

## The Artist's Way

# PRAKTISCHE CURSUS CREATIVITEIT

Van Amerika tot Japan, iedereen had het er opeens over: *The Artist's Way*. Een boek dat je prikkelt om je dromen nu eens echt uit te laten komen. Wat is het precies en hoe werkt het?

Journaliste Caroline Buijs was sceptisch, maar is nu om.

“Een boek schrijven over China voor kinderen.” Dat is al jaren mijn antwoord op vragen met vrolijke thema's als ‘maar wat wil je nou echt’. Vragen die – heel vreemd – pas aan bod komen als de avond al ver heen is, de drank rijkelijk heeft gevloeid en vriendinnen of man in een fanatieke ‘ik-wil-de-waarheid-horen’-bui zijn. En al mag ik dan al jaren hetzelfde antwoord geven, ik doe er nooit iets mee. Want ja, geen tijd. Werk, man, kinderen, vrienden, familie strijden altijd om voorrang. En dat wordt ze keurig verleend. Door mij. Daarnaast heb ik gezelschap van een trouw, maar bijzonder irritant stemmetje, dat me dingen toefluistert als: ‘Je denkt toch niet echt dat je een boek over China kunt schrijven’ en meer van dat soort bemoedigende opmerkingen.

### Hoe maak ik meer ruimte?

Tijd voor actie. En wel met de cursus *The Artist's Way*, behorend bij het gelijknamige boek van Julia Cameron. Want, zo schrijft de folder: ‘Voor iedereen geldt dat extra inspiratie je leven meer kleur geeft. Je wordt je opnieuw bewust van je authentieke wensen en verlangens en maakt ruimte voor die dingen waar je energie van krijgt.’

Het boek van Cameron, een internationale bestseller waarvan er twee miljoen over de toonbank gingen, is praktisch: aan het eind van elk hoofdstuk staat een rijtje opdrachten. Die zijn leuk: ‘Als je nog vijf extra levens had, wat zou je in elk daarvan doen’, ‘Beschrijf de kamer die je als kind had’ en ‘Schrijf jezelf een brief als tachtigjarige. Welke dromen zou je aanmoedigen?’ Ik ken mezelf goed genoeg om te weten dat ik bij zo'n boek gemiddeld bij hoofdstuk twee blij steken. Maar met een cursus erbij gaat me dat niet meer overkomen, zeker gezien het feit dat we de opdrachten in de les

maken. De cursus wordt gegeven op een sfeervolle etage van een Amsterdams grachtenpand, door Frederike Dekkers – eigenaresse van coachingsbureau *Morgenster*. Elke woensdagavond zit ik daar, twaalf weken lang, met nog drie vrouwen die ook ‘meer ruimte willen maken’. Maar hoe?

### Mijn kritische stemmetje

Het eerste wat we leren, en wat eveneens de basis is van het boek, is dat we elke ochtend drie pagina's moeten schrijven. Drie pagina's! Maakt niet uit waarover, maar je moet ze schrijven. En als je niet weet wat je moet schrijven, dan schrijf je maar ‘ik weet niet wat ik moet schrijven’. Nu ben ik altijd blij als ik een excuus heb om een mooi schrift te kopen, maar elke ochtend drie pagina's schrijven? Waarom? Het idee is, vertelt Frederike, dat al die dingen die jij 's morgens ➤

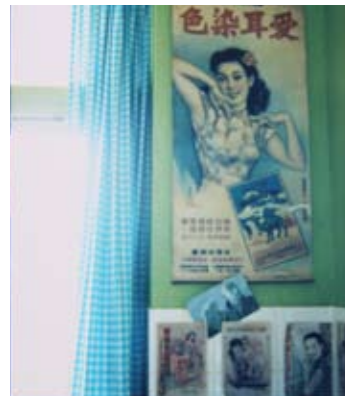


Julia Cameron gaf - na een carrière als journaliste en scenarioschrijfster - in Hollywood cursussen aan geblokkeerde kunstenaars. Deze cursussen werden zo'n succes, dat ze haar methode op papier zette, wat resulteerde in 'The Artist's Way'

## DE SCHRIJFOPDRACHTEN ZIJN LEUK: 'ALS JE NOG VIJF EXTRA LEVENS HAD, WAT ZOU JE IN ELK DAARVAN DOEN?'

opschrijft – en vaak zijn dat toch klagerige dingen als gepieker over boodschappen of werk – tussen jou en je creativiteit in staan. Cameron heeft het liefste dat ik er elke ochtend een half uur eerder voor opsta, maar dat gaat me te ver, zeker in de winter. Dus schrijf ik 'the morningpages' in de trein, op weg naar mijn werk, of – als het weekend is – liggend in bed. En als het niet anders kan, 's avonds, zodat mijn gepieker me niet in de weg staat tijdens mijn 'o zo creatieve dromen'. Omdat elke week tijdens de les gevraagd wordt hoe vaak je 'je pagina's' geschreven hebt – en je daar ook niet meer over gaat liegen als je 41 bent – is dat, zeker in het begin, een stok achter de deur om ze ook werkelijk te gaan schrijven. En inderdaad, na een week of twee, begin ik er steeds meer plezier in te krijgen. Het helpt me mijn gedachten te ordenen, en daardoor geconcentreerder te werken gedurende de dag. Bovendien kun je op die pagina's ook heerlijk ongenueanceerd zeuren en klagen, zonder dat man, vriendin of collega zich daar als luisterend oor voor hoeft op te offeren.

Als ik in het boek lees dat die ochtendpagina's je tevens naar je 'interne censor' leiden, begin ik zowaar iets te herkennen. Want ja, dat irritante stemmetje dat telkens zegt dat ik echt geen China-boek kan schrijven, dat is natuurlijk mijn interne censor! Ik leer dat die negatieve meningen van mijn censor niet de waarheid zijn. Laat maar lullen dus, denk ik nu steeds vaker als dat giftige stemmetje in volume toeneemt. Of, op aanraden van Frederike, schrijf ik juist op wat-ie zegt. En zie ik pas duidelijk wat voor grote mond hij eigenlijk heeft.



### Oog voor wioldoppen

Een ander belangrijk basisinstrument uit het boek is het 'kunstenaarsafpraakje'. Dacht ik eerst nog op pad te kunnen gaan met een woest aantrekkelijke beeldhouwer, dat is geenszins het geval. Het is de bedoeling dat ik – helemaal alleen – op zoek ga naar het 'kunstenaar-kind' in mijzelf. Zucht. Wat een gemeute vind ik dat. Frederike probeert mijn weerzin weg te nemen door het heel praktisch te benaderen. Een kunstenaarsafpraakje houdt in dat je elke week tijd voor jezelf vrijmaakt. Met als doel je creatieve bewustzijn te voeden. En daar is heus niets zweverigs aan, zegt ze. Want als je iets wilt gaan máken, moet je wel je innerlijke artistieke reservoir blijven vullen. En dat doe je door nieuwe beelden op te slaan en door aandacht te hebben voor details. Door bijvoorbeeld een wandeling te maken langs een route die je niet kent. Een paar uurtjes te fotograferen in de stad. Je kunstboeken weer eens opnieuw te bekijken. Te struinen in een kringloopwinkel. Dat klinkt inderdaad best logisch en leuk. We maken in de les een lijst met tien ideeën voor zo'n 'artist date', vertellen die aan elkaar en zo ga ik naar huis met een lijst met veertig ideeën! Maar wat moet ik dan met dat 'kunstenaar-kind'? Dat moet ik opvatten als 'dat je het allemaal niet te serieus neemt,' zegt Frederike. Kies iets wat je echt leuk vindt om te doen, niet iets wat zogenaamd 'hoort' of 'arti' is, het is juist belangrijk dat je weer leert 'spelen'. Als ik tijdens mijn 'kunstenaarsuitje' een wandeling maak langs een onbekende route en ik bewust langzaam loop om details van gevels en tegeltjes goed te bekijken, realiseer ik me dat de wandelingetjes vroeger met mijn kinderen – toen ze nog heel klein waren – eigenlijk vergelijkbaar zijn. Ook zij bleven onderweg eindeloos stilstaan (weliswaar bij wioldoppen van auto's en spaken van fietswielen, maar toch). Cameron kan tevreden zijn.

### Help, ik ben leesverslaafd!

Het experiment in de vierde week – een hele week niet lezen – veroorzaakt een hoop gemor in de groep. Vooral uit mijn mond. Want een week niet lezen, dat kan ik me gewoon niet voorstellen. De krant, tijdschriften, boeken: ik lees elke dag. Mijn kinderen vinden het een bijzonder leuk spelletje om mij in de gaten te houden. Als ik 's middags de krant uit de brievenbus haal en (automatisch) al lezend naar boven loop, word ik betrap door mijn zoon. "Een klein stukje lezen op de achterpagina mag toch wel?" protesteer ik. Maar hij is onverbiddelijk. Naast het toilet staat mijn dochter op wacht,





want daar liggen immers stapels tijdschriften. Kost het me de eerste twee dagen nog veel moeite om niet te lezen, daarna begin ik langzaam de voordelen te zien. De tijd die het me oplevert! Ik leer ervan dat ik, bijna onbewust, altijd maar weer naar iets te lezen grijp. Op het toilet, in bed, op de bank, aan tafel, tijdens het koken, in de trein, in de auto. En nu ik dat niet doe, zie ik ook wat ervoor in de plaats komt. Grijp ik normaal gesproken zodra de kinderen op bed liggen naar de krant, nu blijf ik een uur op de bank zitten – tot het donker wordt – en zie ik hoe mooi de lucht van kleur verschiet. Maar ik verf ook een kastje dat al lang stond te wachten op een opknappbeurt, naai kussens voor op de bank (en ontdek hoeveel plezier ik heb in iets maken van stof), schrijf brieven aan vriendinnen, draai oude lp's en speel met Oost-Indische inkt. Allemaal dingen die ik niet had gedaan als ik automatisch in de krant was gaan zitten lezen (of tv was gaan kijken of over het internet was gaan surfen – dingen die in zo'n week dus ook verboden terrein zijn). De diagnose is duidelijk: ik ben leesverslaafd.

### *Hobby's: niet truttig maar nuttig*

Het is officieel door Cameron erkend: hobby's zijn niet truttig, hobby's zijn nuttig. Joehoe! Want ik ontdekte het al tijdens de week leesonthouding; achter de naaimachine zitten is fijn! – zeker als ik een hele dag met een interview ben bezig geweest. Aanklooien en dingen maken is rustgevend voor je hoofd en wat minstens zo leuk is: je hebt meteen resultaat (als je tenminste kleine dingen maakt die in een dag klaar zijn). En het heeft nog nut ook. Want, zegt Cameron: "Hobby's zijn van creatief nut omdat ze het artistiek brein prikkelen en daarmee vaak tot grote creatieve doorbraken leiden." Het fijne

van met een hobby bezig zijn is dat je ego geen eisen stelt. Cameron vraagt ons dagelijks iets te doen wat de creativiteit stimuleert. Dus knip ik plaatjes uit van mooie (onbereikbare) interieurs, koop ik mooie ansichtkaarten, vul ik mijn zakken met schelpen en kick ik op stukjes retro-stof, lint en papier. Ik heb er plezier in, zo komt creativiteit veel dichterbij en wordt het – letterlijk – meer iets van alledag. 'Voer liever kleine veranderingen door, heel langzaam, in de situatie waarin je je nu bevindt,' zegt Cameron. Dat betekent dan ook dat ik bijvoorbeeld mijn geklaag over het ontbreken van een eigen werkplek moet gaan aanpakken. In plaats van te zwelgen in wat ik niet heb (en dat doen geblokkeerde creatievelingen graag volgens Cameron, want echt iets gaan dóén, betekent ook verantwoordelijkheid nemen), moet ik het doen met wat ik wél heb. Ik bekijk ons huis eens goed. Eigenlijk is onze slaapkamer best groot, dus wat zeur ik nou?

Met mijn zoon stap ik in de auto en koop een eenvoudige witte lange plank. Dat wordt mijn nieuwe werkplek – gewoon in onze slaapkamer. Een mooi oud ladekastje uit een Piet Zwart-keuken, dat doelloos stond te wachten, wordt eronder gezet. Ik koop een bureaustoel en maak er zelf een kussen in, de muur ernaast hang ik vol met plaatjes die ik mooi vind. Het is waar! Het kostte me een middagje werk en 67 euro. In plaats van te zeuren over iets wat niet haalbaar is, heb ik nu een eigen plek in huis waar ik kan werken. Aan mijn China-boek?! Die kans is een stuk groter geworden nu ik door die kunstenaarsafspraken heb geleerd dat ik wel degelijk in staat ben tijd vrij te maken. En als ik plezier heb in het schrijven, net als ik dat met mijn nieuwe nuttige/truttige hobby's heb, is de kans op succes vast groter. ●

