Therapeutisch schrijven oefeningen

Auteur: Saskia de Bruin

**Schrijf tips bij alle schrijfoefeningen**

Gebruik een goedkoop spiralbound notebook a4 formaat. In een mooi dagboek kom je eerder in de verleiding te denken dat je “mooi” moet schrijven en dat werkt bij deze oefeningen averechts.

Streep niets door, scheur niets uit. Ook uit het leven kun je niet schrappen en scheuren. Wat je schrijft is altijd helemaal oké.

Dateer iedere schrijfsessie.

Gebruik een timertje op je telefoon of een ouderwetse kookwekker en stel jezelf een bepaalde tijd. Jezelf tijd geven helpt, om de oefening overzichtelijk, veilig en to the point te houden. Je kunt beginnen met 5 minuten schrijven, later kun je 7,10 of 15 minuten schrijven.

Wanneer je gaat schrijven over iets dat je emotioneel erg raakt, schrijf dan kort. Dat maakt het overzichtelijker en veiliger. Later kun je altijd langer en dieper schrijven.

Taal en grammatica doen er niet toe.

Je kunt deze oefening niet fout doen. Alle dat uit je pen vloeit is goed genoeg, en helpt om ruimte te maken voor voelen en expressie.

Hou je pen tijdens een opdracht in beweging. Dit helpt om je kritische stem, je innerlijke redacteur, je ego geen tijd te geven om bij het vrij schrijven in de weg te zitten.

Wees specifiek in je schrijven. Hoe meer details, hoe meer associaties, hoe meer gevoel er naar boven kan komen. Gebruik al je zintuigen in het schrijven: wat hoor, zie, voel, proef, ruik je? Wat merk je op. Beschrijf veel details.

Als je stokt, met schrijven kun je drie dingen doen:

* Herhaal je laatste zin, tot er weer een gedachte, gevoel of associatie komt waarmee je verder kunt schrijven.
* Schrijf wat kalmerende woorden op voor jezelf. BV: rustig aan maar, je stokt even met schrijven, er komen vanzelf weer woorden en zinnen……
* Schrijf op wat er gebeurt: ik weet niet meer wat ik moet schrijven. Ik loop even vast. Het voelt alsof er nu niks meer te vertellen is. Ik vind dit een lastige oefening. Ik ben benieuwd wat er strakjes tevoorschijn komt… Net zolang tot het associërend schrijven weer verder gaat

Begin een schrijfsessie vanuit een open zin, een vraag, een gebeurtenis, een gevoel dat je ervaart. Dan zet je een timertje, bepaal je de tijd en schrijf je de hele tijd aan één stuk door. Niet krampachtig en haastig, maar in een doorgaande stroom van gedachten en gevoelens. Dit soort schrijven noem je een “stream of consiousness” oefening.

Hier volgen wat schrijfstartpunten.

Kies 1 startpunt en schrijf 5,7,of 10 minuten. Een volgende keer kies je een andere.

* Hoe voelt het vandaag om mij te zijn?
* Wat me momenteel het meeste bezighoudt is….
* Wat aan me knaagt de laatste tijd is…
* Gevoelens die ik keer op keer ervaar…
* Wat nog steeds pijn doet is….
* Het ergste dat mij is overkomen is….
* Wat me vandaag geraakt heeft is…
* Waar ik steeds weer tegen aanloop is…
* Pijnlijke dingen die tegen mij gezegd zijn…
* Waarin ik me niet gezien, niet begrepen, niet gehoord voel is….
* Mijn overheersende emotie vandaag is….
* Een belangrijke herinnering uit mijn jeugd is…
* Een ervaring die me gevormd heeft is….
* Ik wou dat dit me nooit overkomen was….
* Als ik het had gedurfd had ik dit… willen zeggen tegen…..
* Als ik assertiever was zou ik….
* Wat zou je aan je leven veranderen als je je veilig voelde?
* Welk gevoel zit klem in jou?
* Wat weten veel mensen niet van jou?
* Wat hou je achter?
* Welke knoop zou je willen ontwarren?
* Wat is de grootste last die je met je meedraagt?
* Waar zou je je aandacht op richten wanneer je die niet meer op je klachten zou richten?
* Mijn dag was vandaag…..

Schrijfoefening aan de hand van gerichte vragen

Auteur: Nienke Feberwee

Kies een stressvolle situatie uit het heden of verleden die in verband staat met het ontstaan, verergeren of doen opspelen van je lichamelijke klachten. Beantwoord al schrijvende de onderstaande vragen:

1. Wat is de naam van de andere persoon die een rol speelt in de situatie? (indien van toepassing)
2. Wat is er gebeurd? (de feiten). Beschrijf de opeenvolgende gebeurtenissen die in deze situatie plaatsvonden.
3. Zoom nogmaals op de situatie in en beschrijf het moment dat je als het meest onprettig of pijnlijk hebt ervaren. Wat kwam er op je af? Wat zag je? Wat hoorde je?
4. Beschrijf de ideale situatie. Hoe had je deze situatie liever gezien als alles mogelijk was geweest. Wat had de ander (indien van toepassing) dan anders gezegd of anders gedaan?
5. Waarschijnlijk is er een contrast tussen wat je bij punt 3 en bij punt 4 beschreven hebt. Dit contrast kan bepaalde emoties in je opwekken bijvoorbeeld verdriet angst, zelfkritiek of boosheid. Beschrijf je gevoelens. Schroom niet om alles neer te schrijven, precies zoals jij het voelt, hoe onredelijk dit ook mag zijn.
6. - Herken je frustratie of boosheid in jezelf? Het is onprettig om boze gevoelens mee te blijven dragen. Boze gevoelens zijn vaak een signaal, dat we ons tekort gedaan voelen en misschien meer voor onszelf moeten opkomen. Of een signaal dat we een emotionele behoefte (uit onze jeugd) najagen, een gemis dat niet meer kan worden vervuld. Probeer de situatie of je verwachting vanuit een ander oogpunt te bekijken. Welke inzichten ontvang je?

- Herken je angst in jezelf? We hebben vaak angst voor dingen die eerder in ons leven, vaak in de kindertijd, al gebeurd zijn. Op welke wijze is datgene waar je bang voor bent, je al overkomen?

Schrijfoefening: vrijuit schrijven

Dit is een waardevolle oefening die veel bewustzijn en inzicht kan brengen. Zo werkt het: zet een wekker op 5 minuten. Schrijf een woord dat kenmerkend is voor een stressvolle situatie in je huidige leven of in je verleden in een cirkel. Gebruik 5 minuten om zoveel mogelijk woorden op te schrijven om de cirkel te schrijven die in je opkomen wanneer je aan dit woord denkt.

Zet de wekker vervolgens op 10 minuten. Schrijf in die tijd vrijuit alles op wat in je opkomt naar aanleiding van alle woorden.

Inzichten: