

# Over de perfectie van de punt

Terwijl België zich wentelt in een sneeuwkleed, schijnt een mager zonnetje op het Griekse eiland Ikaria. Het witte zonlicht werpt een schaduw op het gelaat van schrijfcoach Joey Brown. "Vergis je niet. In de winter is het ook hier geen paradijs. Wind en regen in overvloed dit jaar!" Twee uur lang praten we over het goede leven op Ikaria, over schrijven en vooral over *Schrijven naar Bewustzijn*, Joey's boek dat eind mei verschijnt.

Door Yves Joris



Achter de warme glimlach schuilt vermoeidheid. Joey zit in de eindfase van het boek. "De eerste schets heb ik twee winters geleden in een half uur tijd neergeschreven. Maar dan kwam het eigenlijke uitschrijven. Dat schrijfproces startte in augustus 2017. Dan ben ik een week in Italië en twee weken in Spanje gaan schrijven. De hele winter daarna schreef ik door, hier bij me thuis op Ikaria, waar ik nu bijna vijf jaar woon. Het manuscript werd in 2018 meteen positief onthaald bij uitgeverij Altamira. "In deze laatste fase", bekent ze, "heb ik voornamelijk leren schrappen."

## BEWUSTZIJN

### Hoe lang ben je al met schrijven bezig?

Joey hoeft niet lang na te denken. Mijn ganse leven, lacht ze. Ik weet wel dat ik al, voordat ik leerde schrijven, deed alsof ik schreef: 'letters' en krullen maakte ik

in een verlangen te kunnen schrijven. En plots krijgen die vreemde lettertekens betekenis. Je plakt letters effectief aan mekaar tot woorden die op hun beurt zinnen vormen die overvloeien in teksten. Kortom, hoe ouder ik werd hoe groter de fascinatie voor taal, literatuur, poëzie maar vooral ook om wat taal kan uitdrukken en hoe taal kan verbinden: met jezelf, met de ander, met de wereld. Uiteindelijk vond ik daarin ook mijn 'specialisme': ik werk met taal als middel om je diepste innerlijke zelf uit te drukken, naar de oppervlakte te brengen, en als zodanig het contact met jezelf te hervinden. Ik zet het schrijven in als middel voor de zoektocht naar zingeving. Ik neem je mee op de ontdekking van je ware verhaal: wie ben jij écht? Waarom ben je hier op aarde? Met schrijfmeditatie, mijn methode om je schrijven in beweging te zetten, onderzoeken we alle verhaaltjes die we onszelf wijsmaken, onze beperkende en vaak onbewuste

overtuigingen, blokkades, angsten,... Kortom, ik zet het schrijven in als katalysator voor je het proces naar bewustwording. Je wordt 'wakker' in jezelf.

### Als ik uittreksel van de uitgeverij lees, lijkt het boek toch vooral geschreven naar binnen toe. Is in deze tijden van snelle communicatie zoveel nood aan introspectie?

Ja, er is ontzettend veel nood aan, juist omdat de buitenwereld zo extreem veel van ons vraagt. We draaien maar door, en worden er niet gelukkiger van. Er is een groeiende nood aan stilte. Niet voor niets is stilte een basiselement van mijn retraites. Stilte opdat we onszelf weer kunnen horen. We zitten in een tijdperk waarin we uitgenodigd worden om op hoog tempo bewust te worden van onszelf, van het leven dat we leiden. Vragen als wie ben ik, waarom ben ik in de wereld en hoe kan ik een zinvolle invulling geven aan mijn leven, zijn es-

*Schrijven naar bewustzijn* nodigt je uit om op zoek te gaan naar antwoorden, diep in jezelf.

Ik wil net aantonen dat de punt het begin van alles is. Het is de start van creatie.

sentiële vragen om het leven te creëren dat we willen ervaren. *Schrijven naar bewustzijn* nodigt je uit om op zoek te gaan naar antwoorden, diep in jezelf. Je verlegt daarvoor de focus van buiten naar binnen. Met schrijfmeditatie leer je bijvoorbeeld ook om de buitenwereld af te stemmen op jouw ritme, in plaats van andersom.

## STARTPUNT

**Begin je daarom ook je boek met 'Alles begint met een .'?** Moeten we er een punt achter zetten en met een propere lei beginnen?

