

"Sans gêne fileert Couwenbergh het schrijfproces.
Een bron van inspiratie voor elke auteur." HP/ de Tijd

ZIJN

Geertje Couwenbergh

Lust in je

leven

door

Schrijven

INHOUD

Inleiding: Lust in je Leven door Schrijven	9
En nu: de Schrijfbeoefening (af)leren en apenkooien)	13
'Eerste Gedachte, Beste Gedachte' (de ongecensureerde jij)	19
Schrijfgereedschap (een schrijf-mijnenveld maken)	25
De Criticus (wie denk je wel niet dat je bent?)	33
Be-Woest! (geen genoeg nemen met minder)	40
Lezen (de andere kant van schrijven)	46
On The Road (verandering van spijs doet schrijven)	52
Poortwachter Pijn (de enige weg eruit is erin)	58
Vuil (lang leve de vastgekoekte vaat!)	64

Dromen (fun-fucking-tastic!)	70
Aandacht (de magie van de realiteit)	77
Schrijven en Sex (de ultieme win-winsituatie)	83
Hardcore (ballen uit de kast!)	88
Eetbaar (koekjes van eigen geest)	95
Schrijven vs Typen (<i>same same, but different</i>)	102
Specifiek Zijn (de verloren wereld terugwinnen)	109
Schaamte (oh my...)	115
Cheerleaders (pompon power!)	121
Zin-tuiglijk (grrrr...!)	127
Vingers die wijzen naar de Maan: (de beperking van woorden)	133
Ten slotte: de fik erin!	138
Dankwoord	140

INLEIDING: LUST IN JE LEVEN DOOR SCHRIJVEN

Het is de zin van de kunst om de kunst van de zin te ontdekken.

CONNIE PALMEN

Ik heb goed nieuws en slecht nieuws. Laat ik beginnen met het goede nieuws: zin krijgen in je leven kan. Ongeacht of het nu grijs of helder, verward, pijnlijk, *fucked up* of *fun-fucking-tastic* is. Je hoeft er niet voor naar Santiago de Compostella te wandelen of je jeugdtrauma's voor te verwerken. Ook de ideale baan, een goede relatie of gebalanceerde geestestoestand is niet nodig. Nee, de blijde boodschap van dit boek is dat je leven zoals het nu is – op een grijze maandagochtend met ingedroogde tandpasta in je mondhoek – het enige is wat je ooit nodig zult hebben. Je ticket naar het G-woord. Geluk, God, of beide. Jij mag kiezen. De Goede Shit is in elk geval in de pocket. Van nu tot aan je laatste adem.

Dat is nogal een belofte, nietwaar? Maar ik durf je haar te doen aangezien dit hét best bewaarde geheim van de mensheid is.

Of eigenlijk is het meer een waarheid die we telkens herkennen dan een geheim. Ga maar na. Ik durf te wedden dat je iedere dag misschien wel meerdere keren gelukkig bent. En ik durf ook te wedden dat die momenten meestal niet met Anders! Groter! en Beter! te maken hebben, maar juist met heel kleine dingen. Het kopje koffie dat je 's ochtends samen drinkt. De blik van een vreemde in de bus. De kleur dakpannen van de burens die je ineens opvalt. Een nummer op de radio. We worden allemaal belachelijk gelukkig van Het Leven Zoals Het Is. Niet van Anders Groter en Beter. Sterker nog, die constante zoektocht naar Anders Groter en Beter is precies wat je in de weg staat om op te merken hoe de regendruppels langs je keukenraam glijden. Wie die persoon is naast wie je al tien jaar wakker wordt.

Wat die geluksmomenten gemeenschappelijk lijken te hebben is dat ze een element van herkennen in zich dragen. *Oh ja*. Dít betekent het om mens te zijn. Dít betekent het om te leven. Je snapt er misschien geen zak van met je brein, maar je *ként* het op de een of andere manier met je botten. Als je logisch redeneert dan ontdek je dus dat geluk, liefde en zin een kwestie van herkennen zijn en niet zozeer van zoeken. Anders zouden ze zich niet zo laten kennen in die alledaagse zaken.

Het leuke is dat ongeveer alle wijsheidstradities dit beamen. Zoals de Bijbel ons herinnert vinden we het koninkrijk Gods niet zozeer in trompetgeschal of Enorme Inzichten, maar in een enkele graankorrel. In de dode mug in de vensterbank of de tankstationsandwich die je zojuist at. Maar ook de meeste oosterse filosofieën beamen dit. De boeddhisten zeggen dat alle levende wezens Boeddha's in wording zijn. Het enige wat staat tussen jou en Verlichting is jouw vermogen om compleet wakker te worden in je leven zoals het is, inclusief de vuile vaat, de

wasknijper die net brak en de afgekoelde portie lasagne in je koelkast. Met andere woorden: of we het koninkrijk Gods kunnen zien in een vuile onderbroek is aan ons. Er is geen probleem met je leven zoals het is. Het enige probleem dat we hebben is dat we denken dat er een probleem is.

