Ramses Shaffy heb ik een vragenlijst opgesteld die gedurende de gehele cursus dienst kan doen. De deelnemers schrijven hun verhaal thuis, en lezen het in de les voor. Aansluitend is er de mogelijkheid om met het woord van die les nog een andere schrijfactiviteit te doen, zoals bijvoorbeeld het schrijven van een gedicht. Hiervoor gebruik ik heel graag het cursusboek van Ankie Peypers en Kathinka van Dorp (helaas niet meer leverbaar).

Lees het nog eens : handboek voor het schrijven van gedichten

Lelystad, 1996

Uitgeverij: Stichting IVIO

In de eerste les deel ik de tekst uit en laat ik het lied horen. In die les schrijven we over iets uit de complete tekst, bijvoorbeeld over een van 'degenen' die in het lied voorkomen.

Dan deel ik de vragenlijst uit. Niet elke vraag hoeft beantwoord te worden, de vragen zijn uitsluitend bedoeld als inspiratie en inventarisatie. Iedereen is vrij om de opdracht in te vullen zoals hij/zij wil – het mag een levensloopoverzicht zijn maar ook een anekdote.

Ramses Shaffy Zing, Vecht, Huil, Bid, Lach, Werk En Bewonder

Voor degene in een schuilhoek achter glas  
Voor degene met de dichtbeslagen ramen  
Voor degene die dacht dat-ie alleen was  
Moet nu weten, we zijn allemaal samen

Voor degene met 't dichtgeslagen boek  
Voor degene met de snelvergeten namen  
Voor degene met 't vruchteloze zoeken  
Moet nu weten, we zijn allemaal samen

refr.:

Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder  
Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder  
Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder  
Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder  
Niet zonder ons

Voor degene met de slapeloze nacht  
Voor degene die 't geluk niet kan beamen  
Voor degene die niets doet, alleen maar wacht  
Moet nu weten, we zijn allemaal samen

Voor degene met z'n mateloze trots  
In z'n risicoloze hoge toren  
Op z'n risicoloze hoge rots  
Moet nu weten, zo zijn we niet geboren

refr.

Voor degene met 't open gezicht  
Voor degene met 't naakte lichaam  
Voor degene in 't witte licht  
Voor degene die weet, we komen samen

refr.

Niet zonder ons (15x)

## ZING VECHT HUIL BID LACH WERK EN BEWONDER

wanneer heb je voor het laatst ...  
gezongen, gevochten, gehuild, gebeden, gelachen, gewerkt, bewonderd?

wat is je vroegste herinnering aan ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen?

houd / hield je van ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen?

of heb / had je een hekel aan ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen?

wat vind je fijn aan ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen?

wat voelt goed als je ...  
zingt, vecht, huilt, bidt, lacht, werkt, bewondert?

wat vind je naar aan ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen?

wat voelt akelig als je ...  
zingt, vecht, huilt, bidt, lacht, werkt, bewondert?

wat vond je vroeger fijn aan ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen?

wat voelde vroeger goed als je ...  
zong, vocht, hilde, bad, lachte, werkte, bewonderde?

wat vond je vroeger naar aan ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen?

wat voelde vroeger akelig als je ...  
zong, vocht, hilde, bad, lachte, werkte, bewonderde?

was / ben je goed in ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen?

of kon je / kun je juist helemaal niet ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen?

denk je aan een bepaald persoon bij ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen?

denk je aan een bepaalde omgeving bij ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen?

heb je je hele leven of alleen in een bepaalde periode ...  
gezongen, gevochten, gehuild, gebeden, gelachen, gewerkt, bewonderd?

heb je altijd alleen bij bepaalde gelegenheden ...  
gezongen, gevochten, gehuild, gebeden, gelachen, gewerkt, bewonderd?

of ga je spontaan, als het zo uitkomt ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen?

werd het je als kind verboden om te ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen?

of moest je juist beslist ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen?

mochten anderen wel ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen maar jij niet?

werd het in het algemeen goedgekeurd of afgekeurd om te ...  
zingen, vechten, huilen, bidden, lachen, werken, bewonderen?





### **3 Tweehonderd Verhaaltjes**

Uit een lijst van 200 onderwerpen kiest de groep er een aantal uit om over te schrijven. Deze cursus is bij uitstek geschikt voor beginners, omdat het de druk wegneemt dat je je autobiografie helemaal van begin tot eind moet opschrijven. Ook kan deze cursus gebruikt worden na Zeven over Leven, om de beschrijving van de hoofdperioden aan te vullen met anekdotes over diverse onderwerpen.

De hierna volgende handout kan dubbelzijdig geprint worden.



## MIJN LEVEN IN TWEEHONDERD VERHALEN (meer of minder mag ook ...)

- |     |  |      |  |
|-----|--|------|--|
| 1.  | mijn naam (voornaam, achternaam, bijnaam)  | 51.  | dood / rituelen en gebruiken   |
| 2.  | mijn karakter ('zo ben ik nu eenmaal')   | 52.  | sterfgevallen die ik me herinner                                     |
| 3.  | bij welke groep hoor ik / hoe zie ik mezelf  | 53.  | erfenis  |
| 4.  | welke verhalen ging ik steeds meer vertellen?  | 54.  | het land(schap) waar ik vandaan kom / 'het land van herkomst'        |
| 5.  | gebeurtenissen uit de wereldgeschiedenis die ik me herinner (waar was ik, toen ... ) | 55.  | het dorp / de stad waar ik vandaan kom                               |
| 6.  | gebeurtenissen uit de wereldgeschiedenis die invloed op mijn leven hadden            | 56.  | standsbewustzijn (sociale context) buurt / armoede / levensstandaard |
| 7.  | grootouders / vorige generaties  | 57.  | buren  |
| 8.  | moeder (herkomst, karakter)  | 58.  | plaatselijke winkeliers  |
| 9.  | vader (herkomst, karakter)   | 59.  | markante figuren   |
| 10. | huwelijk ouders  | 60.  | taal / spraak / dialect  |
| 11. | gezin (broers en zussen)   | 61.  | kerk / godsdienst (aangenomen worden, belijdenis, eerste communie)   |
| 12. | mijn babytijd (uit verhalen en foto's)   | 62.  | bidden, biechten, bijbel, boeddha (persoonlijk geloof)               |
| 13. | mijn kleutertijd (vroegste herinneringen)  | 63.  | jeugdverenigingen  |
| 14. | kindertijd (wat voor kind was ik?)   | 64.  | politiek   |
| 15. | opvoeding (stimuleren of ontmoedigen, verwennen of verwaarlozen)                     | 65.  | cultuur (toneel, literatuur etc)                                     |
| 16. | kattekwaad / stout   | 66.  | (beeldende) kunst  |
| 17. | straf  | 67.  | zondag   |
| 18. | verschil jongens/meisjes, mannen/vrouwen   | 68.  | feestdagen (kerst, koninginnedag etc)                                |
| 19. | eerste schooldag   | 69.  | feesten die ik me herinner   |
| 20. | onderwijs algemeen (methoden / voorwerpen)   | 70.  | dansen / dansles   |
| 21. | leraren die ik me herinner   | 71.  | kermis   |
| 22. | gymnastiek en sport  | 72.  | gebouwen die een rol speelden  |
| 23. | puberteit (lichamelijk en geestelijk)  | 73.  | alle huizen waar ik gewoond heb                                      |
| 24. | scholen die ik bezocht heb (gebouwen)  | 74.  | ouderlijk huis (kamers, interieur etc)                               |
| 25. | verliefdheid   | 75.  | wat heeft het huis te vertellen?                                     |
| 26. | uit huis gaan / voor 't eerst op mezelf wonen  | 76.  | lampen, verlichting  |
| 27. | studie of beroepsopleiding   | 77.  | slapen (hoe laat naar bed / soort bed / slaapkamer)                  |
| 28. | wanneer was ik volwassen?  | 78.  | dromen en nachtmerries   |
| 29. | werk / eerste baan / eerste verdienste   | 79.  | uit logeren  |
| 30. | werk / loopbaan  | 80.  | huishouding / schoonmaak   |
| 31. | vrijwilligerswerk  | 81.  | voedsel vergaren en bewaren  |
| 32. | mijn vrienden  | 82.  | eten koken   |
| 33. | trouwen en scheiden (ervaringen)   | 83.  | maaltijden   |
| 34. | mijn partner (herkomst, karakter, ontmoeting)  | 84.  | persoonlijke hygiëne   |
| 35. | mijn kinderen (mijn eigen gezin)   | 85.  | kleding / mode   |
| 36. | zwangerschap en geboorte (ervaringen)  | 86.  | schoenen   |
| 37. | familie (betekenis: steun of hindernis)  | 87.  | sieraden   |
| 38. | familiegeheimen en taboes  | 88.  | huisdieren   |
| 39. | familierituelen en -uitspraken   | 89.  | ouderwetse herinneringen   |
| 40. | herinneringen aan bijzondere familieleden  | 90.  | zaken die verdwenen zijn   |
| 41. | foto's   | 91.  | vakantie   |
| 42. | generatieconflict, ruzie, familieruzies  | 92.  | reizen   |
| 43. | erfelijkheid (op wie lijk ik, wie leek op wie)                                       | 93.  | geld   |
| 44. | sexualiteit (voorlichting)   | 94.  | mijn eerste zoen   |
| 45. | sexualiteit (ervaringen / eerste keer)   | 95.  | mijn eerste auto   |
| 46. | ziekte   | 96.  | mijn eerste fiets  |
| 47. | ziekenhuis / artsen (ervaringen)   | 97.  | mijn eerste vliegreis  |
| 48. | geestesziekte (krankzinnigheid, depressie, etc)                                      | 98.  | mijn eerste bezoek aan de tandarts                                   |
| 49. | volksgeneeskunde (huismiddeltjes)  | 99.  | mijn eerste bal / groot feest  |
| 50. | verslaving (alcohol, roken, medicijnen, drugs)                                       | 100. | mijn eerste gedicht  |

- |      |   |      |   |
|------|---|------|---|
| 101. | de eerste keer dat ik dronken was                               | 153. | verdriet  |
| 102. | de eerste maaltijd die ik kookte                                | 154. | pijn  |
| 103. | mijn eerste beha / herenkostuum / lange broek                   | 155. | heimwee   |
| 104. | mijn eerste sollicitatie  | 156. | angst (kinderangsten)                               |
| 105. | mijn eerste huisdier  | 157. | griezelig   |
| 106. | de eerste ... (exotisch fruit/groente) die ik proefde           | 158. | leugens   |
| 107. | mijn eerste echte sieraad                                       | 159. | gewetenswroeging / schaamte                         |
| 108. | het mooiste cadeau  | 160. | een nagelaten bekentenis                            |
| 109. | de eerste keer dat ik iemand haatte                             | 161. | zonde / zondig                                      |
| 110. | extreme weersomstandigheden                                     | 162. | spijt   |
| 111. | diefstal en inbraak   | 163. | rituelen  |
| 112. | ongelukken en rampen  | 164. | bijgeloof   |
| 113. | oorlog zelf meegemaakt  | 165. | geuren  |
| 114. | voorwerpen die ik bewaard heb                                   | 166. | geluiden, lawaai                                    |
| 115. | voorwerpen die ik ben kwijtgeraakt                              | 167. | natuur  |
| 116. | liedjes die ik heb gezongen                                     | 168. | seizoenen   |
| 117. | muziek die me terugbrengt in de tijd                            | 169. | zelfkennis  |
| 118. | films die ik me herinner  | 170. | het moeilijkste onderwerp om over te schrijven      |
| 119. | spel / spelen (binnen, buiten)                                  | 171. | erge situaties die ik heb doorstaan                 |
| 120. | speelgoed   | 172. | welke gebeurtenis heeft me voor altijd beïnvloed?   |
| 121. | Sinterklaas   | 173. | mijn grootste avontuur                              |
| 122. | handwerken (nuttig en creatief)                                 | 174. | het ergste dat ik heb meegemaakt                    |
| 123. | handenarbeid en beeldende kunst                                 | 175. | wat heeft me op de been gehouden?                   |
| 124. | lezen / boeken  | 176. | dit heb ik ontvangen                                |
| 125. | schrijven (brieven, verhalen, dagboek)                          | 177. | de zin van het leven                                |
| 126. | hobbies   | 178. | als mijn leven een boek was, hoe zou het dan heten? |
| 127. | kennis over oude ambachten ed tuinen, tuinieren, schooltuintjes | 179. | vragen  |
| 129. | bloemen   | 180. | dingen die ik nu pas begrijp                        |
| 130. | tijd (teveel / te weinig / gaat snel)                           | 181. | wat ik nodig had                                    |
| 131. | verloren tijd   | 182. | trouw zijn aan mezelf                               |
| 132. | leeftijd (oud/jong/middelbaar/te oud)                           | 183. | mijn slechte eigenschappen                          |
| 133. | jaloerie  | 184. | welke rode draad zie ik in mijn levensverhaal?      |
| 134. | koppigheid / dwarsheid  | 185. | kwaliteiten en goede eigenschappen                  |
| 135. | woede (al dan niet geuit), driftbuien                           | 186. | ik ben heel bijzonder                               |
| 136. | geweld  | 187. | waar word ik moe van?                               |
| 137. | moed / levensmoed   | 188. | welke boeken zijn belangrijk voor me (geweest)?     |
| 138. | flink zijn  | 189. | herinner ik me een gedicht?                         |
| 139. | hulp vragen / aannemen  | 190. | reis door de tijd: waarheen wil ik terug?           |
| 140. | respect / bewondering   | 191. | loslaten  |
| 141. | geluk   | 192. | wie ben ik, hoe wil ik herinnerd worden?            |
| 142. | blijdschap  | 193. | mijn levensmotto                                    |
| 143. | liefde  | 194. | de metafoor van mijn leven                          |
| 144. | veiligheid  | 195. | keerpunten in mijn leven                            |
| 145. | gezelligheid  | 196. | hoogtepunten  |
| 146. | thuiskomen  | 197. | dieptepunten  |
| 147. | dankbaarheid  | 198. | doelen die ik heb nagestreefd                       |
| 148. | hoop en wanhoop   | 199. | doelen die ik wil nastreven                         |
| 149. | afscheid nemen  | 200. | mijn toekomst: hoe ga ik verder?                    |
| 150. | vrijheid  |      |   |
| 151. | fantasie (als kind)   |      |   |
| 152. | huilen (door volwassenen)                                       |      |   |

#### 4. autobiolessenserie Het Huis

Tien lessen om herinneringen op te halen aan de hand van de verschillende vertrekken in huizen. Hierbij kun je denken aan je eigen ouderlijk huis, aan huizen van mensen die belangrijk voor je waren, en aan huizen waar je zelf gewoond hebt.

