

# Dagboekgroep

Ad Dekkers is psycholoog-psychotherapeut, vooreen werkzaam bij de Bernard Lievegoed Kliniek te Bilthoven, thans in eigen praktijk voor sekte- en beïnvloedingsproblematiek

*Ik heb mijn dagboek gemaakt,  
maar niet minder waar is,  
dat mijn dagboek mij gemaakt heeft.*

(vrij naar Montaigne)

*Aan de polikliniek van de Bernard Lievegoed Kliniek functioneert sinds tien jaar een Dagboekgroep. De hoofdpogave bij deelname aan die groep is het dagelijks bijhouden van een dagboek. De doelstelling van het dagboekschrijven is het versterken van de zelfregulatoire structuren. Het dagboek schrijven is gefraseerd in vier nauwkeurig omschreven stappen met ieder hun stapspecifieke werking. De stappen worden naar de groepsleden toe getypeerd als I. Het geraamte van de dag, II. Waden in de tijd, III. Lust en leed, IV. Wat is voor mij écht belangrijk? De werking van de stappen laat zich achtereenvolgens als aarding, vitalisering, emotionele verdieping en zingeving omschrijven. De groep is open. Het aantal groepsleden is vijf of zes. De gebruikelijke deelnameduur ligt met wekelijkse bijeenkomsten tussen vier en zes maanden.*

## Schrijven in de psychotherapie

Er wordt door cliënten veel geschreven tijdens psychotherapeutische behandelingen,

zowel spontaan als op aanwijzing van de therapeut. Het is dan ook verheugend dat er structureel toenemend aandacht is voor de processen en de resultaten van psychotherapeutisch schrijven. Recent zijn er op dit gebied enkele interessante bundels verschenen (Goekoop, 2001, Lepore & Smyth, 2002).

Schrijftherapie heeft een aantal in het oog springende eigenschappen die haar onmiddellijk aantrekkingskracht verlenen. Door de zelfwerkzaamheid van de cliënt worden de autonomie en zelfstandigheid ten opzichte van de therapeut en het therapeutisch proces bevorderd. Het zelfreflexief proces verloopt intensiever en geconcentreerder door bewuste afwegingen betreffende onderwerp, selectie, woordkeus en zinsbouw. Het wordt bovendien vastgelegd en kan dus steeds weer geraadpleegd worden. En in het geval van dagboekschrijven is er sprake van een maatschappelijk achtenswaardige vorm met een eerbiedwaardige traditie van zelfconfrontatie en zelfexpressie, die na de therapie kan worden voortgezet.

De gedachte waarmee aan de Lievegoed Kliniek aan de dagboekgroep is begonnen, is dat door het bijhouden van een dagboek als vanzelf processen in gang gezet worden die alleen nog maar een lichte bewustmaking nodig zouden hebben om zich dan verder vanzelf te ontvouwen. Wie schrijft, ontdekt na enige weken zijn eigen eenzijdigheden. Hij of zij schrijft bijvoorbeeld nooit over gevoelens, of stelt altijd alles positief voor. Deze eenzijdigheid wordt dan uitgangspunt voor veranderingen in het schrijven - in dit geval over gevoelens - en dus in de copingstructuren. Het idee oogt goed, maar het blijkt een brug te ver om te verlangen dat de groepsleden een voldoende scherpe analyse van hun eigen handwijzen maken als uitgangspunt voor gerichte veranderingen. Het ondersteunend bespreken van dagboekfragmenten in de groep uit de literatuur - bijvoorbeeld Hans Warren, de zussen Groult, Etty Hillesum - is interessant maar blijkt onvoldoende transfer naar het eigen schrijven te leveren. De conclusie van de aanloopfase is dat een strakkere structuur meer houvast biedt en daardoor effectiever werkt. Zo is er in een geleidelijk proces een gestructureerde vorm in vier nauwkeurig omschreven stappen ontstaan (Dagboekschrijven, 2002a en 2002b).

