‘Ik doe mijn volgordes vaak verkeerd,
maar dat is gewoon omdat ik leef.’

aldus de door mij verkeerd verstane tekst van het lied
Deze Gin van Wende Snijders.

Uitgever: S2uitgevers
Redactie: Eveline Broekhuizen
Correctie: Edwin den Os
Ontwerp boek + collages: Noortje Boer
Illustraties: Femke Deckers
Fotografie: Marcel Bultman
Druk en afwerking: Tipoprint BV
ISBN 9789492528803
NUR 770

Eerste druk, september 2021

Copyright © Femke Deckers, 2021

Als je dit boek onder de scanner of het kopieerapparaat legt, vraag je dan even af of dit recht doet aan alle uren werk die aan dit boek zijn besteed. Het overnemen van kleine stukjes tekst voor gebruik in kleine kring is geen probleem. Bedrijven, overheids- en onderwijsinstellingen die een deel van de tekst willen kopiëren kunnen een bijdrage overmaken aan Stichting Reprorecht. Twijfel je hierover of wil je foto's of (delen van) dit boek overnemen voor commerciële doeleinden, neem dan contact op met de uitgever.

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, kan voor de aanwezigheid van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de auteur(s), redacteur(en) en uitgever deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden.

www.S2uitgevers.nl

Schroef jezelf los

Hoe creatief denken je helpt
wanneer je lijf of leven even vastzit

Femke Deckers

UITGEVERS

Inhoud

Voorwoord **06**

Creativiteit als strategie om te overleven **08**

Het was rommelig **24**

Zwart & geel **32**

De status quo breekt 34
Het belang van een noodzaak 36
Afscheid nemen 37
Ja zeggen 39
Wie ben ik zonder mijn kaders? 40
Ook kijken waar het donker is 43
De onzekerheid van het niet-weten 46
Oordeel uitstellen 49
Alleen-zijn & verveling 50
Incubatietijd 53
Pessimistische bril 55
Focus op het positieve 57
Pijn 60
Leunen in ongemak 62
Schaamte 67
Mijn ego is een poppetje 70
Kiezen = verliezen 72
Jezelf als prototype 74

Versterk je creatieve proces 78

Creatieve werkvormen 98

Creatief leven is waardegericht leven 100

Het is de beweging die telt 108

Dankwoord 119

Bronnen & inspiratie 121

Voorwoord

Een ‘zwabberaar’, zo noemde mijn zus me eens. Ze heeft zelf een vrij georganiseerd levenspad en ze snapte mijn keuzes vaak niet goed. De weg die ik tot mijn 38ste had afgelegd zou je inderdaad best onlogisch kunnen noemen. Ik switchte vaak van richting en deed minder wat in de lijn der verwachting lag. Zowel qua werk, wonen als relatie. Eerst afstuderen aan de universiteit, vervolgens niets met mijn opleiding doen. Dan solliciteren op een promotieonderzoek, of nee toch niet, kom, we proberen een functie als beeldredacteur. Dan weer op soloreis naar Senegal, India, Australië en Guatemala. Dan weer terug in een vaste baan, dan weer freelancen, dan weer een uitgaanswebsite opzetten wat financieel in de soep loopt. Tot drie keer toe samenwonen met toch écht leuke mannen met wie ik tot ieders verrassing de relatie weer verbrak.

Voor mezelf echter voelden deze keuzes niet willekeurig. Ik zag een duidelijke constante. En dat was een innerlijke drang naar ontdekking, provocatie en het vormgeven van een nieuw leven, liefst elke vijf jaar.

Creativiteit had hierin altijd mijn interesse. Ik dacht dat dat kwam omdat ik troost en plezier haalde uit muziek maken, tekenen en schrijven. Maar pas een paar jaar geleden, na zelfstudie, verschillende creatieve banen en dito trainingen, ontdekte ik wat me er zo in aansprak. Creativiteit is voor mij meer dan knutselen of persoonlijke expressie. Het is een mindset, een levenshouding. De theorie áchter creativiteit ontdekken was een feest der herkenning. Het voelde alsof ik thuiskwam.

