



*(Bron: een enquête onder honderd mensen uit mijn netwerk, zie ook paragraaf 1.5 van dit hoofdstuk)*

# 1 de basis

Iedereen is creatief. Jaja. Hoe dan? In dit eerste hoofdstuk leer je wat creativiteit is, hoe het ongeveer werkt in je brein, wat jouw rol is en welke obstakels je moet omzeilen. Zet jezelf niet op slot, maar gooi de luiken in je hoofd wagenwijd open.

## 1.1 Creativiteit in het kort

Creativiteit is het talent of de behoefte om nieuwe dingen te verzinnen en/of te maken. ‘Scheppingsdrang’ noemt men dat ook wel. Zo zijn er nog honderden definities. Ze allemaal opsommen is onbegonnen werk. Daarom tref je hier een bescheiden selectie. Je kunt een hoop leren door je te verdiepen in andermans pogingen om dit ongrijpbare fenomeen samen te vatten of te verdelen in categorieën.

*“Creativiteit is het individueel of gezamenlijk tot stand brengen van originele ideeën die van waarde zijn, door het doorbreken van bestaande patronen.”*

Deze fraaie zin\* kies ik graag als aftrap. Hij combineert uiteenlopende kenmerken van creativiteit: het feit dat je alleen of samen kunt creëren, de constatering dat creaties eigenaardig of waardevol moeten zijn en de bepaling dat het ‘buitengewone’ onmisbaar is in het creatieve proces.

\*) De tekst is gebaseerd op de gedachtegangen van Ken Robinson (Britse auteur en kunstonderwijs-adviseur), Edward de Bono (Britse psycholoog, arts en schrijver), Anna Reid en Ian Solomonides (professoren aan de universiteiten van Sydney en Melbourne). Deze samengestelde definitie is afkomstig uit een publicatie van de Avans Hogeschool.

Door de eeuwen heen zijn er verschillende exotische definities opgedoken.  
Een kleine greep:

*“Creativiteit is de doelgerichte productie van iets nieuws.”*

- Nirav Christophe, Nederlands theaterwetenschapper en docent

*“Creativiteit is uitvinden, experimenteren, groeien, risico's nemen, regels breken, fouten en plezier maken.”*

- Mary Lou Cook, Amerikaanse actrice

*“Creativiteit is wanhoop van de betere soort.”*

- Julius Vuylsteke, Vlaamse politicus

*“Creativiteit is intelligentie die plezier heeft.”*

- Albert Einstein, Duitse wetenschapper

*“Creativiteit is alles wat je niet hoeft te doen.”*

- Brain Eno, Britse muzikant, producer en kunstenaar

*“Creativiteit kun je niet opmaken.*

*Hoe meer je ervan gebruikt, hoe meer je hebt.”*

- Maya Angelou, Amerikaanse schrijfster

*“Creativiteit is geen talent, het is een manier van werken.”*

- John Cleese, Britse komiek, schrijver, acteur

Hoeveel definities we ook bedenken, creativiteit blijft iets mysterieus. Het speelt zich grotendeels af in ons hoofd en dat is het onderdeel van het menselijk lichaam waar we het minst van weten.

Bovendien is creativiteit altijd context-gebonden. Het ontstaat uit de wisselwerking van onze gedachten met onze omgeving. De locatie, de mensen, de cultuur en het sociale milieu hebben grote invloed.

Over dit bijzondere 'onderonsje' van het brein met de wereld hebben een hoop knappe koppen veel slims geschreven en gezegd. In dit hoofdstuk zet ik hun belangrijkste conclusies op een rij, aangevuld met praktische adviezen.

## Fladderen en focussen

Omdat creativiteit zo'n breed begrip is, voelen wetenschappers vaak de behoefte om het in stukjes te hakken. Ze spreken over twee soorten creativiteit, de speelse variant en de doelgerichte variant. Ik noem ze 'fladderen' en 'focussen'. Het fladderen kenmerkt zich door volledige vrijheid van denken en associëren, je geeft jezelf alle ruimte om te spelen, aan te klooiën en uit te proberen. Bij focussen gaat het meer om toegepaste creativiteit. Daar ligt de nadruk op één specifiek, inhoudelijk doel, je stelt bewust grenzen om te voorkomen dat je afdwaalt.

'Focussen' leidt ongetwijfeld eerder tot resultaten, maar vergis je niet, 'fladderen' is nooit helemaal doelloos. Plezier, tijdverdrijf en inspiratie zijn drie prima doelen voor een sessie vrijuit associëren en creëren. Op zulke momenten ben je niet bewust bezig een inhoudelijke missie te volbrengen, maar je traint wel je creatieve denkkracht.

Spelen geeft je skills. Pas wanneer je bakken ervaring hebt met de speelse spirit, komt je doelgerichte creativiteit goed uit de verf. Simpel samengevat: focussen kan niet zonder fladderen. Meerdere oefeningen in dit boek stimuleren je om die vrije vorm van creatief denken te omarmen.



## Emotie en ratio

Er zijn meer manieren om creativiteit te categoriseren. Opvallend populair is de splitsing in emotionele en rationele creativiteit. Daar heerst de tegenstelling tussen gevoel en verstand, hart en hoofd, doen en denken. (Over doen/denken gesproken, deze tweedeling doet denken aan de indeling van onze hersenpan.)

