

## Week 14

### ***DE HAND ZIT VAST AAN MIJN ARM***



*Elke hand is een zelfportret, een hand is – zoals je dat wel eens leest – ook de trouwe dienaar van de muze. De afdruk van een hand (of een voet) is een signatuur. In het beroemde Chinese Theatre van Sid Grauman in Hollywood hebben allerlei beroemdheden hun hand- en voetafdrukken in het natte cement achtergelaten.*  
*Paul Depondt<sup>1</sup>*

#### **1**

Nodig: een platte bak met opstaande rand of een bord, een tubetje waterverf in een mooie kleur die je bevalt (afwasbaar) en een kwast. Drie bladen papier in verschillende kleuren die je mooi vindt als contrast bij de kleur van de verf.

Doe wat verf uit de tube in de bak, leng een beetje aan met water en roer het geheel glad met de kwast, zodat het een vloeibare massa wordt. Doop dan je hand waarmee je het meeste doet (voor de meeste mensen de rechterhand, voor sommigen de linkerhand) plat in de verf, zodat de onderkant van je hand nat is. Niet te weinig verf, maar ook niet zoveel dat de druppels er vanaf vallen. Dan leg je de hand eerst op het ene blad papier en vervolgens (geen nieuwe verf nemen!) op het tweede blad. Er ontstaan zo twee afdrukken van je hand, een dikkere en een dunnere afdruk. Was je hand en laat de afdrukken drogen voordat je verder gaat. Op het derde blad trek je met een pen of potlood de omtrek van je hand na.

Beide afdrukken en de nagetekende hand zijn uitgangspunt voor de schrijfoefening.

---

<sup>1</sup> Paul Depondt: *Karakter in de hand*. Artikel in de Volkskrant van 8 februari 2008. Over het boek van Ronny Van de Velde: *George Wittenborn's Guestbook, with 21st Century Additions*. Ludion, Antwerpen/Amsterdam, 2008.

## 2

Neem de dikst bedrukte handafdruk en schrijf er zoveel mogelijk associaties bij en/of in.

- ❖ Wat zie je, wat valt je op?
- ❖ Welke beelden komen er op bij je hand of handen?
- ❖ Waar doet de hand je aan denken?
- ❖ Wat hebben jouw handen zoal gedaan in je leven?
- ❖ Wat heb je aangepakt, vastgepakt, vastgehouden, aangeraakt, gestreeld, gebouwd, geduwd... handen dóen altijd iets!
- ❖ Hoe heb je je handen uit de mouwen gestoken? Welke werkzaamheden hebben jouw handen gedaan?
- ❖ Wat kúnnen jouw handen goed, waar ben je bedreven in?
- ❖ Waarin zijn jouw handen geoefend en getraind?
- ❖ Welke herinneringen heb je bij je handen?
- ❖ Misschien komen er ook handen van anderen voorbij: van wie zijn die handen en wat hebben die handen gedaan?

Neem de tijd om je allerlei dingen te herinneren over handen. Schrijf flarden op, zinnen, woorden, het hoeft niet geordend, schrijf alles kriskras door elkaar op het papier met de eerste hand. Schrijf over de handen van jezelf, over handen van anderen. Schrijf over wie, waar, wanneer... Als je iets op het spoor bent of ineens denkt: o ja, dát was er met handen, of als uit alle associaties er een is die je speciale aandacht trekt, dan associeer je daar nog even op door. Volg je associatiesporen!

## 3

Schrijf nu een kleine tekst, of het verhaal over je hand of handen. Gebruik de associaties die je nodig hebt en laat de rest voor wat het is. Volg één spoor en probeer niet alles over handen te vertellen.

## 4

Als je klaar bent, kies je één belangrijke zin of tekstfragment uit je verhaal. Die zin of dat fragment schrijf je midden in de palm van de tweede, dunnere hand. De eerste hand en je verhaal leg je weg. Dan begin je vanuit het midden in cirkels rond het thema het papier met de hand helemaal vol te schrijven met alles wat je weet en wat boven komt naar aanleiding van het tekstfragment of de belangrijke zin. Je schrijft het blad dus van binnen naar buiten vol. Je kunt het verhaal van de eerste hand voor een deel herhalen, maar er dienen zich beslist ook nieuwe gedachten, beelden, details, aspecten of perspectieven aan. Stel je bijvoorbeeld voor dat iemand anders het verhaal vertelt (iemand die er bij was) of dat een buitenstaander die alles weet het verhaal vertelt. Kijk nog eens heel goed naar je herinnering en probeer belangrijke nieuwe details te vinden. Schrijf het verhaal dus nog een keer maar probeer al schrijvend nieuwe elementen te vinden. Je moet vooral snel en onafgebroken doorschrijven en je denken niet teveel kansen geeft, maar associatieflarden proberen te vangen alsof het vlinders zijn. Volg vreemde sporen, schrijf maar door en door en voel je als een kind in wonderland dat een verhaal uitvindt.

