

Creativiteit, géén kunst

Een denk-, durf- en doeboek
voor het ontwikkelen
van je creativiteit



Lia Nijman en Jenny de Bode



Uitgeverij Akasha



Inhoudsopgave

Inleiding 9

- Twee linkerhanden? 9
- Materialen die helpen 11

1 Oordelen, angsten, meppen en kusjes 13

Over hoe het zo gekomen is en wat je eraan kunt doen...

- De nadelen van vooroordelen 13
- Ben bang dat ik... 18
- De klap in je gezicht 22
- Links, rechts en uit de pas 25
- Journaling, kusjes op je zere ziel 29

2 Het moet wel iets opleveren 37

Over prestatiedrang, durven loslaten en hoe je je innerlijke criticus de mond snoert

- De prestatie-paplepel 37
- De hang naar complimenten 42
- De status van techniek 45
- Van criticus tot blaatschaap 49
- Jij hebt altijd gelijk 54
- Bereidwilligheid, geduld en hoor wie blaas daar... 58

3 Rechts aanhouden 63

Over linker- en rechterhersenhelft en cre-activeren

- Hier en nu 63
- Lik eens aan je fiets (waarnemen met alle zintuigen) 67
- Denk aan je aandacht (focussen) 72
- Zet eens een andere bril op (focussen) 76
- Van de tak op de hak nemen (associëren) 80
- De voordelen van *niet* oordelen 83
- Hersengoogle 89
- Onze hersenen leggen creatieve verbanden 92
- Mindmapping stap voor stap 92
- Stretchen en trainen 96

4 Ver-lossing 103

Over het belang van spelen, lanterfantten, aanklooien en je fantasie verlossen

- Is spelen alleen voor kinderen? 103
- Zinloos is zinvol 107
- Je kunt het niet laten, dus laat het toe 110
- Toeval kun je plannen 113
- Omdat woorden tekortschieten (spreken in beelden) 118
- Fantaseren schept ruimte en mogelijkheden 125
- Word ook een schrijvert! 131

5 Fouten maken moet 141

Over de noodzaak van experimenteren en de functie van mislukken

- Van fouten kun je leren 141
- Durf te mislukken 145
- 'Lelijk' wordt beloond 151
- Sloop het eerst en maak het dan 156

6 De logica van gekte 163

Over de liefde tussen humor en creativiteit en een flexibel getrainde geest

- De noodzaak van humor 163
- De uitdaging van het probleem 172
- VAVAWOC: de creatief-denken-workout 178
- Roodkapje en SIT 183
- Onverwachte combinaties maken 186

7 Zet de zender op ontvangen... 191

Over hoe je geïnspireerd raakt en anderen kunt inspireren

- Out of the blue... 191
- Een bekende stoorzender 194
- Hoe vind je de juiste golflengte? 202
- Tips voor inspiratieontvangst 202
- Hoe inspireer je anderen? 205

8 Teken je leven op 211

Over wat journaling in je leven kan betekenen

- Waarom een creatief journaal? 211
- Wat journaling te bieden heeft 212
- Wat je nodig hebt 213
- Beginnen door te gaan vinden 214
- Er elke dag in werken? 214
- Nog meer journaalideeën 216

9 Een overzicht van materialen 231

Over het belang van goed materiaal

- Verwen jezelf 231
- Kunstenaarskwaliteit, juist voor beginners! 232
- Papier 233
- Potloden 233

Fineliners 234
Houtskool 234
Siberisch krijt 234
Kleurpotloden 235
Pastels 235
Aquarelverf 235
Acrylverf 236
Gesso 236
Gelmedium 236
Penselen, kwasten, spalters, rollers 236
Dragers 237
Klei 237

10 Tot slot 239

Over het belang van cre-actief blijven

Een speeltuin online 239

Over de auteurs 243

Onze dank gaat uit naar... 245

Literatuurlijst 247

Overzicht oefeningen per hoofdstuk 251

Boekenlegger met ideewoorden 255

Uitwerkingen in kleur

Tussen pagina 192 en 193 is een groot aantal oefeningen in kleur uitgewerkt.



Inleiding

Ieder mens is creatief. Ook jij bent het, al denk je er misschien zelf anders over. Je bent het in de loop der jaren alleen maar verleerd. Met wat aanmoediging en stimulans zul je zien dat ook jij je creatieve capaciteiten ten volle kunt benutten en er bovenal heel erg van kunt genieten.

Dit boek zit barstensvol oefeningen die zowel het creatief denken als het creatief werken stimuleren waarmee je je geest kunt stretchen en een soepeler denker en een durvende doener kunt worden. Het bevat gekke, leuke en inspirerende denk-, schrijf- en dichtopdrachten en verrassende vaak onbekende beeldende technieken. Het is een boek om je in te verdiepen en mee uit te leven, want het is echt géén kunst om creatief te zijn. En als je nog meer oefeningen wilt of commentaar wilt krijgen op je creatieve strapatsen, dan kun je inloggen op onze website www.creatiefgeenkunst.nl en geven we je persoonlijk tips of advies.

