

Hervwaardering van de CREATIVITEIT

Creativiteit heb je niet alleen nodig voor het maken van Kunst. Creativiteit draait óók om lenig denken: experimenteren, regels breken, fouten maken én lol hebben.

En oefen je jezelf daarin, dan heb je er ook in je werk profijt van. Journaliste

Caroline Buijs onderzocht hoe het werkt.

Openstaan voor nieuwe
dingen is de basishouding
van elke creatieve geest

Pas geleden stond ik met een vriendin voor een dichte deur bij het Van Gogh Museum. Het museum werd verbouwd, maar gelukkig was er voor Vincent van Gogh plaats gemaakt in de Hermitage in Amsterdam. Alleen, eh, hoe kwamen we daar ook alweer? Tuurlijk, we konden turen op onze smartphones en zo de weg vinden, maar kunstenaar Henk Schut bedacht een veel creatievere oplossing: hij spande een ruim twee kilometer lange rode draad vanaf het Van Gogh Museum naar de Hermitage, met een fraai citaat van de schilder als uitgangspunt: 'Blijf maar altijd veel wandelen en veel van de natuur houden, want dat is de ware manier om de kunst meer en meer te leren begrijpen.' Mijn vriendin en ik volgden de rode draad als blije spoorzoekers en raakten niet uitgepraat over deze manier van bewegwijzering. Leuke bijkomstigheid: onderweg hadden we lol met toeristen die ook de rode draad volgden en we luisterden via interactieve installaties naar wat Van Gogh in zijn vele brieven schreef. Zie daar wat Schuts creativiteit ons bracht: het deed ons anders naar de stad kijken (wat zijn de gevels toch mooi!), we hadden een leermomentje via de brieven van Van Gogh en ondertussen verbond de draad ons met onbekende mensen. Afgelopen zomer hield trendvoorspeller Lidewij Edelkoort in het programma *Zomergasten* al een hartstochtelijk pleidooi voor meer creativiteit in de samenleving. Als we iedereen zouden kunnen bevliesen met wat creativiteit, zo zei ze, en als we het zouden onderwijzen op basisscholen, in bedrijven en misschien zelfs in het leger, dan zou je zien dat er veel angst in de samenleving verdwijnt. Want: als je creatief bent, dan bezit je de vaardigheid om ergens

uit te komen, zegt Edelkoort, en dat geeft een enorme *boost* aan je moraal. Bovendien stimuleert het je fantasie en dat heeft als voordeel dat je in de toekomst wellicht minder dingen en spullen nodig hebt. Want je fantasie en je verbeelding brengt je al zo veel.

MEER ZELFVERTROUWEN

Maar wat is creativiteit nou precies? Welke definities zijn daarvoor te vinden? Het woordenboek rept van 'scheppingsvermogen', Steve Jobs omschreef het als 'het vinden van nieuwe verbindingen tussen oude ideeën', de Amerikaanse journalist Jonah Lehrer die een boek schreef over creativiteit, definieert het als 'een nieuw idee dat een tweede leven, een toepassing in de wereld krijgt' en mensenrechten-activiste Mary Lou Cook zegt: 'Creativiteit is uitvinden, experimenteren, risico's nemen, regels breken, fouten maken en lol hebben.' Denk bij creativiteit overigens niet alleen aan tekenen, schilderen, schrijven of muziek maken – creativiteit gaat verder. Want het heeft ook te maken met een lenige geest: het vermogen om dingen van diverse kanten te bekijken en nieuwe oplossingen te zoeken. 'Daarvoor probeer je nieuwe dingen uit en sta je open voor andere mogelijkheden. Het is in feite een manier van leven: vrij, onbekommerd, speels en buiten de lijntjes', schrijven Rineke Rust, Sigrid van Iersel en Marenthe de Bruijne in hun aanstekelijke boek *Lenig denken. Technieken voor creatieve denkkraft*. Goed nieuws om in je oren te knopen: creativiteit is niet alleen weggelegd voor kunstenaars of andere artistieke types. Geloof het of niet, iedereen heeft creatieve capaciteiten. Alleen: velen van ons ➤➤

