



Op zoek naar de oerbron van creativiteit

Op de kortste dag van het jaar interview ik Frederike Dekkers bij haar thuis in Amsterdam. Daar woont ze met haar man, zoon en twee katten. We zitten aan tafel bij de kerstboom met lichtjes.

Voor ons liggen tekenspullen en schetsen op tafel. Ze vertelt enthousiast over haar net ingeleverde, eerste illustratieopdracht. 'Ik vroeg aan mijn opdrachtgever of het resultaat zo oké was. Hij zei dat het precies was wat hij zocht: 'Heel lief, maar zo snoeihard als een krant.' Toen dacht ik, dat ben ik! Ik ben heel lief, mensen vertrouwen mij. Maar tegelijkertijd ben ik ook heel direct, ik draai er niet omheen.'

Door **Brechtje Bakker** Fotografie **Koen Dekkers**

»» Je hebt veel verschillende dingen gedaan, wat is de rode draad in jouw leven?

'Ik ben op zoek naar de essentie van mensen, kunst en creativiteit. Bij mensen zie ik het als een lichtpuntje in iemand. Je kunt dat de ziel noemen of de bron. Het innerlijk weten waaruit heel veel ontstaat, het leven. En die bron kan bedekt raken, maar is ook onaantastbaar. Mensen kunnen er ver

vandaan zijn, er geen contact meer mee hebben. Maar je kunt hem niet kapot maken, zolang je leeft.'

»» Hoe zit het dan met je creativiteit?

'Creativiteit komt daar volgens mij uit voort. Hoe meer je verbonden bent met jouw bron, hoe makkelijker de creativiteit stroomt. En hoe ►

FREDERIKE DEKKERS (1965), kunstenaar, trainer en loopbaancoach, ervaarde het ooit zelf. Nadat ze van de kunstacademie kwam, blokkeerde haar creativiteit, ze had geen plezier meer in het creëren. Totdat het boek *The Artist's Way* van Julia Cameron [red: Verschenen in 1992.] op haar pad kwam. Het boek beschrijft twaalf stappen om je creativiteit terug te vinden. Sinds 2008 geeft Frederike met volle overtuiging en plezier trainingen in *The Artist's Way*.

duidelijker de bedoeling van alles wordt. Mensen vragen zich vaak af wat hun levensopdracht is. Volgens mij ligt daar het antwoord. Maar je hebt er allerlei lagen overheen gelegd. Het is vaak meer het afpellen van die lagen en het onderscheid kunnen maken tussen dit is wat me verteld is of wat ik denk, en dit is wat ik echt weet. Ook kinderen kunnen daar al heel jong in verstoord raken.'

»»» Een leven zonder creativiteit?

'Als je een probleem moet oplossen, iets wilt bereiken, een goed gesprek wilt voeren met je baas, je huis inricht, je kind opvoedt: bij alles maken we gebruik van onze creativiteit. Maar creativiteit in de zin van dingen maken, van niets naar iets creëren... Dat geeft een gevoel van voldoening wat echt met niets te vergelijken is. Dat kan iets kleins zijn, een tekeningetje of een gedichtje. Vanuit het niets is er iets, en onvermijdelijk zit daar iets van jou in. En nog origineel ook! Jijzelf bent de origine van wat je maakt. Iets van jouw bron, jouw eigenheid komt erin terug.'

»»» Terug naar het begin, jouw creatieve blokkade. Wat was de oorzaak?

Ik herinner me wel dat ik als kind al vond dat ik niet kon tekenen. Ik had een sterke innerlijke criticus of censor. Als je heel creatief bent, is dat vaak zo. En daar kun je veel last van hebben. Fotografie was voor mij gemakkelijker, iets minder dichtbij.



'Heel lief maar zo snoeihard als een krant.'
Toen dacht ik, dat ben ik!

Ik ging de kunstacademie doen en dat ging op zich goed. Maar je bent ook nog zo jong. En dan moet je je werk ophangen en staan er negen mannen te kijken die jou vooral vertellen wat er aan schort. Vreselijk! Mijn liefste leraar, die ik heel dankbaar ben, was ook mijn grootste blokkade. Hij had zo'n hoge standaard, daar kon ik nooit aan voldoen. Met fotograferen ging het na de academie goed, maar met tekenen was ik na de academie totaal geblokkeerd. Als ik mijn potlood maar oppakte, hoorde ik al de stem van mijn leraar en dacht ik: 'Laat maar.'

»»» En toen kwam *The Artist's Way* op jouw pad...

Iemand gaf mij het boek in 1996 en vertelde er enthousiast erover. Toen ik het begon te lezen dacht ik: Dit gaat over mij. Dit ga ik doen, elke

dag een ochtendpagina schrijven.' Maar na drie dagen stopte ik er alweer mee, het leven kwam in de weg, ik was jong.

»»» Hoe kan iemands creativiteit zo geblokkeerd raken?

Je innerlijke criticus speelt een grote rol, net als perfectionisme of dat je iets te snel wilt. Vaak heeft het te maken met iets willen zijn wat je niet bent en wat ook niet gaat lukken, want je wordt nooit iemand anders. Je raakt geblokkeerd en gaat heel hard werken om die blokkades op te heffen, wat weer veel energie kost. Stress is hiervan het gevolg.

»»» Wat leer ik als ik *The Artist's Way* volg?

'Je wordt je bewust van je kracht en je valkuilen. Met jouw achtergrond, talenten en hebbelijkheden.

Je vindt een manier om daar niet meer tegen te vechten, maar om het als brandstof te gebruiken. En van daaruit te doen wat je te doen hebt. Een van de belangrijkste bouwstenen hiervoor is het schrijven van de ochtendpagina's, de *morning pages*. Elke ochtend schrijf je drie pagina's, met de hand. Je schrijft alles wat in je opkomt. Je mag lijstjes maken, gedichten schrijven, bagger schrijven, verhalen, vraag en antwoord geven op een dilemma, alles kan. Er is geen foute manier en dat is heel lastig voor ons. Het idee dat je iets doet wat niet fout kan zijn, dat kunnen we als mens bijna niet aan. De ochtendpagina's helpen je om je censor te herkennen, te weten wanneer je hem moet negeren en wanneer je naar hem moet luisteren. Het is eigenlijk een vorm van meditatie. Van zoveel mogelijk gewaar zijn zonder te oordelen.'

»»» En nu sta je dan in een yogablad, had je dat ooit verwacht?

'Nee, dat is wel grappig. Zelf heb ik wel af en toe aan yoga gedaan hoor. Ik vind het erg leuk dat veel mensen aan yoga doen. Dit laat zien dat mensen nu enorm verlangen naar contact met die bron. Zo zie ik het tenminste. Leven vanuit het bewustzijn dat er een groter geheel is, waarmee we verbonden zijn.'

»»» Begin van het nieuwe jaar, wat geef je ons mee?

'Bouw structureel tijd in voor zelfreflectie. Of dit nu meditatie is, yoga, schrijven of een wandeling. Dat maakt niet uit. Sta af en toe even stil, juist in je dagelijkse leven. Ook al is het maar een kwartiertje op de dag, dat gun ik iedereen. Het helpt je om verbinding te houden met jouw eigen bron.'

De eerstvolgende training van Frederike start in maart. Wil je een proefworkshop volgen? Vul de code yoga in op het inschrijfformulier op de website en ontvang € 2,50 korting.



Kijk op
theartistsway.info