

**PLASSEN**

zijn om in te

**SPETTEREN**

*Spelend werken aan je creativiteit*

**Marieke van Buytene & Ria Roelands**

**[www.bestelmijnboek.nl](http://www.bestelmijnboek.nl)**

© 2017, Marieke van Buytene & Ria Roelands

ISBN: 978-94-6247-078-1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

Inleiding	7
Opbouw	9
De auteurs	11
Start	13
1   Creativiteit aanwakkeren	21
2   Identiteit aanwakkeren	27
3   Creatieve doorbraak	33
4   Zelfbewustzijn ontwikkelen	41
5   Jezelf zijn: groeimogelijkheden	49
6   Tijd: een onbetaalbare luxe	55
7   Verbinden met je creativiteit	65
8   Kracht	73
9   Compassie	83
10   Zelfbescherming	93
11   Leven als een artiest	105
12   Vertrouwen	115
Vraaggesprek met de auteurs	123

# INLEIDING

## **Ben jij een:**

- Aspirant schrijver?
- Ontluikende kunstenaar?
- Kunstenaar die de flow kwijt is?
- Of vind je jezelf gewoon niet creatief genoeg?

Dan is dit boek voor jou. Het bevat de inspirerende ervaringen van twee coaches met het naar boven brengen van de creativiteit van hun klanten. Ze gebruikten daarbij een internationaal bewezen methode: *The Artist's Way*.

## **The Artist's Way**

*The Artist's Way* begon twintig jaar geleden toen schrijfster Julia Cameron in haar huiskamer haar ideeën over creativiteit deelde met vrienden. *The Artist's Way* heeft nu miljoenen mensen wereldwijd geholpen hun creativiteit (opnieuw) te ontdekken.

## **Systematische methode**

De kracht van *The Artist's Way* is dat de ontdekkingsreis naar de eigen creativiteit zich gewoon afspeelt in de dagelijkse realiteit. De methode geeft houvast aan het proces van zelfreflectie en speurt niet-ontwikkelde talenten op, die door het maken van bepaalde keuzes in je leven in de schaduw zijn gebleven. Systematisch, week na week, komen de talenten meer naar de oppervlakte en word je je bewust van je creativiteit. Maar ook van de blokkades die je ervan weerhouden om met die creativiteit aan de slag te gaan.

De verschillende thema's komen meerdere keren aan bod, zodat het lijkt of het boek zich herhaalt, maar iedere keer boort het een diepere laag in jezelf aan. Hierdoor leer je jezelf kennen, zoals je jezelf nog niet kende.

## **Intensieve cursus**

Dit boek heeft een hoog doe-gehalte. Het idee is dat de lezer, als een cursist, elke week een hoofdstuk uit het boek leest en de oefeningen uitwerkt.

Het creatieve proces wordt ondersteund door twee belangrijke instrumenten die elk hoofdstuk terugkomen:

1. De ochtendpagina's: iedere ochtend schrijf je de gedachten op die in je opkomen.
2. Het kunstenaarsuitstapje: iedere week doe je iets voor jezelf, wat niets met je dagelijkse beslommeringen te maken heeft.

Het is een speelse methode, die als resultaat heeft dat je mild en motiverend wordt tegenover jezelf. Je wordt je eigen coach, die zorgt dat je weer in je eigen scheppingskracht gaat geloven.

# OPBOUW

## **Start: Stel je open voor je ontwikkeling**

Maak verbinding met je creativiteit - met de ochtendpagina's en het kunstenaarsuitje

- 1. Creativiteit aanwakkeren** | Waar ben je bang voor?
- 2. Identiteit aanwakkeren** | Wie ben je en wat wil je?
- 3. Creatieve doorbraak** | Over boosheid, schaamte en Gewoon Doen!
- 4. Zelfbewustzijn ontwikkelen** | Over dromen en veranderingen
- 5. Jezelf zijn en niet na-apen** | Over groeimogelijkheden
- 6. Tijd: een onbetaalbare luxe** | Genoeg is genoeg
- 7. Verbinden met je creativiteit** | Doen wat je hart je ingeeft
- 8. Kracht** | Houd de motor draaiend - blijf in beweging
- 9. Compassie** | Wees lief voor het kind in jezelf
- 10. Zelfbescherming** | Over loslaten van vastgeroeste patronen en spirituele groei
- 11. Leven als een artiest** | Over creatieve kracht
- 12. Vertrouwen** | Over loslaten en open staan

## VERHALEN & OEFENINGEN

In dit boek kom je een paar symbolen tegen, die staan voor verhalen of oefeningen:



Dit zijn belevissen van onze klanten en andere kunstenaars of schrijvers, vaak een sprong in het diepe.