### In stappen

Stap I. *Het geraamte van de dag*  
De instructie voor deze stap luidt: *Geef een verslag van de afgelopen dag. De 'afgelopen dag' is de periode die verstreken is*

*sinds de vorige keer schrijven. Als regel zal dat dus gaan over de laatste 24 uur. Wat is er op die dag gebeurd? 'Om half acht sta ik met tegenzin op. Ik moet me haasten. Ik giet er achter elkaar drie koppen koffie in. Met de auto van mijn vrouw naar het werk. De mijne wil wéér niet starten. De file is lang vandaag omdat er een vrachtwagen met kartonnen dozen is gekanteld. Met Henk spreek ik in de hal over de productiecijfers die tegenvallen', etc. Bouw een waarheidsgetrouw - volledig en in de juiste volgorde - beeld van de dag op. Besteed aandacht aan de omgeving. Hoe was het weer? Welke boodschappen heb je precies gedaan? Wat heb je onderweg gezien? Beperk je niet alleen tot het zien, maar gebruik ook de andere zintuigen: smaak, gehoor, reuk, tastzin.*

*Je zult niet alles kunnen opschrijven. Je moet dus een selectie maken van de feiten, waar je 'iets mee hebt'. En: volg het spoor van de verschillen. Ook al reis je iedere dag in de file, toch is de ene dag anders dan de andere.*

De bedoeling van deze stap is om betrokken te raken op de realiteit. Dat gebeurt door zich bewust te worden van de fysieke omgeving. Er wordt de overgang gemaakt van 'waarneming' naar 'voorstelling'.

In Stap I staat het proces van herinneringen maken en beheren centraal (Dekkers, 1997). Er wordt door de bewustwording een begin gemaakt met een zelfstandige positie inneming ten opzichte van de gebeurtenissen van de dag. Het heeft onmiddellijk invloed op het gevoel van identiteit omdat men

minder passief overgeleverd is aan de zintuigindrukken maar zichzelf als middelpunt van de waarneming opbouwt. Vanwege de samenhang tussen de geordende structuur van de buitenwereld en het opbouwen van de innerlijke structuur wordt deze stap aangeduid met de ambigue uitdrukking: *Het geraamte van de dag*.

Het is voor veel groepsleden moeilijk om de dag compleet te krijgen. Er zijn veel gaten. Soms ook zijn hele dagen niet te reconstrueren. Het wordt ervaren als een opluchting, als bevrijding van een last, wanneer de dagen weer bestaan. Het gevoel van presentie neemt weer toe. Derealisatie en depersonalisatie nemen af. Maar natuurlijk wordt men zich ook van de problemen van alledag meer bewust. Meestal wordt die ontwikkeling positief verwelkomd.

Er zijn ook groepsleden die alle indrukken paraat hebben, maar eigenlijk daardoor overspoeld worden. Voor hen ligt het zwaartepunt van de dagboekgroep in een van de volgende stappen.

De werking van deze eerste stap is een toenomen betrokkenheid op de realiteit, d.w.z. een vermindering of opheffing van depersonalisatie- en derealisatiegevoelens; een gevoel van 'aarding'; een toename van bewust leven, van presentie; een spontane kwalitatieve evaluatie van de dagbesteding, zowel in positieve zin als in negatieve zin. 'Ik wist niet dat ik zo weinig / zo veel deed op een dag'; en een gevoel van innerlijke structuur en stevigheid.

Daarnaast doemt er een moreel gekleurde kwaliteit van de dag op. Wat ben ik voor een mens als mijn dag er zo uitziet? De dag

wordt gelegd langs de maatlat van zinvolheid. Dat kan tot veranderingen in het dagelijks leven leiden. 'Sinds de vorige week hang ik minder voor de televisie.'

Bij het doorlopen van de eerste stap ontstaat langzamerhand een nieuwe behoefte, die de volgende stap inluidd. Het is de wens tot verfijning. Alle gebeurtenissen zijn globaal aangeduid, maar er is nu behoefte om op afzonderlijke gebeurtenissen nauwkeuriger in te gaan. Zo wordt de overgang naar Stap II ingeluid.

### Stap II. *Waden in de tijd*

De instructie voor Stap II luidt: *Neem een stukje van de dag naar eigen keuze van tussen de vijf en tien minuten. Beschrijf zo nauwkeurig mogelijk wat er zich in die periode ín en áán jezelf afspeelt: wat je denkt, wat je doet, en wat je besluit. Registreer je handelingen en gedachten zo nauwkeurig dat er sprake is van een ononderbroken keten. Geef aan je handelingen een kwalificatie. 'Ik wil een kopje koffie. Ik neem een gebruikt kopje. Ik denk: dat moet toch kunnen. Ik ben nog niet echt wakker. Ik zie de suikerpot met van die vastgeklonterde suiker. Ik denk: wat ziet er dat vies uit. Ik vul hem bij met een bruuske, boze beweging. Etc.' Probeer zoveel mogelijk details naar boven te halen en probeer de lege plekken in te vullen.*

*Als je niet meer weet wat je gedaan hebt tussen het thuiskomen en het aanzetten van de televisie getroost je dan de inspanning om dat gat op te vullen. Loop als het ware heen en weer in de tijd. 'Het laatste moment dat ik me nog herinner, was ... had*

*ik toen al m'n jas uitgedaan of nog niet... en er was een telefoontje... wanneer was dat ook al weer...'*

*'Wat zich ín en áán je afspeelt' moet je ruim opvatten. Het zijn alle bewegingen, ook de gewoontegebaren: krabben, je ademhaling, de manier waarop je loopt. Het zijn alle gedachten die er door je heen trekken, ook de onnozele: 'is de suiker alweer op'. Het zijn alle besluiten die je neemt, ook de kleinste: 'nu eerst even een slok koffie', 'vandaag schone sokken'.*

*In deze stap wordt geen expliciete aandacht gegeven aan de gevoelens. Die komen pas in Stap III aan de orde.*

Het opvullen van de gaten tussen de ene handeling en de andere wordt begeleid door een typerend gevoel. Het is als het heen en weer gaan in de tijd - in tegenstelling tot de eerste stap waar sprake was van een bewegen in de ruimte. Het voelt als het bewegen door een medium met een zekere dichtheid. Vandaar dat deze stap na veel zoeken naar een juiste term genoemd wordt: Waden in de tijd.

Het accent ligt in deze Stap II op de gedachten en de handelingen en in afwijking van wat er gebruikelijk is ook op de besluiten. Gedachten hebben vooral werking indien zij zich verbinden met een besluit. In Stap I en II wordt de uiterlijke en innerlijke situatie in kaart gebracht waaraan zich de gevoelens vastkoppelen. Naarmate deze situatie intensiever en extensiever geschilderd wordt, worden ook toenemend schakeringen in het gevoelsleven aangebracht. De gevoelens gaan stuw en er

ontstaat een toenemende drang om ze onder woorden te gaan brengen. Dan ontstaat als een vanzelfsprekende overgang de behoefte aan stap III.

De voornaamste werkingen van Stap II zijn:

- een besef van de eigen verhouding met de tijd, met name of de tijd al dan niet gebruikt wordt; er ontstaat spontaan een beoordeling over eigenschappen als ijver, inzet, betrokkenheid, energieniveau,
- een besef van de rijke complexiteit van het moment,
- een toename van het gevoel van vitaliteit,
- een sterkere betrokkenheid op de eigen gewoontes en eigenaardigheden. Liefde voor het klein-menselijke.

### Stap III. *Lust en leed*

De instructie voor stap III is: *Neem een korte tijd van de dag - ongeveer tien minuten-, stel je voor ogen wat zich in die tijd in de omgeving heeft afgespeeld (Stap I), realiseer je wat zich ín jezelf heeft afgespeeld (Stap II) en beschrijf dan de gevoelens die je in dat tijdsbestek had (Stap III). Er zijn altijd meerdere, zo niet vele, vaak ook tegenstrijdige gevoelens. Je moet voor het ontdekken van je gevoelens stil zijn en wachten. Voor onrust en ongeduld blijven gevoelens verborgen. Besef dat bij iedere innerlijke en uiterlijke verandering ook de gevoelens verschuiven. Besteed van harte tijd aan het zoeken van de goede woorden voor de gevoelens die je had: bezorgdheid, angst, woede, boosheid, irritatie? Ontdek dat het benoemen van gevoelens de beleavingsdiepte vergroot, samenhang in de gevoelens aanbrengt, en toegang geeft tot*

*weer nieuwe gevoelens. Let ook op de afwezigheid van gevoelens. Soms hadden er gevoelens moeten zijn die zich toch niet laten zien. Je had blij moeten zijn maar bent het niet. Zoek woorden voor deze toestand: leeg, afstandelijk, bevroren, verkild?*

De opgave lijkt eenvoudiger dan hij is. Het is zowel lastig om gevoelens te ervaren als om er passende woorden aan te geven. Gewoonlijk ontstaat er na een inwerkperiode van enkele weken diepe interesse voor de eigen gevoelens. Er zijn groepsleden die hun vertrekpunt hebben in negatieve gevoelens en langzamerhand interesse ontwikkelen voor hun positieve gevoelens; en er zijn groepsleden bij wie de weg andersom verloopt.

De betekenis van deze verschuivingen tussen de positieve en de negatieve gevoelens is dat er uiteindelijk een evenwichtige balans tussen beide geschapen wordt met een respect voor beide. Het leren beleven van zowel positieve als negatieve gevoelens wordt ervaren als een verrijking van de persoonlijkheid en als een toegenomen compleet-zijn als mens. Lepore & Smyth (2002) dragen een bouwsteen aan voor deze dynamiek met de verwijzing naar onderzoek dat het beschrijven van alleen positieve gevoelens bij optimistische personen en het beschrijven van alleen negatieve gevoelens bij pessimistische personen averechts werkt.

Aan deze stap ligt niet het gebruikelijke expressionistische paradigma (zie o.a. Pennebaker, 2001/2002b) dat wil zeggen het verwoorden van de heftigste gevoelens

met betrekking tot belastende gebeurtenissen ten grondslag. Het uitgangspunt is het leren discrimineren van gevoelens.

De geconstateerde effecten van deze stap zijn: toegenomen gevoel van innerlijke eenheid; intensivering en verdieping van de sociale relaties; en een toename van de emotionele rijkdom en levensvreugde.

Vanwege het dubbele aspect van de positieve en de negatieve gevoelens heet deze stap Lust en leed.

De meeste groepsleden verheugen zich bij begin van deelname aan de groep op het opschrijven van hun gevoelens omdat zij daar vertrouwd mee denken te zijn. In het verleden bijgehouden dagboeken staan vaak in het kader van emotioneel afreageren in moeilijke perioden. De ontdekking die hen te wachten staat is tweërlei. Aan de ene kant dat het principieel moeilijk is om gevoelens zorgvuldig te benoemen en aan de andere kant dat zij zich bij het schrijven te zeer door hun gevoelens op sleeptouw hebben laten nemen. Daarmee staan zulke dagboeken in dienst van de expressie van gevoelens maar niet in dienst van de verrijking en structurering van het gevoelsleven.

Wat in de literatuur aangeduid wordt met alexithymie - het onvermogen of gebrek aan vermogen om emotionele toestanden te kanaliseren en reguleren door het gebrek van cognitieve mechanismen als introspectie, imaginatie en fantasie (Lumley e.a., 2002) - is slechts een versterking van de moeilijkheden die iedereen ondervindt om woorden en gevoelens op elkaar te laten passen. Van het samenbrengen van cognities

en gevoelens gaat een ordenende werking uit. Het gevoelsleven wordt zo in zijn gelaagdheid beter doorleefd en verdragen. Aanvankelijk dus zijn de gevoelens chaotisch en ongestructureerd in hun onderlinge valentie, maar langzamerhand ontstaat er een verschil tussen de belangrijkere en de minder belangrijke momenten. Het gevoel manifesteert zich als de graadmeter voor de waarde van een gebeurtenis. Dit proces van afweging dat in gang gezet wordt door het diepere contact met de eigen gevoelens bereidt Stap IV voor.

*Stap IV. Wat is voor mij echt belangrijk?*  
De instructie voor stap IV is: *Loop de dag door met de vraag wat een belangrijk of het belangrijkste moment voor jou op die dag was. Het gaat er daarbij niet om wat er in het oog van de wereld het belangrijkste was maar wat je persoonlijk als belangrijk moment beleefd hebt. Belangrijke momenten manifesteren zich via het gevoel. Het zijn gevoelens van geluk, blijdschap, trots, eenheid met jezelf en met de omgeving, innerlijke kracht. Roep in de herinnering wat er op dat ogenblik precies gebeurde. Meestal is het een zaak van seconden. Als je je dat herinnerd en opgeschreven hebt, dan komt het moeilijkste gedeelte van de opdracht: formuleer in woorden waarom het een belangrijk moment was. Het gevoel dient als uitvalsbasis voor levenswijsheid.*

Een groepslid rapporteert: 'Ik had me voorgenomen een berg te beklimmen, maar halverwege wilde ik er al weer mee ophouden.

Ik besloot in tegenstelling tot wat ik gewoonlijk zou doen toch door te gaan en bovenaan zette ik me bij een beek neer. Ik voelde me gelukkig. Ik was één met het water. Een kosmische ervaring.' In deze beschrijving is het gevoel, het geluksgevoel duidelijk voelbaar. Daarna moet het proces van zingeving in gang worden gezet. Dat is altijd volstrekt persoonlijk. Het levert als eindresultaat een levensles op waarop men zich als op een persoonlijke waarheid baseren kan. In dit geval zou het kunnen zijn: 'zelfoverwinning wordt beloofd' of 'de natuur heeft helende krachten', of 'de eenzaamheid brengt je bij jezelf' of 'God bestáát'. Pas door het formuleren wordt de betekenis ontsloten en ontstaat er een dragend toekomstperspectief.