1. straat
2. voordeur
3. ramen
4. zitkamer / leunstoelen / bankstel
5. aan de grote tafel
6. keuken
7. wc/badkamer
8. slaapkamer
9. zolder
10. kelder



straat

wat is er te zien? kleuren, vormen, hoe is het licht als je je herinnering bezoekt?

wat hoor je? geluiden, stemmen ze je vrolijk, bang, boos?

wat ruik je? lekkere geuren, vieze geuren, geuren die verdwenen zijn?

wat voel je als je er met je hand overheen strijkt, of tegen je huid, hoe is de temperatuur?

aan welke smaak moet je denken bij deze herinnering?

beschrijf de herinnering in de tegenwoordige tijd, en begin met een zin als:

ik loop door de straat



voordeur

wat is er te zien? kleuren, vormen, hoe is het licht als je je herinnering bezoekt?

wat hoor je? geluiden, stemmen ze je vrolijk, bang, boos?

wat ruik je? lekkere geuren, vieze geuren, geuren die verdwenen zijn?

wat voel je als je er met je hand overheen strijkt, of tegen je huid, hoe is de temperatuur?

aan welke smaak moet je denken bij deze herinnering?

beschrijf de herinnering in de tegenwoordige tijd, en begin met een zin als:

ik sta voor de deur

ramen

wat is er te zien? kleuren, vormen, hoe is het licht als je je herinnering bezoekt?

wat hoor je? geluiden, stemmen ze je vrolijk, bang, boos?

wat ruik je? lekkere geuren, vieze geuren, geuren die verdwenen zijn?

wat voel je als je er met je hand overheen strijkt, of tegen je huid, hoe is de temperatuur?

aan welke smaak moet je denken bij deze herinnering?

beschrijf de herinnering in de tegenwoordige tijd, en begin met een zin als:

ik kijk naar / door het raam

zitkamer / leunstoelen / bankstel

wat is er te zien? kleuren, vormen, hoe is het licht als je je herinnering bezoekt?

wat hoor je? geluiden, stemmen ze je vrolijk, bang, boos?

wat ruik je? lekkere geuren, vieze geuren, geuren die verdwenen zijn?

wat voel je als je er met je hand overheen strijkt, of tegen je huid, hoe is de temperatuur?

aan welke smaak moet je denken bij deze herinnering?

beschrijf de herinnering in de tegenwoordige tijd, en begin met een zin als:

ik zit in / op de stoel

aan de grote tafel

wat is er te zien? kleuren, vormen, hoe is het licht als je je herinnering bezoekt?

wat hoor je? geluiden, stemmen ze je vrolijk, bang, boos?

wat ruik je? lekkere geuren, vieze geuren, geuren die verdwenen zijn?

wat voel je als je er met je hand overheen strijkt, of tegen je huid, hoe is de temperatuur?

aan welke smaak moet je denken bij deze herinnering?

beschrijf de herinnering in de tegenwoordige tijd, en begin met een zin als:

ik zit aan / onder / op de tafel

keuken

wat is er te zien? kleuren, vormen, hoe is het licht als je je herinnering bezoekt?

wat hoor je? geluiden, stemmen ze je vrolijk, bang, boos?

wat ruik je? lekkere geuren, vieze geuren, geuren die verdwenen zijn?

wat voel je als je er met je hand overheen strijkt, of tegen je huid, hoe is de temperatuur?

aan welke smaak moet je denken bij deze herinnering?

beschrijf de herinnering in de tegenwoordige tijd, en begin met een zin als:

ik sta in de keuken

wc/badkamer

wat is er te zien? kleuren, vormen, hoe is het licht als je je herinnering bezoekt?

wat hoor je? geluiden, stemmen ze je vrolijk, bang, boos?

wat ruik je? lekkere geuren, vieze geuren, geuren die verdwenen zijn?

wat voel je als je er met je hand overheen strijkt, of tegen je huid, hoe is de temperatuur?

aan welke smaak moet je denken bij deze herinnering?

beschrijf de herinnering in de tegenwoordige tijd, en begin met een zin als:

ik zit op de wc/in bad

slaapkamer

wat is er te zien? kleuren, vormen, hoe is het licht als je je herinnering bezoekt?

wat hoor je? geluiden, stemmen ze je vrolijk, bang, boos?

wat ruik je? lekkere geuren, vieze geuren, geuren die verdwenen zijn?

wat voel je als je er met je hand overheen strijkt, of tegen je huid, hoe is de temperatuur?

aan welke smaak moet je denken bij deze herinnering?

beschrijf de herinnering in de tegenwoordige tijd, en begin met een zin als:

ik lig in bed / ik ga de slaapkamer binnen

zolder

wat is er te zien? kleuren, vormen, hoe is het licht als je je herinnering bezoekt?

wat hoor je? geluiden, stemmen ze je vrolijk, bang, boos?

wat ruik je? lekkere geuren, vieze geuren, geuren die verdwenen zijn?

wat voel je als je er met je hand overheen strijkt, of tegen je huid, hoe is de temperatuur?

aan welke smaak moet je denken bij deze herinnering?

beschrijf de herinnering in de tegenwoordige tijd, en begin met een zin als:

ik ben op zolder / ik ga de trap op

kelder

wat is er te zien? kleuren, vormen, hoe is het licht als je je herinnering bezoekt?

wat hoor je? geluiden, stemmen ze je vrolijk, bang, boos?

wat ruik je? lekkere geuren, vieze geuren, geuren die verdwenen zijn?

wat voel je als je er met je hand overheen strijkt, of tegen je huid, hoe is de temperatuur?

aan welke smaak moet je denken bij deze herinnering?

beschrijf de herinnering in de tegenwoordige tijd, en begin met een zin als:

ik ben in de kelder / ik ga naar de kelder

## 5. autobiolessenserie Het Weer

Tien lessen om herinneringen op te halen aan de hand van verschillende soorten weer.

1. regen
2. sneeuw
3. hittegolf
4. onweer
5. vorst
6. mist
7. storm
8. ijzel
9. zonneschijn
10. maneschijn

### regen



wat vind je vervelend aan ... ? wat vind je fijn aan ... ?  
welke keer herinner je je het best? hoe oud was je? waar was je? waren er anderen bij? moest je vluchten of schuilen, of bleef je er middenin?  
weet je nog hoe je je voelde? was je bang, blij, opgewonden, geërgerd?  
weet je nog hoe het voelde? op je huid, op je kleren?  
weet je nog hoe het rook? was je buiten of binnen?  
weet je nog hoe het klonk?  
wat zag je precies? wat maakte de meeste indruk?  
als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe fijn ... is?  
als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe akelig ... is?

### sneeuw

wat vind je vervelend aan ... ? wat vind je fijn aan ... ?  
welke keer herinner je je het best? hoe oud was je? waar was je? waren er anderen bij? moest je vluchten of schuilen, of bleef je er middenin?  
weet je nog hoe je je voelde? was je bang, blij, opgewonden, geërgerd?  
weet je nog hoe het voelde? op je huid, op je kleren?  
weet je nog hoe het rook? was je buiten of binnen?  
weet je nog hoe het klonk?  
wat zag je precies? wat maakte de meeste indruk?  
als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe fijn ... is?  
als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe akelig ... is?



### hittegolf



wat vind je vervelend aan ... ?  
wat vind je fijn aan ... ?  
welke keer herinner je je het best? hoe oud was je? waar was je? waren er anderen bij? moest je vluchten of schuilen, of bleef je er middenin?  
weet je nog hoe je je voelde? was je bang, blij, opgewonden, geërgerd?  
weet je nog hoe het voelde? op je huid, op je kleren?  
weet je nog hoe het rook? was je buiten of binnen?  
weet je nog hoe het klonk?  
wat zag je precies? wat maakte de meeste indruk?  
als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe fijn ... is?  
als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe akelig ... is?

onweer

wat vind je vervelend aan ... ?

wat vind je fijn aan ... ?

welke keer herinner je je het best? hoe oud was je? waar was je? waren er anderen bij? moest je vluchten of schuilen, of bleef je er middenin?

weet je nog hoe je je voelde? was je bang, blij, opgewonden, geërgerd?

weet je nog hoe het voelde? op je huid, op je kleren?

weet je nog hoe het rook? was je buiten of binnen?

weet je nog hoe het klonk?

wat zag je precies? wat maakte de meeste indruk?

als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe fijn ... is?

als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe akelig ... is?



vorst



wat vind je vervelend aan ... ? wat vind je fijn aan ... ?

welke keer herinner je je het best? hoe oud was je? waar was je? waren er anderen bij? moest je vluchten of schuilen, of bleef je er middenin?

weet je nog hoe je je voelde? was je bang, blij, opgewonden, geërgerd?

weet je nog hoe het voelde? op je huid, op je kleren?

weet je nog hoe het rook? was je buiten of binnen?

weet je nog hoe het klonk?

wat zag je precies? wat maakte de meeste indruk?

als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe fijn ... is?

als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe akelig ... is?

mist

wat vind je vervelend aan ... ?

wat vind je fijn aan ... ?

welke keer herinner je je het best? hoe oud was je? waar was je? waren er anderen bij? moest je vluchten of schuilen, of bleef je er middenin?

weet je nog hoe je je voelde? was je bang, blij, opgewonden, geërgerd?

weet je nog hoe het voelde? op je huid, op je kleren?

weet je nog hoe het rook? was je buiten of binnen?

weet je nog hoe het klonk?

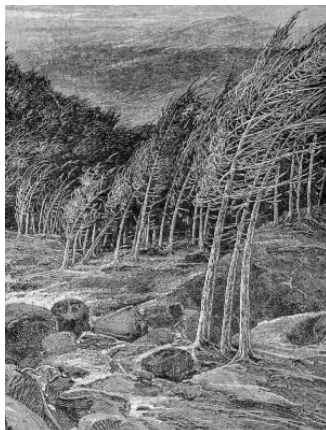
wat zag je precies? wat maakte de meeste indruk?

als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe fijn ... is?

als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe akelig ... is?



storm



wat vind je vervelend aan ... ? wat vind je fijn aan ... ?

welke keer herinner je je het best? hoe oud was je? waar was je? waren er anderen bij? moest je vluchten of schuilen, of bleef je er middenin?

weet je nog hoe je je voelde? was je bang, blij, opgewonden, geërgerd?

weet je nog hoe het voelde? op je huid, op je kleren?

weet je nog hoe het rook? was je buiten of binnen?

weet je nog hoe het klonk?

wat zag je precies? wat maakte de meeste indruk?

als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe fijn ... is?

als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe akelig ... is?

ijzel

wat vind je vervelend aan ... ?

wat vind je fijn aan ... ?

welke keer herinner je je het best? hoe oud was je? waar was je? waren er anderen bij? moest je vluchten of schuilen, of bleef je er middenin?

weet je nog hoe je je voelde? was je bang, blij, opgewonden, geërgerd?

weet je nog hoe het voelde? op je huid, op je kleren?

weet je nog hoe het rook? was je buiten of binnen?

weet je nog hoe het klonk?

wat zag je precies? wat maakte de meeste indruk?

als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe fijn ... is?

als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe akelig ... is?



zonneshijn



wat vind je vervelend aan ... ?

wat vind je fijn aan ... ?

welke keer herinner je je het best? hoe oud was je? waar was je? waren er anderen bij? moest je vluchten of schuilen, of bleef je er middenin?

weet je nog hoe je je voelde? was je bang, blij, opgewonden, geërgerd?

weet je nog hoe het voelde? op je huid, op je kleren?

weet je nog hoe het rook? was je buiten of binnen?

weet je nog hoe het klonk?

wat zag je precies? wat maakte de meeste indruk?

als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe fijn ... is?

als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe akelig ... is?

maneschijn

wat vind je vervelend aan ... ?

wat vind je fijn aan ... ?

welke keer herinner je je het best?

hoe oud was je? waar was je? waren er anderen bij? moest je vluchten of schuilen, of bleef je er middenin?

weet je nog hoe je je voelde? was je bang, blij, opgewonden, geërgerd?

weet je nog hoe het voelde? op je huid, op je kleren?

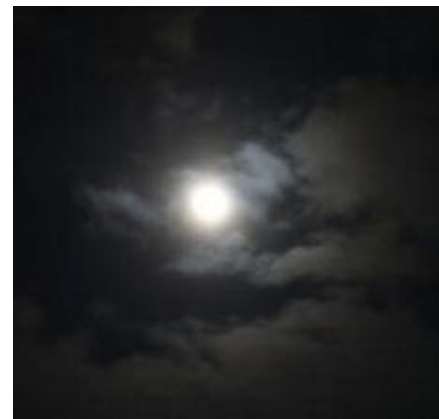
weet je nog hoe het rook? was je buiten of binnen?

weet je nog hoe het klonk?

wat zag je precies? wat maakte de meeste indruk?

als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe fijn ... is?

als je een schilderij van ... maakte, hoe zou je laten zien hoe akelig ... is?







## HOE MAAK JE EEN VERHAAL SPANNEND

- Zorg dat de lezer weet waar de hoofdpersoon bang voor is, en laat dan dan juist gebeuren.
- Zorg dat de lezer meeleeft met de hoofdpersoon. We moeten begrijpen wat er voor hem op het spel staat, en waarom dat voor hem zo belangrijk is.
- Zorg dat het lijkt alsof de hoofdpersoon deze problemen haast onmogelijk kan overwinnen. Stapel er in de loop van het verhaal nog wat extra moeilijkheden bij. Sommige van deze obstakels moeten liefst in de hoofdpersoon zelf zitten (bv lichamelijke of geestelijke problemen), andere komen van buitenaf (door een eventuele vijand of iets anders wat hem tegenwerkt).
- Schep een 'goeie' Vijand = iemand waar de lezer net zo'n hekel aan heeft als de hoofdpersoon.
- Gebruik alle zintuigen om de lezer te laten voelen wat de hoofdpersoon voelt. In angstsituaties neem je extra scherp waar, breng dat over op de lezer.
- Laat aan het begin iets engs gebeuren om de lezer te laten schrikken, dan kun je daarna heel lang spelen met de angst dat het nog eens gebeurt.
- Probeer een 'tikkende klok' in het spel te brengen. De hoofdpersoon moet zijn doel bereiken voor 12 uur, want anders ...
- Probeer de omgeving (de 'setting') een rol te laten spelen in het verhaal. Ook het weer kan meespelen, het was misschien donker en mistig, of de zon brandde genadeloos ...
- Probeer het tempo af te wisselen. Gebruik korte zinnen om snelheid en paniek aan te geven, maar gebruik juist langzame zinnen, met oog voor ieder detail, op de spannendste momenten (vergelijk met een film die een ongeluk in 'slow motion' laat zien).

## BESCHRIJVING MET ALLE ZINTUIGEN



Hierin verschilt schrijven van film: je kunt alle zintuigen inzetten om een zo levendig mogelijke beschrijving te geven. Natuurlijk hoef je ze niet in elke scène allemaal in te zetten. Drie van de vijf is over het algemeen genoeg. Vraag je daarbij af, welk zintuig hier het meest effectief is.

De verschillende manieren van waarnemen – via de verschillende zintuigen – doen verschillende dingen met ons. Als je daar rekening mee houdt, kun je er veel nauwkeuriger de gewenste indruk op de lezer mee maken.

Visuele informatie, de zaken die we **zien**, verwerken we over het algemeen op een cognitief niveau, dat wil zeggen: met behulp van ons intellect. We nemen beslissingen of ondernemen actie gebaseerd op wat we zien.

Emoties worden vaak beïnvloed door wat we **horen**. Denk maar aan een geliefd stuk muziek, iemands stemgeluid, de stoomfluit van een schip. Tijdens een gesprek geeft de toon van iemands stem veel betrouwbaarder de stemming weer dan de woorden alleen. Geluiden kunnen ons doen rillen, huiveren, opspringen. Het huilen van een wolf roept emotionele reacties op.

Dingen die we **ruiken** roepen vaak sterke herinneringen op. (Voor **proeven** geldt dat ook : iedereen kent het verhaal van de madeleines van Proust.) Zelf heb ik het bijvoorbeeld met de geur van garages: dan ben ik meteen terug in de fietswerkplaats van mijn opa. Carboleum doet me denken aan schiphuizen, wierook aan Oman, patchouli aan mijn schooltijd. Geur is de manier om je lezers naar een bepaalde streek of tijd te transporteren.