Om de tegenpolen te illustreren, trekt men graag de klassieke vergelijking tussen kunst en wetenschap. Kunstenaars werken vanuit emotie. Hun gevoel over de werkelijkheid geven zij vorm in creatieve uitingen, bedoeld om emoties uit te lokken bij de toeschouwers. Wetenschappers daarentegen nemen de ratio als uitgangspunt. Ze verzamelen feiten, kennis en resultaten om aannames te bewijzen, theorieën te testen en oplossingen te verzinnen, met als einddoel een rationele doorbraak.

Weinig mensen staan stil bij de *parallelen* tussen kunst en wetenschap. Artiesten en geleerden beschikken veelal over dezelfde eigenschappen en hanteren op bepaalde vlakken zelfs identieke werkwijzen. Ze verzamelen ervaringen, stellen vragen, staan open voor verrassingen, zoeken onverwachte invalshoeken en leggen nieuwe verbanden om ideeën aan te scherpen. Hoe hun uitgangspunten en doelwitten ook mogen verschillen, het aanboren van creativiteit doen de ‘maniac’ en de ‘brainiac’ op vergelijkbare wijze.



### De kloof tussen kunst en kennis

Door de jaren heen zijn de verschillen tussen kunst en wetenschap (en hun creatieve aanvliegroutes) zwaarder gaan wegen dan de overeenkomsten. C.P. Snow, een Brits wetenschapper, politicus en schrijver, hield in 1959 een treffend betoog over dit groeiende onbegrip. Kunstenaars hadden volgens hem geen hoge pet op van wetenschappers. Die bollebozen klampten zich naïef vast aan een onwrikbaar optimisme en hadden geen enkel benul van de gemoedstoestand van de mens.

Wetenschappers keken juist neer op artistiekelingen. Die anti-intellectuelen leefden volgens hen in een bubbel van egoïsme en arrogantie, waardoor ze totaal niet in staat waren toekomstvisies te bedenken.

Ook al is er veel veranderd, tot op de dag van vandaag bestaat de kloof tussen kunst en kennis. Snow benadrukte destijds al het belang om kruisbestuiving te zoeken. Het lot van de wereld hing er zelfs van af, meende hij. Grote creatieve doorbraken ontstaan nu eenmaal op het raakvlak van beide gebieden. Daarom kunnen we wetenschappelijke en kunstzinnige creativiteit beter niet strikt gescheiden houden. Een gezonde mengeling bevordert het denken in mogelijkheden.

### Kleine en grote c

Een alternatieve tweedeling in de creativiteit komt van Mihaly Csikszentmihalyi.

(Onthoud die naam. Die kom je verderop nogmaals tegen in een cruciaal gedeelte van dit boek.)

Deze Amerikaans-Hongaarse psycholoog gaat er bij voorbaat van uit dat creatief denken een inhoudelijk doel heeft. Hij maakt onderscheid tussen creativiteit met een grote c en creativiteit met een kleine c. De eerste variant behelst vernieuwende ideeën voor de hele wereld of een bepaald vakgebied, de tweede draait slechts om vernieuwende ideeën voor de (be)denker zelf.

De Amerikaanse wetenschappers James Kaufman en Ronald Beghetto vonden twee c'tjes niet genoeg. Zij bedachten een model met vier c's: mini c, kleine c, pro c, grote c. Mini c zijn de veranderingen in ons begrip die impact hebben op het individu. Kleine c zijn alledaagse creatieve gedachten en acties in elk aspect van ons leven met impact op individuen en hun invloedssfeer. Pro c draait om creativiteit en expertise bij mensen en teams die impact hebben op een organisatie, werkveld of markt. Grote c betreft uitzonderlijke creativiteit van bijzondere mensen die invloed heeft op de cultuur, de maatschappij, de hele wereld.

### Functioneel of fraai

Het Australische professoren-duo Cropley & Cropley (ook twee c's, maar dan anders) bedacht een onderverdeling in drie categorieën: functionele, latent functionele en esthetische creativiteit. Functionele creativiteit stuurt aan op een duidelijk doel: een lamp geeft licht. Zijn latente broertje heeft eigenlijk geen functie, maar kan in de juiste omstandigheden toch een doel dienen: een kind pakt een tak op en slaat er een bal mee weg. Esthetische creativiteit is niet gebaseerd op functionaliteit, maar puur op schoonheid: een grote stalen brug, afgewerkt met mooie rondingen.

Tot zover de definities en onderverdelingen.

Het is hoog tijd om de blik te verleggen naar de *werking* van creativiteit.

## 1.2 Brein van inspiratie

In ieder mens borrelt een unieke samenstelling van gedachten, kennis, ervaringen, emoties en andere hersenspinsels. Het wachten is op de eigenaar van het hoofd om deze ingrediënten te herkennen en te combineren tot een creatief gerecht. Daar ligt een bijzonder denkproces aan ten grondslag dat per persoon nogal verschilt.

