

VERZIN

Het tijdschrift dat je aan het schrijven zet

JAARGANG 13
2018 N°

01

6,95 euro

JANUARI-FEBRUARI-MAART

Driemaandelijks tijdschrift van
CREATIEF SCHRIJVEN vzw



INTERVIEW

**Carlos
Ruiz Zafón**

“Hoe verder je gaat, hoe meer het loont. Op het begin voel je alleen maar frustratie tijdens het schrijven.”

© Isaura Santa

DOSSIER ZELFTWIJFEL
Omarm je innerlijke criticus

DICHTEN OVER EEN OPGELEGD THEMA
Hoe doe je dat?

DE EURO'S ROLLEN
Crowdfunding voor jouw boek

Van innerlijke criticus naar innerlijke coach

10 TIPS OM ZELFKRITIEK TE TEMPEREN

Wie schrijft, heeft vaak last van een innerlijke criticus. Dat stemmetje in ons hoofd of kwelduiveltje op onze schouder kan waardevol zijn, want het spoort ons aan om harder te werken, meer te schrijven én te schrappen. Maar soms heeft zelfkritiek een verlamdend effect en blokkeert ze onze creativiteit. Hoe kun je jouw criticus inperken én er voordeel uit halen?

Door Isak Van Haegenborgh

In 2011 won Ruth Aerts de Gouden Meeuw voor haar novelle *Lucht* – een prijs voor het beste boek, uitgegeven in eigen beheer. Niet lang na het winnen van die prijs stopte ze echter met schrijven. Faalangst, toenemende zelfkritiek en hoge verwachtingen van buitenaf hadden haar plezierige en ontspannende tijdverdrijf aangetast. Pas nadat ze het schrijven had losgelaten, vond het opnieuw een plaats in haar leven en werd het weer helemaal van haarzelf.

Wij vroegen haar naar het traject dat ze afgelegde om verlamdende zelftwijfel te overwinnen. Enigszins toevallig sluit dat traject voor haar dicht aan bij het recent verschenen boek *Word je eigen leider* (2017) waarvoor ze de proefdruk las.

Uit ons gesprek met Ruth distilleerden we tien concrete tips voor schrijvers die kampen met een taaie criticus.

1. Vul de verwachtingen van anderen niet te veel zelf in

Voor velen, ook voor Ruth, steekt zelftwijfel meestal de kop op wanneer we iets voor anderen doen en daardoor druk voelen van buitenaf. Het idee dat we verwachtingen van anderen moet inlossen, vergroot gevoelens van onzekerheid.

Vaak voel je druk van buitenaf, maar mogelijk is die niet zo groot als jij hem ervaart. Probeer de verwachtingen van anderen niet te veel zelf in te vullen. "Hou de ander uit je hoofd", klinkt het bij Ruth, en blijf dicht bij je eigen intenties en verwachtingen.



© Guy Smit

2. Erken jouw eigen schrijversidentiteit

Wat zijn je intenties precies? Welke verwachtingen heb jij van het schrijverschap? Wat voor een schrijver ben jij? Welke plek neemt schrijven in jouw leven in? Onderzoek wat voor een schrijver jij bent. Misschien lig je wel in de grijze zone tussen uitgesproken zwarte of witte schrijversidentiteiten. Tracht de schrijver in jou te erkennen en te accepteren zoals hij (op dit moment) is. Stem je innerlijke criticus daar ook op af.

3. Probeer buiten je comfortzone te treden

Je weet misschien wat voor een schrijver je wel of niet bent, maar desondanks kun je je horizon als mens blijven verbreden. Dingen beleven kan immers nieuwe schrijfsinspiratie opleveren.

Voor Ruth was buiten haar comfortzone treden een van de middelen om opnieuw in verbinding te komen met de schrijver in zichzelf. Kort na haar beslissing om te stoppen met schrijven, kreeg ze de kans om met enkele gevestigde auteurs te *speeddaten*. Schrijftips had ze niet meer nodig, dacht ze, dus wilde ze het aanbod eerst afslaan. Maar haar oudste zoon Joachim raadde haar aan om eens buiten haar comfortzone te treden en Ruth bedacht dat ze de schrijvers ook iets anders kon vragen, namelijk: "Welke gekke dingen doe jij nog naast schrijven?" Ga zelf ook op zoek naar manieren om eens iets anders te beleven.

