

BLOKKEREN of INSPIREREN?

De invloed van feedback en emoties op de beginfase van het creatieve proces van de leerling

Zo snel mogelijk grist hij zijn schetswerk bij elkaar en verlaat met hoofdpijn en hangende schouders het lokaal van docent X. Deze deed een poging deed hem verder te helpen in de beginfase van zijn autonoom beeldend werk. Maar terwijl hij thuis nog mogelijkheden in het schetswerk zag, twijfelt hij nu ineens heel sterk aan zijn kunnen: moet hij überhaupt wel doorgaan met deze kunstopleiding?

De feedback van de docent levert vaak belemmeringen op voor de (creatieve) ontwikkeling van de leerling. Hoe kan dit? En hoe kan een docent hier rekening mee houden in de begeleiding van de leerling en zijn creatieve proces. Dit artikel legt een verbinding tussen theorieën over positieve en negatieve emoties, hersenwetenschappelijke inzichten over creativiteit en een visie op (diepgaand) leren. Dit leidt tot een nieuw model waardoor een concreet beeld ontstaat van het effect van emoties op de verschillende fasen van het creatieve proces. Een hulpmiddel voor begeleiders van creatieve processen.

Welk effect hebben negatieve emoties op creativiteit?

Naast ons denken wordt ons handelen voor een groot deel gestuurd door onbewuste gevoelens en motivaties. Negatieve emoties hebben in de wetenschap altijd in de belangstelling gestaan. Bekend is dat een focus op problemen (negativiteit) leidt tot een soort bewustzijnsvernaauwing. Als je met een groot, direct gevaar wordt geconfronteerd, is het goed om één heel beperkte focus te hebben: de snelste oplossing. Deze vernauwde geestelijke toestand draagt bij aan het overleven, maar is een nadelig bijverschijnsel op het moment dat we op zoek zijn naar creatieve oplossingen. Heel kort gezegd: de focus op zwakheden in het werk maken negatieve gevoelens los bij de leerling, deze zorgden voor vernauwing in (de beginfase van) het creatieve proces dat juist vraagt om openheid.

Docent X wees de leerling op dat in het werk wat hij niet goed vond. Zijn bedoeling was hem te stimuleren lossers en speelsers te worden, maar de invloed van de feedback had het tegenovergestelde effect. Het proces stagneerde, de leerling zocht andere begeleiding.

Vraagt het creatieve proces om openheid?

Recent hersenonderzoek naar creativiteit laat dit belang van openstellen zien: creatievelingen blijken hun hersenen anders te gebruiken dan minder creatieve mensen.¹ Een creatieve geest verstaat de kunst van het loslaten van de controle van de gefocuste aandacht: twee prefrontale hersencentra worden tijdelijk getemperd of zelfs afgesloten.² Het ene centrum speelt een sleutelrol bij plannen en stroomlijnen van activiteiten en het andere centrum reguleert de zelfreflectie en het geheugen. Het is noodzakelijk deze twee uit te schakelen zodat je niet door allerlei associaties op het gebaande pad van het bestaande (het verleden) blijft. Het blijkt dat zonder de bemoeienis van deze twee 'interne controlefreaks' (die van de planning en die van reflectie/ geheugen) er meer ruimte ontstaat voor het onverwachte, en het gemakkelijk er buiten de kaders te treden. Ook toonde onderzoek aan dat creatieve mensen hun visuele aandacht 'off-focus' houden als ze over een probleem nadenken, het wordt vanaf een afstand bekeken. Dit is een vaardigheid die iedereen bezit, maar zodra mensen

¹ Onderzoek van Drexel University, 2008

² Ook wel: de linker dorsolaterale prefrontale schors en de mediale prefrontale schors

moeten presteren gaat deze visuele aandacht vaak direct in de hoogste versnelling, wat een oppervlakkiger, beperkter (goed/fout) denken oplevert. Geen vernauwde maar een open blik dus.

