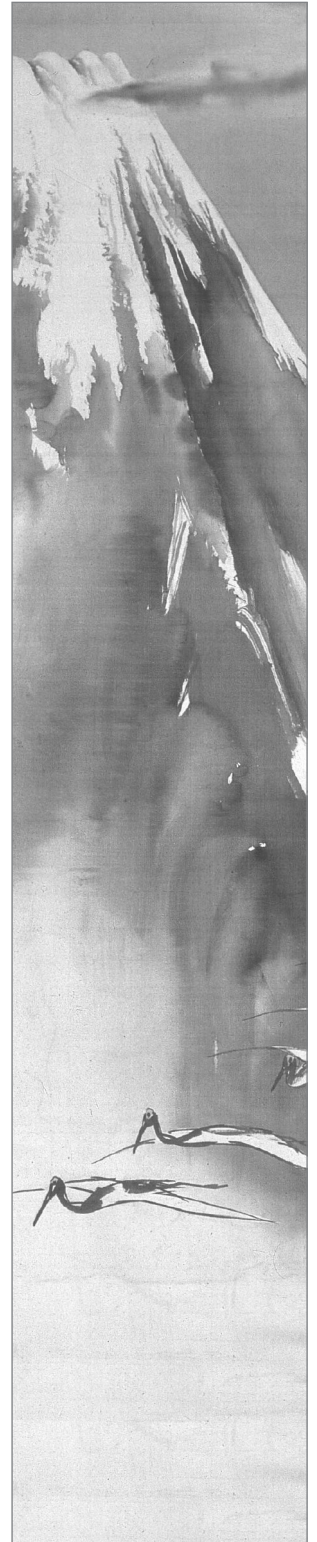


Julia Cameron

The Artist's Way



INLEIDING

Wanneer mensen me vragen wat ik doe, antwoord ik meestal: 'Ik ben schrijver-regisseur en ik geef creativiteitsworkshops.'

Dat laatste vinden ze interessant.

'Hoe kun je nou creativiteit onderwijzen?' willen ze dan weten. Op hun gezicht strijden een uitdagende uitdrukking en nieuwsgierigheid met elkaar om voorrang.

'Dat kan ik niet,' leg ik uit. 'Ik leer mensen hoe ze zichzelf creatief kunnen laten zijn.'

'O. Je bedoelt dat we allemaal creatief zijn?' Nu zijn het ongelooft en hoop die met elkaar strijden.

'Ja.'

'Geloof je dat écht?'

'Ja.'

'Maar wat doe je dan precies?'

Dit boek is wat ik doe. Al tien jaar geef ik een spirituele workshop die tot doel heeft om de creativiteit van mensen te bevrijden. Ik heb lesgegeven aan kunstenaars en niet-kunstenaars, aan kunstschilders en filmmakers en huismoeders en advocaten – iedereen die graag creatiever wil leven door het beoefenen van een vorm van kunst, of nog breder: iedereen die graag de kunst van creatief leven wil beoefenen. Door het gebruiken, onderwijzen en delen van de tools die ik heb gevonden, ontwikkeld, opgespoord en aangereikt heb gekregen, heb ik blokkades zien oplossen en levens zien transformeren via het simpele proces van het betrekken van de Grote Schepper bij het ontdekken en terugvinden van onze creatieve vermogens.

'De Grote Schepper? Dat klinkt als een of andere indianengod. Dat klinkt te christelijk, te new age, te...' Onnozel? Dwaas? Bedreigend? ... Ik weet het. Zie het als een oefening in ruimdenkendheid. Denk gewoon: prima, Grote Schepper, wat dat ook moge zijn, en lees verder. Sta jezelf toe om te experimenteren met de gedachte dat er misschien wel een Grote Schepper is en dat je daar op de een of andere manier misschien wel iets aan kunt hebben bij het bevrijden van je eigen creativiteit.

Aangezien *The Artist's Way* in wezen een spiritueel pad is, dat in werking wordt gezet en wordt beoefend door middel van creativiteit, gebruikt dit boek het woord 'God'. Voor sommigen van jullie ligt dat misschien gevoelig omdat het oude,

De primaire verbeelding is volgens mij de Levenskracht.

SAMUEL TAYLOR
COLERIDGE

*Van de mens wordt verlangd
dat hij van zichzelf maakt
wat hij moet worden om zijn
lotsbestemming te vervullen.*

PAUL TILLICH

*Zelf doe ik niets. De Heilige
Geest brengt alles tot stand
via mij.*

WILLIAM BLAKE

onwerkbare, onplezierige of simpelweg ongeloofwaardige ideeën oproept over God zoals je ‘hem’ van huis uit hebt leren begrijpen. Wees alsjeblieft ruimdenkend.

Weet dat er geen godsconcept nodig is om deze cursus tot een succesvol einde te brengen. Sterker nog, veel van onze algemeen geldende godsconcepten staan ons in de weg. Laat een kwestie van semantiek niet de zoveelste blokkade voor je worden.