Wetenschappers proberen al eeuwenlang de exacte werking van creatief denken bloot te leggen. Dat valt niet mee. Het menselijk brein is moeilijk te doorgronden. Bovendien is ieder mens uniek. Toch zijn er gelukkig een hoop conclusies, aannames en denkrichtingen af te leiden uit wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaringen.



### Origineel combineren

De Amerikaanse professor Sarnoff Mednick kwam in de sixties tot een belangrijke conclusie die nog altijd fijntjes rondzingt:

*“Creativiteit is het proces waarin ongelijksoortige elementen samenkomen in nieuwe combinaties om een voorstel uit te werken dat nuttig is voor het individu of de samenleving.”*

Mednick bedacht in 1959 een methode om het creatieve denkvermogen van mensen te testen. Deze ‘Remote Associates Test’ (RAT) heeft een belangrijke plek veroverd in de wetenschap rondom het creatieve brein. De test werkt als volgt: de deelnemers krijgen een reeks van dertig opgaven die ze in veertig minuten moeten oplossen. Elke opdracht bestaat uit een reeks van drie woorden die iets gemeen hebben. Het doel is om een vierde woord aan de reeks toe te voegen, dat verwant is aan deze drie woorden. Door vast te stellen hoe snel de deelnemers de juiste verbanden leggen, kun je iets zeggen over hun associatieve vaardigheden en hun creatieve denkvermogen.

### Ver weg verwant

*Twee voorbeelden uit een RAT-test:*

wijn / donker / koud

Zou je alleen associëren op de eerste twee termen, dan kun je uitkomen op ‘rood’ als oplossing (rode wijn, donkerrood). Maar het derde woord, ‘koud’, dwingt je een andere richting op te denken. Als het goed is, kom je uiteindelijk terecht bij ‘kelder’, het correcte antwoord.

les / vleugel / geluid

‘Vogel’ zou hier een passend antwoord kunnen zijn wanneer je alleen rekening houdt met ‘vleugel’ en ‘geluid’. Dan is ‘les’ een vreemde eend in de bijt. Vandaar dat je gedachten doorvliegen naar de werkelijke oplossing: ‘piano’.

### Aha in acht tellen

De Amerikaanse wetenschappers Mark Beeman en John Kounios brachten in 2003 de RAT naar een volgend level. Ze onderwierpen een testpanel aan een nieuwe, langere lijst met vergelijkbare puzzels. Terwijl de participanten deze ‘compound remote associate problems’ probeerden op te lossen, werd hun hersenactiviteit gemeten.

Wat bleek? Acht seconden voordat de deelnemers de uitkomst ontdekten, was er extreem veel activiteit zichtbaar in een klein gedeelte van hun hersenpan, vlak boven het rechteroor. Deze ‘superieure temporale gyrus’ is de drijvende kracht achter het leggen van dit soort creatieve verbanden. Hij zendt signalen uit die een ‘aha-moment’ teweegbrengen.

Door onderzoek is vastgesteld dat de seintjes van deze hersenhomp bestaan uit alfa-golven. Zodra die beginnen te stromen, voelen wij ons relaxed. Bovendien is gebleken dat zulke creatieve prikkels vooral op gang komen in een ontspannen lichaam en geest. Deze vorm van creativiteit werkt rustgevend, maar heeft tegelijkertijd rust nodig.

Let op: ‘rust’ heeft in deze context niets te maken met luiheid. En ‘ontspannen’ staat allerm minst voor futloos. Om creativiteit te bereiken, moet je sowieso energiek en actief zijn. (Zie ook ‘Keihard werken, zinvol ploeteren’, verderop in dit hoofdstuk.)

## Energie op peil

De beste creatieve denkers barsten van de energie en staan te popelen om in actie te komen. Maar zo'n houding krijg je niet cadeau. Emoties, omstandigheden en activiteiten hebben grote invloed op je energiepeil. Wil jij creatief in actie komen, dan heb je baat bij een goed zicht op je energiehuishouding. Waar put jij kracht uit? Waar loop je op leeg?

Emoties kun je grofweg in vier hoofdtakken verdelen: blij, bang, boos of bedroefd. Verdriet geldt als een energievretend gevoel, de meeste mensen zijn loom en lusteloos wanneer ze triest zijn. Vrolijkheid is voor velen juist een bron van adrenaline en inspiratie. Daarmee is overigens niet gezegd dat alleen positieve emoties creativiteit positief beïnvloeden. Zo kan boosheid de scheppingsdrang juist aanwakkeren. Vanuit woede zijn talloze politici, rappers en punkbands groot geworden. Angst mag dan misschien een slechte raadgever heten, het voedt wel degelijk de vindrijkheid van mensen in nood. Welke emoties hitsen jouw creativiteit op? Dat zijn de emoties waar jij energie van krijgt.

Omstandigheden doen een flinke duit in het zakje. Wat zich afspeelt in je leven, heeft impact op hoe jij je voelt of gedraagt en dat kan de creatieve radertjes extra hard laten draaien of juist laten vastlopen. Werken onder tijdsdruk zet bijvoorbeeld de ene persoon volledig op slot (of in de paniekstand), terwijl de ander juist de stress van een strakke deadline nodig heeft om de creatieve noodzaak te voelen.

