

'Een schop onder de kont voor iedereen met de neiging tot uitstelgedrag.' – Esquire

THE WAR OF ART



**HET STRIJDPLAN OM
(CREATIEVE) DOELEN
TE BEREIKEN**

STEVEN PRESSFIELD

Steven Pressfield

THE WAR OF ART

Het strijdplan om (creatieve) doelen
te bereiken

Voorwoord door Robert McKee

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitgevers

 kosmosuitgevers

Oorspronkelijke titel: *The War of Art – Winning the Inner Creative Battle*

Oorspronkelijke uitgever: Rugged Land Media

© 2002 Steven Pressfield

Voor de Nederlandstalige uitgave:

© 2021 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Titel: *The War of Art – Nederlandse editie*

Ondertitel: *Het strijdplan om (creatieve) doelen te bereiken*

Vertaling: Carla Zijlemaker

Omslagontwerp: Annelies Dollekamp

Vormgeving binnenwerk: Kosmos Uitgevers/Crius Group

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 9001 1

ISBN e-book 978 90 215 9002 8

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

Voorwoord

door Robert McKee

Steven Pressfield schreef *The War of Art* voor mij. Ongetwijfeld ook voor jou, maar ik weet zeker dat hij het in het bijzonder voor mij deed, omdat ik olympisch recordhouder uitstellen ben. Ik kan uitstellen terwijl ik over mijn uitstelprobleem tob. Ik kan het aanpakken van mijn uitstelprobleem uitstellen terwijl ik over mijn uitstelprobleem pieker. Dus vroeg die snoodaard van een Pressfield me dit voorwoord te schrijven, met een deadline erbij in de wetenschap dat ik er uiteindelijk niet meer onderuit zou kunnen en aan de slag moest, hoezeer ik de boel ook vertraagde. En dat deed ik dus, op het allerlaatste moment, en terwijl ik deel I doorbladerde, ‘Een beschrijving van de vijand’, zag ik mezelf vanaf elke bladzijde met een schuldbevuste blik terugstaren. Maar deel II bracht me een strijdplan; deel III gaf me een beeld van hoe de overwinning eruit zou zien; en toen ik *The War of Art* dicht sloeg, werd ik overspoeld door een gevoel van rust en positiviteit. Ik weet nu dat ik deze strijd kan winnen. En als ik het kan, kun jij het ook.

Pressfield begint deel I met het noemen van de vijand van creativiteit: *weerstand*, zijn allesomvattende term voor wat Freud de *doodswens* noemde – die destructieve kracht die onderdeel is van de menselijke aard en zich manifesteert wanneer je een lastig, langdurig traject overweegt, dat voor

jou of voor anderen juist iets goeds zou kunnen betekenen. Vervolgens schetst hij een galerij van de menselijke verschijningsvormen van weerstand. Je zult ze een voor een herkennen, want deze kracht huist in ons allemaal: zelfondermijning, zelfmisleiding, verloedering. Schrijvers kennen dit als 'writer's block', een toestand van verlamming waarvan de symptomen tot weerzinwekkend gedrag kunnen leiden.

Een paar jaar geleden was ik zo geblokkeerd als een riool in Calcutta, dus wat deed ik? Ik besloot al mijn kleren te passen. Om te bewijzen hoe anaal gefixeerd ik was, trok ik elk overhemd, elke broek, elke trui, elk jasje, elke sok aan en sorteerde deze in stapels voorjaar, zomer, najaar, winter, Leger des Heils. Vervolgens trok ik alles opnieuw aan en maakte ik een selectie op basis van vrijetijdskleding voorjaar, formeel voorjaar, vrijetijdskleding zomer... Na twee dagen dacht ik dat ik gek werd. Wil je weten hoe je van een writer's block kunt genezen? Niet met een bezoekje aan de psychiater. Want, zoals Pressfield wijselijk opmerkt, is 'hulp' zoeken weerstand in zijn meest verleidelijke vorm. Nee, de oplossing vind je in deel II: 'Professional worden'.