Wanneer in dit boek het woord ‘God’ wordt gebruikt, kun je daar ‘gedegen ordelijke directie’ of ‘flow’ (in de zin van stroom, stromen) voor in de plaats denken. Waar we het over hebben, is een creatieve energie. Voor velen van ons is ‘God’ een handige en bondige manier om dit uit te drukken, maar hetzelfde geldt voor ‘Godin’, ‘Geest’, ‘Universum’, ‘Bron’ en ‘Hogere Macht’... Het gaat er niet om hoe je deze energie noemt, het gaat erom dat je haar probeert te gebruiken. Haar zien als een vorm van spirituele elektriciteit is voor velen van ons een heel nuttig uitgangspunt gebleken.

Door middel van de simpele, wetenschappelijke aanpak van experimenteren en observeren, kan moeiteloos een bruikbare connectie worden gelegd met de flow van gedegen ordelijke directie. Het is niet de bedoeling van dit boek om die flow uitvoerig te gaan verklaren, bespreken of definiëren. Je hoeft elektriciteit niet te begrijpen om er gebruik van te kunnen maken.

Noem het uitsluitend ‘God’ wanneer dat prettig voelt voor jou. Er lijkt geen enkele noodzaak te zijn om het een naam te geven, tenzij die naam een handige en bondige manier is om uit te drukken wat je ervaart. Doe niet alsof je gelooft wanneer dat niet het geval is. Als je voor altijd een atheïst of een agnost blijft – het zij zo. Je zult evengoed een andere manier van leven kunnen ervaren door te werken met deze principes.

Ik heb gewerkt met pottenbakkers, fotografen, dichters, scenarioschrijvers, dansers, romanschrijvers, acteurs, regisseurs – als kunstenaars onder elkaar – maar ook met mensen die alleen maar wisten wat ze dolgraag zouden willen zijn of die alleen maar dolgraag op de een of andere manier creatiever wilden zijn. Ik heb geblokkeerde kunstschilders zien schilderen, gebroken dichters in tongen horen spreken, kreupele en lamme en invalide schrijvers door definitieve manuscripten heen zien racen. Het is geen kwestie meer van geloven, ik wéét inmiddels: wat je leeftijd of je levensweg ook is, of het maken van kunst nou je carrière of je hobby of je droom is,

het is niet te laat of te egoïstisch of te zelfzuchtig of te gek om aan je creativiteit te werken. Eén vijftigjarige cursist die ‘altijd al wilde schrijven’ heeft de tools uit dit boek gebruikt en zich ontpopt als een bekroond scenarioschrijver. Een rechter gebruikte deze tools om zijn levenslange droom waar te maken om te gaan beeldhouwen. Niet alle cursisten worden fulltime-kunstenaars dankzij deze cursus. Sterker nog, veel fulltime-kunstenaars melden dat ze over de hele linie creatiever en daardoor fulltimemensen zijn geworden.

Door mijn eigen ervaring – en die van talloze anderen waarvan ik deelgenoot ben geweest – ben ik gaan geloven dat creativiteit onze ware aard is, dat blokkades een onnatuurlijke belemmering zijn van een proces dat even normaal en wonderbaarlijk is als het tot bloei komen van een bloem aan het uiteinde van ranke, groene steel. Het is mijn ervaring dat dit proces van spiritueel contact maken zowel simpel als ongecompliceerd is.

Als je in creatieve zin geblokkeerd bent – en ik geloof dat we dat allemaal in zekere mate zijn – is het mogelijk, waarschijnlijk zelfs, dat je kunt leren om ongeremder te creëren door het weloverwogen gebruik van de tools die dit boek aanreikt. Net zoals het doen van hatha-yoga-rek oefeningen het bewustzijn verandert terwijl je alleen maar aan het rekken en strekken bent, zal het doen van de oefeningen in dit boek het bewustzijn veranderen terwijl je ‘alleen maar’ aan het schrijven en spelen bent. Doe deze dingen en er zal een doorbraak volgen – of je er nou in gelooft of niet. Of je ‘het’ nou een spirituele doorbraak noemt of niet.

Kortom: de theorie is een stuk minder belangrijk dan de praktijk. Wat je doet, is banen aanleggen in je bewustzijn waarlangs de creatieve krachten kunnen opereren. Zodra je je bereid verklaart om deze banen vrij te maken, komt je creativiteit tevoorschijn. In zekere zin is je creativiteit net als je bloed. Zoals bloed een kenmerk is van je fysieke lichaam en niet iets wat jij hebt uitgevonden, is creativiteit een kenmerk van je spirituele lichaam en niet iets wat jij hoeft uit te vinden.

Waarom moet ‘God’ eigenlijk een zelfstandig naamwoord zijn? Waarom geen werkwoord... het meest actieve en dynamische van alle werkwoorden?