Er komt zo veel informatie op ons af.
Je hebt nieuwe manieren van denken
nodig om daarmee om te gaan

denken van niet. Noem het maar een rottige erfenis uit je puberteit, want vanaf dat moment voldoet wat je maakt (tekeningen, verhalen, schilderijen et cetera) niet langer aan je verwachtingen en dus gaan ze hupsakee, de prullenbak in. Beeldend kunstenaar Helga Kos van Atelier De Kraamkamer herkent dat wel bij haar teken- en schilderlessen. “De meeste cursisten denken te vaak: ik kan het niet. En dat is helemaal niet waar. Ik zie mensen de prachtigste dingen maken, en toch hun werk neersabelen omdat ze niet kijken naar wat er is, maar kijken naar wat ze zouden willen dat er is.” Lukt het om daaruit te komen, dan voelen cursisten zich daarna vaak geweldig. “Dan maken ze dingen waar ze zelf verbaasd over zijn. Dat is heel goed voor je zelfvertrouwen, omdat je je eigen potentieel gebruikt. Bovendien zie je bij jezelf hoe je dingen aanpakt, hoe je problemen oplost. Je staat meer in contact met jezelf en dat is voedzaam.” En als je die creativiteit een paar keer ervaart bij bijvoorbeeld een tekenles, dan zet je die ook in op andere gebieden. Loopt het niet lekker op je werk? Dan durf je eerder je eigen oplossingen in te zetten. Helga: “Mensen zijn bang voor van alles. Maar creativiteit kan je helpen om meer op jezelf te vertrouwen. Je kunt die angst loslaten, want je weet: ik ben creatief, ik vind oplossingen. Je kunt iets tegenover die angst stellen.”

EEN ANDERE MANIER VAN DENKEN

De auteurs van het boek *Lenig denken. Technieken voor creatieve denkkracht* zijn ervan overtuigd dat je creativiteit nodig hebt in de wereld van vandaag; we leven in een tijd waarin ontstellend veel informatie op ons afkomt. Het vergt nieuwe manieren van denken om daar op een goede manier mee om te gaan: door bijvoorbeeld anders naar dingen te kijken, te associëren en je verbeeldingskracht in te zetten. ‘Op school kregen we te maken met taal, rekenen en andere kennisvakken. Wat echter ontbrak, was het vak creatief denken. Zo hebben we eigenlijk maar één manier van denken geleerd: alles op een rijtje zetten, een oorzaak heeft een gevolg en omgekeerd en een strikte indeling in goed en fout. Dat is jammer. Want er zijn zo veel meer manieren van denken die ons leven praktischer, efficiënter en rijker kunnen maken’, schrijft het trio Rineke Rust, Sigrid van Iersel en Marenthe de Bruijne. Het boek helpt je daarbij: het spoort aan om je nieuwsgierigheid te ontwikkelen, gedachtenpatronen te doorbreken, je oordeel uit te stellen, met andere ogen te kijken, nieuwe verbanden te leggen, losse ideeën een duidelijker richting te geven, je verbeelding in te zetten en risico’s te nemen – al met al een indrukwekkend lijstje

vaardigheden die het waard zijn verder te ontwikkelen wil je je creatieve kant wat meer trainen. In het kader hiernaast vind je alvast tien oefeningen om uit te proberen. Wellicht dat door onze veranderende maatschappij ook bedrijven en instellingen creativiteit steeds serieuzer nemen. Helga Kos geeft naast teken- en schilderlessen ook haar medewerking aan een managementtraining van het VU Medisch Centrum in Amsterdam, en brengt daarmee nogal wat teweeg. “Er is een oefening waarbij ik managers een voorwerp laat tekenen dat ze van huis hebben moeten meebrengen. Ze kennen het dus goed en voor ze het moeten tekenen laat ik ze er nog een keer heel grondig naar kijken. Daarna gaat er een doek over en moeten ze het uit hun hoofd tekenen. Wat er dan gebeurt, is heel mooi om te zien. Want hoewel ze goed gekeken hebben, kunnen ze zich belangrijke kenmerken toch niet goed herinneren. Sommigen zetten essentiële onderdelen op een compleet andere plek. Daar leren ze van dat ze niet goed kijken en daar schrikken ze enorm van. In die managementtraining wordt daarmee verder gegaan en soms kan de conclusie zijn dat ze ook in hun team niet goed kijken.” Ook haar eigen ervaringen als beeldend kunstenaar komen aan bod. “Ik leg ze uit wat ik doe als ik vastzit met een schilderij. Soms is je schilderij bijna af, maar is het toch niet goed. Dan is mijn ervaring dat je het mooiste deel kapot moet maken, omdat je daar steeds omheen blijft werken. Je wilt het sparen, maar het gaat nooit meer kloppen met de rest. Dus het enige wat je kunt doen, is het wegschilderen, hoe blij je er ook mee bent. Daardoor werden deelnemers zich ervan bewust dat vasthouden aan bepaalde details een ontwikkeling ook kan tegenhouden. Als een proces vastloopt, ben je geneigd naar de fout te gaan zoeken terwijl de oplossing misschien gevonden kan worden in een (geliefd) onderdeel opgeven of ter discussie stellen. Dat is *out of the box* denken en daar moet je lef voor hebben.” Dat creativiteit steeds serieuzer wordt genomen, merkt ook Sandra Boer van Art Partner, die kunstenaars en bedrijven samenbrengt. “Directies en managers vinden het fijn dat er iemand binnenkomt die ze scherp houdt. Die andere vragen stelt, voor verwondering zorgt en medewerkers verbaast en verbindt. Het is vaak ook effectief als iemand met een compleet andere benadering en andere blik meekijkt en meewerkt aan relevante thema’s en vraagstukken.”