In de praktijk blijkt ook Stap IV een moeilijke stap. Er wordt een stevig beroep gedaan op het kunnen lezen van de eigen gevoelens en de capaciteit om de overgang te maken van gevoelens naar betekenis.

De ervaringen waarvan hier sprake is, vallen grotendeels samen met de ervaringen die Maslow (1972) 'topervaringen' noemt. Een piekervaring brengt veranderingen aan die weliswaar bepalend en richtinggevend zijn maar niet spectaculair hoeven te zijn. '(...) het is meer een verschuiving van de aandacht, van de organisatie van de waarneming, van de opmerkingsgave of het besef' (p.77). De piekervaring is een moment van geïntensiverde identiteit. '(...) topervaringen kunnen beschouwd worden als een voorbijgaande actualisatie van de persoon' (p.79). De piekervaring heeft transformatieve potentie. Net als bij

de dagboekgroep ontplooit de piekervaring zich door het feit dat hij uitgeformuleerd wordt. '(...) gemeenplaatsen kunnen waar zijn, bij voorbeeld, het is heerlijk begrepen te worden, de deugd belooft zichzelf, zons- ondergangen zijn mooi, geld is niet alles enzovoorts. Deze platitudes kunnen op topmomenten telkens weer ontdekt worden. Ook zij zijn voorbeelden van de nieuwe diepgang en doordringing, die mogelijk zijn op dergelijke ogenblikken, wanneer het leven nieuw en als voor de eerste keer wordt gezien (...)'(p.78). Stap IV vestigt de aandacht op het feit dat piekervaringen dagelijkse ervaringen zijn. Deze stap leert de groepsleden dat het mogelijk is om vanuit ervaringen van het dagelijks leven tot zin- en betekenisverlening te komen.

#### **Indicaties voor deelname**

Diagnoses die een indicatie zijn voor deelname, zijn in termen van DSM IV:

- dissociatieve stoornis NAO (300.15) in de mildere vormen. Er zijn cliënten die zichzelf gesplitst beleven. Zij zijn naar buiten anders dan zij zichzelf voelen. Zij hebben zich bijvoorbeeld (over-)aangepast aan de omstandigheden maar beleven dat zij in aanleg anders zijn. Of zij beleven dat zij geen contact met hun eigenlijke kern hebben. Deze vorm van dissociatieve stoornissen is een indicatie voor deelname aan de dagboekgroep.
- depersonalisatiestoornis (300.6)
- dissociatieve amnesie, zoals deze in een lichtere vorm optreedt als het onvermogen

om zich stukken van de dag te herinneren (300.12)

- dysthymie (300.4)
- identiteitsproblemen (313.82).

De wens om gericht te schrijven over specifieke gebeurtenissen bijvoorbeeld in het kader van een PPTS (309.81) is geen indicatie voor deelname.

#### **Opbouw van de bijeenkomsten**

Ieder groepslid leest een dagboekdag van de afgelopen week voor. Als er redenen zijn om niet uit het dagboek voor te lezen - omdat het te intiem of persoonlijk is bijvoorbeeld - dan is het geoorloofd een stuk speciaal voor het voorlezen te schrijven. Het voorlezen mag niet onderbroken worden voor toelichtend commentaar.

Na het voorlezen volgt het commentaar van de therapeut en van de groep. De groepsleden geven commentaar op de verhouding tussen stijl en inhoud: 'ik vind dat je het zo knap onder woorden brengt, ik zou dat niet kunnen'; bij het proces van het schrijven: 'hoe vul jij dat eigenlijk in als je een gat in je verhaal hebt?', 'ik heb veel steun gehad aan het gebruik van de tegenwoordige tijd'; en bij de werkingen: 'ik krijg weer meer interesse in de omgeving, is dat bij jou ook?' Inhoudelijke vragen en goede raad: 'had je altijd al zo'n slechte verhouding met je vader?', 'als je de hele dag voor de televisie hangt, kun je dan niet andere interesses ontwikkelen?' zijn niet geoorloofd. Het proces van het dagboekschrijven werkt des te intensiever naarmate de procedure zorgvuldiger gevolgd wordt.

Doordat het een open groep betreft bevinden de groepsleden zich in een verschillende stap. Door deze anciënniteitsverschillen krijgen de jongere groepsleden een voorproefje van hun latere stappen en hebben de oudere groepsleden de mogelijkheid om aan de jongere groepsleden in retrospectief zich van hun eigen ontwikkelingsproces bewust(er) te worden.

