

succes



Het klinkt een beetje tegenstrijdig, dat succes je autonomie als kunstenaar negatief zou kunnen beïnvloeden. Succes! Dan heb je "het" toch gemaakt? Ja, en om dan succesvol te blijven, moet je het elke keer opnieuw maken, en wel precies zo. Saai!

← [Juan Gris](#) (man in café) zegt het zo mooi: op het moment dat je vantevoren al weet hoe het resultaat zal zijn, ben je verloren. Dat is het einde van je kunstenaarschap. Dan creëer je niet meer, dan kopieer je. Jezelf.

Voor een duurzaam creatief leven is de nederigheid om steeds weer opnieuw te beginnen een eerste vereiste.



het lichaam

Voor een duurzaam creatief leven is een gezond lichaam een eerste vereiste. Het is zo verleidelijk om op de hoge berg van de scheppende verbeelding te blijven, en het lijf alleen te zien als een transportmiddel voor het hoofd waarin al die mooie ideeën ontstaan. Maar zo werkt het niet.

Een sterk en gezond lichaam geeft ook een gevoel van autonomie.



En dit komt bepaald niet van iemand die dol is op sport. Integendeel, ik zou het liefst dag en nacht bezig willen zijn met mijn kunst-werk. Maar het lijf begon te protesteren, dokter verwees me naar de sportschool, en een half jaar later kon ik opeens mijn koffer met gemak van de ene Parijse metro naar de andere dragen, al die trappen op en af. Een openbaring! Het gevoel dat je op je lichaam vertrouwen kunt, werkt door in je gevoel van vertrouwen ten aanzien van het hele leven. Ik doe het nog steeds niet graag, maar ik doe het wel.

Van wandelen en fietsen houd ik ook niet echt, maar daar heb ik iets op gevonden: ik neem mijn fototoestel mee. Dat geeft de trip opeens een doel, ik kijk uit naar bepaalde dingen: herfstblad, bloemknop, architectonisch detail, marktkraam ... ik zie mijn omgeving met nieuwe ogen.

muziek

Richt een kunstenaarsaltaartje in, beveelt Cameron aan (p227). Dat hoeft heus niet zo verheven als het klinkt. Ik heb onderaan die plank boven m'n bureau een lang lint geknoopt, en met van die gordijnknijpertjes hang ik daar afbeeldingen en teksten aan die me inspireren. Op de vensterbank staan nog wat uiteenlopende zakern: een cycladenbeeldje, een rubberen stekelvisje, een plastic flipflapplantje, een doosje *Ocean* wierrook, een mooie blauwe steen, en aan de gordijnrail nog een glinsterende swarovski zonnevanger en een uitgeknipt engeltje van papier.

Een ander zeer krachtig instrument om je innerlijke kunstenaar weer een groots gevoel van autonomie te laten voelen, komt uit *The Vein of Gold*: het verzamelen van *Expansion Music*, muziek waar je groter van wordt, die je boven jezelf uittilt, die je als vanzelf uitnodigt om met weidse gebaren mee te dirigeren, of met operastem mee te zingen.

Welke muziek heeft voor jou die eigenschap?

Voor mij hoort bijvoorbeeld [Pastorale](#) daarbij, van Liesbeth List en Ramses Shaffy, *I'm Free* van The Who, *Bread and Roses* van Judy Collins (al deze nummers heb ik beschreven in de [schrijftop2000](#) die we in december 2011 hebben gehouden). Maar ook klassiekers als het laatste deel uit de zevende van Beethoven, het laatste deel uit het vioolconcert van Brahms, *the Trumpet shall Sound* uit *The Messiah* en vele anderen. Verzamel zulke muziek, maak er een cd van of een playlist op je computer of mp3-speler, en laaf je aan klanken waarmee je je gevoel van autonomie kunt terugvinden of versterken. Laat het schallen door je auto, bij het sporten, tijdens het poetsen. Dit ben jij, zo groot, zo sterk, zo vol wil om alles uit het leven te halen!

