

Inspiratie en Creativiteit

Inspiratie is het proces van geestelijk gestimuleerd worden om iets te doen of te voelen, met name om iets creatiefs te doen.

We denken vaak dat inspiratie iets is waar we op een willekeurig moment mee overvallen worden, iets dat per ongeluk ontstaat. Maar geïnspireerd zijn is het gevolg van geïnspireerd worden, en het is dus de kunst om te leren hoe je zo'n proces kan laten ontstaan wanneer je het nodig hebt.

Inspiratiebron

Hoe doe je dat? Dat is voor iedereen verschillend, want we zijn allemaal uniek.

Inspiratie lijkt van buiten te komen: "ik word ergens door, of door iemand, geïnspireerd", de inspiratie komt dan uit een externe bron. In oude tijden werd inspiratie als iets goddelijks gezien, gesymboliseerd door de *Muzen*¹. Maar hoe mooi dit ook klinkt, dit is hooguit de helft van het verhaal. Want waar de één door geïnspireerd wordt, gaat de ander onbewogen aan voorbij.



Het grootste deel van de inspiratie zit niet in impulsen van buitenaf, maar in datgene wat die impulsen van binnen met ons doen, wat ze diep in onze geest veroorzaken. Inspiratie is dus meer een intern, dan een extern proces – wat onverlet laat dat we de omstandigheden kunnen proberen te scheppen waaronder we makkelijker geïnspireerd kunnen raken².

Omstandigheden

Het is daarom van belang om je te herinneren onder welke omstandigheden je vroeger al eens geïnspireerd raakte. Bijvoorbeeld toen je een goed idee kreeg. Of toen je ontroerd was. Of enthousiast. Waar was je toen, wat deed je toen? Er blijken dan veel omstandigheden te zijn, bijvoorbeeld:

- toen je een boek zat te lezen
- bij het luisteren naar muziek
- toen je door de natuur wandelde
- tijdens het bereiden van een goede maaltijd
- toen je in bad zat of onder de douche stond
- toen je iets creatiefs zag of hoorde van iemand anders



Als je eenmaal zo'n inventarisatie hebt gemaakt van dingen die voor jou werken om inspiratie te veroorzaken, kun je die omstandigheden zelf scheppen. Bijvoorbeeld door regelmatig naar muziek te luisteren. Of te wandelen. En dan is het ook belangrijk om de opborrelende inspiratie direct vast te leggen, voor je het vergeet. Veel schrijvers of dichters hebben bijvoorbeeld altijd een

¹ De negen muzen (Grieks: *Μοῦσαι*) waren in de Griekse mythologie de godinnen van kunst en wetenschap en stelden de inspiratie voor. Het begrip *muze*, dat tegenwoordig voornamelijk wordt gebruikt in de betekenis van inspiratiebron, is hiervan afgeleid.

² Een inspirerende website in dit verband is die van Jim Connolly, <http://www.creativethinkinghub.com>.

notitieblokje bij zich, schilders, tekenaars of architecten een schetsboekje, om een inval of idee dat tijdens de wandeling ontstaat, te noteren. Of als je modern bent, maak een foto of een notitie in je smartphone.

Goed voorbeeld doet goed volgen

Je onderdompelen in creatieve uitingen van anderen is ook vaak een adequate manier. Of je verdiepen in de levensloop van creatieve grootheden. Ga naar een concert. Bezoek een museum. Kijk op Google afbeeldingen. Lees een biografie of dichtbundel.

Als je jezelf blootstelt aan het beste wat anderen reeds op jouw gebied hebben gepresteerd (of op andere gebieden, kijk vooral over je grenzen heen), kun je daarmee vervolgens iets unieks van jezelf maken. En dat hoeft heus niet direct een nieuwe Picasso op te leveren.



Dit is geen pleidooi voor het schaamteloos kopiëren van andermans werk en er je eigen naam onder zetten. Maar we moeten ons wel realiseren, dat er bijna niets helemaal nieuw is, dat alles, ook de meest originele ingeving, voortbouwt op dat wat er al is. Het vertalen, interpreteren, variëren, imiteren en overtreffen van de werken van eerdere kunstenaars vormde met name in de Romeinse en renaissancecultuur een belangrijke bron van nieuwe kunst.³

We hoeven dus niet terug te deinzen om een bestaand idee te “stelen”, gebruiken, om iets nieuws te maken. En we kunnen onze inspiratie ook rechtstreeks aan de natuur ontleen, zoals bijvoorbeeld de Zwitserse uitvinder Georges de Mestral die, nadat hij van een wandeling thuiskwam, zag hoe bepaalde vruchtjes zich met hun stekels aan zijn broek hadden vastgekleefd en daarvan de ingeving kreeg die tot het moderne klittenband leidde.