MARY DALY
THEOLOGOOG

MIJN EIGEN REIS

Ik ben de creativiteitsworkshops voor het eerst gaan geven in New York. Ik gaf ze omdat mij was ópgedragen om ze te geven. Het ene moment liep ik over de keien van een straat in

Terwijl het penseel doet wat het doet, stuit het op wat je op eigen kracht niet zou kunnen.

ROBERT MOTHERWELL

de West Village bij schitterend middaglicht. Het volgende moment wist ik ineens dat ik moest gaan lesgeven aan mensen, groepen mensen, om hun te leren deblokkeren. Misschien was het een wens die iemand anders tijdens een wandeling had uitgeademd. Greenwich Village kent vast en zeker een grotere dichtheid aan kunstenaars – geblokkeerd en anderszins – dan praktisch elke andere plek in Amerika.

‘Ik moet van mijn blokkades af,’ heeft iemand misschien wel uitgeademd.

‘Ik weet hoe dat moet,’ heb ik misschien wel geantwoord toen ik het signaal oppikte. Er zijn in mijn leven altijd al sterke innerlijke instructies geweest. Marsorders, noem ik ze.

Hoe dan ook, ineens wist ik dat ik wist hoe je mensen kunt deblokkeren en dat het de bedoeling was dat ik dat deed, met onmiddellijke ingang, beginnend met de lessen die ik zelf had geleerd.

Waar kwamen die lessen vandaan?

In januari 1978 stopte ik met drinken. Ik had nooit het idee gehad dat drinken me een betere schrijver maakte, maar nu had ik ineens het idee dat ik van niet drinken misschien wel zou stilvallen. In mijn hoofd gingen drinken en schrijven samen als, nou ja, whisky en ijs. De truc was voor mij altijd om voorbij de angst en óp de pagina te komen. Het was een race tegen de klok: ik probeerde te schrijven voordat de drank kwam opzetten als een mist die me insloot en mijn creativiteitsvenster weer geblokkeerd was.

Tegen de tijd dat ik dertig was en van de ene op de andere dag nuchter, had ik een kantoor op het terrein van Paramount en had ik een hele carrière opgebouwd uit dat soort creativiteit. Creatief bij vlagen. Creatief als daad van wilskracht en ego. Creatief voor anderen. Creatief, jawel, maar in krachtige stralen, als bloed dat uit een doorgesneden halsslagader spuit. Na tien jaar schrijven kon ik niets anders dan maar gewoon lukraak keihard met mijn kop tegen de muur lopen van wat ik op dat moment aan het schrijven was. Als creativiteit ook maar in enig opzicht spiritueel was, dan was het enkel in de gelijkenis met een kruisiging. Ik viel op de doornen van proza. Ik bloedde.

Als ik had kunnen blijven schrijven op de oude, pijnlijke manier, zou ik het nu beslist nog altijd zo doen. In de week dat ik nuchter werd, had ik twee stukken in de pen voor een landelijk tijdschrift, een filmscript dat ik onlangs had bedacht en een alcoholprobleem dat ik niet langer kon hanteren.

Ik zei tegen mezelf dat ik niet nuchter wilde zijn als nuchter zijn gelijkstond aan nul creativiteit. Tegelijkertijd erkende ik dat drinken niet alleen mij maar ook mijn creativiteit de dood in zou jagen. Ik moest leren schrijven zonder drank – of anders het schrijven helemaal opgeven. Noodzaak, niet deugdzaamheid, was het begin van mijn spiritualiteit. Ik werd gedwongen om een nieuw creatief pad te vinden. En daar zijn mijn lessen begonnen.

Ik leerde mijn creativiteit overdragen aan de enige god waarin ik kon geloven, de god van de creativiteit, de levenskracht die Dylan Thomas beschreef als ‘de kracht die door groen lont de bloem kan sturen’.* Ik leerde om uit de weg te gaan en die creatieve kracht door mij heen zijn werk te laten doen. Ik leerde om gewoon te komen opdagen op de pagina en op te schrijven wat ik hoorde. Schrijven werd meer als af luisteren en minder als het uitvinden van een kernbom. Het was niet meer zo’n hachelijke onderneming en de boel ontplofte niet meer in mijn gezicht. Ik hoefde niet in de stemming te zijn. Ik hoefde niet mijn emotionele temperatuur op te nemen om te zien of er inspiratie aan zat te komen. Ik schreef gewoon. Zonder onderhandelingen. Goed, slecht? Mij een zorg. Ik was niet de schrijver. Door ontslag te nemen als de onzekere auteur, kon ik vrijuit schrijven.

