

SCHRIJFOEFENING · 15–20 MIN PER DAG · MINIMAAL 7 DAGEN

Expressive writing

Schrijven volgens Pennebaker

schrijf vrijuit over wat je bezighoudt, alleen voor jouw ogen.

Expressive writing is een schrijfmethode van de Amerikaanse hoogleraar psychologie James Pennebaker. Het idee is eenvoudig: je schrijft een aantal dagen achter elkaar zo'n vijftien tot twintig minuten over wat er in je leeft, zonder censuur en zonder dat iemand anders het ooit hoeft te lezen.

Door je diepste gedachten en gevoelens op papier te zetten, geef je ze woorden en ordening. Je poetst nare ervaringen daarmee niet weg, maar je krijgt er langzaam een andere relatie mee. Ze bepalen niet langer wie je bent.

Het werkzame ingrediënt zit in het **verbinden** van gebeurtenissen, gedachten en gevoelens. Je beschrijft niet alleen wát er gebeurde, maar ook wat je erbij dacht en voelde, toen en nu. Juist die combinatie helpt je ervaringen een plek te geven.

DE GRONDLEGGER

James W. Pennebaker

Hoogleraar psychologie aan de University of Texas. Zijn eerste schrijfexperiment dateert uit 1986.

Het onderzoek is sindsdien in honderden studies herhaald, ook door andere onderzoeksgroepen.

Deelnemers rapporteerden vaak minder stress en een betere stemming; er zijn zelfs aanwijzingen dat het afweersysteem meeprofiteert.

WAT SCHRIJVEN KAN DOEN

Je gedachten krijgen ordening

Wat in je hoofd blijft rondtollen, krijgt op papier een begin, een midden en een eind. Dat schept overzicht en rust.

Je vindt woorden en betekenis

Je geeft taal aan wat je hebt meegemaakt. Betekenis vinden in ervaringen is een belangrijk onderdeel van emotionele verwerking.

Je krijgt wat afstand

Op papier kun je náár je ervaring kijken in plaats van er middenin te zitten. Dat geeft ruimte en een ander perspectief.

Er komt lucht

Uiten wat je lang hebt ingehouden, geeft vaak opluchting. Sommige mensen merken dat ze minder piekeren of beter slapen.

“ NODIG · EEN RUSTIGE PLEK · PEN EN PAPIER · EEN TIMER · 15–20 MINUTEN

Je hoeft er geen mooi verhaal van te maken. Losse woorden, halve zinnen, spelfouten en doorhalingen zijn allemaal welkom. Dit schrijven is alleen voor jou. Niemand anders leest mee.

Waarom werkt dit eigenlijk?

Pennebaker begon met een eenvoudige veronderstelling: iets belangrijks verzwijgen kost het lichaam moeite, en die moeite maakt ziek. Veertig jaar onderzoek laat zien dat er meer speelt. Drie mechanismen komen steeds terug.

ORDENEN

Een verhaal maken

Een ervaring die in losse flarden in je geheugen zit, blijft zich opdringen. Zodra ze een samenhangend verhaal wordt, met oorzaak en gevolg, hoeft je brein er minder aan te werken.

LOSLATEN

Niet langer inhouden

Gedachten onderdrukken is actief werk. Wat je opschrijft, hoef je niet meer tegen te houden. Dat scheelt werkgeheugen en aandacht, die je overdag weer voor andere dingen kunt gebruiken.

WENNEN

De lading dooft uit

Wie een pijnlijke herinnering meerdere dagen achter elkaar bewust opzoekt, merkt dat de emotionele lading afneemt. Hetzelfde principe als bij exposure in therapie, maar in je eigen tempo.

UIT HET ONDERZOEK

Woorden verraden verwerking. Mensen die er baat bij hadden, gebruikten in de loop van de dagen steeds meer woorden als *omdat*, *daardoor*, *ik besef* en *ik begrijp*. Niet het uiten zelf helpt, maar het verband leggen.

Vier dagen is genoeg om te beginnen. Het oorspronkelijke experiment duurde vier dagen van vijftien minuten. Langer en vaker mag, maar het effect ontstaat niet door volume.

Wisselen van perspectief helpt. Wie afwisselend *ik*, *jij* en *hij of zij* gebruikte, profiteerde het meest. Van dichtbij voelen en van een afstand kijken, allebei.

Niet te vers. Schrijven werkt het beste als een ervaring minstens enkele weken oud is. Over iets wat gisteren gebeurde, schrijf je meestal alleen de emotie op, nog niet het verband.