De variëteit aan schrijfstijlen blijkt onderlinge waardering op te roepen en enthousiasme bevorderend te werken.

Voor ieder groepslid is er per bijeenkomst ongeveer een kwartier beschikbaar. Aan het eind van het kwartier wordt in wederzijds overleg vastgelegd wat de stap van de komende week is. Voorwaarde voor de overgang naar de volgende stap is het in redelijke mate manifest worden van de beoogde werking.

De ervaring leert dat er regelmatig en met hartverwarmende inzet geschreven wordt. Een ernstige inzinking in schrijfdiscipline van enkele weken is gebruikelijk.

Het duurt altijd enige tijd eer de draagwijdte en de werking van een stap gevat wordt. De totale deelnameduur ligt tussen de vijftien en twintig keer. Deelname aan de dagboekgroep is zowel mogelijk als zelfstandige behandeling als binnen het kader van een andere therapie of therapeutische setting (individuele psychotherapie, groepstherapie, deeltijd- of klinische behandeling).

Drop-outs komen voor bij te sterk afhankelijke persoonlijkheden, onoplosbare autoriteitsconflicten door het sterk gestructureerde karakter van de dagboekgroep, en bij foutieve verwachtingen.

Voor ieder groepslid is de laatste bijeenkomst een evaluatiebijeenkomst.

Dan wordt ook de schrijfovereenkomst ontbonden. Het groepslid wordt officieel ontslagen van de verplichting om iedere dag te schrijven.

### **Rol van de psychotherapeut**

Het is de taak van de groepstherapeut om de schrijfactiviteit te stimuleren door waardering te tonen voor het schrijven en het geschrevene. Hij moet de groep en het individuele groepslid bewust maken van de psychologische processen die zich in een stap afspelen door deze te bevragen, te (laten) vergelijken met de ervaringen van de andere groepsleden, en in het bewustzijn te tillen als zij zich voordoen. De evidentie van de stap treedt pas op in het doen. De kernvraag is steeds: 'wat is bij jou de werking van deze stap?' Er is een voortdurende uitleg nodig over de details van iedere stap. De therapeut probeert zich een oordeel te vormen over de moeilijkheden die bij het uitvoeren van een stap optreden en hij probeert middelen, handvatten, stilistische figuren aan te reiken om aan de opdracht van de week te kunnen voldoen. Voor Stap I is dat bijvoorbeeld het gebruik van de tegenwoordige tijd en niet de verleden tijd. Evenzo praktische tips die de opdracht ondersteunen, verdiepen en productief maken. Schrijf niet alleen op 'gesprek met collega', maar schrijf op wie de collega was en waar het gesprek over ging: 'Tien minuten gepraat met Henk. Hij vertelde dat hij wilde scheiden van Marian.'

De groep is niet bedoeld voor het inhoudelijk bespreken van problemen. Onderwerp van gesprek tussen de groepsleden is alleen de copingstijl met de stap van de dag.

Het is nuttig om een inzinkingperiode te voorspellen en er de nadruk op te leggen dat ook bij een periode van niet-schrijven bezoek aan de groep gewenst is.

Voorafgaand aan de dagboekgroep vindt een voorgesprek plaats. De indicatie van de interne verwijzer voor deelname aan de dagboekgroep wordt overgenomen maar er moet altijd gecheckt worden of de wederzijdse verwachtingen overeenkomen. Bij externe verwijzers vindt een volledige poliklinische intake-procedure plaats. De meeste problemen zijn het gevolg van verkeerde verwachtingen. Een belangrijk toelatingscriterium is interesse voor het schrijven van een dagboek. Therapeutische overconsumptie is een contra-indicatie.

### **Theorie over het schrijfproces**

Voor het proces dat zich in de dagboekgroep afspeelt biedt Paul Ricoeur een verhelderend begrippenkader (In: Van Buuren, 2001). In de opvatting van Ricoeur ontleent een geschreven tekst zijn betekenis aan het feit dat het een helder, gestructureerd eindproduct is van een bewerking van de chaotische, onsamenhangende, vage ideeën, impulsen en gedachten die binnen in de mens leven. 'Tekst is niet een verarming, maar een verrijking' (p.21). Tekst verwijst naar zichzelf als een nieuw product. Tekst schept nieuwe

inhoud. 'De tekst realiseert als betekenis wat voordien in de vorm van ongevormde grondstof in het subject sluimerde' (p.22). Er vindt een bewerking - 'arbeid' - plaats van het ruwe materiaal volgens vastgestelde regels die voor het geschreven woord nog stringenter zijn dan voor het gesproken woord. Door het toepassen van regels ontstaat een 'product' dat 'oeuvre' genoemd mag worden.

