

Jouw leven in jouw woorden

Tien lessen om je levensverhaal te schrijven

Kees M. Paling

Voorwoord

Als je het mensen vraagt, blijken velen een stille wens te hebben: ooit een boek schrijven. Sommigen dromen er alleen van. Anderen praten er al jaren over. En er zijn mensen die aan de eerste bladzijden zijn begonnen, of zelfs aan de eerste hoofdstukken, en hopen dat het ooit af komt.

Voor al die mensen heb ik deze gids gemaakt, met wat ervaringen van mezelf en wat adviezen over schrijven. Ik heb hem geschreven voor iedereen die zijn eigen levensverhaal wil vastleggen: voor jezelf, voor je kinderen en kleinkinderen, of voor de familie die na je komt.

Wat je reden ook is: ik wens je veel geluk, geduld en doorzettingsvermogen. Gewoon beginnen, en maak dat boek!

Kees M. Paling

1. Begin bij een idee

Elk boek, elk verhaal, begint bij een idee. Er zijn mensen die zeggen: “Ik wil gewoon een boek schrijven”, maar niet weten waarover. Voor mij is dat niet de goede manier om te beginnen.

Wie zijn levensverhaal wil schrijven, heeft dat probleem gelukkig niet. Het onderwerp ligt klaar: jouw leven. De vraag is alleen: wat wil je vertellen, en voor wie?

Wil je je hele leven vertellen, van je jeugd tot nu? Of gaat het om één periode: de oorlogsjaren van je ouders, de emigratie, het bedrijf dat je opbouwde, de jaren met de kinderen? Schrijf je voor je kleinkinderen, die later willen weten hoe het vroeger was? Of vooral voor jezelf?

Denk daar eens rustig over na. Je hoeft het antwoord nog niet te weten. Je hoofd is creatiever dan je denkt, zeker als je slaapt.

2. Schrijf het op!

Zodra je met je verhaal bezig bent, gaat je hoofd vanzelf aan het werk. Terwijl je wandelt, boodschappen doet of slaapt, komen er herinneringen boven: een naam, een geur, een straat, een zin die je moeder altijd zei.

Maar: je moet ze opschrijven. Aantekeningen maken is het eerste gebod, voor iedere beginnende schrijver en voor iedere professional. Denk niet dat je het wel onthoudt, want soms onthoud je het niet.

Neem dus een klein notitieboekje mee, waar je ook gaat. Schrijf alles op wat bruikbaar lijkt: mensen, plekken, gebeurtenissen, uitspraken. Neem daarna de tijd om je aantekeningen door te lezen en ze te ordenen in een groter schrift of op de computer. Zo raakt niets kwijt en ga je verbanden zien.

Misschien gebruik je uiteindelijk maar tien procent ervan. Maar het helpt je allemaal op weg.

3. Zorg voor structuur

Je hebt het idee, je hebt veel aantekeningen en je zit vol enthousiasme. Je begint te schrijven. De eerste zin klinkt goed, de eerste bladzijden ook. En dan, aan het eind van het eerste hoofdstuk, stopt het. Wat nu?

Zo begon ik zelf, als jongeman. Het eerste hoofdstuk vloeide bijna vanzelf uit mijn pen, maar daarna liep ik vast. Op zolder staat nog een doos met vijftig eerste hoofdstukken van vijftig boeken die nooit af zijn gekomen. Mijn enthousiasme bracht me tot het eind van hoofdstuk één. Maar enthousiasme is niet genoeg om een heel boek af te maken.

Je hebt structuur nodig. Voordat je begint, moet je weten hoe je verhaal loopt: in welke stappen, in welke volgorde. Bij een levensverhaal kun je chronologisch werken, van je geboorte tot nu. Je kunt ook kiezen voor thema's: het ouderlijk huis, school, werk, liefde, de kinderen, verhuizingen. Allebei is goed, als je maar een keuze maakt.

Maak een hoofdstukindeling en orden je aantekeningen daaromheen. Dat is niet alleen voor jou, maar ook voor de

lezer, die moet kunnen volgen waar hij is en wie de mensen zijn die je introduceert.

Geen zorgen: voor het schrijven van de hoofdstukken zelf heb je nog alle creativiteit nodig die je hebt. Maar zonder die overkoepelende structuur eindig je met een mooie verzameling eerste hoofdstukken.

4. Laat het zien, vertel het niet

We kennen allemaal de manier waarop kleine kinderen een verhaal vertellen: “En toen kwam de mevrouw binnen, en toen pakte ze de bloemen, en toen pakte ze de vaas, en toen...” Zo vertel je geen verhaal.