Dat moment van thuiskomen vond plaats in een koffietentje bij mij hier om de hoek. Niet lang daarvoor had ik een rugoperatie ondergaan waarvan ik maanden moest herstellen. En iedere dag zat ik daar, in mijn grijze joggingbroek, een leesboek en een heerlijke *flat white*. Terwijl ik uitkeek op het voorbijgaande verkeer in de drukke Amsterdamse straat

las ik voor het eerst over het concept 'lateraal denken'. De bedenker van deze term, de creativiteitsexpert De Bono, introduceerde in 1967 het idee dat er feitelijk twee manieren van denken bestaan: verticaal denken en lateraal denken. Het zijn beide denkstijlen die je kunt inzetten bij het zoeken naar antwoorden.[1]

Bij verticaal denken begin je bij het begin en eindig je bij het einde: je gaat van A naar B. En elke stap die je zet moet 'logisch' zijn. Lateraal denken daarentegen is minder rechttoe rechtaan: juist de niet-logische sprongen zijn belangrijk in de zoektocht naar een antwoord. Bij lateraal denken is het de beweging zélf die telt. Een beweging is bedoeld om de mogelijkheid te vergroten dat je een nieuwe, betere richting ontdekt. De logisch denker zegt: 'Ik weet wat ik zoek.' De lateraal denker zegt: 'Ik ben aan het zoeken, maar weet pas hoe het eruitziet als ik het gevonden heb.'[2]

'Het is de beweging die telt' was wat mij daar op die koffiekruk ineens zo raakte. Het gaat niet om het vinden van het *juiste* antwoord (een uitkomst die je al min of meer verwacht), het gaat om het vinden van het *beste* antwoord. En of de weg daarnaartoe 'logisch' is, is minder relevant. Creativiteit bleek in essentie dus een manier van bewegen.

Hiermee vielen in één klap al die 'onlogische keuzes' die ik in mijn leven had gemaakt op hun plek. Al dat gezwabber heeft uiteindelijk geleid tot wie ik vandaag ben en wat ik doe: eigenaar van een onderneming waarin mijn lichaam de inspiratiebron vormt en ik mijn creatieve levenshouding als trainer doorgeef aan anderen. Dit is het resultaat niet *ondanks*, maar juist *dankzij* al die ogenschijnlijk onlogische bochten.

Het leven zie ik als een creatief proces. En al vroeg leerde ik hoe je creatief denken kunt inzetten om ook in moeilijke tijden perspectief te blijven zien. Dat is waar dit boek over gaat.

CREA-TIVITEIT ALS STRATEGIE OM TE OVER-LEVEN

TEGENSLAG

Mijn rug rechthouden en toch soepel mee-bewegen

Stiekem ben ik van nature best een zwartkijker en controlefreak. Misschien niet een eigenschap die je zou verwachten van een creatief professional. Ook best onhandig soms, zeker in het leven van alledag. Als ik een bank bestel die een tikje te groot blijkt, denk ik meteen dat hij niet door de voordeur zal passen, met de vrachtwagen retour moet, ik minstens een maand op de grond moet bivakkeren en ik mijn aankoopbedrag wel kwijt zal zijn. Maar natuurlijk past die bank gewoon wél. Ik heb een aangeboren talent voor het zien van beren op de weg en grijp het liefst naar zekerheid.

Maar soms krijg je op je bord wat je dient te leren in het leven: mijn levensloop, of specifieker gezegd mijn lichaam, leerde me om iedere keer opnieuw te blijven denken in mogelijkheden. Ik werd geboren met een lijf dat om de zoveel jaar met een 'verborgen gebrek' op de proppen kwam. Telkens opnieuw een tegenslag, teleurstelling of afgesloten weg waar ik als peuter, kleuter, puber of jongvolwassene mee om moest zien te gaan.

Mijn ruggengraat speelde in deze levensloop altijd een centrale rol. Met een s-kromming van onder naar boven werd mijn rug de eerste veertien jaar van mijn leven met militaire precisie rechtgehouden door een permanent kunststof korset en vervolgens gefixeerd met schroeven en een pin van staal. Eigenlijk was van jongs af aan mijn vraagstuk al: hoe beweeg ik soepel mee met het leven en houd ik tegelijkertijd mijn rug recht?

Met de kennis van vandaag realiseer ik me dat ik ongemerkt al vroeg de vaardigheden van creatief denken inzette om me

door fysieke tegenslag heen te helpen. Ik leerde buiten de vaststaande plaatjes te kijken, mijn verbeeldingskracht in te schakelen, te blijven denken in alternatieven, patronen te doorbreken, mijn oordeel uit te stellen, veel buiten de kaders te exploreren en vooral: onzekerheid te omarmen.

We begrepen elkaar, creativiteit en ik. We versterkten elkaar. Zo hielp mijn creatieve levenshouding me in het uitvoeren van creatieve beroepen. En omgekeerd hielp elk creatief beroep me weer om met een creatieve blik naar het leven te kijken.

Wat versta ik onder creativiteit?

