



# INHOUDSOPGAVE

## INLEIDING

## HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN

## 08 01 BEGINNEN

---

10	01	Beginnersgeest	18
	02	Beperk je kader	22
	03	Ideeën muteren	28
	04	Falen, slagen	32
	→	Toolkit 01-04	36
	+	Je verder ontwikkelen	38

## 02 HET PROCES

---

	05	Het proces in een paar woorden	44
	06	Je interne camera	48
	07	Gewoontes doorbreken	54
	08	Kruimels, ideeën	58
	→	Toolkit 05-08	62
	+	Je verder ontwikkelen	64

---

## 03 VOLHOUDEN

---

09	Doorzettingsvermogen	70
10	Leg elke dag vast	74
11	Innerlijke reizen	80
12	Klein, toekomst	84
→	Toolkit 09-12	88
+	Je verder ontwikkelen	90

---

## 04 VINDINGRIJKHEID

---

13	De geprepareerde piano	96
14	Integreer het lichaam	100
15	Eerste ingevingen	106
16	Jij, hier	110
→	Toolkit 13-16	114
+	Je verder ontwikkelen	116

---

## 05 UITDAGINGEN EN TEGENSLAG

---

17	De afronding	122
18	Doe-het-zelven	126
19	Eindig met verwarring	132
20	Afscheid nemen	136
→	Toolkit 17-20	140
+	Je verder ontwikkelen	142
	Epiloog	144

# INLEIDING

Welkom.

Dit boek heeft als titel: *Echt creatief*. Daarmee bedoel ik dus geen neppe, geveinsde of vermeende creativiteit, van het soort dat we maar al te vaak tegenkomen op tv en op websites. 'Echte' creativiteit is iets wat we allemaal bezitten, ook al ben je je daar misschien niet bewust van. Het is iets wat uit jezelf komt.

Zulke creativiteit is een gemoedstoestand. Het is de onbevangenheid van een kind. Het is speelsheid, verkenning en vrijheid. Of je het nu wilt of niet, of je er nu gebruik van maakt of het negeert, iedereen is creatief.

Verwelkom die creativiteit dan ook!

Creativiteit komt tot uiting door middel van een proces en het is dat proces dat het onderwerp is van dit boek. Zie dit boek als een gereedschapskist met daarin een aantal suggesties om je te helpen je te ontplooiën – stap voor stap.

Eigenlijk ben je gewoon je creativiteit.

Misschien schrik je daarvan. Creativiteit wordt immers gezien als iets wat losstaat van onszelf, iets wat zich in de verte bevindt: eerder een doel dan een gemoedstoestand.

Je ziet het slechts bij enkele bevoorrechte andere mensen. Ikzelf zie creativiteit eerder als iets gangbaars, als ademen, als iets wat zich vlak voor je neus afspeelt. Het is niet iets verhevens of obscuurs, maar iets wat we overal en altijd waarnemen.

In dit boek worden vijf belangrijke aspecten van creativiteit behandeld: beginnen, het proces, volhouden, werkmethoden en afronden. Bij allemaal geef ik de nodige praktische voorbeelden. In plaats van een aantal regels die je moet toepassen, heb ik diverse experimentele formules en inzichten toegevoegd. En ik heb elk hoofdstuk aangevuld met ten minste één reactie uit mijn eigen praktijk: een moment waarop ik iets leerde, er iets bleef hangen of ik een nieuwe stap wist te zetten.

Ik hoop dat je wat aan deze verhalen hebt. Je hoort vaak dat creativiteit gemakkelijk is, simpel, snel toepasbaar. Dat is echter niet mijn ervaring. Ik vind creativiteit erg lastig. Ze gaat echter wel gepaard met het potentieel om je persoonlijk te ontwikkelen. Creativiteit stuwt je voorwaarts. Door dit boek te lezen ontwikkel je de werkwijzen die je nodig hebt om je eigen 'originale' ik te ontdekken.

---

**Ikzelf zie creativiteit eerder als iets gangbaars, als ademhalen, als iets wat zich vlak voor je neus afspeelt. Het is niet iets verhevens of obscuurs, maar iets wat we overal en altijd waarnemen.**

Een tikje radicaliteit is ook wel handig. In dit boek vind je oefeningen waarmee je wordt uitgedaagd jezelf te laten zien, je eigen stem te vinden. Probeer die oefeningen waar mogelijk aan de praktijk te koppelen. Als je door een tunnel rijdt, voor een schap met tijdschriften staat of over een straat vol lege verpakkingen loopt, probeer dan te kijken naar elke graffititekening, elke veelkleurige cover of elk weggegooid kartonnetje, en beleef een kort moment van bewustwording.

Die concentratie, die cognitie, is creativiteit. Je kunt het overal beleven, zelfs nu, tijdens het lezen van deze tekst. Je bent geneigd te denken dat je creatieve potentieel elders ligt: in computers, in films, in dure sportwagens, in Tokio, op flakkerende tv-schermen. Maar het tegendeel is waar. Creativiteit begint bij jou. Hier en nu is waar creativiteit plaatsvindt.

Begin met de simpele methode die ik hier zal beschrijven. Schuif je verantwoordelijkheid niet van je af door de start uit te stellen. Begin nu. Hoe ziet je huidige realiteit eruit?

Leg die vast en ga van start.

# HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN

---

Dit boek is onderverdeeld in vijf hoofdstukken en twintig lessen, over de meest recente en relevante inzichten in en opvattingen over creatief denken.

BUILD +  
BECOME

In elke les wordt een belangrijk concept geïntroduceerd...

---

BUILD +  
BECOME

...en wordt uitgelegd hoe je het geleerde in praktijk kunt brengen.