Het contrast met de begeleiding van de tweede docent (Y) was groot. Het proces kwam weer in beweging. De focus kwam te liggen op de mogelijkheden in het werk, waardoor er inspiratie ontstond en nieuwe motivatie om weer aan de slag te gaan.

Hoe kan deze openheid gestimuleerd worden?

Een interessante vraag is wat de aanpak van deze docent Y zo anders maakte. De negatieve feedback en emoties zorgden voor vernauwing en stagnering. Zouden positieve emoties het tegenovergestelde effect kunnen hebben op creativiteit? Barbara Fredrickson, pionier op het gebied van de positieve psychologie, vroeg zich dit ook af. Ze ontdekte dat positieve emoties ons hart en onze geest openen. Ze vergelijkt dit proces met daglelies: ze sluiten zich elke avond en bloeien steeds weer op als ze de zon zien, omdat dit essentieel is voor hun groei. Ze wenden zich naar het licht en openen zich om er zoveel mogelijk van op te nemen.³ Voor mensen is positiviteit als het zonlicht: onmisbaar voor onze groei, instinctief weten we dat. Wij wenden ons tot positiviteit en spreiden onze geest open om er zoveel mogelijk van op te nemen. Fredrickson ontdekte dat het bewustzijnsbereik van mensen te verbreden is door ze een goed gevoel te geven. Positiviteit verbreedt onze geest en verruimt daarnaast ons blikveld waardoor we letterlijk mogelijkheden zien die anders aan ons oog onttrokken blijven.

Docent Y wist zich, hoe dan ook, te richten op de positieve aspecten in het werk. Negatieve reacties liet hij achterwege. Ook was hij gefocust op die momenten waarop de student begon te glimmen, dit nam hij dan steeds weer als uitgangspunt voor het vervolg van de begeleiding. Hierdoor werd de - door de focus op zwakheden vernauwde blik- van de leerling doorbroken en kwam er openheid. Ook was de docent zijn vertrouwen in de mogelijkheden van de leerling voelbaar, hetgeen het proces weer in beweging zette.

De focus van feedback

Feedback gaat, zoals bij docent X, meestal over de inhoud van het werk. Docent Y richtte zich veel meer op de leerling. Leren is naast een cognitieve, ook een sociale en emotionele bezigheid. Het aan de orde stellen van het gevoel onder het leren kan veel invloed kan hebben op het vervolg van het leerproces.⁴ Baalt de leerling en verzet hij zich of is hij juist enthousiast en nieuwsgierig? Docent Y focuste op die momenten dat de student begon te glimmen. Op deze momenten worden kernkwaliteiten zichtbaar. Als een docent dit wil inzetten zal hij de leerling moeten helpen bij deze eigen kernkwaliteiten stil te staan, er intern contact mee te maken (denken, voelen, willen) en van hieruit weer verder te werken.⁵ Zo kunnen positieve emoties gebruikt worden om kwaliteiten die aanwezig zijn vast te stellen en verder uit te bouwen.⁶ Door de verschillende dimensies van het leerproces aandacht te geven in het geven van feedback zal emotie geen belemmering maar de brandstof van het creatieve leerproces kunnen gaan worden.

³ Wetenschappers noemen dit het *heliotropisch effect*.

⁴ Het Didactisch Coachen (Voerman, 2010) gaat uit van vier dimensies van feedback geven: inhoud/ taak, leerstrategie, leerstand, persoonlijke kwaliteiten.

⁵ Vanuit Kernreflectie (Korthagen, 2006) wordt het verbinden van denken (hoofd), voelen (hart) en willen (buik) *liften* genoemd. Een eenzijdige nadruk op één van de drie dimensies wordt zo vermeden en *flow* gecreëerd.