Achteraf gezien sta ik er versteld van dat ik het drama van de lijdende kunstenaar heb weten los te laten. Niets sterft moeilijker dan een slecht idee. En er zijn maar weinig ideeën slechter dan de ideeën die we hebben over kunst. We kunnen zoveel dingen toeschrijven aan onze identiteit van lijdende kunstenaar: dronkenschap, overspel, fiscale problemen, een zekere roekeloosheid of zelfdestructiviteit in liefdesperikelen. We weten allemaal hoe platzak/gek/overspelig/onbetrouwbaar kunstenaars zijn. En als dat niet per se noodzakelijk is, wat is dan mijn excuus?

Het idee dat ik bij mijn volle verstand, nuchter en creatief zou kunnen zijn, vond ik doodeng, omdat het de mogelijkheid impliceerde van persoonlijke verantwoordelijkheid. ‘Je bedoelt dat als ik deze gaven bezit, ik ook geacht word ze te gebruiken?’ Ja.

De voorzienigheid bracht in deze periode een eveneens geblokkeerde schrijver op mijn weg om mee – en aan – te

De positie van de kunstenaar is een nederige. Hij is in feite een doorgeefluik.

PIET MONDRIAAN

* Uit de bundel *Gedichten* door Cornelis W. Schoneveld, verschenen bij uitgeverij Prominent.

werken. Ik begon hem bij te brengen wat ik zelf aan het leren was. (Ga uit de weg. Laat 'het' door je heen zijn werk doen. Leg een verzameling pagina's aan, geen oordelen.) Ook hij begon gedeblokkeerd te raken. Nu waren we met zijn tweeën. Al snel had ik een nieuw 'slachtoffer', een kunstschilder deze keer. De tools werkten ook voor visuele kunstenaars.

*God moet een activiteit worden
in ons bewustzijn.*

JOEL S. GOLDSMITH

Dit was heel opwindend voor mij. In mijn meer verheven momenten stelde ik me voor dat ik bezig was om te veranderen in een creatieve cartograaf die een weg uit de verwarring in kaart aan het brengen was, voor mezelf en voor iedereen die me maar wilde volgen. Het is nóóit mijn bedoeling geweest om lerares te worden. Ik was alleen maar boos omdat ik zelf nooit een leraar had gehad. Waarom moest ik leren wat ik leerde op de manier waarop ik het leerde: door schade en schande, door mijn neus te stoten? Wij kunstenaars zouden leerbaarder moeten zijn, meende ik. Er zouden markeringen kunnen komen voor snellere routes en gevaren op de weg.

Dit waren de gedachten die om me heen wervelden tijdens mijn middagwandelingen – genietend van het licht dat van de Hudson weerkaatste terwijl ik aan het bedenken was wat ik hierna zou gaan schrijven. En toen waren daar de marsorders: ik moest gaan lesgeven.

Binnen een week kreeg ik een baan als docent en een leslokaal aangeboden bij het New York Feminist Art Institute – waar ik nog nooit van had gehoord. Mijn eerste klas – geblokkeerde kunstschilders, romanschrijvers, dichters en filmmakers – vormde zich vanzelf. Ik begon hun de lessen te leren die inmiddels in dit boek staan. Sindsdien zijn er talloze andere klassen gevolgd, en ook talloze andere lessen.

The Artist's Way is begonnen als een verzameling informele lesaantekeningen op last van mijn partner, Mark Bryan. Toen het nieuws zich mond tot mond ging verspreiden, begon ik pakketjes met lesmateriaal te versturen. Een rondreizende jongiaan, John Giannini, vertelde over de technieken op alle plaatsen waar hij lezingen gaf – en dat leek wel overal te zijn. Daarop volgden stevast verzoeken om materialen. Vervolgens kreeg het Creation Spirituality-netwerk lucht van het werk en kwamen er brieven van mensen uit Dubuque, British Columbia, Indiana. Over de hele wereld doken cursisten op. 'Ik werk in Zwitserland bij het ministerie van Buitenlandse Zaken. Stuur me alstublieft...' En dat deed ik dan.

De pakketjes werden uitgebreider en ook het aantal leerlingen breidde zich uit. Uiteindelijk, op zéér nadrukkelijk aan-

sporen van Mark – ‘Schrijf het allemáál op. Je kunt een heleboel mensen helpen. Het zou een bóék moeten zijn.’ – begon ik formeel mijn gedachten bij elkaar te zetten. Ik schreef, en Mark, die inmiddels mijn mededocent en taakgever was, vertelde me wat ik had weggelaten. Ik schreef nog meer en Mark vertelde me wat ik nog altijd had weggelaten. Hij herinnerde me eraan dat ik meer dan genoeg wonderen had aanschouwd om mijn theorieën te onderbouwen en spoorde me aan om ook die in het boek op te nemen. Ik zette op papier wat ik al tien jaar in de praktijk bracht.

Het boek dat daaruit is ontstaan, werd een blauwdruk voor doe-het-zelfherstel. Net als mond-op-mondbeademing of de Heimlich-manoeuvre zijn de tools in dit boek bedoeld om levens te redden. Gebruik ze alsjeblieft en geef ze door.