*Verhaal uit de praktijk*

Dit zijn onze ervaringen met het ontwikkelen van onze eigen creativiteit.



Neem een stap in jouw creatieve ontwikkeling met deze oefeningen.

# DE AUTEURS

Creativiteitscoach Marieke van Buytene en verhalencoach Ria Roelands hebben beiden de twaalf stappen van *The Artist's Way* doorleefd en geven hun ervaringen nu door aan klanten in hun coachpraktijk.

**MARIEKE VAN BUYTENE** helpt als creativiteitscoach schrijvers, kunstenaars en creatieve ondernemers met vooruitkomen in het creatieve proces, van idee tot uitvoering en promotie.

Meer info: [www.o-pen.nl](http://www.o-pen.nl)

**RIA ROELANDS** helpt als verhalencoach mensen met het ontdekken van hun verhaal: mensen die voorbij de horizon van hun dagelijks leven willen kijken en daarbij een steun in de rug zoeken om die reis te kunnen maken.

Meer info: [www.riaroelands.nl](http://www.riaroelands.nl)

Hun vele ervaringen met *The Artist's Way* in de praktijk delen ze met hun klanten, individueel en in workshops, en nu ook in dit boek.

## **Geïnspireerd door Julia Cameron**

De technieken in dit boek zijn gebaseerd op *The Artist's Way*. De auteurs hebben deze technieken zich zo eigen gemaakt dat zij de toelichtende stukken volledig schrijven vanuit hun eigen ervaring en in hun eigen woorden: verhalen over hun eigen ontwikkeling en cases van mensen uit hun coachpraktijk.



# AANTEKENINGEN



# START

## STEL JE OPEN VOOR ONTWIKKELING

### **Maak verbinding met creativiteit**

Julia Cameron zegt: Creativiteit zit in iedereen, we hoeven ons enkel open te stellen voor de Muze (inspiratie, geest, universum, God, kracht) die buiten ons ligt.

In onze coachpraktijk vertellen we: Mensen zijn gemaakt om te maken. Alleen lopen we vast in het proces. Met een paar inzichten in het creatieve proces kunnen we weer verder met maken. Inzichten die je opdoet in dit boek. (Gefeliciteerd: de eerste stap heb je al gezet.)

### **De creatieve mens**

Mensen zijn gemaakt om in harmonie met hun omgeving te leven. Onze natuurlijke omgeving is een inspiratiebron als we er ons met plezier in kunnen bewegen en onze talenten kunnen ontwikkelen. De problemen zijn er om oplossingen te vinden, daar hebben we ons verstand voor gekregen.

Creatief zijn heeft in onze optiek te maken met het vermogen om je eigen talent te ontwikkelen en daarmee je eigen leven richting te geven. Er zijn mensen die dat doen door een kunstzinnig talent, maar een verpleegkundige die haar specifieke talent net zo lang blijft ontwikkelen tot zij haar doel bereikt heeft rekenen wij ook tot de creatieve mensen.

### **‘Leer mij het zelf doen’ – Maria Montessori**

Ria werd voor de ontwikkeling van haar klanten geïnspireerd door het boek ‘De stam van de hollenbeer’ van J. Auel. Deze roman gaat over prehistorische mensen, die in harmonie leven met de omgeving en gebruik maken van de natuurlijke materialen om hen heen. Zij proberen wat zij goed kunnen gebruiken om te kunnen wonen en eten, ontdekken wat goed werkt en wat gevaarlijk is, en wanneer dat in de omgeving niet meer te vinden is trekken ze verder.