Dit is al beter: *“Mijn vader was een strenge man, die hard werkte en weinig zei.”* Maar zo vat je samen wat je wilt vertellen. Zo schrijf je het nog niet op.

De Russische schrijver Anton Tsjechov zei het zo: vertel me niet dat de maan schijnt, laat me de glinstering van het licht op gebroken glas zien.

Vertel de lezer dus niet dat je vader streng was. Laat zien hoe hij aan tafel zat, wat hij zei toen je met een slecht rapport thuiskwam, hoe stil het werd als hij binnenkwam. Laat mensen met elkaar praten. Schets de plek, schrijf de dialoog en vertel je verhaal door het te laten zien, als in een film.

5. Over personen

Elk verhaal heeft een hoofdpersoon nodig die het verhaal van begin tot eind draagt. In een levensverhaal ben jij dat. Dat klinkt vanzelfsprekend, maar het betekent ook: jij moet net zo levendig worden als de anderen in je verhaal.

De lezer moet het gevoel hebben dat dit een echt mens is, met echte problemen en echte emoties. Ook met twijfels, aarzelingen en momenten waarop je het fout deed. Juist die maken een verhaal geloofwaardig en de moeite waard.

Hetzelfde geldt voor de andere mensen in je verhaal: je ouders, je broers en zussen, je partner, je vrienden. Vraag je af wat hen gemaakt heeft tot wie ze waren. Waar kwamen ze vandaan, wat hadden ze meegemaakt?

Je hoeft dat niet allemaal in één keer te vertellen. Geef het beetje bij beetje: in een gesprek, in een herinnering, op het moment dat het ertoe doet. Zo wordt je verhaal steeds rijker.

6. De kracht van beeldspraak

Beeldspraak is een krachtig middel voor een schrijver. Als iemand voelt dat zijn leven achteruitgaat, is het sterker om te schrijven dat hij naar de ruïnes van zijn leven keek.

Toen ik *A Rumour of Adventure* schreef, las ik boeken van Owen Barfield, die de ontwikkeling van taal en beeldspraak bestudeerde. Hij laat zien dat Shakespeare waarschijnlijk een van de eersten was die veel nieuwe beeldspraak bedacht. “De ruïnes van iemands leven” komt waarschijnlijk van hem.

Een goede metafoor is nieuw en verrassend, maar moet tegelijk begrijpelijk zijn. Die balans vinden is de echte uitdaging. Gebruik beeldspraak dus spaarzaam, en alleen als die iets toevoegt.

7. De kleur van het ondergoed van de held

Toen ik jong was, las ik dikke romans over avontuur en geschiedenis. Die boeken telden heel veel bladzijden, omdat de schrijvers alles beschreven: van de kamers die de hoofdpersoon binnenliep tot de kleren en de rimpels van iedereen die hij tegenkwam.

Ik vond dat saai, omdat het de vaart uit het verhaal haalde. Lezers maken zich niet druk om de kleur van het ondergoed van de held. Ze willen weten of het pistool in zijn hand geladen is.

Bij een levensverhaal ligt het iets anders. Jouw kleinkinderen weten niet hoe een keuken in 1960 eruitzag, of hoe het rook bij de bakker op de hoek. Daar mag je dus best iets over vertellen. Maar kies je details met zorg: niet alles, alleen wat de lezer nodig heeft om het te zien en te voelen. Eén goed gekozen detail zegt meer dan een hele bladzijde beschrijving.

8. Als je vastloopt

Schrijversblok is een beetje een mythe, al kunnen de gevolgen heel echt zijn. Er kunnen veel redenen zijn waarom je niet verder komt.

Misschien ben je onderweg anders gaan denken over hoe je verhaal moet lopen. Misschien twijfel je aan de kwaliteit van wat je schrijft. Dat is heel normaal, en het zit vooral tussen de oren. En vaak ben je begonnen zonder een stevige structuur.

Wat kun je doen?

Het is nooit te laat om de structuur goed te krijgen, ook als je daarvoor een paar hoofdstukken moet herschrijven. Beter laat dan nooit: zonder goede structuur wordt het moeilijk om je verhaal af te maken.

Zit het tussen de oren, neem dan een week pauze en lees daarna alles wat je hebt nog eens door. Meestal ben je tevredener dan je dacht, en komen er vanzelf nieuwe ideeën. Lukt dat niet, vraag dan een of twee mensen die je vertrouwt om mee te lezen.

Bij een levensverhaal kan er nog iets anders spelen: sommige herinneringen zijn pijnlijk. Je hoeft niet alles op

te schrijven. Je mag een moeilijke periode overslaan en er later op terugkomen, of hem kort houden. Het is jouw verhaal.

