

Schrijven als therapie



‘Jouw brief’ in Corona tijd!

Auteur H.Celik

Wat te doen als je in quarantaine zit, bijvoorbeeld: Netflixen, sporten, koken, instrument leren spelen, live-albums beluisteren, boeken lezen en aan je persoonlijke ontwikkeling werken door middel van schrijven als therapie. Schrijven? Ja, exact..... schrijven! Start vandaag met de methode jouw brief!

Waarom is een middel als schrijven zo goed voor je?

Als je met innerlijke verandering bezig bent, is het slim je gedachten eens op papier te zetten, want schrijven is vertrouwd. In onze vroege kinderjaren hebben we al leren schrijven. Deze vertrouwdheid maakt dat het een zeer krachtig hulpmiddel is om iets in jezelf los te maken.

Toen ik 10 jaar geleden begon met deze methode, is dat ook niet zomaar gebeurd. Ik wilde mijn probleem kwijt en naar mijn gevoel kon ik dat toen bij niemand uiten. Schrijven was een middel voor mij. Overigens was er ook volop wetenschappelijk onderzoek naar schrijven als therapie, te lezen in publicaties van James W. Pennebaker (University of Texas, Austin). Ik werd heel erg nieuwsgierig, want zou dat de kracht zijn van in een dagboek schrijven? Ja, dagboek schrijven klinkt heel ouderwets, en eigenlijk is het dat ook. Wij hadden toen geen internet, ons sociaal leven was toen onze naaste omgeving. De mensen om ons heen: in onze familie, school of werk. Je was bereikbaar als je thuis was, want er was alleen een vaste telefoon. Dat overal bereikbaar zijn dat kwam pas veel later, zo begin 2000. Dus als je een kleine omgeving had, dan voelde je je soms ook heel eenzaam en dan was een dagboek bijhouden een wondermiddel ofwel het effect van schrijven was een wonder.

Dat wondermiddel moeten we niet vergeten, vooral niet omdat deze methode ook jou kan helpen met jouw persoonlijke ontwikkeling. ‘Hoe dan?’ vraag je je wellicht af? Laten we dan maar snel beginnen.

Methode schrijven als therapie in Corona tijd:

#Structuur

Je wilt in deze ongestructureerde periode een structuur aanbrenen in je leven, want structuur biedt houvast en stabiliteit. Dat is een oergevoel, we zijn ooit met een navelstreng verbonden aan onze moeder. We hebben negen maanden gewacht, om het menselijke lichaam in een structuur op te bouwen. Heel onze ontwikkeling is volgens een plan gegaan. Daarom is het belangrijk om voor de komende weken voor iedere week een doel te bereiken door middel van een plan te maken.

We moeten het vertrouwen hebben dat we door een structuur weer grip op ons leven krijgen. We moeten leren om die plezierige activiteiten in ons leven ook voort te zetten als we gedwongen binnen zitten. Het beste is om voor een hele week zo'n plan te maken. Dat kan een kort verhaal zijn, online piano leren, online taal cursus, leren blog/vlog maken of gedichten schrijven, etc.

Concreet plan maken

Ik zal beginnen met mijn persoonlijke plan in deze Corona tijd:

Om 8:00 uur sta ik op met mijn ochtendrituelen, 9:00 uur ga ik aan mijn bureau zitten om te werken (dat kan ook voor school zijn), 10:00 uur werken, 11:00 uur werken, 12:00 uur lunch en een korte wandeling of op terras een boek lezen/social media (buitenlucht), 13:00 uur werken, 14:00 uur werken, 15:00 uur werken, 16:00 uur pauze met korte wandeling of op terras boek lezen/social media, 17:00 uur werken en 18:00 uur avondeten, 19:00 uur tv, 20:00 uur tv/film, 21:00 uur tv/film, 22:00 uur avondritueel.

Hieronder is er een voorbeeld van een schema dat je daarbij kunt gebruiken, neem dit over op een groot vel papier (A3):

Stap 1: Planning

Datum							
Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

Stap 2: Gevoelens

#Ons brein focust zich vooral op negativiteit

Ons brein is vooral gericht op het negatieve. Dat heeft te maken met het overleven van ons soort. We moeten alert zijn dat wij niet in gevaar komen. Daarvoor hebben wij het immuunsysteem in ons lichaam om ziekteverwekkers te detecteren en daarna te elimineren ofwel te vernietigen. Als zo'n virus ondanks de barrières die ons lichaam, heeft toch binnendringt, dan is er een groot probleem (die barrières zijn bijvoorbeeld door de opperhuid, de slijmvliezen (aan de binnenzijde van de luchtwegen, slokdarm, de maag en de darmen), trilhaarcellen in de luchtwegen, micro-organismen in de darmen, door de zuurgraad van de maag of de schede, door antistoffen in het bloed (witte bloedcellen) en lichaamsvloeistof).