De mensen met lef durven risico’s te nemen en ontwikkelen zo hun denkkracht – zij zetten hun talenten in voor het vergroten van hun kansen op een goed leven. Ze bouwen andere woonvormen in plaats van in grotten te wonen, ze verkennen het land achter de horizon om nieuwe jachtterreinen of woongebieden te vinden, ze gaan kleding maken die hun hele lichaam bedekt in plaats van alleen een dierenhuid om zich heen te slaan.

Kortom: het ontwikkelen van de denkkracht brengt de mensheid verder in haar ontwikkeling. Het uitleven van talenten is op die manier niet alleen voor de mens zelf inspirerend, maar verrijkt ook de omgeving om hem heen.

Vergelijk het met kinderen; zij zijn onbevungen en ontwikkelen zich spelenderwijs. Wel eens een kind een plan van aanpak of bouwtekening zien maken om een treinbaan van Duplo te maken?

### **De muze van Tom Waits**

Beginnende mensen - kinderen en holbewoners - gebruiken hun creativiteit van nature. Bij meer gevorderde mensen verdwijnt creativiteit vaak naar de achtergrond, of komt op een of andere manier in de knel, zelfs bij artiesten die met hun kunst hun geld verdienen.



**DE MUZE** | Marieke vertelt: De zanger Tom Waits is het type 'getormenteerde kunstenaar'. Hij schrijft mooie nummers, maar met veel moeite. Hij kan niet gewoon gaan zitten en liedjes schrijven: hij heeft

geen idee wanneer hij het beste werkt en onder welke omstandigheden. Zijn eerste album kwam pas uit na veel afgebroken opnamesessies.

Tom Waits zat op een dag in de auto toen de inspiratie kwam; als een flard muziek op de lucht. In paniek keek hij rond in de auto: geen pen en papier. Hij keek om zich heen: geen goede plek om de auto langs de kant te zetten. Dit stukje inspiratie zou hem gaan ontglippen, want een idee dat niet meteen wordt opgeschreven is soms vijf minuten later al verloren, zo wist hij uit de praktijk.

Toen werd Tom boos. Hij balde zijn vuist en schreeuwde tegen het universum, of waar de inspiratie ook vandaan komt: 'Zie je niet dat ik aan het rijden ben, dat ik er nu niets mee kan? Kom later maar terug, of ga met je idee naar een ander, Leonard Cohen of zo.'

En Tom was opgelucht. Hij had de verantwoordelijkheid voor zijn creativiteit even bij een ander gelegd. De enorme last van het helemaal zelf bedenken van baanbrekend werk was van zijn schouders. Vanaf dat moment werd zijn werkwijze iets luchtiger: minder graven in zijn eigen ziel en meer een gesprek met de onzichtbare wereld.

Dit verhaal over Tom Waits werd verteld door schrijfster Elizabeth Gilbert. Ook zij voelde een onmenselijke druk om een wereldwijde bestseller te schrijven nadat haar roman 'Eten, bidden, beminnen' een groot succes was geworden. Elizabeth ging op zoek naar een manier om met deze druk om te gaan. Zij ontdekte dat de oude Grieken en Romeinen helemaal niet zelf de verantwoordelijkheid voor hun werk namen. Zij ervoeren een muze – een 'daimon' of 'genius' – die hen

als een soort goed gestemde huisgeest ideeën influisterde. Als hun menselijk werk geweldig was, konden ze daar niet arrogant over zijn, want iedereen wist dat het niet helemaal hun idee was. Als hun werk flopte, was dat niet helemaal hun schuld, want dan was het idee van de muze gewoon niet zo geweldig. De muze heeft de afgelopen eeuwen plaatsgemaakt voor het idee dat kunstenaars volledig verantwoordelijk zijn voor hun eigen succes. Een vaak verlamrend idee.

Haal de druk van je schouders en stel jezelf opnieuw open voor spelenderwijs creëren – je natuurlijke ontwikkeling.