**Voelen**, aanraken, tastzin – soms herinneren je handen zich iets wat je zelf al lang vergeten was.

We zijn nu eenmaal sterk visueel ingesteld. Het helpt om jezelf al schrijvend steeds in te beelden dat je een **camera**man bent. Hoe neem je iets visueel waar? Hoe doen ze dat in een film? Veel films beginnen met een zogenaamd *establishing shot*, de overzichtsoptname die de kijker vertrouwd maakt met de geografie van de omgeving waar het verhaal zich afspeelt. Eerst zien we bijvoorbeeld een bepaalde stadswijk van bovenaf, dan zakt de camera tot op straatniveau en zoomt langzaam in op de voordeur van het huis waarbinnen de gebeurtenissen plaatsvinden. Ook bij scènewisselingen komt af en toe een totaalshot, om de kijker te heroriënteren.

En hoe nam je tijdens die gebeurtenis de omgeving waar? Van links naar rechts? Van dichtbij naar veraf? Van boven naar beneden?

### Een aantal voorbeelden:

'Boven de kwekerij stond de hemel wit als zink en de nokken van de kassen waren glanzende koepels. Het was goed had doodstil aan de drooglijn bij de bessenstruiken gehangen. Daarna was het ongemerkt licht gaan deinen en de hemel had geleidelijk aan de tint van de Poire William tegen de zuidmuur gekregen en toen, onverwacht, werd het kwaadaardig donker.' (Siebelink, *Knielen Op Een Bed* Violen, p. 223)

Let op wat Siebelink hier doet: hij werkt alleen met beelden, het is letterlijk stil voor de storm. De enige vergelijking die hij gebruikt (de hemel die zo geel wordt als peren) past precies in de leefwereld van de hoofdpersoon.

'De vleugel hing in de lucht en tekende zich als een geblakerde karbonade af tegen de besneeuwde bergtoppen.' (Enquist, *Het Geheim*, p.7) Let op hoe je blik als een camera over dit tafereel gedwongen wordt: naar boven, naar de verte, tegenlicht. En die geblakerde karbonade – hij geeft de vorm erg goed weer, maar past hij ook in het verhaal dat erop volgt?

'Ze kijkt op een bordje dat wordt verlicht door de straatlantaarn om te zien hoe laat de volgende gaat, maar er zijn geen tijden aangegeven. Op het anders zo levendige plein beweegt zich niets. Ze leunt tegen de lantaarnpaal als een figurant op een lege set.' (Steenbeek, *Schimmenrijk*, p.9) Ook hier weer die verschillende blikrichtingen. Close-up (de bushalte) en dan opeens een totaalshot van het hele plein.

## AANGENAAM – over het introduceren van personages



Als je iemand voor het eerst ontmoet, trek je direct een aantal conclusies. Is hij aardig/onaardig, (on)interessant, arm/rijk, dom/intelligent, en ga zo maar door. Als je een personage introduceert, moet je dit in gedachten houden. Zie het voor je als een toneelstuk: je wilt dat de toeschouwers deze persoon ogenblikkelijk juist inschatten. De eerste kennismaking moet dus heel wat duidelijk maken:

- uiterlijk en leeftijd van het personage
- de - voor dit verhaal - voornaamste karaktertrek
- zijn bezigheden (hobby of beroep)
- het milieu waar hij uit komt / bij hoort
- de tijd waarin hij leeft

Dit kan op verschillende manieren, afhankelijk van het soort boek, het soort personage, of de tijd waarin het speelt. Vergelijk Toni (Het Jaar Van De Kreeft, 1972) met Eline (Eline Vere, 1889).

'Het meisje had kortgeknipt, slordig zittend zwart haar, een breed gezicht met koortsvlekken en groefjes om de ogen, plooiën van een dubbele kin. Zij droeg een truitje met kanariegele en zuurstokrode strepen, een zwartgelakte minirok, laarzen met een sheriff-ster op de enkels.'

'Eline kwam, een weinig bleek, binnen in een wit flanelen peignoir, met los hangend haar. [...] Eline rekte zich, kwijnend.'

Beide vrouwen worden gekarakteriseerd door een **omschrijving van hun uiterlijk**.

Je kunt personages ook karakteriseren door de **manier waarop ze spreken**.

Onno (De Ontdekking Van De Hemel, 1992) : 'Hoort mijn oor de onwelluidende stem van mijn oudste broer? De bigotste der calvinisten? Wat is vreselijker dan een oudste broer te zijn? Dat zal ik nu langs de wal mijner tanden laten ontsnappen [...]'

Of je voert ze meteen **handelend** op, zodat je de lezer een filmbeeld voor ogen tovert.

Bouw (Het Geheim, 1997) 'was moe. [...] Hij opende de terrasdeuren, wrong zijn voeten uit de schoenen zonder de veters los te maken en haalde een fles mineraalwater uit de ijskast. Een bodempje whisky. IJsblokjes. De krant.'

Toon ze, indien mogelijk, aan het werk, of **bezig iets te doen dat hen karakteriseert**.

Fardau (Brandsporen, 2004): 'Een voor een doemden de foto's op uit hun ontwikkelaarbad, wonderen van eeuwenoude stilte. De sneeuwrandjes schitterden in de weerkaatste zon van een vroege ochtend. Een heel rolletje had ik volgeschoten, die winterochtend, rondlopend over het kerkhof met statief, draadontspanner en reflectiescherm, zoekend, genietend van de nieuwe belichtingsmogelijkheden. [...] De sneeuw was inmiddels weggedooid, en deze regenachtige zondag was een uitgelezen dag om de hele film af te drukken. Ik zwom in de donkerrode schoot van de doka rond als een embryo, ongeboren en veilig.'

Als je **het ene personage het andere laat observeren**, sla je twee vliegen in een klap.

Kit over Ara (De Vriendschap, 1995) '[...] toen ik naar buiten rende, zag ik haar. Ze droeg een zwarte wollen winterjas, die tot op haar enkels reikte. Het liep tegen de twintig graden. Ze stond er op een manier, zoals ik nog nooit iemand had zien staan, met een soevereine nonchalance: uitdagend, trots en onverschillig.'

Iemand die zulke trekken bewondert, moet zelf wel de tegenovergestelde bezitten.

Maak dus nooit de fout te denken dat een lange beschrijving van je personage de lezer blijft. Laat hem zien, en leg de nadruk op karakteristieken die belangrijk zijn voor het verhaal.

## STIJL



Het onderwerp **stijl** raakt aan zoveel aspecten van het schrijven en is tegelijk nauwelijks te definiëren. 'Wijze van zich in geschrifte uit te drukken,' zegt Van Dale. Ja, duh! De vierde omschrijving (van kunstwerken) komt wat dichterbij: 'harmonische eenheid in vormgeving, kleuren en tonen.' Dat zegt weliswaar niets over de volstrekt eigen stijl die elke schrijver bezit, maar wel over nastrevenswaardige zaken om tot een fraaier resultaat te komen.

Deze laatste paar zinnen geven meteen al een voorbeeld van wat in de literatuurwetenschap '**stijlbreuk**' heet. De toon van 'Ja, duh!' is in vergelijking tot 'nastrevenswaardig' wel erg populair. Tegelijk is dat, denk ik, een voorbeeld van mijn unieke stijl. Een kwestie van smaak, waarover te twisten valt. In De Kunst Van Het Schrijven zegt John Gardner: '... over het algemeen is het zoeken naar absolute esthetische normen voor een schrijver verspilling van energie.'

Bij de tandarts las ik in een oude Elsevier zo'n lelijke zin dat ik hem ter plekke heb overgeschreven – niet het nummer vermeld, wel de schrijfster (Marijke Hilhorst). De zin luidde: 'Er was een torenhoge stapel lege kistjes van meer dan een meter achtergebleven.' Wauw, wat een berg valkuilen in één regel! Sigarenkistjes van meer dan een meter? Een torenhoge stapel? En dan maar meterhoog? Dat kan korter, maar misschien haalde de columnist de dan haar aantal woorden niet. 'Er was een toren van lege kistjes achtergebleven.' Spaar **lelijke** zinnen en leer ervan.

Spaar vooral **moose** zinnen. Lees goede boeken twee keer: een keer om te weten hoe het afloopt, de tweede keer om te zien wat de schrijver heeft gedaan.

Er zijn een paar uiteenlopende algemene regels te geven. Of is dat ook alleen maar mijn mening? Ik vind dat je moet proberen om, nee ik vind dat je moet, nee je moet **alle woorden achterwege laten die je eigen zinnen ontkrachten**. Kwalificaties als 'heel' 'erg' 'zeer' maken de indruk dat je zelf niet gelooft wat je zegt. Alsof je het moet bewijzen. 'Ik voel me eigenlijk echt heel erg akelig.' Smeek, smeek, geloof me nou! **Eigenlijk kan meestal weg, maar en want kunnen meestal weg.**

Een andere bewering van Gardner onderschrijf ik ook: 'De literaire mode hoeft nooit erg serieus te worden genomen.' In Nederland wordt vaak afgegeven op het Amerikaanse schrijfonderwijs. Dat zou leiden tot allemaal identieke boeken. Tot op zekere hoogte is dat waar, maar (en?) dat heeft mijns inziens meer te maken met het feit dat de schrijvers allemaal uit hetzelfde bevoorrechte milieu komen dan met de gedoemde stijl. En hierbij wordt vergeten dat er ook in Nederland een bepaalde stijl gedoemd wordt, die als norm dient bij het beoordelen van literatuur. Het lekkerste woord in het Nederlandse schrijfonderwijs is 'schrappen', onmiddellijk gevolgd door 'sober' en 'onderkoeld'. Bloemrijk en wijdloepig, romantisch en aangrijpend, zijn evenzovele scheldwoorden. Een kwestie van smaak, alweer. Zolang je je dat maar bewust bent.

Mijn belangrijkste advies: doe nooit je best om Literatuur te schrijven. Doe je best om op jouw eigen manier zo goed, zo mooi, zo effectief mogelijk te schrijven. **Blijf authentiek, geloof wat je schrijft.**

### OPDRACHT

Ga naar de bibliotheek en leen een stapel romans waarvan je aan het omslag al kunt zien dat ze 'slecht' zijn. Zorg wel voor variëteit in genres. Lees ze, en vraag je af: zijn ze werkelijk slecht geschreven? Waar zit 'm dat in? Of zijn ze in feite heel effectief geschreven maar deugt de plot niet, verloopt die te stereotiep? Wat maakt iets voor jou – en daar gaat het om – tot een slecht boek? Kom je fouten tegen die je zelf ook maakt?

## REVISIE: BEOORDELINGSVRAGEN EN –CRITERIA VOOR LEZER EN SCHRIJVER

### vanuit de lezer

1. Hoe voelde ik me na het lezen/horen van dit verhaal?
2. Wat probeert dit verhaal volgens mij te zeggen? Waarom wilde de schrijver dit verhaal vertellen?
3. Wat vind ik het beste aan dit verhaal? Wat 'werkt'?
4. Geloof ik dit verhaal? (dit staat los van of het echt, precies zo gebeurd is)
5. Waar wil ik meer over horen?
6. Zou ik dit uitlezen als het niet hoefde? Waar ligt dat aan?
7. Wat maakt dit verhaal interessant? (spanning, bijzondere informatie, ontroering)
8. Kunnen de mensen over wie het gaat mij echt wat schelen?
9. Veroorzaakt het verhaal duidelijke, overtuigende beelden in mijn hoofd?
10. Is het mij meteen duidelijk waar en wanneer het speelt?
11. Let op *show* en *tell* → hebben de belangrijkste gebeurtenissen scènes gekregen?
12. Is de 'stem' overtuigend, passen de toon en het taalgebruik goed bij het verhaal?
13. Is het vertelperspectief goed gekozen? (tegenwoordige of verleden tijd, klein kind of volwassene)
14. Heeft het verhaal een goeie titel?

### voor de schrijver

15. Waarom wilde je dit verhaal vertellen?
16. Wat is het thema van het verhaal? Kun je dat kort formuleren?
17. Komt het thema duidelijk genoeg naar voren?
18. Hoe kun je het verhaal kort samenvatten (bv zoals in een tv-gids)?
19. Zitten er stukken in die eigenlijk in een ander verhaal thuishoren?
20. Als lezers je verhaal niet goed begrijpen, waar ligt dat dan aan? Taalgebruik, te weinig informatie, verwarrende familierelaties etc.
21. Komen de personen over wie het gaat over als echte mensen? Leren we ze kennen in verschillende gemoedstoestanden? Hebben de personen ook lichaamstaal?
22. Bied je de lezer mogelijkheden om iets (sympathie, antipathie, begrip) te voelen voor de hoofdpersoon?
23. Hoe komt deze persoon het verhaal binnen, herkennen we dan meteen wat hem of haar uniek maakt?
24. Zitten er dialogen in het verhaal? (Maken het extra levendig.)
25. Begint het verhaal met de juiste zin/alinea?
26. Zijn eventueel gebruikte flashbacks er goed in verwerkt? Blijft het duidelijk wanneer alles zich afspeelt?
27. Is het verhaal in de tegenwoordige tijd of in de verleden tijd geschreven? Is dat goed gekozen? Is het consequent volgehouden?
28. Was het een knallend einde, of een voorspelbare afloop?
29. Is de locatie belangrijk voor het verhaal? Is de locatie goed beschreven?
30. Gebruik je genoeg details om een duidelijk beeld op te roepen?
31. Heb je steeds alle zintuigen gebruikt?
32. Hoe is het taalgebruik? Geen mooischrijverij of deftigheid! Let op bijwoorden en passieve zinnen.
33. Heb je cliché's gebruikt?
34. Heb je alle nutteloze (bij)woorden eruitgegooid? (bv. 'hij rende snel...')
35. Heb je 'erg' en 'heel' en 'zeer' eruitgegooid?
36. Heb je alle kwalificaties eruitgegooid? (mooi, lelijk, goed, slecht etc.)
37. Heb je sommige opvallende woorden of zinsneden te vaak gebruikt, val je in herhalingen?
38. Klopt het verhaal chronologisch?
39. Zitten er spelfouten of grammaticale fouten in?
40. Lijkt het verhaal op wat je van plan was te schrijven?

## HANDLEIDING SCHRIJFVEREN



Hoe vertaal je *writing prompt*? Een aanzet tot schrijven, een drijfveer om iets op papier te zetten, een schrijfveer - prachtig woord, vol associaties met ganzeveren, walmende blakers en knoestige schrijvers met nachtmutsen. Een schrijfveer dus, voor elke dag! Een musicus riedelt toonladders, een schilder tekent voorstudies, een schrijver beproeft stijlen, schetst personages, verwoordt beelden.

Door dagelijks te schrijven, bevestig je jezelf als schrijver. Je leert wat jouw belangrijkste onderwerpen zijn. Je onderzoekt de uithoeken van je creativiteit, je waagt je op gevaarlijke terreinen die je hart sneller doen kloppen. Dan schrijf je de waarheid, dat levert het beste schrijfwerk op. In schrijf oefeningen stromen woorden vanuit je onderbewuste op papier. Hier verschijnt jouw authentieke stem. Vertrouw die stem. Zie de schrijf oefening als stem oefening. Vijftien minuten. Elke dag. Zo:

### 1. blijf schrijven

Lees niet terug, herschrijf niets. Als je stopt, verlaat je je intuïtie, en begin je kritiek te leveren met je verstand. Houd je pen op het papier, glip voorbij censor en ego.

### 2. vertrouw je pen

Gebruik altijd het eerste beeld dat bij je opkomt. Je eerste gedachte komt uit je intuïtie, daar waar je creatieve proces plaatsvindt. Je pen leidt je naar plaatsen waar je nog nooit bewust geweest bent.

