

FOCUS
OP FOTOGRAFIE



Diana Bokje

VAN MAKEN TOT RAKEN

IN VIJFTIG STAPPEN VAN
IDEE NAAR FOTOPROJECT

Tweede, bijgewerkte editie

VANDUUREN
MEDIA

Focus op Fotografie

Van maken tot raken

Diana Bokje

VAN DUUREN
MEDIA

Inhoud

1	Dromen met open ogen	1
	Inleiding	2
	Het noorderlicht	2
	Doel stellen	3
	Van doelstelling naar doelstemming	4
	Stretchen en stressen	6
	Obstakels	7
	Hulpbronnen	9
	De rol van je innerlijke criticus	10
	De weerstand te lijf	11
	Schrijven als remedie	11
2	Visie	13
	Inleiding	14
	Ontdek de auteur in jezelf	14
	Wat is jouw doel?	14
	De technicus	15
	De kunstenaar	16
	De onderzoeker/verhalenverteller	16
	De filosoof	18
	Ontdek jouw thema's	19
	Waarden	21
	Visie	25
3	Eigen stijl	27
	Inleiding	28
	Compositie	28
	Compositievormen	29
	Kader	31
	Lijnwerking	33
	Herhaling en ritme	34
	Diepte en perspectief	36
	Standpunt	37
	Tijd	39
	Sfeermakers	41
	Licht	41
	Toon	47
	Kleur	48
	Textuur	52
	Jouw eigen stijl	54

4	Het gouden ei	55
	Inleiding	56
	Blijven spelen	56
	Wat is je onderwerp?	56
	Waarom jij?	57
	Waarom nu?	58
	De diepte in	58
	Ideecreativiteit	59
	Ruim je blokkades op	59
	Waarom?	59
	De schaamte voorbij	60
	Alles is al gedaan	60
	Bedreiging	61
	Gemoedstoestand	61
	Humor	62
	Onderzoeken	62
	Brainstormen in je eentje	63
	Mindmap	64
	Associëren	65
	Woordzoekers	66
	Zoekmachine	67
	Checklistmethode	67
	Kruip in de huid van...	68
	Lateraal denken	69
	Delphi-methode	70
	Tijd voor rust	71
	De gouden inval	72
	En als dat niet werkt?	73
	De keuze	74
	Verrijken	76
	Gebruik je zintuigen	76
	Metaforen	77
	Van onderwerp naar serie	79
5	De kracht van een serie	81
	Inleiding	82
	Wie is jouw publiek?	82
	Waarom een serie?	82
	Vormserie	83
	Documentaire serie	84
	Geëngageerde fotografie	85
	Persoonlijke reportage	87
	Geconstrueerde reportage	87
	Typologie	89
	Conceptuele serie	91
	Associatieve serie	92
	Sequentie	92
	Je verhaal in beeld brengen	94

6	Beeldkracht	95
	Inleiding	96
	Je verhaal verbeelden	96
	Aanpak	96
	Narratief	96
	Essayistisch	98
	Drie-eenheid	99
	Kleur	99
	Licht	101
	Contrast	102
	Kadrenen	104
	Binnen het kader	104
	Restruimte	105
	Op welke toon wil je spreken?	106
	Ernstige toon	106
	Dramatische toon en humor	107
	Romantische toon	107
	Filmische beelden	108
	Anekdotische beeldtaal	108
	Beeldrijm	109
	Tijd om op pad te gaan	111
7	Fotograferen en reflecteren	113
	Inleiding	114
	Werkwijze	114
	Voorbereiding	118
	Op jacht	118
	Onderdompelen	119
	Nieuwsgierig	121
	Gericht zoeken	122
	Sturen	122
	Puzzelen	122
	Mindful fotograferen	123
	Hoe beweeg jij als fotograaf?	125
	Standpunt en objectief	126
	Benadering van je onderwerp	128
	Fotograferen en reflecteren	128
	De titel als kapstok	130
	Beeldbewerking	131
	Kernbeeld	131
	Selectie	132

