

Suleika Jaouad

DE KRACHT VAN CREATIVITEIT

**100 OEFENINGEN
IN JOURNALING EN
ZELFREFLECTIE**

Vertaald door
Frans Reusink

Ambo|Anthos
Amsterdam

*Voor Jon,
die elk aspect van het leven
doordrenkt met creativiteit*

Ervaar de vragen nu.
Dan zul je misschien,
geleidelijk en ongemerkt,
op een nog onbekende dag
het antwoord ervaren.

– Rainer Maria Rilke

INHOUD

<i>Inleiding: Een ingang</i>	13
1 BEGINNEN	27
Dit wordt niks <i>door Dani Shapiro</i>	37
Niet meer dan tien beelden <i>door Ash Parsons Story</i>	40
De kunst van het dagelijkse <i>door Michael Bierut</i>	43
Rustig aan <i>door Rachel Schwartzmann</i>	47
De reis en het reisverslag <i>door Pico Iyer</i>	49
Hoe gaat het echt met je? <i>door Nora McInerny</i>	51
Onbegrensd ontvankelijk <i>door Marie Howe</i>	53
Naar binnen kijken <i>door Lou Sullivan en Alexa Wilding</i>	55
Eerste zinnen <i>door Erin Khar</i>	57
Ik begin opnieuw <i>door Aura Brickler</i>	59
2 DE HERINNERING	61
De psyche in kaart <i>door Carmen Radley</i>	69
Ik heb vijgen gegeten <i>door Annie Campbell</i>	72
Mevrouw R., mijn lerares <i>door Arden Brown</i>	74
Het verkorten van de nacht <i>door Hédi Jaouad</i>	76
Het inkapselen van de eendagsvlieg <i>door Jenny Boully</i>	79
Plekken verzamelen <i>door Stephanie Danler</i>	81
Gezichtspunt: mijn hoed <i>door Kiese Laymon</i>	83
Vanuit mijn bed <i>door Tamzin Merivale</i>	85

	Spookbrood <i>door Angelique Stevens</i>	87
	Voorbij de branding <i>door Nathan Lowdermilk</i>	89
3	ANGST	93
	Schuldig tot het tegendeel bewezen is <i>door Liana Finck</i>	101
	En is er nog iets? <i>door Molly Prentiss</i>	103
	Het toppunt van gêne <i>door Jon Batiste</i>	106
	De wijsheid om niet te ontsnappen <i>door Laura McKowen</i>	109
	Als je me echt zou kennen <i>door Noor Tagouri</i>	111
	Wieden <i>door Hollynn Huitt</i>	113
	Telkens als ik bang ben <i>door Sarah Levy</i>	115
	De onderbroek van de burgemeester <i>door Lindy West</i>	118
	Uit volle borst, Louise <i>door Nafissa Thompson-Spires</i>	121
	Opladen <i>door Margo Steines</i>	123
4	KIJKEN	125
	Logboek over de zonsondergang <i>door Jia Tolentino</i>	131
	Wat de duisternis aan het licht brengt <i>door Michael Koryta</i>	134
	Een brug door de tijd <i>door Gloria Steinem</i>	136
	Op jacht naar de schoonheid <i>door Raven Roxanne</i>	138
	Stiftdichten <i>door Natalie Warther</i>	140
	Kijken en weten <i>door Debbie Millman</i>	142
	Verborgen in het volle zicht <i>door Jill Kearney</i>	144
	Giraffe met de ogen dicht <i>door Marie McGrory</i>	146
	Paardenbloemen <i>door Azita Ardakani</i>	148
	Nederlandse tulpen & een dodo <i>door John Green</i>	150
5	DE LIEFDE	153
	Brieven vol liefde <i>door Elizabeth Gilbert</i>	161
	Liefje, ik ben er voor je <i>door Elizabeth Lesser</i>	164
	Zegeningen <i>door Mavis Staples</i>	166
	Ze doet haar uiterste best <i>door Lena Dunham</i>	168
	De vorm van het afscheid <i>door LaTonya Yvette</i>	172
	Luisteren <i>door Esther Perel</i>	175
	Ik besta bij de gratie van de mogelijkheden <i>door Rhonda Willers</i>	177

Het menselijk mycelium <i>door Fernando Murillo</i>	179
Wie de cadeautjes geeft <i>door Beth Kephart</i>	181
Brief aan een onbekende <i>door Jennifer Levanthal</i>	183
6 HET LICHAAM	185
Belichaamd <i>door Ruthie Lindsey</i>	195
Opgerold tot een bal <i>door Alain de Botton</i>	197
Liefde voor het lichaam/weerzin tegen het lichaam <i>door Natasha Yglesias</i>	200
Een portret van de kunstenaar als rechtervoet <i>door Bianca Bosker</i>	202
Stoelen <i>door Lisa Ann Cockrel</i>	204
Zacht en krachtig <i>door Nell Diamond</i>	206
Adem uit <i>door Sarah Ruhl</i>	208
Meer dan voeding <i>door Jenny Rosenstrach</i>	211
Ik word verliefd <i>door David Sutton</i>	213
Ode aan een verstoten lichaamsdeel <i>door Melissa Febos</i>	216
7 OPNIEUW OPBOUWEN	219
Een dag uit het leven van mijn dromen <i>door Hollye Jacobs</i>	227
Wat ik van de astronauten heb geleerd <i>door Oliver Jeffers</i>	229
Ik heb die dag voor noppes gepakt <i>door Nadia Bolz-Weber</i>	232
Steden, zomerwouden <i>door Ashleigh Bell Pedersen</i>	234
Twaalf minuten <i>door Linda Sue Park</i>	236
Overlevingstechnieken <i>door Quintin Jones</i>	239
Het risico van goed gedijen <i>door Paulina Pinsky</i>	240
Dit ben ik <i>door Rebecca Rebouché</i>	242
Niet daar, maar hier <i>door Mariah Z. Leach</i>	244
Een goede dag <i>door Hanif Abdurraqib</i>	246
8 EGO	249
Tekenen in de kantlijn <i>door Anne Francey</i>	255
De eerste lezer <i>door Sharon Salzberg</i>	258
Kinderjaren in de wildernis <i>door Diana Weymar</i>	260
Sestina, door een muis <i>door Ann Patchett</i>	262
De keuzes die we maken <i>door Lidia Yuknavitch</i>	264