*Het lijkt simpel
en dat is het ook.*

Loesje

Twee linkerhanden?

Wat je tot last is kan je verder helpen, je hoeft er alleen maar anders naar te kijken. Want juist als je je onhandig voelt of 'zonder fantasie' valt er een wereld te winnen. Juist *jij* kunt reuzenstappen nemen in je creatieve ontwikkeling. Ja, ook met 'twee linkerhanden'. Vooral met twee

linkerhanden! Wist je bijvoorbeeld dat Leonardo da Vinci, net als Pablo Picasso, linkshandig was? Weet je dat je enorm boft met *twee* van die linkerhanden? Ontdek dat je tot veel meer in staat bent dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden.

Als je nog steeds denkt dat jij totaal geen creatieve spieren hebt, zie dan de oefeningen in dit boek voorlopig als krukken. Ze ondersteunen je zodat je voorzichtig in beweging kunt komen. Je revalideert die creaspieren. Je gaat ze durven gebruiken door het simpelweg te doen. Voor je het weet, kun je het ook met 'losse handen'. Dan heb je een begin gemaakt om je veelzijdige en humoristische en creatieve zelf (en geloof ons, die heb je écht) te mobiliseren.

Het kan ook zijn dat je wel degelijk weet dat je creatief bent, maar er lang weinig of niets mee hebt gedaan. Dan bieden de oefeningen in dit boek een *workout* die je veel plezier, nieuwe technieken, invalshoeken en ideeën zal opleveren. De meeste opdrachten vergen relatief weinig tijd en weinig materiaal. Ze kunnen naar believen net zover uitgebreid en uitgediept worden als je zelf wilt.

Vanuit jarenlange ervaring met het ontplooiën van onze eigen creativiteit en die van studenten, leerlingen en cursisten, bieden we jou alle oefeningen die *bleken te werken*. Sommige met bijzondere technieken en 'vreemde' materialen maar er altijd op gericht je op een nieuwe manier te laten kijken, meer te ervaren, beter te voelen en om daar expressief uitdrukking aan te geven. Veel oefeningen lijken misschien kinderlijk in volwassen ogen, maar ze zijn verre van kinderachtig en beslist effectief, want creatief herstel is *alleen mogelijk* via spel en werkt niet via intellectuele processen.

Werken met dit boek kan je gelukkiger maken. Als je je creativiteit ontwikkelt, werk je tegelijk aan je persoonlijke ontwikkeling en verrijk je je leven op allerlei gebieden. Er is een grote kans dat je werk leuker wordt, je sociale contacten verbeteren, je meer durft en je je beter voelt.

Je kunt dit boek van voor naar achteren doorwerken of er losse opdrachten uit maken. Ideaal is het om er samen met een vriend(in) of met je kinderen met regelmaat aan te werken, waarbij kinderen jou overigens regelmatig de weg zullen wijzen. Zo motiveer en inspireer je elkaar.

Materialen die helpen

In hoofdstuk 9 vind je uitgebreid advies over welke materialen je het best kunt gebruiken. Om de oefeningen te kunnen maken, hoef je ze natuurlijk niet allemaal aan te schaffen. Maak een keuze en begin klein. (Een journaal, een schetsboek, een zwarte fineliner, een doos kleurpotloden, twee kwasten en twee penselen, een behangnadenrollertje, wat losse tubes acrylverf en aquarelverf helpen je al een heel eind op weg.) En je zult zien: je creativiteit groeit vanzelf.

Kom op, laten we beginnen...

We wensen je heel veel lees- maar vooral ook doe-plezier!

Lia Nijman en Jenny de Bode



Oefening 5.10: Tweedekansjes

(zie ook kleurpagina 10)

In vorige oefeningen heb je al flink wat uitgeprobeerd met verf. Je hebt vast al wat 'probeersels' liggen. Maak er anders snel een paar, bijvoorbeeld zoals in bovenstaande oefening. Nu kan het lekkere sloopwerk beginnen:

✚ Scheur snippers of repen of andere vormen van je oude werk.

✚ Zoek een vel gekleurd papier dat mooi past bij je kleursnippers (knutselpapier in allerlei kleuren is heel handig om in huis te hebben en te koop bij boekhandel en Hema) en schuif daarop met je scheursels tot je een beeld hebt dat je aanspreekt.

✚ Plak alles vast. Ga dan met een kleur acryl (hier was dat met verdund geel) je scheurvormen 'verbinden' met je ondergrond.

✚ Op het voorbeeld is er – toen verf en lijm droog waren – nog met fineliner omheen getekend en geschreven.



▲ 5.6

▼ 5.10