Creativiteit is een magisch begrip: iedereen heeft er een idee bij, maar vaak hebben we het niet over hetzelfde. Want wat is 'creativiteit'? Is het originaliteit? Nuttige ideeën bedenken? Kunst? Innovatie? Uitdagen van de status quo? Dutch Design? Niet alleen bedenken, maar ook dóen? Fusion in je eigen keuken? De tekening van je vierjarige dochter? De uitvinding van de röntgenstraling? Creativiteit is hoe dan ook meer dan slechts het produceren van heel veel originele ideeën.

Dit boek is niet bedoeld om hier een verhandeling over te geven, want er is wel degelijk een nuanceverschil aan te brengen in al die verschillende vormen van creativiteit. Ik kan je wél vertellen wat voor mij persoonlijk de kern het beste pakt en het meest resoneert.

Als ik het heb over creativiteit, dan heb ik het in dit boek over het creatieve proces in de breedste zin van het woord. Je mag dan denken aan het componeren van een nieuw muzieknummer of het oplossen van het fileprobleem. Ik heb het in essentie over een proces waarbij je op zoek bent naar een uitkomst die je niet kant-en-klaar op de plank hebt liggen. Oftewel: waar je creativiteit voor nodig hebt.

De 'magie' van creativiteit zit hem voor mij in dat bijzondere moment waarop je tot een originele ingeving of aha-inzicht komt. In een georganiseerde brainstormsessie zie je dit vaak letterlijk bij mensen gebeuren. Er vindt een mentale transformatie plaats. Het is het moment dat je denken kantelt, je nieuwe contexten met elkaar verbindt, je tijdelijk uit je routinedenken stapt, en dan ineens PATS!: een originele inval.

Creatief denken, de vaardigheid die onder creativiteit ligt, gaat voor mij in essentie om het aanpassen (of uitdagen) van zelfopgelegde beperkingen.[3] Het gaat over het doorbreken van

(denk)patronen. Als iemand zegt: 'Denk out of the box!' dan zegt hij daarmee eigenlijk: 'Denk *out of the pattern*.' Wat je wilt is uit een gedachtespoor stappen. Dat is ook wat een creatieveling doet in zijn of haar werk: uit de eigen denkroutine stappen en daardoor op verrassende ideeën komen. Creativiteit is de kunst van de onverwachte invalshoeken, de provocatie van aannames en het leggen van nieuwe verbindingen.

Dat 'out of the pattern-denken' kun je ruim nemen. Ik zie dat bijvoorbeeld als het doorbreken van routinegedrag, het loslaten van je denkwijze of misschien zelfs je wereldbeeld. Soms gaat het over het tijdelijk loslaten van je ego: het gecreëerde beeld van hoe je wilt, denkt, hoort of wordt verwacht te zijn. Wat het ook is, iets nieuws creëren vraagt om het, al dan niet tijdelijk, loslaten van wat was en te accepteren van wat zou kúnnen zijn.

Over die zelfopgelegde beperkingen heen stappen is wat mij in mijn werk als creatief professional elke keer weer motiveert en fascineert. Als er een doorbraak in de persoon zélf plaatsvindt. Als de persoon zélf een stukje mee verandert alleen al door het toepassen van bepaalde denktechnieken of door het inzetten van werkvormen. Of, en deze vind ik het mooiste, dat je ineens inziet hoe je eigen onbewuste barrières je denken en handelen belemmeren, in élk aspect van je leven. Soms is creatief denken net therapie.

Persoonlijke inzichten opdoen brengt me op het tweede relevante aspect van creativiteit: creativiteit leidt tot verandering.[4] Heb je een patroon doorbroken of een aha-moment beleefd, dan zie je de zaken anders dan daarvoor. Je hebt een perspectief erbij gekregen: je kijkt anders. Emoties worden aangestuurd door percepties, en emoties op hun beurt sturen ons gedrag aan. Een verandering in perceptie leidt tot een verandering in emotie, en dus in gedrag.[5]

Een laatste aspect wat creativiteit voor mij creativiteit maakt, is dat je je verbeeldingskracht inschakelt. Je zet die gave in wat ons als mens zo uniek maakt: de mogelijkheid om

ons een plaatje, scenario of wereld voor te stellen zonder dat deze fysiek al bestaat. Dit is waarom beeld en verbeelding zo'n belangrijke rol spelen in creativiteitssessies. Je voorstellingsvermogen gaat over scheppen en creëren; het geeft richting aan dat wat je tot leven wilt brengen.