Stilte <i>door Kimbra</i>	268
Hoe slechter hoe beter <i>door Adrienne Raphel</i>	271
Kijk omlaag, kniel neer, denk klein <i>door Joanne Proulx</i>	273
Herijken van goede en slechte eigenschappen <i>door George Saunders</i>	275
Houd het simpel <i>door Barbara Becker</i>	280
 9 DOELGERICHTHEID	 283
To-feellijst <i>door Sky Banyes</i>	291
Waar je maar niet mee kunt ophouden <i>door Connie Carpenter-Phinney</i>	293
Vergeet jezelf even <i>door Alexa Wilding</i>	295
Tweesprongen <i>door Jedidiah Jenkins</i>	297
Brief vanuit een gebouw dat in brand staat <i>door Susan Cheever</i>	299
Een dag vol uitbundigheid <i>door Marcus G. Miller</i>	301
De wedergeboorte van je oorspronkelijke genie <i>door Martha Beck</i>	303
De onmetelijkste belofte die er is <i>door Maggie Doyne</i>	306
Vermetele blik <i>door Tatiana Gallardo</i>	308
De laatste bladzijde <i>door Jonathan Miles</i>	310
 10 ALCHEMIE	 311
Op de golf van de ruimtetijd <i>door John Binkley</i>	319
De betoverden <i>door Rene Denfeld</i>	322
Schrijven als bezwering <i>door Puloma Ghosh</i>	324
Ze kunnen het niet alleen <i>door Hanif Kureishi</i>	326
Een scheuring <i>door Salman Rushdie</i>	328
Hazewinden <i>door Crow Jonah Norlander</i>	330
Een doorbraak in tijden van wanhoop <i>door Cleyvis Natera</i>	332
Over vervloekingen <i>door Kate Bowler</i>	335
Het heilige middelpunt <i>door Jasper Young Bear</i>	337
Gebaren van de ziel <i>door Behida Dolić</i>	339
 <i>Achteraf: een besluit en een begin</i>	 341
<i>Over de schrijfster</i>	345
<i>De schrijvers</i>	347

INLEIDING

EEN INGANG

Zolang ik me kan herinneren houd ik een dagboek bij. Het functioneerde als de hoeder van mijn herinneringen en verlangens. Ik heb het gebruikt om de lastigste struikelblokken te beschrijven, de ruwste golven te trotseren, de ongedefinieerde ruimte tussen niet meer en nog niet te doorkruisen. Als tiener schreef ik in mijn dagboek als mijn hart weer eens gebroken was en tijdens andere groeipijnen. En ook hield ik het dagboek bij in de dagen die voorafgingen aan bepalende, angstwekkende keerpunten, zoals toen ik naar de universiteit ging en mijn weg moest zien te vinden na mijn eindexamen. De rode draad in al die dagboek aantekeningen was dat ze gericht waren op de toekomst en dat ik speelde met de vraag: ‘Wat ga ik met mijn leven doen?’ Ik schreef de ene na de andere bladzijde over allerlei veranderingen en mogelijkheden, een schuifdeurachtige onderneming waarin ik onderzocht hoe al mijn levens eruit zouden kunnen zien: naast wie ik wakker zou worden, of ik een advocaat of misschien wel een romanschrijver zou worden, of ik mensenkinderen of hondenkinderen zou grootbrengen en alles daartussenin.

Het bijhouden van mijn dagboek ontwikkelde zich van een leuk tijdverdrijf tot een reddingsboei toen ik op mijn tweeëntwintigste te horen kreeg dat ik leukemie had. Hoewel ik wist dat mijn diagnose ernstig was – mijn artsen vertelden me dat mijn overlevingskans op de lange termijn maar 35 procent was – benaderde ik de behandeling met een jeugdige naïviteit. Ik rekende op een kort verblijf in het koninkrijk van de zieken: een paar weken chemo in het ziekenhuis, gevolgd door een beenmergtransplantatie en daarna terug naar het leven zoals ik dat altijd had gekend. Ik nam breinaalden en wol mee naar

de kankerafdeling en was van plan een expert in het breien van sjaals te zijn op het moment dat ik ontslagen zou worden uit het ziekenhuis. Misschien nog bedrieglijker was dat ik een stapel vuistdikke boeken als *Oorlog en vrede* inpakte en mijn ouders opgewekt vertelde dat ik van plan was mijn tijd daar te besteden aan het doornemen van de volledige westerse literaire canon. Ik was altijd al ambitieus geweest en dacht dat ik de productiviteit van voor mijn diagnose wel kon handhaven.