### 3. beoordeel het geschrevene niet

Niet vergelijken, niet analyseren, geen kritiek. Een schrijf oefening is een allereerste versie, te teer voor een oordeel. Wees je eigen beste vriend: tolerant, liefdevol en geduldig.

### 4. laat je werk zijn eigen vorm vinden

Het hoeft geen begin-midden-eind te hebben; het hoeft niet in een categorie te vallen als Gedicht, Essay, Verhaal. Als je het in een vorm dwingt, laat je misschien openbaringen niet toe die je anders gewoon had opgeschreven.

### 5. denk niet aan regels

Sta nu niet stil bij grammatica of spelling, want dat stopt de beeldenvloed.

### 6. verwacht niets van tevoren

Als je van tevoren denkt aan hoe het moet worden denk je vooruit, dan blijf je niet in het moment. Duik direct in je onderwerp en laat het schrijven je verrassen.

### 7. kus je kikkers

Eerste versies hoeven niet goed te zijn. Soms zul je heel goed schrijven, soms heel slecht. Maakt niet uit. Soms krijg je een kikker, soms krijg je een prins. Maar in beide gevallen moet je de vijver opzoeken!

### 8. spreek de waarheid

Durf het gevaar op te zoeken, durf je hand te laten trillen en je letters onleesbaar te laten worden. Vertel je geheimen. Verzwegen geheimen leiden tot oppervlakkige schrijfsels. Zoek de afgrond op en spring!

### 9. schrijf specifieke details

Of je nu onder een pijnboom of een kastanje zat, we krijgen een duidelijker plaatje dan wanneer je 'boom' schrijft. De waarheid zit niet in feiten; de waarheid zit in details. Neem ze waar met al je zintuigen en vermeld ze.

### 10. schrijf wat belangrijk is

Als wat je schrijft jouzelf niet interesseert, dan zal het de lezer ook niet boeien. Schrijf over wat voor jou belangrijk is, of onbegrijpelijk, of verschrikkelijk. Je hebt geen tijd om over onzin te schrijven. Schrijf met passie!

### 11. lees luidop wat je geschreven hebt

Zo vind je uit wat je geschreven hebt, wat je belangrijk vindt, wat 'werkt'. Als je voorleest, hoor je waar je jezelf herhaalde, waar je onbenulligheden schreef of clichés, of welke zinnen onduidelijk zijn. Klinkt het goed? Dat is jouw stem!

### 12. dateer de bladzij en schrijf het onderwerp erboven

Zo kom je weer met beide benen op de grond, en het maakt later terugzoeken gemakkelijker. Later zie je dat er een ritme zit in tijden van veel of weinig inspiratie, en welke onderwerpen voor jou het meest vruchtbaar zijn.

bewerking van:

[http://www.judyreeveswriter.com/writing\\_practice\\_guidelines.htm](http://www.judyreeveswriter.com/writing_practice_guidelines.htm)

## HONDERDUIT – ARTIKELEN OVER AUTOBIOGRAFISCH SCHRIJVEN

Voor wie, waarvoor, waarover?

De belangstelling voor levensverhalen neemt toe. Niet alleen om ze te lezen, niet alleen om ze te schrijven, maar ook als studiemateriaal, als bron van wetenschappelijk onderzoek. Kennelijk zijn cijfers en andere meetbare onderzoeksuitkomsten toch niet toereikend om een mensenleven te omvatten, laat staan begrijpelijk te maken. De eigen woorden voegen iets toe dat niet te meten is. Onmetelijk, groots, is een mensenleven zodra het in woorden vervat wordt. Socrates zei het al: Het niet-onderzochte leven is het niet waard geleefd te worden. Vroeg of laat komt bij ieder mens die behoefte op. Bij sommigen is het te laat, en hun nageslacht blijft achter met de onbeantwoorde vragen.

Dat raakt meteen aan een van de doelen van het autobiografisch schrijven: onderzoeken wie je bent, zodat je in herinnering zult blijven voortleven zoals je werkelijk bent, niet zoals 'men' je heeft gezien. In die zin is voor autobiografie veel moed nodig. Een Held zijn is een kwestie van integriteit. Een Held kan vaak niet zonder de hulp van bondgenoten. In die zin is deze serie niet alleen bestemd voor de helden – de schrijvers van een autobiografie – maar ook voor diegenen die hen bijstaan: de hulpverleners, de schrijfdocenten, de kinderen-van, de biografen (die het leven optekenen voor hen die dat zelf niet kunnen, om welke reden dan ook).

Ik houd zelf al vanaf mijn elfde een dagboek bij. Het autobiografisch werken is me niet vreemd. Bij elke nieuwe levensfase heb ik ze opnieuw uit hun kist gehaald – een kist getimmerd door een timmerman-grootvader, over wiens leven ik veel te weinig weet – en ze gelezen zoals een archeoloog de bodem leest, steeds opnieuw op zoek naar bewijzen voor zijn eigen favoriete beschaving. Het dagboek geeft wel blijkt van een onderzocht leven, maar maakt tevens duidelijk dat de uitkomst van dat onderzoek nooit in steen gehakt kan worden. Met nieuwe kennis is het steeds voor een andere uitleg vatbaar. Ook de autobiografie is nooit 'definitief'. In de cursus die ik geef laat ik mensen schrijven over het onderwerp 'Wie ben ik nu?' en dat blijkt altijd problematisch. Ben ik nu 'die ouwe man die met pensioen is'? Ben ik nu 'de actieve grootmoeder'? Of zitten al mijn vorige ikken nu nog in mij besloten?

Als mensen aan de cursus beginnen hopen ze vooral op een handig schema om hun verhaal van geboorte tot nu te beschrijven. Ik denk dat zo'n schema niet bestaat, of dat het in elk geval niet meer is dan een momentopname, een gewrocht bewijs voor een favoriete ik-versie. (Dat maakt een schema niet zinloos, want een rode draad blijft nodig voor een leesbaar verhaal.) Het leven is een collage, en om te beginnen moet materiaal verzameld worden om die collage mee samen te stellen. Er is niets op tegen een dikke ordner aan te schaffen, en een flinke voorraad showtassen (van die plastic mapjes met gaatjes opzij), papier, lijm, pen / typemachine / computer ter hand te nemen en maar te beginnen met losse verhalen, liefst voorzien van illustraties.

Alle creatieve uitingen zijn 'toegestaan.' Een raar woord in dit verband, want wie zou die toestemming verlenen? Toch vragen mensen zo: 'Mag ik er wel iets bij verzinnen?' 'Mag ik wel een hele periode overslaan?' 'Mag ik wel alleen over mijn voorouders vertellen?' 'Mag ik mijn ziekte wel weglaten?' Alles mag. Je moet soms naar gevreesde onderwerpen toe groeien, of het is voor jou beter om het uiteindelijke verhaal rooskleuriger te maken, omdat alleen dat jou in staat stelt verder te leven.

Waar het om gaat, is dat je al schrijvend steeds meer durft, omdat je steeds eerlijker durft te zijn. Al schrijvend word je een Held, word je integer, word je jezelf. Een zelf dat nooit statisch is, en dat nu niet bang meer hoeft te zijn voor groei en verandering.

### INSPIRATIE

Koop een mooie ordner (of versier er één), koop papier en mapjes, maak jezelf duidelijk dat jouw leven het waard is om met mooie, zelfgekozen materialen vastgelegd te worden.

Hella Kuipers

### Voorwoord voor de autobiograaf

Waarom wil je je levensverhaal schrijven? Waar droom je van, hoe ziet je leven eruit als het klaar is? Wie heb je geraakt met je verhaal, en wat zijn de reacties? (Als je je niet voor kunt stellen hoe het is om schrijver te zijn, hoe moet je het dan bereiken?)

Deze serie heet niet voor niets 'Honderduit : inspiratie voor levensverhalen.' Om die inspiratie draait het. Beschouw de artikelen als de recepten in een heerlijk geïllustreerd kookboek, je gaat er van watertanden en al heb je de ingrediënten niet in huis, je kunt ook je gehaktbal vandaag een exotisch tintje geven. Er zijn immers geen algemene richtlijnen voor het schrijven van een autobiografie. Veel minder dan bij Creatief Schrijven zijn er regels, al was het maar omdat de meeste autobiografen hun geschrift niet uitgeven. Sommigen willen dat niemand het leest, de meesten richten zich op het nageslacht. Dan is het fijn als het een leesbaar geschrift wordt, leesbaar in meerdere opzichten: prettig van stijl en inhoud, en mooi van lettertype, opmaak en illustraties. Allemaal aspecten die aan de orde zullen komen.

Het belangrijkste aspect is de inhoud. Welke verhalen ga je vertellen? Richt je je op een bepaalde periode uit je leven, op een bepaald onderwerp zoals bijvoorbeeld je loopbaan, leg je de nadruk op de goede oude tijd toen alles beter was, of zwaarder, of wil je van begin tot eind het leven vastleggen, als een monument in woorden? Richt je dat monument op voor jezelf, of voor een bewonderd en geliefd, of gevreesd en gehaat familielid?

Of heb je gewoon zin om nostalgisch herinneringen op te halen, alsof je bij het haardvuur zit, en in de schemering nu eens hierover, dan weer daarover vertelt?

Misschien krijg je door het bladeren in dit kookboek zin in schilderen, in plaats van kokkerellen, misschien ga je dichten, of een quilt maken van lapjes met geschiedenis. Autobiografisch werken kan allerlei vormen aannemen.

Misschien wil je onderzoek doen naar je voorouders, of een familiewebsite opzetten, misschien wil je een oma-weet-raad-tips-boek opstellen. Misschien ben je net met pensioen en wil je jezelf leren kennen. Autobiografisch schrijven kent evenzovele werkwijzen en motieven als er mensen zijn. Het belangrijkste is dat je doet waar jij plezier aan beleeft. Het is niet verplicht om de invulvragen van een schematisch boek allemaal te beantwoorden en vervolgens star die lijn te volgen tot de dood erop volgt. Niets is verplicht. Als je schrijft voor jezelf is absolute eerlijkheid verplicht, denk ik. Als je schrijft voor een ander – kinderen, kleinkinderen, collega's – is het wel mooi als zij jou leren kennen zoals je werkelijk bent. Maar zonder plezier wordt het niks. Als een schrijver niet benieuwd is hoe zijn boek afloopt, is de lezer dat al helemaal niet.

Dus beschouw deze recepten als zo'n leesboek: je krijgt een beeld van de landstreek, onder andere door wat ze daar eten. Je krijgt verschillende beelden van wat een autobiografie kan zijn, met opdrachten erbij om je te inspireren. Je krijgt wat geschiedenis (wie schreef de eerste?), wat theorie over verschillende vormen (autofictie, memoires), wat filosofische stukken over de Zin van het Leven en zulks, wat schrijftips en stijlvoorbeelden, tips voor websites en boeken, en verder heel veel verschillende onderwerpen waarover het leuk schrijven is (zo heb ik gemerkt in de cursussen die ik geef).

Het eerste schrijfonderwerp (handig om de cursisten aan elkaar voor te stellen) gaat over je naam, waarbij ik altijd even opmerk dat het in onze cultuur ontbreekt aan naamgeving op grond van karaktertrekken of verworvenheden.

### INSPIRATIE

Hoe heet je voluit? Waarom ben je zo genoemd? Hoe had je geheten als je van het andere geslacht was geweest? Word je anders genoemd dan je doopnaam? Past je naam bij je en vind je hem mooi? Waarom (niet)? Wat vind je van je achternaam? Heb je bijnamen gehad? Wie noemde je hoe? Wat betekent je naam? (opzoeken) Past die betekenis bij je? Zijn er nog veel mensen die jou bij je voornaam noemen? Welke aanspreekvormen zijn er door de jaren tot je gericht? Als je een Indianennaam had gekregen, op grond van karaktertrekken of prestaties, hoe zou die geluid hebben? Onder welk pseudoniem zou je je autobiografie uitgeven (als je als auteur onbekend wilde blijven)?

Schrijf over de betekenis van je naam, over je bijnamen, en welke bijnaam / Indianennaam / pseudoniem je zou kiezen. En waarom.

Hella Kuipers



### Voorwoord voor iedereen

Veel mensen denken dat je pas aan je autobio kunt beginnen als je oud bent. Omdat hij anders niet 'af' is. Wat een onzin, hij zou pas af zijn als je hem na je dood kon schrijven. En wat is af? Een stenen beeld dat niet meer veranderd kan worden? Waar je ook niet meer naar hoeft te kijken, dat je rustig kunt laten bemossen in een donkere, vochtige hoek achter in het woud?

Elke nieuwe levensgebeurtenis die je identiteit doet wankelen op zijn sokkel, noopt tot bezinning, tot herziening van het levensverhaal. In die zin ben je er nooit te oud voor, en ook nooit te jong. Maakt het ook niet uit of je beroemd bent, of een totaal onbekend mens uit een totaal onbekend dorp in een piepklein landje op de wereldkaart. Is niet ieder mensenleven uniek? Is niet ieder verhaal deel van het grote geheel?

Ken uzelf, γνῶθι σεαυτόν, stond er boven de Apollotempel in Delphi. In deze tijd van oneindig veel keuzemogelijkheden is zelfkennis van het grootste belang. Alleen als je weet waar jij voor staat, wat jouw passies en drijfveren zijn, wat jij zeker weet, kun je een zelfbepaald leven leiden.

'Hoe beter we onze levensgeschiedenis kennen, des te beter zullen we manipulaties herkennen. We hebben ze veel te lang getolereerd.' (Alice Miller, Het Drama Van Het Begaafde Kind, p.27).

Zelfkennis leert je zèlf ergens voor te staan, zonder een letter extra informatie van buitenaf. 'Op de hoogte zijn' is immers een illusie, selectief en tijdelijk. Terwijl een stevig en authentiek zelfbeeld voorwaarde is voor een effectieve communicatie. Juist als je deze confrontatie met je innerlijk níet aangaat, ben je egoïstisch bezig, dan denk je immers constant: Wat zouden ze van me denken? Voldoe ik wel aan hun verwachtingen? Hoe kan ik me bewijzen? Weten ze wel wie ik ben?

Wanneer kan het leven je aanzetten tot het schrijven van je autobiografie? Als je als kind of jongere te maken krijgt met dingen die geen kind zou moeten meemaken. Als je tegen het dertigers-dilemma oploopt. Als de midlife-crisis je door elkaar schudt. Als je in een vreemd land bent komen wonen en bang bent jezelf kwijt te raken. Als je met een geestesziekte of mentale problemen te maken krijgt. Als een life event je op je grondvesten doet trillen. Als je het roer om wilt gooien. Als je met pensioen gaat, en je vakkennis wilt doorgeven. Als je oud bent, en je jouw geschiedenis wilt doorgeven aan het nageslacht. Als je depressief bent omdat je denkt dat je een saai leven hebt geleid. Als je creatief zou willen schrijven maar denkt dat je daarvoor 'te weinig weet'. Als er een familieverhaal al jaren de ronde doet, dat erom vraagt vastgelegd te worden. Als je denkt dat het vandaag niet kan omdat je een pesthumeur hebt. Als je ouders de eerste tekenen van dementie beginnen te vertonen, en je ze wilt helpen een [herinneringsalbum](#) samen te stellen.

Als je je begint af te vragen op welke vraag jouw leven het antwoord is.

### INSPIRATIE

Een invullijstje om na te gaan welke van bovenstaande redenen op jou van toepassing is.

Ik weet zeker dat ...

Ik heb in elk geval bereikt ...

Ik ben zo iemand geworden die ...

Wat ik wil veranderen is ...

Voor ik doodga wil ik ...

Als ik wist dat het niet fout kon gaan, zou ik ...

Ik heb geleerd dat ...

