

## Inspiratie doet ertoe

Deze weken lees ik over inspiratie, ter voorbereiding van een avondbijeenkomst over dit thema. Des te meer beweegreden om inspiratie ook in een apart artikel grondig en grondend te bejubelen. *Want inspiratie doet ertoe.*

Zoals Scott Barry Kaufman schrijft, heerst er een cultuur waarin testen de regel vormen en, voeg ik toe, afwijkingen redenen tot zorgen. Angst in de vorm van controle en eenduidigheid is een veel geraadpleegde raadgever. Hoewel bij tijd en wijle adembenemend, is angst in deze vorm (wat mij betreft) echter weinig inspirerend. Soms lijken we daarnaast geobsedeerd door talent en vaardigheden, waarmee we voorbij neigen te gaan aan de zin-scheppende rol van inspiratie en het *proces* dat we ontwikkeling noemen.

Inspiratie in de gerichte spotlights zetten is dus een ongewoonte. Dit terwijl juist inspiratie nieuwe toekomstmogelijkheden herkenbaar wakker schudt, perspectieven die alledaagse zorgen en ter plekke ervaren beperkingen overstijgen. Het gevoel van noodzaak en de opwinding die inspiratie kunnen karakteriseren, zwingelen een proces van creatie en vanzelfsprekende durf aan dat (ook met terugwerkende kracht) bijzonder bewustmakend kan zijn. De schoonheid, waarheid of het gevoelsmatig bovennatuurlijke kunnen je intens bewegen om een doel te verwezenlijken dat dagelijkse zorgen doet verbleken.

Inspiratie stimuleert ons uit apathie richting exploratie, expressie en zelfstudie. In het creatieve proces maar ook binnen persoonlijke ontwikkeling heeft inspiratie daarmee een intensieve, faciliterende functie.

Jawel, reden tot bejubeling!

Opvallend is dat er binnen psychologie, zowel persoonlijkheidstheorieën als motivationele psychologie, weinig aandacht aan inspiratie is geschonken. Zoals ik hieronder zal toelichten, zijn hier de afgelopen jaren zinvolle veranderingen in gaande: onderzoeken waarbinnen inspiratie gekoppeld wordt aan verschillende, te valideren psychische eigenschappen. Inspiratie wordt als een psychologisch construct opgehelderd. Daaruit

blijkt, voor de vrij interpretatieve lezer, waarom inspiratie met recht ongrijpbaar is.

Desalniettemin, zoals we zullen zien: inspiratie prefereert de bewuste beginnersgeest.

### **Een persoonlijke noot**

Al op jonge leeftijd ervoer ik 'aan den geest' wat inspiratie kan betekenen. Een van mijn eerste, gevoelsmatig nu weer intens levende herinneringen aan geïnspireerd zijn: dansen in de woonkamer op de favoriete muziek van mijn ouders, Emerson, Lake & Palmer. Ik herinner de gedachten.. "oh man, als dít mogelijk is [refererend naar hoe mijn lichaam voelde terwijl ik naar de synthesizer luisterde door er wild op te bewegen], dan is alles mogelijk! Het gaat maar door en door en door en door!" Ik begon te verbeelden wat voor kunst ikzelf zou willen creëren, kunst die een soortgelijke ervaring zou verwerklijken, zoiets buitengewoons, zoals ik destijds ervoer, opgaand in de eclectische mix, de adaptaties van klassiekers en de als flow ervaren complexiteit. Er speelden zich intern vele mentale shows af en de lijfelijke ervaring van de muziek ervoer ik als de directe vertolking van diepmoed. 'Hop, erop af!', dicteerde het symfonisch spektakel. Enkele jaren later zou ik losgaan tijdens playbackshows.

Nog weer later leef ik deze moed als spreker, als ik doceer en mezelf als eeuwige student leer kennen of succesvolle maar niet meer voldoening-biedende activiteiten loslaat om hetgeen ik aan de horizon "intuïteer" te verwezenlijken.

Ik herinner mij tevens op enig moment te hebben besloten door het Leven geïnspireerd te zijn en blijven.

Naarmate ik meer onderzoek doe naar inspiratie, leer ik dat dit eerder een geleerd en gespiegeld besluit tot openheid was, dan een wilsbekwame keuze voor inspiratie.