KLEIN BEGINNEN

Terug naar de eigen creativiteit, want een beter ‘creatief milieu’ begint bij jezelf. Maar soms zijn er van die tijden dat je leven alleen



lijkt te bestaan uit een ritme van opstaan-werken-boodschappen doen-koken-voor de buis hangen-en weer naar bed. Altijd goed voor een creatieve *boost* is bladeren in het prachtige fotoboek *Spaces. Where creative people live, work and play*, uitgegeven door het Australische tijdschrift *Frankie*. De titel zegt het al: op de foto’s zie je hoe creatievelingen van *all over the world* wonen, werken en spelen. Door daar alleen maar naar te kijken, verlang je al spontaan naar een haakcursus. En besef je dat openstaan voor nieuwe dingen misschien wel de basishouding is van elke creatieve geest. Frank Zappa zei het niet voor niets: ‘Je brein is als een parachute, het werkt alleen als het open is.’ Geen interieur in het boek is hetzelfde, al hebben de meeste wel als overeenkomst dat ze op een fijne manier rommelig zijn. Wat alle studio’s, kamers, huizen en cafés in ieder geval wel gemeen hebben, is dat het vooral tijd ➡➡

MINI-CURSUS CREATIVITEIT

Tien tips uit het boek ‘Lenig denken. Technieken voor creatieve denkkracht’ die je kunnen helpen om creatiever te denken en te doen:

- * **HUMOR.** Beproefd middel om in een creatieve bui te komen: humor leidt tot een combinatie van alertheid en ontspanning en dat is een goede voedingsbodem voor creativiteit. Kijk dus eerst vijf minuten bloopers op YouTube voor je aan de slag gaat.
- * **MUZIEK.** Onderzoek wijst uit dat vooral harmonieuze barokmuziek (Bach, Vivaldi) geschikt is om je in een ontspannen en tegelijkertijd alerte toestand te brengen (ook wel ‘alfa-staat’ genoemd) en juist dan sta je meer open voor ingevingen.
- * **MENSEN KIJKEN.** Ga op een terras zitten en kijk naar voorbijgangers. Geef ze een naam en een beroep of een vreemde aandoening. Combineer verschillende indrukken en fantasieer er een verhaal omheen.
- * **NOTTIEBOEKJE.** Koop vandaag nog een notitieboekje. Schrijf, teken en plak alles wat je interessant vindt. Blader regelmatig door het boekje: zo rijgen verschillende notities zich aaneen en brengen ze je op een nieuw spoor.
- * **ZET JE BEIDE HERSENHELFTEN AAN HET WERK.** Prikkel je rechterhersenhelft - je creatieve, intuïtieve, gevoelsmatige kant - wat meer: maak bijvoorbeeld een tekening met een blinddoek om of ga douchen in het donker.
- * **BEKIJK HET VAN DE ANDERE KANT.** Neem je favoriete tv-programma en noem vijf nadelen van dit programma, of doe het omgekeerde. Levert deze andere beoordeling je iets nieuws op? Ben je van mening veranderd?
- * **STRAATJUTTEN.** Fotografeer alles op straat wat je interessant vindt, denk er verder niet over na. Maak thuis een selectie van de interessantste vondsten en bedenk waardoor je het gevoel kreeg dat het interessant was. Zag je bijvoorbeeld iets wat helemaal niet paste in de rest van de omgeving?
- * **ONTWIKKEL MEER LEF.** Wie nieuwsgierig is, zal zich nooit vervelen: luister iedere dag naar een ander radio-station, doe iets waar je bang voor bent, kies een straat die met een A begint en een straat die met een Z begint en fiets de route van A naar Z.
- * **OMARM HET TOEVAL.** Veel nieuwe ideeën ontstaan door het samenkomen van verschillende dingen die ineens tot een klik in je hoofd leiden. Lees bijvoorbeeld eens bewust twee boeken tegelijk. Het levert je wellicht gedachten op over een verband tussen beide boeken.
- * **DURF FOUTEN TE MAKEN.** Een Chinees gezegde: ‘Zij die iets doen en falen, zijn oneindig veel beter dan zij die niets doen en slagen.’