8	Het goede oog	133
	Inleiding	134
	Contemplatieve fotografie	134
	Filters	134
	Helder waarnemen	136
	Fotograferen zonder oordeel	136
	Alles is er al	138
	Negeer de obstakels	139
	Zien	139
	Het proces	140
	Selectie	144
9	Selecteren	145
	Inleiding	146
	Samenhang	146
	Eerste selectie	146
	Documentaire en conceptuele series	147
	Reportage	148
	Typologie	150
	Sequentie	150
	Associatieve serie	150
	Symfonie	151
	Vorm	151
	Inhoud	152
	Associatief	152
	Afscheid nemen	153
	Wat ontbreekt?	155
	Laatste blik	156
	Presentatievorm	157
10	Presenteren	159
	Inleiding	160
	Waarom?	160
	Je werk presenteren	160
	Waar	160
	Opbouw	161
	In gesprek met je publiek	161
	Portfolioreview	162
	Sociale media	163
	Website	164
	Multimedia	165
	Tentoonstelling	167
	Expositieruimtes	168
	Materiaal	168
	Inrichten	168
	Route	170
	Teksten en extra informatie	170

Fotoboek	172
Vormgeving	173
Wedstrijden	174
Financiering	174
11 Raken	177
Inleiding	178
De verantwoordelijke fotograaf	178
De kracht van mindfulness	180
Opnieuw leren spelen	181
Mindful fotograferen	184
Auteur van je eigen verhaal	186
Tot slot	188
Aanbevolen boeken	189
Index	191

Voorwoord

Er zijn al veel boeken geschreven over fotografie, van technische fotobijbels tot filosofische boeken over fotobeschouwing. Misschien vraag je je af wat dit boek toevoegt aan die enorme foto boekenberg die er al is. Het antwoord op deze vraag ben jij. Het eerste deel van het boek richt zich op jouw ontwikkeling tot fotograaf. Wie ben je als fotograaf, wat zijn je waarden en hoe beïnvloeden deze jouw fotografische thema's? Wat als alles mogelijk was, wie zou je dan zijn? Iedere droom begint met een eerste stap. Een stap die je kunt verwoorden in een duidelijk en haalbaar doel. Geen enkele reis verloopt zonder obstakels, in dit boek leer je hoe je deze obstakels kunt overwinnen en welke hulpbronnen jou daarbij kunnen helpen. Misschien herken je dat akelige stemmetje dat voortdurend in je oor fluistert dat je nu toch echt het onmogelijke wilt, of dat je niet goed genoeg bent. Leer hoe je deze vijand tot vriend kunt maken.

Toch is dit boek niet enkel een zelfhulpboek voor fotografen. Als rode draad loopt het stappenplan door het boek. Een praktische handleiding die je van je droom voert naar de concrete uitvoering van een fotoproject. Dit kan diverse vormen hebben zoals een boek, tentoonstelling of multimedialproject. Nadat je in de eerste hoofdstukken hebt uitgevonden wat jouw drijfveren en doel in de fotografie zijn, komen eigen stijl en creativiteit aan bod. Hoe kun je je creativiteit stimuleren? In dit boek vind je diverse methodes om ideeën te genereren, te selecteren en te verrijken om een zo goed en autonoom mogelijk plan van aanpak voor je project te maken. Net zoals er vele typen mensen zijn, zijn er ook verschillende typen fotografen. Wat voor fotograaf jij bent, bepaalt welke manier van fotograferen voor jou het beste werkt. Je kunt je voorstellen dat een jager zoals Henri Cartier-Bresson op een heel andere manier te werk gaat dan een poëtisch fotograaf die zijn gevoelens wil overbrengen in zijn fotografie. Het boek behandelt verschillende werkwijzen per type fotograaf. Het laatste hoofdstuk gaat over raken. Het laat je zien hoe je met behulp van mindful fotograferen in verbinding komt met je onderwerp. Hoe je je lijf kunt gebruiken als een stemvork waarmee je je zintuigen afstemt op de essentie van wat je ziet.

Je kunt dit boek op verschillende manieren gebruiken. Ieder hoofdstuk behandelt een andere stap in je ontwikkeling tot fotograaf en het creatieve en fotografische proces. Wanneer je tot nu toe enkel losse foto's hebt gemaakt, is het handig om vooraan in het boek met stap 1 te beginnen tot je aan het eind van het boek bij stap 50 trots het resultaat van je eerste fotoproject kunt tonen. Heb je al meer ervaring met seriematig werken, dan kun je die hoofdstukken doorwerken die je kennis verdiepen of die je een leidraad geven om je project

op te zetten en te structureren. Op deze manier kun je het boek bij ieder project opnieuw gebruiken.