4. Meet wat je vandaag schrijft niet af aan je meesterwerk van gisteren

Zo krijg je nooit opnieuw een letter op papier. Gun jezelf de ruimte om (nieuwe) dingen te proberen. Tracht vooral om eerst door te schrijven alvorens je kritisch wordt over wat je op papier zet. Je wil jezelf eerst materiaal geven om, in een volgend stadium, te schrappen.

5. Neem even afstand van je schrijfwerk

Blijf je toch vastzitten in een negatieve spiraal, neem dan even afstand van je werk. Maak een wandeling of haal een kopje thee. Voor Ruth helpt het om de natuur in te gaan. Lopen, wandelen of op café gaan kan ook helpen om inspiratie op te doen. Misschien is je innerlijke criticus al wat getemperd wanneer je met frisse neus opnieuw je schrijfplek betreedt.

Je innerlijke criticus is er niet alleen om gemeen te zijn. Hij is ontstaan om je te beschermen. Hoe meer je hem probeert te versmachten en weg te duwen, hoe groter hij wordt.

6. Zie elk falen als een (groei)kans

Soms loopt er iets mis of doe je dingen verkeerd en maakt dat jou of anderen ontevreden. Probeer met dat falen je innerlijke criticus niet te veel te onderschrijven ("Zie je wel!"), maar plaats je falen eerst in een taalcontext. Zijn de gevolgen echt zo verschrikkelijk als ze op het eerste gezicht lijken? Ga vooral op zoek naar de kans die in je falen verborgen ligt. Kijk concreet naar wat de volgende keer beter kan. Beschouw jezelf als een dynamisch wezen dat groeit door vallen en opstaan.

Hou de ander uit je hoofd en blijf dicht bij je eigen intenties en verwachtingen.

7. Laat je innerlijke criticus even uitrazen

Je innerlijke criticus is er niet alleen om gemeen te zijn. Hij is ontstaan om je te beschermen, aldus Ruth. "Hoe meer je hem probeert te versmachten en weg te duwen, hoe groter hij wordt." Als je innerlijke criticus het van je overneemt, laat hem dan even uitrazen. Ruth raadt daarbij een mindfulness-techniek aan: kijk en luister met milde open aandacht. Zij spreekt de criticus ook aan, bijvoorbeeld met 'interessant'. Want "als hij zich gehoord voelt, is hij minder geneigd om nog hard te roepen".

8. Je hebt al een innerlijke criticus. Ga ook op zoek naar je innerlijke coach

Geef gehoor aan de innerlijke criticus, maar laat vooral ook een 'innerlijke coach' toe om je te helpen onderscheiden welke kritiek je wel en niet verder helpt. Richt je aandacht op dingen waar je iets mee kan. Als je innerlijke criticus je afkraakt, kun je dan ook tegenvoorbeelden bedenken? Een innerlijke criticus en een innerlijke coach kunnen naast elkaar bestaan. Luister naar wat ze te vertellen hebben en treed indien mogelijk in groepspraak. Misschien kun je de kritiek zo ombuigen naar iets concreet constructiefs. Ga op zoek naar wat je nodig hebt om op dit moment verder te kunnen.

9. Zeg geen nee tegen een compliment

Enkele van de tips die Ruth ons geeft, echoën advies uit het boek *Word je eigen leider*. Een van die dingen is het belang van het aannemen en laten binnenkomen van complimenten. Ze kunnen ook helpen om je innerlijke criticus duchtig weerwoord te bieden.

10. Word je eigen schrijfleider

Laat je niet overmeesteren door de criticus, maar cijfer hem ook niet weg. Neem zelf de verantwoordelijkheid over je eigen schrijverschap.

WIN het boek *Word je eigen leider*

Wij geven twee exemplaren weg van *Word je eigen leider*. Stuur het antwoord op de vraag 'Hoe luiden de namen van de auteurs van het boek?' naar redactie@creatiefschrijven.be. We verwittigen de winnaars persoonlijk.