Creativiteit kan je helpen om meer op jezelf te vertrouwen

en niet per se geld heeft gekost om de interieurs te maken tot wat ze zijn. Tijd om zo maar wat te zitten en te kijken: wat werkt op welke plaats nou het beste? Tijd om rond te struinen op rommelmarkten en mooie vondsten mee naar huis te slepen. Op een manier die een creatief iemand kenmerkt: door nieuwsgierig te zijn, goed om je heen te kijken en open te staan voor nieuwe dingen (ook vintage kan 'fris' zijn door het op een nieuwe manier te gebruiken, denk maar aan de eerder genoemde definitie van creativiteit: 'het vinden van nieuwe verbindingen tussen oude ideeën').

Ook het handgeschreven/-getekende boek *Groots & meeslepend leven. Een ode aan dagelijkse sleur* van Lou Niestadt is een prachtige inspiratiebron voor een dagelijkse portie creativiteit. Ze schrijft

dat creativiteit nu eenmaal meer moeite kost dan het aanzetten van de tv of de pc, maar dat je echt geen zeeën van tijd nodig hebt om te beginnen. In vijf minuten kun je veel meer doen dan je denkt. Lou: "Pak eens niet je telefoon, maar je notitieboekje. Lees een bladzijde van dat boek dat je zo graag wilt lezen. Teken de waterkoker terwijl je wacht tot het water kookt. Beschrijf de geur van de pastasaus die staat te pruttelen. Elke minuut is geschikt voor creativiteit." Alleen op gezette tijden tekenen of schrijven is voor haar niet genoeg: ook in haar dagelijkse beslommingen – boodschappen, koken, werken, huishouden – probeert ze creatief te zijn. Lou: "De kinderen moeten naar hun training worden gebracht? In plaats van als een malle heen en weer te rijden, zwerf ik anderhalf uur door de stad tot ze weer klaar zijn. Zin om te tekenen, maar de boodschappen moeten gedaan? Dan teken ik mijn boodschappenlijstje en maak van de supermarktroute een speurtocht." Ook leuk: Lou's voornemen om elke dag een tekeningetje te maken, strandde in eerste instantie. Totdat ze de drempel verlaagde en een zogenaamd '3x3'tje' maakte: een A5-notitieboekje waarin ze hokjes van 3x3 cm tekende. Elke dag een 3x3'tje bleek wel haalbaar. Kost maar een paar minuten en je bent je volgens Lou de hele dag bewust van 'tekenwaardige' momenten.

Het is waar: creativiteit zit in alles. En, zoals ik onderweg naar de Hermitage van Vincent van Gogh leerde: 'Grote dingen worden gedaan door een reeks kleine samengebrachte dingen.' Begin dus vandaag nog, hoe klein het ook is. ●

IN VIJF MINUTEN KUN JE CREATIEVER ZIJN DAN JE DENKT:

- * Maak een tekening
- * Lees een bladzijde van dat mooie boek
- * Teken de waterkoker terwijl je wacht tot het water kookt
- * Beschrijf de geur van de pastasaus die staat te pruttelen



MEER LEZEN?

BOEKEN

- * 'Groots & meeslepend leven. Een ode aan dagelijkse sleur' van Lou Niestadt, Kosmos Uitgevers
- * 'Lenig denken. Technieken voor creatieve denkkracht' van Rineke Rust, Sigrid van Iersel, Marenthe de Bruijne, Van Duuren Management

WEBSITES

- * Atelierdekraamkamer.nl, de website van Helga Kos
- * Deinspiratiekamer.nl, van Remco Langelier