Heeft dit boek je geïnspireerd en wil je naast het stappenplan op sommige stukken extra begeleiding, dan vind je op de website vanmakentotraken.nl diverse workshops en cursussen om online of offline, individueel of in groepsverband de verschillende hoofdstukken van het boek in praktijk te brengen. Daarnaast kun je hier een onlineversie van het stappenplan downloaden.

Op deze fotoreis van maken tot raken, leer je de ware fotograaf in jezelf kennen.

focus

Dromen met open ogen



In dit hoofdstuk:

- *Hoe je je dromen kunt opdelen in overzichtelijke stappen.*
- *Het verschil tussen doelstelling en doelstemming.*
- *Hoe je je doelstemming kunt volgen.*
- *Hoe je je hulpbronnen kunt inzetten om obstakels het hoofd te bieden.*

Inleiding

Heb jij een droom die je graag waar zou willen maken? Weet je niet zo goed hoe je je droom kunt realiseren of waar je moet beginnen? Denk je misschien dat dit pad niet voor jou is weggelegd? Zie je allemaal beren op de weg en weet je niet hoe je ze kunt vermijden of verslaan? In dit hoofdstuk leer je hoe je om kunt gaan met obstakels en waar je de hulpbronnen kunt vinden om je te helpen. Jouw doel staat centraal in dit hoofdstuk. Je leert hoe je stapje voor stapje het pad naar je droom kunt volgen.

Het noorderlicht

's Nachts droomde de vrouw van een prachtig groen licht. Ze zag hoe het magische licht langs de sterren streek en ze een voor een begroette. Toen ze 's morgens haar ogen open deed brandde het licht nog na op haar netvlies. Het liet haar niet meer los en ook de volgende nacht droomde ze van het betoverende groene licht. Het hield haar in zijn greep en hoewel ze net als anders naar haar werk ging, had ze er niet meer zo veel plezier in. Ze werd steeds slordiger en was er niet meer helemaal bij met haar aandacht. Regelmatig droomde ze overdag weg en was met haar gedachten bij het noorderlicht. Wat zou ze graag naar Lapland gaan om haar droom echt te beleven. Maar hoe kon ze dat doen? Ze had geen geld voor zo'n dure reis en kon ook niet zomaar een paar maanden vrij nemen van haar werk. Op een dag werd ze wakker en besloot dat het zo niet langer kon. Ze moest haar hart volgen. Ze veegde haar spaargeld bij elkaar en kocht een tweedehands camperbusje. De volgende vraag was hoe ze haar reis zou betalen, nu al haar spaargeld in het busje zat. Ik heb een sponsor nodig, maar wie krijg ik zo gek om voor mijn droom te betalen? Helaas ben ik niet zo'n goede fotograaf dat een uitgever mij een voorschot zal geven. De vrouw veranderde haar naam in Aurora, naar de godin van de dageraad en vertelde iedereen over haar droom. Hoe ze de mooiste foto zou maken die ooit gemaakt was. En ze beloofde alle mensen een prachtige afdruk. De vonk van haar passie sprong over en mensen stortten massaal geld zodat zij straks die ene prachtige foto aan de muur zouden hebben. Zo kon haar reis eindelijk beginnen. Tijdens de reis ontmoette ze veel bijzondere mensen. Het boertje in Denemarken dat haar gastvrij onthaalde aan zijn tafel. De vriendelijke vrouw in Noorwegen die haar liet proeven van haar zelfgemaakte taart. Als dank voor de gastvrijheid fotografeerde zij al die bijzondere mensen. Hoe meer zij haar hart openstelde, hoe meer bijzondere ontmoetingen zij had. De foto's die ze maakte, reflecteerden het warme onthaal en haalde het beste in haar als fotograaf naar boven. Onderweg stuitte ze regelmatig op problemen zoals toen de brug was weggeslagen door de regen of die keer dat haar busje bijna was ingesneeuwd. Steeds weer ondervond ze de hulpvaardigheid van de mens. Elke