Daarom is er in het brein ook altijd voorkeur voor het negatieve in plaats van voor het positieve. Wij moeten waken voor onze gezondheid en veiligheid om in leven te blijven. Wat overigens veel meer energie kost dan het positieve. Dat is ook de reden dat wij als mens geneigd zijn om snel negatief te denken, vooral wanneer wij in een onveilige situatie zitten.

Bewust worden van gevoelens en gedachten

De bedoeling van deze stap is dat je de komende tijd, de periode dat je thuis zit, bijhoudt hoe je je voelt. Per dag geef je aan met een cijfer en een beschrijving hoe je je voelt: een 10 betekent dat je je erg goed voelt, een 1 dat je heel erg down bent. Wanneer je beschrijft waarom je je zo voelt dan kun je in de loop van deze methode ontdekken welke gedachten bijdragen aan jouw innerlijke wereld. Waarom jij je slecht, heel slecht, minder goed of juist goed voelt. Indien je deze stap interessant vindt, doe dat dan per uur, geef dan ieder uur aan welke gedachten bij je opkomen.

Bijvoorbeeld:

Om 8:00 uur geef ik een cijfer 6: Ik heb slecht geslapen, hoe moet ik op gang komen? Ik moet opstaan, want ik moet douchen en ontbijt klaarmaken voor de kinderen. Ik haat het woord MOET.

Om 9:00 uur geef ik cijfer 5: Ik weet niet waar ik moet beginnen. De kinderen hebben snel hun ontbijt gedaan, want ze gaan zo beginnen met online-onderwijs, dat geeft dan wel weer rust. Ik krijg mijn werk zo nooit af.

Om 10:00 uur geef ik cijfer 5: Wat rommelig dat er van iedere kamer geluid komt. Ik vind het zo onrustig.

Om 11:00 uur geef ik een 8: Ik heb pauze. Even rustig een kopje thee drinken en genieten van de zon op het terras.

Enzovoort, enzovoort.....

Wanneer ik aan het einde van de dag een analyse maak van de cijfers en van mijn gedachten dan kan ik ontdekken wat mijn behoefte is. Is dit geval zien we dat rust in mijn hoofd de rode draad is en heel belangrijk is, wat mis ik dan om die rust te bereiken? En wat kan ik er aan doen om die rust te bereiken met de mogelijkheid/ mogelijkheden die ik heb? Op basis hiervan kunnen de vervolgvragen worden gesteld en kan ik mijn eigen brief schrijven.

En nu jij! Wat is het kernwoord, de rode draad bij jou bij stap 2?

Stap 3: Uitdaging(en)

Rust in je hoofd

Voor mensen die stap 1 en 2 willen overslaan omdat zij meteen hun gevoelens willen schrijven omdat die zo groot zijn, prima. Uiteraard kun je altijd je gevoelens op papier zetten, want daarmee ontlast je je werkgeheugen (het vermogen om informatie in het geheugen vast te houden), terwijl dat stukje geheugen maar een bepaalde capaciteit heeft. Dus zodra je je gevoelens op papier zet of voor je werk of school een to-do-list bijhoudt, dan komt je brein als het ware tot rust. Niet alleen je brein, je komt lichamelijk en geestelijk tot rust. Want anders blijft dat steeds malen en dat maakt ons ook moe. Immers denken kost heel veel energie voor het lichaam en geest.

Bewust worden van je onbewuste

Die negatieve gedachten zijn niet makkelijk voor ons, maar de uitdaging is om die gedachtegang te veranderen. Bewust worden van je onbewuste levert altijd inzicht en zelfkennis op. Zelfkennis ontwikkelen, zorgt ervoor dat je je zelfverzekerder voelt. Dat kan ook! Je kunt leren om bewust te worden van je negatieve gedachten en zo die gedachten lockdown te maken. Immers negatieve gedachten weerhouden de mens feitelijk om te bereiken of te doen wat ze graag willen. Leer daarom jezelf de negatieve gedachten de baas te worden.

Schrijf iedere dag jouw brief waarin:

- je je gevoelens schrijft;
- bij welke situatie deze gevoelens of dat gevoel aan de orde zijn;
- wat zijn de gedachten die daarbij opgeroepen worden;
- wat heb je nodig ofwel wat is de uitdaging om af te komen van dat onprettig gevoel;
- wat is het resultaat wanneer je je voorstelt (doe maar even met gesloten ogen) als je dat doet?

Let op: deze stap mag maximaal 45 minuten in beslag nemen! Daarna laat je deze stap los, ook al heb je niet alle vragen beantwoord die hierboven staan.

Stap 4: Voor Positiviteit!