### **OEFENING 1 | DE OCHTENDPAGINA'S**

Eén beproefde manier om je open te stellen voor je creativiteit - voor je eigen ingevingen - is het opschrijven van je gedachten. We raden aan om elke ochtend, gedurende het lezen van dit boek en hopelijk ook daarna, drie pagina's vol te schrijven met de gedachten die in je opkomen. We noemen dat de ochtendpagina's.

Dus zoek een groot notitieboek en een pen op, leg deze klaar op je nachtkastje of ontbijttafel en schrijf de komende tijd elke ochtend drie pagina's vol met wat er in je hoofd zit. De gedachten die in je opkomen kunnen zijn: 'Ik weet niet wat ik moet schrijven. Mijn hoofd is echt helemaal leeg. Wat moet ik hier nu weer mee? Ik kan alleen denken aan de auto die nog naar de garage moet. Belachelijk!'

De kunst is dan om toch door te schrijven: 'Dat is nou elke keer zo als ik een vel papier voor me heb: duizend gedachten in mijn hoofd

maar dan weet ik het ineens niet meer. Ik ben bang dat er nooit iets uit mijn handen komt. Terwijl ik tien jaar geleden zoveel deed. Wat is er dan veranderd?’

Enzovoorts. **Je kan het niet fout doen.** Het hoeft niet mooi te zijn, of logisch, en je hoeft het aan niemand te laten lezen. Je hoeft het zelf niet eens terug te lezen. Begin desnoods elke dag met: ‘Ik weet niet wat ik moet schrijven.’

Als je je ochtendpagina's wel terugleest, zal het je misschien opvallen hoe negatief je bent. Veel ochtendpagina's zijn een klaagzang vol twijfels en gezeur over kleine dingen - zelfs van mensen die gewoonlijk vrolijk zijn en geen last hebben van een ochtendhumeur. Dat is heel normaal. Zie het opschrijven van negatieve gedachten als wég-schrijven, als het opruimen van rommel die je positieve gedachten in de weg staat.

Het schrijven van ochtendpagina's helpt iedereen; niet alleen schrijvers. Schrijven is een manier om de ideeënstroom op gang te helpen. Creativiteit lijkt in dat opzicht op een spier: hoe meer je hem gebruikt, hoe sterker hij wordt. En zoals een sporter sterker wordt van andere soorten lichaamsbeweging - of het nu tuinieren of traplopen is - wordt een kunstenaar sterker van alle soorten creatie.

*Verhaal uit  
de praktijk*

**MIJN INNERLIJKE STEM** | Ria vertelt: Toen ik voor het eerst werkte met ochtendpagina's was ik verbaasd dat ik mijn gevoelens zo goed kon beschrijven, en die niet af te doen met korte kreten als: ik vond er niks aan, of, ik vond dat helemaal niet leuk. Juist omdat het de truc was om alle woorden die in je opkomen op te schrijven, zonder na te denken over zinsconstructie en woordkeuze, waren

de beschrijvingen over mijn gevoelens bloemrijk en gaven die goed weer.

Maar o, wat was het verleidelijk om het schrijven over te slaan: als ik chagrijnig was, of verdrietig of kwaad, had ik helemaal geen zin om dat ook nog eens op te schrijven. En dat was jammer, want later leerde ik dat je juist op momenten dat je helemaal niet blij bent met de gang van zaken, je moet gaan schrijven. Al schrijvend geef je woorden aan je innerlijke stem, die altijd bij je in de buurt is als je steun nodig hebt,

Tegenwoordig is alleen het zien van mijn schrift met ochtendpagina's al voldoende om lekker aan het werk te gaan. Het schrijven erin richt mijn aandacht op het doel waaraan ik werk, en geeft me het gevoel dat ik aan het werk ben aan mijn leven.



## **OEFENING 2 | HET KUNSTENAARSUITJE**

Zoals de ochtendpagina's gaan over je hoofd leegmaken, is het kunstenaarsuitje er om jezelf te vullen met inspiratie.

Het kunstenaarsuitje is een wekelijks afspraakje met jezelf - en vooral met het kind in jezelf. Een uurtje of twee per week waarin je iets doet dat je gewoon leuk vindt: een boswandeling, met je voeten in de zee staan, naar een museum of een lunchconcert. Van die dingen waarvan je denkt: 'Dat zou ik eens willen doen, als ik tijd had.'