Tijdens het lezen van dit boek helpen de toolkits je om bij te houden wat je tot dan toe hebt geleerd.



De met zorg uitgekozen referenties in de Je verder ontwikkelen-secties geven je een duwtje in de juiste richting, wat betreft de onderwerpen die je het interessantst vond.

---

BUILD +  
BECOME

Bij BUILD + BECOME geloven we in het verdiepen van je kennis om de wereld om je heen beter te kunnen begrijpen. Of je nu alleen specifieke stukken tekst doorneemt of het boek van kaptot kaptot leest: geniet van de ervaring en raad het boek anderen aan!

# BEGINNEN

---

## LESSEN

---

### 01 BEGINNERSGEEST

Je begint elke dag opnieuw.

### 02 BEPERK JE KADER

Opmerken is een actieve emotie.

### 03 IDEEËN MUTEREN

Creativiteit = doen.

### 04 FALEN, SLAGEN

Actie betekent experimenteren.

---

**Mijn overtuiging is dat je elke dag weer opnieuw begint en dat beginnen gelijkstaat aan leven. We beginnen voortdurend opnieuw. En dus kun je 'beginnen' bewust integreren in alles wat je doet, in al je projecten.**

Dan is het nu tijd voor het eerste deel van dit boek. Over beginnen.

Eenvoudig gezegd: hoe begin je?

Je kunt al snel overweldigd raken door de angst voor het begin. Je kijkt vooral naar wat je niet hebt: het perfecte atelier, de beste computer, het juiste werk. Dat heb je allemaal niet, en dus denk je dat beginnen zinloos is.

Doorgaans is dat een verdedigingsmechanisme. Misschien, onbewust, wil je helemaal niet beginnen en dus zoek je naar gebreken in je omgeving en projecteer je je spanningen op die zaken.

Maar pas op. Elk begin is moeilijk. Het vereist immers enige mate van hardheid en sturing.

Er zijn echter strategieën die je kunt toepassen om de spanningen van het begin weg te nemen.

Mijn overtuiging is dat je elke dag weer opnieuw begint en dat beginnen gelijkstaat aan leven. We beginnen voortdurend opnieuw. En dus kun je beginnen bewust integreren in alles wat je doet, in al je projecten.

Op die manier geef je je spanningen niet te veel macht. Je maakt er een dagelijkse handeling van. Een belangrijke handeling, maar niet een overweldigende.

Probeer continu falen en slagen in je creativiteit op te nemen, zodat die elementen komen en gaan als de deining van de zee.

Met deze methoden kun je je angst om te beginnen aanpakken en tegelijkertijd je kalme, dynamische zelf blijven.

In dit boek zal ik altijd proberen het idee terug te leggen bij jou. Wat wil je, wat denk je, wat voel je, wat geloof je? Wat beginnen betreft moeten we dus ook bespreken wat jou weerhoudt om te beginnen.

# BEGINNERSGEEST

Om beter met de spanningen van beginnen om te gaan, wend ik me doorgaans tot een begrip uit het zenboeddhisme: beginnersgeest. Alles begint elke dag opnieuw. Jij begint elke dag opnieuw. Je begint wanneer je ademhaalt, zowel bij het in- als het uitademen.

Een beginnersgeest gaat gepaard met kansen, openheid en nieuwsgierigheid: kwaliteiten die erg handig zijn bij het verkennen van creativiteit.

Als ik me hier weer bewust van word, keer ik terug naar de materialiteit, naar de pagina. Ik besef dat het slechts woorden op papier zijn: geen afgeronde gedachten of bijgeschaafde formuleringen, maar simpelweg een beginnetje met wat ik nu bij me draag.

We hebben allemaal onze blokkades; die zijn een voorwaarde voor creativiteit. Iedereen krijgt op een gegeven moment het gevoel dat het eventjes moeizaam gaat. Dat is nou eenmaal inherent aan het beestje.

Als je vast komt te zitten met je creativiteit, probeer dan de volgende oefening, waarmee je je beginnersgeest in iets fysieks vertaalt.

## + OEFENING

Haal diep adem. Schrijf tijdens het uitademen een paar woorden op papier. Niet doelbewust, maar probeer de controle los te laten en je pen het werk te laten doen. Schrijf woorden op: adjectieven, kleuren, gevoelens. Schrijf totdat je het punt hebt bereikt waarop je weer adem moet halen.

Kijk nu naar wat je op papier hebt gezet. Wat zie je staan? Maak je geen zorgen als je geen wijs kunt worden uit wat je hebt opgeschreven. (Dat is ook vaak onze angst: dat iets niet meteen betekenis heeft.)

Het voornaamste is dat je bent begonnen. Gefeliciteerd!

Waarom werkt deze oefening zo goed?

Die werkt omdat ze je productie beperkt tot iets kleins en haalbaars: je ademhaling. Je wordt niet overweldigd door een teveel aan materiaal: wat je doet is ontegenzeggelijk haalbaar.

Dat is een belangrijk aspect van beginnen. Soms mislukt iets omdat we te veel hooi op onze vork nemen, te grootse plannen verzinnen. De omvang van het project wordt dan te groot.

Ik stel dus voor te beginnen met iets kleins, op basis van iets in je directe nabijheid:

> **het uitzicht uit het raam**

> **je schaduw**

> **een vlekje op de muur**

> **de afmetingen van de kamer**

Gebruik alles in je omgeving en begin met bewustwording. In mijn opvatting zijn bewustwording en creativiteit synoniemen.

Als je afstand neemt van je creativiteit door te denken aan iets wat je niet kunt zien, geef je de verantwoordelijkheid uit handen. Door bewustwording krijg je de controle terug, zodat je ook je creativiteit weer naar jezelf kunt terughalen.