keer hielpen ze haar weer op weg zodat zij haar doel kon bereiken. Hoe noordelijker ze kwam, hoe vaker ze 's avonds een voorzichtig groen licht langs de hemel zag strijken. Als door de lantaarn van een dwaallichtje lokte het licht haar steeds verder. En op een dag was het zover: Aurora bereikte het noordelijkste puntje van Lapland. Opgewonden checkte ze nog eenmaal haar apparatuur. Over haar fotografische vaardigheden maakte ze zich geen zorgen meer. Tijdens haar reis had ze zo veel foto's gemaakt. Ze weet dat ze het kan. En dan is het er ineens, alsof iemand een toverlantaarn op de hemel richt. Aurora voelt de warmte door haar hart stromen. Vol bewondering staart ze naar het adembenemende schouwspel aan de hemel en ziet hoe het groene licht de sterren kust.



© Toine Westen. Noorderlicht boven het Inarimeer, Finland in september 2012. “Het noorderlicht is heel bepalend geweest in mijn leven. Het heeft me al vele schitterende reizen naar het hoge noorden opgeleverd. Daarnaast ben ik mede-oprichter van noorderlichtjagers.nl, een Nederlandstalige website over dit prachtige natuurfenomeen met een alertservice voor Nederland. En dit jaar startte ik met mijn gezin een nieuw avontuur door te verhuizen naar de Lofoten, een eilandengroep in Noord-Noorwegen. Daarvandaan zet ik mijn fotoreizen voort via fotograferenindenatuur.nl.”

Doel stellen

Iedereen die ooit zijn dromen heeft zien uitkomen, is begonnen met een doel. Een stip op de horizon die ervoor zorgt dat je gefocust blijft en je niet laat afleiden door allerlei zaken die niet veel te maken hebben met jouw doel, maar met het doel van anderen. Want wanneer jij geen doel hebt, gebruiken anderen je graag om hun doel te realiseren. Hoe groter het doel, hoe gemakkelijker het is

om je aandacht bij je doel te houden. Wanneer je doel een knikker is aan de horizon, verlies je hem al snel uit het oog wanneer zich een groot probleem voordoet. Als een voetbal rolt het obstakel in beeld en zorgt dat je je knikker niet meer kunt zien. Durf groot te dromen. Stel jezelf de volgende vraag:

- Als alles mogelijk zou zijn, wat zou je dan doen of wie zou je dan zijn?

Hoe is het voor je om het antwoord op deze vraag ineens uit te spreken voor jezelf? Durf je het aan om je eerste stap op deze weg te zetten?

Van doelstelling naar doelstemming

Wanneer je jezelf een groot doel stelt, lijkt het doel vaak heel ver weg. Een verre toekomst die misschien totaal anders is dan het leven dat je nu leidt. Daarom wil ik je graag meenemen naar je doelstemming in plaats van je doelstelling. De doelstemming is dat gevoel, die stemming, die je zult ervaren wanneer je je doel hebt bereikt. Doe je ogen eens dicht en stel jezelf voor dat je daar bent. Stap in de toekomst en ervaar hoe het is wanneer je je doel zult bereiken:

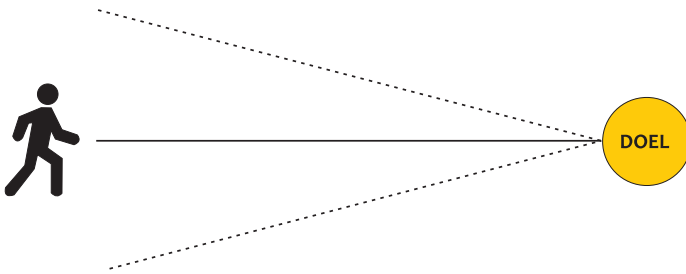
- Wat zie je?
- Wat voel je?
- Wat hoor je?

Dit is je doelstemming. Leef je zo veel mogelijk in in deze stemming en bedenk nu wanneer de laatste keer was dat je dit gevoel hebt ervaren. Wanneer was dat? Wat deed je toen en hoe komt het dat je je zo voelde? Misschien kun je je nog wel meer momenten herinneren waarop je dit gevoel hebt ervaren. Wanneer je je bewust bent van de doelstemming ben je in staat om tussentijdse succeservaringen te herkennen en te koesteren. Zo zul je weten dat je bezig bent je doel te bereiken.