Maar de tijd en de rampspoed weten ons te beroven van onze illusies en aan het eind van de zomer had ik er niet een meer over. Nadat ik weken achtereen alleen in een ziekenhuiskamer opgesloten had gezeten, waarbij ik de ene na de andere injectie toegediend kreeg, een eindeloze reeks vragen op me kreeg afgevuurd en leed onder de genadeloze bijverschijnselen van een chemokuur, kreeg ik te horen dat de reguliere behandeling niet aansloeg. De kwaadaardige leukemiecellen in mijn bloedbaan waren niet vernietigd, maar juist meer dan verdubbeld. Er dreigde beenmergfalen en de enige kans die ik nog had was een klinisch onderzoek in de tweede fase. Een experimenteel onderzoek waarvan nog niet vaststond dat het veilig of effectief was, betekende een afschuwelijke onzekerheid, in een periode waarin ik juist wanhopig verlangde naar de zekerheid van een genezing. In de daaropvolgende maanden deden de nieuwe chemomedicijnen hun werk: langzaam maar zeker vernietigden ze de leukemiecellen en maakten zo de weg vrij voor een beenmergtransplantatie, al eiste dat meer van mijn lichaam dan ik ooit voor mogelijk had gehouden.

Op dat moment had ik al bijna een jaar lang de ene na de andere ziekenhuisopname doorstaan: niet alleen om behandeld te worden, maar ook vanwege gevaarlijke complicaties die varieerden van neutropene koorts tot sepsis. Mijn immuunsysteem functioneerde totaal niet meer en ik mocht niet naar restaurants, bioscopen of andere openbare ruimten waar veel mensen samenkomen. Wanneer ik de deur uitging moest ik handschoenen en een mondkapje dragen. Mijn artsen waarschuwden dat zelfs iets simpels als een verkoudheid dodelijk zou kunnen zijn. Doordat ik gekluisterd was aan een ziekenhuisbed en niets kon doen zonder hulp van anderen – zelfs geen simpele handelingen als douchen – raakte ik in een diepe depressie. De belangrijkste vraag die ik mezelf stelde was niet langer wat ik met mijn leven ging doen, maar: wie ben ik en wat vind ik echt belangrijk? Ik herkende mezelf niet meer

en alleen al het idee dat ik een sjaal zou breien of zou lezen, zelfs iets veel eenvoudigers dan *Oorlog en vrede*, vond ik niet alleen naïef maar zelfs belachelijk. Het voelde alsof mijn leven voorbij was voor het goed en wel was begonnen.

Ik kwam die wanhoop te boven door een honderddagenproject, een onderneming die in het leven was geroepen door Michael Bierut, een ontwerper die doceert aan Yale University. Tijdens dat project verricht je honderd dagen lang elke dag een creatieve daad: je maakt een tekening, schrijft een gedicht of maakt een foto, welk medium je ook maar aanspreekt. De essentie van het project is dat je discipline inzet als middel voor creatieve inspiratie. Bierut zegt daarover: 'Het is gemakkelijk om gestimuleerd te worden als je in de greep bent van een groots idee. Maar wat moet je doen als je niets hebt waarmee je kunt werken? Gewoon in bed blijven liggen?'

In de uitgeputte toestand waarin ik verkeerde en waarbij ik aan mijn lot was overgelaten zou mijn antwoord op die vraag vermoedelijk 'ja' hebben geluid. We waren met het honderddagenproject begonnen op instigatie van een vriend van de universiteit, die had voorgesteld dat we dit gezamenlijk moesten doen, zodat we in die moeilijke tijd met elkaar verbonden zouden zijn. Mijn ouders probeerden uit alle macht iets te vinden wat ons houvast kon bieden, iets waar we ons, naast het voortdurend dreigende slechte nieuws, mee bezig konden houden, en dus waren ze meteen te porren voor dit plan. Mijn vader schreef elke dag een herinnering op uit zijn kinderjaren in Tunesië (hoewel hij erop stond 101 herinneringen te schrijven, met een knipoog naar de vertellingen van *Duizend-en-een-nacht*). Mijn moeder beschilde elke dag een aardewerken tegeltje, bracht die tegels samen tot een mozaïek en hing dat boven mijn bed als een soort beschermende talisman. Hun enthousiasme was aanstekelijk en hoewel ik er weinig zin in had, besloot ik toch mee te doen. Als mijn creatieve daad koos ik de bezigheid die me in onstuimige tijden altijd had getroost: het bijhouden van een dagboek.

Het was niet altijd gemakkelijk om de pen ter hand te nemen, maar het honderddagenproject bood me de broodnodige structuur en verantwoordelijkheid en, misschien wel het belangrijkste, het functioneerde als een depot voor mijn rusteloze geest. Ik begon mijn dagboek te gebruiken zoals een journalist zijn notitieboekje gebruikt: ik legde fragmenten vast van gesprekken die verpleegkundigen met elkaar voerden of schreef op wat ik zag door het raam van mijn ziekenhuiskamer: kleine mensen in pak die zich naar hun

werk haasten, tieners die elkaar omhelzen op banken, de bomen in het park in een goudgele gloed, daarna bladerloos en ten slotte behangen met ijspegels. Ik schreef woedende stukken in mijn dagboek waarin ik fulmineerde tegen de omstandigheden waarin ik verkeerde, tegen mijn lichaam en hoe verraderlijk dat functioneerde, tegen de goedbedoelde aansporingen van anderen om 'positief te blijven' en 'de zon door de wolken te zien schijnen'. Ik legde mijn koortsdromen vast. Ik tekende figuurtjes. Ik maakte lijstjes. Ik onderzocht dingen die ik niet hardop kon zeggen, die ik niet aan anderen kon toeven en soms zelfs niet eens aan mezelf. Nu en dan voelde het ondraaglijk zwaar wat ik schreef, maar achteraf voelde ik me altijd opgelucht, alsof er een last van mijn schouders was gegleden. En naast elk verdrietig moment dat ik beschreef noteerde ik ook mooie en zelfs grappige momenten die zich tegelijkertijd voordeden.