Ik ben mislukt in ...

Deze dingen wil ik houden: ...

Deze dingen wil ik kwijt: ...

Deze mensen wil ik in mijn leven houden: ...

Deze mensen wil ik loslaten: ...

Mijn lichaam is ...

Mijn partner is ...

Mijn kinderen zijn ...

Mijn ouders zijn ...

Dit wil ik onthouden: ...

Dit wil ik vieren: ...

Dit wil ik vergeten: ...

Dit wil ik herstellen: ...

Hella Kuipers

### voorwoord voor schrijfdocenten

Wie lesgeeft in autobiografisch schrijven is in feite begeleider en inspireerder. Je geeft in zoverre 'les' dat je let op de meest effectieve vorm voor een verhaal, of leesbaar schrijven in het algemeen. Gebruik veelzeggende details, vermijd kwalificaties als 'mooi' en 'lelijk'. Maar ik laat de eigenheid van de schrijver voorop staan. Liever een authentiek relaas met taal- en spelfouten, dan een gepolijste tekst waar de stem van de auteur uit verdwenen is. Er zijn al genoeg mensen die denken dat dat zo hoort. Ze hebben op school opstellen leren schrijven, ze hebben weinig gelezen, en ze hebben in hun hoofd het geluid van hoe een tekst 'hoort' te klinken. Cliché's en oubolligheden uitroeien zie ik ook als mijn taak.

Ik probeer ervoor te zorgen dat de lessen geen therapeutische sessies worden. Ook al heeft het schrijven therapeutische waarde, het hoofddoel van de cursus is: plezier gaan beleven aan schrijven, lef krijgen, en inspirerende oefeningen aangereikt krijgen om de herinneringssluizen open te zetten.

Soms is de samenstelling van de groep problematisch. Als het verschil in opleiding te groot is, bijvoorbeeld. Dan voelt de lager geschoolde zich geïntimideerd door het filosofisch proza van de wetenschapper. Soms is er een groepslid, dat met psychische problemen kampt, die in groepsverband niet op te lossen zijn. Het is dan moeilijk diegene met respect duidelijk te maken dat deze groep daarvoor niet bedoeld is. Als deze mensen afhaken, voel ik me schuldig. Maar soms bloeien ze op, juist doordat we in de groep ook veel schrijven over niet-beladen herinneringen. Er wordt heel wat afgelachen als iedereen vertelt hoe bij hun thuis het avondmaal eruitzag, of de tobbe-sessies onder de kop 'Persoonlijke Hygiëne.' Er is veel eenzaamheid onder ouderen, en sommigen komen meer om te praten dan te schrijven. Dan voel ik me als jonkie soms bezwaard als ik moet zeggen: Stil jij, de anderen hebben nog geen beurt gehad.

Het is prachtig hoe sommige groepen steeds meer een eenheid worden. Iedereen vertrouwt elkaar, en weet van elkaars voorgeschiedenis. Een man stelt zich open en kwetsbaar op, legt zijn ziel en zaligheid bloot, schrijft vanuit een diepgevoelde emotionaliteit. Een vrouw van ver in de tachtig durft dingen bij naam te noemen, durft lelijke woorden te gebruiken voor wat ook een lelijke gebeurtenis was. Haar strijdbaarheid is de rest van de groep tot voorbeeld. Ik ervaar zo'n verhaal als een geschenk, iemand schenkt mij zijn volle vertrouwen.

Mijn ervaring als docent leert me, dat cursisten het op prijs stellen dat ik meeschrijf. Niet om te leren 'hoe het moet' maar om te merken dat ik als het ware recht van spreken heb. Of liever: recht van luisteren. Ik heb ook mijn bagage, ik kan me verplaatsen in andervrouws moeilijkheden, ook al speelden die dertig jaar eerder. Ik vertrouw jullie ook, zeg ik daarmee.

Ik geef mijn cursus bij een instituut voor ouderenwelzijn. Voor jongeren zijn er nog te weinig mogelijkheden om aan autobiografisch schrijven te doen, al werken gezinsvervangende tehuizen en bureaus jeugdzorg wel met de zogenaamde levensboeken. Een andere mogelijkheid is het volgen van een cursus dagboekschrijven. Veel mensen vinden dat vreemd: in een dagboek schrijf je gewoon, dat hoef je niet te leren, toch? Maar er is zoveel verdieping mogelijk, er kan zoveel meer aangeboord worden dan alleen de dagelijkse beslommeringen.

Ik merk dat dit stuk eerder gericht is aan potentiële cursisten dan aan de docenten zelf. Het geeft in elk geval een beeld zo'n cursus. In deze hele serie maak ik gebruik van mijn eigen expertise, dus het wordt een schatkist voor docenten. Ik hoop dat zij er iets aan hebben, en dat zij ons ook laten delen in hun ervaringen en ideeën.

### INSPIRATIE

Lees de [handleiding bij de schrijfveren](#).

Schrijf op die manier een stukje met als schrijfveer 'hier wil ik niet over schrijven'.

Hella Kuipers

voorwoord voor hulpverleners

Om mijn schrijversfysiek wat op te vijzelen, ging ik op medische fitness. Mijn begeleidster, een frisse Friese meid van vijftientig, kwam met verrassend diepgaande opmerkingen. Zij had duidelijk meer gedaan dan alleen een sportopleiding volgen. Toen ze hoorde wat voor werk ik doe, begon ze enthousiast te vertellen over de opleiding die ze volgde, waarbij ze ook aan haar autobiografie moest werken. Heel confronterend, vond ze dat af en toe. En ze merkte steeds vaker hoe de toenemende zelfkennis leidde tot een groter begrip voor de levensvragen van de cliënten die ze begeleidde.

Daarom denk ik, dat deze serie ook van groot belang is voor hulpverleners in allerlei beroepen. Steeds vaker wordt in de zorg gebruik gemaakt van 'narratieve zorg', waarbij het vertellen en eventueel vastleggen van het levensverhaal van cliënt of patient onderdeel uitmaakt van de therapie. Omdat het een mens zo goed doet om gehoord te worden, en omdat bepaalde aspecten van een mens zich niet in wetenschappelijk – i.c. meetbaar – onderzoek laten vangen. Omdat onze cultuur zo oplossingsgericht is, terwijl er zoveel dingen gewoon niet op te lossen zijn.

Om levensvragen te kunnen stellen, en om het antwoord erop te kunnen begrijpen, moet een hulpverlener zijn eigen levensvragen onderzoeken. Pas als hij weet hoe hij zelf in het leven staat, kan hij het levensverhaal van de ander met volle aandacht volgen. In het [verslag](#) van een symposium voor geestelijk verzorgers in zorginstellingen zag ik dat prachtig verwoord: 'Levensvragen leren lezen is de literatuur van het mededogen ontcijferen. Immers, leven is als sneeuw; je kunt het niet bewaren. Troost is dat jij er was: uren, maanden, jaren.'

Het werken aan de eigen biografie is dus geen zinloze navelstaarderij (zoals Coen Simon in 2008 beweerde in de Maand-van-de-Spiritualiteitbijlage van Trouw), het is juist een geschenk aan de hele mensheid. Als je door deze reis naar binnen leert je geschiedenis te beschouwen met de 'uit rouw geboren empathie voor het eigen levenslot' (Alice Miller) kun je ook anderen met empathie benaderen. In Het Drama van het Begaafde Kind benadrukt Miller keer op keer het belang van zelfkennis: 'Dit vanzelfsprekende contact met de eigen gevoelens en verlangens vormt het houvast voor de mens, zijn gevoel van eigenwaarde. Hij mag zijn gevoelens waarmaken, mag bedroefd zijn, vertwijfeld, hulpbehoevend, zonder bang te hoeven zijn dat hij daardoor iemand onzeker maakt. Hij mag bang zijn wanneer hij bedreigd wordt, mag boos worden wanneer hij zijn verlangens niet kan vervullen. Hij weet niet alleen wat hij niet wil, maar ook wat hij wel wil, en dat mag hij tot uitdrukking brengen, los van de vraag of hij daarom bemind of gehaat zal worden.' (p37)

Ook Etty Hillesum vraagt zich regelmatig af of het wel ethisch verantwoord is, zoveel tijd aan jezelf te besteden. Haar Nagelaten Geschriften 1941-1943 staan vol met zinnen als: 'Omdat ik alleen door mezelf anderen kan begrijpen.' (p.137) 'Men moet zichzelf eerst z'n slechte eigenschappen leren vergeven, wil men anderen kunnen vergeven.' (p557) 'Ik zie geen andere weg, dat ieder van ons inkeert in zichzelf en in zichzelf uitroeit en vernietigt al datgene, waarvoor hij meent anderen te moeten vernietigen.' (p.560)

Niet alleen voor beroepsmatige narratieve zorgverleners, voor àlle mensen is autobiografisch werken belangrijk. Het helpt de voorraad liefde op deze wereld te vergroten. (EH, p.497)

INSPIRATIE

Lees de handleiding bij de [schrijfveren](#). Wie een kwartier schrijft, produceert een bladzij tekst. Begin direct met de eerste ingeving, zonder plotten, zonder onderweg reviseren. Houd de pen op het papier. Hoe meer je je pen vertrouwt, hoe beter de tekst wordt. Schrijf op die manier een stukje met als schrijfveer 'zelfkennis'.

Hella Kuipers

### autobiografie als levensverhaal van een oud mens

Als 'levensbeschrijving met de auteur zelf als object,' definieert Van Dale het woord autobiografie. Daarin wordt dus niet gerept van het tijdstip waarop het leven wordt beschreven.

De meest gangbare opvatting van het begrip autobiografie is toch: het verhaal van iemands hele leven, geschreven aan het einde daarvan, op een tijdstip dat behalve de dood geen grootscheepse veranderingen meer worden verwacht. De behoefte aan nostalgisch terugblikken neemt toe, en in het licht (de duisternis) van het naderende einde komt ook de behoefte op om iets na te laten aan het nageslacht, om niet te worden vergeten, om invloed uit te oefenen op de herinnering die de nakomelingen aan de voorouder zullen hebben.

Veel mensen zijn bang dat hun leven te saai, te gewoontjes was om over te schrijven. Ze geloven dat alleen buitenissige of tragische gebeurtenissen het waard zijn om over te schrijven. Maar vergeet niet dat het verleden ook een vreemd land is! Vraag je maar eens bij allerlei dingen af: hoe ging dat vroeger? De was, de boodschappen, het werk. Maak maar eens lijstjes met verdwenen geluiden, verdwenen geuren, verdwenen gebruiken. Alleen al door de nadruk te leggen op alles wat anders was dan tegenwoordig, wordt het voor jongere mensen een boeiend verhaal. Ook door te schrijven zoals je praat, voeg je iets unieks toe aan je geschrift. Veel oudere mensen hebben de neiging om plechtstatig te worden op papier, om te schrijven zoals ze denken dat het 'hoort', en daarmee smoren ze hun eigen stem.

Denk ook niet: mijn kinderen hebben het veel te druk met hun eigen leven om in die ouwe koek van mij geïnteresseerd te zijn. Nu mag dat zo zijn, maar ook zij komen eenmaal op een leeftijd waarop ze denken: had ik maar eerder gevraagd hoe... of kon ik nog maar eens praten over ... Schrijf voor hen als ze zelf oud zijn. Wat wilde ik graag dat mijn grootouders dat gedaan hadden, nu ik ze al lang die vragen niet meer stellen kan!

Aan het eind van een lang leven kan de autobiografie een onbeklimbare berg lijken. Als je de herinneringskraan openzet, stroomt er zoveel uit dat je geen idee hebt waar je moet beginnen. Mijn advies is: begin met waar je op dat moment het meeste plezier bij voelt, of de meeste opwindning. Schrijf zo goed mogelijk over die gebeurtenis, of die indruk, en stop het verhaal in je ordner. Dit is precies waarom een losbladig systeem onmisbaar is: uiteindelijk kun je alles ordenen zoals het je op dat moment logisch voorkomt. Dat kan uiteindelijk heel anders worden dan de chronologische ordening die je voor ogen stond toen je aan de voet van die berg stond.

Op deze manier voorkom je, dat je jezelf blokkeert omdat je niet op de naam van je eerste juffrouw kunt komen, of op de precieze datum van een verhuizing. Schrijf alles op wat in je opkomt, zie het als werken aan een collage. Een collage is eigenlijk nooit af, hij is af op het moment dat je stopt eraan te werken, maar je kunt hem altijd blijven verfreaaien. Je kunt zelfs meerdere versies van een gebeurtenis opnemen: eerst vertel je over de geboorte van je broertje omdat het in de chronologie past, en later neem je nog eens een versie op, waarin veel duidelijker je jaloezie op dat nieuwe aandachttrekkertje blijkt, of hoe seksuele voorlichting in jouw tijd gebeurde.

Waarschijnlijk is het wel handig om ergens een tijdlijn te hebben, een simpele tabel met jaartallen, waarin je de voornaamste gebeurtenissen kunt optekenen. Ook een stamboom is handig voor je lezers.

### INSPIRATIE

Maak een lijstje met vragen die jij aan je (groot)ouders had willen stellen. Probeer die in de loop van je autobioproject te beantwoorden.

Hella Kuipers

## ziekte en autobiografie

Het schrijven of laten vastleggen van de autobiografie kan een belangrijk onderdeel van de (zelf)zorg zijn voor iemand die een gezondheids crisis doormaakt. In een [artikel](#) voor Opzij schrijft Margot Minjon: 'Sinds het begin van de jaren negentig is vooral het aantal egodocumenten over chronische ziekten enorm toegenomen. Arko Oderwald, universitair docent filosofie en medische ethiek aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, die zulke egodocumenten [in kaart heeft gebracht](#), denkt dat dit misschien wel komt omdat het aantal chronisch zieken ook is toegenomen. Patiënten zijn tegenwoordig mondiger en strijdbaarder, ze willen hun verhaal kwijt. Vaak willen ze ook hun verontwaardiging uiten over de manier waarop ze behandeld zijn.'

Dergelijke boeken bestaan al heel lang, er is zelfs een wetenschappelijke term voor: pathografie. Cynisch zou je ze inderdaad kunnen samenbrengen onder de noemer 'Hoe ik mijn leed overwon', maar dat is maar zo'n klein aspect van de betekenis die het levensverhaal in zo'n levensfase kan hebben. Als iemand zelf de pen niet meer vasthouden kan, is alleen al de aanwezigheid van een intens luisterend oor troostrijk. Dit is geen eenrichtingsverkeer: de zorgverlener wordt zich ervan bewust dat de zieke hier de deskundige is van wie hij alles te leren heeft.

Soms zijn zulke verhalen zo universeel dat ze worden uitgegeven. Net als in de literatuur (waarmee ik fictie bedoel) geldt hier: hoe persoonlijker, hoe universeler. Het genre begon ooit met het indrukwekkende 'Zoals het gaan zal, is het goed' van Hanny Kiel (1973). Sindsdien zijn er veel egodocumenten over leven met verschillende aandoeningen verschenen. Op de website <http://www.patiëntervaringsverhalen.nl/> vindt u ze allemaal.

Wat opvalt is dat veel van die boeken gaan over de geestelijke overwinning op de ziekte, los van hoe het uiteindelijk met het lichaam afloopt. Het schrijven over die onvermoede kracht geeft de patiënt zelf een gevoel van autonomie, van het loskomen van het slachtofferschap. En dat is precies waar het autobiografisch werken onder deze omstandigheden over gaat.