Iedereen denkt bij een punt onmiddellijk aan een afgesloten periode. Ik wil net aantonen dat de punt het begin van alles is. Het is de start van creatie. Wanneer je je pen op het papier drukt, de eerste beroering van het blanco vel, vormt zich een punt waaruit later je verhaal groeit. De punt is in die zin de eerste beweging naar alles wat volgt. Je brengt je hele zelf in beweging. De Grieken weten dit trouwens al eeuwen; in het Grieks is het woord voor de punt τέλεια, (spreek uit teelíeja), hetzelfde als het woord voor perfect: τέλεια (spreek uit télja). Als je de punt snapt, dan begin je al snel het hele proces van creatie te begrijpen. Het gaat mij erom dat je, met behulp van de schrijfmeditaties aan het eind van elk hoofdstuk, gaat begrijpen dat je hele leven één grote creatie is. En dat jij met je pen het pad kan openen naar het leven dat je voortaan wil ervaren. Het klinkt 'groot', als ik het zo zeg, maar in werkelijkheid is het zo eenvoudig als het zetten van de punt, elke dag en in elk moment opnieuw.

**Van schrijven naar binnen, en schrijven naar boven, naar schrijven naar buiten?**

Dat zijn inderdaad de drie grote delen van mijn boek. In *Schrijven naar Binnen*, onderneem je de reis naar jezelf. Dit is het meest uitgebreide deel. Het is de fase waarin je als lezer de meeste inzichten verzamelt en blokkades opheft. Je ontdekt je persoonlijke schrijfstem en je ontdekt hoe je met je schrijven antwoorden kan vinden op je levensvragen. In *Schrijven naar Boven* focussen we vooral op de diepere lagen in de verbinding met jezelf – je wordt je bewust dat je meer bent dan ego, meer dan het verhaal dat je van jezelf kent. Ik vertel je ook hoe inspiratie precies werkt, en hoe je ze kan uitnodigen in je leven je schrijven. In *Schrijven naar Buiten*, de laatste fase, stap je weer – als nieuw - de wereld in. Dan ga je vanuit je ware verhaal – dat wat je echt bent, bewust van je levensmissie en je boodschap – opnieuw vormgeven aan je leven.

## CONTACT

**Leer je met jouw boek hoe je een boek moet schrijven?**

Ja en nee. Het is geen 'handleiding' voor schrijvers. *Schrijven naar Bewustzijn* focust niet op het product boek, maar wel op het hele creatieproces dat je schrijven – en je leven - is. Als je een boek wilt schrijven is het belangrijk dat je echt kunt voelen voor wie je dat boek zou willen schrijven. Wat je boodschap is. Wat je werkelijke doel met dat boek is. Een boek schrijven doe je niet zomaar, hé, dat is een hoop werk dat tijd en inzet van je vraagt. Maar als je dan je onderliggende verlangen kunt blootleggen, dan wordt het schrijven de moeite waard. Dan wil je daar tijd in stoppen. Het verlangen om 'een boek' te schrijven groeit dikwijls uit het verlangen om het contact met jezelf weer te herstellen, of om jezelf zichtbaar te maken. Met dat boek zeg je dan: Dit ben ik! Ik mag er zijn! *Schrijven naar Bewustzijn*, of je nu een boek wil schrijven of niet, helpt in de eerste plaats om jezelf helderder te zien. En vanuit die helderheid, dat hernieuwd contact met jezelf, ga je soms verrassend nieuwe dingen ondernemen: dat

Het verlangen om 'een boek' te schrijven groeit dikwijls uit het verlangen om het contact met jezelf weer te herstellen.

boek dat je zo graag wilde, een poëzie- of verhalenbundel. Maar het gebeurt evengoed dat schrijvers plots heel andere dingen in de wereld zetten, die niets meer met schrijven te maken hebben. Maar het schrijven heeft dan wel het pad voor hen geopend, en de antwoorden gebracht die ze zochten.

Met deze wijze woorden sluiten we het gesprek af. Ik kijk op mijn uurwerk. We zijn ondertussen 2 uur verder. Ik vraag Joey nog of ze nu niet te laat is voor de lunch. "Onze klokken hier hebben geen wijzers", zegt ze. "Gelukkig is tijd een relatief begrip op het eiland."

Wie meer wil weten over leven en werk van Joey - of gratis online schrijfmeditaties wil beluisteren kan terecht op haar website: [joeybrown.be](http://joeybrown.be).