Ongelukje? O 'n gelukje!

Experimenteer, maak (zogenaamde) fouten en geef ook het geluk de kans je te helpen. Zo ontdekte de Engelse wetenschapper Joseph Priestley per ongeluk dat potloodstrepen verdwenen door er met rubber over te wrijven, waarna in 1790 het vlakgum geboren werd.

Toeval en natuur samen zijn ook een vruchtbare bron van creatie: Alexander Fleming ontdekte zo in 1928 bij toeval de penicilline toen schimmelsporen uit de lucht de bacteriën op een per ongeluk geopend kweekglaasje in zijn laboratorium hadden opgelost.

Laat je verder zeker niet ontmoedigen door al die mooie voorbeelden die grote, creatieve geesten vóór ons al hebben voortgebracht. Ten eerste kennen we van de Picasso's en Einsteins van deze wereld bijna alleen maar de topstukken die in de musea terecht zijn gekomen en de theorieën die beroemd werden, en niet alle schetsen en zogenaamde mislukkingen, fouten en probeersels die aan zo'n meesterwerk vooraf zijn gegaan. Van Thomas Edison bijvoorbeeld is bekend dat hij een lange tijd werkte aan de ontwikkeling van een bepaald soort batterij, maar het lukte hem zelfs na meer dan negenduizend experimenten maar niet om het gewenste resultaat te bereiken. Toen een medewerker opmerkte, dat het wel jammer was dat het resultaat nog steeds was uitgebleven ondanks al het werk, sprak Edison opgewekt de gevleugelde woorden:

³ *Translatio (interpretatio), Imitatio en Aemulatio* genoemd.

*"Results? Why, man, I have gotten a lot of results!
I know several thousand things that won't work!"*

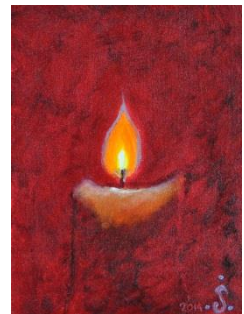
En ten tweede geldt: iedereen is creatief, en iedereen is een kunstenaar. Anders geformuleerd:

*"The artist is not a special kind of person.
Rather, every person is a special kind of artist."*⁴

Maak de weg vrij: zoek de stilte

Ook belangrijk is, te onderkennen welke processen je inspiratie kunnen blokkeren of ondermijnen.

Te veel drukte, afleiding, onrust, spanning etc. Inspiratie komt van binnen en kan alleen naar buiten komen als je niet al bent ondergesneeuwd door allerlei andere impulsen. Ga bijvoorbeeld niet 's morgens eerst op internet al het laatste nieuws lezen, maar maak eerst die wandeling en schrijf dan direct op, wat er in je boven kwam. Of ga eerst achter de tafel zitten met pen en papier, met doek en kwast, of met klei – wàt je ook doet, om vanuit je rust te creëren. Een korte meditatie vooraf doet ook vaak wonderen.



Kortom: eerst en vooral is het van belang de rust te vinden en de omstandigheden te creëren die je inspiratie bevorderen. Pas je levensstijl en je gewoontes daarop aan. Breng meer *Awareness* in je leven.⁵

Kom in actie

Het is dus al heel goed om in te zien, dat je niet altijd op inspiratie hoeft te wachten. Je kunt het ook moedwillig naderbij brengen. Maar vervolgens moet je natuurlijk die inspiratie ook in de praktijk brengen. Creativiteit is niet anders dan toegepaste inspiratie, toegepaste verbeelding. Verbeelding is belangrijk, zoals Albert Einstein al zei:

*"Imagination is more important than knowledge.
Imagination is everything.
It is the preview of life's coming attractions".*

Maar als je het bij een krabbeltje op een notitieblokje laat, komt het gedicht of het schilderij er natuurlijk nooit. Dus: ga aan de slag!



[Paul Jordaans &
Debbie Parkins](#)

© www.parkinsjordaans.nl

Grathem, april 2016

⁴ Ananda K Coomaraswamy: *The Transformation of Nature in Art*, 1934.

⁵ Een cursus *Awareness* (of: *Mindfulness*) kan daarbij helpen.