

Lekkerder in je vel met positief nieuws

Optimist magazine

Optimist

**SPELEN MOET
ALLES OVER DE ZIN
VAN SPELEN**

**DOE MEE:
SCHRIJF-
CHALLENGE
(P.51)**

PERNILLE LA LAU:

**'SPELEN
ZET JE
CREATIVITEIT
AAN'**

**Smeerolie
voor je brein**

Leer lichter leven

**Meer spel in
het onderwijs**

**Gratis workshop:
Creatief schrijven**

**Harm Edens • De Buurtcamping • Riksj's Journey
Li An Phoa's boekentips • Interview: Wouter van Noort
Materialisme totale onzin? • Van Goghs kruiwagens**



Aanbieding

The Beauty Patroness

The Beauty Patroness herinnert ons eraan hoe verrijkend het is om speels te leven. Net als dansende vlinders kan energie fonkelen en omhoog wervelen. De energie creëert vreugde, passie & verbinding; rijk glanzende voldoening blijft achter.

Lezersaanbieding

Een reproductie van The Beauty Patroness is te verkrijgen via: www.anneahau.art/product-page/beauty-patroness



Gebruik de actiecode

PLAYFUL LIFE

om gebruik te maken van een korting van € 80,- voor lezers van *Optimist magazine*.

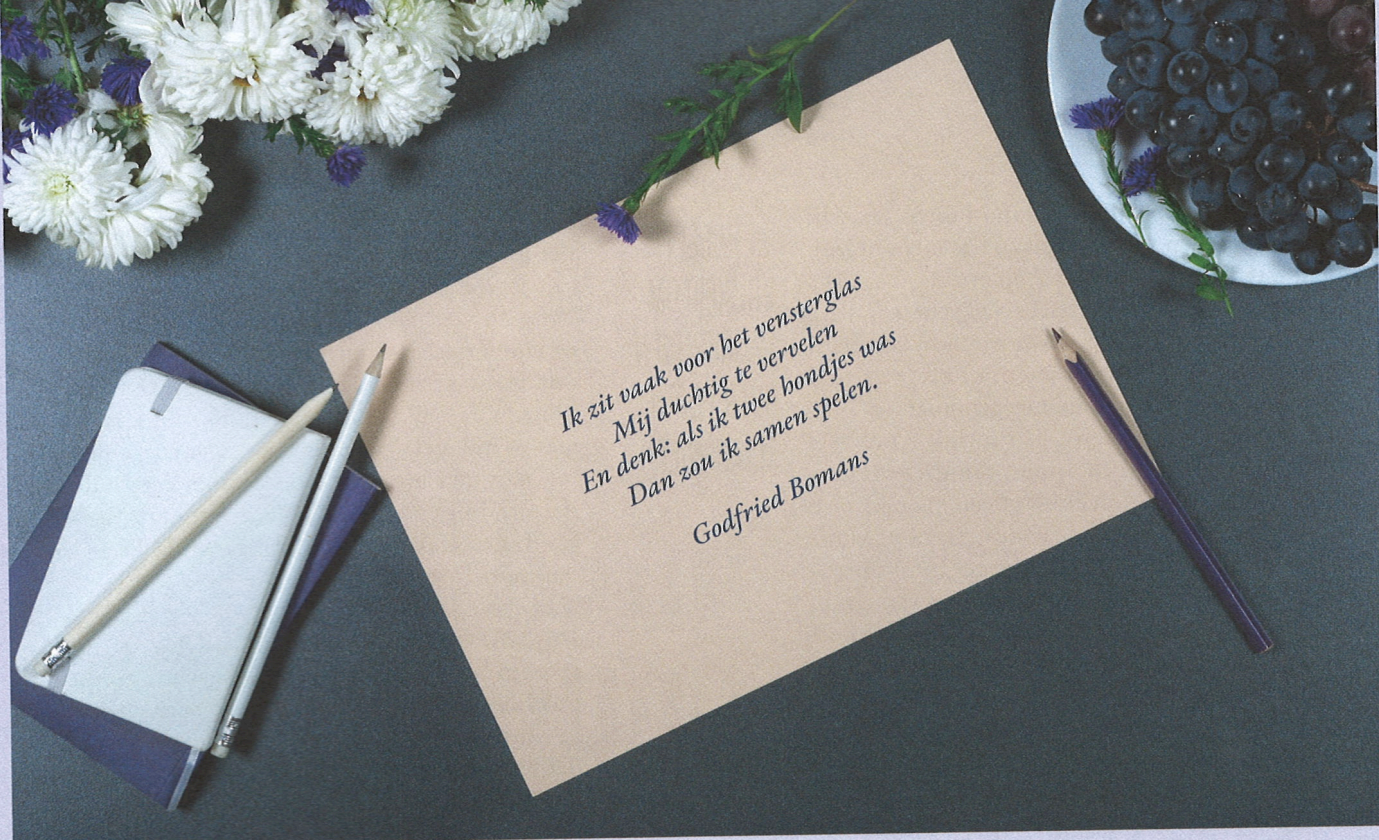
Dan betaal je €149,- in plaats van €229,- en dat is inclusief verzending binnen Nederland.