Het bijhouden van een dagboek tijdens mijn ziekte groeide voor mij uit tot een productieve manier om mijn nieuwe werkelijkheid te hanteren. In plaats van bij de pakken neer te zitten of me over te geven aan een gevoel van hopeeloosheid kon ik de contouren waarnemen van wat ik dacht en voelde en lukte het me er een zekere greep op te krijgen. En toen ik eenmaal had begrepen hoe ik op papier met mijn omstandigheden moest omgaan, werd het mogelijk in contact te komen met de mensen om me heen en hun te vertellen hoe ik me werkelijk voelde. Zij deden op hun beurt hetzelfde en samen wisten we ongekende vormen van intimiteit en liefde te bereiken. Ik leerde dat je door in gesprek te zijn met jezelf ook in gesprek kunt komen met de wereld om je heen. Een jaar na mijn diagnose gebeurde dat vrij letterlijk, want toen werden die dagboekantekeningen het materiaal voor mijn eerste schrijfo opdracht: een wekelijkse column in *The New York Times* waarin ik schreef over de ervaringen van een jonge vrouw die kanker heeft. De titel luidde: 'Life, Interrupted'.

Maar wat er met mij was gebeurd was geen onderbreking, iets waar ik pas veel later achter kwam. Het woord 'onderbreking' veronderstelt een korte pauze, waarna je verdergaat met de dingen waar je mee bezig was. Mijn ziekte duurde niet kort en ik kon mijn oude leven niet weer oppakken en gewoon verdergaan. Mijn kwellende behandeling duurde vier jaar voordat ik kankervrij werd verklaard en verlost was van het meedogenloze tl-licht van het ziekenhuis. Ik had me zo lang verheugd op die dag en rekende erop dat ik mijn gelukkige leven van voor de kanker snel weer kon oppakken. In plaats

daarvan was mijn lichaam toegetakeld, mijn hart was in duizend stukken gebroken en de kloof tussen mijn verwachtingen en de werkelijkheid was onoverbrugbaar. Ik was verdwaald in het overgangsproces: ik zat klem tussen een kwellend verleden en een toekomst die ik me niet kon voorstellen.

In dat verloren jaar na de beëindiging van de behandeling hield ik op met in mijn dagboek schrijven. Ik had het gevoel dat ik niets meer te zeggen had en tegelijkertijd dat er te veel was wat ik zou willen zeggen. De gebeurtenissen in mijn leven hadden me geleerd dat ik er niet op moest vertrouwen dat er ook maar iets volgens plan zou verlopen, dus elke keer als ik wilde schrijven dat ik klem zat of dromen wilde noteren over de volgende stappen die ik zou gaan zetten, hoorde ik stemmen vol twijfel en angst in mijn hoofd. En wat als je je dan niet goed genoeg voelt, zeiden ze. Wat als je plannen in duigen vallen door een bekend of onbekend gevaar? Waarom zou je alles weer opbouwen als de boel weer in elkaar kan storten?

Ik dans die tango met het gevaar misschien iets vaker dan anderen vanwege mijn ziekte, maar we kennen hem allemaal wel, toch? Je beëindigt een relatie op een pijnlijke manier en bezweert dat je de romantiek voor altijd uit je leven bant, omdat je denkt dat je zoveel hartzeer niet nog eens zult overleven. Je krijgt een afwijzingsbrief en dat steekt je zo dat je besluit om nooit meer te gaan solliciteren. Je wilt iets nieuws proberen, maar je bent bang dat je er niet goed in bent en dat je jezelf belachelijk zult maken, waardoor je er maar liever helemaal niet aan begint. Maar ik wist dat een leven dat door angst wordt bepaald een leven zou zijn waarin ik geen plannen maakte en waarin ik mezelf ervan weerhield groots te dromen. Het betekende een veilig en beperkt leventje, waarin ik mezelf indekte tegen de slechtst mogelijke uitkomst. Maar ik wilde juist gedurfd leven. Ik wilde me richten op de best mogelijke uitkomst en daardoor wilde ik me in mijn beslissingen en handelingen laten leiden.

En dus kwam ik met het uitzinnigste plan dat ik kon verzinnen: een nieuw honderddagenproject in de vorm van een reis van vierentwintigduizend kilometer, alleen, dwars door het land, waarbij ik mensen opzocht die me hadden geschreven toen ik in het ziekenhuis lag en die me verhalen hadden verteld over hun eigen beproevingen, wijsheden en inzichten. Door die reis kwam ik, vrij letterlijk, in beweging, maar daarnaast leverde die me nieuw materiaal op voor mijn dagboek. Ik ging als volgt te werk: ik vertrouwde erop dat het me

zou lukken om te genieten van de mysterieuze manier waarop de zaken verlopen, zelfs al gaat het niet volgens plan en voltrekt het zich allesbehalve ideaal, en om te geloven dat het onder ogen zien van je angsten precies dat oplevert waar je behoefte aan hebt. In mijn dagboek schreef ik: 'Het is mogelijk om de koers van mijn levenswandel te verleggen.'

Maar toen ik weer thuiskwam in New York City besepte ik al snel dat er iets moest veranderen. Nadat ik maandenlang onderweg was geweest en me één was gaan voelen met de uitgestrekte landschappen en de zich tot engelen van de snelweg ontpoppende vreemdelingen, bleek mijn oude leven niet meer te voldoen. De stad werkte op mijn zenuwen. Mijn kleine appartement, waar oude geesten in hoeken op de loer lagen, begon schaduwen te werpen op mijn pas ontdekte mogelijkheden. Daarnaast was mij een niet gering wonderdje overkomen: ik had een contract gekregen om een boek te schrijven, mijn eerste. Om alles wat ik had gezien en meegemaakt in woorden te vatten had ik behoefte aan ruimte en concentratie. Dus vijf jaar na mijn aanvalkelijke diagnose en toen ik bijna achtentwintig jaar was, pakte ik mijn spullen, onderverhuurde mijn appartement en verkaste naar een blokhut in Vermont om te gaan schrijven.

