

## Depressie



Op blz 98 zegt Cameron: "Groei gaat met schokken. Soms lijkt je stil te staan. Wees dan niet ontmoedigd. Zie het als een vorm van rusten."

En ik moest meteen denken aan wat Etry Hillesum over depressie schrijft, in haar Nagelaten Geschriften 1941-1943. "Depressies moeten beschouwd worden als creatieve pauzes, waarin zich de krachten weer herstellen. Als je je hiervan bewust bent, zullen de depressies sneller voorbijgaan. Je moet je nooit gedeprimeerd voelen over een depressie."

Haar dagboeken en brieven geven een prachtig inblikje in de werking van de kunstenaarsziel, en in de manieren waarop zij achter die werking probeert te komen. Een aanrader voor iedereen! Ook om er een beter mens van te worden, trouwens. Vergeet niet dat een kunstenaar vooral aan zichzelf moet werken om een goede kunstenaar te worden, om boven zichzelf uit te stijgen!

Op bladzij 91 staat nog iets belangrijks, dat ook met depressie te maken heeft: "Volgens therapeuten is dat plotseling optreden van desinteresse (het maakt niet uit, *it doesn't matter*) een standaardtruc om pijn te ontkennen of kwetsbaarheid af te weren." Ontkende pijn en ingeslikte gevoelens zijn dé grondstof waar depressie uit groeit. Toen ik dat voor het eerst las, ontnam het me de adem. Hoe vaak had ik dat niet tegen mezelf gezegd? (Want ook al is het geïnternaliseerd commentaar van diverse autoriteiten in je leven, je zegt het zélf tegen jezelf.) Ach, maakt niet uit, zo belangrijk was het ook weer niet, ach nou ja, er komt wel weer een kans – want bij de honger in de wereld vergeleken, vielen mijn kleine rouwtjes immers volkomen in het niet?



## Het innerlijk kompas

We hebben allemaal een innerlijk kompas, schrijft Cameron (blz 101, nr 7). We weten écht wel, wat goed voor ons is en wat niet. Het is een mooie affirmatie om uit te spreken, als je je weer eens als een pingpongballetje door andere mensen heen en weer geslagen voelt: IK WEET ZELF WAT GOED VOOR ME IS.

Een prachtig boek hierover is *Finding your own North Star* van Martha Beck (helaas niet vertaald). Wat wil je echt? Ontrafel je eigen wensen, verlangens en denkbeelden uit die enorme massa aangeleerde soepzooi die niets met jouzelf te maken heeft.

Het belangrijkste woord dat Cameron hier gebruikt, is **luisteren**. Als je de invuloefeningen uit The Artist's Way doet, is luisteren van het grootste belang. Luister naar binnen: wat komt er als eerste bij je op? Merk hoe snel je daarachteraan denkt: ach nee, onzin, hoe zou ik dat nu vinden, ik weet toch wel beter, dat is toch veel te kinderachtig, jemig, ik zou me schamen om dat op te schrijven ... ratelderatelderatel ... en je hebt de Censor weer de macht gegeven. Neem zélf die macht, door te luisteren naar wat jouw onderbewuste als eerste opwerpt. Dát is namelijk de bron van je inspiratie. Dat is wat jou uniek maakt, en wat jouw kunst uniek en origineel maakt. Luisteren heeft alles te maken met vertrouwen, met jezelf vertrouwen, met je zelfvertrouwen.

Ook Etry Hillesum zegt het keer op keer: Zoek de stilte op, en luister naar je innerlijke stem. Alleen zo kun je je werkelijke zekerheden verwerven. Durf je eigen diepten te onderzoeken, want daar ontspringt je creativiteit.

## Schrijfveren



Een goede manier om dat luisteren te oefenen, is het doen van schrijfveren. Dit is ook een mooie aanvulling op de Morning Pages: in plaats van alleen maar over het hier en nu te ~~zuren~~ schrijven, laat je jezelf langs andere padjes wandelen. Als je het jezelf toestaat, tenminste.

Op de Heldenreis website staat uitgebreid uitgelegd wat de bedoeling is van [schrijfveren](#) en er staan maantabellen, zodat je voor iedere dag een nieuw onderwerp hebt. Veel van wat je dan schrijft, kun je gebruiken in je kunst, of je nu schrijft, schildert of iets anders doet. Zolang luisteren maar je uitgangspunt blijft: heel diep van binnen luisteren naar wat het eerste antwoord is, het eerste beeld dat bij je bovenkomt, of de eerste emotie.

## Kritiek

Voor het omgaan met kritiek is het om te beginnen van belang dat je onderscheid maakt tussen kritiek die nuttig is voor j ou en kritiek die vooral het belang van de criticus dient. Soms is het moeilijk om dat onderscheid te maken. Ga daarom altijd voor jezelf na: in hoeverre erken ik dat deze persoon gerechtigd is om iets over mijn werk te zeggen? Is hij terzake kundig? Weet hij veel van dit vakgebied? Is zijn kritiek erop gericht mijn werk tot grote hoogte te laten groeien? Zie ik hem als iemand met een goede kijk op mijn tak van kunst?