Voor dit proces en tegelijkertijd voor de attitude van de schrijver gebruikt Ricoeur de term 'distantiatie'. De schrijver vereenzelvigd zich niet totaal met zijn 'ondoorzichtige brei', maar neemt de rol van toeschouwer van zijn eigen innerlijk op zich. Identiteit is geen product van het waarnemen van het eigen innerlijk, maar van het bewerken van de amorfheid van het innerlijk. De eigen identiteit wordt naar een nieuw niveau getild door het aanbrengen van verbanden, differentiatie, betekenisverlening, door - zou men kunnen zeggen - een proces van verdergaande humanisering. Dat de identiteit van de schrijver in en door het schrijfproces vorm krijgt, is in overeenstemming met de ervaringen in de dagboekgroep.

Zo past het motto van Montaigne dat boven het artikel is geplaatst en waarin het woord 'boek' vervangen is door 'dagboek': 'Ik heb mijn dagboek gemaakt, maar niet minder waar is dat mijn dagboek mij gemaakt heeft.'

Het door Ricoeur beschreven proces van met afstand kijken naar de gebeurtenissen van de dag kan behalve voor ontwikkeling van de eigen identiteit ook als fundamenteel

hulpmiddel voor psychisch evenwicht en koersbepaling beschouwd worden (Steiner, 1994).

De werking van het schrijven berust volgens Ricoeur niet op de inhoud van het schrijven, maar op de processen die voor en door het schrijven plaats vinden.

Experimentele bevindingen wijzen ook in die richting. Van Buuren (2001) verwijst in dit verband naar het onderzoek van Greenberg waarin blijkt dat effecten voor de gezondheid optreden onafhankelijk van het onderwerp van schrijven.

In de literatuur over het therapeutisch schrijven ligt het zwaartepunt echter op het schrijven rond bepaalde gebeurtenissen. Er is veel werk verzet om de processen en de effectiviteit van schrijven te beschrijven bij met name rouw en trauma met als behandeltrits exposure, cognitieve herstructurering en de interpersoonlijke functie (Korrelbaum 2001, van den Bout 2001, van Dijk 2001, Lange e.a. 2001a, 2001b en 2003). Pennebaker (2001, 2002) legt het accent anders. Hij richt zijn doelstelling niet zozeer op het leren omgaan met specifieke gebeurtenissen maar wil een bijdrage leveren aan het algehele gezondheidsniveau. Hij identificeert twee relevante factoren. De eerste is het construeren van een narratieve eenheid: de transformatie van een emotionele gebeurtenis tot een eenvoudiger betekenisvol geheel. De tweede is de toenemende inbedding van de schrijver en zijn gebeurtenissen in zijn eigen sociale context. Pennebaker leest dat af aan het verdwijnen tijdens het schrijven van de nadruk op het eigen ik en daarvoor in de

plaats treden van een grotere aandacht voor de sociale inkadering. In toenemende mate worden de standpunten van anderen over dezelfde gebeurtenis onder woorden gebracht en vermindert het gebruik van het woord 'ik'.

De sociale inkadering heeft verschillende gestructureerde vormen. De meest gebruikelijke is die waarbij over de traumatische gebeurtenis of het traumatische verlies een brief aan een bekende geschreven wordt (Korrelbaum 2001, van den Bout 2001, van Dijk 2001, Lange e.a. 2001a, 2001b en 2003). Maar er zijn ook pregnantere vormen waarbij het document doelbewust status, waardigheid en een verder reikende betekenis verkrijgt die boven het individuele belang uitstijgt. De Stichting '40-'45 laat het schriftelijk proces uitmonden in een 'getuigenisdocument' (Van Dijk, 2001). Schwartz en David (2002) laten een 'ethisch testament' opstellen door kankerpatiënten.

Aan deze handelwijzen ligt de opvatting ten grondslag dat het opheffen van het sociale isolement dat ontstaat door een traumatische gebeurtenis onderdeel van een behandeling moet zijn. En ten tweede dat er een gezichtspunt mogelijk is dat het persoonlijke overstijgt en dat het geschrevene een waarde verleent die onafhankelijk van de schrijver werkt, kortom zin en betekenis verleent.

### Positionering van de dagboekgroep

Waar ergens moeten we nu onze eigen dagboekgroep plaatsen?