Dat brengt me bij het slechte nieuws. We zijn extreem goed in het vergeten van wie we zijn. Als we allemaal Boeddha's op knappen zijn en permanent chillen in Gods koninkrijk, waarom is het leven van de meesten van ons dan geen permanente extatische *bliss*? Wanneer zijn we zulke vergeetachtige strompelaars geworden die denken dat we pas gelukkig zijn als we onze hypotheek kunnen afbetalen of op vakantie kunnen?

Een echt bevredigend antwoord heb ik niet. Wel een voorlopig. Het lijkt erop dat we slachtoffers zijn van een soort kosmische grap. De paradox waar je je namelijk als mens in bevindt is dat je misschien al alles hebt, maar dat je dat moet vergeten om het je te kunnen herinneren. Je moet op reis om thuis te kunnen komen. Je bent hierdoor gedoemd om datgene wat je ten diepste verlangt – zin en liefde – via een omweg te leren kennen. We moeten scheiden om te kunnen herenigen. Ik heb dit niet bedacht. Maar je verkeert op deze omweg gelukkig niet in het minste gezelschap. Volgens sommige tradities schiep God *herself* de kosmos om zichzelf erdoor te kunnen kennen. Zelfs God was dus eenzaam in haar vacuüm van Godheid. En dat vind ik dan gewoon weer schattig. En troostrijk.

Het is kortom een raadsel, maar niet raar dat we constant vergeten wie we zijn. *Het slechte nieuws is het goede nieuws*, zei de meditatiemeester Chögyam Trungpa ooit. In dit geval betekent dit dat het vergeten wie je bent het goede nieuws is. Het biedt een

constante mogelijkheid het je te herinneren. Het houdt je van de straat, zeg maar. En het lijkt erop dat precies die wrijving van het vergeten en weer herinneren en weer vergeten alle glans aan je leven geeft. Liefde is herkennen wat allang een onderdeel van je was, maar wat je was vergeten.

En dat is precies waar dit boek over gaat. Liefde en zin ontdekken in wat er altijd al was. De methode is schrijven. Schrijven is de kunst van aandacht; een onmiskenbare vorm van liefhebben. Je kunt haast niet aandacht voor iets of iemand hebben zonder ervan, of zonder van diegene – al is het maar een beetje – te houden. Hoe voelde dat gele badstof jurkje dat je als kind op het strand droeg? Wat gebeurde er met je vlak voor je eerste zoen? Wanneer had je je laatste slappe lach? Hoe ruikt de huid op je schouder? Wat wil je nooit meer meemaken? Hoe smaakt een olijf? Liefhebben betekent enthousiast worden over de kleinste dingen. Radicaal verbaasd blijven. Openstaan voor het mysterie van het verfrommelde boterhamzakje onder in je tas. Het heeft een verhaal. Het is een boodschapper.

Of je nu een doorgewinterde schrijver bent of nog nooit een pen hebt vastgepakt maakt niet uit. Als vergeten wie we zijn een Olympische sport was zouden we allemaal mogen meedoen. Het je herinneren vereist niets meer dan een pen, papier, je hart, geest, vingers, huid, ideeën, verlangens, hoop en angst. Het enige wat je mee hoeft te brengen naar dit boek is precies wat je eruit zal krijgen: alles. Je huid en haar. Ik beloof je dat je niet teleurgesteld zal zijn. Dat wat je zoekt ligt letterlijk binnen handbereik. We gaan voor de jackpot. Pak je pen, een stuk papier en laten we beginnen.

EN NU: DE SCHRIJF - BEOEFENING

(af)leren en apenkooien

*An artist is an artist before they have
ever produced a single thing.*

CLARISSA PINKOLA ESTÉS

Waarschijnlijk heb je het grootste deel van je leven geleerd hoe je móét schrijven in plaats van hoe je kán schrijven. Je leerde grammatica, 't kofschip, dees en tees. Je leerde komma's gebruiken, en dat dit niet mocht als 'en' het eerste woord na een komma was. Dat een zin een werkwoord en zelfstandig naamwoord moest hebben. Je leerde dat tekst een begin, een middenstuk en einde moest hebben. *Wat is de kernzin van deze alinea?* Je leerde je inleven in een publiek, je leerde argumenten opvoeren om je verhaal te onderbouwen.