We zien dat ook bij geestelijke aandoeningen. Ik herinner me het indrukwekkende 'Verheven : verslag van een depressie ' van P.C. Kuiper (1988), en recent verscheen 'Kikker gaat fietsen : over het leed dat leven heet' van Maarten van Buuren (2008). Heel persoonlijk is ook het boek van Annegreet van Bergen: 'De lessen van burn-out : hoe word je er beter van?' (2000)

Maar in eerste instantie gaat het natuurlijk om de schrijver zelf, en hoe hij baat kan hebben bij het opschrijven van zijn ervaringen met de ziekte. Voor sommige mensen geldt dat helemaal niet, die hebben juist het gevoel dat waar zij woorden aan geven hen de baas wordt. Voor meer mensen geldt, dat het opschrijven orde schept in een warboel van gedachten, en dat je door te schrijven iets creëert dat buiten jezelf staat, dat niet meer als een donkere kluwen in je binnenste woelt. Door het hele leven tot nu toe erbij te betrekken, komen ze erachter dat ze al eerder in staat waren om problemen het hoofd te bieden, dat ze heel veel kracht tot hun beschikking hebben. Of ze realiseren zich dat het nu vijf voor twaalf is, en de hoogste tijd om een nieuwe koers te bepalen. Ook de toekomst kan op die manier bij het verhaal betrokken worden, en hoop bieden. Naar de omgeving toe kan het verhaal duidelijkheid bieden. Het is vaak makkelijker om iets op te schrijven dan het uit te spreken. Op zichzelf is het schrijven een waardevolle tijdsbesteding, tijd die er zonder de ziekte misschien niet geweest was.

Het levensverhaal kan onderdeel uitmaken van de therapie. Voor iemand met een depressie kan het van belang zijn om op te sporen welke ingrediënten uit zijn geschiedenis hebben bijgedragen tot de ziekte. De patiënt leert zijn eigen gedrag herkennen en begrijpen. Door zich in zijn eigen geschiedenis te verdiepen, komt hij misschien op het spoor van vergeten kwaliteiten of fascinaties.

## INSPIRATIE

Maak een lijstje van al het leed dat jij overwonnen hebt. Van heel klein (hoe ik met vallen en opstaan schaatsen leerde) tot misschien verschrikkelijk groot. Wat hebben die overwinningen je gebracht?

Hella Kuipers

## een ander mens

We zeggen het zo makkelijk en bedoelen het doorgaans positief: 'Ik voel me een ander mens!' Maar wat als de identiteitsverandering abrupt komt, of onvrijwillig is? Dan moet het verhaal van ons leven herschreven worden. Je moet, zoals dat heet, op verhaal komen. Narratieve herstructurering heet dat in autobio-jargon. Niet alleen het verhaal, ook de identiteit moet opnieuw worden geconstrueerd.

Mij overkwam dat door mijn scheiding. Van degene die een levenslang een trouwe vrouw van was geweest (met een zekere trots vermeldend dat we elkaar al vanaf de schoolbanken kenden), werd ik opeens een alleenstaande, en moest ik al mijn ideeën omtrent De Liefde herzien. Ik moest mezelf heruitvinden, opeens was 'wat wil ik later worden' weer aan de orde. Ik schreef me een weg uit het dal, vond mezelf terug als schrijver en schrijfdocent. Op zoveel talenten was nooit een beroep gedaan maar ze waren er wel, en ik ontdekte ze al schrijvend.

Niet voor iedereen geldt, dat schrijven de beste methode is om te herstructureren. Je kunt ook je huis anders inrichten, of je levensvragen met verf op een doek smijten. 'Wil je erover kleien?' is de gereede vraag bij mijn dochter op school.

Het voordeel van schrijven is dat het je dwingt tot nadenken, over de juiste woorden en ook over de loop van het verhaal. Je zoekt en vindt een andere rode draad. Zo had je je leven nooit bekeken. Je loopt langs de gebeurtenissen die tot deze omwenteling hebben geleid, en je ziet tot je verbazing dat het zo heeft moeten zijn. Dat het uiteindelijk goed is. Zwaar, pijnlijk, hartverscheurend, maar tenslotte toch zinrijk. In de rijke zinnen van je verhaal sta je opnieuw op en kun je beginnen aan een nieuwe levensloop.

Tenminste, zo werkte het bij mij, en ik prijs me gelukkig. Niet iedereen kan op deze manier uit de voeten met dit opnieuw opbouwen van het zelfbeeld. Er zijn omstandigheden zo ondraaglijk dat het alleen al bewondering verdient dat diegene blijft leven. En er zijn mensen voor wie een bepaalde identiteit zo onlosmakelijk met hun gevoel van eigenwaarde verbonden is, dat ze de onvermijdelijke depressie niet te boven komen. Uit onderzoek\* is gebleken dat levensverhalen vanuit verschillende benaderingen tot stand komen. Men schrijft als 'de lijdende', 'de verliezer', 'de vechter', 'de altruïst', 'de carrièrejager', of 'de geslaagde'. Ik denk zelf dat er in het hele proces sprake is van al die uitgangspunten, en dat het streven moet zijn uiteindelijk als 'de winnaar' uit de bus te komen. Ook heeft het ermee te maken in hoeverre je 100% eerlijk durft te zijn, en elke lezer buiten beschouwing durft te laten. Als je niet meer hoeft te bewijzen hoe zielig of hoe aardig of hoe geweldig je bent, kom je pas bij je diepste kern uit.

Natuurlijk heeft de omgeving hierbij wel veel invloed. Zo is er in Berlijn de zogenaamde Wende-kliniek, waar afgebrande Ossies op verhaal kunnen komen. Als jouw identiteit altijd volkomen samenviel met je rol in het maatschappelijk bestel, en dat maatschappelijk bestel verdwijnt volkomen en blijkt achteraf ook nog eens door en door slecht geweest te zijn, is het ontzettend moeilijk om nog tot een nieuwe identiteit te komen. Die mensen gingen daar op verschillende manieren mee om. Sommigen sloten domweg hun ogen voor de werkelijkheid, deden alsof er niets veranderd was. Anderen stootten het verleden af. Ze wilden er niet over nadenken, want het was toch volslagen onbegrijpelijk. En er was een groep die er in slaagde het verleden te integreren. Ze accepteerden dat ze fouten gemaakt hadden, maar ze hielden vast aan de idealen die ze hadden gekoesterd, en probeerden die op een nieuwe manier in de nieuwe maatschappij in te zetten.

In elk geval lijkt het voor de mens van levensbelang om het levensverhaal in stand te houden, om het elke keer opnieuw kloppend te maken, zodat het samenvalt met wie we ten diepste weten te zijn. Het is essentieel voor een mens om dat in vrijheid te kunnen doen.

## INSPIRATIE

Het levensverhaal als een huis waarin je woont. Beschrijf hoe dat huis eruit ziet: waar is het van gebouwd? Hoe hoog is het, hoeveel ramen en deuren heeft het, hoeveel kamers, hoe is de indeling, hoe is de inrichting, welke kleuren zijn er gebruikt?

\* Ruth, J.E. & Öberg, P. (1996) Ways of life : Old age in a life history perspective. In J. Birren et.al. (Eds.), *Biography and Aging : Explorations in Adult Development*. New York: Springer

### Wat verstaan we onder autobiografie?

Wat verstaan we nu eigenlijk onder een autobiografie? Tegenwoordig hoor je vaak het woord 'egodocument.' Daar vallen alle genres geschriften onder waarin de auteur het eigen leven tot onderwerp neemt. Verschillende genres zal ik apart behandelen, zoals het dagboek, brieven, autofictie enzoveer. De term egodocument is van de historicus Jacques Presser. Sinds de jaren zestig wordt het genre bestudeerd, omdat het ook een belangrijke primaire bron vormt voor de mentaliteitsgeschiedenis van een bepaalde periode.

Er zijn twee hoofdgenres te onderscheiden: het egodocument dat direct van aard is (dagboek, ooggetuigenverslag), en het retrospectieve egodocument (autobiografie, memoires). In alle genres is er sprake van zelfreflectie: de schrijver denkt na over wat hij zelf van iets vindt. Op internet is hierover veel wetenswaardigs te vinden, zoals onder andere een [inventarisatie van egodocumenten](#) (1500-1918) door de Erasmus Universiteit en een [repertorium](#) van gedrukte egodocumenten (1813-1914) door het Instituut Nederlandse Geschiedenis.

Als we de geschiedenis van de autobiografie bekijken, zien we dat deze al heel lang geleden opkwam. De Romeinse keizer Marcus Aurelius (121-180) nam zijn eigen overpeinzingen onder de loep. Augustinus deed verslag van zijn bekering en het zondige leven dat hij eerder leefde in zijn Belijdenissen. Abélard (1079-1142) - beroemd van de tragische liefdesgeschiedenis met Heloise - noemde zijn autobiografie toepasselijk *Historia Calamitatum*, de geschiedenis van zijn ongeluk.

Bij de onvolprezen DBNL is de middel-nederlandse vertaling (1475) te lezen van het boek van Christine de Pizan: [De Stede Der Vrouwen](#) (1405). Dit is misschien niet werkelijk een egodocument, maar van belang omdat hier voor het eerst een vrouw uitdrukking geeft aan haar levenservaring en opinies. Uit Virginia Woolf's *A Room of One's Own* (1929) blijkt wel dat dat ook in de twintigste eeuw nog lang niet gewoon was.

Een van de eerste kunstenaars-autobiografieën is de Vita van Benvenuto Cellini (1500-1571), de beroemde goudsmid uit de Renaissance.

Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) geldt als de eerste moderne autobiograaf, omdat hij veel meer de nadruk legt op gevoelens, in plaats van op prestaties.

Met de opkomst van de massamedia kwamen ook de media-beroemdheden op, van wie in feite verwacht werd (en wordt) dat ze hun autobiografie schrijven (of laten schrijven door een *ghost writer*).

Er is een verschil tussen een autobiografie en memoires. Over het algemeen zijn memoires meer gericht op het openbare leven van een 'belangrijk' persoon, een politiek leider bijvoorbeeld. De autobiografie heeft meer het innerlijk leven en de persoonlijke ontwikkeling tot onderwerp. Maar er zijn ook definities in omloop die het precies omkeren, en ook in het Engels gelden tegenwoordig juist de memoires als persoonlijker.

Gore Vidal [zegt](#) bijvoorbeeld in zijn autobiografie *Palimpsest* dat in memoires de herinneringen en ervaringen worden opgetekend, en in de autobiografie de gecontroleerde feiten over iemands leven.

In elk geval is in beide genres sprake van een terugblik, en zijn ze als zodanig een bewuste reconstructie van de identiteit. Het gaat hier om iemands persoonlijke waarheid, niet om de 'objectieve' waarheidsgetrouwe reconstructie van het geleefde leven.

De wens om een autobiografie (zoals ik dit soort geschrift maar zal blijven noemen) te schrijven kan voortkomen uit verschillende behoeftes. Veel ervan heb ik al genoemd, en die hebben te maken met het reconstrueren van de identiteit. Maar ook kan er sprake zijn van een behoefte om handelwijzen te rechtvaardigen, of het eindelijk opbiechten van een lang geleden begane zonde. Doorleefde crises kunnen worden opgeschreven met als uiteindelijk doel het helpen van mensen die in een soortgelijke crisis beland zijn. Belangrijke gebeurtenissen die nooit in het vergeetboek mogen raken: de autobiografie als onthoudboek.

### INSPIRATIE

Schrijf tien keer onder elkaar (met flink wat ruimte ertussen): Ik wil mijn autobiografie schrijven omdat ... en vul de zin tien keer aan zonder lang nadenken. Inventariseer wat je hebt opgeschreven: met welk doel schrijf je vooral? Zou je daar in je stijl en vormgeving rekening mee moeten of willen houden?

Hella Kuipers

## dagboek

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

Ik schrijf al een dagboek sinds mijn elfde, maar is dat een autobiografie? Ik weet nog precies wanneer ik niet de waarheid opschreef. Ik verzweeg dingen, uit schaamte – kennelijk bezig met de indruk die mijn geschriften zouden maken op eventuele lezers. In die zin waren ze autobiografisch: er was zelfreflectie en identiteitsconstructie. De dagboeken vanaf mijn midlifecrisis zijn anders: honderd procent eerlijk en totaal niet meer op lezers gericht. Wie ze zou lezen zou tot schade en schande wijzer worden dan hij/zij wilde zijn. 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.

Laatst hoorde ik iemand zeggen: 'Ik houd al 53 jaar een dagboek bij. Elke dag schrijf ik op wat voor weer het is' – half tot zwaar bewolkt, waarschijnlijk – 'wat ik gedaan heb, en wie ik ontmoet heb.' De trots waarmee ze dit meedeelde! Ik dacht: arme kinderen. Ze hopen hun moeder na haar dood nog te leren kennen, en dan blijkt dat ze niets meer was dan ze al wisten: af en toe een bui, en af en toe visite.

Er zijn tegenwoordig cursussen voor Creatief Dagboekschrijven. Dat ontlokt menigeen de verbaasde opmerking: 'Een cursus dagboekschrijven? Dat hoef je toch niet te leren? Dat doe je toch gewoon, voor jezelf?' Het weerbericht noteren, en de verjaardag van oom Jan, ja. Dat kan iedereen. Maar de moed, de durf opbrengen om eerlijk te zijn? Om dieper te graven? Om lagen aan te boren waarop je gewezen moet worden, omdat je ze vanuit je gewone stramien niet herkent?

Als je begint met je autobiografie, vormen je dagboeken een primaire bron, samen met foto's, schoolschriften, geboorte- en trouwkaarten, diploma's en gedroogde bloemetjes. In het dagboek was je getuige van jezelf, van je leven en je gedachten. Pas achteraf kun je vaststellen in hoeverre het dagboek ook een getuigenis vormt van wie je nu bent. Het is bijzonder boeiend je dagboeken te herlezen als een naturalistische roman, met het onontkoombare noodlot op elke pagina. Het is ook bijzonder boeiend te merken dat je bij de eerste herlezing aanwijzingen vond voor je eeuwigdurende liefde, terwijl bij de tweede herlezing alle pijlen richting echtscheiding wezen.

Een ander geval is het schrijvers- of kunstenaarsdagboek. Dat is als het logboek van een zeereis: waar ben je langs gevaren, welke wilde stormen en hoge golven heb je doorstaan om je einddoel te bereiken? Het dagboek als bewijs: ik kan het, en ik zal het weer kunnen.

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 volwassenwording, groot-wording van een mens, voel ik me herkend en erkend, krijg ik het verlossende gevoel dat de mensheid goed is, niet slecht. Er is geen betere cursus Creatief Dagboekschrijven dan het lezen van Etty.

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

Martin Ros zet daar tegenover 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.'

## INSPIRATIE

Maak een denkbeeldig dagboekfragment. Denk bijvoorbeeld aan een belangrijke verjaardag (je twaalfde, twintigste, vijftigste?). Beschrijf die dag alsof die net voorbij is. Kijk vanuit het heden al schrijvende terug naar toen je zestien was. Gebruik je dagboekfragmenten om het verhaal te verlevendigen. Maak je geen zorgen of het allemaal 'klopt'. Gun jezelf creatieve vrijheid.

Hella Kuipers



## dagboeken na je dood

In 2007 verscheen een artikel getiteld '[dagboeken na je dood: weggeven of verbranden?](#)'

Er zijn dagboekschrijvers die al tijdens het schrijven hopen dat hun dagboek later wordt uitgegeven. Anne Frank was er een van, en zelf had ik in de zwartste puberjaren ook de stille hoop dat ik jong zou sterven en daarna beroemd zou worden. Ik las Het Onkruid en De Bloem, en iemand zei dat het meisje op de voorplaat wel wat op mij leek ... Ach ja, en nu hoop ik honderd te worden, maar dan nog: wat doe ik met mijn dagboeken? Ik ken iemand die ze inderdaad verbrand heeft. Niemand hoeft na haar dood gekwetst te worden door haar waarheid. Ook mijn geweten heeft lange tijd gewroegd: mocht ik mijn woede ongestraft spuien? Mocht deze vuile was ooit buiten wapperen?