Steven Pressfield is de vleesgeworden definitie van een pro. Ik weet dit omdat ik de auteur van *The Legend of Bagger Vance* talloze keren heb gebeld om hem uit te nodigen voor een potje golf en hij, weliswaar met enige tegenzin, altijd nee zei. En waarom? Omdat hij aan het werk was, en zoals elke schrijver die ooit een backswing heeft geslagen weet, is golf een veredelde vorm van uitstellen. Met andere woorden, van weerstand. Steve heeft een ijzeren discipline.

Ik heb Steves *Gates of Fire* en *Tides of War* verslonden

terwijl ik door Europa reisde. En nee, ik ben geen huilerig type; ik heb sinds *The Red Pony* van John Steinbeck geen traan meer gelaten om een boek, maar door deze romans werd ik gegrepen. Ik zat regelmatig in een café tranen weg te slikken om de onzelfzuchtige moed van de Oude Grieken die de westerse beschaving hebben gevormd en gered. Als ik voorbij het vlekkeloze proza keek en me bewust werd van de diepgang van zijn research, zijn kennis van de menselijke aard en van de samenleving, en de levendig weergegeven details, dan had ik ontzag voor het werk, al het werk dat aan de basis lag van zijn boeiende creaties. En ik sta niet alleen in mijn waardering. Toen ik de boeken kocht in Londen, werd me verteld dat de *dons* bij de faculteit geschiedenis van de Universiteit van Oxford hun studenten aanraden om Pressfield te lezen als ze het leven in het klassieke Griekenland van dichtbij willen ervaren.

Hoe verwerf je als schrijver zo veel macht? In deel II schetst Pressfield het traject van de professional, stap voor stap en van dag tot dag: voorbereiding, ordening, geduld, doorzettingsvermogen, in actie komen in weerwil van angst of mislukking – geen smoesjes, geen bullshit. Maar het allerbeste is Steves briljante inzicht dat de professional zich voor alles richt op beheersing van het ambacht.

Deel III, 'Hogere sferen', gaat over inspiratie: de sublieme toestand die tot wasdom komt in het kielzog van de professional die goed voorbereid de akkers van zijn kunst omploegt. In de woorden van Pressfield: 'Als we elke dag aan de slag gaan en doen wat we moeten doen, dan concentreert de macht zich rondom ons... en vormen we een soort magnetisch veld dat ideeën en inzichten aantrekt.' Over de

gevolgen van inspiratie zijn Steve en ik het volledig eens. Verbluffende beelden en ideeën verschijnen bijna vanuit het niets. Deze schijnbaar spontane flitsen zijn vaak zo verbazingwekkend dat je je bijna niet kunt voorstellen dat ons onwaardige zelf ze heeft voortgebracht. Vandaar de vraag: waar komt het beste wat we te bieden hebben vandaan?

Over dit punt echter, de oorzaak van inspiratie, verschillen we van mening. In deel I herleidt Steve de evolutionaire wortels van inspiratie tot de genen. Dat ben ik met hem eens. De oorzaak is genetisch. De negatieve kracht, die duistere tegenhanger van creativiteit, is diep ingebed in onze menselijkheid. Maar in deel III gaat hij een stap verder en zoekt hij de oorzaak van inspiratie niet in de menselijke aard, maar in een 'hogere sfeer'. Vervolgens legt hij vol dichterlijk vuur zijn geloof in muzen en engelen uit. De ultieme bron van creativiteit, zo stelt hij, is goddelijk. Veel (misschien wel de meeste) lezers zullen diep geraakt worden door de inhoud van deel III.