Het hoeft niet nuttig of serieus te zijn. Het is juist goed als het lijkt op spelen zoals kinderen dat doen: met speelgoed, met knutselspullen of in de natuur. Probeer wel om voor je kunstenaarsuitje zo veel

mogelijk de deur uit te gaan, zodat je echt nieuwe ervaringen opdoet - met aandacht voor nieuwe geuren en geluiden.

Weersta de verleiding om je kunstenaarsuitje samen met een ander te doen. Het voelt misschien raar om alleen naar de bioscoop te gaan. Of het lijkt handig om tijdens je uitje meteen bij te praten met een vriend of vriendin. Twee vliegen in één klap! Maar met een tweede persoon komen er regels bij - zoals afspraken over tijd en plaats en het ritme van een gesprek - en kan je je hoofd niet leegmaken voor het ontvangen van nieuwe gedachten. Het kunstenaarsuitje is een afspraakje met alleen het kunstenaar-kind in jezelf.

Zet het wekelijkse kunstenaarsuitje meteen in je agenda. Pas op: een kunstenaarsuitje kan tijd wegnemen van andere mensen en afspraken, zoals een keer niet lunchen met collega's om een wandeling te maken, of een keer niet naar een feestje gaan omdat je de zonsopgang wilt zien.

*Verhaal uit  
de praktijk*

**KOM UIT DAT ATELIER** | Marieke vertelt: Ik zie veel kunstenaars die een paar jaar van de kunstacademie af zijn. Ze hebben de afgelopen jaren vrijwel alle ideeën uitgevoerd die ze tijdens hun opleiding hebben opgedaan, maar nu zitten ze steeds vaker in hun atelier met een leeg hoofd. Er komt steeds minder uit hun handen. Dan kloppen ze aan voor hulp. Ze zijn vergeten dat ze tijdens hun opleiding doorlopend inspiratie opdeden: in de theorielessen en het studiemateriaal, door de contacten met hun medestudenten, tijdens excursies en studiereizen. Een stortvloed aan input die leidde tot veel ideeën en grote productie. De eerste stap vooruit is dan ook meestal letterlijk een stap buiten het atelier.





## EERST INPUT, DAN OUTPUT | Marieke

vertelt: Beeldhouwer Maria wilde iets doen met traditionele technieken, zoals de stenen pijp waar Nederland in de zeventiende eeuw beroemd om was. Maar zittend in haar atelier, waar het daglicht zo mooi binnenviel, kwam ze geen stap verder. Ze wist wel van een expositie over stenen pijpen, maar ze wilde eerst met het onderwerp aan de slag voordat ze daar naartoe ging. Een bezoekje aan de tentoonstelling zou de beloning zijn voor haar harde werk.

Ik vertelde haar dat het precies andersom werkt: als je werk wilt maken, zorg dan eerst voor inspiratie. **Eerst input, dan output.** Maria's ogen lichtten op. Nu had ze 'toestemming' om naar de tentoonstelling te gaan; om eerst plezier te hebben en dan, met datzelfde plezier, aan de slag te gaan. Al snel was Maria weer druk bezig in haar atelier.

### **Doorlopend nut**

Deze twee oefeningen, de dagelijkse ochtendpagina's en het wekelijkse kunstenaarsuitje, zijn twee oefeningen die voor de hele duur van de cursus gelden, dus zolang als je erover doet om het boek door te werken – en daarna. Het zijn instrumenten waar je de rest van je leven profijt van zal hebben.

# 1 | CREATIVITEIT AANWAKKEREN

## **Waar ben je bang voor?**

Julia Cameron zegt: We voelen de behoefte tot expressie, maar in plaats van zelf kunstenaar te zijn, amateur of professioneel, ontlene we onze artistieke vreugde aan andere kunstenaars. Ons innerlijke kind heeft te veel negatieve gedachten bij kunst maken, zodat we het niet durven en doen. We leven als een soort schaduwkunstenaar, met plaatsvervangende vreugde over onze favoriete kunstenaar, in plaats van echte trots op ons eigen werk.