Heel vaak hoor ik dit soort uitspraken: ‘Voordat ik uw cursus deed, was ik volledig losgesneden van mijn creativiteit. De jaren van bitterheid en verlies hadden hun tol geëist. Vervolgens begon zich geleidelijk het wonder te voltrekken. Ik ben weer gaan studeren om mijn bachelor theaterwetenschappen te halen, ik ga voor het eerst in jaren weer auditie doen, ik ben gestaag aan het schrijven, en bovenal durf ik mezelf eindelijk ongeneemd een kunstenaar te noemen.’

Ik betwijfel of ik kan overbrengen wat voor wonder het is dat ik ervaar als docent – getuige mogen zijn van het voor en na in het leven van cursisten. In de loop van de cursus kan alleen al de fysieke transformatie verbluffend zijn en me doen inzien dat de term ‘verlichting’ letterlijk genomen moet worden. Cursisten krijgen vaak een glans over hun gezicht wanneer ze contact maken met hun creatieve energie. Dezelfde bezielde spirituele atmosfeer die in een groot kunstwerk voelbaar is, kan tijdens een creativiteitscursus voelbaar zijn. Aan gezien we creatieve wezens zijn, wordt ons leven in zekere zin ons kunstwerk.

Spirituele elektriciteit

De basisprincipes

Voor de meesten van ons is het idee dat de schepper creativiteit aanmoedigt een radicale gedachte. We hebben de neiging om te denken, of in elk geval te vrezen, dat creatieve dromen egoïstisch zijn, iets wat God niet zou goedkeuren voor ons. Onze creatieve kunstenaar is immers een innerlijke jongeling en geneigd tot kinderlijk denken. Als onze vader of moeder ooit twijfel of afkeuring heeft uitgesproken met betrekking tot onze creatieve dromen, projecteren we diezelfde houding misschien wel op een god in een ouderrol. Deze manier van denken moet ongedaan worden gemaakt.

We hebben het hier over een geïnduceerde – of uitgenodigde – spirituele ervaring. Ik noem dit proces ‘spirituele chiropraxie’. We voeren bepaalde spirituele oefeningen uit om op één lijn te komen met de creatieve energie van het universum.

Probeer het universum maar te zien als een immense elektrische zee waarin je bent ondergedompeld en waaruit je wordt gevormd. Door je open te stellen voor je creativiteit, verander je van iets wat in die zee ronddobbert in een volwaardiger functionerend, bewuster, coöperatiever onderdeel van dat ecosysteem.

Als docent voel ik vaak de aanwezigheid van iets bovenaards – een spirituele elektriciteit, zo je wilt – en ik heb geleerd om daarop te vertrouwen om boven mijn eigen beperkingen uit te stijgen. De term ‘geïnspireerd leraar’ vat ik op als een heel

De muziek van deze opera [Madame Butterfly] werd me gedictieerd door God; ik was slechts een instrument bij het op papier zetten en doorgeven aan het publiek ervan.

GIACOMO PUCCINI

Onmiddellijk stromen de ideeën bij me naar binnen, rechtstreeks afkomstig van God.

JOHANNES BRAHMS

We moeten aanvaarden dat deze creatieve hartslag binnen in ons Gods eigen creatieve hartslag is.

JOSEPH CHILTON
PEARCE

Het is het creatieve potentieel an sich in de mens dat het evenbeeld is van God.

MARY DALY

letterlijk compliment. Een hogere hand dan alleen die van mij is met ons begaan. Christus heeft gezegd: 'Waar twee of meer samenkomen, ben ik in uw midden.' De god van de creativiteit denkt er kennelijk net zo over.

De kern van creativiteit is een ervaring van mystieke eenwording; de kern van mystieke eenwording is een ervaring van creativiteit. Degenen die in spirituele termen spreken, verwijzen stelselmatig naar God als de schepper, maar zien 'schepper' zelden als de letterlijke term voor 'kunstenaar'. Ik stel voor om de term 'schepper' heel letterlijk te nemen. Wat je graag wilt, is een creatief verbond aangaan, van kunstenaars onder elkaar, met de Grote Schepper. Het aanvaarden van dit denkbeeld kan je creatieve mogelijkheden aanzienlijk uitbreiden.

Wanneer je met de tools uit dit boek aan de slag gaat en de wekelijkse opdrachten maakt, zullen er geleidelijk vele veranderingen in gang worden gezet. De voornaamste van deze veranderingen zal het triggeren zijn van synchroniciteit: wij veranderen en het universum helpt die verandering vooruit en breidt haar verder uit. Ik heb hier een oneerbiedige, bondige formulering voor die ik op mijn schrijfbureau heb geplakt: *Spring en het vangnet zal verschijnen.*

Het is mijn ervaring als kunstenaar en als docent dat wanneer we op basis van vertrouwen overgaan tot een scheppende handeling, het universum weer kan oprukken. Het is een beetje zoals het opzetten van de poort bovenaan een helling-irrigatiesysteem. Zodra we de blokkades verwijderen, begint het te stromen.