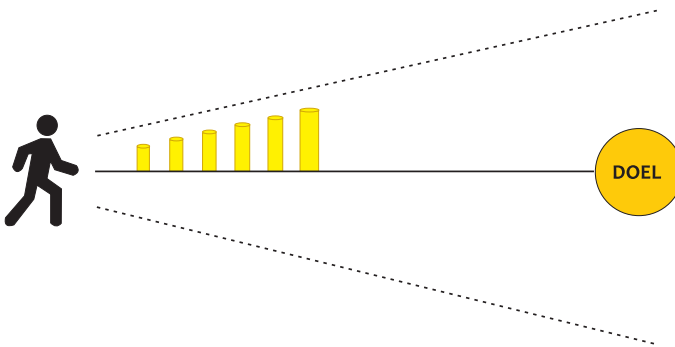
Vragen die je kunnen helpen om je doelstemming te herkennen zijn:

- Welke specifieke feedback zal jou laten weten dat je bezig bent je doel te bereiken?
- Wat zul je zien, horen en voelen dat jou bewust maakt dat je dichterbij je doel komt?
- Wie gaat het eerste merken als jij je doel hebt bereikt?
- Wat zullen ze aan je merken? Waarom merken ze het?
- Wat zullen ze zeggen tegen jou of tegen elkaar over jou?

In plaats van ontevreden te zijn dat je je doel nog niet hebt bereikt en het misschien nog ver weg is, geniet je van de reis en stel je je open voor alle mooie gebeurtenissen die je pad kruisen. Het verruimt je blik.



Doelstelling.

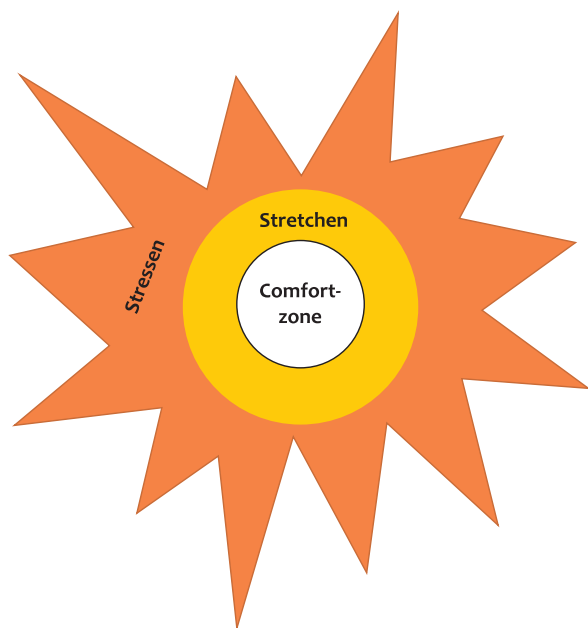


Doelstemming.

Wanneer je de afbeeldingen van doelstelling en doelstemming bekijkt, zie je dat wanneer je je doelstemming volgt, je niet alleen geniet van tussentijdse successen, maar ook een veel breder bereik hebt. Misschien doen zich onderweg wel kansen voor die je nu nog niet kunt voorzien. Door open te staan voor die kansen verbreed je je horizon. Daarnaast stelt het je in de gelegenheid om je doel op te delen in subdoelen. Door een groot doel op te splitsen in kleinere doelen/projecten ben je beter in staat je hoger doel te bereiken. De horizon is ineens een stuk dichterbij. Wanneer je graag een reportagefotograaf wilt worden die mooie natuurprojecten over de hele wereld maakt, zou de eerste stap kunnen zijn om voor het lokale krantje een reportage te maken over dieren die leven in de stad of de lokale vogelopvang.

Stretchen en stressen

Elke keer wanneer je een stapje zet onderweg naar je doel en een nieuw project start, stap je iets verder uit je comfortzone. Elke keer rek je je comfortzone een beetje op. Hierdoor kun je groeien. Wanneer je je comfortzone steeds een stukje oprekt blijft het een uitdaging en ben je in staat om nieuwe informatie te ontvangen. Wil je te hard in één keer, dan verlies je het overzicht, slaat de stress toe en kun je niets meer opnemen. Je groei stagneert.