⁶ *Broaden-and-build-model* (Fredrickson, 2009)

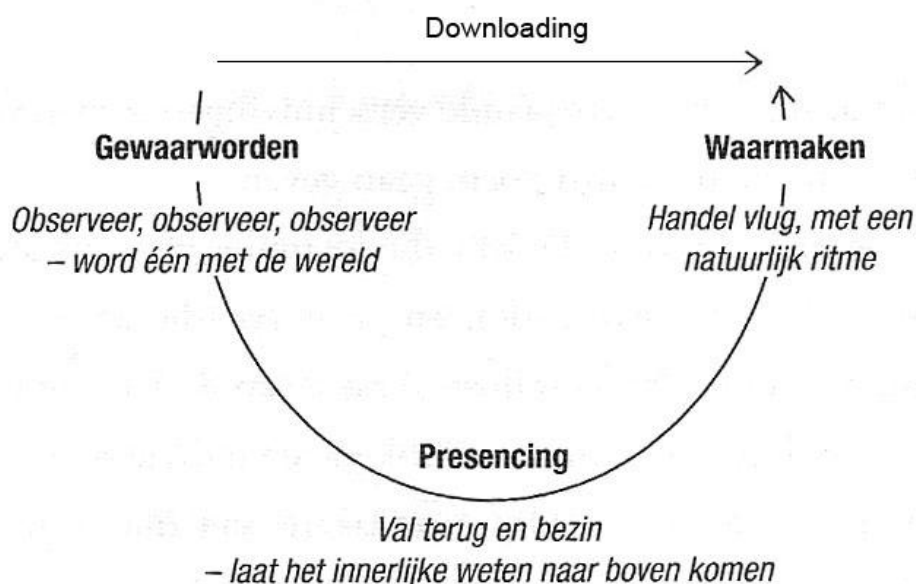
Negativiteit is niet uit te bannen, het hoort erbij. Van belang is de verhouding: de *positiviteitsratio*. Uit onderzoek blijkt dat positiviteit pas vruchtbaar wordt wanneer er tenminste driemaal zoveel oprechte positiviteit als negativiteit is.

Feedback kan nog zo positief zijn, de oprechtheid deze feedback is bepalend. Heeft de docent oprechte aandacht, dan zal hij de leerling kunnen zien en horen met een open (en onbevooroordeelde) blik. Zo ontstaat er ruimte voor positieve emoties waardoor kwaliteiten zichtbaar worden. De docent toont zijn vertrouwen in de leerling, de leerling krijgt meer vertrouwen in zichzelf en zo ontwikkelt zich ter plekke vertrouwen in het creatieve leerproces.

Heeft een creatief proces dan alleen openstellen en loslaten nodig? Nee, elke fase van het creatieve proces vraagt om een andere geestestoestand en kent zijn eigen vaardigheden. In het onderzoek naar creativiteit wordt een onderscheid gemaakt tussen de openstellende fase en de uitwerkende fase. De ene fase leidt tot het opnieuw aangaan van de andere. Zoals we net konden lezen: positieve emoties hebben dit openende effect, maar dan zijn we er nog niet.

Creativiteit als diepgaand leerproces

Met de U-theorie komt Senge in zijn boek 'Presence' (2006) met een nieuwe visie op leren. Een visie van diepgaand leren in plaats van *reactief leren*. Reactief leren gaat uit van de gewoonten die we hebben in onze manieren van denken, van het kijken naar de wereld vanuit onze bekende kaders (*downloading* genoemd). We putten uit de in ons brein opgeslagen 'inzichten', die in zekere zin altijd uit het verleden komen en dus niet heel nieuw en eigen zullen zijn. De diepgaande manier van leren begint met het loslaten van deze gebruikelijke manier van denken en waarnemen, en legt de nadruk op het onbevangen waarnemen van het hier-en-nu (openstellen en loslaten). Senge gebruikt voor dit proces de letter *U* om de innerlijke beweging naar het diepe leerniveau uit te drukken (afb. 1).