Je hebt kortom veel geleerd. Maar de prijs voor wat je leerde was het afleren van iets anders. Je bent afgeleerd om zomaar wat te schrijven. Je bent afgeleerd om eerlijk en ongenueanceerd te schrijven. Je bent afgeleerd om op te schrijven wat er het eerste

in je opkomt. Je bent afgeleerd om dingen te schrijven die niet logisch zijn, die niet kloppen, die niet netjes zijn. Je bent afgeleerd om onbegrijpelijk en onsamenhangend te zijn.

Dit terwijl de organische structuur van je menselijke geest onsamenhangend ís. Je loopt over straat en ineens zie je de zon schijnen op een gevel die je nog nooit eerder hebt gezien. Terwijl je iedere dag door dezelfde straat loopt. Op die gevel groeit een klimplant die haar eerste groene scheuten naar buiten duwt. *Lavendel*, denk je ineens. *Rood. Caramel-walnotentaart*. Een zomerdag in de tuin van je opa en oma toen je zus in de rozenstruik viel. De warmte van de buik van je lief die vanmorgen achter je stond toen je voorovergebogen naar de spiegel je mascara opdeed. *Rood*. Hier om de hoek maakte je vorige zomer een foto van je ex en je hondje in haar fietsmand. *Zou die nog in mijn telefoon staan?* Je denkt aan het gele oproepkaartje van de tandarts dat al weken op je prikbord hangt. Je voelt een knoop in je maag. *Rood*.

Dit is hoe geest – jouw geest, mijn geest, dé geest werkt. Vaak onchronologisch, vaak onbegrijpelijk. Zoals ik altijd ‘ongebrijpelijk’ typ, waarna een rood lijntje verschijnt in mijn beeldscherm. Het is fout en onbegrijpelijk vanuit een rationeel en conventioneel perspectief. Maar we zijn geen spellingscontrole; we zijn mensen met harten en bloed en hoop en angst. Mensen die van nature getrokken worden naar wat leeft, wat beweegt, wat brandt. Het verlangen naar het ongebrijpelijke, mysterieuze vuur van ons leven trekt sterker dan de koelte van de spellingscontrole.

Dat vuur in het centrum van je leven brandt zo wild dat je er soms bang van bent. Ikzelf heb jarenlang niet geschreven uit angst om gek te worden. Uit angst niet meer te kunnen stoppen. Om te verdwalen in wat boeddhisten *monkey mind* noemen; de geest waarin gedachtes als wilde aapjes krijsend van de ene naar

de andere tak slingeren. Uit angst voor *monkey mind*, chaos, een geopende beerput, timmerde ik mijn geest dicht met regels, grammatica en rationele argumenten. Maar terwijl ik mijn best deed ze te negeren bleven de aapjes onder de oppervlakte krijsen.

Wat ik inmiddels heb geleerd is dat schrijven een van de beste manieren is om de apenkooi van je eigen geest in te stappen. Eenmaal binnen kun je hun apenkoppenenergie zelfs gebruiken om je tanden in het leven te zetten. Geen bananen meer voeren om de boel stil te houden, maar ze zelf openpellen en verorberen. Door te schrijven worden de krijsende aapjes die je tas plunderen en je huid openhalen je grootste bondgenoten.

Maar dat vereist een ander soort schrijven dan je geleerd hebt. Eigenlijk vereist het juist al die dingen die je bent afgeleerd: je eerste impulsen volgen, lak hebben aan grammatica, schrijven zonder publiek en zonder doel. Het enige doel van deze manier van schrijven is het schrijven zelf; het aangaan van een conversatie met je wereld zoals deze is, in plaats van hoe je vindt dat deze zou moeten zijn. Een conversatie beginnen met diegene die je bent, in plaats van wie je vindt dat je moet zijn. In die conversatie staan grammatica, structuur, zinsopbouw en sociale conventies alleen maar in de weg.

Denk je dat je pas een schrijver bent als je lezers hebt of wordt gepubliceerd? Als je iets interessants of origineels te zeggen hebt? Deze veel voorkomende maar volledig overbodige overtuigingen mag je vanaf deze pagina loslaten. Niemand die op je dees en tees gaat letten. Geen haan die kraait naar je alineagebruik. Er zal niemand zijn om te imponeren met je argumenten. Je plot hoeft niet spannend te zijn. Je verhaal hoeft geen goed einde te hebben. Wat je gaat schrijven hoeft niet goed – niet eens leuk – te zijn.

Dat kennen we inmiddels wel. Zeggen wat je *denkt* dat een ander wil horen, doen we al genoeg. Ik vraag je om in onze

komende tijd samen niet zozeer je brein mee te nemen naar je schrijfblok, maar liever je botten, je bloed, je hart, je zweet. Om te schrijven vanuit je botten moet je je brein te snel af zijn. Net als een sporter kunnen we deze vergeten schrijfspieren trainen. Je traint ze met een schrijfbeoefening. Een schrijfbeoefening is een sport waar je afleert wat je geleerd hebt. Waar je de wereld aankijkt zonder filters en terughoudendheid. Een plek waar je keer op keer terugkomt en je keert naar dit Ene Grote Leven – hoe saai of pijnlijk of zinloos het soms ook lijkt.