Stretchen en stressen.

De kunst is dus om te zorgen dat je subdoelen haalbaar zijn. Een project is haalbaar wanneer het binnen je bereik ligt en er meer dan één manier is om je doel te bereiken. Wanneer het langs de ene kant niet kan, welke mogelijkheden zijn er dan om je doel via een andere route te bereiken? Door voor jezelf verschillende mogelijkheden te creëren, versterk je je geloof in het feit dat je je doel kunt halen. Daarnaast is het belangrijk je doel positief te formuleren. Wanneer je begint met ik wil niet... richt je je aandacht op een probleem dat je hebt. Het gaat erom wat je wél wilt. Vragen die je daarbij kunnen helpen zijn:

- Wat wil je bereikt hebben over zes maanden?
- Hoe kun je de komende negentig dagen zo inrichten dat je je doel gaat bereiken?

- Wat kun je nu doen om de eerste stap te zetten?
- Hoe zou het zijn wanneer je de eerste vruchten gaat plukken van je nieuwe gedrag?

Stappenplan, stap 1: Doel

Beschrijf een concreet doel waarmee je in dit boek aan de slag wilt. Zorg ervoor dat:

- Je doel zich binnen het fotografische spectrum bevindt
- Je je doel uitdrukt in positieve termen
- Het doel binnen je bereik ligt
- Er meer manieren zijn om je doel te bereiken
- Je je doelstemming bepaalt: wat zul je voelen, zien en horen wanneer je je doel hebt bereikt?

Obstakels

Natuurlijk zul je onderweg ook obstakels tegenkomen. Dat hoort bij de weg. Juist deze uitdagingen zorgen dat je onderweg kunt groeien. De filosoof Nietzsche bedacht daar een mooie uitdrukking voor: *Was mich nicht umbringt macht mich stärker*. Waarschijnlijk is bij het lezen van de vorige paragrafen je innerlijke criticus al wakker geworden en heeft je van alles ingefluisterd wat er mis kan gaan. Wat hij vooral goed kan, is je wijzen op je vermeende tekortkomingen. Alle beperkende overtuigingen die jij je zelf hebt aangepreut:

- Ik ben geen goede fotograaf want ik fotografeer altijd op mijn gevoel en weet niet zo veel van techniek.
- Ik heb geen fotografieopleiding dus kan ik nooit fotograaf worden.
- Alles is al gedaan.
- Er zijn zo veel goede fotografen, daar kan ik toch niet aan tippen.
- Ik heb helemaal geen tijd om mijn droom na te jagen.
- Het is egoïstisch om helemaal voor mijn droom te gaan.

Heb je er al een aantal herkend? Waarschijnlijk weet je innerlijke criticus, dat stemmetje in je hoofd, er nog veel meer. Een overtuiging is datgene wat je gelooft en waar je van uitgaat. Het bepaalt wat we als mogelijk of onmogelijk ervaren. Belangrijk is om te weten dat ze niet waar zijn, maar dat jij alleen denkt dat ze waar zijn. Wanneer je erin gelooft zul je ook overal bewijzen zien dat ze waar zijn. “Zie je nu wel dat ik geen goede fotograaf ben, ik heb nog nooit een fotoboek gemaakt.” Hoog tijd om aan de slag te gaan dus. Maak je eigen fotoboek!



Ruim je obstakels op.

Wanneer je een probleem ervaart bij het halen van je doel, vraag jezelf dan af wat jij denkt dat het probleem heeft veroorzaakt. Of het probleem wordt veroorzaakt door de dingen die je hebt gedaan of gedacht en wat er zou gebeuren als je dat niet meer doet. Waarschijnlijk heb je dan te maken met een beperkende overtuiging.

Stel jezelf de volgende vragen met betrekking tot dit probleem:

- Hoe weet je dat dit een probleem is?
- Wat doe je in plaats van wat je wilt doen?
- Wat zeg je tegen jezelf op het moment dat je het probleem ervaart?
- Wat zijn de drie grootste voordelen van het probleem?
- Wat is het grootste nadeel als je dit probleem oplost?

Naast beperkende overtuigingen zijn er ook versterkende overtuigingen. Zij geven je kracht en kunnen je helpen je doel te bereiken. Bedenk een passende/krachtgevende overtuiging om je doel succesvol te realiseren.