Het was deze coping met ook zeer moeilijke emotionele ervaringen ('het leven is toch en misschien wel juist nú zinvol!'), die bijgedragen heeft aan de latere ervaringen van inspiratie. Ik bleef namelijk nieuwsgierig naar nieuwe ervaringen, hoe angstig ik van binnen ook was (met, laat ik hier

niet aan voorbijgaan, eetstoornissen, verslaving en intense relatieconflicten als expressie van deze mix aan motivaties en innerlijke conflicten).

Nu leer ik hoeveel de voortgaande openheid *ook* betekend heeft; waardevolle ontmoetingen met personen, ideeën en verhalen die een immense inspiratiebron blijken.

Oftewel, ik breek met dit artikel een doorleefde lans voor inspiratie, een thema dat mij via deze studie alleen al noopt tot een nieuwe visie!

### **Wat is inspiratie?**

Er bestaan eeuwenoude interpretaties waarin de goddelijke dimensie domineert. Inspiratie was in het oude Griekenland een bovennatuurlijke waarheid die een spreker of schrijver van een Muze kreeg ingefluisterd, inclusief de capaciteit om deze waarheid te vertolken. Binnen de joods-christelijke traditie is inspiratie de capaciteit om het woord van God over te brengen of een ervaring dan wel interpretatie van een goddelijke ontmoeting. Binnen de theologie wordt generiek gesproken over inspiratie als de overdracht van een openbaring.

Deze begripwijzen lijken het ondoorgrondelijke karakter van inspiratie slechts te bevestigen en te ondersteunen waarom er relatief weinig onderzoeks aandacht voor dit construct is geweest.

Onderzoekers Thrash en Elliot hebben met hun heldere werk echter flink bijgedragen aan demystificatie en het herkennen van potentiële begripsspaden. Opheldering die in zekere zin de vroegere interpretaties alsmede de volkpsychologische opvattingen bestendigen. En juist daarin schuilt wat mij betreft de kracht van zowel het moderne onderzoek als de oud-vertrouwde betekenis; in het erkennen van de persoonlijke ervaring en de ontwikkelgerichte impact van inspiratie!

Er is inderdaad 'meer dan'.

### **Drie kernkwaliteiten**

*Onderstaande vereenvoudigde uiteenzetting ontleen ik aan de geciteerde bronnen. Voor details over de onderzoeken of de Engelse originele teksten verwijst ik je hier via de bronnenlijst graag naar.*

**Thrash en Elliot benaderen inspiratie als een motivationele staat die leidt tot het verwezenlijken van ideeën (al dan niet tekstueel).**

Volgens hen kent inspiratie drie kernkwaliteiten, die weergeven welke onderliggende, conceptuele overeenkomsten verschillende vormen van inspiratie kenmerken.

Ten eerste spreken ze over *evocatie*. Inspiratie wordt spontaan opgeroepen en zonder intentie. Daarnaast is er bij inspiratie sprake van overdracht, van wat met een meer omvattende verwoording *transcendentie* wordt genoemd. Het gaat vaak om zeer levendig en helder bewustzijn van nieuwe mogelijkheden, het "zien" van een nieuwe visie, welke je eerder nog niet kende, maar er vaak altijd al was. Er is sprake van een bevrijding van meer zelfgerichte doelen en bezigheden. De schoonheid en goedheid van hetgeen ervaren wordt, wekt de suggestie van een andere, betere toekomst. Verder is er bij inspiratie sprake van een neiging tot actie en verwezenlijking. In het Engels wordt gesproken van "*approach motivation*". Een individu probeert actief de inspiratie over te brengen, expressie te geven aan een nieuw idee of aan een belichte visie. Actualiseren; hop erop af!

Zo wordt binnen inspiratie de differentiatie gemaakt tussen het geïnspireerd zijn *door* iets of iemand en het geïnspireerd zijn *tot* of *om*. Het gaat hier dus om de passieve en actieve processen die deel uitmaken van inspiratie.