Ik geloof daarentegen dat de bron van creativiteit zich in dezelfde sferen van de werkelijkheid bevindt als weerstand. Ook dit is genetisch. Dit is wat we talent noemen: het aangeboren vermogen om de verborgen connectie tussen twee dingen (beelden, ideeën, woorden) te zien, die niemand eerder heeft gezien, en die met elkaar te verbinden en een volkomen uniek werk te scheppen voor de wereld. Net als IQ is talent een cadeautje van je voorouders. Als je geluk hebt, erf je het. Ook bij die fortuinlijke groep getalenteerde mensen zal de duistere dimensie van hun karakter zich in eerste instantie verzetten tegen het werk dat bij creativiteit komt kijken. Als ze echter de taak eenmaal op zich nemen,

komt hun getalenteerde kant in actie en beloont hen met verbluffende prestaties. Deze flitsen van creatieve genialiteit lijken om voor de hand liggende redenen uit het niets te komen: ze komen uit het onderbewuste. Met andere woorden: als de muze bestaat, fluistert ze niet tegen de talentlozen.

Steve en ik mogen dan van mening verschillen over de oorzaak, we zijn het wel eens over het gevolg: als inspiratie aan talent raakt, brengt ze waarheid en schoonheid voort. En toen Steven Pressfield *The War of Art* schreef, werd hij zeker geraakt.

Het ongeleefde leven

De meeste mensen hebben twee levens. Het leven dat we leven en ons ongeleefde leven. Tussen deze twee in staat onze weerstand.

Heb je ooit een loopband in huis gehaald en die laten verstoffen op zolder? Ooit voortijdig gestopt met een dieet, een yogacursus, een meditatieroutine? Ben je ooit afgehaakt na een oproep om deel te nemen aan een spirituele routine of om je aan een humanitaire roeping te wijden? Je leven in te zetten voor het helpen van anderen? Heb je ooit moeder, dokter, advocaat willen zijn voor de zwakken en hulpelozen; je kandidaat willen stellen voor een politieke functie? Voor de aarde willen strijden, campagne willen voeren voor wereldvrede, of het milieu willen redden? Heb je 's avonds laat weleens een visioen gehad van de persoon die je zou kunnen worden, het werk dat je zou kunnen volbrengen, de verwezenlijkte mens die je zou kunnen zijn? Ben je een schrijver die niet schrijft, een schilder die niet schildert, een ondernemer die nooit een bedrijf begint? Dan weet je wat weerstand is.

Op een avond lag ik in bed,
ik hoorde papa en mama praten.

Ik hoorde papa zeggen: laat die jongen met zijn boogiewoogie.

Het zit gewoon in hem en het moet eruit.

– John Lee Hooker, 'Boogie Chillen'

Weerstand is de meest ondermijnende kracht die er is. Het veroorzaakt meer ongelukken dan armoede, ziekte en erectiestoornissen bij elkaar. Voor weerstand zwichten misvormt je geest. Het belemmert je en maakt je minder dan je bent en dan je zou kunnen zijn. Als je in God gelooft (en dat doe ik) moet je weerstand tot zonde verklaren, omdat het je ervan weerhoudt het leven te leiden waartoe God je heeft voorbestemd toen hij je je eigen unieke genie gaf. *Genie* is een Latijns woord; de Romeinen gebruikten het om er een innerlijke geest mee aan te duiden, heilig en onschendbaar, die over ons waakt en ons naar onze roeping leidt. Een schrijver schrijft met behulp van zijn genialiteit; een kunstenaar schildert met de zijne; iedereen die schepend werk verricht, werkt vanuit deze gewijde kern. Het is de zetel van onze ziel, het vat dat ons potentiële wezen omhult, baken en Polaris van onze ster.

Elke zon werpt zijn schaduw, en de schaduw van genialiteit is weerstand. Zo krachtig als de roep van onze ziel om zelfverwezenlijking is, zo sterk zijn de krachten van weerstand die daartegenin gaan. Weerstand is sneller dan het geluid, krachtiger dan een locomotief, moeilijker om van af te kicken dan crack. Als je ten prooi bent gevallen aan weerstand ben je niet de enige; miljoenen brave mannen en vrouwen hebben eerder in het stof gebeten. En het ergste is dat we op zo'n moment niet eens weten wat

ons overkomt. Ik had tenminste geen idee. Van mijn vierentwintigste tot mijn vierendertigste heeft weerstand de vloer met me aangeveegd van hier tot Tokio en weer terug, en dan nog dertien keer, terwijl ik niet eens wist dat het bestond. Ik zocht mijn vijand overal, maar zag hem niet, vlak onder mijn neus.