Deze drie aspecten van patroondoorbreking, verandering en verbeeldingskracht omschrijven de meer praktisch-theoretische kant van creativiteit. Maar aan het creatieve proces zitten ook gevoelsaspecten verbonden die naar mijn mening minstens zo belangrijk zijn. Dat zijn motiverende sensaties als energie, hoop en plezier. Maar ook de meer onbehaaglijke sensaties spelen een rol, zoals schaamte, twijfel, teleurstelling, loslaten en angst. En dat is niet zo gek, want patronen doorbreken, van welke aard dan ook, roept gevoelens van ongemak op.

Het creatieve proces gaat gepaard met onzekerheid: als je erin stapt weet je nog niet precies wat eruit gaat komen. Of, hoe jíjzelf eruit gaat komen. Want zou je dat weten, dan had je geen creativiteit nodig. Sterker: creativiteit kan niet zonder dit 'nog niet-weten'.

Hoe dan ook gaat creativiteit niet alleen over regenbogen en eureka. Het is *a whole package deal*: zowel leuke als minder leuke gevoelens zijn essentieel voor een verrijkende uitkomst.

Opus magnum

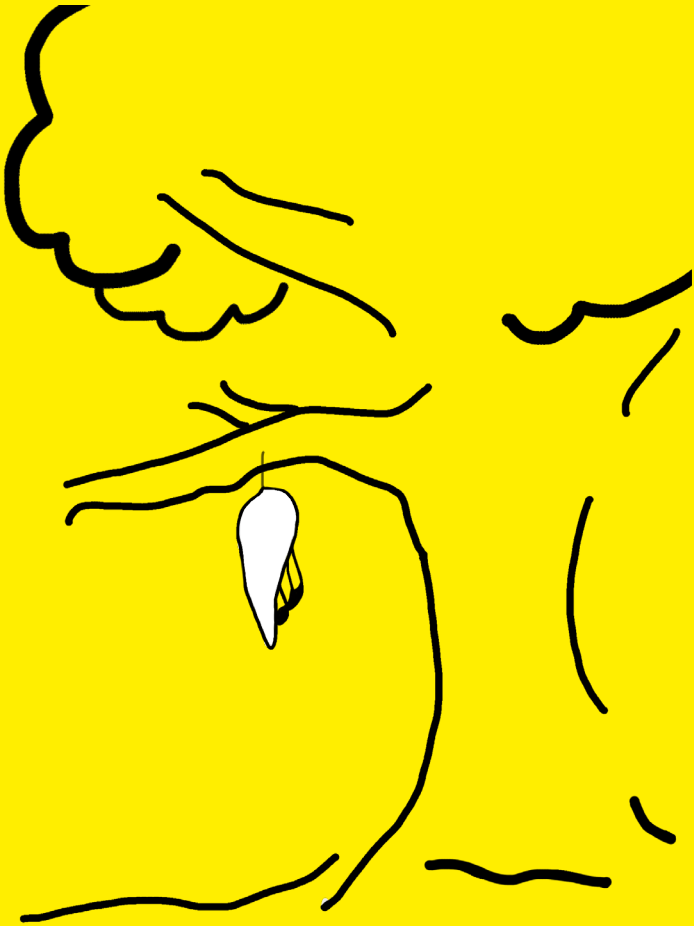
De creatieve mindset die ik door de levensjaren heen had ontwikkeld bleek van onschatbare waarde bij wat ik weleens noem mijn fysieke opus magnum: een tweede, ingrijpende rugoperatie in 2013 waar ik met een incomplete dwarslaesie uitkwam. Los van alle emoties die dat teweegbracht, dwong deze uitkomst me in één klap om op een andere manier naar mijn leven, mijn zelfbeeld en mijn lichaam te kijken. Ironisch genoeg dwong ook mijn ruggengraat zélf me tot een nieuwe levenshouding. Ik was door de artsen letterlijk in een andere houding gezet.

De revalidatie, ofwel her-waardering (re-validatie) van mijn leven die daarop volgde, bracht me tot het inzicht dat creatief denken toch écht als uitstekende overlevingsstrategie kan dienen in een mensenleven. Ik was dan misschien door vorige operaties al vaak gevallen en weer opgekrabbeld, maar het herstelproces van deze operatie promoveerde me officieel tot innovatie-expert van mijn eigen leven.

Deze revalidatie is echter het moeilijkste wat ik ooit heb gedaan. Anderzijds weet ik ook dat als ik niet door deze lichamelijke pijn en worsteling was gegaan en ik dit proces niet zo *fysiek* had doorlopen, ik nooit was uitgekomen op de plek waar ik vandaag ben. Dan was dit boek er nooit geweest.