Inspiratie kan van binnenuit komen, wat Thrash en Elliot een intrapsychische bron noemen, en van buitenaf, welke zij omgevingsbronnen noemen. Als intrapsychische bron wordt binnen vroeger en recent onderzoek het onderbewuste, het voorbewuste of de perceptie aangehaald. Als omgevingsbronnen wordt gesproken over natuur, dichters, helden en leidinggevend. Waarschijnlijk is inspiratie een intensieve dynamiek tussen binnenin en buitenom, en laat nu juist zo'n construct als inspiratie zien dat ontwikkelprocessen grensbevrijdend zijn. Dat er 'meer is dan', kan een hoogstpersoonlijke, intieme ervaring zijn.

Thrash en Elliot spreken in algemene termen over het stimulus object dat de inspiratie oproept ("trigger") en datgeen waar de trigger toe inspireert ("target"). Dit klinkt misschien wat klinisch, wat mij betreft geeft het echter weer dat er veel beweging en bewogenheid bij inspiratie betrokken

is, en dat het concept daarmee verwijst naar een gevoelsmatig veel impacthebbende ervaring.

Mooi – en zodoende inspirerend - is wat mij betreft dat ze nadrukkelijk aangeven hoe inspiratie een proces van creëren "energized".

Met [Kazimierz Dabrowski's positieve desintegratie](#) terminologie zou ik willen spreken over "dynamiseert".

De onderzoekers benadrukken verder hoe vroegere duidingen en contexten van inspiratie illustratief zijn voor hun recente conceptuele benadering van inspiratie:

"The account of inspiration as a supernatural influence provides a paradigmatic illustration of the characteristics of motivation [approach-motivation], evocation, and transcendence. We may regard inspiration from above as a motivational state evoked by a revelation (trigger) and directed toward the conversion of transcendent, revealed knowledge into a work of art, a text, or some other concrete form (target)."

***Last but not least, ga wellicht bij jezelf te rade: hoe voelt inspiratie voor jou, wat doet het met je en hoe zou jij het duiden?***

Want, zoals Michele Root-Bernstem signaleert, "in the private country of your mind, you create visions of the way things were and the way things might be. You enter into imagined realms and shape an alternative space and time. To one degree or another, we all do."

### **Geïnspireerde personen, wat weten we over hen?**

Thrash en Elliot ontworpen een inspiratieschaal waarmee zij de frequentie en intensiteit van inspiratie op persoonsniveau na konden gaan.

Meer geïnspireerde personen toonden meer openheid richting nieuwe ervaringen, en meer absorptie in hun bezigheden. Openheid ging vaak vooraf aan inspiratie.

Meer geïnspireerde personen zijn daarentegen niet meer gewetensvol: inspiratie gebeurt je en is niet iets dat je tot leven kan willen. Wel lieten geïnspireerde personen een grote "drive to master" zien, waarbij ze echter minder competitief waren. Zoals Kaufman opmerkt: "[...]which makes

sense if you think of competition as a non-transcendent desire to outperform competitors."

Hierop aansluitend bleken meer geïnspireerde personen ook meer intrinsiek gemotiveerd te zijn, waarbij de inspiratie van sterke invloed bleek op werkprestaties.

Inspiratie was echter niet sterk betrokken bij variabelen die te maken hebben met "agency" of met uitbreiding van werkbronnen. Objecten zijn namelijk inspirerend vanwege hun subjectief ervaren, intrinsieke waarde, niet vanwege de objectief vastgestelde waarde en ook niet om hoe deze objecten te verkrijgen zijn.

### **Enthousiasme is niet hetzelfde als geïnspireerd-zijn**

Inspiratie is niet precies hetzelfde als positief affect, zoals enthousiasme of opwinding.

Als je alledaagse ervaringen vergelijkt met momenten vol inspiratie, dan is er meer positief affect en meer taakabsorptie bij expressie van inspiratie op te merken. Ook wordt hier een lager niveau van negatief affect opgemerkt. Kanttekening hierbij is dat emotioneel zeer intense ervaringen, zowel negatief als positief, beide inspirerend kunnen zijn. Zijn intense negatieve affecten een stimulans tot creativiteit, dan brengt de creativiteit eerder hervonden neutrale gevoelens.

In vergelijking met opgewondenheid en enthousiasme, zagen Thrash en Elliot echter meer spiritualiteit en zingeving bij inspiratie. Tegelijkertijd was er een minder sterke relatie tot wilsbekwaamheid, controleerbaarheid en zelf-verantwoordelijkheid af te leiden. Ook hieruit blijken de kwaliteiten transcendentie en evocatie: inspiratie is niet iets dat afgedwongen kan worden, maar het draagt wel bij aan een nadrukkelijke ervaring van betekenis.

