



Pleidooi
voor meer
creativiteit

Let's go crazy!

Tekst: **Fleur Baxmeier**
fotografie: **Josh Olins**

Een onzichtbare drakendoder? Een prinses die kan vliegen? Als kind is niets onmogelijk. Totdat *real life* zich aandient, inclusief vaste routines. Is die aangeboren creativiteit terug te halen? En levert dat wat op? Journalist Fleur Baxmeier zoekt het uit.

Op een zaterdagmiddag die ik ook met vriendinnen in de stad had kunnen besteden, loop ik door een woonwijk om foto's en tekeningen te maken van schuttingen,

verbodsbordjes, muren, verkeersafzettingen en toegangspoorten. En op zondagochtend draai ik mezelf niét nogmaals om onder mijn warme dekbed, maar loop ik in een verlaten bos rond om – zoals de regels voorschrijven: met gesloten ogen – te luisteren naar de geluiden in je omgeving. Alles voor het goede doel, maar hoe heeft het in vredesnaam zo ver kunnen komen? Laat ik beginnen met de onthulling dat ik een controlfreak ben. Dat klinkt hartstikke hip, want wie is er tegenwoordig géén controlfreak? Maar ik ben er dus eentje van het ergste soort. Zo iemand die in paniek raakt als er bij het verlaten van het huis nog vuile vaat op het aanrecht staat. De kleding in de kast op kleur sorteert. Totaal van slag is als een dag niet precies zo gaat als ik van tevoren had bedacht. En alle spullen in huis elke avond op exact dezelfde plek terugplaatst.

Hartstikke efficiënt, zo'n dagelijkse routine waarin je van minuut tot minuut weet wat je te wachten staat. Ik gedij er ook al jaren prima bij, maar ik besef ook dat zo'n gedisciplineerd leven *killig* is voor elke vorm van creativiteit. Speelruimte voor spontane ingevingen is er immers niet bij. Sterker nog: potentiële afwijkingen van het standaardprogramma – ik noem een buurvrouw die onaangekondigd langskomt voor een kop koffie – draai ik het liefst direct de nek om.

Of nou ja, niet die buurvrouw in kwestie, maar wel elke onverwachte gebeurtenis.

En dat moet dus anders en beter, want creativiteit is dé sleutel tot slimme oplossingen en innovatie. In principe wordt iedereen geboren met een creatief gen, maar de kunst is die creativiteit te ontwikkelen en vooral veel te gebruiken. Creatief zijn zorgt – zoals hoogleraar creatief ondernemerschap Arjan van den Born het omschrijft – voor een flexibelere geest, nieuwe energie, meer levensvreugde en – kijk maar naar kleine kinderen – plezier. En dus besluit ik op een wederom gestructureerde, maar ook saaie dag om vaker buiten de lijntjes te kleuren.

URENLANG DAGDROMEN

Om te begrijpen waarom we met z'n allen zo vastgeroest zitten in strakke structuren – want nee, ik ben heus niet de enige die behept is met neurotische neigingen – moeten we terug naar onze jeugd. Want ooit, lang geleden toen onze moeders voor het slapen gaan nog een hoofdstukje 'Jip & Janneke' voorlezen – waren we dus wel vrij van geest. We fantaseerden zo hardnekkig dat we stiekem een prinsje of prinsesje waren dat we er zelf in gingen geloven, en dagdroomden er urenlang lustig op los. Die creativiteit verdwijnt niet van de ene op de andere dag uit ons systeem. "Het sluipt er langzaam in," zegt communicatiepsycholoog Susanne Piët die 'Het Eureka-effect: creatief denken en doen' schreef. "Vanaf het moment dat we voet in een school zetten, wordt ons geleerd dat we de regels moeten volgen en ons moeten aanpassen. Zolang we dat doen, kan ons niets gebeuren. En dat is gegarandeerd waar. Als je constant vasthoudt aan controle,

gebeurt er weinig tot niets. Maar wat ze er niet bij vertellen, is dat je ook niets meemaakt. Wil je dat wel, dan is creativiteit ongelofelijk belangrijk. Het helpt om jezelf te ontwikkelen en om vooruit te komen."

