

Creativiteit, deel 1

Jan le Pair

16 februari 2021





Wat voor een fotograaf ben jij?

1. De bioloog,

Met kennis van soorten. Ben je onderwerp gericht?

2. De technicus,

Fascinatie voor digitale fotografie, probeert alle tools uit.

3. De kunstenaar, beeld en compositie belangrijk. Wil kijker betrekken. Vindingrijk.

4. De filosoof, mee laten kijken in persoonlijke zoektocht.

Wil jij weten wat voor een fotograaf jij bent, doe dan de test .

www.handboeknatuurfotografie.nl/test. Je krijgt digitaal de uitslag .

Het verhaal van de HAAN en de KEIZER.



De Japanse keizer wilde zijn paleis versieren met het mooiste schilderij van zijn lievelingsdier, een haan. Hij zette zijn hofhouding aan het werk: "Zoek mij de beste schilder van het hele land!".

De zendingen van de keizer gingen op zoek. Ze vonden een oude en wijze man die door velen werd aanzien als de beste schilder. Hij werd uitgenodigd op het keizerlijk paleis. "Kan jij mij de mooiste schildering maken die ooit van een haan is gemaakt?" vroeg de keizer. "Ja," zei de schilder, "maar dan heb ik wel het beste materiaal nodig. En ook 3 jaar tijd". De keizer stemde in en de schilder kreeg een mooi vertrek ter beschikking in het keizerlijke paleis. Al wat hij wenste kreeg hij van de keizer. Karrenvrachten inkt en papier werden aangevoerd en afgevoerd, maar niemand mocht de kamer van de schilder betreden...

Aan het einde van de 3 jaar riep de keizer de schilder bij zich. Die nam een lading papier en inkt met zich mee naar de keizer.

"Waar is mijn schilderij?" vroeg de keizer. "Even geduld" zei de schilder en hij begon geconcentreerd de beste inkt te wrijven en rolde maagdelijk wit papier voor zich uit. Hij streek het geduldig uit...

De keizer werd razend! Hij had zelfs geen oog voor de schildering, zo razend was hij! 3 jaar lang had hij de schilder onderdak gegeven, 3 jaar lang gevoed, van inkt en papier voorzien ...

"Heb ik je zoveel betaald om 5 minuten te werken?" vroeg de keizer.

Maar de schilder ging onverstoord door en zette 2 streken op papier... de omstaanders werden met verstomming geslagen toen ze daarin een haan zagen...

Toen keek de schilder op en zei: "Het duurt geen 5 minuten om zo te schilderen, Meester. Het duurt een leven lang."



“It took me four years
to paint
like Raphael,
but a lifetime
to paint like a child.”

Pablo Picasso



Wat IS creativiteit?

- Talent om nieuwe dingen te verzinnen.
- 1) Artistischeit 2) Expressie 3) Scheppingsdrang
4) Scheppingskracht 5) Scheppingsvermogen.
- Door verbeeldingskracht nieuwe werkwijzen bedenken.
- Het denkproces waardoor uit de menselijke geest nieuwe inzichten tot stand komen. Vaak scheppen deze nieuwe inzichten de mogelijkheid om nieuwe toepassingen te maken, die werken, mooi en-of nuttig zijn.



**Wat heb je nodig om met
JOUW CREATIVITEIT
aan de slag te gaan?**

Nieuwsgierigheid

Vindingrijkheid

Volharding

Anders durven zijn

Interactie met anderen

Gericht zijn op maken

Trots zijn op eigen werk



Maar ik ben helemaal niet creatief!

Maar ik ben helemaal niet creatief!

Maar ik ben helemaal niet creatief!

Maar ik ben helemaal niet creatief!

Maar ik ben helemaal niet creatief!

Maar ik ben helemaal niet creatief!

Maar ik ben helemaal niet creatief!

Maar ik ben helemaal niet creatief!



