

De Standaard



INTERVIEW AP DIJKSTERHUIS

‘Inspiratie dwing je zelf af’

De relativiteitstheorie, de Mona Lisa, smeerkaas. Alles wat de mens ooit uitvond, komt voort uit inspiratie, schrijft Ap Dijksterhuis. ‘Een gebrek aan creativiteit is niet aangeboren, maar aangeleerd.’

Door **Ann-Sofie Dekeyser**

Zaterdag 3 september 2022 om 0.00 uur

Dit artikel werd gereproduceerd met toestemming van de uitgever, alle rechten voorbehouden. Elk hergebruik dient het voorwerp uit te maken van een specifieke toestemming van de beheersvennootschap License2Publish: info@license2publish.be.

Het nogal mysterieuze 'inspiratie' doet denken aan goddelijke ingevingen, gekust worden door een muze, het privilege van geniale zielen. Inspiratie lijkt, voor wie niet Jimi Hendrix, Albert Einstein of Haruki Murakami heet, ongrijpbaar. Ook de wetenschap heeft er het raden naar. Onderzoek naar inspiratie is schaars. Volgens Ap Dijksterhuis – behalve een nuchtere Nederlander ook een psycholoog, schrijver en hoogleraar – is het heel wat minder mysterieus en, goed nieuws, kunnen we het allemaal ervaren. 'Inspiratie dwing je zelf af.' Als we maar de juiste omstandigheden creëren. En ook: inspiratie is transpiratie. Hard werken dus. Nog een tip: 'mijd saaie mensen'.

Of er een chemische stof in ons brein huist die op momenten van geniale invallen welig tiert? 'Ongetwijfeld, maar die kennen we nog niet', vertelt Dijksterhuis. Een 'inspiratiepil' die ons naar een walhalla van creativiteit lanceert, zit er nog niet meteen in. 'Er zijn studies die iets zeggen over bepaalde hersengebieden die betrokken zijn bij inspiratie, maar dat is nog buitengewoon vaag. Het is lastig onderzoek, ware inspiratie is niet simpel in een labo uit te lokken. Eigenlijk zou je J.K. Rowling, die op de trein tussen Manchester en Londen overvallen wordt door een plot vol intriges over een tovenaarsleerling, op dat eigenste moment in de hersenscanner willen stoppen. Zeker extreme gevallen van geïnspireerde geesten vallen moeilijk te bestuderen. Je kunt niet tweehonderd Mozarts uitnodigen als proefpersonen. Op neurologisch niveau weten we dus heel weinig, maar op psychologisch niveau is wel al een en ander bekend.'

Genoeg voor Dijksterhuis om te concluderen dat Rowling onzin vertelt als ze het krijgen van haar Harry Potter-idee als pure mazzel bestempelt. Het schrijven kostte bloed, zweet en tranen, zei ze, maar het idee zelf 'landde gewoon in mijn hoofd vanuit het niets'. 'Nee', roept Dijksterhuis. 'Inspiratie is geen toevalstreffer. De extreme invallen heb je niet voor het uitkiezen, maar zelfs de kans op eureka-ervaringen kun je vergroten; door motivatie, concentratie, stimulatie en incubatie. Artistieke inspiratie komt voort uit de wil om beter te worden, uit creativiteit, discipline en oefenen; wetenschappelijke inspiratie komt voort uit oprechte nieuwsgierigheid, uit een jarenlange opbouw van kennis. In alle gevallen gaat het om het verzamelen van zoveel mogelijk scheppingskracht in het eigen onbewuste. Inspiratie is geen geluk. Inspiratie is een beloning.'

‘Ook Jane Austen liet het koken aan haar zus over, omdat het moeilijk schrijven is met een hoofd gevuld met schapengebraad en rabarber’

Dijksterhuis ziet inspiratie als ‘je eigen onbewuste psychologische processen die je op een liefdevolle, maar ook dwingende manier vertellen wat je moet gaan doen’. Hij onderscheidt drie vormen, de eerste is je roeping. ‘Het is het moment waarop je erachter komt wat je moet gaan doen met je leven. Zoals Mark Twain zegt: de twee belangrijkste dagen in je leven zijn de dag waarop je geboren wordt en de dag waarop je weet waarom.’ Het is Philippe Geubels die beseft dat een carrière in de Colruyt hem niet gelukkig zal maken, want dat hij au fond comedian is. De volgende vorm van inspiratie noemt Dijksterhuis ‘de inval’, zeg maar de aha-erlebnis: daar gaat mijn volgende stand-upshow over, of dat wordt het concept van mijn nieuwe tv-programma. De ‘flow’ is dan het dagelijkse met hart en ziel werken aan grapjes, het uitbroeden van ideeën.