FOUTEN MAKEN HELPT

Dit geldt met name in een tijd van financiële crisis. "Je kunt duizend sollicitatiebrieven schrijven die tot niets leiden omdat er nog zeventuizend andere gegadigden zijn voor diezelfde baan," legt Susanne uit. "Maar je kunt ook denken: misschien is het leuker om iets te verzinnen waarmee ik mezelf onderscheid van de grijze massa. Vroeger was het belangrijk dat je jezelf aanpaste, dat alle neuzen dezelfde kant op stonden. Maar nu is het juist van belang dat je er bovenuit springt." En dan moet je dus creatief zijn. En niet bang om te falen bovendien. "Een van de belangrijkste dingen van creativiteit is dat je fouten durft te maken, want een fout brengt je vaak het verst," zegt Susanne. "De muziek van Amy Winehouse was zo briljant door een chaotisch leven vol drank en drugs. De wetenschapper Alexander Fleming ontdekte penicilline toen hij zijn schalen een keertje niet goed had afgewassen. En zo zijn er talloze voorbeelden van de fout als basis van creativiteit, omdat dat de momenten zijn waarop je net even *out of the box* denkt."

EEN ECHT GESPREK

Ik besluit de proef meteen op de som te nemen als ik door een blad word gebeld of ik nú-nú-nú tijd heb om Hardwell – beter bekend als de beste dj wereld – te interviewen. En of ik

dan meteen in de auto wil stappen om naar zijn ouderlijk huis in Breda te sjezen? Normaal gesproken zou er geen haar op mijn hoofd zijn geweest die hiermee instemde, want a) volgens mijn to-do-lijst heb ik vandaag tig andere taken te doen, b) ik heb me niet grondig kunnen voorbereiden en c) mijn haar is niet geföhnd of anderszins gestyled (en ik zie er dus niet uit).

Maar met de woorden van Susanne in mijn achterhoofd – “Durf fouten te maken!” – besluit ik enorm creatief te zijn en zeg zo nonchalant als maar kan: “Welja, waarom niet?” In de auto beluister ik op mijn telefoon een paar nummers van Hardwell, contact een aantal muziekkeners uit mijn vriendenkring en bedenk wat ikzelf zoal van de beste jongen zou willen weten. Tegen de tijd dat ik bij zijn huis arriveer ben ik behoorlijk zenuwachtig – hoe ga ik dit dóén zonder kant-en-klare vragenlijst? – maar ik stap over mijn onzekerheid heen en bel – dingdong! – aan. Tot mijn grote verrassing loopt het interview op rolletjes. En misschien júíst wel omdat ik me van tevoren amper heb kunnen inlezen. Anders dan anders is dit namelijk geen strak geënceneerd vraag- en antwoordspel waarbij ik als interviewer het voortouw neem, maar een écht gesprek tussen twee mensen. Met als resultaat dat niet alleen de gekte onderwerpen aan bod komen (roem, succes, geld), maar we ineens ook aan de praat raken over heel andere zaken (liefde, jaloezie, onzekerheid).

“Als we problemen tegenkomen, zijn we vaak geneigd om die steeds op dezelfde manier op te lossen,” vertelt Susanne als ik haar over mijn ervaring vertel. “Maar je komt veel verder als je de gebaande paden verlaat. Ik noem dat de pannenkoek-

methode, ofwel: draai het eens om. Stel dat jij al vaak hebt geprobeerd een knellend raam open te krijgen door te duwen, maar dat lukt steeds niet. Probeer het dan eens om te draaien en vraag jezelf af wat het raam nodig heeft om te klemmen.”