13 Oefeningen om je creativiteit te stimuleren.

Creativiteit wordt vaak gezien als iets dat slechts een kunstzinnige enkeling gegeven is. Niets is minder waar, want hoewel sommige mensen, dankzij hun specifieke psychosociale achtergrond, zeker een grotere gevoeligheid voor artistieke vertoning, zit het vermogen om 'creatief te denken' bij iedereen in de menselijke natuur ingebakken.

Hoe diep dat vermogen daar echter bedolven zit onder geestdodende zaken als conformisme, sociale druk en andere psychologische dwaalsporen, hangt in grote mate af van de manier waarop je je hersenen stimuleert om zich tegen al die verwachtingen en beperkingen te verzetten om los daarvan ook eens buiten de geijkte kaders te acteren.

1. Dagdromen

Om echt creatief te zijn, moet je je geest daar ook de speelruimte voor geven. Mensen die tijd nemen om even helemaal niets te doen en enkele uren aan een stuk te dagdromen, geven hun hersenen de vrijheid om af te dwalen van wat 'normaal' en voor de hand liggend is. Los van logisch denken en rechtlijnige causaliteit, geven ze hun geest op die manier de kans om nieuwe verbanden te leggen tussen de concepten, fantasieën en ideeën die hun hoofd bevolken.



Het associatieve proces waarlangs dat 'creatief denken' verloopt, heeft dan ook veel weg van dat van een droom: door het automatisch en ogenschijnlijk willekeurig samenvoegen van beelden en ideeën uit heden, toekomst en verleden kan het tot een nieuw, wonderbaarlijk product komen.

Foto uit Thinkstock



2. Doelloos surfen op Internet

De manier waarop doelloze gebruikers van het internet letterlijk rondzwerven in de oneindige speeltuin van het wereldwijde web, is vrij letterlijk een simulatie van de manier waarop het creatieve denkproces vorm krijgt in iemands hoofd: net zoals er online eindeloos van de ene naar de andere website, blog of social media post kan worden doorgeklikt, zo zijn ook innovatieve ideeën het resultaat van een incoherente opeenvolging aan overspringende 'vonken' in de bedradingen van ons denken.

De 'kunst' bestaat er dan natuurlijk wel nog in deze 'vonken' toch als een meestersynthese tot één alomvattend creatief product samen te ballen.



3. Verveel je

Ook een stevige portie verveling zou ons creatief vermogen enorm ten goede komen. Naast het feit dat heerlijk niets doen, je de ruimte geeft om te dagdromen, zou het ervaren van verveling ons er ook toe aanzetten ons wat nuttiger te gaan bezighouden. "Verveling zorgt ervoor dat mensen - in tegenstelling tot de situatie waarin ze zich op dat moment bevinden - hun inspannende activiteiten als meer zinvol gaan beschouwen, en die activiteiten dan ook sneller terug zullen gaan nastreven", zegt Andreas Elpidorou onderzoeker aan de Universiteit van Louisville.

Mensen die hun 'gelukzalige' nietsdoen niet door verveling verstoord willen zien, zullen geneigd zijn in die onvervullende situatie te blijven hangen, maar lopen op die manier dus ook de emotionele, cognitieve en sociale voldoening van meer inspannende, creatieve activiteiten mis.



4. Zorg voor geluid op de achtergrond

Dat veel creatieven de comfortabele omgeving van hun kantoor of eigen living graag al eens inruilen voor het interieur van een koffiebar of 'open workspace', lijkt wel degelijk een gegronde reden te hebben. De juiste hoeveelheid achtergrondgeluid zou namelijk aanstekelijk inwerken op de creatieve vermogens. En laat een koffiebar nu net over die 'juiste hoeveelheid' beschikken.

Volgens een onderzoek naar het fenomeen aan de Universiteit van Illinois Urbana-Champaign zouden mensen creatief het best presteren in een geluidsomgeving van om en nabij de 70 decibel. Voor wie verblijven in een open werk-omgeving of verkassen naar een koffiecafé niet meteen een optie is, geen nood, want ook de digitale wereld biedt tal van 'luisterrijke' oplossingen.

Zo verzamelde de app Coffitivity een reeks geluiden zoals die ook te horen zijn in een echte bar: gaande van tikkende schoenen, tot flarden van een gesprek en het geluid van versgemalen koffie.