Gezien de leeftijd van tien jaar mag de dagboekgroep tot de nestoren van de schrijftherapie gerekend worden. De dagboekgroep heeft met de andere schrijftherapieën de strenge architectuur, maar ook de werkzaamheid gemeen. De dagboekgroep richt zich als een der weinige schrijftherapieën expliciet niet op pregnante gebeurtenissen maar op de ontwikkeling en versterking van de zelfregulatie mechanismen in de omgang met de dagelijkse werkelijkheid. Het einddoel houdt niet op bij vermindering van de klachten maar koerst doelbewust richting persoonlijk gefundeerde zingeving. Van zingeving mag verwacht worden dat het leidt tot draagkracht, autonomie en sociaal engagement. Ook het belang van zingeving wordt gedeeld met een aantal andere schrijftherapieën.

### Literatuur

Bout, J. v.d. (2001). Schrijven bij rouw: (on-)duidelijkheden en (on-)mogelijkheden. In: Goekoop, J.G.(ed.): *Schrijven en lezen in psychiatrie en psychotherapie*. p.107-130. Leiden: Boerhaave Commissie.

Buuren, M.B. van (2001). Schrijftherapie en cognitie. In Goekoop, J.G. (ed.): *Schrijven en lezen in psychiatrie en psychotherapie*. p.21-34. Leiden: Boerhaave Commissie.

*Dagboekschrijven. Therapeutische groep aan de polikliniek. Informatie voor patiënten.* (2002). Folder Bernard Lievegoed Kliniek.

*Dagboekschrijven. Therapeutische groep aan de polikliniek. Korte informatie voor verwijzers.* (2002). Folder Bernard Lievegoed Kliniek.

Dekkers, A. (1997). *Weten wie je bent*. Zeist: Vrij Geestesleven.

Dijk, A. van (2001). De geschreven getuigenis als therapeutisch middel bij trauma. In: Goekoop, J.G. (ed.). *Schrijven en lezen in psychiatrie en psychotherapie*. p. 95-106. Leiden: Boerhaave Commissie.

Goekoop, J.G. (ed.) (2001). *Schrijven en lezen in psychiatrie en psychotherapie*. Leiden: Boerhaave Commissie.

Korrelbaum, C.W. (2001). Schrijfopdrachten in de praktijk van de cognitieve gedragstherapie. In Goekoop J.G. (ed.): *Schrijven en lezen in psychiatrie en psychotherapie*. P.79-94. Leiden: Boerhaave Commissie.

Lange, A., Schrieken, B.A.L. & Ven, J.P. van de (2001). Verwerking van trauma's en pathologische rouw met behulp van gestructureerde schrijfopdrachten: face to face en via het internet. In Goekoop, J.G. (ed.): *Schrijven en lezen in psychiatrie en psychotherapie*. p.45-66. Leiden: Boerhaave Commissie.

Lange, A., Ven, J.P. v.d., Schrieken, B. & Emmelkamp, P. (2001). Interapy punt nl. Geografische afstand hoeft geen bezwaar te zijn voor psychologische behandeling. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*. 56. 2001. p. 507-520

Lange, A., Rietdijk, D., Hudcovicova, M., Ven, J.P. v.d., Schrieken, B., Emmelkamp, P. (2003). Interapy, a controlled randomized trial of the standardized treatment of posttraumatic stress through the internet. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2003, vol. 71, no 5, 901-909

Lepore, S.J. & Smyth, J.M. (2002). *The writing cure. How expressive writing promotes health and emotional well-being*. Washington: APA.

Lumley, M.A., Tojek, T.M. & Macklem, D.J. (2002). Effects of written emotional disclosure among repressive and alexithymic people. In: Lepore, S.J. & Smyth, J.M.: *The writing cure* P. 75-96. Washington: APA.

Maslow, A.H. (1972). *Religie en topervaring*. Rotterdam: Lemniscaat.

Pennebaker, J.W. (2001). What the words we use tell about us. In Goekoop, J.G. (ed.). *Schrijven en lezen in psychiatrie en psychotherapie*. P. 35-41. Leiden: Boerhaave Commissie.

Pennebaker, J.W. (2002). Writing, Social Processes, and Psychotherapy: From Past to Future. In Lepore, S.J. & Smyth, J.M.: *The writing cure*. P. 279-292. Washington: APA.

Schwartz, C.E. & David, E. (2002). To Everything There Is a Season: A Written Expression Intervention for Closure at the End of Life. In Lepore, S.J. & Smyth, J.M.: *The writing cure*. P. 257-278. Washington: APA.

Steiner, R. (1994). *De weg tot inzicht in hogere werelden*. Zeist: Vrij Geestesleven.