BABYSTAPJES

Creativiteit kan ons helpen om meer en vooral andere oplossingen te zien. Niet te denken in onmogelijke

‘Creatief zijn zorgt voor een flexibelere geest, nieuwe energie en plezier’

lijkheden, maar in mogelijkheden. Zoals bokser Muhammad Ali dat zo mooi verwoordde: “*The impossible is only temporary.*”

“Patroondenken is heel goed, want zonder patronen blijft er alleen maar chaos op de wereld over,” zegt Mark Vandael van het Centrum voor de Ontwikkeling van het Creatief Denken (COCD). “Zo’n 95 procent van de tijd kom je daar goed mee weg, maar voor die andere 5 procent geldt dat creativiteit je net op een ander pad kan zetten.” En dat pak je volgens Mark aan door externe stimuli te gebruiken om je bestaande denkpatronen te doorbreken. “Een goede inspiratiebron is een zogenoemde *forced connection* maken: onlogische verbindingen maken met als doel het vinden van nieuwe ideeën. Dat kun je doen met alles wat in je opkomt, bijvoorbeeld verschillende diersoorten. Kies er eentje uit, ga bij jezelf na welke eigenschappen dat dier heeft en bedenk hoe je deze eigenschappen in relatie

kunt brengen tot de situatie waar jij over aan het nadenken bent.” Het klinkt een beetje eigenaardig. Maar in de dagen erna merk ik dat ik door de meest onlogische dingen aan elkaar te koppelen (bijvoorbeeld: een BN’er-interview met een koekjesfabrikant) tot nieuwe vondsten kom (zoals de interviewvraag: “Eet jij liever een macaron of een cupcake?”). Ook probeer ik andere adviezen van Mark uit, namelijk:

leren denken in alternatieven, uitsstellen van m’n oordeel, de wereld om me heen scherper waarnemen, goed associëren en mijn verbeeldingskracht regelmatig inzetten. Ik zeg niet dat het makkelijk is, maar ik vorder met babystapjes. En probeer ondertussen in mijn huis m’n rigide leefscheema ook wat los te laten, als in: niet elke dag op precies dezelfde tijd koffie drinken, af en toe wat spulletjes op een andere plek neerzetten en in de supermarkt iets kopen wat ik nooit eerder heb gekocht (zin in een schaalje quinoa, iemand?). Ik overweeg zelfs om de muren van mijn woonkamer groen te verven – want groen schijnt creativiteit in de hand te werken – maar stuit hierbij op een veto van mijn vriend.

OP IDEEËNSAFARI

Een creatieve ontdekkingsreis lijkt de man in huis dan wel weer grappig en zo komt het dat wij een weekend lang onder de pannen zijn met de

opdrachten van Sigrid van Iersel, co-auteur van ‘Lenig denken’ en bedenker van de Ideeënsafari: een online – gratis! – trainingsprogramma ter bevordering van de, je raadt het al, creativiteit. Ik kan me iets leukers bedenken op mijn vrije dagen, maar zoals Sigrid schrijft: “Het begint allemaal met een open houding: nieuwsgierigheid en alertheid.” De opdrachten variëren van: neem vandaag een andere route naar je winkel/school/werk dan normaal (‘Zet je zintuigen wijd open en kijk waar je uitkomt’) en ga op geluidenexpeditie (‘Hoe klinkt stilte?’) tot fotografeer alle fysieke grenzen waar je buiten tegenop loopt (‘Bedenk wat jouw eigen grenzen zijn?’). Grappig om te doen, maar belangrijker: het zet aan tot goeie gesprekken en nieuwe gedachten. “Een safari ondernemen gaat niet alleen over het waarnemen van het

Do It Yourself

De wonderlijkste dingen gebeuren juist als de zaken niet gaan zoals gepland. Ineens moet je improviseren of alternatieven zoeken, en onverwachte en soms zelfs onlogische dingen bedenken. Gelukkig kun je improviseren oefenen en dat kan heel inspirerend zijn. Stel: je moet een cadeau inpakken en er is geen cadeaupapier in huis. Grijs die kans: op zoek naar inspiratie! Ga met een open mind op zoek naar alternatieven. Begin bij andere papiermogelijkheden (een papieren servet, een oude poster), schakel dan over op heel andere materialen (een lap stof, een mooie theedoek, een sjaal) en bedenk tot slot hoe je al die verpakkingen zou kunnen versieren zodat het mooi is bij je gekozen inpakmateriaal. Ontdek hoe je brein heel anders gaat werken als de automatische piloot uitvalt.