OEFENING 1

Ga tien (10) minuten ergens in de natuur op een enkele plek zitten, zonder mobiel, camera of verrekijker, ontspan je en kijk. Kies een rustige plek en laat de omgeving op je inwerken. Telkens als je dreigt af te dwalen in je gedachten doorbreek je dat door je opnieuw te richten op de omgeving. Wat zie je? Wat hoor je? Wat ruik je? Welke vormen trekken je aandacht? Welke details spreken je aan? Schrijf alles op wat je waarneemt. Beperk je tot feitelijke vermeldingen, beschrijvingen, geen interpretaties en oordelen. De blik is gericht op de buitenwereld.



5. Neem pen en papier

Wie zijn creatieve vermogens pas echt welig wil laten tieren, doet er, om verschillende redenen, goed aan pen en papier ter hand te nemen. Ten eerste kan schrijven ons helpen om orde te scheppen in de eigen ideële chaos. Dagelijks komt er een massa prikkels op ons af en krijgen we veel informatie te verwerken. Het merendeel van die informatie wordt automatisch door ons brein opgenomen, gefilterd en, indien nodig, opgeslagen. Dat maakt echter dat er ook bijzonder veel van die gegevens door mazen van ons aandachtsnet glippen.

Door je hersenen de kans te geven alle passerende prikkels en gedachten in een soort van 'automatisch schrijven' naar buiten te brengen, kan je een deel van de informatie toch pakken. Door je gedachten een uitwendige, tekstuele vorm mee te geven, kan je er bovendien afstand van nemen, wat het overzicht op het geheel dan weer ten goede komt.



6. Schrijf een (fictief) verhaal.

Voor wie zich bekwaamt in creatief schrijven (fictie) zouden er volgens de Freudiaanse psychoanalyse nog meer voordelen verborgen liggen. Door de esthetische component die in het schrijven van een mooie prozatekst of een stukje poëzie verborgen ligt, zou er een innerlijke sensor van schamelijke zelfcensuur uitgeschakeld worden, waardoor meer inzicht verkregen kan worden in emoties of kennis zoals die eerst niet door ons bewustzijn erkend werd.

Zo zou de fictieve aard van een prozatekst ervoor zorgen dat mensen de vrijheid krijgen om zichzelf in alternatieve scenario's te plaatsen. Doordat de wereld in de tekst niet noodzakelijkerwijs samen hoeft te vallen met die in werkelijkheid, wordt het denken er ook niet door gelimiteerd. Die mentale flexibiliteit zorgt ervoor dat we onszelf dingen en gedachten durven toelaten, die in ons werkelijke leven letterlijk 'niet denkbaar' zouden zijn. Op die manier geeft fictie mensen ook de ruimte om abnormale en afwijkende ideeën op te doen.



7. Breng wat tijd alleen door.

Veel kunstenaars en creatieven worden wel eens beschouwd als zogenaamde 'lone wolfs' of outsiders: ze gedijen vaak het best in hun eentje en maken van dat zelfgekozen isolement handig gebruik om hun ideeën in alle vrijheid te laten sluimeren en groeien.

Creatieve mensen laten zich meestal ook niet opslokken door één of andere kuddegeest. Ze durven erkennen dat ze uniek zijn, enig in hun soort, en durven die apartheid ook te zien als een kracht, eerder dan als een gebrek. Die durf is dan ook precies wat originele concepten nodig hebben: de moed om boven de massa uit te steken, om anders te zijn dan een ander.



8. Kijk met "nieuwe" ogen.

De kern van een creatief idee bestaat erin iets op een fundamenteel nieuwe manier uit te drukken: de dingen te bekijken zoals niemand dat eerder deed. Dat kan door zaken, los van hun gebruikelijke en alledaagse context, in een nieuw licht te plaatsen.