Ken je dit verhaal: een vrouw met de diagnose kanker krijgt te horen dat ze nog een halfjaar te leven heeft. In een paar dagen tijd zegt ze haar baan op, pakt haar droom op om tex-mexliedjes te gaan schrijven, een droom die ze opgaf om voor haar kinderen te kunnen zorgen (of gaat Oudgrieks studeren, of verhuist naar de binnenstad om zich in te zetten voor baby's met aids). De vriendinnen van de vrouw denken dat ze gek geworden is, maar zelf is ze nog nooit zo gelukkig geweest. En het is nog niet afgelopen: De vrouw geneest volledig.

Is dat wat ervoor nodig is? Moeten we de dood in de ogen kijken voordat we de confrontatie met onze weerstand aangaan? Moet weerstand ons leven eerst verlammen en verminken voordat we doordrongen raken van het bestaan ervan? Hoeveel mensen zijn er niet verslaafd geraakt aan alcohol of drugs, hebben tumoren en neuroses ontwikkeld, zijn ten prooi gevallen aan pijnstillers, geroddel en dwangmatig telefoongebruik, alleen omdat ze niet datgene deden wat hun hart, hun innerlijke genie, hun ingaf? Weerstand heeft ons in zijn greep.

Als morgenochtend als bij toverslag elke verdoofde en onwetende ziel zou ontwaken met het vermogen de eerste stap te zetten op weg naar het verwezenlijken van zijn of haar dromen, zou de gehele beroepsgroep therapeuten

werkloos zijn. Gevangenissen zouden leegstaan. De alcohol- en tabaksindustrie zou instorten, samen met die van de junkfood, de cosmetische chirurgie en het infotainment, om nog maar te zwijgen van de farmaceutische industrie, ziekenhuizen en de hele medische beroepsgroep in al zijn verschijningsvormen. Huiselijk geweld zou uitsterven, net als verslavingen, overgewicht, migraine, agressie in het verkeer en roos.

Kijk in je eigen hart. Als ik me niet heel erg vergis, hoor je nu een stemmetje in je hoofd dat je vertelt, zoals het dat al tienduizenden keren eerder deed, wat jouw (en die van jou alleen) roeping is. Je weet het. Niemand hoeft het je te vertellen. En als ik me nog steeds niet heel erg vergis, ben je nog geen stap dichterbij de verwezenlijking ervan gekomen dan je gisteren was of morgen zult zijn. Denk je dat weerstand niet echt bestaat? Weerstand bestaat nog als jij er al lang niet meer bent.

Wist je dat Hitler kunstenaar wilde worden? Toen hij achttien was, ging hij met zijn erfenis van zeventien Oostenrijkse kronen naar Wenen. Hij meldde zich aan voor de Academie van Schone Kunsten en later ook voor de School voor Architectuur. Ooit een schilderij van hem gezien? Ik ook niet. De weerstand heeft hem verslagen. Het klinkt misschien overdreven, maar ik zeg het toch: het was voor Hitler gemakkelijker om de Tweede Wereldoorlog te beginnen dan naar een leeg doek te kijken.

DEEL I

Weerstand

Een beschrijving van de vijand

De vijand is een zeer goede leraar.
– de Dalai lama

Weerstand: *greatest hits*

Wat nu volgt is een opsomming, in willekeurige volgorde, van activiteiten die vaak weerstand oproepen:

- ▶ Het najagen van welke roeping dan ook op het gebied van schrijven, schilderen, muziek, film, dans, of enige andere kunstvorm, hoe marginaal of ongebruikelijk ook.
- ▶ Het starten van een zakelijk project of onderneming, al dan niet uit winstbejag.
- ▶ Elk dieet of gezondheidsregime.
- ▶ Elk programma voor spirituele ontwikkeling.
- ▶ Elke activiteit die tot doel heeft een strakkere buik te krijgen.
- ▶ Elke cursus en elk programma dat bedoeld is om een ongezonde gewoonte of verslaving te overwinnen.
- ▶ Elke vorm van onderwijs.