De ondertitel van Dijksterhuis’ nieuwe boek Inspiratie is niet gespeend van ambitie. Hij belooft ons uit te leggen ‘Hoe we tot grootse prestaties komen’. Het vertrekpunt is de vraag: hoe construeert een menselijk brein een revolutionaire gedachte? Alle heil komt van het stokpaardje van Dijksterhuis: het onbewuste. Hij schonk ons eerder het non-fictieboek Het slimme onbewuste, waarin hij beschrijft waarom een grote beslissing een intuïtieve beslissing moet zijn. Van dat boek zijn meer dan 100.000 exemplaren verkocht. Dijksterhuis vindt zelf dat Inspiratie zijn beste boek tot hiertoe is (hij schreef er al negen andere) – dat belooft. Het was de bedoeling om opnieuw een psychologieboek te schrijven. Maar net zei iemand hem dat het ook een zelfhulpboek is. ‘Ik schrok. Als serieuze wetenschapper wil je niet zomaar geassocieerd worden met zelfhulp. Maar nu denk ik dat het klopt. Ik heb per ongeluk een zelfhulpboek geschreven.’ Het kan de beste overkomen.

‘Coaches, hr-managers en motivational speakers zeggen met opgeheven vinger dat je doelen concreet en haalbaar moeten zijn. Nee. Neen. Driewerf neen’, schrijft Dijksterhuis. De doelen waar hij het over heeft, hoeven niet realistisch te zijn. ‘Liever niet zelfs. Realiteitszin kan later nog.’

In zijn werkkamer staan foto's van Albert Einstein en Mahatma Gandhi. Hij vindt het fijn om de warme gloed te voelen die afstraalt van zijn helden. De geïnspireerde figuren die hij aanhaalt in zijn boek, zijn vrij intimiderend, van Mozart tot Marie Curie.

Heeft iedereen, elke simpele sterveling, een roeping in het leven?

‘Dat denk ik wel. Het klopt dat veel voorbeelden die ik aanhaal, nogal extreem zijn, dat zijn nou eenmaal de mensen over wie biografieën worden geschreven. Maar ik heb het ook over een buurmeisje dat op haar zevende weet dat ze dierenarts wil worden. Ik denk dat iedereen, onder alle omstandigheden, een betekenisvolle taak voor zichzelf kan vinden. Inspiratie is niet voorbehouden aan een exclusief kliekje genieën, het is gewoon een eigenschap van het brein. Grote doelen vormen onze existentiële brandstof. Je hoeft niet te wachten op die allesbepalende bliksemflits. Het gaat ook niet om wat je goed kan, het gaat om wat je echt wil, het is erg belangrijk dat te ontdekken.’

De roeping mag gevonden zijn, het kwaliteitsverschil blijft. Mijn buurman die in een bandje speelt, zal nooit David Bowie worden. ‘Dat heeft verschillende oorzaken, één ervan is aangeboren talent. Maar dat wordt overschat. De mensen die uitblinken zijn vooral de mensen die er het hardst voor hebben gewerkt. Mozart had op zijn zeven al een absoluut gehoor. Van een instrument, een klok of een niesbui kon hij zeggen welke toonsoort het was. Een bijzondere gave dacht men, het fundament van zijn genie. Tien jaar geleden deed de Japanse psycholoog Ayako Sakakibara een experiment met kinderen van twee tot zes jaar. Een vijftal keer per dag kregen ze een paar minuten les over piano akkoorden. Na anderhalf jaar hadden alle kinderen een absoluut gehoor. Het menselijk brein is veel adaptiever dan we dachten, door gerichte oefening kunnen we circuits ontwikkelen voor allerlei verworvenheden.’

Gebrek aan creativiteit is niet aangeboren, maar aangeleerd, volgens u.

‘We kunnen op twee manieren denken. Divergent is het wilde, gekke denken, rare ideeën verzinnen die alle kanten op wapperen, het is wat kinderen doen. Convergent denken doen we als we oordelen vellen, als we willen testen of iets wel realistisch is. Wat volwassenen vooral doen, is dat divergente denken meteen wegdrücken met hun convergente denken. Voor creativiteit moet je je divergente denken oefenen en het convergente on hold zetten. Je geest moet openstaan, het is als een kussen dat telkens weer opgeschud moet worden.’

Uw boek leest soms als een pleidooi voor obsessie. U noemt Isaac Newton de grootste denker, een man die geregeld vergat te eten, geen liefde kende en amper vrienden had.

‘Ik wil niet pleiten voor monomanie, maar het valt op dat wat echte genieën onderscheidt van min of meer normale geesten, niet enkel zit in wat ze doen, maar ook in wat ze níét doen. Focus en concentratie zijn cruciaal. Ze kijken niet naar flauwekulprogramma’s op tv, ze laten zich niet afleiden door hun smartphone. Ik pleit ervoor niet altijd onmiddellijk op berichtjes te reageren, dat zijn toch vooral to-dolijsten waar andere mensen ongevraagd dingen opzetten.’

Vooral mannen zullen het lastiger krijgen. Het is niet meer van-zelfsprekend dat een vrouw het huishouden op zich neemt, terwijl haar man geniaal aan het wezen is.

‘Klopt, en dat is alleen maar een goede ontwikkeling. Maar Jane Austen liet het koken ook aan haar zus over, omdat het moeilijk schrijven is met een hoofd gevuld met schapengebraad en rabarber.’

Ik onthoud dat inspiratie egoïsme vergt.