Oefening baart kunst

Al deze stappen zijn bedoeld om de positieve gedachtegang in ons te stimuleren en we weten inmiddels: oefening baart kunst! Dus indien je niet gewend bent om positief te denken, dat kun je dat leren. Wanneer je al deze stappen minimaal drie weken en maximaal zes weken hebt uitgevoerd, dan zul je een positieve verandering in jezelf waarnemen. Ik kan je dat na tien jaar ervaring met deze methode garanderen. Is dat niet het geval, dan ligt het probleem dieper.

Train positiviteit

Maar goed we gaan uit van een gezond verstand. Dus nogmaals: het is heel gewoon om zo af en toe op de negatieve dingen te letten die we als mens meemaken. Gaan we dat echter constant doen, zo ongeveer zes à acht weken lang, dan is er sprake van een depressieve vorm. Maar zo af en toe is gezond. Echter positieve gedachtegang heeft een grote invloed bij het verminderen van onze negatieve gedachtegang. Het is belangrijk om je bewust te zijn van je gedachtegang en dat je jezelf

begrijpt waardoor je jezelf zo voelt. Dat je je bewust wordt welke situatie, gedachten en gedragingen ertoe bijdragen dat jij je zo voelt. Daarom ga je nu een brief schrijven naar jezelf.

Jouw brief!

Wij gaan een brief schrijven naar ons zelf, waarin de volgende antwoorden staan:

- Welke positieve kenmerken heb ik en waaraan kunnen anderen dat herkennen?
- Wat zijn mijn goede eigenschappen? Van wie heb ik die of hoe zijn die eigenschappen zo ontwikkeld?
- Wat kan ik met deze goede eigenschappen voor mezelf en voor een ander betekenen?
- Is dit in de praktijk gerealiseerd, zo ja wat doet dat met me en zo nee, wat hield me tegen?
- Waarover ben ik tevreden?
- Indien ik er niet uitkom, ga ik dan met iemand daarover praten? Met wie kan ik daarover praten? Wat voor eigenschappen heeft die persoon?
- Hoe kom ik op anderen over? Komt dit overeen met het beeld dat ik over mezelf heb. Ben ik inderdaad die lieve moeder of vader omdat ik zo bezorgd ben bijvoorbeeld.
- Wat zijn mijn grenzen? Wanneer raken anderen mijn gevoelige snaar? Wat gebeurt er dan met mij?
- Wat denk je en hoe voel je je nu? Voel je je anders ten opzichte van afgelopen weken? Ben je al dingen aan het veranderen? Wat werkt wel en wat werkt niet in de huidige situatie?¹
- Wat maakt mij gelukkig? Met wie en wat voor soort mensen ben ik gelukkig? Want als ik gelukkig ben, dan ben ik ook sterk genoeg om weerstand te bieden aan alle ziekteverwekkers op deze wereld. Ik ben dan sterk genoeg om aan mijn immuunsysteem een boost te geven. Ik beloof goed voor mezelf te zorgen, zodat ik ook voor anderen iets kan betekenen, want dat wil ik toch?

Extra informatie: Schrijven met een pen of tikken op je laptop

Gedurende het schrijven worden er verbindingen gemaakt met het cognitieve en emotionele brein. Dit zorgt daaropvolgend voor constante impulsoverdracht. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het associatievermogen van het brein. Doordat deze prikkels telkens een activiteit veroorzaken in de neuronen worden er nieuwe verbindingen gevormd. Deze neuronen worden spiegelneuronen genoemd. Die spelen een rol bij het uiten en waarnemen van emoties. Het schrijven (de grijpfunctie), het verhaal bekijken of hardop voorlezen stimuleert deze spiegelneuronen. Zo kan de frontale cortex (hersengebied voor zelfcontrole) met het emotionele brein communiceren. De effectiviteit van schrijven kunnen we dus verklaren vanuit de afhankelijkheid tussen emotie en cognitie (Celik, 2015).

Bovenstaande tekst komt uit een bachelor proef van een studente. Ik heb voor deze tekst gekozen als beginstuk van deze methode omdat ze in een beknopte zin heel goed aangeeft wat schrijven met ons doet. Of je dan schrijft met een pen of op je laptop, dat maakt niet zoveel uit. Maar ook zoals ik voor deze student een voorbeeld ben geweest in haar literatuuronderzoek, heb ik afgelopen tien jaar via Stichting Wezenlijk met zoveel mensen deze kennis gedeeld, dat er zoveel informatie nu te vinden is, terwijl dit tien geleden heel minimaal was. Zoveel psychologen, counselors, coaches hebben gebruikt gemaakt van deze kennis, dat is niet zomaar. Het werkt echt! Daarom aan jou nu de uitdaging om deze bijzondere methode ook te gebruiken, vooral nu in deze Corona tijd!

¹ © Stichting Wezenlijk- Schrijven als therapie- JOUW BRIEF IN DE CORONATJJD- www.stichtingwezenlijk.nl