Als het blad vol is, kijk je wat je geschreven hebt en je vergelijkt het met je eerste tekst. Maak nu uit beide teksten één verhaal. Kies uit elke tekst wat je het mooiste vindt en componeer het verhaal opnieuw. Wat je niet kunt gebruiken laat je weg en je kunt natuurlijk ook nog aanvullen.

## 5

Op het blad met de omtrek van je hand schrijf je vervolgens een elf in de palm van die hand. Je laat je daarvoor inspireren door je associaties of door je verhaal.

Een elf is een klein gedicht, bestaande uit elf woorden en vijf regels, telkens van één, twee, drie, vier woorden en tenslotte weer één woord.<sup>2</sup>

- ❖ Regel één: één woord uit een van de beschreven handafdrukken
- ❖ Regel twee: twee woorden die daar iets aan toevoegen
- ❖ Regel drie: drie worden waar een kleur in zit
- ❖ Regel vier: vier worden die samen een vraag vormen
- ❖ Regel vijf: één afsluitend woord of antwoord op de vraag

Het is misschien slim om eerst even te oefenen met het maken van een elf. Maak er een paar en kies dan de mooiste om in de hand te schrijven.

## 6

In een groep:

Lees aan elkaar de verhalen over de handen en de elfen aan elkaar voor. Bespreek met elkaar het verschil tussen het schrijven van een vrije tekst en een gebonden vorm zoals de elf. Wat vind je prettig om te doen? Lukte het om binnen de regels van de elf te werken?

## 7

Wat je nog meer kunt doen:

- ❖ Verzin regels voor een heel andere elf. De structuur en een, twee, drie, vier woorden en weer één woord blijft, maar je bedenkt voor elke regel een andere opdracht. Schrijf nu elfen die voldoen aan je eigen regels. Pas de regels eventueel nog een beetje aan, zodat de elf een soepel lopend gedicht kan opleveren.
- ❖ Kijk terug in je associaties van de eerste hand en schrijf een handpalmverhaal bij een nieuw handenverhaal over een ander thema. Een handpalmverhaal, afkomstig uit de Japanse cultuur, is een tussenvorm tussen proza en poëzie: een kleine sfeerimpressie, een schets.<sup>3</sup>
- ❖ Ga op zoek naar spreekwoorden over handen. Kijk of er een spreekwoord is dat bij jouw verhaal past en geef het een plaats in het verhaal.
- ❖ Schrijf een verhaal over de handen van je geliefde. Over de handjes van je kind toen het pas geboren was. Over de handen van een van je ouders. Over de handen van...
- ❖ Voor als de fascinatie voor handen als thema blijft: een paar van mijn eigen inspiratieboeken:
  - Paula Irik & Irene Maijer-Kruijssen: *Sprekende handen. Een methodiek voor ontmoetingsgroepen met dementerende mensen*. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten, 2010: een heel boek met oefeningen rond handen!
  - Lucia Capacchione: *Die Kraft der anderen Hand. Ein Schlüssel zu Intuition und Kreativität*. Knauer, München, 1990 (uit het Engels vertaald in het Duits, Engelse titel: *The Power Of Your Other Hand*)
  - Roeland Frank Hoefsloot: *Handenmeditatie. Meditatief, creatief en kunstzinnig vormgeven aan het dagelijks leven*. Sigma, Tilburg, 2001
  - Darian Leader: *Handen. Wat we met ze doen - en waarom*. (uit het Engels vertaald door Maarten van der Werf) De Bezige Bij, Amsterdam, 2017

## 8

Voor meer inspiratie:

---

<sup>2</sup> F. van Faassen en J. van Hest: Kickboksen staat niet in het woordenboek. En: Nieuwe elfen maken als de oude op zijn. In: *Taalvaardigheid in de basisschool*. Katernen van de Stichting Leerplanontwikkeling, Enschede, 1982