‘Egocentrisme. Mensen die verder willen komen met hun roeping, moeten veel tijd besteden aan zichzelf en soms wat minder aan hun omgeving. Tenzij je roeping in de zorg ligt, dan is er zijn voor anderen net je doel.’

Zijn geïnspireerde mensen gelukkiger of zijn gelukkige mensen geïnspireerder?

‘Er is een sterke correlatie tussen inspiratie en geluk. Maar de link is ingewikkeld. Empirisch onderzoek toont aan dat mensen die kiezen voor een bestaan waarin ze vaker geïnspireerd zijn, zich gemiddeld gelukkiger voelen. Andersom ligt het lastiger. Mensen zonder grote zorgen hebben doorgaans meer ruimte in hun hoofd om inspiratie te vinden. Het valt mij op dat schrijvers vaak zeggen dat ze zich goed in hun vel moeten voelen om te kunnen schrijven. Maar er zijn ook voorbeelden bekend van zeer geïnspireerde mensen die een moeilijke jeugd hadden en gevlucht zijn in een extreme roeping. Er wordt al eens beweerd dat inspiratie vaker voorkomt bij mensen met psychische problemen en trauma’s. Maar er is sprake van een mad genius-paradox. Het lijkt erop dat mensen die bovengemiddeld creatief zijn, gemiddeld gelukkiger zijn. Maar als we kijken naar de creatiefste geesten van allemaal, de echte genieën, lijkt het erop dat schizofrenie of een bipolaire stoornis vaker voorkomt.’

Kun je gelukkig zijn zonder ambitieus te zijn?

‘Ik niet. En ik denk dat best veel mensen dat niet kunnen. Het stellen van bepaalde doelen geeft je gedrag een richting, het geeft je het gevoel een zinvol leven te leiden. Wie vindt dat zijn leven weinig betekenis heeft, is over het algemeen ongelukkig.’

Heeft het onbewuste een eigen wil?

Zeker. Voor zover wij een vrije wil hebben, is die onbewust. Elk psychologisch proces begint onbewust, en het bewustzijn wordt geconfronteerd met een eindproduct van dat proces. Ons bewustzijn kan niet zoveel. Het is een precisie-instrument, het kan maar één ding tegelijk.’

Waar komt die wil dan vandaan?

‘Zie het onbewuste als een vergaarbak van diepere behoeftes en motieven. Naast de elementaire behoeftes – als eten, drinken, veiligheid – zijn onze belangrijkste motieven: verbondenheid, prestatie en macht. Die bepalen onbewust wat we doen en hoe we ons daarbij voelen. De ene haalt meer voldoening uit sociale relaties, de ander uit het beheersen van vaardigheden en uitdagingen accepteren, en nog een ander uit invloed op anderen.’

‘Fascinerend is dat bij inspiratie in zowel kunst als wetenschap de onbewuste invallen, die spontaan komen, bijna altijd veel beter zijn dan de dingen die ontstaan met bewuste interventies. Paul McCartney droomde de melodie van ‘Yesterday’. ‘Jonge sla’ is wellicht het gedicht dat Rutger Kopland het snelste schreef, het is ook zijn bekendste.’

We moeten ons een doel voor ogen houden, zegt u. Maar is het niet zo dat mensen die heel hard een doel nastreven soms verkrampen?

‘Dat komt doordat die mensen zich niet meer richten op het proces van het bereiken van dat doel, maar op de beloning wanneer ze het zouden halen. Of de straf als ze het niet zouden halen. Neem Marco Pierre White, de eerste Britse chef die drie Michelinsterren kreeg. Oorspronkelijk was zijn doel het meest uitmuntende eten ter wereld serveren. Zijn eerste ster zag hij als een waardering voor zijn talent. De tweede en derde ster werden doelen op zich. Extrinsieke motivatie is niet per se slecht, maar het gevaar ligt op de loer dat ze de initiële intrinsieke motivatie langzaam opeet. Marco Pierre White raakte gedesillusioneerd, hij was klaar, leeg. Hij kapte ermee.’

Auteur Ilja Leonard Pfeijffer vertelde u dat inspiratie eigenlijk een vorm van empathie is.

‘Als hij het gevoel heeft dat hij minder geïnspireerd is, probeert hij beter te luisteren naar wat zijn personage zegt. Je moet je indenken in wat de materie vraagt, zegt hij.’

Hebben wetenschappers die empathie ook nodig? Pfeijffer be-doelde vast niet dat je je moet inleven in de letterlijke materie. Of zou er een chemicus rondlopen die zich verbeeldt dat hij neon is?

‘Nou, in de aanloop naar zijn relativiteitstheorie stelde Einstein zich voor dat hij op een lichtstraal zat. De lichtsnelheid was toen al bekend, hij probeerde erachter te komen wat er gebeurt als je meebeveegt. Hij zat op de materie. Dat komt toch wel heel dicht bij empathie. Maar ik denk dat liefde voor het onderwerp een geschiktere term is voor wetenschappers. Je moet er oprecht mee begaan zijn. Overigens voelt inspiratie alsof je verliefd bent. Het stuwt je vooruit, geeft je energie. Magisch.’