Volgens die theorie van Victor Schklovsky ligt de kracht van kunst (en literatuur in het bijzonder) in het de-automatiseren van de ervaring: mensen banale en alledaagse dingen met andere ogen laten bekijken, als ware het de allereerste keer dat ze die gewaarworden. Hoe kunst daarin slaagt? Door haar mooie, maar complexe en symbolische vorm. Doordat de kunstige vorm moeilijk is en interpretatie nodig heeft, blijven mensen er ook langer bij stilstaan. Daardoor wordt het automatische proces van interpretatie doorbroken, en komt er een nieuw proces van bewustwording tot stand.

Als je er als persoon in slaagt de wereld op een dergelijk frisse manier te bekijken, zal je brein meer geneigd zijn originele, creatieve linken te leggen die artistiek aandoen.



9. Lees, kijk en luister.

Het is waarschijnlijk ook om die reden dat 'kunst kijken', vaak ook 'kunst doet maken'. Doordat artistieke producten je door hun creatieve aanpak anders naar wereld en werkelijkheid doen kijken, en op een andere manier laten nadenken, zorgen ze niet zelden voor een spontane uitbraak van artistieke inspiratie.

Een van de voornaamste bronnen voor het gedachtegoed van veel creatieve geesten is dan ook een rijk cultureel leven en een luisterrijk arsenaal aan boeken, films, schilderwerken, fotografisch materiaal, etc. Of - zoals T.S. Eliot het al stelde: 'Good artists borrow, great artists steal'.



10. Gebruik je eigen pijn.

Verschillende wetenschappelijke studies toonden al het verband tussen creativiteit en een psychosociale gevoeligheid voor depressie en andere stemmingsstoornissen aan. Zo onthulde een recent onderzoek aan Harvard University dat mensen met een lager DHEAS-gehalte in het bloed - een hormoon dat ook gelinkt wordt aan depressie - ontvankelijker zouden zijn voor het ontwikkelen van creatieve ideeën. Wanneer die mensen daarenboven ook nog eens aan negatieve gevoelens worden blootgesteld, zou dat hun creatief vermogen nog meer de hoogte in jagen.

Het feit dat er zich in kunstenaarskringen heel wat mensen lijken te bewegen met een zwaar persoonlijk verleden of een geschiedenis in psychische problematiek, doet vermoeden dat het gelegde verband wel degelijk gegrond is. Wat kunstenaars en mensen met een psychische gevoeligheid dan ook met elkaar gemeen lijken te hebben, is een bepaalde sensitiviteit: de diepe - en vaak onvermijdelijke - capaciteit om hun emoties diep te doorleven en te voelen. Voor veel artiesten of creatieven lijkt die ervaring omzetten in kunst dan ook een ideale - zo niet de enige - manier om ermee om te gaan.



11. Ga reizen.

Dat verandering van omgeving de werking van het creatieve brein aanwakkert, ondervonden verschillende grote kunstenaars uit onze wereldgeschiedenis al aan den lijve: zo maakten veel 18e eeuwse kunstenaars een Grand Tour door Europa, vond Ernest Hemingway de inspiratie voor een groot deel van zijn oeuvre in Spanje en Frankrijk en houdt ook menig schrijver er vandaag een buitenverblijfje in het warme zuiden op na.

De link tussen reizen en een vergroot creatief vermogen is echter geen kwestie van perceptie alleen, het verband tussen beide is wel degelijk ook door de wetenschap onderbouwd. Verschillende studies tonen aan dat de reizen een positieve invloed uitoefent op de cognitieve flexibiliteit van onze hersenen en ook op de mate waarin onze hersenen diepgewortelde linken kunnen leggen tussen verschillende ideeën en deelgebieden.

"Nieuwe geluiden, geuren, smaken en sensaties activeren nieuwe synapsen in ons brein, en bieden onze geest dus de kans zichzelf nieuw leven in te blazen", zegt Adam Galinsky, professor aan de Columbia Business School en expert op gebied van reizen en creativiteit.



12. Doe aan sport.

Ook sport zou onze creatieve vermogens behoorlijk kunnen stimuleren. Marily Oppezzo, doctoraatsstudent leerpsychologie, en Daniel Schwartz, professor aan de Stanford Graduate School of Education, ontdekten dat wandelen, zowel binnenshuis als in de openlucht, creatief denken bevordert.