Een positief affect gaat vaak samen met een progressie richting bewust gekozen doelen. Inspiratie, daarentegen, heeft eerder te maken met *bewustwording van nieuwe mogelijkheden en het wegvallen van eerdere zorgen*.

### **Welke functie heeft inspiratie binnen creativiteit?**

Kaufman noemt inspiratie een springplank voor creativiteit. Personen die meer geïnspireerd zijn, laten meer creativiteit zien, en ook in toenemende mate. Hoe meer geïnspireerd patenthouders aangaven te zijn, hoe meer patenten ze op hun naam hadden staan.

Schrijvers die in een staat van inspiratie werken, produceren meer creatief werk, werken efficiënter en pauzeren minder, zo bleek uit onderzoek. Wie meer moeite deed tijdens het schrijven liet wel technisch beter werk zien, maar dit werk werd niet als meer creatief beoordeeld.

Geïnspireerd zijn *door* en vervolgens geïnspireerd zijn *tot* of *om* impliceert dat inspiratie een overdrachtsfunctie heeft. Thrash en Elliot benaderen inspiratie dan ook als een motivationele staat die leidt tot actie, waarbij passieve en actieve processen deel uitmaken van het gehele construct. Binnen een creatief proces is inspiratie als *een response op creativiteit*. Een reactie die juist de productie van eigen creativiteit faciliteert.

Hoe belangrijk blijkt het om met kiem inspirerende stimuli aan te bieden binnen leertrajecten, zodoende een springplank voor eigen creativiteit te faciliteren?

### **Doelen, progressie en...inspiratie**

Onderzoekster Milyavskaya onderzocht hoe inspiratie en progressie richting doelen met elkaar samenhangen. Ze vroeg studenten om drie doelen te stellen voor het aankomend semester. Tijdens deze periode werden de studenten drie keer per maand gevraagd te rapporteren over de progressie richting de doelen en de inspiratieschaal in te vullen.

De studenten die hoger op de inspiratieschaal scoorden, lieten meer progressie richting doelen zien en, in lijn met het vorige onderzoek, ze hadden ook meer geïnspireerde doelen gekozen. Hoe meer progressie er was, hoe meer geïnspireerd de doelen waren. Dit laatste ging wederom samen met meer dankbaarheid en meer ervaring van richting en zingeving.

### **Welzijn**

Inspiratie blijkt gerelateerd aan belangrijke psychologische bronnen tot welzijn. Meer geïnspireerde personen laten meer geloof in eigen vaardigheden zien, tonen zelfvertrouwen, optimisme, een grote gedrevenheid tot meesterschap, meer absorptie in hun bezigheden en

toegenomen creativiteit, ook volgens zelfrapportage. Inspiratie faciliteert deze consequenties.

Veel beweegredenen, dus, om inspiratie op te nemen in wat we binnen onderwijs en gezondheidszorg zien als methoden tot groei en gezondheid.

Uit onderzoek dat Kaufman aanhaalt en ik hier parafraseer, bleek dat personen die kennis hadden gemaakt met het succes, het talent en de grootheid van Michael Jordan's bewegingsbegaafdheid hoger positief affect ervoeren, een toename die binnen de onderzoeksopzet volledig verklarend was voor hun score op de inspiratieschaal. Dit was geen tijdelijk effect, de uitkomsten voorspelden welzijn drie maanden later. De inspiratie was eerder gerelateerd aan de toekomst dan aan actuele tevredenheid. Wie bij zelfrapportages meer dankbaarheid en zingeving signaleerden, getuigden ook van meer aanhoudende inspiratie.

Wellicht is Michael Jordan voor jou niet dé inspiratiebron, sluit het minder bij jouw cultuur of intensiteiten aan. Na het lezen van de artikelen heb ik de N=1 proef op de som genomen en velerlei interviews over en met Jordan gekeken. Opvallend genoeg merkte ik bij mezelf ten eerste een toename van competitiegedrevenheid op. Wat later op de dag leek deze intensiteit te veranderen richting de hernieuwde indruk dat actueel aangenomen mentale en fysieke 'grenzen' tenminste deels samenhangen met beperkende overtuigingen die ik bezig. Bovendien liet Jordan een onstilbare leehonger zien. Falen als noodzakelijk, dagelijks recept! Samengevat zou ik de invloed van deze nadere kennismaking 'in de volksmond' wel inspirerend noemen, al moet ik nog even afwachten of dit effect dankbaar duurzaam is...