WORKSHOP: CREATIEF SCHRIJVEN

Door te spelen met taal, kom je in contact met jouw innerlijke stem. Schrijfcoach Marion Verweij laat je in dit artikel kennismaken met creatief schrijven. Zin om het zelf te ervaren? Doe dan mee met deze mini-workshop en ga al schrijvend op avontuur in jouw binnenwereld.

Door
MARION VERWEIJ



Er wordt weleens gezegd dat de geest het laatste en grootste onontdekte continent op aarde is. Ik zie creatief schrijven hierin de rol van ontdekkingsreiziger op zich nemen, die ons kan helpen om de minder bezochte innerlijke gebieden in onszelf te ontdekken. Creatief schrijven is een kunstvorm die uitdrukking kan geven aan talloze innerlijke processen. Wanneer we schrijven als kompas gebruiken, kan dit helpen bij het nadenken over ons interne proces en komen we erachter wat binnenin ons gebeurt.

De creatief schrijver schrijft vanuit zijn of haar eigen creativiteit en verbeelding. Omdat er geen kaders zijn, zoals bij traditionele vormen van schrijven, ligt het in vrijheid en als een ware kunst in de handen en de geest van de schrijver. Waar een schilder verf gebruikt om een beeld te creëren, zo gebruikt een schrijver woorden om de lezer – en in eerste plaats zichzelf – mee op reis te nemen.

Een innerlijk proces

Die momenten tijdens het schrijven waarin ik zoek naar dat ene juiste woord of die ene analogie die precies de kleur of geur beschrijft die ik wil uiten, zijn geweldig. De ene keer voelt het alsof ik zou willen kwispelen als ik het gevonden heb. De andere keer ontroert het me diep.

Creatief schrijven gaat over het proces dat zich in jou afspeelt. Het is een vorm van communicatie die minder gericht is op de functie van het schrijven, maar veeleer op het theater en de kunst ervan.

'MET CREATIEF SCHRIJVEN NEEM JE DE ROL VAN ONTDEKKINGSREIZIGER OP JE.'

Het geeft dus vrijheid om te schrijven over wat je maar wilt, waarbij elk idee, elk gevoel, elke herinnering en elke wens het waard zijn om beschreven te worden.

Ik herinner het me als de dag van gisteren: ik was vier jaar oud en leerde mijn eerste letters schrijven. Met mijn grijze potloodje plakte ik ze al schrijvend aan elkaar. Vol verwondering zag ik op het witte vel papier woorden ontstaan. Trappelend van blijdschap lukte het me om zinnen te maken en om de dingen die ik bedacht in mijn hoofd, op een papier te krijgen. Het voelde alsof ik de grootste ontdekking van mijn leven had gedaan! Vol plezier en ontdekkingsdrift werd mijn eerste verhaaltje geschreven. Trots plakte ik het op de muur van mijn slaapkamer, boven mijn bed. De wondere wereld van schrijven ging daar en op dat moment voor me open. Ook al schreef mijn potlood grijs, ik ontdekte dat ik kleurrijk kon schrijven en dat ik uitdrukking kon geven aan gevoelens en de wereld om me heen. En sinds dat moment ben ik het blijven doen: spelen met taal.