Ik kwam daar aan in de zomer en als uitzicht had ik een glooiende heuvel die was omzoomd door ongekend groene bossen. Aan de voet van de heuvel stonden twee appelbomen en nu en dan kwamen er herten langs die knabelden van de gevallen vruchten of hobbelde er een beer over de grasvlakte. Afgezien van mijn sjofele terriërkruising Oscar was ik daar alleen. Mijn eenzaamheid werd alleen onderbroken door telefoontjes van dierbare vrienden als Max Ritvo, een briljante dichter die midden in een experimentele behandeling zat voor zijn Ewing-sarcoom in een gevorderd stadium, anders had ik alleen het gebabbel in mijn eigen hoofd als gezelschap en zonder ook maar iets wat mijn gedachten kon afleiden of sturen, was dat een kakafonie van verwarring en twijfel.

Daar, in de rust van die blokhut, werd ik geteisterd door allerlei grote levensvragen, vooral over het schrijven van mijn verhaal, wat ik wel en niet moest vertellen en hoe je met zo'n enorme klus moest beginnen, want ik had geen idee. Ik nam me voor om elke dag een bepaald aantal woorden te schrijven en me erdoorheen te worstelen. Ik stond om vijf uur 's ochtends op, zette een pot koffie, stak het hout in de haard aan en ging aan de keukentafel zit-

ten om te schrijven. Maar er is niets zo confronterend als het aanmaken van een nieuw Word-document met de titel 'Boek', de woorden 'Hoofdstuk één' te typen en naar het meedogenloze knippen van de cursor te kijken, dat de angst dat mensen je een kneus vinden, de onzekerheid of je een creatieve uitdaging wel aankunt en het stemmetje binnen in je dat zegt: 'Wie kan het ook maar iets schelen wat ik te vertellen heb?' lijkt te combineren.

Daarom besloot ik mijn dagboek weer tevoorschijn te halen. Ik begon met het schrijven van de 'ochtendbladzijden', een methode die bekend werd door Julia Cameron in *Leven volgens The Artist's Way*. Dit is het idee: voordat je echt wakker bent, voordat je je tanden hebt gepoetst of koffie hebt gedronken, kortom voordat de criticus die in je huist ontwaakt is, schrijf je, met de hand, alles wat in je opkomt op, drie bladzijden lang. In mijn ochtendbladzijden schreef ik over van alles. Over de bomen en de herten, over geheimen uit mijn kindertijd, over eenzaamheid, over mijn dromen. Over dingen die ik had gezien en gedaan tijdens mijn roadtrip, over het oplichterssyndroom dat mijn boekcontract had veroorzaakt en over de angst dat mijn eigen verhaal dat ik zou schrijven verkeerd begrepen of bekritiseerd zou worden, of misschien nog erger: zou worden genegeerd. Ik schreef veel over de verwoestingen die kanker veroorzaakt had en hoe die waren uitgezaaid tot in de verhouding met mijn ex, over de pijn en de spijt die ik voelde over de manier waarop onze relatie beëindigd was. Ik schreef over het zich opeenhopende verdriet over de vele medepatiënten met wie ik bevriend was geraakt en die ten prooi waren gevallen aan deze gruwelijke ziekte, onder wie Max, die een paar weken nadat ik in de blokhut was aangekomen was overleden. Ik schreef over mijn verdriet, en over zijn gedichten. Ik schreef over de muzikant met wie ik nu en dan afsprak en over mijn angst om mezelf open te stellen voor een nieuwe liefde. Ik schreef over de mens die ik wilde worden en de afstand die er nog bestond tussen haar en mij.

In plaats van angstig of bang wakker te worden ervoer ik na verloop van tijd een duidelijkere, hoewel bescheiden doelgerichtheid: het enige wat me te doen stond was het schrijven van de drie bladzijden. Het doel om drie bladzijden te schrijven voelde als een opgave, maar wel een die ik kon opbrengen. Het groeide uit tot mijn ochtendmeditatie en zorgde ervoor dat de chaos in mijn hoofd verdween. Het bevrijdde me van het beklemmende perfectionisme en bood me de mogelijkheid mezelf warm te schrijven voordat ik me

stortte op het schrijfwerk van de rest van de dag.

Maar met het verstrijken van de weken kwam ik erachter dat ik meer nodig had dan het schrijven van de ochtendbladzijden om dat niveau te bereiken. Natuurlijk werd ik beter in het beschrijven van de wirwar van vragen en gedachten in mijn hoofd, maar als je klem zit in je leven kun je ook klem raken in een op jezelf gerichte afdeling van je eigen gedachten. En zo was het bij mij. Het lukte me niet de vaste, afgezaagde patronen te doorbreken. Ik raakte verstrikt in zich telkens herhalende overwegingen. Ik legde mijn pen neer wanneer mijn energie opraakte, wanneer ik steeds dezelfde verzuchtingen onder woorden probeerde te brengen of wanneer ik mezelf uitputte met de zoveelste onsamenhangende monoloog over mijn ex. Ik raakte verveeld door de klank van mijn eigen stem.

Op zoek naar een nieuwe ingang las ik elke ochtend voordat ik aan mijn eigen dagboek begon de stemmen van andere schrijvers die beroemd geworden dagboeken hadden bijgehouden, zoals Sylvia Plath, Susan Sontag en Isabelle Eberhardt. Om mezelf op te laden, mezelf een zetje te geven, las ik een bladzijde of soms zelfs maar een willekeurige alinea.