Mensje van Keulen heeft haar dagboeken netjes (en gekuist) overgetikt voor ze geopereerd werd. Dan zou het oeverloze en stijlloze gejeremieer tenminste niet zo de wereld ingaan. Alle Dagen Laat is leuk om te lezen, maar nu ik dit weet, denk ik aan wat me overkwam bij die uitgebreide uitgave van Anne Frank. Het volmaakte meisje dat sinds mijn tiende mijn absolute rolmodel was geweest, bleek goddank ook een gewoon kind met filmsterrenplaatjes aan de muur. Ik heb ook een vriendin gehad die elk dagboek verbrandde zodra het vol was. Hoe onbelangrijk vind je jezelf dan? (Ze is later boeddhist geworden en leeft alleen nog maar in het nu. Daar kan ik nog wat van leren.)

Christine de Vries, pionier in [dagboekcursussen](#), raadt haar cursisten aan hun dagboeken in een kist te stoppen en daar een brief op te plakken met op de envelop het verzoek aan nabestaanden die eerst te lezen. 'Zeker als je in je dagboeken weleens boze dingen over dierbare naasten schreef, is het goed om in die brief uit te leggen dat dit momentopnamen zijn. En dat jouw liefde voor hen daardoor niet is aangetast.'

Als je zeker wilt zijn dat je geschriften na je dood vernietigd worden, moet je dat per testament regelen, en het opdragen aan een executeur-testamentair.

Een vrouw kan haar dagboeken ter beschikking stellen aan [Aletta](#), het Internationaal Informatiecentrum en Archief voor de Vrouwenbeweging.

Een ander mooi artikel over dagboeken dat ik op internet vond heet [Evidence of Me](#), oftewel 'bewijs van mij'. Ik Was Hier.

Ik kan het niet over mijn hart verkrijgen, zulke tastbare bewijzen van iemands aanwezigheid te vernietigen. Ik bewaar alle brieven, al mijn dagboeken, en heb het regelmatig moeilijk met de ontastbaarheid van de moderne e-communicatie. Het artikel gaat erover hoe Evidence of Me leidt tot Evidence of Us. Persoonlijke geschriften geven als niets anders inzicht in een voorbijgeerde wereld. Alleen daarom al zijn ze het bewaren waard.

Het heeft ook te maken met zelf-acceptatie: ook dat ben ik, die zeurpiet, die jeremieerder. Door het op te schrijven was ik die dag waarschijnlijk beter te gebruiken. Het was niet de enige waarheid, het was een deel van de waarheid.

Er is geen algemene raad over te geven. Ik laat ze maar rustig in hun kisten en koffers. Wie ze wil lezen, mag dat doen, maar een rituele verbranding met een lekker glas wijn erbij is ook prima. Nu zijn ze mijn tweede brein, dan zijn ze het stoffelijk overschot van mijn ziel.

## INSPIRATIE

Bezie in gedachten de inhoud van jouw kist met dagboeken. Heb je die niet, dan verzin je hem gewoon. Beschrijf een aantal van de dagboeken erin: die goud-op-snee met het echte slotje, dat oude kasboek met een berekening voorin, het spiraalschrift vol koffievlekken, het gekartonneerde schrift met de foto van een reuzensequoia erop geplakt, het kleine notitieboekje dat meeking naar Parijs ... Wat voor invloed heeft het uiterlijk van het dagboek op wat je er in schrijft? Waar gaat je voorkeur naar uit?

Hella Kuipers

## brieven

Bij het Instituut voor Nederlandse Geschiedenis hanteren ze de volgende definitiecriteria voor egodocumenten: ze zijn direct van aard (zoals dagboeken of ooggetuigeverslagen) of retrospectief (zoals autobiografieën, memoires e.d.). Zij bevatten vaak een element van zelfreflectie. Wanneer de term in meer strikte zin wordt gebruikt, hebben [egodocumenten](#) een 'monoloog-karakter'.

Brieven, interviews en producten van *oral history* worden dan vanwege hun 'dialoog-karakter' niet tot de egodocumenten gerekend. Deze beperking is, ook al om praktische redenen, van toepassing op de inventarisatie. Een groot aantal brieven (ruim een miljoen) is elektronisch ontsloten via de [Catalogus Epistolarum Neerlandicarum](#).

Voor de individuele autobiograaf maken brieven natuurlijk wel deel uit van de autobiografie. Net als dagboeken vormen ze een vruchtbare grondstof. Het vergeelde pakketje met het verschoten lint erom, maar ook de e-mails verzonden uit een ver en vreemd land: allemaal geschriften waarin iets over het leven van de schrijver wordt meegedeeld. Brieven worden natuurlijk aangepast aan de lezer voor wie ze bestemd zijn. Ik herinner me dat uit mijn buitenlandse jaren: sommige alinea's kon ik vele malen hergebruiken (de exotische belevenissen en landschappen), andere schreef ik alleen maar aan die bepaalde persoon. Aan opa en oma alle details over de ontwikkeling van hun kleinkind, aan een goede vriendin de zwaardere kanten van het expatleven, aan een jarig neefje een grappig voorval over een geit in een boom. Tezamen vormen al die brieven (gelukkig geschreven in het prille begin van het computertijdperk, dus allemaal nog in mijn bezit) een fantastisch verslag van het leven dat ik daar leidde.

Mijn vader ontving pas van een oude vriend een pakketje brieven, door hemzelf aan deze vriend geschreven, zo'n halve eeuw geleden. Op een totaal andere manier dan in oude fotoalbums zag hij zichzelf terug: schrijvend over dingen die hem ook nu nog ter harte gaan, zoekend naar inzichten die hem pas later ten deel vielen. Brieven openen een luikje naar de binnenkant van jezelf.

Ik zou iedereen willen aanraden: print je lange e-mails uit. Iedereen heeft wel vrienden of familieleden die zo ver weg wonen dat het meeste contact via e-mail plaatsvindt. Hoe vaak stort je daarin je hart niet uit, of doe je verslag van een belangrijke gebeurtenis. Nu de echte brief bijna is uitgestorven (helaas, want was is er heerlijker dan een dikke envelop met grote kleurige postzegels erop?) vervult e-mail die functie, en zo'n uitdraai blijft leesbaar lang nadat de computer op de schroothoop is beland.

Door je op verschillende lezers te richten, spreek je tegelijk verschillende aspecten van je eigen persoonlijkheid aan: de goede dochter, de jonge moeder, de vrouw in strijd met zichzelf, de schrijver. Al die aspecten maken deel uit van je autobiografie.

In brieven durf je misschien wel eerlijker te zijn dan in je dagboek. Want in plaats van aan een anonieme toekomstige lezer, denk je bij de brief alleen aan degene aan wie je hem schrijft. Die neem je in vertrouwen op dit specifieke moment, nu dit specifieke onderwerp je van het hart moet.

Van diverse beroemdheden (Machiavelli, Verdi, Solzjenitsyn) is de correspondentie uitgegeven onder de titel 'een autobiografie in brieven.' Dat klinkt mij toch niet helemaal juist in de oren. Een autobiografie is een constructie: een samenhangend verhaal waarop iemands identiteit op dat moment berust. Brieven zijn aspecten van die identiteit, en in zo'n boek wordt de constructie van samenhang aan de lezer overgelaten.

## INSPIRATIE

Lees de lijst van tweehonderd onderwerpen door (blz 10 & 11) en kies er een aantal uit waarover je in briefvorm zou kunnen schrijven. Schrijf aan je ouders, je kinderen, de meester op school. Stort je hart uit, maak je kwaad of toon je dankbaarheid. Deze afwisseling in stijl maakt je autobiografie persoonlijker, dicht op de huid. Je vervalt anders zo gauw in een afstandelijke beschrijving van wat je ooit ter harte ging. Zo had ik een cursist die altijd onderkoeld schreef, tot hij zich rechtstreeks richtte tot zijn kleinzoon, en eindelijk zijn gevoel liet spreken.

Hella Kuipers

### autofictie

Een wat problematische tak aan de autobiografische boom is de zogenaamde autofictie, een term die in 1977 werd gelanceerd door de Franse schrijver Serge Doubrovsky. In Nederland wordt dit genre autobiografische romans steeds populairder. Zelfs de aanvankelijk felle tegenstander Thomése (hij schreef er een vurig essay over, getiteld 'De narcistische samenzwering'), maakte zich er vervolgens schuldig aan met het prachtige boek *Schaduwkind*, over zijn overleden dochtertje. Andere bekende voorbeelden zijn Van Dis, Hemmerechts, Voskuil, Wolkers, Reve, Thijssen, Grunberg, Siebelink en natuurlijk Connie Palmen die de scheidslijn tussen fictie en autobiografie bij elk boek een stukje verder opschuift. Over haar boek *I.M.* heeft ze gezegd (in *Een Verhaal Dat Het Leven Moet Veranderen* van Hans Goedkoop): 'Wat ik tegen u zeg door *I.M.* een roman te noemen, is dat ik de eigenaar ben van de geschiedenis, die heb ik zelf gemaakt, die heb ik geschreven, dat is eigen werk.'

In het tv-programma [Het Uur Van De Wolf](#) zegt ze: 'Ik noem het fictie omdat de vorm fictie is, met scènes die invoelbaar zijn via de zintuigen.'

Schrijfster Jannah Loontjes zegt dat het nadenken over de beschrijving ervan de gebeurtenis al verandert.

Nabokov noemt de categorisering 'autobiografisch' een belediging voor zowel de kunst als de waarheid. Bovendien: is niet alle fictie autobiografisch? Maakt niet elke schrijver voor elk verhaal gebruik van zijn eigen arsenaal aan beelden, indrukken en emoties? Maar tegenwoordig is 'waargebeurd' een extra verkoopstimulator. Bij films is het voor mij over het algemeen een reden om niet te gaan kijken: de structuur van de plot wordt volkomen ondergeschikt gemaakt aan de 'waarheid' en daardoor ontstaat meestal een slap verhaaltje met een onbevredigende afloop.

*Schaduwkind* en *I.M.* maken wel duidelijk dat 'fictie' soms een mooi doosje kan zijn om je verdriet in te verpakken. Het is immers een hoofdstuk uit je autobiografie dat in zijn rauwe vorm te zwaar zou zijn om met je mee te dragen. Bij herlezing zou elke keer opnieuw die wond weer opengaan. Door het in weloverwogen taal en vorm te gieten, wordt het als het ware een monument voor de gestorvene, een plaats voor het verdriet. Een geleden verlies omzetten in een kunstwerk (in woorden, in muziek, in verf, in steen) is een goede manier om het verdriet te verwerken. Niet iedereen zal een dergelijk monument openbaar willen maken, maar als lezer ervan voel ik me bevoorrecht. Misschien omdat het me de illusie geeft dat lijden niet zinloos is, als het leidt tot zulke mooie boeken.

En doen we ons in het dagelijks leven niet vaak voor als een personage? We spelen rollen die passen bij het stuk waar we op dat moment in figureren. We snappen precies welk gedrag wel acceptabel is, en wat we moeten onderdrukken.

En zijn we zelf als autobiograaf niet met fictie bezig? Zoeken we tussen alle feiten niet juist die uit die passen bij het samenhangende beeld dat we van onszelf willen construeren? Maken we niet een monument-in-woorden van onszelf? Kiezen we daarbij ook niet vaak voor een bepaald literair genre, zoals een komedie, een tragedie, een liefdesgeschiedenis, een heldensage?

In een van mijn autobio-klasjes liet ik de cursisten hun leven beschrijven in perioden van 7 jaar. We gingen door tot nadat de leeftijd van de oudste bereikt was. Dat hield in, dat de jongeren onder ons (inclusief ik) een stuk moesten schrijven dat puur toekomstmuziek was. Wensen en dromen werden geuit, maar ze stoelden op het werkelijke leven en het karakter van de hoofdpersoon.

### INSPIRATIE

Denk aan een gebeurtenis uit je leven waarvan je achteraf denkt: had ik dat maar anders gedaan. Schrijf er dan een stuk over waarin je de gebeurtenis beschrijft alsof je het werkelijk anders had gedaan. Denk daarbij aan het citaat van Connie Palmen, en schrijf scènes die invoelbaar zijn via de zintuigen.

Hella Kuipers

### autobiografisch schilderen of musiceren

In het vorige artikel (over autofictie) roerde ik het al even aan: autobiografisch werken is niet beperkt tot schrijven. Bepaalde emoties of gebeurtenissen kunnen vorm krijgen in een muziekstuk, een schilderij, tekening of collage, een sculptuur, en noem maar op. Soms kan het inspirerend werken om lang onderdrukte gevoelens boven water te krijgen als je er met je handen mee aan de gang gaat. Daarna kun je dan schrijven over wat er in je binnenste gebeurde tijdens die handenarbeid.

Een van de mooiste boeken over autobiografie is [Biografisch Leren En Werken](#) van Gabriël Prinsenbergh (Amsterdam, SWP, 2005). Ook hij begeleidt groepen. In de eerste bijeenkomst heeft ook hij een oefening over de naam, maar naast informatie over herkomst en betekenis van de naam vraagt hij: welke beelden komen er bij je op als je aan je naam denkt? Welke vormen en kleuren? En dan gaan ze aan de slag met een schildering.

Andere voorbeelden van schilder- of tekenoefeningen zijn: Teken je levensweg. Hoe is het landschap, de lucht? Wat kom je onderweg tegen? Teken een stemmingsbeeld van hoe je leven er vandaag uitziet. Later geven de andere groepsleden aan, welke indruk de tekening op hen maakt, wat er voor hen in 'doorklinkt'. (doorklinken = per-sonare) Maak een schilderij van je levensboom. Denk er niet teveel over na, begin gewoon en 'duid' de schildering later alsof het een droom was. Houd in gedachten dat je niet bezig bent te bewijzen dat je op de een of andere manier talent hebt om te schilderen of tekenen. Je bent bezig iets uit te drukken dat (nog) geen woorden heeft.

Een andere mooie techniek om van een bepaalde periode of gebeurtenis een monumentje te maken, is collage. Zoek alle tijdschriften die je in huis hebt, oude foto's die je nooit hebt ingeplakt omdat er op hetzelfde filmpje een mooiere zat, koop bijvoorbeeld afgeschreven plaatjesboeken bij de bibliotheek, roef foto's van internet, kortom, zorg voor een enorme stapel beeldmateriaal. Kies een thema, zoals 'wat ik nodig heb om gelukkig te zijn' of 'het dorp waar ik opgroeide' of 'mensen die ik mis en wat ik dan precies mis' of 'dit hoop ik over 5 jaar bereikt te hebben'. En dan knippen! Ga je te buiten als een kind, geniet ervan. Als je het gevoel hebt dat je nu afbeeldingen hebt van alle aspecten van je onderwerp, ga je ze ergens zo mooi mogelijk op plakken. Je kunt zo'n artist's board kopen bij de Action, of een lege doos van vaatwastabletten gebruiken ... maakt niet uit. Als het maar zo wordt dat het betekenis voor je krijgt. Het is een goed idee om het daarna met lak (uit pot of spuitbus) te vernissen, dan blijft het mooi en verkleurt het niet. Herinner jezelf aan mooiere tijden of aan een mooiere toekomst. Of durf met je verdriet aan de gang te gaan.

Daarna kun je altijd nog opschrijven wat het met je heeft gedaan.