The Fire in the Song

*The mouth opens
and fills the air
with its vibrant shape*

*until the air
and the mouth
become one shape.*

*And the first word,
your own word,
spoken from that fire*

*surprises, burns,
grieves you now
because*

*you made that pact
with the dark presence
in your life.*

*He said, "If you only
stop singing
I'll make you safe"*

*And he repeated the line,
knowing you would hear
"I'll make you safe"*

*as the comforting
sound of a door
closed on the fear at last,*

*but his darkness crept
under your tongue
and became the dim*

*cave where
you sheltered
and grew*

*in that small place
too frightened to remember
the songs of the world*

*its impossible notes
and the sweet joy
that flew out the door*

*of your wild mouth
as you spoke*

~ David Whyte ~

Het Vuur in het Lied

*De mond gaat open
en vult de lucht
met haar trillende vorm*

*tot lucht en mond
samen één
vorm zijn.*

*En het eerste woord,
jouw eigen woord
met dat vuur gesproken*

*verrast, verbrandt,
doet je nu pijn
want*

*ooit sloot je een pact
met de duistere
in je leven.*

*Hij zei: "Als je maar
stopt met zingen
zal ik je behoeden."*

*En nogmaals zei hij
die regel, opdat je
"Ik zal je behoeden"*

*zou horen als een deur
die eindelijk dichtvalt
en vrees buitensluit,*

*maar zijn duisternis kroop
onder je tong,
en werd de vage*

*grot waar
je wegschoof
en groeide*

*in die kleine ruimte
bang voor de herinnering
aan de liederen der wereld*

*onwaarschijnlijke noten
zoete vreugden
vlogen uit de poort*

*van je wilde mond
als je sprak*

vertaling Hella Kuipers

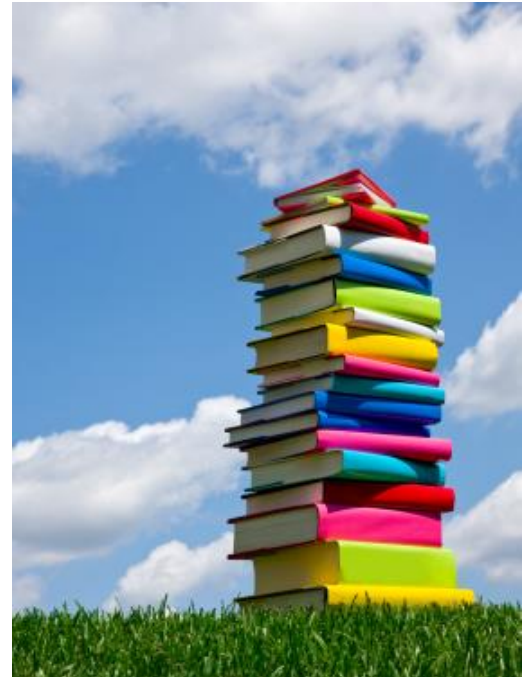
gedichten

Zoek ook gedichten die je groot en sterk maken. Vriend [Marsman](#) is daar zo sterk in!

Een groot bewonderaar ben ik van [David Whyte](#) (zie ook inspiratiemail week 2, nr 1).

Het gedicht *Het Vuur in Het Lied* is één groot pleidooi voor autonomie. Stop niet met zingen, ook al denk je dat je dan veilig bent. Veiligheid is een kostbare illusie, weet je nog? Alles wat je opgeeft voor veiligheid, om er dan toch achter te komen dat één storm je veilige kaartenhuis ombliet.

boeken



Een boek waar ik heel veel aan gehad heb, is *Care of the Soul* van Thomas Moore, vertaald als [Zorg voor de Ziel](#). Je ziel heeft geen beredeneerde wensen, je ziel heeft behoefte aan verrukking en geborgenheid, aan zingeving en genot, aan alles wat tezamen "jou" betekent. Al zijn boeken zijn inspirerend en liefdevol geschreven, en totaal wars van het voorschrijverige dat zoveel zelfhulpboeken vervuult, zo van "doe precies wat ik je zeg, dan word je in 14 dagen gelukkig." Ja hoor, alsof iedereen van precies hetzelfde gelukkig wordt, wat een flauwekul.

In week 3 (nr 2) noemde ik al *Finding your own North Star* van Martha Beck (helaas niet vertaald).

Een soortgelijk boek is *I Could Do Anything If I Only Knew What It Was* van Barbara Sher, vertaling Keuzes Maken in je Leven, goedkoop bij [boekwinkeltjes.nl](#).

je huis

Omring je met wat je werkelijk mooi vindt, niet met de nieuwste neptrend van Blokker of Intratuin. Maak zelf dingen, versier zelf dingen, omring je met alles wat zegt: dit ben ik! Kom maar op!

Hella Kuipers