Dat was een caleidoscopische ervaring. Een zin, een idee, een anekdote kon mijn inzichten veranderen: mijn kijk op de zaak werd erdoor veranderd en vernieuwd. Wat er over Plath wordt gezegd blijft zo vaak beperkt tot de verhalen over de pijn die ze heeft geleden, maar in haar dagboeken was ze grappig en scherp, waardoor ik zin kreeg spelser te gaan schrijven. Sontag was altijd op zoek en consequent, waardoor ik de neiging kreeg dieper te graven en op zoek te gaan naar de betekenis onder de oppervlakte van mijn verhalen. De reisdagboeken van Eberhardt stonden vol wilde escapades – over de minnaars die ze had, de drugs waarmee ze experimenteerde, de genderrollen die ze negeerde – waardoor ik mezelf toestond te schrijven over bepaalde aspecten van mezelf waarvan ik eerder vond dat ze te ver gingen.

Lange tijd heb ik gedacht dat het bijhouden van een dagboek isolement kan omtoveren tot een creatief alleen-zijn. Maar ook lezen kan die verandering tot stand brengen. In plaats van je opgesloten en alleen te voelen met je gedachten ben je in gesprek. Je verkeert in gezelschap. Die zomer proefde ik van de schitterende literaire non-fictie van Annie Dillard. Haar liefdevolle aandacht voor de natuur wees me erop dat ik niet alleen was in de bossen van Vermont: tijdens mijn dagelijkse wandelingen werden de omgevallen boomstammen,

de paddenstoelen en de varens mijn vrienden. Om inzicht te krijgen in mijn eigen fysieke beperkingen na kanker las ik *On Being III* van Virginia Woolf, *The Cancer Journals* van Audre Lorde en de hybride kunstdagboeken van Frida Kahlo. Vaak is het moeilijkste van het leven in zo'n tussenfase dat je je alleen voelt, alsof je de enige bent die op deze manier heeft geworsteld of de weg kwijt is geweest. Ineens was ik in gesprek met deze vrouwen en deelden we onze ervaringen over de verlangens en het lijden van het fysieke lichaam. Hun woorden waren sprankelend, wierpen nieuwe vragen op en leidden me in verrassend nieuwe richtingen. Ze veranderden mijn kijk op mijn omstandigheden en wierpen een ander licht op de zaak. Ik verwierf nieuwe inzichten.

Ik was het niet gewend om op deze manier op weg te worden geholpen. Toen ik professioneel begon te schrijven, had ik geen officiële schrijfopleiding gevolgd en als ik de opdracht had gekregen om te schrijven op basis van een bepaalde schrijfoefening, had ik geantwoord: 'Geen sprake van.' Zelfs nu nog kan je door zo'n schrijfoefening het idee krijgen dat je huiswerk aan het maken bent. Als mij bijvoorbeeld wordt gevraagd: 'Schrijf iets over de periode waarin je kijk op bepaalde zaken is veranderd', dan schiet me van het ene op het andere moment niets meer te binnen. De dichter Craig Morgan Teicher vergeleek dit soort schrijfoopdrachten met iemand die zijn vinger in een kom vol goudvissen steekt: alle goudvissen verschuilen zich meteen in een donker hoekje.

Maar door eerst andermans teksten te lezen, voordat ik zelf ga schrijven, borrelt er iets nieuws in me op. Het is een heel natuurlijk opstapje om in mijn dagboek te schrijven. Soms reageer ik op een bepaald inzicht, een beeld, of een zinswending. Soms schrijf ik iets omdat de ervaringen van degene die ik lees zo vertrouwd voelen. Maar soms is de zienswijze van de schrijver die ik lees juist zo verschillend van de mijne dat ik er helemaal ondersteboven van ben en vanuit die verbijstering schrijf. De woorden van een ander brengen een andere gedachtestroom op gang, wekken een nieuwe energie op. Een synaps die even daarvoor nog in diepe rust was geeft een zenuwimpuls door.

In de jaren die volgden op mijn verblijf in Vermont veranderde er veel. Ik verhuisde weer naar New York City en zette een aantal belangrijke stappen in mijn leven. Na zo lang in onzekerheid te hebben verkeerd had ik de weg vooruit gevonden. Ik gaf me over aan mijn nieuwe relatie en mijn vriend Jon en ik gingen samenwonen. Ik ging naar de hogeschool en gaf les in het schrijven

van literaire non-fictie. Langzaam maar zeker leerde ik mijn lichaam en de beperkingen ervan te accepteren en ik vierde mijn dertigste verjaardag met het lopen van een halve marathon. En na veel vallen en opstaan en dodelijk vermoeiende middagen waarop ik in foetushouding op de vloer van mijn kantoor lag, wist ik die jarenlange droom over het schrijven van een boek om te zetten in een voltooid manuscript van mijn autobiografie: *Tussen twee werelden*. Het had me jaren gekost, maar eindelijk had ik het gevoel dat ik was toegetreden tot het schrijversgilde.

Uiteindelijk begreep ik dat ik erin geslaagd was de turbulente periode tussen mijn twintigste en mijn dertigste te overleven. Ik dacht dat ik nu eindelijk een stabiele positie had bereikt en dat mijn leven vanaf nu relatief soepel zou verlopen. Maar zo werkt het natuurlijk niet. De vervaarlijkste stormen moesten nog komen, zoals de pandemie en het nieuws dat ik opnieuw leukemie had. Toen het plafond naar beneden kwam wist ik waartoe ik me kon wenden: mijn dagboek.

Maar ditmaal nodigde ik mensen uit de hele wereld uit om met me mee te doen.