De plek waar je je bevindt, vormt een essentieel onderdeel van de omstandigheden. In geschiedenisboeken lezen we over bijna-mythische locaties waar de creativiteit wild om zich heen greep: het oude Griekenland, Italië tijdens de Renaissance, Parijs en New York in de negentiende eeuw. Maar bedenk dat ook de plek die jij vandaag of morgen uitkiest voor een creatieve opdracht invloed heeft op jouw inspiratie. Zoek je bewust de rust op? Heb je behoefte aan (specifieke) mensen om je heen? Geeft een kantoor je een beklemmend gevoel? Krijg jij betere ideeën in de buitenlucht?

Componist Ludwig van Beethoven haalde veel bezieling uit wandelingen in het bos. "Waar mijn ideeën vandaan komen? Ze komen ongeroepen en direct, ik zou ze met de handen kunnen vasthouden, in de natuur, in het woud, tijdens wandelingen, in de stilte van de nacht, in de vroege ochtend, geïnspireerd door gevoelens, die bij de dichter in woorden worden omgezet, bij mij in tonen, klinken, bruisen, stormen, tot ze eindelijk in noten voor mij staan..."

Zo brengt Beethoven ons op het pad van de laatste invloedrijke factor: activiteiten. Door bepaalde handelingen uit te voeren, wek je nieuwe energie en creativiteit op.

De voorkeuren verschillen per persoon. De één pakt de racefiets en scheurt weg, de ander mediteert voor rust, de één houdt van puzzelen, de ander werkt graag in de tuin. Welke daad is jouw pepmiddel?

Uit onderzoek blijkt dat handelingen die we doen zonder erover na te denken, zich uitermate goed lenen als drijfveer voor creatieve energie. Twee Amerikaanse onderzoekers, Marily Oppezzo en Daniel L. Schwartz, stelden bijvoorbeeld in 2014 vast dat wandelen een positief effect heeft op creatief denken. Hun proefpersonen bleken beter in staat originele ideeën te bedenken na afloop van een ommetje. Tijdens het kuieren kregen ze meer en betere ingevingen dan wanneer ze stilstaten.



## Droomscenario: de flow

Het bedenken of creëren van iets nieuws geeft mensen een fijn gevoel. Mihaly Csikszentmihalyi <sup>(die, ja)</sup> noemt het proces van 'creatief ontdekken' zelfs een van de meest plezierige activiteiten die er bestaan. Creativiteit bevat volgens hem een ingebouwd beloningssysteem, dat samenhangt met het begrip 'flow'.

Ons brein trakteert ons op een heerlijk geluksgevoel zodra wij aandachtig en gericht bezig zijn met uitpluizen, combineren en creëren. Soms raken we zelfs zo verslingerd aan deze sensatie, dat het proces van 'creatief bezig zijn' ons evenveel voldoening geeft als het bereiken van ons creatieve einddoel.

Het droomscenario voor creatief denken, is dat je in de 'flow' terechtkomt. Dat is de toestand waar jij een kick van krijgt. Je zit lekker in je vel, je hebt je ritme te pakken, je werkt super aandachtig, je verliest het besef van tijd en voelt je onoverwinnelijk. In hoofdstuk 3 lees je hier meer over, bij het onderdeel 'structuur'.

Horrorschrijver Stephen King typeert zijn 'flow' als een zowat manisch enthousiasme: "Als ik snel schrijf en mijn verhaal precies zo op papier zet als het in me opkomt, merk ik dat ik mijn enthousiasme op peil kan houden en tegelijkertijd de twijfels voor kan blijven die altijd op de loer liggen."

Wees alert, zodat je leert aanvoelen wanneer jij in je creatieve element bent. Bepaal achteraf welke facetten hieraan hebben bijgedragen. Wanneer emoties, situaties en omstandigheden gunstig zijn, maak je meer kans op creatieve ingevingen. Desondanks is het verstandig jezelf uit te dagen om ook in een minder fijne context je creativiteit wakker te schudden.

Probeer je flow niet krampachtig te koppelen aan een soort walhalla. Straks maak je jezelf nog wijs dat je alleen creatief kunt zijn wanneer je smoorverliefd bent in een gestofzuigde woonkamer met een schaalje blauwe M&M's op schoot en de verwarming op 19 graden. Besef goed dat *jij* de enige constante factor bent in de flow. Hoe beter je leert om creatief te zijn op een inspiratieloze, koude vierkante meter, hoe minder moeite je hoeft te doen om (waar en wanneer dan ook) in de flow te komen.

Een kleine waarschuwing: staar je niet blind op het fenomeen 'flow'. Het is geweldig als je in deze toestand terechtkomt, maar lang niet elk alledaags klusje leent zich voor hyperfocus, ultiem genot en schouderklopjes. Hoe je in zulke situaties toch creativiteit kunt inzetten, maak ik later in dit boek duidelijk. Het heeft alles te maken met... spelen.

### De grenzen voorbij

Vergeet niet dat creatief denken bovenal gewoon hard werken is. Lanterfantend in een hangmat kun je natuurlijk best af en toe een briljant idee hebben, maar zoals Thomas Edison zei: "Genialiteit is één procent inspiratie en negenennegentig procent transpiratie." Creativiteit kan een pruttelmotor zijn die langzaam op gang komt en dan op zijn laatste adem de hoogste toeren haalt.