Nogmaals: ik vraag je niet om dit te gelóven. Om deze creatieve geboorte tot stand te laten komen, hoef je niet in God te geloven. Ik vraag je simpelweg om dit proces te observeren en te registreren terwijl het zich ontvouwt. Het komt erop neer dat je verloskundige en toeschouwer zult zijn van je eigen creatieve vooruitgang.

Creativiteit is een ervaring – in mijn ogen een spirituele ervaring. Het maakt niet uit hoe je ertegenaan kijkt: creativiteit die leidt tot spiritualiteit of spiritualiteit die leidt tot creativiteit. Sterker nog, ik hanteer geen onderscheid tussen de twee. In het geval van een dergelijke ervaring wordt de hele kwestie van geloof overbodig. Zoals Carl Jung de vraag over geloof in een laat stadium van zijn leven beantwoordde: 'Ik geloof niet; ik weet.'

De volgende spirituele principes vormen de grondslag waarop creatief herstel en creatieve ontdekking gebouwd kun-

nen worden. Lees ze elke dag een keer door en houd je innerlijke oren open om eventuele veranderingen in mentaliteit of overtuigingen te bespeuren.

BASISPRINCIPES

1. Creativiteit is de natuurlijke orde van het leven. Leven is energie: pure creatieve energie.
2. Er is een onderliggende, ingeschapen creatieve kracht die alle leven doordrenkt – ons inclusief.
3. Wanneer we ons openstellen voor onze creativiteit, stellen we ons open voor de creativiteit van de schepper in ons en ons leven.
4. Wij zelf zijn creaties, schepsels. En het is de bedoeling dat wij, op onze beurt, creativiteit voortzetten door zelf creatief te zijn, schepend.
5. Creativiteit is Gods geschenk aan ons. Het gebruiken van onze creativiteit is ons geschenk terug aan God.
6. De weigering om creatief te zijn, is een kwestie van koppigheid en staat haaks op onze ware natuur.
7. Wanneer we ons openstellen voor het onderzoeken van onze creativiteit, stellen we ons open voor God: gedegen ordelijke directie.
8. Bij het openstellen van ons creatieve kanaal voor de schepper, kunnen we vele goedaardige maar krachtige veranderingen verwachten.
9. Het is veilig om ons open te stellen voor steeds grotere creativiteit.
10. Onze creatieve dromen en verlangens zijn afkomstig van een goddelijke bron. Door richting onze dromen te bewegen, bewegen we richting onze goddelijkheid.

Elke grasspriet heeft zijn eigen engel die zich eroverheen buigt en fluistert: 'Groeï, groeï.'

DE TALMOED

Grote improvisatoren zijn als priesters. Ze denken uitsluitend aan hun god.

STÉPHANE GRAPPELLI
MUSICUS

Wat we spelen, is het leven.

LOUIS ARMSTRONG

Creativiteit is het temmen van universaliteit en die laten stromen door jouw ogen.

PETER KOESTENBAUM

HOE JE DIT BOEK KUNT GEBRUIKEN VOOR JE CREATIEVE HERSTEL

*Ik schilder niet op basis van
wat ik zie, maar op basis van
vertrouwen. Vertrouwen stelt je
in staat om te zien.*

AMOS FERGUSON

*Waarom we allemaal onze
creatieve kracht zouden moeten
gebruiken...? Omdat er niets
is wat mensen zo genereus,
vrolijk, levendig, stoutmoedig
en begaan maakt, zo onver-
schillig voor vechten en het
vergaren van objecten en geld.*

BRENDA UELAND

Je kunt dit boek op een aantal manieren gebruiken. Bovenal nodig ik je uit om het creatief te gebruiken. Dit gedeelte biedt je een soort routekaart door het proces, met een aantal specifieke ideeën over hoe je te werk zou kunnen gaan. Sommige cursisten doen de cursus alleen; anderen vormen groepjes om gezamenlijk het boek door te werken. (Achterin vind je richtlijnen voor werken in groepjes.) Welke manier je ook kiest, *The Artist's Way* zal je beslist helpen.

Om te beginnen wil je het boek misschien even doorbladeren om een idee te krijgen van de onderwerpen die aan bod komen. (Het boek lezen is niet hetzelfde als het gebruiken.) Elk hoofdstuk bestaat uit essays, oefeningen, opdrachten en een wekelijkse statusupdate. Laat je niet uit het veld slaan door de hoeveelheid werk die het met zich mee lijkt te brengen. Veel van het werk is in wezen spel, en de cursus vergt nauwelijks meer dan een uur per dag.

Tijdens mijn formele lessen stel ik cursisten voor om een weekschema op te stellen. Als je week bijvoorbeeld van zondag tot zondag loopt, begin dan op zondagavond met het lezen van het hoofdstuk voor de komende week. Na het lezen van het hoofdstuk maak je in vlot tempo de schriftelijke oefeningen. De wekelijkse oefeningen zijn essentieel. Net als de morning pages en de artist date. (Meer daarover in het volgende hoofdstuk.) Je zult waarschijnlijk geen tijd hebben om de andere opdrachten van de week allemaal af te krijgen. Probeer ongeveer de helft ervan te doen. Weet dat de rest van de opdrachten op je ligt te wachten totdat je eens de kans hebt om er opnieuw naar te kijken. Hanteer twee richtlijnen om te kiezen welke helft van de opdrachten je gaat doen: kies de opdrachten die je aanspreken en de opdrachten die je heel erg tegenstaan. Laat de meer neutrale liggen voor later. Houd bij het kiezen in je achterhoofd dat we ons vaak verzetten tegen wat we het hardste nodig hebben.

Zorg dat je, alles bij elkaar, een tijdsinvestering doet van zo'n zeven à tien uur in de week – een uur per dag, of iets meer als je dat wilt. Dit bescheiden commitment om de tools te gebruiken kan fantastische resultaten opleveren binnen de twaalf weken die de cursus duurt. Worden deze zelfde tools gedurende een langere periode gebruikt, dan kunnen ze een complete levensloop veranderen.

Onthoud bij het werken met dit boek dat *The Artist's Way* een pad is als een spiraal. Je zult een aantal van de thema's telkens opnieuw doorlopen, elke keer op een ander niveau. Een artistiek leven is niet iets wat ooit klaar is. Frustraties en beloningen doen zich op alle niveaus van het pad voor. Ons doel hier is om het spoor te vinden, onze voeten stevig neer te zetten en aan de beklimming te beginnen. De creatieve panorama's die zich ontvouwen, zullen je al snel enthousiast maken.

Het doel van kunst is niet een verheven, intellectueel destillaat – het is het leven, een intenser, stralend leven.

Wat je kunt verwachten

Velen van ons zouden willen dat we creatiever waren. Velen van ons voelen dat we creatiever zijn, maar zijn niet in staat om die creativiteit effectief aan te boren. Onze dromen ontglippen ons. Onze levens voelen een beetje vlak. Vaak hebben we grootse ideeën, fantastische dromen, maar zijn we niet in staat om die voor onszelf te verwezenlijken. Soms hebben we specifieke creatieve verlangens die we graag zouden willen kunnen vervullen – leren pianospelen, schilderen, acteerles nemen of schrijven. Soms is ons doel minder vastomlijnd. We hunkeren naar wat je wellicht creatief leven zou kunnen noemen – een groter gevoel van creativiteit in ons zakenleven, in de omgang met onze kinderen, onze wederhelpt, onze vrienden.

ALAIN ARIAS-MISSON

Er is weliswaar geen snelle oplossing voor onmiddellijke, pijnloze creativiteit, maar het herstellen (of ontdekken) van creativiteit is een meetbaar spiritueel proces dat je iemand kunt bijbrengen. Ieder van ons is complex en in hoge mate anders, en toch zijn er herkenbare gemene delers in het proces van creatief herstel.

Wanneer ik met deze methode werk, zie ik in de eerste paar weken een bepaalde hoeveelheid opstandigheid en lichtzinnigheid. Dit beginstadium wordt vrijwel direct gevolgd door explosieve woede in het middelste deel van de cursus. Op de woede volgt verdriet, en daarna afwisselend golven van verzet en hoop. Deze pieken-en-dalenfase van groei gaat over in een reeks uitzettingen en samentrekkingen, een geboorteprocess waarbij cursisten intense verrukking en defensief scepticisme ervaren.

Deze woelige groeifase wordt gevolgd door een sterke drang om uit het proces te stappen en terug te keren naar het oude vertrouwde leven. Met andere woorden: een periode van marchanderen. Mensen komen vaak in de verleiding om op

Wat achter ons ligt en wat voor ons ligt, zijn onbeduidende zaken vergeleken bij wat er binnen in ons ligt.

RALPH WALDO
EMERSON

dit punt de cursus te staken. Ik noem dit creatief rechtsomkeert maken. Een hernieuwd besluit om het proces aan te gaan, triggert vervolgens de vrije val van een volledige overgave van het ego. Hierop volgt de slotfase van de cursus, die wordt gekenmerkt door een nieuw zelfgevoel waarbij toegenomen autonomie, veerkracht, hoop en opwinding centraal staan – en ook het vermogen om concrete creatieve plannen te maken en uit te voeren.

Dit klinkt misschien als een heleboel emotionele deining – en dat is het ook. Wanneer we ons gaan bezighouden met het herstellen van creativiteit, is dat het begin van een proces van ontwennen aan ons oude vertrouwde leven. ‘Ontwennen’ is een andere formulering voor ‘losmaken van’ of ‘niet-gehecht zijn’, hetgeen typerend is voor elke consistente meditatie-routine.

In filmtermen zijn we langzaam ‘de focus aan het verleggen’ van het ene punt naar het andere, omhoog en weg uit de verankering in ons leven, totdat we overzicht hebben. Dit overzicht stelt ons in staat om valide creatieve keuzes te maken. Je moet het zien als een reis door moeilijk begaanbaar, afwisselend en fascinerend terrein. Je bent op weg naar hoger gelegen gebied. Wat je moet inzien, is dat het resultaat van je ontwening een positief proces is, pijnlijk en opwindend tegelijk.

Velen van ons komen tot de ontdekking dat we onze eigen creatieve energie hebben verspild door buitenproportioneel te investeren in de levens, hoop, dromen en plannen van anderen. Hun levens hebben ons eigen leven vertroebeld en op een zijspoor gebracht. Naarmate we steviger in ons ontwenningsproces komen te staan, worden we beter in staat om onze eigen grenzen, dromen en authentieke doelen te formuleren. Onze persoonlijke flexibiliteit neemt toe, terwijl onze buigzaamheid voor de grillen van anderen afneemt. We ervaren een toegenomen gevoel van autonomie en mogelijkheden.

Normaal gesproken denken we bij ontwennen aan een genotmiddel dat ons wordt afgenomen. We geven alcohol, drugs, suiker, vet, cafeïne of nicotine op en we krijgen last van ontwenningsverschijnselen. Het is zinvol om creatieve ontwening enigszins anders te bekijken. Wijzelf zijn het genotmiddel waaraan we weer moeten wennen, niet óntwennen, terwijl we onze te ver opgerekte en verkeerd gerichte creatieve energie terugbrengen binnen onze eigen kern.

We beginnen onze begraven dromen op te graven. Dit is een netelig proces. Sommige dromen zijn heel explosief, en

alleen al het afstoffen ervan jaagt een immense stoot energie door ons ontkenningssysteem. Wat een verdriet! Wat een verlies! Wat een pijn! Het is op dit punt in het herstelproces dat we 'afdalen in de as', zoals Robert Bly het noemt. We rouwen om het zelf dat we in de steek hebben gelaten. We begroeten dit zelf zoals we een geliefde zouden begroeten aan het eind van een lange en kostbare oorlog.

Om creatief herstel te bewerkstelligen, moeten we een periode van rouw ondergaan. We merken dat een bepaalde hoeveelheid verdriet cruciaal is voor het verwerken van de zelfmoord van het 'aardige' zelf waarmee we tot nu toe genoeg hebben genomen. Onze tranen prepareren de bodem voor onze toekomstige groei. Zonder dit creatieve bevochtigen zouden we misschien verdord blijven. We moeten toestaan dat de pijnscheut door ons heen trekt. Weet dat dit nuttige pijn is; een bliksemschicht brengt licht.

Hoe weet je of je een creatieve blokkade hebt? Jaloezie is een uitstekende aanwijzing. Zijn er kunstenaars van wie je een afkeer hebt? Vertel je jezelf: dat zou ik ook best kunnen, als ik maar...? Vertel je jezelf dat als je je creatieve potentieel serieus zou nemen, je misschien wel:

- Zou stoppen met jezelf wijsmaken dat het te laat is.
- Zou stoppen met wachten tot je genoeg geld verdient om iets te doen wat je dolgraag zou willen.
- Zou stoppen met tegen jezelf zeggen 'Dat is gewoon mijn ego', telkens wanneer je hunkert naar een creatiever leven.
- Zou stoppen met jezelf wijsmaken dat dromen er niet toe doen, dat het slechts dromen zijn en dat je verstandiger moet zijn.
- Zou stoppen met bang zijn dat je familie en vrienden je voor gek verslijten.
- Zou stoppen met jezelf wijsmaken dat creativiteit een luxe is en dat je dankbaar moet zijn voor wat je hebt.

Naarmate je je innerlijke kunstenaar leert herkennen, voeden en beschermen, zul je steeds beter in staat zijn om pijn en creatieve inperking achter je te laten. Je zult leren hoe je angst kunt herkennen en uit de weg kunt ruimen, hoe je emotioneel littekenweefsel kunt verwijderen en hoe je je zelfvertrouwen

kunt versterken. Schadelijke oude ideeën over creativiteit zullen onder de loep worden gelegd en overboord worden gegooid. Door met dit boek aan de slag te gaan, zul je een intensieve, gestuurde ontmoeting beleven met je eigen creativiteit – je persoonlijke schurken, helden, wensen, angsten, dromen, hoop en successen. Van deze ervaring zul je enthousiast, depressief, boos, bang, blij, hoopvol en uiteindelijk vrijer worden.