Creatief schrijven is in eerste instantie iets persoonlijks. Het is heel anders dan gericht schrijven voor een website of sociale media. Daar gelden regels voor de hoeveelheid woorden of zinnen en er is terminologie zoals SEO en CTA. In veel opzichten is schrijven in de moderne wereld utilitair geworden; waar het ambacht een pragmatische oefening is die alleen nodig is om gepubliceerd te worden of geld mee te verdienen. Veelal schrijven we artikelen,

boeken en blogs gericht op iemand buiten onszelf. We schrijven alleen wat we denken dat mensen leuk vinden, wat verkoopt of 'clicks' oplevert.

Dit geldt niet voor creatief schrijven, wat meer een expressie is van jezelf of van wat jou beweegt. Als anderen er ook van genieten, of als je er geld mee verdient, dan is dat mooi meegenomen.

Creatief schrijven kan – natuurlijk – ook iets zijn wat je doet voor een ander, om diegene iets vanuit je hart te zeggen. Je kunt er een memoir mee schrijven, een brief om in te zenden naar een krant of er een belangrijk onderwerp mee ter sprake brengen. Ook kan het zijn dat het een uiting is van wat je in de wereld wilt zien. Ik vond het bijvoorbeeld heel mooi toen een vrouw uit India mij benaderde of zij een paar van mijn gedichten over vrede zouden mogen opnemen in een dichtbundel over dat onderwerp. Geweldig om zo een steentje bij te dragen aan het zien van vrede in de wereld.

Kleurrijk schrijven

Door creatief te schrijven kun je een doel of richting bepalen. Het is een manier om helder te krijgen hoe je ergens over denkt of wilt denken. Het kan meer verfijning, een verdieping van waarden creëren, inspiratie, leer en reflectie bieden.

Voor mij is creatief schrijven als een trouwe vriend of vriendin, die altijd voor me klaarstaat. Soms stroomt de conversatie als een niet echt passend, suggestie: als water andere keren moeten we harder samenwerken om de *flow* te vinden. Soms kan het voelen als wachten tot de zon opkomt en

Schrijfcadeau van de Optimist

Wil je de 'schrijfenergie' laten stromen en ideeën uitwisselen om je optimistische reisverhaal te gaan schrijven? Kijk op de website www.kleurrijkschrijven.nl om te zien welke workshops Marion aanbiedt (check *Schrijf je Optimistische Reisverhaal*) en stuur een mail naar redactie@theoptimist.nl om je in te schrijven. Wij betalen de workshop voor de eerste 20 inschrijvingen.

Dit zal geen invloed hebben op de uitslag van de Schrijfchallenge, maar kan leuk, verdiepend en verhelderend zijn, en een goede impuls geven aan het schrijven van jouw unieke verhaal.

'HET GEEFT
VRIJHEID OM
TE SCHRIJVEN
OVER WAT JE
MAAR WILT.'

me met zijn warme omhelzing omhult. Dan vult het me met een langzaam smeltende honing, zoals een bij die zijn favoriete nectar opneemt. Maar het kan ook voelen als een training in de sportschool; een intensieve, zwerterige workout waarbij je eindigt met een verfrissende, koele douche. Het kan pijnlijk zijn en ook verheffend. Soms wil ik weten hoe iets in mij leeft, kom ik een ongemakkelijke stilte tegen of lijkt het alsof een van mijn katten de modder van buiten op het papier heeft afgeveegd. Ook goed. Dat is de realiteit. Daar ben ik. Daar kan ik dan verder op borduren.

Ingaan op levenskwesaties

Ik vind het heerlijk om met mensen te werken die ook hun leven willen verrijken en verdiepen via het medium creatief schrijven. Het is een geweldig middel om van het oppervlakkige deel van het leven dieper in te gaan op wie we zijn, waarom we hier zijn, waarom we doen wat we doen, en andere grote levenskwesaties te benaderen.

Moeilijke of pijnlijke tijden in jouw leven kun je beter verwerken door erover te schrijven. Door het schrijven, kun je de pijn uiten en manieren vinden om ermee om te gaan. Het kan op die manier zelfs een levensreddend middel zijn. Je kunt het integreren in je levensreis, om jezelf er sterker mee te maken of meer compassie te geven. Karakter wordt immers niet gebouwd door dingen te vermijden, toch?