- ▶ Elke daad die getuigt van politieke, morele of ethische moed, waaronder de beslissing om een verachtelijk denk- of gedragspatroon in onszelf ten goede te veranderen.
- ▶ Het opzetten van een onderneming of project dat tot doel heeft anderen te helpen.
- ▶ Elke daad die de volledige inzet van je hart vraagt: de beslissing om te gaan trouwen, een kind te krijgen, een lastige fase in een relatie uit te zingen.
- ▶ Het innemen van een principieel standpunt wanneer je geconfronteerd wordt met tegenslag.

Met andere woorden: elke daad die onmiddellijke bevrediging verwerpt ten gunste van groei, gezondheid of integriteit op de langere termijn. Anders gezegd: elke daad die voortkomt uit onze hogere natuur. En allemaal zullen ze weerstand oproepen.

Wat zijn dan de kenmerken van weerstand?

Weerstand is onzichtbaar

Weerstand kun je niet zien, aanraken, horen of ruiken. We ervaren het als een energieveld dat om een potentieel werk heen hangt. Het is een afwerende kracht. Het is negatief. Het heeft tot doel ons weg te duwen, af te leiden; ons ervan te weerhouden ons werk te doen.

Weerstand is intern

Weerstand lijkt van buiten onszelf te komen. We denken dat het voortkomt uit onze echtgenoten, uit banen, bazen, kinderen. ‘Marginale tegenstanders’, zoals Pat Riley vaak zei toen hij de Los Angeles Lakers trainde.

Weerstand is geen marginale tegenstander. Weerstand komt van binnenuit. Het is zelfgegenereerd en zelfbestendig. Weerstand is de vijand binnen in ons.

Weerstand is verraderlijk

Weerstand zal je van alles en nog wat wijsmaken om je ervan te weerhouden je werk te doen. Het zal liegen, verzinnen, vervalsen, verleiden, intimideren, inpalmen. Weerstand is veranderlijk. Het kan elke gewenste vorm aannemen als dat helpt om je te misleiden. Het zal met je bakkeleien als een advocaat, of een wapen in je gezicht duwen als een overvaller. Weerstand heeft geen geweten. Het zal van alles beloven om een deal te krijgen, en je vervolgens verraden zodra je het de rug toekeert. Als je weerstand op zijn woord gelooft, krijg je wat je verdient. Weerstand liegt voortdurend en kletst altijd uit zijn nek.

**'Een boek, kunst, muziek, een product of een bedrijf:
The War of Art is de heilige graal voor iedereen
die iets wil creëren.'** – Arie Boomsma

Wat weerhoudt ons ervan om de dingen te doen die we graag willen? Waarom zit er een doemdenker in ons hoofd? Welke obstakels verhinderen ons een bedrijf te beginnen, een boek te schrijven of een schilderij te maken?

Bestsellerschrijver **Steven Pressfield** weet wie die vijand is waar we allemaal mee te maken krijgen. Hij stelt een strijdplan op om de interne tegenstander te overwinnen en beschrijft nauwkeurig hoe je je grootste successen kunt behalen.

In *The War of Art* benadrukt Pressfield de volharding die nodig is om obstakels die je ambitie in de weg zitten te herkennen en te overwinnen. Hij legt uit hoe we daadwerkelijk onze (creatieve) doelen kunnen bereiken.

The War of Art is een praktische gids die een einde maakt aan alle blokkades.

Of je nu ondernemer, schrijver of kunstenaar bent (of wilt worden), dit heldere, persoonlijke, no-nonsense-boek zal je inspireren om jouw dromen te gaan verwezenlijken.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 500
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen