

Creativiteit en geestesziekte

Ervaringen achter de mythe

Jenny Boumans

Is geestesziekte verbonden met artistieke creativiteit? Door beroemde ‘waan-zinnigen’ als Van Gogh, Munch, Kafka, Dostojevski en Nietzsche voelen we ons tot op de dag van vandaag geïntrigeerd door dit vraagstuk. Toch is over deze veronderstelde relatie feitelijk nog veel onbekend. Veel onderzoekers vinden het aannemelijk dat er een verband tussen bestaat. Maar er is geen consensus over de aard en richting van het veronderstelde verband. In de loop van de tijd zijn daarover diverse theorieën opgeworpen, maar elke hypothese lijkt voor- en tegenstanders te genereren.

Een hypothese die sterk tot de verbeelding spreekt is dat bepaalde aspecten van psychische aandoeningen, leiden tot creatieve inspiratie en -energie. Dit denkbeeld kreeg momentum binnen de anti-psihiatrische beweging van de jaren zestig en zeventig en werd onderbouwd door het werk van auteur en psycholoog Kay Jamison. Deze veronderstelling werd later bekritiseerd vanwege de romantiserende kijk. Andere onderzoekers zochten verklaringen in gedeelde persoonlijkheidsstructuren, maar ook hier blijven de meningen sterk verdeeld. En dan zijn er nog auteurs die het zoeken naar verklaringen überhaupt onzinnig vinden. Zij geloven dat de bevindingen te wijten zijn aan toeval en aan gebreken in de onderzoeksopzet, en dat onderzoekers bovendien bevooroordeeld zijn door hardnekkige mythes.

Wat opvalt aan het onderzoek naar creativiteit en geestesziekte is het gebrek aan kwalitatieve studies. En dat terwijl een kwalitatieve benadering uitermate nuttig kan zijn om een gepolariseerd academisch debat een nieuwe impuls te geven. Er zijn weliswaar kwalitatieve studies gedaan naar de rol van kunst(praktijken) binnen herstelprocessen van mensen met psychische aandoeningen, maar kunst wordt in deze context ingezet als

een interventie; een *middel* om de geestelijke gezondheid te verbeteren. De meer open vraag naar de ervaring en betekenis van de relatie tussen creativiteit en geestesziekte werd niet rechtstreeks geadresseerd en ervaringen van professionele kunstenaars bleven buiten beschouwing. Mijn studie – zie de verwijzing onder dit artikel – richtte zich daarom juist op de ervaringen van professionele (en semiprofessionele) kunstenaars die te maken hebben met geestesziekte. Door middel van open interviews met 24 kunstenaars heb ik die ervaringen in kaart gebracht.

Wie waren deze kunstenaars? Zij waren werkzaam als maker in de beeldende kunst (62%) of de podiumkunst (38%). Ze hadden een gemiddelde leeftijd van 41 jaar en bestonden uit 10 mannen, 13 vrouwen en 1 non-binair persoon. Hun (zelf gerapporteerde) psychische klachten waren voornamelijk psychose-gerelateerd (33%), stemming-gerelateerd (25%) en angst-gerelateerd (17%). Vrijwel iedereen (96%) had ervaring met behandeling in de geestelijke gezondheidszorg.

Twee fenomenen

Voordat we in de ervaren relaties tussen creativiteit en geestesziekte duiken, is het van belang stil te staan bij de wijze waarop de geïnterviewde kunstenaars betekenis geven aan de twee centrale fenomenen.

Allereerst creativiteit. De geïnterviewde kunstenaars praten over creativiteit in termen van een constructieve kracht waarin ‘iets ontstaat dat er eerst niet was.’ Dat ‘iets’ is meestal niet een volkomen origineel ‘ding’ maar het gevolg van een herordening van, een nieuw perspectief op, of een nieuwe verbinding tussen, reeds bestaande elementen. Creativiteit wordt *artistiek* als de maker erin slaagt om universele of specifieke ervaringen (gevoelens, gedachtes, situaties, etc.) in het gemaakte te ‘vangen’, wat volgens geïnterviewden

alleen kan als hij voldoende technische vaardigheden en discipline heeft, maar vooral als hij daarbij zijn eigen subjectiviteit laat spreken. Dat laatste is dan ook meteen de omgekeerde definitie die geïnterviewden geven van kunst: waar de maker volledig uit het werk is verdwenen, “kan het geen kunst meer heten”. Hoewel creatief denken door de kunstenaars wordt gezien als een algemene menselijke eigenschap, herkennen zij dat creativiteit in hun eigen levensloop een nogal opvallende rode draad vormt. Ze beschrijven in dit kader een sterke (bijna onvrijwillige) drang om deze eigenschap in zichzelf steeds te voeden, te ontwikkelen en tot uitdrukking te brengen.

Dan over het fenomeen geestesziekte. Bij het beschrijven hiervan hebben de geïnterviewde kunstenaars de neiging om geen onderscheid te maken tussen wat het *is*, wat het *doet* en wat het voor hen *betekent*. De nadruk ligt op de beschrijving van mentale worstelingen, kwetsbaarheid en lijden als ervaringen die onderdeel zijn van de menselijke conditie, en die weliswaar bij sommige mensen of in sommige situaties in hevigheid toenemen, maar in feite universeel zijn. Los van de precieze ‘stoornis’ of ‘ziekte’ die werd vastgesteld, benadrukken de kunstenaars bovenal een psychologisch en existentieel proces van *vervreemding*, *zinloosheid* en *twijfel*, gekenmerkt door een verlies van verbinding met de eigen subjectiviteit. Deze ervaring scheidt de persoon van zichzelf maar ook van de buitenwereld, berooft hem van de mogelijkheid om daar aan deel te nemen en isoleert hem, wat wordt versterkt door de manier waarop de buitenwereld de banden verbreekt met degenen wiens mentale lijden niet langer binnen de geaccepteerde grenzen valt. Het is deze verstoring van het ‘normale’, de dagelijkse routines en deelname aan sociale rollen, die het lijden bepaalt, vaak niet de ‘ziekte’ zelf.

Het verbreekt in principe elke verbinding met jezelf en de buitenwereld. Op een heel rigoureuze manier. Het voelt als een soort vervreemding van... van alles. En het mooie van de menselijke geest is dat je op het moment dat je er niet bent, ook kunt vergeten hoe het precies voelt. Rationeel weet ik hoe het is, ik kan ernaar kijken, ik kan het beschrijven, maar hoe het is als je er echt middenin zit, dat vergeet je. Dat moet ook wel.

Drie patronen

Zoals hierboven duidelijk werd, kwamen creativiteit en geestesziekte in de interviews naar voren als complexe, gelaagde fenomenen, waar geïnterviewden zich actief toe verhouden. De fenomenen vormen een soort sleutels om zichzelf te begrijpen en de eigen levensloop te verklaren, en zijn sterk verbonden met het gevoel van identiteit en mens-zijn. Maar hebben de twee fenomenen ook iets met elkaar te maken? Om die vraag te beantwoorden, kijken we naar drie patronen die in de interviews naar voren kwamen.

In de ban van de flow

Kunst maken in brede zin kan weliswaar planning, bedachtzaamheid en conceptuele reflectie inhouden, het daadwerkelijke proces van iets tot stand brengen wordt door de geïnterviewde kunstenaars ervaren als grotendeels intuïtief, met een ongrijpbaar en soms ‘waaninnig’ karakter. Wat daar precies gebeurt, is moeilijk in woorden te vatten, leggen ze uit. Ze beschrijven een soort versnelling, een toenemende overgave aan het ‘ding dat wordt gecreëerd’, wat resulteert in een hyperconcentratie, een beweging naar een plek ‘waar tijd er niet meer toe doet’ en waar het uiteindelijke resultaat onzeker blijft totdat het proces is voltooid. Deze *flow* vertegenwoordigt een wereld om naar te ontsnappen, een waarin andere wetten gelden. Ervaringen die verontrustend zijn in de ‘normale’ context, zoals het horen van stemmen, sterk associëren, of het zien van beelden, kunnen op die plek juist in een positief daglicht worden ervaren, omdat ze als onderdeel van de *flow* één worden met het artistieke proces.

Ik zal je laten zien, kijk, dit soort werk maak ik als ik echt helemaal in een flow zit....Ja, dan is het als een speeltuin, dan praat ik tegen mezelf, ik luister naar muziek, en alles stroomt en alles wervelt. Er is geen remming en nee... het is gewoon helemaal... helemaal los! En er is ook een stem die dat proces faciliteert. Zij is aanwezig tijdens zo’n maakproces en ze belandt ook regelmatig op het papier. Het is een soort fantastisch wezen, het is half mens, half dier, en soms denk ik dat ze een engel is, weet je, ze bemoeit zich regelmatig met me. Ze helpt me heel vaak om in mijn werkproces te komen.

Het vertoeven in een *flow* kan een gevoel van verrukking, ontspanning, speelsheid of zelfs euforie met zich meebrengen. Bijna alle

kunstenaars benoemen de therapeutische werking hiervan: het verdringt negatieve gedachten en gevoelens, helpt om 'ruimte in je hoofd' te creëren en verlicht mentale pijn.

Flow kan echter gemakkelijk 'te veel' worden. Het kan een verzwelging worden, waarbij het artistieke proces geleidelijk de overhand neemt en andere aspecten van het leven verdrijft. 'Een egocentrisch proces', zo noemt een van de kunstenaars het, 'waarin alles buiten dat proces al haar relevantie verliest.' Ook zelfzorg en sociale contacten, vaak genoemd als belangrijke aspecten om mentaal stabiel te blijven, komen in het geding.

Daarmee kan *flow* op lange termijn zodanig zorgen voor toegenomen psychische klachten, dat het artistieke proces juist volledig tot stilstand komt. Velen van hen ontkomen er daarom niet aan om hun creatieve flow in bepaalde mate in te dammen of te beheersen, waarbij de spanning tussen gáán en afremmen, nooit helemaal opgelost wordt.

Zelfmanifestatie met een keerzijde

Een tweede patroon heeft te maken met de manier waarop de maker en het gemaakte zich tot elkaar verhouden. We zagen al eerder dat de geïnterviewde kunstenaars een creatief product 'artistiek' of 'kunstzinnig' achten, wanneer de maker er 'iets van zichzelf' inbrengt. De andere kant van datzelfde verhaal is dat artistieke creativiteit de maker een kans biedt om zichzelf, of delen van zichzelf, in of middels het werk te manifesteren. Veel kunstenaars ervaren dat zij niet alleen artistieke producten, maar ook steeds *zichzelf* creëren of opnieuw creëren, middels hun kunst. Sommigen vermoeden zelfs dat een 'onvolledig zelf' de hele reden is om überhaupt iets te willen maken.

Hierin wordt wederom een link met de ervaring van geestesziekte zichtbaar. Jezelf manifesteren door middel van kunst, zeker daar waar de mogelijkheid bestaat dat anderen reageren, wordt ervaren als een sterke vorm van verbinding. Verbinding met jezelf, anderen en de buitenwereld. Een soort bestaansstatement! En dat is precies de tegenovergestelde beweging van de vervreemding en zinloosheid die geassocieerd wordt met de ervaring van geestesziekte. Daarmee is het maken van kunst voor veel geïnterviewden óók een constructieve respons op de vervreemdende destructiviteit van

hun geestesziekte. Met andere woorden: kunst al heelmiddel.

Toch is het verhaal ook hier niet eenduidig. Het feit dat men zich manifesteert in het creatieve proces kan namelijk net zo goed de oorzaak zijn van méér (zelf)twijfel en verwarring. Bijvoorbeeld wanneer makers zich niet meer verbonden voelen met de dingen die ze maakten, of dingen van zichzelf weerspiegeld zien in hun kunst die hen bang maken of zorgen baren. In het ergste geval kan het proces van zelfmanifestatie de (zelf) destructieve effecten van geestesziekte versterken, in plaats van dat het tot enige verlichting leidt.

Het is eigenlijk heel tegenstrijdig. Blijkbaar zit het diep in de mens dat je wilt bestaan en gezien wilt worden of zoiets. Ik wil ook wel gezien worden ... ik wil mijn werk exposeren. Maar soms, het kan ook halverwege een expositie zijn ... dan hangt het daar en dan krijg ik ineens een soort paniek, weet je, dan wil ik eigenlijk alles verbranden en wil ik het uitgewist hebben, dan wil ik dat ik nooit heb bestaan. (...) Maar dat kan niet. Als kunstenaar laat je eigenlijk altijd een soort spoor achter.

Kunst als taal

Het derde patroon draait om de inhoud van het gemaakte en de functie die het kan vervullen als drager van verhalen. Wanneer kunstenaars praten over de inhoud van hun werk, blijken ervaringen met 'lijden' er vrijwel altijd op een bepaalde manier onderdeel van te zijn. Meestal stoppen ze niet opzettelijk verhalen hierover in hun kunst. Toch zien ze dan gaandeweg of achteraf bepaalde ervaringen terug in hun werk: soms letterlijk, soms meer symbolisch, bijvoorbeeld in vorm, kleurgebruik, sfeer of in de manier waarop bepaalde thema's, scènes of personages worden uitgedrukt.

Kunst is een soort taal, zeggen geïnterviewden, waarmee ongrijpbare, universele thema's zoals het lijden vorm kunnen krijgen, en in die hoedanigheid kunnen worden overgedragen aan anderen. Kunst is daarom ook een middel om over deze onderwerpen te (blijven) communiceren, wanneer woorden niet toereikend zijn of anderen er ongemakkelijk van worden.