En als je daaraan twijfelt, vraag je dan af: wat wint deze criticus erbij als ik naar hem luister? Poets ik daarmee zijn ego op? Bewerkstelligt hij dat ik mezelf niet langer serieus neem, zodat ik weer al mijn tijd aan hem kan wijden? Is hij bang voor mijn eerlijkheid?

Wees op je hoede voor kritiek die op jouw schuld- en schaamtegevoelens inspeelt. "Hoe kun je dat schrijven? Zo was het helemaal niet!" "Kleren aan een waslijntje hangen en dat kunst noemen? Wil je dan alsjeblieft een pseudoniem nemen?" "Wat zullen de burens wel niet denken?"

Wees ook op je hoede voor degenen die geen kritiek hebben (zogenaamd) maar die zich uitsloven om je te 'helpen' waardoor je het gevoel krijgt dat je het zonder hen nooit redden zou. "Zal ik je penselen voor je uitspoelen?" "Zal ik je verhaal op spelfouten nakijken?" "Zal ik je werk voor je inscannen zodat het er wat professioneler uitziet?"

NEE. Laat los! Is van mij!



### Lof van de schilders

Aan mijn vrienden de schilders  
voel ik me het meest verwant

want ze schouwen in een gezicht  
een lichaam een landschap

kleur die pokert met een vorm  
de rauwe vlek van het rode oker

blijkt een luie dij in het licht  
van het voltooide schilderij

Van mijn vrienden de schilders  
heb ik het kijken geleerd

het nijvere speuren naar het moment  
waarop het beeld zich ontsluit

Bonnards schuit, op de plecht voorgoed  
gedroomd 't meisje, drijft op de vijver

waarin beschroomd aan de kant  
de jongen met een twijgje roert

In mijn vrienden de schilders  
herken ik ook wat mij beroert

hoe in een overhoedse wending  
schitterend in het kunstlicht

de ademloze salto mortale  
van de beheerste acrobaat

een ogenblik en voor eeuwig

de schone waarheid wordt

© Remco Campert  
Uit: Een neger uit Mozambique  
De bezige bij, Amsterdam 1988

### Openstaan voor kritiek

Er is natuurlijk ook kritiek waar je als kunstenaar je voordeel mee kunt doen. Als mensen je vertellen hoe je boek op hen overkwam, leer je daarvan. Dat zegt niets over jou als mens, dat zegt ook niets definitiefs over je talent, dat zegt alleen dat er iemand was, die niet helemaal begreep wat je bedoelde, die niet hield van een goede afloop, die de vorm die jij koos niet mooi vond. Je moet dan bij jezelf te rade gaan: heb ik dat bewust zo gedaan? Of heeft ze een punt en kan ik dat voortaan beter anders doen?

Ik hoorde Jacques Vriens op 310811 bij Kunststof over zijn jeugdroman Oorlogsgeheimen. Van critici had hij te horen gekregen dat het einde wel wat erg zoetig was, dat het afbreuk deed aan de kracht van het boek. Hij had daar echter bewust voor gekozen, omdat hij de jonge lezers van het boek niet wilde achterlaten met zo'n zwaar, noodlottig gevoel. Een valide argument!

### Vragen om kritiek

Zelfs als je zelf geen baby hebt, zou je het niet in je hoofd halen tegen een jonge moeder te zeggen: wat een mormel, zeg, en wat stinkt-ie! Toch zullen de eerste lezers van je geesteskind er vaak geen been in zien om dat wel te doen. Ze spuien wat ze ervan vinden zonder erbij stil te staan of dat goed is voor jou en voor je boek. Ze staan alleen stil bij hun eigen oordeelkundigheid. Als je je boek – na alle revisies – voor het eerst aan iemand laat lezen, zeg dan precies op wat voor kritiek je uit bent. 'Ik wil weten of de familierelaties niet te verwarrend zijn.' 'Wil je aangeven of de technische stukken geloofwaardig overkomen?' 'Vind je dat er genoeg vaart inzit?' 'Is de motivatie van de hoofdpersoon aannemelijk?'

Kies je lezers zorgvuldig. Familieleden denken dat ze je kennen en vullen het hele verhaal in met jouw biografie. 'Goh, is hij echt vreemdgegaan?' Zoek iemand op wiens oordeel je vertrouwt. Misschien houdt hij van dezelfde boeken als jij, misschien heeft zij Nederlands gestudeerd, misschien zie jij in haar een vertegenwoordiger van je beoogde doelgroep.

Vertel je lezers hoe kwetsbaar je bent. Vraag ze om hun kritiek weloverwogen en heel specifiek te verwoorden, vraag ze om hun bijdrage om het boek zo goed mogelijk te laten worden. Vraag ze om ook te vermelden wat ze er goed aan vonden.