- Wat moet jij geloven om dit doel te bereiken?
- Waarom is dat belangrijk?
- Waar gaat het daarbij om?
- Waar baseer je dat op?
- Waarom vind je dat?

Hulpbronnen

Net zoals Aurora onderweg steeds geholpen werd tijdens haar reis, heb jij ook allerlei hulpbronnen die je kunt inschakelen. Soms zijn dit externe hulpbronnen, maar in principe zitten alle hulpbronnen die je nodig hebt al in je. Misschien weet je op dit moment niet hoe je ze kunt bereiken en misschien moet je nog iets bijleren om die hulpbronnen beter te kunnen gebruiken. Geef met je doel in gedachten antwoord op onderstaande vragen:

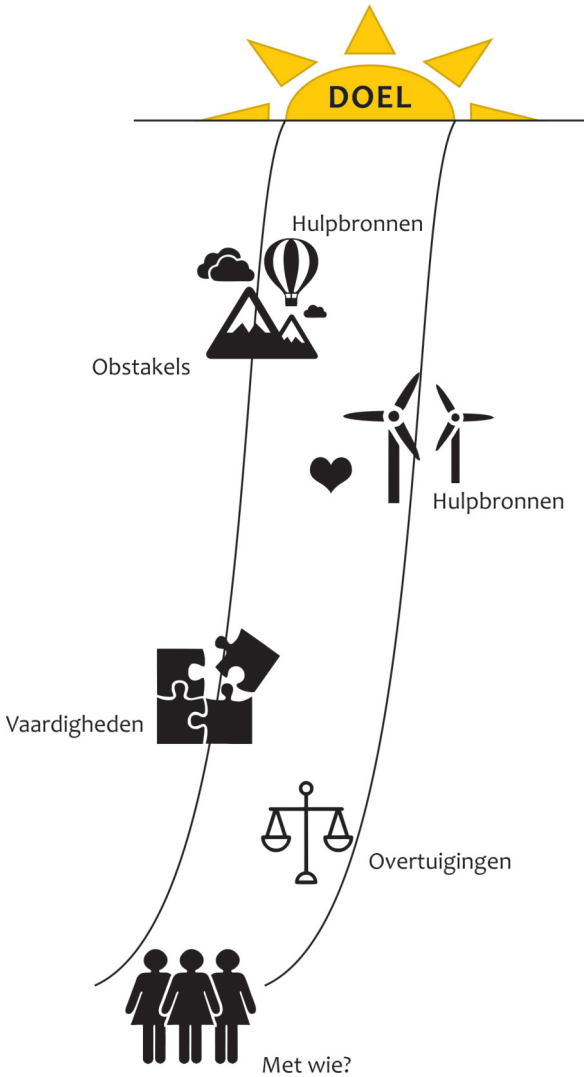
- Van welke drie karaktereigenschappen heb je meer nodig om je doel te bereiken?
- Welke drie vaardigheden moet je ontwikkelen om je doel te bereiken?
- Ken je iemand die deze vaardigheid bezit, wat zou hij doen als hij in jouw schoenen stond?
- Welk advies zou jij je vriendin geven als zij in deze situatie zou zitten?

Iedereen heeft alle hulpbronnen in zich die nodig zijn om veranderingen in gang te zetten. Neem nu je interne criticus, dat vervelende stemmetje dat al die nare dingen in je oor fluistert. Zelfs die heeft het beste met je voor.

Stappenplan, stap 2: Doeltekening

Maak een tekening van je doel en het pad hier naar toe. Laat zien:

- Waar je nu bent.
- Wat je doel is.
- Met wie je het doel wilt bereiken.
- Wat je obstakels zijn.
- Welke hulpbronnen je nodig hebt.
- Welke vaardigheden je nodig hebt.
- Welke overtuigingen je hebt.



Doeltekening.