Het spreekwoord 'lange halen, snel thuis' is allerm minst van toepassing op creativiteit. Daag jezelf maar eens uit om twintig oplossingen te bedenken voor hetzelfde probleem. Je zal zien dat de eerste paar ideeën die in je opkomen nogal voor de hand liggend zijn.



Ze dienen zich razendsnel aan, maar missen originaliteit. Die eerste ideeën komen namelijk niet voort uit creatief denken, maar uit pure logica. Pas nadat jouw brein alle vanzelfsprekende opties heeft opgedist, komt de drang vrij om nieuwe combinaties of oplossingen te zoeken. Blijf doordenken tot ver voorbij de logica. Waar de logica eindigt, begint de vindingrijkheid.

Logica is niet de enige grens die je kunt opzoeken om originaliteit aan te wakkeren. Vermoeidheid, frustratie, ja zelfs waanzin worden stuk voor stuk genoemd als nuttige instrumenten om het onderste uit de creatieve kan te halen. Wetenschappers en artiesten drijven zich regelmatig tot het uiterste om tot baanbrekende inzichten te komen. Ze zoeken het ongemakkelijke op, nemen bewust risico's en gaan de strijd aan met hun beperkingen. Brilljante ideeën houden zich graag schuil op het randje van de afgrond.

### Keihard werken, zinvol ploeteren

Twee Amerikaanse onderzoekers, Brian Lucas en Loran Nordgren, verzamelden in 2015 ruim zeventienhonderd proefpersonen voor een experiment. Deze groep kreeg de opdracht om in een bepaalde tijd zoveel mogelijk wiskundesommen, anagrammen en woordzoekers te maken, slagzinnen te schrijven en creatieve manieren te bedenken om een kartonnen doos te gebruiken.

Het startsein klonk en iedereen ging aan de gang. Toen de afgesproken tijd om was, kregen de deelnemers plotseling de opdracht om nog een aantal minuten door te werken. Omdat niemand dit had zien aankomen, mogen we deze activiteit opvatten als 'nog even doorploegen'. Niet de fijnste insteek, zou je denken.

Verrassend genoeg haalden die laatste paar minuten juist het beste naar boven bij het leeuwendeel van de groep. Ongeacht of men met frisse tegenzin of vanuit het allerlaatste restje energie had gewerkt. De deelnemers creëerden in de bonustijd meer ideeën dan ze zelf verwachtten. Bovendien werden die beoordeeld als origineler dan de bedenksels uit de eerste werkrunde.

Doorploegen loont dubbel en dwars de moeite, zo luidt de afdrank van het experiment. Lucas en Nordgren zien een duidelijk verband tussen doorzettingsvermogen en creativiteit. Ze vermoeden dat mensen te snel de moed opgeven, waardoor hun beste ideeën überhaupt niet naar boven komen. Misschien voelt het aanvankelijk als zinloos baggeren, maar het kan de aanloop naar het ultieme idee zijn. Wanneer het even tegenzit, is opgeven blijkbaar niet de beste optie. De aanhouder wint, zo luidt het spreekwoord niet voor niets.

## Zelf aan de slag

### Woordzoeker

I	D	F	A	N	T	A	S	I	E	L	E	M	B	S	N	H	T
X	I	K	M	R	D	E	V	R	U	U	T	C	U	R	T	S	O
E	E	T	T	R	U	B	I	N	S	P	I	R	A	T	I	E	T
G	H	K	E	I	T	I	R	K	X	T	I	M	I	Y	W	O	G
D	K	D	O	E	M	O	T	I	E	N	N	F	E	M	U	R	O
N	J	E	T	G	X	I	V	F	H	F	A	K	S	C	S	R	H
E	I	N	I	N	F	S	T	L	C	F	L	P	B	N	Q	Y	F
G	R	K	E	I	O	V	I	E	N	G	K	O	N	X	E	P	X
E	G	E	T	K	P	D	E	X	E	E	U	Y	W	I	P	X	K
R	N	N	I	R	P	L	T	I	T	V	O	N	V	K	E	H	D
N	I	S	L	E	D	D	I	B	T	O	Z	E	E	F	O	R	T
E	D	Y	A	W	T	K	V	I	E	E	D	L	R	K	I	C	B
E	N	V	N	N	X	N	I	L	Z	L	R	E	S	L	T	F	T
E	I	W	I	E	X	S	T	I	R	M	O	P	T	G	A	L	V
D	V	O	G	M	F	D	A	T	O	J	M	S	A	U	R	L	N
I	O	C	I	A	N	O	E	E	O	U	E	L	N	M	M	E	O
Y	O	V	R	S	E	E	R	I	D	E	N	F	D	E	Y	Q	L
M	I	E	O	F	L	N	C	T	J	M	U	U	I	D	Q	O	V

- BREIN
- DOEN
- EMOTIE
- FLOW
- INSPIRATIE
- RATIO
- STRUCTUUR
- CREATIVITEIT
- DOORZETTEN
- FANTASIE
- GEVOEL
- KRITIEK
- SAMENWERKING
- VERSTAND
- DENKEN
- DROMEN
- FLEXIBILITEIT
- IDEEËNREGEN
- ORIGINALITEIT
- SPELEN
- VINDINGRIJKHEID

## Anagram

Een anagram creëer je door de letters van een woord, zin of naam te nemen en daar een ander bestaand woord (of zinnetje) van te maken.

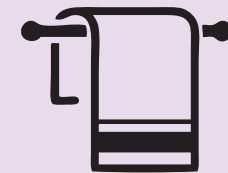
Een anagram voor creativiteit is bijvoorbeeld reactiviteit. Andere voorbeelden zijn: tarwe/water, oogholte/theoloog, old west action/Clint Eastwood, Mr. Mojo Risin/Jim Morrison, anagram finder/Fernanda Margi.

Bij een *onvolmaakt* anagram gebruik je niet alle letters van het oorspronkelijke woord. Zoals 'duinranden' uit André van Duin, 'revuester' uit Bertus Ververs en 'mensbeeld' uit Merel Barends.

Opdracht: kun jij een aantal (onvolmaakte) anagrammen bedenken voor de naam Csikszentmihalyi? En hoeveel anagrammen zitten er verstopt in jouw eigen naam?

## Droog tempo

Bedenk 20 manieren om na het douchen snel en zonder inspanning droog te worden. Sneller dan je laten opdrogen door de lucht, minder intensief dan jezelf afdrogen met een handdoek.

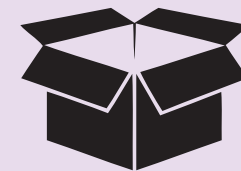


## Sommen

- 1) Het is 14.48 uur. Om 6 uur 's avonds begint jouw creatieve sessie. Hoeveel minuten duurt dat nog?
- 2) In een zaal kunnen 800 mensen. Er zijn er nu 687. Hoeveel passen er nog bij?
- 3) Je koopt voor vier deelnemers van jouw creatieve sessie cadeautjes. Het zijn twee cadeaus van 13,95 euro en twee cadeaus van 11,40 euro. Hoeveel moet je betalen?

## Doos van Pandora

Bedenk zo veel mogelijk creatieve manieren om een kartonnen doos te gebruiken.





## Dromer versus doorzetter

De grondige aanpak van hard doorpezen staat in schril contrast met de meeste creativiteitstrainingen en met de methodes die bedrijven inzetten om innovatie te bevorderen. Die zijn doorgaans nadrukkelijk gericht op vormen van flexibel denken: vrije associatie, verbeeldingskracht, improvisatie en mentale rust.

Zo lijkt de zoveelste vertakking in creativiteit zich op te dringen: de tegenstelling tussen dromers en doorzetters, tussen zwevers en zwoegers. De fervente aanhangers van deze twee kampen zitten behoorlijk in elkaars allergiezone. Nogal wiesdes dat er een hardnekkige vijandschap is ontstaan.

In discussies tussen deze tegenpolen is de nuance helaas ver te zoeken. De vrije denkers zetten zich fel af tegen de gejaagde 'lopende band'-mentaliteit, die in hun ogen leidt tot inspiratieloos beulen. Hun opposenten schilderen vrije creativiteit af als tijdverspilling die een geconcentreerde werkhouding in de weg staat. Mindfulness versus monomanie. Wat zou het handig uitkomen als we de ene of juist de andere tactiek meedogenloos konden diskwalificeren! Maar nee, dat is te kortzichtig. Het geheim van creativiteit ligt niet alleen verscholen in fantasie en flexibiliteit, noch kun je varen op louter werkdrijf en volharding. De kracht zit in de afwisseling van de twee facetten. Creativiteit bestaat nu eenmaal niet uit honderd procent rennen (inspanning) of honderd procent relaxen (ontspanning).

Hoe dol je ook bent op stevig doorpakken, sla het speelkwartiertje niet over! Van spelen krijg je skills. Die skills bevorderen de doeltreffendheid van noeste arbeid. Vrij denken kan dienen als broodnodig voorwerk of als een opwekkend pauzemoment. Loop je vast? Zoek even ontspanning, laat de alfa-golven stromen. Heb je inspiratie te pakken? Werk dan door tot je klaar bent, tot je niet meer kunt... of tot je weer vastloopt. Van stug doorwerken zie je direct de resultaten, ook al zijn het soms maar kleine stapjes. De voordelen van flexibel denken hebben even de tijd nodig om zichtbaar te worden. Toch ontstaan dáár juist de zevenmijlsstappen. Creatieve inspiratiesessies uitbannen voelt als tijdwinst, maar leidt tot het mislopen van innovatieve kansen.

Accepteer tegelijkertijd dat volledige denkvrijheid op zich geen hemels geschenk is. Dagdromen kan je duf maken, een overdaad aan associaties kan afleiden, relaxen kan zelfs slaapverwekkend zijn.

Zonder een zekere werklust dreigen jouw vrije gedachten op te lossen in het luchtledige. Koppel je creatieve denkwijze aan een gezond werkritme. Leer switchen tussen deze twee soorten energie. Door volledig te vertrouwen op slechts een van de twee, bereik je nooit je creatieve piek. In dit boek belicht ik daarom bewust beide kanten (zie hoofdstuk 3).

## Hoppen tussen hersengebieden

Elk brein zit anders in elkaar. Jouw hersenstructuur bepaalt hoe je informatie verwerkt. Creatief denken is een gezonde mengvorm van traditionele logica aan de ene kant en vrij, beeldend denken aan de andere kant. De wetenschap concludeert dat in het hoofd van een creatieve denker deze processen tegelijk aan het ratelen zijn. Het brein legt sterke verbindingen tussen de hersengebieden die meestal tegengesteld aan elkaar werken. Dat levert geen kortsluiting op, maar juist een frisse mix vol mogelijkheden. Deze creatieve denkkraft stelt ons in staat om snel te associëren, verrassende oplossingen te verzinnen en mooie ideeën vorm te geven.

Globaal kunnen we vaststellen dat logica, spraak, taal en rekenen zich in de linkerzijde van de hersenen afspelen. Beelden, intuïtie en gevoel horen bij de rechterkant. Die twee hersenhelften gebruiken we allemaal. Bij sommigen is de linker dominant, terwijl bij anderen juist de rechterhelft de touwtjes in handen neemt.

## Taalfreaks en cijfergeeks

De tegenstelling tussen ratio en gevoel kwam ik zelf voor het eerst tegen op de middelbare school tijdens de lessen Grieks en Latijn. Ik dacht daar een klas vol 'alfa'-studenten met een talenknobbel aan te treffen. Niets was minder waar. Ruim de helft van de leerlingen waren juist 'bèta's', die uitblonken in exacte vakken: wis-, natuur- en scheikunde. Tot mijn verbazing haalden zij voortdurend de hoogste cijfers bij Grieks en Latijn. De tieners en negens vielen steevast bij deze exacte denkers, terwijl het groepje alfa's meestal genoeg moest nemen met nette voldoende.

Na wat rondvragen, ontdekte ik een opvallend verschil tussen de cijfergeeks en de taalfreaks. De bèta's zagen de teksten als formules die ze moesten ontleden. Ze analyseerden, deduceerden en beredeneerden tot ze zeker wisten wat er stond. Pas daarna schreven ze hun vertaling op. Zelf voer ik volledig op mijn taalgevoel. Wanneer ik de woorden 'kapitein', 'boot' en 'zee' in een zin zag staan, dan maakte mijn taalgevoel daar een kloppend geheel van. Alleen als ik twijfelde, dubbelcheckte ik welke naamval of werkwoordsvorm er stond. Rijtjes uit mijn hoofd leren, was niet aan mij besteed, ik moest regelmatig gokken of improviseren. Eigenlijk rommelde ik maar wat aan op mijn creatieve instinct, terwijl de meeste klasgenoten keiharde wetenschap beoefenden.



# TEST: ben jij een verstands- of een gevoelsmens?

Beantwoord onderstaande vragen zo snel mogelijk om uit te vinden welk facet de grootste rol speelt in je leven: ratio of emotie. Neem voor het kiezen van een antwoord maximaal 4 seconden de tijd.

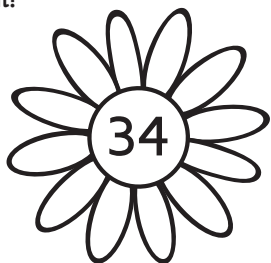
## 1: Hoe ziet jouw werkplek eruit?

- A) Rommelig
- B) Netjes

## 2: Je ontmoet een nieuw persoon. Wat onthoud je het eerst?

- A) Gezicht
- B) Naam

## 3: Welk onderdeel van dit plaatje trekt meer jouw aandacht?



- A) De bloem
- B) Het cijfer

## 4: Je hebt een goed idee. Wat doe je om het niet te vergeten?

- A) Snel ergens opschrijven
- B) Een plekje geven in je hoofd

## 5: Welke term past het best bij jou?

- A) Rijke fantasie
- B) Gezond verstand

## 6: Wat valt jou het eerst op als je luistert naar popmuziek?

- A) solo's en gekke geluidjes
- B) ritme en bas

## 7: Hoe denk jij over abstracte kunst?

- A) Onwijs interessant
- B) Niet zo boeiend

## 8: Stel, je wilt leren hoe je een ukelele bespeelt. Hoe pak je dat aan?

- A) Video's kijken van mensen die het voordoen, daarna zelf pielen tot je een liedje kent
- B) Akkoorden en grepen bestuderen voordat je aan liedjes begint

## 9: De antwoorden van de vorige vraag waren niet kort en krachtig geformuleerd. Daarmee vielen ze uit de toon bij de rest van de quiz. Vond je dat storend?

- A) Whatever
- B) Ik moest wel even schakelen

## 10: Wat is je eerste gedachte bij de term 'evolutie'?

- A) De vraag wat de toekomst gaat brengen
- B) De metamorfose van aap naar de moderne mens

## 11: Je maakt een fout. Hoe reageer je?

- A) Balen, jezelf oppeppen en opnieuw proberen
- B) Analyseren wat er misging en dat stelselmatig niet meer doen

## 12: Teken een Q op je voorhoofd met je vinger. Welke kant wijst het streepje van de Q op?

- A) Links
- B) Rechts

## Uitslag

Als je vaker A dan B hebt gekozen, dan is gevoel dominant. Scoor je vaker B dan A, dan is ratio dominant.