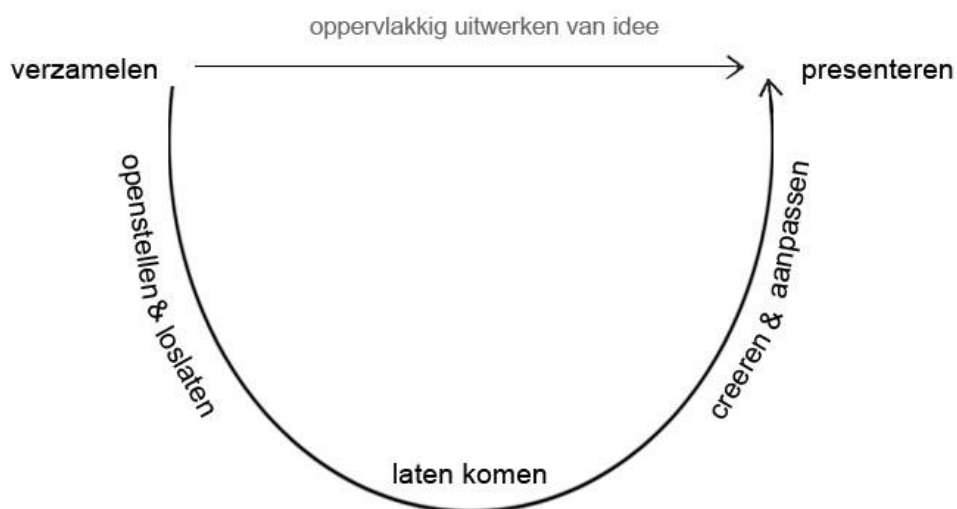
Afb. 1. De U-beweging van Senge.

De *beginnende fase* van het creatieve proces noemt Senge *gewaarworden* en maakt de beweging van de bovenkant van de U naar beneden. Dit wordt in gang gezet wanneer er openheid ontstaat in het denken, voelen en willen. De waarneming zal zich verbreden en de vaste kaders zullen losgelaten

worden. De binnen- en buitenwereld worden met elkaar verbonden waardoor er steeds meer contact met de essentie van de situatie en met de eigen kwaliteiten ontstaat. Aan de onderkant van de U, *de tweede fase (presencing)* is er een stevig contact met eigen binnenwereld, de eigen kracht (het innerlijke weten) en de vele mogelijkheden komen naar boven. Het onbewuste gaat meer en meer al het verzamelde combineren, de situatie krijgt iets speels. *De derde fase* is de fase van het uitwerken (*waarmaken*), hier begint al het verzamelde en gecombineerde vorm te krijgen door een proces van continu maken en aanpassen. De U-beweging keert in deze fase steeds in het klein terug.

De beginfase is essentieel, want als deze succesvol is, zal de volgende fase moeiteloos tot stand komen: het leerproces en de creativiteit zullen gemakkelijker gaan stromen omdat angsten (de vernauwde blik) verdwijnen en het zicht op mogelijkheden helder (de verbreedde geest en verruimde blik) wordt. Zo zal de beginnende fase een echte heroriëntatie zijn van waaruit geheel nieuwe oplossingen en vooral ook *eigen* betekenissen kunnen ontstaan en waargemaakt worden.

Als we dit U- model van Senge, de eerder besproken inzichten over creativiteit en emotie combineren met de klassieke omschrijvingen van het creatieve proces (bv. Wallas), ontstaat er een nieuw beeld van de innerlijke beweging van het creatieve proces (zoals te zien in afb.2). Dit artikel bespreekt de beginfase van dit proces: de neerwaartse beweging richting de onderkant van de U.



Afb. 2 Nieuw model van het creatieve proces

De docent doet er in deze fase goed aan bezig te zijn met het opsporen van belemmeringen en het creëren van openheid en veiligheid door de eerdergenoemde focus op de vorderingen in het werk en kwaliteiten van de leerling.

Docent X zond negatieve boodschappen uit in een fase van het proces waarin de leerling de positieve feedback het hardst nodig had. Het blokkeerde het proces van openstellen en loslaten. De positieve focus van docent Y zorgde weer voor openheid: belemmeringen werden weggenomen, de focus kwam te liggen op de kwaliteiten van de leerling en het werk, waardoor deze weer in beweging kwam.