Onderzoeken als deze duiden wat mij betreft geen rigide stellingen over wat wel of niet inspirerend is. Ze suggereren dat en hoe verschillende psychologische constructen samen (kunnen) hangen, soms ook in termen van en als functie van persoonlijke ontwikkeling. Inspiratie is en heeft effect.

### **De ontmoeting als inspiratiebron**

Binnen de humanistische psychologie is er aandacht geweest voor de ontmoeting als bron van inspiratie. Belangrijk hierbij is dat andere personen en objecten uit de omgeving niet worden waargenomen vanuit



een vernauwde focus op gewoonte, verlangen of vergelijking. Openheid is de sleutel én de deur.

Daarnaast is er toenemend onderzoeksgelateerde en maatschappelijke aandacht voor emoties, waaronder positieve emoties zoals 'verheffing' ("elevation"). Een emotie die bijvoorbeeld wordt getriggerd wanneer andermans deugd wordt waargenomen en daarmee het verlangen gevoed wordt om zelf deugdzaam te zijn. Inspiratie ter ontwikkeling van een toekomstig zelf. Over een soortgelijke ervaring schreef ik onlangs een blog. Ook 'kleine' daden, gewoonten en impressies kunnen namelijk intens inspirerend zijn, in hun eigenlijke grote betekenis en hun weerspiegeling van wat er mogelijk is. Dit beschreef ik onder andere in [dit blog](#) over de inspiratie die ik ervaar in contact met een vriendin en mooi mens.

Een zeer recent voorbeeld, in lijn met het blog. Onderwijl ik dit artikel aan het schrijven ben, stuurt Rob Huiskes, een goede vriend en taalvirtuoos, de volgende tekst, geïnspireerd door het hierboven gelinkte blog:

"Whereas creativity is innate, inspiration is a tendency to change what is perceived unjust. Not necessarily negative, as in false. It can also serve to the world a view which would be otherwise missed. A contribution of which one feels it adds weight to our existence. However light it might be. Sometimes the simplest, the purest, the most vulnerable utterances of our creative nature shift the weight of our galaxy. Even a word, spoken in a soft voice, without visible form or substance, has the ability to move mountains in our lives. So, when creativity is considered a balanced state of being, inspiration is the state that is reached when the scales were tipped."

Niet alleen deugd, ook ondeugd, potentieel gemis of waargenomen bijdragen aan verbinding en betekenis - micro tot macro – inspireren. In Rob's citaat lees ik een bijzondere sensitiviteit voor subtiliteiten, karakteristiek voor een levendige binnenwereld. Mooi; een woord dat ik vaak gebruik als ik ontmoetingen, personen en uitingen inspirerend vind.

De inspiratie-cirkel bleek uit dit persoonlijke voorbeeld effectief rond! Ook deze kleine, spontane en uit de lucht vallende samenwerking ervaar ik als aanmoedigend en fris ('zo kan het ook').

**Goed...moeten we ons nu allemaal druk gaan maken over inspiratie?**

Mooi, zo'n pleidooi voor inspiratie, maar bezwijken we niet juist aan zulks inspiratiedruk? Zoals we al gezien hebben: inspiratie is geen kwestie van willen. Als de nodige condities er zijn, dan kun je geïnspireerd raken. De condities kun je leren herkennen en in zekere mate bewust opzoeken. Je kunt tevens de psychologische eigenschappen verwant aan inspiratie ontwikkelen. Zoals het mindful attent zijn richting je omgeving en diens inspirerende stimuli alsmede het met helderheid waarnemen van wat er in je geest omgaat.

De druk opvoeren is géén conditie die de staat inspiratie bewerkstelligt, vermoed ik uit persoonlijke ervaring. Inspiratie is volgens mij eerder ont-drukken en vooruit-aanwenden. Het oprecht dóórademen (vergeet niet te ex-spireren) van wat de wereld laat zien aan creativiteit, in duizendvoudige vormen. Het omzetten van opgenomen energie, die je verlevendigt, en je aanmoedigt tot creëren.

