



COLUMN

Iedereen heeft creativiteit in zich. Zo ben ik creatief in onder meer het maken van choreografieën, het schrijven van columns en het weer in hun kracht zetten van mensen. Creatief zijn betekent voor mij van niets iets maken op fysiek, emotioneel en/of mentaal vlak.

Creativiteit is belangrijk omdat het leidt naar nieuwe oplossingen. Bovendien geeft het resultaat ervan veel voldoening. Door onze psychische en emotionele kwaliteiten aan te spreken, voelt creativiteit inspirerend.

Helaas hebben nogal wat mensen moeite met dat aanspreken. Daarbij vormen onzekerheid en angst de belangrijkste blokkade. Bij creativiteit betreed je immers een onbekend gebied. Begrijpelijke vragen als 'Ben ik wel creatief genoeg?' worden dan al snel gevolgd door conclusies als 'Ik ben niet creatief'. Maar, zoals gezegd, iedereen heeft creativiteit in zich. Je moet het alleen naar boven zien te halen.

Maar hoe doe je dat? Nu leiden er meerdere wegen naar Rome, maar twee wil ik er uitlichten. De eerste is rust. Ons hoofd heeft passiviteit, zelfs vervalping nodig. Onze hersenen willen die relatieve leegte namelijk graag opvullen met bijvoorbeeld ideeën en ingevingen.

Weerbaarheidstest

Een extreem voorbeeld van rust heb ik doorstaan tijdens de tweejarige Duitse persoonlijkheidstraining "Aufbruch-Reifung und Wachstum", waarvan ik al zes jaar co-trainer ben. Tijdens een weerbaarheidstest moest ik 48 uur alléén doorbrengen in een appartement, zonder te kunnen horen

Boor je creativiteit aan

of zien. Met watjes in mijn oren en een blinddoek om. Mijn rantsoen bestond uit water, vruchtensap en fruit.

Nu wil ik het niet over die – zware – mentale training hebben, maar wel over de nieuwe wegen die ik bewandelde om het appartement noodgedwongen 'blind' te ontdekken. Nieuwsgierig betaste ik de muren en ontdekte ik steeds meer. Mijn terrein werd groter en groter, omdat ik met een open houding meer durfde en uitprobeerde.

In dat appartement kreeg ook mijn 'gekke ik' de vrije loop. Dat is de tweede weg naar creativiteit. Jouw 'gekke ik' is het kind in jezelf dat huppelt als het blij is, slaat als het boos is en gewoon huult van verdriet. Kortom, dat gevoelens niet onderdrukt, maar op een natuurlijke wijze toont. Bijvoorbeeld door gekke bekken te trekken of rare geluiden voort te brengen.

Alles is goed

Voor veel mensen voelt dat gênant. Stel je voor dat anderen mij zien. Maar laten we

eerlijk zijn: iedereen heeft gekke kanten. Als je die - op gepaste momenten - eruit laat komen, kan dat uitermate bevrijdend werken en... de creativiteit stimuleren. Ik heb het zelf ervaren. Want na die 48 uur creëerde ik razendsnel mijn choreografieën. Ze vloeiden bijna automatisch uit mijn hoofd en hart.

Soms moet je dingen doen die je nog nooit hebt gedaan om iets te bereiken wat je nog nooit hebt bereikt. Begin er vandaag nog mee. Rijd eens anders naar je werk. Pak een muziekinstrument of een kunstschilderskwast. Ga lekker zingen, dansen of schrijven. En boor je creativiteit aan. Alles is goed. Je zult zien dat je er ruimschoots voor wordt beloond. ■

Suzanne Beyer-van Griensven
Mental trainer en coach

- info@suzatrainingencoaching.nl
www.suzatrainingencoaching.nl
- info@topsportcoach.nl
www.topsportcoach.nl