STAP VOOR STAP

Zo doe je het

15–20 minuten
minimaal 7 dagen

- 1 Zoek een rustige, veilige plek en zet een timer op vijftien à twintig minuten.
- 2 Schrijf over wat er nu in je leven speelt, of over een ervaring uit het verleden die je bezighoudt. Niets is te klein of te pijnlijk.
- 3 Blijf de hele tijd doorschrijven en verbeter niets. Taalfouten en kromme zinnen laat je staan. Zo zet je de censor uit die je normaal van je beste kant laat zien.
- 4 **Verbind gebeurtenissen, gedachten en gevoelens.** Beschrijf wat er gebeurde, wat je dacht én wat je voelde, toen en nu. Dit is de kern van de oefening.
- 5 Is een onderwerp nu te heftig? Schrijf dan over iets anders, of stop even. Jij bepaalt hoe diep je gaat.
- 6 Gaat de timer? Rond rustig af en adem een paar keer kalm in en uit. Je hoeft niets terug te lezen. Bewaren, verscheuren of weggooien, het mag allemaal.
- 7 Herhaal dit minimaal zeven dagen, het liefst achter elkaar. Daarna mag je variëren: schrijf bijvoorbeeld eens vanuit het perspectief van iemand die een rol speelde in wat je beschrijft. Doorgaan mag zo lang je wilt.

VOORBEELD

Zo kan het klinken

ongepolijst, in het tempo van het gevoel

“Toen ik langs een kleuterschool reed vanochtend werd ik herinnerd aan hoe ik vroeger gepest werd. Er kwam ineens verdriet in me op. Ik zag mezelf weer op het schoolplein. Uitgejoeld door een groep kinderen. Duizeligheid. Kramp in mijn maag. Durfde niet meer naar school. Mijn moeder vond dat ik me aanstelde. Nog meer verdriet. Eenzaamheid. Kan nu boos worden als ik daar nog aan denk. Waarom deden ze zo? En waarom was mijn moeder er niet voor me? Terwijl ik dit schrijf voel ik tranen opwellen. En ik voel weer die kramp. Even pauze.”

GEBEURTENIS

langs een kleuterschool rijden · uitgejoeld op het schoolplein · ‘je stelt je aan’

GEVOEL

verdriet · duizeligheid · kramp in de maag · eenzaamheid · boosheid, toen én nu

GEDACHTE

‘waarom deden ze zo?’ · ‘waarom was mijn moeder er niet voor me?’

Zie je hoe gebeurtenissen, gevoelens en gedachten hier met elkaar verbonden worden? De schrijver springt van toen naar nu en weer terug, merkt op wat er in het lichaam gebeurt, en neemt pauze als het te veel wordt. Precies zo hoort het.

TIPS

Wat helpt

Hou het persoonlijk. Schrijf over wat jôu nu raakt, niet over wat er ‘hoort’ te spelen.

Schrijf met de hand als dat kan. Veel mensen merken dat dit rustiger werkt en meer verdieping geeft dan typen.

Ook fijne dingen tellen. Je mag net zo goed over blij en positieve ervaringen schrijven.

Zit je vast in herhaling? Schrijf je dag na dag hetzelfde, in dezelfde woorden, dan verwerk je niet maar herkauw je. Kies dan een ander onderwerp of een ander perspectief.

Geen intellectuele oefening. Het gaat om uiten en onderzoeken, niet om slimme of mooie zinnen.

Mopperen mag. Blijf daarnaast vooral nieuwsgierig naar je eigen gedachten en gevoelens. Vraag jezelf af: waarom raakt dit me?

Schrijven vervangt geen actie. Sommige dingen los je op door knopen door te hakken. Schrijven en doen versterken elkaar.

Schrijf op een vast moment. Liefst niet vlak voor het slapen; geef jezelf daarna nog een uur om te landen.

“ LET OP

Schrijven over nare ervaringen kan gevoelens eerst wat versterken. Dat hoort bij het proces en maakt meestal binnen enkele uren plaats voor opluchting. Wordt het te heftig? Leg je schrijfwerk dan weg en richt je aandacht op iets anders; later of morgen pak je de draad gewoon weer op. Blijft het te veel, of speelt er iets heel recents en overweldigends? Bespreek het dan eerst met je behandelaar of coach voordat je verdergaat.

Schrijflogboek

Noteer na elke schrijfsessie in één regel hoe het ging. Geef je stemming vóór en ná het schrijven een cijfer van 1 tot 10. Niet om te presteren, maar om na een week de lijn te kunnen zien.

DAG	WAAROVER (ÉÉN WOORD)	VÓÓR 1–10	NÁ 1–10	WAT VIEL OP (LICHAAM, NIEUWE GEDACHTE, WEERSTAND)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

NA EEN WEEK

Terugkijken

neem deze vragen mee naar je behandelaar

“Welk onderwerp kwam steeds terug, ook als ik ergens anders over wilde schrijven?”

“Waar in mijn lichaam merkte ik het schrijven?”

“Welk verband zag ik op papier dat ik in mijn hoofd niet zag?”

“Wat vermeed ik? Waar schreef ik omheen?”

TOT SLOT

Na een week bespreek je je ervaringen samen met je behandelaar of coach. Merk vooral op wat het schrijven met je doet; er hoeft niets bijzonders te gebeuren. Je hoeft je teksten niet te laten lezen. Wat je erover vertelt, is genoeg. Vraag gerust hulp als je er niet uitkomt of als de oefening onrust oproept. Meer weten: gevoelszaken.nl