9. Waar feit en fictie elkaar raken

In vrijwel elke roman zitten feiten, en in vrijwel elk levensverhaal zit een beetje verbeelding. Ons geheugen is geen fotoalbum. We herinneren ons dingen anders dan ze waren, en soms herinneren we ons alleen wat we later verteld hebben.

Wie historische romans of thrillers schrijft, doet veel onderzoek, zodat plekken, kleding en gebeurtenissen kloppen. Dat kun jij ook doen. Zoek oude foto's en brieven op. Vraag broers, zussen of oude vrienden wat zij zich herinneren. Kijk op internet hoe je oude straat eruitzag, of wat er in het nieuws was in het jaar dat je trouwde.

Weet je iets niet meer precies? Dan mag je het invullen, zolang je eerlijk bent tegenover de lezer: "Ik weet niet meer precies wat hij zei, maar het kwam hierop neer."

En bedenk dat de mensen over wie je schrijft vaak nog leven, of familie hebben die het boek leest. Schrijf eerlijk, maar met respect.

10. Hoe maak je het af

En dan is je manuscript eindelijk klaar. Je print het hele boek en je vraagt je af of het wel goed is. Raakt het de lezers? Is het op zijn minst de moeite van het lezen waard?

Op dit punt is twijfel normaal. Iedere schrijver heeft dat. Wat je kunt doen: leg het een of twee weken weg en lees het dan opnieuw. Of vraag een of twee vrienden om het te lezen en je te zeggen wat ze ervan vinden. Daarna verbeter je de spelling, herschrijf je een paar zinnen en lees je alles nog één keer door. Geen twijfels meer: je gaat door.

Hemingway zei dat iedere schrijver een ingebouwde, schokbestendige onzindetector nodig heeft. Ontwikkel die ook bij jezelf. En weet dat je in goed gezelschap bent: de grootste schrijvers hebben ook hele stukken weggegooid.

Hoe word je verhaal een boek? Er zijn drie mogelijkheden.

1. **Een uitgeverij.** Het probleem is dat uitgevers er lang over doen om te reageren, als ze al reageren. Voor een

levensverhaal dat vooral voor de familie bedoeld is, is dit meestal ook niet de juiste weg.

2. **Zelf laten drukken.** Er zijn bedrijven die graag je boek drukken, het liefst gebonden, en je veertig dozen vol boeken thuis bezorgen. Maar dat kost geld, en wat doe je met al die boeken?
3. **Printing on demand via Amazon.** Dat doe ik zelf al jaren. Na zeven boeken bij gewone uitgeverijen wilde ik niet langer dat anderen beslisten over mijn titel en omslag. Bij Amazon kies ik mijn eigen titel en ontwerp ik mijn eigen omslag. Er wordt pas een exemplaar gedrukt als iemand het bestelt, dus ook als je kleindochter in Canada of je neef in Australië een exemplaar wil, wordt dat gewoon gedrukt en opgestuurd. En er staan geen dozen op zolder.

Schrijven en publiceren is tegenwoordig zoveel makkelijker dan veertig jaar geleden, toen ik begon. Toen schreef je op een typemachine, deed je onderzoek in de Koninklijke Bibliotheek en gaf je je manuscript aan de postbode mee. Nu schrijf je op je laptop, verander je iets in een seconde en verstuur je je manuscript per e-mail.

Technisch gezien houdt niets je dus tegen om je levensverhaal te schrijven en er een boek van te maken.

Gewoon doen!

Over de auteur

Kees M. Paling (Utrecht, 1954) is auteur en journalist. Hij studeerde sociologie aan de Universiteit Utrecht en vervulde zijn militaire dienst als luitenant en studentbegeleider aan de Koninklijke Militaire Academie.

Hij werkte tien jaar bij het ministerie van Cultuur en tien jaar bij het Sociaal en Cultureel Planbureau. Daarna was hij communicatieadviseur voor de Rijksoverheid. Sinds 2019 is hij weer schrijver, journalist en schrijfcoach.

Hij publiceerde tien boeken, honderd columns en ruim duizend artikelen in dag-, week- en vakbladen. Samen met Ofkje Teekens begeleidde hij schrijvers van de Engelstalige Life-Shift-boeken, die via Amazon verschenen. Hij woont deels in Den Haag, deels in Benissa aan de Costa Blanca.

Wil je je levensverhaal schrijven met iemand die meeleeft en je begeleidt? Kees werkt één-op-één met je, online en soms face-to-face, van je eerste alinea tot een gedrukt boek. Kijk op keesmpaling.com voor een vrijblijvende kennismaking.