De U-beweging kan twee kanten op werken. Aan de ene kant het creatieve proces van de leerling, aan de andere kant – en daar zal het altijd beginnen – het innerlijke proces van de docent zelf: wanneer deze zich openstelt en zijn vaste kaders loslaat (diezelfde neerwaartse beweging), zal ook hij meer in contact komen met zichzelf en de essentie van de situatie: hij zal de leerling met zijn werk op een andere manier gaan bekijken. Zo zal zijn interactie met de leerling oprecht (eigen) zijn en kan hij de juiste feedback ‘laten komen’.

Samenvattend

Openstellen en loslaten blijkt een fundamentele vaardigheid in met name de openstellende fase(n) van het creatieve proces. Negatieve feedback en emoties belemmeren dit en zorgen voor een vernauwde focus op het probleem. Het verleggen van de focus op de kwaliteiten en vorderingen zorgen voor positieve emoties, die weer een verbrede waarneming en een open hart en geest stimuleren. Globaal zou je kunnen zeggen dat er twee toestanden zijn: een toestand van negativiteit, waarbij er een sterke neiging is tot controle nemen, en een toestand van positiviteit, waarin de controle wordt losgelaten, er spel ontstaat en er rijkelijk gevarieerd kan worden. Mieras zegt hierover: ‘Een goede docent bevrijdt de leerlingen van al die beperkingen die ze zichzelf opleggen, zodat er spel ontstaat.’ Het is de kunst om de leerling tijdens het creatieve proces steeds weer in verbinding te brengen met de eigen bron van inspiratie, die onderkant van de U.

Tienke Visser is in 2012 afgestudeerd Docent Beeldende Kunst en Vormgeving aan Hogeschool Windesheim Zwolle. Ze is beeldend werkzaam in eigen atelier en geeft les in de binnen- en buitenschoolse kunsteducatie. Dit artikel is een verkorte versie van het afstudeeronderzoek waarin ze haar nieuwe model ontwikkelde.

‘Ieder nieuw creatieproces begint met het ontvangen, waarderen en loslaten van wat nu is.’ (Knoope, 1998)

Bronvermelding

- Amabile, T. M. (2005). Affect and Creativity at. *Administrative Science Quarterly* 50 , 367–403.

- Ashby, F. I. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106 , 529-550.
- Baas, M. D. (2008). A Meta-Analysis of 25 Years of Mood–Creativity Research: Hedonic Tone, Activation, or Regulatory Focus? *Psychological Bulletin Vol. 134, No. 6* , 779–806.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity, ontdek de kracht van positieve*. Schiedam: Spectrum.
- Hattie, J. T. (2007). The Power of Feedback. *Review of Educational Research 77-1* , 81-112.
- Knoope, M. (1998). *De creatiespiraal, natuurlijke weg van wens naar werkelijkheid*. Nijmegen: KIC.
- Korthagen, F. L. (2006). *Een leraar van klasse, een goede docent worden en blijven*. Soest: Nelissen.
- Korthagen, F. L. (2008). *Leren van binnenuit, Onderwijsontwikkeling in een nieuwe tijd*. Soest: Nelissen.
- Mieras, M. (2009). *Ben ik dat? Wat hersenonderzoek vertelt over onszelf*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.
- Senge, P. S. (2006). *Presence, een ontdekkingsreis naar diepgaande verandering in mensen en organisaties*. Den Haag: Academic service.
- Voerman, L. F. (2010). "Goed zo!" is onvoldoende. Over feedback waar leerlingen iets mee kunnen. *Van 12-18, Vakblad voor het voortgezet onderwijs* .
- Voerman, L. F. (2010). Didactisch coachen: Het verhaal van Annemarijn. *Van 12-18, Vakblad voor het voortgezet onderwijs* .
- Wallas, G. (1926). *The Art of Thought*. New York: Harcourt, Brace and Company.