Als je depressief bent, willen mensen alleen maar weten 'hoe voel je je', wat bijna onbeschrijfelijk is, en het is ook nog eens een heel saai verhaal. Elke dag hetzelfde verhaal. En dat willen mensen

niet horen, mensen willen horen dat het een beetje beter ging dan de dag ervoor. En op het moment dat dat niet het verhaal is dat je kunt vertellen, dan is kunst inderdaad het enige dat overblijft, want in kunst gaat het om de vorm waarin je het giet. Dus als woorden niet meer genoeg zijn, het verbale, het gewone communiceren met mensen, dan heb je nog steeds een communicatiemiddel over, en dat is de kunst. De manier waarop het eruit komt is heel anders, maar het vormen van ideeën over die zinloosheid, dat is een gesprek dat nog steeds doorgaat, om het zo maar te zeggen.

Er zijn ook kunstenaars die het verhalende potentieel van kunst heel bewust en doelgericht inzetten. Ze beelden bijvoorbeeld letterlijk de hallucinaties uit die ze zien, of stellen hun depressie, angststoornis, of de zoektocht naar verlichting centraal in hun werk, vaak met de expliciete intentie om deze ervaringen publiekelijk te onderzoeken, er een dialoog over aan te gaan en ‘anderen te helpen beseffen dat ze niet alleen zijn’.

Het op deze manier uitbeelden en onthullen van je eigen ervaringen wordt omschreven als behoorlijk moeilijk, vermoeiend en soms confronterend. Maar het opent wel een manier van communicatie die bijdraagt aan een groter doel. Deze kunstenaars zien hun kunst niet alleen als een esthetische aangelegenheid maar als een krachtig instrument voor verbinding, solidariteit en saamhorigheid onder hun publiek en breder. Met hun kunst dragen ze, zo ervaren ze, bij aan de spreekwoordelijke ‘ruimte’ waar ingewikkelde, verwarde en pijnlijke ervaringen bestaansrecht krijgen, in een samenleving waar die ruimte niet altijd vanzelfsprekend is.

Romantische beelden

De hier beschreven patronen laten verschillende manieren zien waarop creativiteit en geestesziekte elkaar beïnvloeden in de levens van kunstenaars die zelf ervaring hebben met psychische klachten. We kunnen concluderen dat er een heel scala aan complexe, gelaagde interacties wordt ervaren dat verder gaat dan de standaardbeelden zoals ‘het lijden als pad naar uitzonderlijke creativiteit’ of ‘kunst als redding’. Hoewel dergelijke beelden wel degelijk, in bepaalde mate, resoneren in de verhalen van de kunstenaars, zetten hun verhalen ons met de benen op de grond en laten ze bovenal de tegengestelde bewegingen zien waar zij mee

te maken hebben. Zo kan geestesziekte creatieve processen versnellen en inspireren, maar ze ook remmen. Creativiteit kan een constructieve reactie zijn op geestesziekte en er taal aan geven, maar het kan klachten ook verergeren. Deze interacties kunnen elkaar afwisselen en zelfs tegelijkertijd ‘waar’ zijn. Dit alles brengt voor de kunstenaars in deze studie levensgrote uitdagingen met zich mee.

Deze inzichten roepen vragen op over de manier waarop we als samenleving tegen deze kwestie aankijken. Doen we met de romantische beelden over lijdende kunstenaars recht aan de bredere betekenissen en complexiteit die dit vraagstuk óók omvatten? De neiging om kunstzinnigheid en gekte te koppelen komt hoogstwaarschijnlijk voort uit de behoefte om gedrag of eigenschappen die we niet zo snel kunnen plaatsen buiten ‘het normale’ te positioneren. In de praktijk worden deze gedragingen daarom negatief beoordeeld (eng/onwenselijk/verward etc.) dan wel op een voetstuk geplaatst (geniaal/uniek/opschuddend/urgent etc.). En soms is de grens daartussen vaag, leidend tot clichématige opvattingen die, in het ergste geval, een *selffulfilling prophecy* veroorzaken, waarbij gekte en creativiteit steeds meer naar elkaar toe bewegen om de mythe in te lossen. Maar dit alles zegt in feite weinig over de onderliggende, geleefde ervaringen.

Wie kunstenaars interviewt vangt een glimp op van hoe de dynamiek tussen creativiteit en geestesziekte er in de praktijk uit kan zien. Hoe het mensen lukt (en soms niet lukt) om hun creativiteit te managen en hun lijden te dragen. Dit type kennis is nodig om het denken over creativiteit, geestesziekte en hun onderlinge relatie te verrijken en verdiepen. Het kan tegenwicht bieden tegen de hardnekkige neiging om de relatie plat te slaan, dan wel te verwerpen.

Dit verhaal is gebaseerd op het volgende artikel:

Boumans, J., Oderwald, A., & Kroon, H. (2024). Self-perceived relations between artistic creativity and mental illness: A study into lived experiences. In: *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1353757. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1353757>