In onze praktijk zien we veel mensen die in hun jeugd creatieve schade hebben opgelopen. Zelfs werkende kunstenaars hebben nog het gevoel dat ze geen 'echt' beroep hebben.

## **Pas op! Mag niet!**

Ria vertelt: Het is genieten om jonge kinderen te zien opgaan in hun omgeving. Onbevangen maken ze gebruik van wat zij om zich heen zien om ermee te spelen: plassen zijn om in te spetteren, een helling is er om van af te rennen, een vensterbank is er om op te klimmen en naar buiten te kijken, en het hondje aan de overkant van de straat is er om door jou geaaid te worden.

Idealiter is de omgeving van het kind ook veilig en ingericht op het opdoen van ervaring: als het regent draagt het laarzen en regenkleding, ouders houden het kind in de gaten of het niet te hard van die helling af rent, zitten op de vensterbank mag, maar dan wel met een slot op het raam, en iemand loopt even mee naar de overkant om die hond te aaien en op te letten dat die niet aanvalt.

Maar wat als je als kind een omgeving treft die niet zo ideaal is? Als je ouders bezorgd zijn en je waarschuwen nog voordat je ook maar iets ondernomen hebt? Of je straf geven als je iets deed wat niet mocht? Als je schoolplein zo is ingericht dat je niet voldoende ruimte hebt voor jezelf, en je dus altijd op moet boksen tegen grotere, en brutelere kinderen? Geen idee waarom dat allemaal niet mag, maar als het zo vaak en dringend gezegd wordt zal het wel zo zijn. Niet iedereen is het gegeven om zijn of haar talenten tegen de verdrukking in te ontwikkelen. Het kind dat goed kan tekenen stopt wel als het een paar keer uitgelachen is, en een verwoede bomenklimmer blijft aan de grond als hij of zij na een valpartij niet aangemoedigd werd om het toch weer te proberen.

Als je ouders weten wat goed voor je is en je willen beschermen tegen je omgeving, leg je je als kind neer bij hun wensen – en vaak ook als volwassene. Je geeft je leven een richting die veilig lijkt en zorgt voor een goed inkomen. Je denkt dat creativiteit het recht van anderen is en zoekt op zijn best een hobby of beroep dat je in de nabijheid van kunstenaars brengt: je wordt een schaduwkunstenaar.



**IN HUN SCHADUW** | Ria vertelt: Marianne was een creatieve puber die volop experimenteerde hoe zij een eigen draai kon geven aan haar toekomst, maar ze was ook verlegen. Ze speelde behoorlijk

viool, maar toen haar muzikleraar haar adviseerde om naar het conservatorium te gaan brak het zweet haar al uit bij het idee om alleen op een podium te staan.

Ze koos voor de bibliotheekacademie: een opleiding die bij haar idealen paste en volop kansen om ieder boek te lezen dat ze maar wilde. Dat er aan het bibliotheekvak heel wat kanten zitten die minder ro-

mantisch zijn nam ze op de koop toe, maar ze vroeg zich wel eens af of dit nu wel het vak was waarin ze het haar hele leven uit zou kunnen houden. Gelukkig kwam dat antwoord in haar derde jaar. Voor een leeropdracht moest zij een beroemde schrijver interviewen, ter voorbereiding van een grote tentoonstelling over hem en zijn werk. Voor deze opdracht verliep alles vanzelf, alsof zij alles al duizenden keren had gedaan. Een afspraak maken met een beroemdheid, interviewvragen voorbereiden, gewoon aanbellen bij het huis van de schrijver, en vervolgens een gesprek met hem voeren dat hout sneed en daarna het interview schrijven: het ging allemaal vanzelf. Ze besloot dat, zolang zij in haar werk de kans kreeg om regelmatig met schrijvers in contact te komen, zij het op kon brengen in hun schaduw te staan en het meer logistieke werk zo goed als zij kon uit te voeren.

### **Creatieve schade**

Het is moeilijk je over de onzekerheid uit je jeugd heen te zetten, zeker als die is aangewakkerd door liefdevolle maar overbeschermdende ouders. Maar soms komt de angst voor een creatieve hobby of beroep voort uit één bepalend moment. Het is verbazingwekkend hoe weinig kritiek of tegenslag soms genoeg is om een liefhebberij de kop in te drukken. Eén terloopse opmerking en het is gedaan met de pret.



**CREATIEVE SCHADE** | Marieke vertelt: Tegen een jongetje werd op school gezegd dat het maar goed was dat hij slim was, want tekenen kon hij niet. Slim was hij zeker en hij blokte hard zodat hij kon gaan studeren aan een goede universiteit. Jaren later was het zover: met geweldige cijfers ging hij zich aanmelden. Als onderdeel

van de procedure werd hem gevraagd iets te tekenen. Hij kreeg geen streep op papier. Hij heeft het aanmeldformulier verscheurd en is naar een minder goede universiteit gegaan. Hij was ervan overtuigd dat hij niet kon tekenen.

Ook volwassenen laten zich snel tegenhouden. Zoals de vrouw die op kantoor vertelde dat ze een nieuwe hobby had en na het meewarige 'Oh' van haar collega's haar kleurpotloden thuis niet meer aanraakte. Zoals de man die vertelde dat hij een roman wilde schrijven. Zijn vrienden reageerden met 'Een roman?!', 'Net als de rest van Nederland' en 'Het is onmogelijk iets uitgegeven te krijgen' – en dat was het eind van het verhaal. Zoals de man die op dansles wilde, maar werd tegengehouden door bezorgde blikken van familieleden richting zijn wat dikkere lijf. Zoals de vrouw die in haar serieuze academische omgeving zelfs niet aan iets frivools als pottenbakken durfde te denken.

Zijn 'creativiteit' en 'kunst' besmette termen?



**NEGATIEVE ASSOCIATIES** | 'Ik ben écht niet dom,' zegt Paula wel vijf keer in haar eerste coachsessie..

Marieke vertelt: Kunstenaars Paula lijkt te denken dat ze op sollicitatiegesprek is. Ze lepelt haar hele indrukwekkende curriculum vitae op. Ze gebruikt een heleboel moeilijke woorden en noemt doorlopend namen van bekende kunstenaars.

Waarom hebben sommige mensen toch zo'n bewijsdrang? Is het een gebrek aan zelfvertrouwen? Mogelijk, want de meeste succesvolle

mensen die ik ken, hebben helemaal geen behoefte om zichzelf op te hemelen of op hun strepen te staan. Directeuren van grote bedrijven houden de deur voor me open en schenken zelf koffie voor me in – ze hebben er geen moeite mee zichzelf te ‘verlagen’. Hun functie spreekt voor zich.

Is dat het? Zijn kunstenaars niet trots op hun beroep? Omdat mensen bij het horen van het woord ‘kunstenaar’ vaker lijken te denken ‘aanrommelende subsidieslurper’ of ‘luie uitkeringstrekker’ dan Rembrandt, Vermeer of Van Gogh?

Ik ervaar hetzelfde als ik ergens vertel dat ik coach ben. Soms reageren mensen daarop nogal negatief: ‘Coaching - dat is weer zo’n modeverschijnsel’ of ‘Tja, iedereen kan zichzelf wel coach noemen’ of ‘Dat zweverige gedoe is niets voor mij’. Ik moet mezelf dan even herinneren aan alle klanten die ik in de loop van de jaren heb geholpen, om niet heel onaardig terug te doen.



## OEFENING 1 | SPEEL DE DETECTIVE

Andere mensen doen negatief over kunstenaars, maar ook zelf houden we onze talenten buiten de deur met ‘de ziekte van nut’: we besteden geen tijd en geld aan schrijven, schilderen, zingen, dansen, lezen of lanterfanten omdat het niet ‘nuttig’ zou zijn. Waar heb jijzelf je creativiteit geblokkeerd?

Neem een groot vel papier en pennen en maak een lijst, tekening of mindmap van je eigen blokkerende gedachten, als het gaat om creativiteit en kunstzinnigheid.

Zet nu tegenover elke negatieve gedachte een positieve tegenhanger.