

## WAR OF ART

Hoe overwin jij de weerstand om te beginnen?

### INTRO

Welkom bij deze PDF, die hoort bij aflevering 75 van De Makers. Dat is de Solopodcast over de boeken 'Big Magic' van Elizabeth Gilbert en 'The War of Art' van Steven Pressfield. Onderwerpen die hierin aan bod komen zijn: Inspiratie, Weerstand, en 10 tips om altijd creatief te zijn.

Ik heb besloten deze op te delen in 3 verschillende PDF's.

Deze tweede is een boekbespreking van het boek The War of Art van Steven Pressfield.

Voor meer achtergrondinformatie raad ik zeker aan nog even de hele podcast te luisteren!

## WAR OF ART

Volgens Steven Pressfield hebben we twee levens. Aan de ene kant het leven dat je nu leidt, aan de andere kant 'het ongeleefde leven': Het leven wat we eigenlijk zouden willen leven maar om de een of andere reden niet doen.

Het is niet het schrijven of het creëren zelf dat volgens hem het moeilijkste is. Het is het gaan zitten en beginnen. Wat je tegenhoudt noemen we 'Resistance', oftewel: Weerstand.

### **Weerstand**

Weerstand is een soort onzichtbare kracht die je tegenhoudt om dat leven te leiden dat je misschien wel het liefste zou willen leiden.

Dit voel je bijvoorbeeld als je elke keer uitstelt om die nieuwe song te schrijven.

Of toch nog even een serietje kijkt in plaats van aan het werk gaat.

Toch maar weer een commerciële klus aanpakt terwijl je eigenlijk had beloofd om op vrij werk te focussen.

Het goede nieuws is: Weerstand kan verslagen worden! Al de mooie kunstwerken, nummers, boeken, organisaties en wat dan ook die zijn gecreëerd, zijn daar het bewijs van.

## **Uitstelgedrag**

De meest voorkomende vorm van weerstand is Uitstelgedrag.

Er zijn twee soorten van uitstelgedrag. De eerste is het uitstellen van werk wat gewoon stom is en je geen zin in hebt. Voor veel makers is dit bijvoorbeeld boekhouding of administratie.

Maar in dit boek gaat het over een andere soort uitstelgedrag. Deze heeft meer te maken met angst.

## **Angst**

Soms doe je alles behalve wat je eigenlijk wilt. Vermijd je aan de slag te gaan, juist omdat je iets heel goed wilt doen en bang bent het fout te doen. Of bang bent dat je het eigenlijk niet kunt.

Dit soort uitstelgedrag en de weerstand die je erbij voelt remt je af en houdt je tegen.

Maar tegelijkertijd is het ook een goede leraar. Want **hij laat je precies zien waar je bang voor bent.**

Laat de plek waar je het bangst voor bent, nou toevallig vaak ook juist de plek zijn waar je eigenlijk stiekem het liefst heen wilt.

## **Opdracht: Weerstand Voelen**

De volgende keer dat je gaat zitten en aan de slag gaat probeer dan op te merken **wanneer** je weerstand voelt. In welk deel van je creatieve proces? Wat zit daar? Is dat een onderdeel waar je je onzeker over voelt?

Kijk daar goed naar. Wat voor angst of verlangen zit daaronder?

Stel jezelf de vraag: Wat is het ergste wat er kan gebeuren? Wat kan er misgaan?

En doe het dan toch. Durf fouten te maken. Uit je comfortzone te gaan.

Dan gebeuren de meest bijzondere dingen.

Weerstand laat je zien waar beter in wilt worden, waar je het meest naartoe wilt. Als je erg twijfelachtig voelt, dan ben je volgens Steven Pressfield juist op de goede weg.

## **Professional**

*Ik merk vaak dat makers zichzelf afvragen: Wanneer mag ik mezelf een professional noemen? Alleen als ik ervoor heb gestudeerd? Of als het mijn grootste bron van inkomen is? Hoe zit dat als je bijvoorbeeld muziek hebt gestudeerd maar nu veel meer beeldend werk maakt? Of als je autodidact bent, maar het wel je fulltime business is? Wanneer ben je nou professional?*

Volgens Steven Pressfield is het enige verschil tussen een amateur en een professional het volgende:

Een amateur gaat zitten wachten op inspiratie en een professional weet dat inspiratie komt wanneer hij gaat zitten en begint.

Een amateur wacht tot angst en allerlei onzekerheden voorbij zijn voor hij begint.