Als ik op eigen ervaring afga: inspiratie is het gevoel dat je niet anders kan dan deze energie omzetten tot actie, verbinding en creatie! Er is geen "ik" die je een opdracht geeft, het is een ervaring van noodzaak en betekenisrijke 'dynamizatie'. Er is geen moeten, maar een ineens ongekende moed, die je pas nadien als zodanig herkent. Geen wilsbekwaamheid, geen gevoelsoverval, maar een ongeremd betrouwbare, waardengedreven visie.

### **Informatieverwerking**

Volgens wetenschapper Kaufman kunnen we inspiratie verrassend simpel opvatten als een interactie tussen de huidige informatie die je hebt en dat wat je aan informatie ontvangt.

Nu suggereert hij op verfrissende wijze om de juiste condities te creëren om inspiratie te ervaren. Niet verwonderlijk gaat het om het aangaan en opzoeken van interactie.

Positieve affecten, het opdoen van nieuwe ervaringen en een open mind werken allen logischerwijs goed mee. Ook kleine progressie richting doelen draagt bij aan geïnspireerd-zijn, zo ontstaat volgens Kaufman een creatieve cyclus waarbij toenemende inspiratie een belangrijke functie heeft voor voortgaande productie.

Personen voor wie de beschrijving van de "[overexcitabilities](#)" (uit de theorie van positieve desintegratie) onweerlegbaar herkenbaar is, laten volgens mij met klemtoon de waarschijnlijkheid tot geïnspireerd-raken zien. Niet verwonderlijk komen overprikkelbaarheden qua construct volgens recent onderzoek overeen met de persoonskenmerk "[openness to experience](#)".

Kortom, het vastberaden omarmen van onzekerheid, het ondernemen van leven en levendig visualiseren wat er aan toekomst mogelijk is, kan inspiratie intensiveren binnen verschillende contexten (creativiteit, interpersoonlijke relaties, spiritualiteit...).

## **Rolmodellen**

Een slaak van opluchting en vervolgens zin om dit artikel te schrijven ervoer ik toen ik las dat Kaufman verwees naar het vaak gebrekkig onderkende belang van rolmodellen. Alweer een herkend gemis dat oproept tot een nieuwe toekomst, gegeven de bestaande overvloed.

Inspirerende personen, organisaties, ontwikkelingen...zouden wat mij betreft deel kunnen uitmaken van onderwijs(-inhoud) en persoonlijke begeleiding. Te meer nu via onderzoek onderstreept wordt welke faciliterende rol inspiratie kent binnen een creatief proces én binnen welzijn. Zo ook: welke stimulerende rol positieve feedback kan hebben, waar ik inspiratie ook onder schaar.

Binnen onderwijs kan inspiratie juist laten zien dat educatie bijdraagt aan het diepe besef dat de grootste prestaties van het leven geen schoolse prestaties hoeven te zijn. Dat de wereld leren zien door een 'open minded, embodied' bril ontwikkelkansen in zich borgt. En dat emotionele reacties op mogelijke inspiratiebronnen van grote waarde zijn, dat deze reacties en gepaard gaande sensitiviteit gehoord, gezien, gestimuleerd en onderzocht mogen worden. Of dat ongewone ervaringen opdoen in en via andere culturen, een voorbeeld van de inspirationale informatieverwerking waar Kaufman over schrijft, stimuleert tot ontwikkeling die onvoorspelbaar rijkgeschakeerd is (wat ik als onder andere als au-pair in Italië ervoer, zo'n twaalf jaar terug).

## **Organisatie en inspiratie**

In “Changing Roles: Leadership in the 21st century” signaleren Gregory Dess en Joseph Picken dat managers in deze tijden van kennisintensieve globalisatie en uitbreidende informatie - & communicatietechnologieën steeds meer een focus moeten hebben op effectief gebruik van de diversiteit aan bronnen binnen de organisatie. Dit in plaats van eerdere nadruk op efficiëntie-management. Kenmerkende "human resources" worden meer en meer gevraagd, wat volgens hen niet per se slimme(re) managers vraagt, maar de betrokkenheid van iédere medewerker. Hoe kunnen we elkaar motiveren op gepaste en groeiende wijze om te gaan met de toename van complexiteit?