Voor je schrijfbeoefening gelden twee regels:

1. Stop niet

Blijf je hand bewegen. Stop niet met schrijven. Lees niets terug. Streep niets door. Vergeet grammatica, hoofdletters, komma's, binnen de lijntjes blijven. Blijf gaan, ook al weet je niet wat je moet schrijven. Schrijf dan: *ik heb geen idee meer wat ik moet schrijven, ik ben de minst geïnspireerde persoon ter aarde* und so weiter, of begin opnieuw met je eerste zin.

2. Mooi, leuk of goed hoeft niet

Ik wil je uitnodigen om voor de oefeningen in dit boek de slechtste, meest saaie stukken ooit te schrijven. Verwacht niets, produceer gewoon woorden op een wit vel. Niemand hoeft het te lezen als je dat niet wilt. Verbrand het of eet het desnoods op nadat je het hebt geschreven. Het grootste obstakel tot schrijven is denken dat we iets goeds moeten schrijven. Nu even niet. *Go crappy.*

Dit zijn de twee regels van een schrijfbeoefening. Het laatste cruciale ingrediënt is discipline. **Neem je voor een bepaalde tijd of een bepaald aantal pagina's te schrijven en houd je eraan.** Net zoals een wielrenner of pianist moeten we trainen. Of je nu schrijft om te publiceren of puur voor jezelf: je schrijf-

beoefening is het fundament van je (schrijf)leven. Heb je maar tijd voor tien minuten schrijven per dag? Geen probleem. Maar schrijf dan de volle tien minuten. Als het meer wordt is het prima. Je kunt je ook een aantal pagina's voornemen. Schrijf bijvoorbeeld twee pagina's per dag.

Het geheim van iedere discipline – of het nu schrijven, een relatie of boksen is – is dat je er genadeloos trouw aan bent. Alleen als je keuken in brand staat of je oma in het ziekenhuis ligt hoef je het niet doen. Wees dus realistisch over wat je kunt doen. Kan je maar een keer per week schrijven? Prima. Maar schrijf dan een keer per week. *No mercy*. Het is de plek waar de aapjes mogen krijsen. Waar je je tanden leert zetten in de bananen van je leven.

Okay. Ben je er klaar voor? Daar gaan we.



OEFENING

Wanneer had je niets extra's nodig?

Wanneer paste alles precies? Stond je boven de wasmachine en klopte je leven ineens? Zat je aan een kampvuur met een biertje en je vrienden en besepte je je hoe jong en tijdelijk en perfect jullie waren? Hoorde je je hond een diepe zucht slaken die jouw leven op onbegrijpelijke wijze opluchtte? Schrijf tien minuten over een moment deze afgelopen week toen je niets extra's nodig had. Waar was je, wat deed je, was er iemand bij? Hoe voelde het?

Tien minuten. Niet nadenken. Niet stoppen, niet teruglezen, vergeet grammatica, vergeet leuk, gewoon woorden. Gaan met die banaan.

Tip: Schrijf-archeologie!

Klim de zolder op en zoek iets wat je schreef toen je nog onbekommerd klierde. Het kan een kort briefje aan je zus zijn, zelfs een tekening of desnoods een briefje van je eigen kind als je die hebt. Ik vond dit. Een familiekrant die ik op zevenjarige leeftijd op mijn moeders typemachine uittikte:

De familie krant. zaterdag 23 november

interview met Chrisje over boeken.wat vind je leuk aan boeken? eigenlijk alles zegt Chrisje ik weet ook niet waarom.wat vind je het leukste boek?kruistocht in een spijker broek zegt Chrisje.wat is er zo leuk aan? het is heel mooi geschreven en je leeft er mee mee zecht Chrisje

Huis nieuwtjes Chrisje heeft veel buik pijn.En de t.v. doet het bijna niet meer.Geertje heeft op haar tong gebeeten.En er zit verf op Geertjes pantofel.

De konijnen. Likki is dol op chips en ijsjes.en Nikki graaft bijna de handoek kapot. De piano. De noot c.deed het niet meer. Toen moest de pianostemster komen en toen heeft ze hem weer goed gemaakt. Deze krant is gemaakt door Geertje Couwenbergh.

Laat je antieke vondst je inspiratie zijn voor het schrijfwerk dat je gedurende dit boek gaat doen. Hang het op je ijskast of naast je computer. Het is olie op het vuur.

Leestip:

Writing Down the Bones door Natalie Goldberg (in het Nederlands vertaald als *Schrijven vanuit je hart*). De. Schrijf. Bijbel. Onmisbare klassieker.