Van beeldhouwen heb ik zelf te weinig verstand, maar ik hoor wel van mensen dat ze boetseren en speksteen snijden op een soortgelijke manier benaderen en ervaren.

Ook van componeren heb ik geen kaas gegeten, maar ik weet wel dat muziek heel veel invloed op mijn stemming heeft. Vlak na mijn scheiding zocht ik eindeloos liedjes als *The power of goodbye*, ik ben gelukkig zonder jou, *strong enough*, enzovoorts. Al die stoere dames sleepten me erdoor!

### INSPIRATIE

Ga naar de bibliotheek – afdeling fonothek – en leen cd's van muziek uit allerlei landen. Luister thuis met een open oor: wat vind je van deze muziek? Waarom stoort het je verschrikkelijk, waar doet het je aan denken? Waarom voert het je mee, waar doet het je aan denken? Van welke muziek word je blij? Of juist treurig? Waarom? Maak een muzikale collage van wat je aanspreekt (of laat je kleinkind dat even doen ;). Vergeet niet je ervaringen op te schrijven.

Hella Kuipers

### dierbare voorwerpen

'Ik ben de tekening die Tineke kreeg toen ze achttien was. Na dertig jaar in een envelop in een dichtgeplakte plastic zak op een stoffige zolder, voelde ik op een dag dat ik werd opgetild, weggedragen, en in een auto ergens heen gebracht werd. De zak ging open, andere enveloppen vielen op de grond, ik – samen met een brief in de bruine envelop – werd tevoorschijn gehaald. Daglicht! Eindelijk kan de zon weer stralen, de boom weer bloeien, het water weer glinsteren.

Voorzien van een passe-partout in het felle oranje van mijn zon sta ik nu op de schoorsteenmantel. Waarom heeft ze me zo lang weggestopt? Ik herinner me hoe blij ze was, toen ze me voor de eerste keer uit de envelop haalde. We herkenden elkaar, zij mij, ik haar. Later heeft ze me weggeborgen.

Na dertig jaar moest ze zichzelf opnieuw uitgraven, en zich omringen met de symbolen van haar authentieke zelf. Ik ben trots dat ik hier mag staan, temidden van het klokje van oma, haar babyfoto in een zilveren lijstje, het sneeuwbolletje uit Parijs en een schaal met marmeren eieren. De plek waarop Tineke zichzelf terugvindt, zich koesterend in mijn zonneshijl.

Dit is maar één voorbeeld van hoe je een verhaal schrijft over een voorwerp dat al een leven lang met je meereist. Als je dit doet vanuit het voorwerp, creëer je een ander gezichtspunt, wat een leuke afwisseling vormt in een lange rij ik-verhalen.

Het is op zich al vruchtbaar om dierbare voorwerpen heel gedetailleerd te beschrijven. Je innerlijk oog zal wijder opengaan, en helderder gaan waarnemen. Vervolgens kun je dan schrijven over de betekenis die het voorwerp voor jou had, destijds of nu. En 'voorwerp' hoeft niet persé te slaan op een ding dat je in je hand houdt.

Maak bijvoorbeeld eens een lijst van je favoriete kledingstukken door de jaren heen, of kleren die een bepaalde betekenis hadden. Vertel iets over de kleren die je droeg als kind. Hoe voelde je je als je ze droeg? Wat deed je als je ze aanhad, of wat mocht je dan beslist niet doen?

Vertel over een sieraad dat al lang met je meegaat. Hoe heeft het je geholpen? Raad gegeven, gegidst? Wat voelde je toen je het terugvond, of kwijtraakte? Neem het voorwerp in je hand (of stel je voor dat je het in je hand houdt) en begin met vertellen. Dit is ook een goede oefening om je eigen stem te laten horen. Het is verbazend hoeveel mensen geestig en boeiend kunnen vertellen, en op schrift verdorren tot clichétaal. Schrijf alsof je een tafelgezelschap moet boeien met jouw verhaal.

Welke dingen heb je bewaard lang nadat je ze niet meer gebruikte? Waarom? Wilde je niet erkennen dat je gefaald had, of veranderd was? Kies er een uit, en geef vijf heel goede redenen waarom het een goed idee is om het te bewaren.

Als je geen inspiratie hebt, kijk naar de dingen in de kamer om je heen. Wat zeggen ze over jou, je verleden, je heden? Welke dingen heb je ooit bezeten, waarvan je zou willen dat je ze nog had? Wat heb je altijd willen hebben, maar nooit gekocht of gekregen?

Hoe sta je tegenover je bezittingen? Ben je er heel zuinig op, als een kind dat gestraft zal worden voor een vlek in het tafelkleed of een kras op een kastdeur? Geef je makkelijk dingen weg? Als je je spullen zou moeten verdelen, wat zou je dan aan wie willen geven? Als je veel kleiner zou moeten gaan wonen, wat zou je dan beslist mee willen nemen?

Als je geloofde dat een dode bepaalde voorwerpen moet meenemen voor zijn bestaan in een hiernamaals, wat zou er dan samen met jou begraven moeten worden?

### INSPIRATIE

Voeg alle voorwerpen die je bij het bovenstaande in gedachten kwamen toe aan de lijst van 200 onderwerpen en schrijf alvast een verhaal over één ervan.

Hella Kuipers

*scrapbooking* en illustraties

Ik houd heel veel van mijn oma (God hebbe haar ziel) maar er is één ding dat ik haar verschrikkelijk kwalijk neem, en dat is haar absolute gebrek aan eerbied voor oude foto's. Rats rats zijn ze met een grote strook plakband in een album vastgemaakt, oud plakband dat wel loslaat van de bladzijden maar niet van de onherstelbaar beschadigde foto. Ook de onderschriften laten te wensen over: 'Wat een dikken!' staat er onder een foto van twee welgedane oudtantes. Namen? Ik kon ze nog navragen, maar de generaties na mij al niet meer.

Om in deze slordige erfenis orde aan te brengen, heb ik dankbaar gebruik gemaakt van de wonderen der moderne techniek. Hoewel er niets gaat boven het in handen houden van een foto van meer dan een eeuw oud, schenkt het opkalefateren van beschadigde oudheden ook zeer veel voldoening. Met fotoshop zijn de plakbandstrepen weg te werken, en vervaagde gezichten scherp te stellen. Krassen kun je wegpoetsen, en piepkleine gezichtjes op zo'n gekarteld groepsportretje zijn uitvergrootbaar. De familie komt tot leven op het kille computerscherm.

Vervolgens heb ik met de ingescande foto's een familiealbum samengesteld, en via internet laten afdrukken. Na wat stamboomonderzoek wist ik van de meesten naam en toenaam, en geboorte-, trouw-, en sterfdatum. Die haveloze koffer vol papieren werd omgetoverd tot een prachtig kleurenalbum, vol informatie voor vele generaties na mij. Ze weten het nog niet, maar rond hun vijftigste zullen ze me dankbaar zijn.

Maar ik zei al: er gaat niets boven de echte voorwerpen, de primaire bronnen, die foto's en documenten kunnen zijn. Juist in een losbladig systeem als de autobiografie die mij voor ogen stond toen ik die lijst met 200 onderwerpen samenstelde, kunnen gemakkelijk illustraties ingelast worden.

Uit Amerika komt het concept *scrapbooking*. Dat betekent dat je een album aanlegt met tekst, illustraties en decoratie (leuke bloemetjes in de hoekjes enzo). Ik hoorde het zelfs gebruikt worden als een overdrachtelijk werkwoord: *I'm gonna be scrapbooking my grandchild*.

Hele winkels zijn daar met leuke dingetjes om in het *scrapbook* te plakken. Persoonlijk vind ik dat net zoiets als de Hallmark kaarten met complete gedichten voor alle gelegenheden. Maar het idee op zich is natuurlijk fantastisch. Je kunt het digitaal doen als je niet zo van het knippen, plakken en borduren bent, maar het echte werk levert enorm veel plezier op. Bovendien kun je bepaalde episodes uit je biografie vervangen door beeldmateriaal. Zware tijden kun je misschien weergeven met verf en penseel, oneindig veel zondagen op het water door één foto. Je gebrek aan naaldkunst wordt het duidelijkst weergegeven door die scheefgetrokken merklap, en dat ene bloemetje uit je bruidsboeket vindt hier zijn laatste rustplaats.

In je ringband kun je ook van die mappen met plastic vakjes doen, en daar je Elfstedenkruisje of Vierdaagsemedaille in stoppen, en krantenknipsels van je Grootste Prestaties kunnen erbij in showtassen. Misschien heb je wel een hele rij ordners nodig, maar wat geeft dat? Is er iets heerlijker dan een hele plank vol boeken die je zelf geschreven hebt?

Doe alleen beter je best dan mijn oma. Schrijf bij alle foto's alles wat je weet: de namen van wie erop staan, de datum waarop de foto werd genomen, waar het was, en als je het weet: de gelegenheid. In hetzelfde album zat ook een stoere foto van mijn vader en zijn broer, op respectievelijk step en fiets. Mijn oom wist het nog precies: die foto was gemaakt op de dag dat prinses Irene werd geboren en alle kinderen vrij kregen van school.

INSPIRATIE

Stel het geen minuut langer uit! Haal al die fotoalbums van zolder of van bovenop de boekenkast, en schrijf bij alle foto's op wat je weet: Wie Wat Waar Wanneer Waarom. Schrijf alles op wat je niet weet en vraag, nu het nog kan, aan oude tantes, buurvrouwen, grootvaders, of zij je kunnen helpen.

Hella Kuipers

in den beginne

De vraag die me het vaakst gesteld wordt, qua autobio, luidt: Hoe begin ik?

Als je bang bent voor wat je gaat oprakelen, is de beste methode om het verhaal dat je wilt vertellen (of, misschien beter, dat je zoekt) te zien als een roman. Waar begint het verhaal? Dit verhaal? Je hoeft toch niet per se bij je geboorte te beginnen, of die van je ouders, of je voorgeslacht tot Adam en Eva aan toe? Tenzij je heel sterk het gevoel hebt dat dat wél moet, omdat bijvoorbeeld de trauma's van je ouders medeschrijvers waren van jouw verhaal.

Als je dat niet weet, maar wel vermoedt, zou je ook in het heden kunnen beginnen. Ik ben nu hier. Ik ben hier gekomen doordat ... en omdat ... Dat gebeurde doordat ... en omdat ... en dat was weer het gevolg van ... en zo door tot je het oerbegin te pakken hebt.

Vaak komt de autobiobehoeft in een problematische periode waarvan het begin duidelijk is. Het verhaal van je huwelijk begint met de kennismaking. Al zul je er in de loop van het verhaal, net als in een roman, backstory tussenvlechten: hoe werden de personages wie ze nu zijn? Waarom reageren ze op die manier en niet anders?

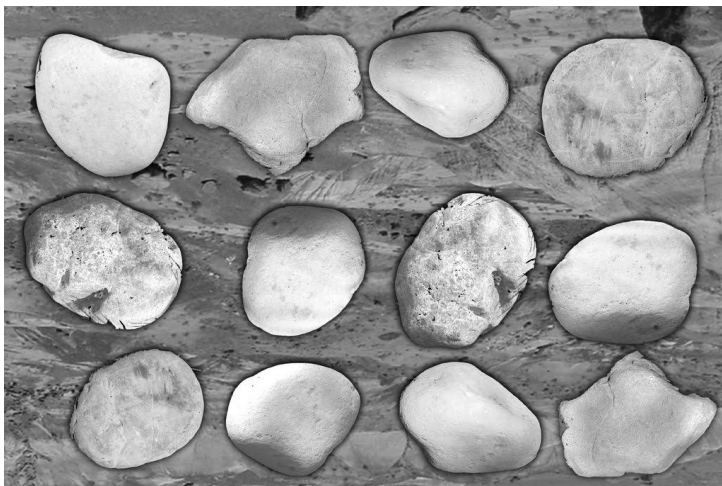
Het verhaal van je emigratie begint met het afscheid en de reis. Ook dan ga je later bedenken: waarom ben ik vertrokken? Wat wilde ik achterlaten, wat hoopte ik te vinden?

Om te voorkomen dat je tijdens het schrijven zelf al duiding aanbrengt, kan het helpen om in de derde persoon te schrijven. Natuurlijk schrijf je je verhaal wel op zoek naar betekenis, maar laat dat eerst los. Anders loop je het risico, net als bij het schrijven van een roman, dat je gebeurtenissen uitkiest die in je voor-oordeel passen. Dan sluit je jezelf af voor nieuwe inzichten. Als je een roman wilt schrijven om te 'bewijzen' dat een strenge opvoeding automatisch leidt tot losbandigheid, geef je je personage niet de ruimte om te worden wie hij werkelijk is. Geef je je personage niet de mogelijkheid om jou als schrijver te verrassen.

En dan nogmaals: als je het helemaal niet weet, doe schrijfveren. Schrijf elke dag een stukje, lees het eenmaal door en vul het zondig aan, en stop het in een map (virtueel of echt) die je chronologisch ordent.

Doe ook een paar schrijf oefeningen die je door je hele levensloop leiden, zoals: welke metafoer zie je voor je leven? Of: benoem de stepping stones in je leven, de punten waarop je een andere kant uit stapte (en maak gerust gebruik van de afbeelding). Of schrijf het verhaal van je leven aan de hand van perioden van zeven jaar (de vragen bij deze perioden, afkomstig uit het boek *Je Leven in de Hand Nemen*, staan ook in mijn e-book *Honderduit*). Inzoomen, uitzoomen, en zo tot een compleet verhaal komen.

En onthoud: begin maar. Dit is de kladversie. Het maakt niet uit waar je begint. Het ware begin dient zich pas aan aan het einde van het verhaal.



#### INSPIRATIE

Download een [grotere versie](#) van de Stepping Stones afbeelding en vul er de belangrijkste stapstenen in jouw leven op in.

Hella Kuipers

## LIJST VAN GEBRUIKTE BOEKEN OVER AUTOBIOGRAFIE

De betekenis van levensverhalen : theoretische beschouwingen en toepassingen in theorie en praktijk / Ernst Bohlmeijer e.a. Houten : Bohn Stafleu van Loghum, 2007  
Fantastisch boek met goed geschreven artikelen over heel veel uiteenlopende onderwerpen. Voor zorgverleners en cursusgevers, en voor iedereen die zich voor deze materie interesseert.

Biografisch leren en werken : het levensverhaal in kaart brengen / Gabriël Prinsenbergh, - Amsterdam : SWP, 2005  
Inspirerend boek met zowel theoretische en psychologische achtergronden, als aanreikingen voor verschillende werkwijzen, naast schrijven ook andere kunstzinnige bezigheden.

Je leven in de hand nemen : werken aan je eigen biografie / Gudrun Burkhard, - Zeist : Vrij Geestesleven, 2004  
Uit dit boek stammen een aantal van de vragen bij Zeven over Leven.

Prisma Voornamenboek / J. van der Schaar, - Utrecht : Prisma, 2002  
Een evergreen voor elke eerste les.

Birren's ABC : AutoBiografieCursus / J.J.F. Schroots ea, - Assen : Van Gorcum, 1995  
Overzichtelijke handleiding voor docenten en cursisten, met veel aandacht voor therapeutische situaties.

At a Journal workshop : writing to access the power of the unconscious and evoke creative ability / Ira Progoff, - New York : Tarcher, 1992  
Een klassieker in dagboekland. Interessante oefeningen, maar qua opzet erg streng.

A Voice of her own : women and the journal-writing journey / Marlene A. Schiwy, - New York : Fireside, 1996.  
Belangrijk feministisch boek over dagboekschrijven.