Voor deze verschuiving in management-stijlen zijn een aantal deelaspecten van belang, en Dess en Picken sommen deze als volgt op:

1. een strategische visie gebruiken om te motiveren en inspireren
2. medewerkers positief stimuleren, bekrachtigen, op álle niveaus
3. interne kennis bijeenbrengen en delen
4. verzamelen en integreren van externe informatie
5. de status quo uitdagen en creativiteit faciliteren

Inspiratie en de facetten waar dit concept uit bestaat lijken bij alle aandachtspunten terug te komen. De manager heeft een faciliterende rol om te zorgen dat medewerkers nieuwe kennis assimileren. Inspiratie speelt daarbij mogelijkwijs, zoals we in de andere onderzoeken zagen, een daadwerkelijk effectieve rol: geïnspireerd-zijn gaat samen met meer moeiteloosheid in creatieve productie, in het op eigen wijze eigen maken en delen van informatie.

Bovendien spreken de benoemde aandachtspunten over het lokaal-specifieke van de eigen inspiratie van elk individu binnen een groter geheel van gezamenlijke zingeving, het speelveld waarbinnen de innerlijke groeikrachten (van idee tot emotie) verwezenlijkt kunnen worden, en weer nieuwe inspiratie voeden.

Het begrip mede-werkers evolueert naar, wordt opnieuw begrepen als mede-creators.

Daar waar verschillende managementtakken met name gefocust waren op stabiliteit en voorspelbaarheid, kan springplank inspiratie bijdragen aan wat Gregory en Picken als volgt omschrijven:

"To meet the challenge, organizational leaders must "loosen up" the organization - stimulating innovation, creativity and responsiveness, and learn to manage continuous adaptation to change - without losing strategic focus or spinning out of control."

In essentie lijkt deze uitnodiging tot andere managementstijlen binnen een dynamische en snel-ontwikkende wereld op hetgeen innerlijk en op persoonlijk niveau speelt aan groeidynamiek zodra inspiratie 'zijn werk doet' (zie het eerdere citaat van Michele Root-Bernstem).

Managers dragen actief bij aan individuele en organisatorische groei door op alle niveaus van organiseren lokale groeiprocessen te observeren, begrip te verzamelen en te integreren in een dynamische benadering van wie en wat de organisatie is en kan worden. Zo is de organisatie een 'embodied open mind':

"This understanding must be shaped and modeled into clear and compelling vision of what the organization is, what it would become, and how it will get there. The most powerful visions are clear about the direction and objectives and proactive in approach, but deliberately vague about the means - leaving rooms for flexibility in developing viable strategic options and solving complex problems."

Volgens mij is het een prachtig streven om met enige regelmaat binnen de organisatie tijd, aandacht en zin vrij te maken voor inspiratie. Juist omdat inspiratie zélf zoveel zin vrijmaakt! Zowel interne, 'eigenlijk' circulerende inspiratie uit de professionele en persoonlijke sfeer als externe inspirators kunnen hierbij betrokken worden. Wat de een beweegt tot strategie en visie, is voor de ander een onvoorziene, persoonsvormende groeidynamiek. Inspiratie kan daarnaast bijdragen aan de ervaring van gedeelde, spirituele emoties zoals trots en verbinding.

Oftewel, inspiratie als bewust deel en doel van organiseren is wijs voor wie ontwikkeling liefheeft. Misschien loont het, bijvoorbeeld, om eens in de zoveel tijd een inspiratie c.v. te maken, van leidinggevende tot werknemer. Dit is namelijk een prachtige wijze om naar je persoonlijke en naar de organisatorische ontwikkeling te kijken!

Inspiratie doet de emotionele fitheid (in essentie ook het aanpassingsvermogen) van een mens en 'het lichaam organisatie' goed.

### **Op de toekomst..!**

Meer onderzoek zal verder ophelderen welke vormen van inspiratie er zijn, hoe andere psychologische constructen mogelijk verschillen tot en overeenkomen met inspiratie, en uit welke sociale, mentale, cognitieve en emotionele processen inspiratie bestaat. Wellicht dat ook de neurologie hierin nog een baanbrekend inzicht kan gaan bieden. Bovendien zou geduid kunnen worden welke functie inspiratie in verschillende sensitieve perioden van groei heeft. Interessant is de vraag of er sprake is van een meer of minder geprefereerde invloed van inspiratie.