De rol van je innerlijke criticus

Bij de start van een mentoraat vraag ik de deelnemers een foto te laten zien waar zij blij mee zijn, maar die bij anderen niet overkomt. Wanneer ik doorvraag, blijkt dat in driekwart van de gevallen de fotograaf de foto niet eens aan anderen heeft laten zien. Hij heeft zelf al voor die anderen ingevuld waarom zij hem niet kunnen waarderen. Dat stemmetje ontstaat al in je kindertijd. Een leraar die je tekening weliswaar best mooi vond, maar zei dat je het toch beter volgens de opdracht kon doen. Een vader die nauwelijks oog had voor het bij-

zondere kunstwerk dat je voor hem had gemaakt. Ook leraren op de academie of tijdens fotocursussen laten soms een onuitwisbare indruk achter door een vaak goedbedoelde opmerking. Een opmerking als “Leuke foto, maar wat bedoel je er eigenlijk mee?” laat je zelfvertrouwen smelten als een ijsberg in de zon. Waarschijnlijk hoor je op dit moment de echo van al die opmerkingen die jou ooit gekwetst hebben. Een vruchtbare voedingsbodem voor je innerlijke criticus die graag alles houdt zoals het is. Want dat is de drijfveer van het stemmetje. Het houdt niet van verandering en wil zeker niet dat jij het onbekende pad van zelfontplooiing op gaat. Wie weet in wat voor vreemde situaties je dat zal brengen.

De weerstand te lijf

Het nadeel van je innerlijke stem is dat je hem niet tot zwijgen kunt brengen, maar je kunt hem wel een andere rol geven. Erken dat hij er altijd is en altijd mee zal reizen. Maar geef hem een plaats op de achterbank. Jij zit aan het stuur, je creativiteit bepaalt de route en vanaf de achterbank mag je innerlijke criticus zeggen wat hij op zijn lever heeft. Net zoals de rest van jezelf, heeft ook je innerlijke criticus het beste met je voor. De kunst is om te ontdekken wat het hogere doel van jouw stemmetje is. Ik ben iemand die graag in het diepe springt volgens het Pippi Langkous-principe: “Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan”. De Pippi in mij zorgt ervoor dat ik het avontuur aanga en durf. Mijn innerlijke criticus helpt me dan bij het vergaren van kennis. Door steeds te fluisteren: “Wie denk je wel niet dat je bent, je hebt hier helemaal geen verstand van, straks val je door de mand”; dat zorgt ervoor dat ik alle informatie opzuig die voorbijkomt en alle boeken verslind die ik maar te pakken kan krijgen om me in het onderwerp te verdiepen. Wanneer je goed kijkt, heeft mijn innerlijke criticus hetzelfde doel als Pippi. Allebei willen ze dat ik groei. Door die twee delen van mij, de Pippi Langkous en de boekenvreter te combineren, kan ik steeds weer een nieuwe stap zetten in mijn groeiproces en kom ik altijd goed beslagen ten ijs. Ik heb dus leren luisteren naar mijn innerlijke stem, maar geef hem niet de routekaart in handen en laat hem zeker niet aan het stuur zitten.

Schrijven als remedie

Eén van de manieren om de weerstand te lijf te gaan en jezelf open te stellen voor creativiteit is schrijven. Dat geldt zeker niet alleen voor schrijvers, maar ook voor kunstenaars en fotografen. Julia Cameron raadt in haar methode *The Artist's Way* zelfs aan om elke ochtend drie pagina's te schrijven. Het artistieke brein huist in je rechter hersenhelft. Het werkt associatief en is in staat om nieuwe paden aan te leggen. Als je naar je censor luistert zal hij alles wat origi-

neel is bestempelen als verkeerd, gevaarlijk en waardeloos. De censor huist in het oudste gedeelte van je hersenen, ook wel het reptielenbrein genoemd. Schrijven is een capaciteit van je neocortex, een gedeelte van de hersenen dat pas later in de evolutie is ontstaan. Het is een taal die je reptielenbrein niet begrijpt. Daarom is schrijven een goede manier om je innerlijke criticus de mond te snoeren. Daarnaast voorkomt het opschrijven van je gedachten dat je in rondjes blijft draaien. Het fungeert als braindump. Bovendien zet het aan tot actie. Zoals Cameron het in haar boek beschrijft: “Het is heel lastig om ochtend na ochtend, maand na maand te klagen over een bepaalde situatie zonder tot constructief handelen te worden verleid. De pagina’s leiden ons uit de wanhoop naar oplossingen die we nooit hadden durven dromen.”