Heb je exact even vaak A als B geantwoord, dan heb je vermoedelijk geen dominante kant... *behalve* wanneer je stiekem geïrriteerd bent omdat de quiz een even aantal vragen heeft, waardoor je überhaupt 50/50 kunt scoren en dus geen doorslaggevende uitkomst krijgt. Dan ben je hoogstwaarschijnlijk toch rationeel georiënteerd.

### Bonusvraag 1 (noteer het antwoord binnen 4 seconden)

#### Welk getal ligt precies tussen de 22 en 46?

Volgens onderzoekers van het Imperial College in Londen had jij helemaal niet zo'n uitgebreide test hoeven in te vullen. Zij beweren dat je de voorkeur voor een hersenhelft kunt vaststellen door het beantwoorden van deze simpele bonusvraag. Ligt je schatting te hoog, dan is links actiever. Ligt je schatting te laag, dan overheerst rechts. Heb je de uitkomst precies goed geraden, dan ben je 50/50. De conclusie uit hun onderzoek is namelijk dat relatief kleine getallen worden verwerkt in de rechterhelft van het brein, terwijl grote getallen het aandachtsgebied zijn van de linkerzijde.

Het correcte antwoord is trouwens 34. Inderdaad, dat getal stond ook in de bloem!

### Bonusvraag 2

#### Welk 'Pietje' ben jij?

#### Bij welk van deze twee poppetjes past jouw persoonlijkheid het best?



De test die je zojuist hebt gemaakt, bestond vooral uit een berg letters. Bonusvraag 1 ging over cijfers. Mensen die extreem visueel ingesteld zijn, hadden deze test zelfs in één oogopslag kunnen maken door simpelweg een keuze te maken uit de twee tegenpolen, afgebeeld bij bonusvraag 2. Voel jij je een 'Pietje Precies' of een 'Pietje Bell?' (Meer uitleg over deze Pietjes staat verderop in dit hoofdstuk.)

### Voorsprong

Iedereen kan creatief (leren) denken. Sommige geluksvogels beginnen met een voorsprong vanwege hun DNA, intelligentie of karakter. Als jij afstamt van een familie vol creatieve geesten, dan is de kans groot dat deze manier van denken in je genen zit. Intelligentie speelt een rol: bij het stijgen van het IQ groeit ook de creativiteit, ongeveer tot een IQ van 120. Ook is gebleken dat de karaktereigenschap 'openheid' een stimulerende factor voor creativiteit is.

Creatieve mensen hebben een open blik, een positieve, flexibele houding en een rijke fantasie. Ze zijn nieuwsgierig en enthousiast. Al die eigenschappen helpen bij het loslaten van oude denkbeelden, vastgeroeste gewoontes of klakkeloze aannames. Zelfvertrouwen en incasseringsvermogen zijn ook welkom. Immers, wie iets nieuws, origineels of baanbrekends introduceert, stuit vaak op weerstand. Daar moet je mee leren dealen.

Ieder mens heeft creatieve vermogens, maar die komen alleen tot bloei als ze voldoende aandacht krijgen. Deze talenten trainen we door ons in te spannen en ervaring op te doen. Bezig blijven dus. Creativiteit is beslist geen trucje dat je af en toe uit de kast haalt. Het is ook geen machine die automatisch blijft draaien. Het is een leefwijze.

Met dit boek heb ik als missie jouw leefwijze creatiever te maken. Jouw eigenschappen en talenten vormen daarbij het uitgangspunt. De sleutel tot creativiteit ligt in jouw handen. Soms zal het een worsteling zijn om uit je comfortzone te stappen, jezelf uit te dagen, nieuwe dingen uit te proberen en het juiste ritme tussen inspannen en ontspannen te vinden. Maar geloof me, het is de moeite waard.

Creativiteit kan een lichtpuntje brengen in moeilijke tijden, nieuwe energie toevoegen aan je dag, een ommekeer teweegbrengen, een revolutie ontketenen, jouw (kijk op het) leven totaal veranderen. Speel je mee?



## 1.3 De spelende mens

Creatief denken is een samenspel van tegengestelde hersengebieden, een 1-2'tje tussen ratio en gevoel. Deze wonderlijke wisselwerking komt niet zomaar tot stand. Die heeft tijd en vrijheid nodig om tot bloei te komen. Maak tijd voor creativiteit. Herontdek de vrijheid die jij beleefde toen je een kind was. Creativiteit is namelijk niets anders dan... spelen!



Het belang van spelen wordt onderschat. Vanaf onze babytijd genieten we van diverse vormen van spelen, zoals fantaseren, stoeien, springen, imiteren, combineren, knutselen, experimenteren, kattenkwaad uithalen. Zo bouwen we vertrouwen op, leren we hoe we ons moeten gedragen, maken we plezier, ontdekken we onze talenten en merken we waar grenzen liggen. Spelen maakt ons nieuwsgierig, flexibel, dapper, leergierig, stressbestendig en emotioneel sterker.