Wat mij betreft verlet dit nog uit te voeren onderzoek ons echter niet om nu al de rol van inspiratie speels-serieuzer te nemen. Een mentor, een docent of een persoonlijk begeleider zal wellicht de zingeving van inspiratie binnen ontwikkeling en educatie reeds herkennen. Het actief betrekken van inspiratie als "dynamisering" van een persoonlijk of gedeeld groeiproces vraagt wellicht een scheut extra herkenning en met dit artikel wens ik hieraan bij te dragen. Het kan geen kwaad, doet zelfs goeds, alledaags tenminste even stil te staan bij de vraag: *Wie of wat bewoog mij vandaag tot méér?*

Kunnen we momenten en condities creëren waarop en waarbinnen individuen inspiratie ervaren, leren herkennen en leren honoreren als stimulans tot persoonsgroei? Gezien de relatie van inspiratie tot welzijn lijkt dit van groot belang.

### **Positieve Desintegratie**

Ik heb inspiratie lief, mede omdat ik aan den lijve heb ervaren wat het met mij deed. Toen ik acht jaar geleden las over de theorie van positieve desintegratie ontdekte ik hoe woord te geven aan persoonlijke ontwikkelprocessen die ik al sinds heugenis bij mezelf ervoer. Dabrowski's visie op de creatie van een zelf via de desintegratie&integratie-groeidynamiek inspireert mij tot de dag van vandaag om conflicten als kans tot groeivreugde aan te gaan en om psychische klachten vanuit een ontwikkelgericht perspectief te benaderen. Mijn persoonlijke ervaringen kregen binnen deze theorie een groter geheel van zingeving en werden gevalideerd als zinhebbend en inzichtbiedend. Bovendien kon ik via deze

‘klik’ een verbinding met anderen aangaan, over thema’s die mij nauw aan het zorghart gaan.

Sinds deze inspirationale ontmoeting met Dabrowski en de persoon die mij op zijn theorie wees, werk ik als begeesterde en bevlogen ondernemer, en heb ik mogen ervaren hoeveel moeiteloosheid in werk en leven kan ontstaan als het inspiratie is die je stuwt.

Deze ontwikkeling werd in 2016 op onverwacht mooie en krachtig spiegelende wijze bekroond toen ik de **Mensa Fonds Award** in de categorie Werk in ontvangst mocht nemen. Dit was een moment waarop ik eerst verbouwereerd en vervolgens vereerd en dankbaar stilstond bij de groeikracht van inspiratie. Als coach en trainer heb ik binnen mijn begeleidingspraktijk gezien hoe vaak inspiratie ondervoed is. Dát prikkelt mij tot aandachtig contact en het reflecteren van groei, daar waar ik het veelvuldig waarneem.

*Wanneer je prachtige personen met ieder unieke kwaliteiten namelijk blootstelt aan andere prachtige personen, die op hun wijze vorm en uiting hebben gegeven aan wat hen roert en beweegt, dan ontstaat er een synergetische spiegeling die werkelijk adembenemend is.*

**Inspiratie her-inneren is inspiratie intensiveren. Adem!**

\*Dit artikel schreef ik mede ter voorbereiding op **de studiedag Complexiteit en Intensiteit**, op vrijdag 13 juli aanstaande.

## **Bronnen**

*Inspiration as a Psychological Construct*, Thrash & Elliot

*The scientific study of Inspiration in the Creative Process: challenges and opportunities*, Thrash & Elliot.

*Changing Roles: Leadership in the 21st Century*, Joseph Picken & Gregory Dess

*Wired to Create*, Scott Barry Kaufman & Carolyn Gregoire

<https://www.psychologyinaction.org/psychology-in-action-1/2016/02/09/can-i-become-more-inspired>

[http://www.creativitypost.com/psychology/from\\_evaluation\\_to\\_inspiration](http://www.creativitypost.com/psychology/from_evaluation_to_inspiration)

<https://hbr.org/2011/11/why-inspiration-matters>

<https://scottbarrykaufman.com/is-inspiration-contagious/>