Toen de pandemie in 2020 toesloeg en de hele wereld in lockdown ging, bevonden we ons in een voor mij angstwekkend vertrouwde positie: alle gemaakte plannen werden afgezegd, we verscholen ons in huis, we sloegen voorraden mondkapjes in, we waren extreem terughoudend in omhelzingen of handdrukken, omdat we bang waren dat een verkeerde ziektekiem op het verkeerde moment het einde zou kunnen betekenen. Op internet zag ik dat veel mensen met dezelfde vragen worstelden: Wat moeten we doen? Hoe komen we hierdoorheen? Hoe blijven we met elkaar in contact? Hoe kunnen we hoop blijven houden en hoe blijven we met beide benen op de grond staan met zoveel onzekerheid en angst?

Dat gevoel van stuurloosheid had ik zelf niet echt. Eerlijk gezegd had ik het gevoel dat ik als geen ander voorbereid was op dit soort apocalyptische afzondering, een talent waar niemand op zit te wachten, maar dat ik evengoed een flink deel van mijn volwassen leven had vervolmaakt. In de periode dat ik werd behandeld had ik een soort leven geleid waartoe nu de hele wereld was veroordeeld en ik besepte dat de creatieve middelen die ik had ontwikkeld om die vreselijke omstandigheden te kunnen doorstaan, ook anderen

zouden kunnen helpen, misschien zelfs in de vorm van opnieuw een honderddagenproject.

Eind maart werd ik ondergebracht in het huis waarin ik was opgegroeid, in Upstate New York, samen met mijn quarantainegezelschap: mijn broer Adam, mijn partner Jon en mijn vriendin Carmen. Op een dag deden Carmen en ik yogaoefeningen en strekten we ons uit in de *downward facing dog*-positie toen ik ineens uitriep: 'Ik heb een idee.' Daarna begon ik hardop te dagdromen over een dagelijks dagboekproject in de vorm van een nieuwsbrief, die mensen zou kunnen helpen hun angst voor afzondering, eenzaamheid en onzekerheid over de lockdown te bestrijden. Carmen antwoordde: 'Schrijf het meteen op, voordat je het weer vergeet.'

Het was niet bepaald de beste periode om iets nieuws te beginnen. Behalve dat ik uren bezig was met het ontsmetten van deurknoppen en boodschappen en leerde hoe ik met nieuwe huisgenoten moest samenwonen, zou aan het eind van de maand de laatste correctieronde van *Tussen twee werelden* plaatsvinden. Een vriendin van me vergelijkt de ontijdige aankondiging van een nieuw creatief idee met een minnares die de dans van de zeven sluiers uitvoert. Maar ik kreeg het niet uit mijn hoofd. Mijn eigen unieke ervaring was niet langer uniek en ik voelde me verplicht om te delen wat ik van anderen had geleerd.

En dus lanceerde ik een project waarin alle elementen die mij hadden geholpen met elkaar waren verenigd: dagelijks in je dagboek schrijven, in gezamenlijkheid, met een korte tekst ter inspiratie en een schrijfoefening om op gang te komen. Ik legde contact met de bijzonderste mensen die ik kende en vroeg als bijdrage een tekst en een begeleidende schrijfoefening. Op 1 april 2020 verstuurde ik de eerste nieuwsbrief en het eerste bericht, waarin ik de lezers uitnodigde samen met mij honderd dagen lang elke dag in hun dagboek te schrijven en, als ze zich daartoe geroepen voelden, hun bijdragen te delen. Ik noemde het project 'The Isolation Journals'.

De reacties waren overweldigend. Aan het eind van de eerste maand waren we al met tachtigduizend mensen – uiteindelijk werden dat er honderdduizenden – van alle leeftijden en van alle mogelijke rangen en standen, die in hun dagboek schreven, op zoek gingen, contacten legden en het leven betekenis gaven. Wat bedoeld was als een kortdurend nevenproject groeide uit tot een fenomeen en aan het eind van de quarantaineperiode had Carmen haar

baan opgezegd om me te helpen met het begeleiden van die creatieve gemeenschap. Het was vraag en antwoord, weerklank die weerklank uitlokte. Door middel van die teksten en schrijfoefening die, naast de gebruikelijke dagboek-aantekening met pen en papier, op allerlei manieren werden benaderd – van dagelijkse sonnetten tot liedjes en tekeningen – bewezen de alchemistische eigenschappen van het bijhouden van een dagboek dat isolement kan worden omgetoverd tot een creatief alleen-zijn, opsluiting kan veranderen in verbinding en verwarring kan transformeren tot duidelijkheid en rust.

Vanuit dat project ontstond dit boek. *De kracht van creativiteit* is bedoeld als een metgezel tijdens de overgangsfasen en moeilijke perioden in het leven en verkent de kunst van het dagboekschrijven en alles wat dat kan omvatten. Hoewel ik schrijf over het creatieve proces is dit geen instructieboek. Hoewel de nadruk ligt op dagboekschrijven is het geen gestructureerd dagboek. In plaats daarvan deel ik alles wat ik weet over de manier waarop deze levensveranderende en zelfs levensreddende activiteit helpt te profiteren van die mysterieuze eigenschap die ieder mens in zich draagt: creativiteit. Het is een verzameling van met moeite verworven wijsheden, neergelegd in honderd teksten en schrijfoefeningen, richtsnoeren waarin we onszelf zouden kunnen herkennen. In de verhalen horen we de weerklank van onze eigen verhalen.