<sup>3</sup> Gevonden in een artikeltje van Brenda Haan in *Katijf, Feministies Tijdschrift*, 24 - 9, 1984

*Na die dag bij jou  
ik bij het raam  
met niets dan liefde aan,  
denkend aan de stilte  
tussen onze zinnen  
en aan je handen.  
Dit weet ik nu:  
handen  
groeien langzaam  
diep in je.*

*Ed Franck<sup>4</sup>*

*Een oefening. Kijken naar de hand die op het eiken blad van mijn werktafel ligt. De hand zit vast aan mijn arm, of mijn arm zit vast aan de hand. Ik (iemand minus de hand) zit er helemaal aan vast. Ieder najaar is het aantal roestvlekken toegenomen, zit er meer kopergroen in de opgezette aders. De huis is van gecraqueleerd vernis. Was het maar de hand van iemand anders. Maar ik heb hem nodig om te schrijven.  
Paul de Wispelaere.<sup>5</sup>*

*Oude handen*

*Als ik oud ben wil ik oude handen  
die, als een reliëfkaart  
van een basisschool  
hun gebergte, hun rivieren  
durven tonen. – Verre landen  
waar ik in kan wonen.  
Ervaren aderen,  
vingers met verhalen.  
Handen  
die ergens waren;  
op schouders, om een hart,  
in andere handen.  
Aan railings, zwaaiend,  
aaiend langs de wanden  
van een huis ver van hun huis.  
Handen wil ik  
vol geschiedenis  
en aardrijkskunde.  
Reizigers, na vele avonturen  
veilig thuis.*

*Edward van de Vendel<sup>6</sup>*

---

<sup>4</sup> In: Ed Franck: *Liefde in vijf bewegingen*. Clavis, Hasselt, 1990

<sup>5</sup> In: Paul de Wispelaere: *Het verkoolde alfabet. Dagboek 1990-1991*. De Arbeiderspers, Amsterdam, 1993.

<sup>6</sup> Edward van de Vendel in: *Literatuur zonder leeftijd*. Jaargang en nummer onbekend.

*Handen die de route nog eenmaal nalopen en vervolgens de kaart dichtklappen. Handen, warm en vochtig, die reisdocumenten vasthouden om ze nog even door te nemen. Nog warmere handen die in een jaszak worden gestoken op zoek naar geld dat misschien betaald moet worden. Handen in de weer met papieren, handen die bladzijden in een paspoort gladstrijken, handen op zoek naar een pen, handen die antwoorden opschrijven. Handen die papieren aan andere handen overdragen. Handen die gebaren maken als de taal ontoereikend is. Handen die nerveus droog worden gewreven om, na wat een eeuwigheid lijkt, vooruit gestoken te worden om de gestempelde en goedgekeurde papieren weer in ontvangst te nemen. Handen, koeler, nu het gevaar is geweken.*

*(...)*

*Zoveel herinneringen zijn door die foto's vastgelegd. De handen die stokbroden vasthouden in Nouakchott in Mauritanië herinneren me niet alleen aan de Franse culinaire erfenis in deze voormalige Franse kolonie, maar ook aan het zand dat je proefde in ieder brood dat aan de rand van de grootste, winderigste woestijn ter wereld was gebakken. Het beeld van de zwarte handen in het witte meel in Butiaba, Uganda herinnert me aan de vele maaltijden die ik met de plaatselijke bevolking van Afrika en Zuidoost-Azië heb gebruikt. Voor iemand die gewend is om aan tafel te eten met mes en vork was het even wennen om in kleermakerszit op de grond te zitten en het eten met mijn handen uit een kookpot te halen. De Dogon in Mali moesten erg lachen om mijn hopeloze pogingen om rijst met hete, rode boababbladsaus in mijn mond te krijgen. Deze mensen, die van jongs af aan zo eten, konden zich niet voorstellen dat ik zoveel moeite had met mijn handen, en ik besepte dat ik, als een soort omgekeerde evolutie, een basisvaardigheid had verloren.*

*Michael Palin<sup>7</sup>*

José Franssen

[www.josefranssen.nl](http://www.josefranssen.nl)

---

<sup>7</sup> Michael Palin in de inleiding van het boek met foto's en tekst van Basil Pao: *Handen*. Fontaine uitgevers, 's-Graveland, 2007