

Schrijvend zin in je leven krijgen

Geertje Couwenbergh heeft de smaak te pakken

Een natuurtalent? Een antropoloog met een pen, dat is zeker. Geertje Couwenbergh schreef een boek over 'Zin, lust in je leven krijgen door schrijven'.

Ze is 28, werkt freelance-schrijver, conceptontwikkelaar en geeft workshops. Van haar hand verscheen bij Ankh-Hermes onlangs een bijzonder boek: 'Zin, lust in je leven krijgen door schrijven'.

Waarom en wanneer begon je wat te schrijven?

'Ik begon al heel vroeg in mijn leven te schrijven. Rond mijn zevende schreef ik een familiekrant en een paar jaar later runde ik zelfs een heel tijdschrift, de Omvalomkrant, over het belang van waterbesparing en het redden van de tijgerpanda en dat soort zaken. Ik baasde een aantal vriendinnetjes rond om stukjes voor aan te leveren. Zoals veel mensen hield ik af en aan dagboeken bij. In mijn tienerjaren beperkte ik me tot het schrijven van getergde gedichten. Mijn studietijd stond in het teken van veel academisch schrijven. Eenmaal afgestudeerd moest ik die vorm van schrijven – foutloos, onderbouwd, "waar" – weer enigszins afleren. Het duurde een paar jaar voordat ik mezelf toestemming kon geven om onzin te schrijven, puur en alleen omdat het belangrijk was voor mij. Dat soort schrijven heeft geleid tot het benaderen van schrijven als beoefening –wat uiteindelijk leidde tot het schrijven van 'Zin'.

Wanneer viel het 'muntje' dat je er lol in kreeg, zin ervan kreeg?

'Ik kan daar niet een specifiek moment voor aangeven. Waarschijnlijk omdat het al zo lang het medium was waarmee ik me uitdrukte. Maar ik denk dat het zin-muntje vooral is gevallen in en door de poëzie. Daarmee kon ik ineens delen van de wereld en delen in mezelf aanraken die voorheen ontoegankelijk leken. Dat was en blijft een openbaring.'

Wat is je persoonlijke missie, wat betreft het schrijven?

'Mijn persoonlijke missie met schrijven, en eigenlijk met alles wat ik doe, is het onderzoeken wat het betekent om mens te zijn. Ik denk dat ik mijn leven, het leven probeer te begrijpen door te schrijven. Dat is natuurlijk gedoemd te mislukken. Maar dat is precies de bedoeling. Op het moment dat ik me tot een grens van begrijpen schrijf, val ik in het ravijn van beleven. Uiteindelijk is dat het verlangen dat alles drijft; een verlangen om dit ene leven te beleven. Zo goed en kwaad als het kan.'

Is er een bepaalde manier van schrijven die je voorstaat in je boek?

'De methode van schrijven werkt als volgt: je kiest een bepaald onderwerp, zeg de kleur blauw of onenightstands, of een zin zoals 'ik herinner me...' en je schrijft voor een bepaalde tijd, 5 of 10 of 30 minuten. Gedurende die hele tijd heb je maar één regel: je blijft schrijven. Ook al heb je geen flauw idee wat je wilt schrijven, je schrijft. Desnoods schrijf je dertig keer achter elkaar "ik heb geen flauw idee wat ik moet schrijven." Uiteindelijk komt er iets. Je hoeft niet te letten op grammatica of regellijntjes. Ik daag mijn cursisten vaak uit om het aller-slechtste te schrijven wat ze ooit hebben geschreven.'

Zo ben je je brein namelijk te snel af. Je herinnert je dingen waarvan je niet eens meer wist dat je ze had meegemaakt en je legt verbanden die je niet voor mogelijk houdt. Na afloop zie je meer, hoor je meer, je bent wakker.

Heb je een schrijfopleiding of studie in deze richting gedaan?

'Nope. Ik heb culturele antropologie gestudeerd. Deze manier van schrijven heb ik geleerd van Natalie Goldberg, een schrijfster en Zen Boeddhist. Zij ontdekte dat door schrijven op dezelfde manier te benaderen als meditatie of hardlopen, het je wereld enorm vergroot. Of je zin hebt of niet, je geïnspireerd voelt of niet; je doet het. Dat creëert een onvoorwaardelijke, sterke relatie met jezelf.'

Is schrijven een soort van-je-afschrijven? Individuele therapie of zo?

'Er is absoluut een kant aan schrijven die zo werkt. Op het moment dat je iets opschrijft plaats je het buiten jezelf. Letterlijk. Je kunt het vasthouden en het kijkt terug naar je vanaf het papier of scherm. Op het moment dat je iets buiten jezelf plaatst, kan je er een relatie mee aangaan. Je kunt het bekijken, omdraaien, in bijten, zien voor wat het is. Dat is de basis van elke vorm van therapie en

heling. Schrijven is daar een bewezen effectief middel voor. Ik wil wel graag benadrukken dat schrijven geen oplossing is voor alles. Het kan nooit professionele therapie vervangen. Het is wel een perfecte aanvulling.'

Tegelijkertijd biedt schrijven meer dan 'van je af schrijven'. Je ontdekt herinneringen, associaties, kleuren en geuren uit je eigen leven die je over het hoofd ziet of domweg bent vergeten. Mijn schrijfenaar zei ooit dat schrijven je de kans geeft je leven twee keer te leven. Ik zou daar op aan willen vullen dat het je in veel gevallen in staat stelt je leven écht helemaal voor het eerst te leven. Of het nu je verleden, heden of toekomst is; schrijven maakt je wakker naar je wereld als geheel. Alle shit en glorie inclus. Beter dan dat wordt het niet, denk ik. '

Wat is al schrijvend je meest bijzondere ontdekking of inzicht geweest?

'Dat schrijven, woorden en alle andere uitingsvormen die we als mens hebben, fundamenteel ontoereikend zijn. Het is het leven zelf dat we willen. Het is onmogelijk iets op papier of canvas of in dans te bevatten. Je kunt het alleen benaderen. In Zen Boeddhisme zeggen ze 'woorden zijn vingers die wijzen naar de maan'. Wat ik schrijf is nooit de maan zelf. Het is een poging zo dicht mogelijk op het vuur van mijn leven te komen, maar uiteindelijk moet je erin springen. Dat kan een heel verdrietig en moedeloos besef zijn als schrijven –maar uiteindelijk als mens ervaar ik het als heel bevrijdend. Woorden zijn niet gemaakt om het volle gewicht van je leven te dragen.'

Hoeveel tijd per dag ben je aan het schrijven?

'Dat ligt eraan. Als ik intensief schrijf, aan een boek bijvoorbeeld, dan schrijf ik zo'n drie a vier uur per dag. In de tussentijd schrijf ik misschien een uur per dag. Maar uiteindelijk begint en eindigt schrijven niet met je pen op papier bewegen. Het begint in je hart en geest, met kijken en luisteren. Met lezen. Met tijd en ruimte maken. Op die manier zou je zeggen ben ik full-time schrijver.'

Geef je workshops of cursussen, en zo ja, waar?

'Ik geef cursussen waarin ik mijn drie grote liefdes combineer: schrijven, yoga en mediteren. Alle drie maken ze je wakker naar je eigen leven. Ze versterken en vullen elkaar aan. Het is redelijk experimenteel. Het wordt bij mijn weten nergens anders gedaan. Maar het lijkt goed te werken. Blijkbaar ben ik niet de enige die het verband tussen deze drie grote tradities uit wil vogelen. Begin 2012 geef ik op diverse plekken in Nederland deze cursussen.'

Meer info: www.potentialbuddha.com.