Om te bepalen of het nu juist de verandering van omgeving dan wel de fysieke activiteit was die de gunstige invloed tot stand bracht, richtte het duo een aantal experimenten in. Daaruit bleek dat het wel degelijk de beweging zelf was die de creatieve stromen op gang bracht: wie eventjes van zijn stoel opstond om te wandelen, onder welke vorm en in welke omgeving dan ook, vertoonde tot 60 procent meer creativiteit, dan wie de hele dag achter zijn bureau bleef zitten.

De resultaten van Oppezzo en Schwartz worden onderschreven door tal van andere studies die de link tussen creativiteit fysieke activiteit bevestigen.



13. Houd er een goede werk-ethiek op na.

Tot slot komt creativiteit natuurlijk ook niet zomaar uit de lucht gevallen. Mensen met de meest originele ideeën en het omvangrijkste artistieke oeuvre op hun palmares, hebben daar vooral zelf een grote hand in gehad. Ze weten dat dromen zichzelf niet maken, maar dat er veel hard werk en een aardige dosis discipline bij komt kijken om ze ook daadwerkelijk te realiseren.

Creatieve geesten werken dan ook niet zelden 'dag en nacht'. Wanneer een vlaag van inspiratie toeslaat, maken ze daar handig gebruik van - of dat nu om drie uur in de namiddag of om 5 uur in de ochtend is. Toch is artistieke productie niet puur een kwestie van wachten tot er vanzelf een geniale ingeving opduikt, maar van een ijzersterke wil, een vaste regelmaat van oefenen en proberen en vooral ook van vallen en opstaan.



Wil jij creatief zijn en wil je creatieve resultaten zien van jouw eigen hand dan is dat heel erg hard werken, herhalen en kritisch zijn in een cirkel:

Oriënteren
Onderzoeken
Uitvoeren
Evalueren
Reflecteren



Tenslotte nog een opdracht:

CODE GEEL

Pak een citroen, neem hem mee naar buiten en maak zes (6) foto's waar de citroen geheel of gedeeltelijk op te zien is. Zorg dat de foto's maximaal van elkaar verschillen, zowel visueel als qua betekenis. Een hulpje is door aan te geven dat de plek waar je de citroen neerlegt heel bepalend is. Vasthouden, aan een draadje, omhoog gooiend, uit elkaar halen, etc. Je kunt de vrucht buiten of binnen leggen. Ga associëren, out-of-the-box-denken, gebruik je fantasie. Voorzie elk van de zes foto's van een rake tekst, waardoor de kijker op het spoor van de bedoeling van de fotograaf komt met dat beeld. Hou de foto's eenvoudig, zonder mensen op de foto.



Verbeeldingskracht (visie)

Het vermogen om iets nieuws te bedenken of te zien. Noem dit maar visie. De bijbehorende vraag is:

'In hoeverre is er sprake van een sterk idee?'

Scheppingskracht (maken)

Het vermogen iets vorm te geven, te maken. Alle technische keuzes betreffende het type lens dat je gebruikt, je camerapositie, diafragma, filters, belichting, ISO, etc. vallen onder scheppingskracht.

De bijbehorende vraag is: 'Hoe goed is het idee uitgevoerd?'

Zeggingskracht (raken)

Het vermogen te communiceren. Zeggingskracht is misschien wel het moeilijkst grijpbare, omdat het eindoordeel niet bij de fotograaf maar bij de kijker ligt.

De bijbehorende vraag is hier: 'Raakt het beeld je?'



Nou, dat is dan deel 1!

Best veel stof om te behappen.

Neem er de tijd voor.

**Ik hoop dat je opdracht 2 terug laat zien in
beelden. Dan kunnen we daarna verder gaan
met deel 2. (van 4)**

Groetjes van Jan

Bronnen:

Bart Siebelink: Grip op Creativiteit

Theo Coolsma: Handboek kaderen

De Morgen: Technieken-om-je-creativiteit-te-stimuleren