Het verhaal van de rups

In de boom hangt een rups die worstelt om uit zijn cocon te komen. Een man die voorbijloopt ziet dit en vindt het zielig voor de rups. ‘Oh nee, die rups heeft het moeilijk!’ Hij pakt een schaar en knipt een gaatje in de cocon. De rups die al half in een vlinder is veranderd komt uit de cocon, maar sterft. Hij zal nooit kunnen vliegen. De rups liep zijn ontwikkelproces mis, de fysieke worsteling die hij nodig had om zich als vlinder te manifesteren.



Revalideren = innoveren

Ik heb me weleens die rups gevoeld. Die vier jaar dat ik bezig was om mezelf weer op de rails te krijgen voelde als een lange worsteling in een cocon. Hoewel het een bewust besluit was om de rugoperatie te ondergaan en het risico op zenuwschade te lopen, kwam het toch als een klap toen een week na de operatie bleek dat mijn benen niet goed mee wilden doen.

De artsen weten niet zeker wat er aan de hand is. Ik voel delen van mijn benen niet en kan er niet op staan. Een MRI-scan laat zien dat mijn rugzenuwen nog wel intact zijn, maar wat precies de reden is van het disfunctioneren, en hoe het zich zal herstellen, dat weet niemand.

Een incomplete dwarslaesie, zo luidt uiteindelijk de diagnose; een woord dat ik nooit had verwacht in één en dezelfde zin uit te spreken als mijn eigen voornaam. Dwarslaesies, dat is voor anderen, dat is voor mensen in films. Het is alsof een tornado door mijn leven raast. Alsof ik word opgezogen, de grip kwijtraak en al mijn bouwstenen in puin liggen.

Ik word naar een revalidatiekliniek gebracht waar ik intern tussen de dwarslaesies en rolstoelen kom te liggen. Met twee maanden intensief trainen en veel geduld leer ik, stapje voor stapje, gelukkig weer te lopen en keer ik, hoewel met een pijnlijke nieuwe ruggengraat, zonder rolstoel en lopend op krukken terug naar huis, naar mijn oude leven, dat niet meer mijn oude leven is.

Als het me na negen maanden lukt mijn werk enigszins weer fulltime op te pakken, word ik ontslagen wegens een reorganisatie. Het laatste restje energie en levenskracht vloeit uit me weg. Ik voel me opgebrand. Het verlies van mijn baan is de definitieve tornadoslag. Mijn leven, dat huis waarin ik woonde, voelt nu echt met de grond gelijk gemaakt. Mijn lichaam is veranderd, mijn energieniveau is veranderd,

ikzélf ben door de hele situatie veranderd en mijn werk, mijn dagelijkse houvast, is weg.

Op een middag lig ik thuis op de bank en neem ik het besluit om, als mijn huis dan zo in puin ligt, deze gebeurtenis aan te grijpen om de bouwstenen van mijn leven fundamenteel anders neer te zetten.

Ik zeg weleens: revalideren is innoveren. Als je op zoek bent naar innovatie, dan ben je op zoek naar een baanbrekend andere manier van naar de zaak kijken. Ikzelf zie innovatie als 'opnieuw geboren worden', zoals een rups verandert in een vlinder. Mijn revalidatieproces, waarin ik mijn levenshouding en daarmee mijn levensinvulling transformeerde, was een proces waarin ik in feite mezelf innoveerde. Ik noem mijn revalidatie daarom ook wel 'zelfinnovatie'.

Maar dat idee van 'ik ga de bouwstenen anders neerzetten' dat ik daar op de bank zo heldhaftig besloot, was

inderdaad niet meer dan dat: een besluit. Ik had nog totaal geen plan. Ik had alleen heel veel motivatie.

Ik wist dus nog niet waar ik uit zou komen. Noch dat het al mijn creatieve vaardigheden zou vergen om die bouwstenen opnieuw op te stapelen.

Ik besloot mijn creativiteit op mezélf toe te passen en zette mezelf hiermee in het centrum van het ontwerpproces. Dit keer zou het resultaat niet een nieuwe merkslogan zijn of een origineel campagneconcept, maar mijn 'nieuwe ik'.

Doordat ik nu zelf het 'onderwerp' was, ervaarde ik het proces van binnenuit. Alsof ik de tornado aan de binnenkant bestudeerde. Dit maakte het voor mij nóg invoelbaarder wat al die gangbare termen uit het vakgebied van de creativiteit nou eigenlijk écht betekenen: patronen doorbreken, out of the box-denken, het proces vertrouwen, falen, je verbeelding inzetten et cetera. Want … hoe *doe* je dat eigenlijk, het proces vertrouwen? Hoe voelt het ten diepste om uit je comfortzone te stappen? Wat gebeurt er in jou als mens, individu, als je door een persoonlijke transitie gaat?