Het kan ook een mooie manier voor je zijn om belangrijke gebeurtenissen te bewaren. We wonen nu eenmaal in een verwarrende wereld waarbij heel veel ons onbekend is. De toekomst nadert, maar we blijven worstelen met het verleden. Vaak schrijf ik hoe ik over iets in de wereld denk. Niet wat de media wil dat ik erover zeg. Niet wat mijn vrienden denken. Niet wat politiek correct is. Nee, wat denk ik ervan? En blijft de pagina leeg, dan weet ik ook hoe ik er over denk.

Hoe dichtter je bij jouw ware en eerlijke zelf kunt komen, hoe groter de kans dat je heel wordt. Hoe dichtter je bij jouw ware zelf kunt komen – en dus niet bij het zelf dat vol is van de meningen en gedachten van anderen – hoe meer je jouw rol op aarde kunt innemen. Schrijven helpt daarbij.

Probeer het maar

Ik laat je het effect van creatief schrijven graag zelf ervaren, door middel van de volgende oefening: leg voordat je naar bed gaat een kladblok en een pen neer op tafel. Op de eerste pagina schrijf je een vraag

1

Marion Verweij

Foto:

Raoul Oliemuller



die je wilt stellen aan jezelf. Terwijl je slaapt, werkt deze vraag onbewust op je in. Wanneer je de volgende ochtend wakker wordt, pak je nog voordat je iets anders doet – oké, een kopje koffie of thee drinken mag wel – je pen en beantwoord je de vraag. Probeer niet te letten op de grammatica of spelling, schrijf maar uit. Blijf schrijven tot je niet meer weet wat je erover kunt zeggen. Schrijf dan de vraag nogmaals op en ga door met het beantwoorden.

De volgende dag lees je hardop wat je geschreven hebt. Is dit hoe je de vraag wilt beantwoorden? Wil je zo denken? Probeer dan een paar kernzinnen of woorden uit jouw geschreven tekst te halen die je aanspreken. Dit is de kern van jouw antwoord.

Vertragen

Een van de mooie aspecten van schrijven is dat je geen professionele schrijver hoeft te zijn om het te doen. In elke ervaring is een verhaal te vinden. Soms hoeven we alleen te vertragen om het te vinden.

Uiteindelijk is het de schrijver die bepaalt of iemand anders leest wat er op het papier staat. Tegelijkertijd is het leuk om met anderen bezig te zijn en schrijfprocessen te delen. Het geeft je de mogelijkheid om te kijken door andere brillen, via andere invalshoeken. Zo kun je van elkaar leren, en dit kan vol lol en humor zitten.

Er zijn maar weinig schrijvers die genoeg verdienen om ervan te leven. Als dat je doel is, dan kan het tegenvallen. Maar als je het inzet als een speels middel van reflectie en verdieping, is het een ander verhaal. Creatief schrijven dat uit ons innerlijke zelf komt, kan een basis vormen van ons bestaan. ●

Marion Verweij is naast schrijfcoach, dichter en schrijver ook onafhankelijk onderzoeker en workshopbegeleider. Daarnaast is ze ruim twintig jaar betrokken bij humanitaire activiteiten in Afrika, geeft ze leiding aan een NGO en is ze vrijwilliger bij de Template Stichting.

Meer informatie: www.kleurrijkschrijven.nl

CHALLENGE

Schrijf een optimistisch reisverhaal

Toon je creatieve schrijversgeest en doe mee met onze Schrijfchallenge: stuur ons jouw optimistische reisverhaal toe. Dit kan een verslag zijn van een reis die je echt hebt gemaakt in binnen- of buitenland. Maar het mag ook een verhaal zijn over een innerlijke reis, of een droomreis die je hebt beleefd en wilt delen. Of een volledige fantasiereis naar een plek in je hoofd of hart.



Je verhaal mag maximaal 750 woorden lang zijn en alle inzendingen mogen door *Optimist magazine* vrij worden gebruikt.

De tien mooiste, meest aansprekende, ontroerende, verbindende of originele verhalen maken kans op een prijs. Zoals een Wandelschrijfdag met schrijfcoach Marion, een boekenpakket, een lunchdate met onze hoofdredacteur of een jaarabonnement op *Optimist magazine*.

De redactie kijkt samen met schrijfexperts naar de inzendingen. Stuur je optimistische reisverhaal vóór 1 augustus 2023 naar: redactie@theoptimist.nl. Alle prijswinnaars ontvangen persoonlijk bericht.