

Focussen en schrijven  
Tine Swyngedouw (2015)

Focussen en schrijven kunnen makkelijk hand in hand gaan. Beide impliceren immers een proces van toetsend weg en weer gaan tussen een (soms nog vaag) innerlijk weten en symbolen die dit uitdrukken.

Focussen toevoegen aan je schrijfproces zal je teksten verdiepen en verrijken. Je kan dit op verschillende manieren doen.

Eenzijds kan je focussen actief inzetten om je teksten beter te maken door jezelf allerlei vragen voor te leggen.

Bijvoorbeeld: zegt dit nu echt wat ik wil dat het zegt? Of ontbreekt er nog iets aan?

Is er een beeld dat past bij wat ik hier al heb?

Je beantwoordt deze vragen echter niet op een puur cognitieve manier maar je legt deze vragen voor aan je lichamelijk gevoelde zin van je tekst. In je gevoelde zin zit immers veel meer dan dat wat je nu al expliciet weet en onmiddellijk kunt verwoorden. Je gevoelde zin draagt je nog vaag impliciet weten van iets in zich. Als je dit ook kan ontsluiten en in je tekst opnemen dan verdiept en verrijkt je tekst zich.

Anderzijds zijn er verschillende focussende stappenplannen voor een schrijfproces ontworpen. Zo'n stappenplan ondersteunt je schrijven en het helpt je om te putten uit de rijkdom van je lichamelijk gevoelde zin. Zo kom je ertoe om teksten te schrijven die verder gaan dan het reeds gekende. Je vindt nieuwe wegen om stil te staan bij wat je nog niet direct kunt verwoorden en daar ook woorden aan te geven.

Bijvoorbeeld:

- [Sondra Perl's composing guidelines](#)
- [Eugene Gendlin & Mary Hendricks Thinking At the Edge Steps](#)

Bovendien kan je op een focussende manier een uitweg vinden als je vastzit in een [writer's block](#).

In onze [kalender](#) vind je het aanbod van workshops schrijven en/of TAE van onze trainers.