De professional weet dat deze niet voorbij zullen gaan. En gaat ondanks deze angsten of onzekerheden, of andere redenen om het niet te doen, dus toch aan de slag. Door de angst heen. The professional acts in the face of fear. De professional gaat aan de slag. Laat zijn ego los.

Als de professional succes heeft met zijn werk of juist een keer faalt, vat hij dit niet persoonlijk op. Hij meet zijn waarde aan de hand van de toewijding aan zijn pad, niet aan de hand van zijn successen of mislukkingen. Een professional is toegewijd aan het werk.

De amateur zal blijven doen wat ie al kan. De professional neemt een project aan waar hij juist een beetje harder moet werken, zodat hij groeit.

## **Weerstand zoekt naar Medestanders**

Wanneer het jou begint te lukken om de weerstand te verslaan, zullen mensen in je omgeving misschien daar hun vraagtekens bij hebben. Je kan opmerkingen krijgen als 'Je bent wel veranderd', of 'Ben je niet te veel aan het werk?'

Het is niet gek als dit soort opmerkingen je een beetje van je pad halen.

Maar het kan ook juist een teken zijn dat je op de goede weg bent.

## Hoe word je een professional?

Daar heeft Steven Pressfield een 7-stappenplan voor!

1. Plan een moment wanneer je gaat maken. Elke dag.
2. Ga zitten en ga aan de slag. Wat er ook gebeurt, ga elke dag aan de slag.
3. Wees bereid om je vast te leggen voor de lange termijn.
4. Zorg er voor dat er iets op het spel staat. Maak het belangrijk.
5. Accepteer een vergoeding voor je werk. Hiermee neem je jezelf en wat je maakt serieus.
6. Identificeer jezelf niet met je werk. Jouw successen en mislukkingen bepalen niet jouw eigenwaarde. Je toewijding aan je proces is belangrijk, niet de uitkomst.
7. Leer en beheers de vereiste technieken voor het werk dat jij wilt maken.

En als je nu denkt: Ja, hallo, dit begint wel verdacht veel op een 9 tot 5 baan te lijken. Dat is het ook. Behandel het zo. Neem jezelf serieus als maker. Behandel je creatieve werk -tot op zekere hoogte- als een 9 tot 5 baan. Daar ga je ook heen als je geen zin hebt. Daar zijn ook regels. Daar ga je ook elke dag aan de slag.

## Conclusie

Eerst riep ik altijd dat ik het heerlijk vond om mijn eigen tijd in te delen als freelancer. Maar als er geen enkele regelmaat is, maak je het jezelf ook erg lastig.

Ik voelde me vaak schuldig: Ik wou dat ik meer gedaan had, minder had uitgesteld. En natuurlijk heb je ook wel eens moment van weinig zin of uitstelgedrag als je van 9 tot 5 aan het werk bent geweest. Maar dan ben je wel aan het werk geweest. Je bent aan de slag gegaan. En dat aan de slag gaan is als maker vaak het lastigste punt.

Er zit geen mysterie of geheim in pro worden. Kies. Doe het en blijf die weerstand elke dag verslaan.

En daarbij: Geen enkel werk, kunst of bezigheid is de hele tijd fantastisch. Het komt altijd met een aantal dingen die je minder leuk vindt. Zoals Mark Manson zegt, van the subtle art of not giving a fuck. Everything sucks, some of the time. You just have to decide what sort of suckage you are willing to deal with.

De vraag is dus niet: Waar ben je gepassioneerd over? De vraag is: Waar ben je zó gepassioneerd over dat je de meest vervelende aspecten van het werken voor lief neemt?

Dus: Ga jezelf uit de weg en begin!

# SOLO PODCAST 2

© De Makers Podcast  
Oktober 2020

BIG MAGIC BOEKBESPREKING

## Sidenote

*Nog een kleine sidenote: Er is uiteindelijk geen goed of fout. Misschien maak jij je meesterwerk door 6 dagen in de week op de bank te liggen series kijken en 1 half uurtje schrijven. Dat kan! Maar kijk goed naar waar jij op de lange termijn het meest happy van wordt. Wees eerlijk met jezelf.*

## DANK!

Ontzettend leuk dat je deze boekbespreking hebt teruggelezen.

Laat je me weten of je er iets aan hebt gehad? Of als jij nog een favoriet boek hebt wat je graag besproken zou willen zien?

Ik ben heel benieuwd!

Altijd leuk als je @demakerspodcast kunt taggen op socials en je mag me ook altijd een berichtje sturen.

Liefs, Dide

@demakerspodcast