BRON: ‘CREATIVITEIT GEËN KUNST’, LIA NIJMAN EN JENNY DE BODE, UITGEVERIJ AKASHA.

landschap en de dieren, maar ook over de reis naar jezelf,” zegt Sigrid. Of zoals schrijver Marcel Proust het verwoordde: “De ware ontdekkingsreis bestaat niet uit het zoeken naar nieuwe landschappen, maar uit het verkrijgen van nieuwe ogen.” En daarvoor moet je soms je grenzen verleggen. Sigrid: “Door bijvoorbeeld naar plekken te gaan waar je nooit komt of met mensen te praten waar je normaal gesproken niet zo snel mee in gesprek zult raken.” We hebben de neiging om altijd met hetzelfde klikke mensen om te gaan, dezelfde krant te lezen, elke vrijdagavond naar die ene favoriete club te gaan. “Daardoor leef je in een wereld waarin iedereen hetzelfde vindt, maar er zijn ook heel andere werelden,” zegt Sigrid die zelf actief creatief is sinds ze acht jaar terug ontdekte dat ze – net als ik eigenlijk – totaal vastzat in haar gewoontes. “Als je daarmee aan de gang gaat, zul je merken dat er vanzelf spannende dingen op je pad komen. Dat maakt vrijer, zelfbewuster en uiteindelijk: gelukkiger.”

CREATIVITEIT TRAINEN

Het voelt nogal unheimisch als ik voor de eerste keer een andere dan m’n vaste sportschool binnenstap. Tijdens een borrel mijn journalistenvriendinnen links laat liggen en op een grijs pak afstap. En zo maar uit het niets een vage kennis – die haar huis verhuurt aan een gezin en zelf op zolder woont om zo naast af en toe een klusje als reisbegeleidster het hele jaar te kunnen doen wat ze wil – te bellen voor een koffiedate. Het is eng, het is soms ongemakkelijk, maar vooral: enerverend. “Creativiteit kun je goed inzetten als problemen moeten worden opgelost. Of als je een oplossing moet bedenken die je nog niet eerder hebt

toegepast. Maar creativiteit gaat ook gewoon om kansen benutten,” zegt universitair docent Matthijs Baas die promoveerde op het onderwerp ‘The psychology of creativity’. “Het mooie daarvan is dat je creativiteit kunt trainen. Door iets net even anders aan te pakken dan je normaal gesproken doet, maar ook door jezelf op reis onder te dompelen in een andere cultuur of deel te nemen in een voor jou ongewone omgeving.” Het breinonderzoek naar creativiteit staat nog steeds in de kinderschoenen, maar we weten wel dat we van nature allemaal een portie creativiteit hebben meegekregen. Matthijs: “Met de jaren neemt die creativiteit af doordat ouders, docenten en managers weliswaar aangeven dat creativiteit belangrijk is, maar tegelijkertijd eigenschappen belonen die moeilijk met creativiteit rijmen zoals gehoorzaamheid en consistentie. Gelukkig kun je het wel goed bijspijkeren, door bijvoorbeeld te associëren en problemen in een nieuw daglicht te zien.” En zo is het maar net, want door mezelf te omringen met mensen die nieuwe gezichtspunten boden, die me uitdaagden of informatie wisten te geven die ik nog niet kende, door naar plekken te gaan die ik niet kende en nieuwe activiteiten te ondernemen, werd ik inderdaad vanzelf creatiever. In mijn hoofd zit niet langer stress over kleren die niet kaarsrecht naast elkaar in de kast liggen, dwang om elk minuut van de dag nuttig te besteden of angst dat ik een interview niet goed genoeg heb voorbereid, maar volop inspiratie voor nieuwe artikelen. En dit is pas de eerste van de reeks. ●