Boven mijn bureau hangt een post-it met daarop een citaat dat is toegeschreven aan Viktor Frankl, de Oostenrijkse psychiater die de Holocaust overleefde: ‘Tussen de prikkel en de reactie ligt een ruimte. In die ruimte ligt ons vermogen om onze reactie te bepalen. In onze reactie liggen onze groei en onze vrijheid.’ *De kracht van creativiteit* is bedoeld om die ruimte uit te breiden, om ons ideeën en inspiratie te geven om onze reactie te bepalen. Het boek biedt de gereedschappen om ongemakken het hoofd te bieden, om de laagjes af te stropen, om jezelf in je meest waarachtige, minst verhullende vorm te tonen, waardoor je wezenlijke inzichten en waarheden ontdekt, moedig durft te dromen en de zware en mooie gebeurtenissen in het leven tegelijk kan omvatten.

De volgende stap is niet moeilijk. Je kunt *De kracht van creativiteit* beschouwen als je eigen honderddagenproject: je leest elke dag een tekst en een schrijfoefening en daarna schrijf je zelf iets. Er komen allerlei stemmen aan bod: die van gewaardeerde schrijvers, Olympiërs en legendarische muzikanten, maar ook die van een man die terugkeert in de maatschappij na een lange

gevangenisstraf en die van een jonge moeder die binnenkort weduwe zal worden. Je kunt die stemmen beschouwen als een manier om in gesprek te gaan met anderen die op zoek zijn en willen schrijven. Ze kunnen ook als spiegel dienen en je bepaalde dingen over jezelf laten zien: waar je je aan vasthoudt, waar je je tegen verzet, waar je naar verlangt, wie je later zou willen zijn.

Genoeg gepraat nu. Laten we beginnen.

NEDERLANDSE TULPEN & EEN DODO

John Green

Ik heb niet veel gezien van wat ik heb gezien. Nooit heb ik rijen bloeiende Nederlandse tulpen gezien, maar ik heb ze wel op Instagram gezien. Nooit heb ik het oppervlak van Mars gezien, maar ik heb het wel gezien op foto's met hoge resolutie. Nooit heb ik de al lang uitgestorven dodo gezien, maar ik heb er wel tekeningen van gezien. Ik ben gefascineerd door wat we nooit zullen zien sinds de kunstenaar David Brooks me het verhaal vertelde van William Beebe, een excentrieke wetenschapper uit het begin van de twintigste eeuw die kunstenaars in dienst nam – onder wie Ruth Rose, die later het scenario schreef voor de in 1933 uitgebrachte speelfilm *King Kong* – om de wonderen van de natuur vast te leggen. Beebe dook vaak diep de oceaan in met een kleine onderzeeër die was verbonden aan een schip op het oceaanoppervlak. Terwijl Beebe zich honderden meters onder de zeespiegel bevond, beschreef hij voor de kunstenaars via een draadtelefoon de fantastische creaturen die hij zag. De kunstenaars tekenden vervolgens die schepselen – dieren die ze nooit zouden zien – op basis van de beschrijvingen van Beebe. Tot die dieren behoren merkwaardige en prachtige pijlinktvissen en straalvinnige vissoorten.

Een vriend van me die een paar jaar geleden is overleden, vertelde me ooit dat je als je naar een boom kijkt, echt goed naar een boom kijkt, nooit uitgekeken raakt. Er is zoveel aan een boom wat je in je op kunt nemen: van de grillige schors en de tastende bladeren tot de takken die zich vertakken tot nog veel meer takken, enzovoort. En, merkte mijn vriend op, dan is er nog de boom die je niet kunt zien: het gigantische wortelsysteem eronder, takken die zich nog breder vertakken dan de kruin van de boom, een soort onzichtba-

re symmetrie. Je weet dat het wortelsysteem er is, maar je kunt het niet zien. Mijn vriend zei tegen me: denk aan die wortels en denk aan die boom, die zo overweldigend is in zijn complexiteit, zijn wonderbaarlijke voorkomen en zijn volharding. En besef dan: er zijn nog meer bomen. Er zijn er miljarden meer. Hoezeer we ons ook voortplanten, er zijn veel meer bomen dan mensen en we zijn volkomen afhankelijk van ze. We leven in hun schaduw, we ademen hun zuurstof in en toch kunnen we tijdens hun leven nooit de uitgebreide wortelsystemen zien die de bomen op de been houden.

Bijna de volledige menselijke geschiedenis lang hebben we ook de binnenkant van een levend menselijk lichaam niet kunnen zien. Ik denk vaak aan een achttiende-eeuwse Duitse arts, beschreven in het briljante boek van Barbara Duden, *The Woman Beneath the Skin*. Deze arts, Johann Storch, beschikte niet over een methode om zijn patiënten van de binnenkant te zien. Hij kon geen röntgenapparatuur gebruiken, hij kon natuurlijk geen MRI-scans, geen CT-scans en geen colonoscopieën maken, maar hij kon ook niet naar het lichaam luisteren met behulp van een stethoscoop (die werd pas in 1816 uitgevonden) of zelfs maar een glimp opvangen van de werking van de keel met behulp van een laryngoscoop (die werd pas in de jaren vijftig van de negentiende eeuw uitgevonden). En dus was het inwendige lichaam een mysterie voor hem: hij kon er tekeningen van zien in medische tijdschriften, maar zelf kon hij het bij een levende patiënt niet zien. Tegelijk moet ik vaststellen dat ik het grootste deel van mijn eigen inwendige lichaam ook nooit heb gezien. Ik kan je bij benadering vertellen hoe mijn hart eruit ziet, maar ik heb het nooit gezien – en eerlijk gezegd hoop ik niet dat het ooit zal gebeuren.

JOUW SCHRIJFOEFENING:

Denk aan iets wat je nooit hebt gezien maar waar je wel iets van afweet. Misschien heb je er een beschrijving van gelezen of er foto's van gezien, of je hebt je voorgesteld hoe het eruit moet zien. Schrijf over iets wat je nooit hebt gezien totdat je het gevoel hebt dat je het min of meer toch kunt zien.