

HERSEN KRONKELS

Aristoteles vroeg zich al af waarom zo veel mensen die uitblinken in de poëzie, de kunsten of de politiek aan melancholie lijden. Wetenschappers en ervaringsdeskundigen leggen nu de puzzel: er is een link tussen creativiteit en psychosegevoeligheid.

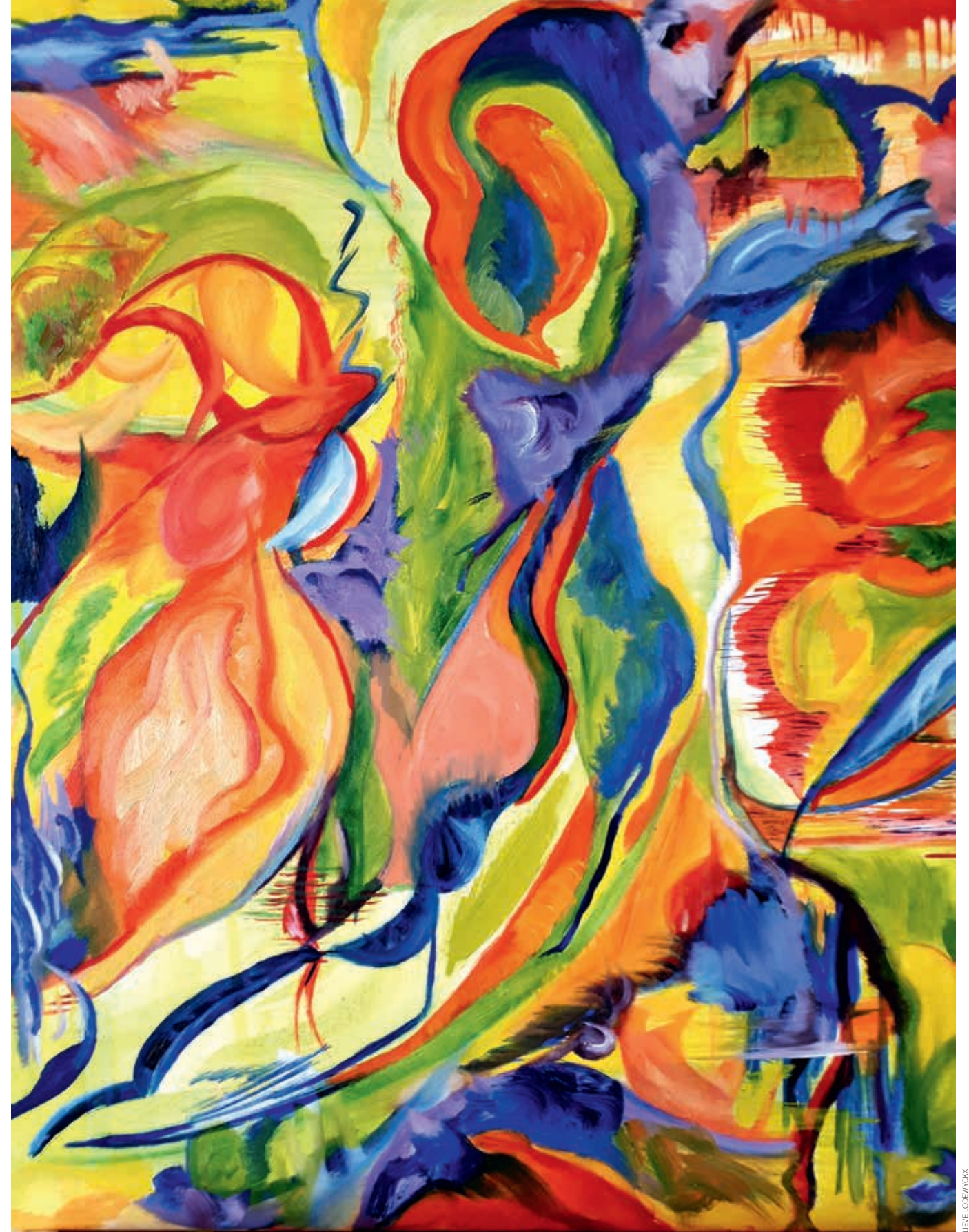
Tekst An Swerts

Lijden mensen met creatieve beroepen, van dansers en fotografen tot wetenschappers en schrijvers, vaker dan gemiddeld aan psychische stoornissen? Die vraag stelde de Zweedse psychiater Simon Kyaga zich in 2011, voor het grootste epidemiologisch onderzoek naar het verband tussen creativiteit en psychopathologie tot nog toe. En ja, voor schrijvers blijkt dat overduidelijk zo te zijn. Heel wat psychische stoornissen, waaronder een bipolaire stoornis, schizofrenie, depressie, angststoornissen en verslavingen, komen vaker voor bij schrijvers dan bij de gemiddelde bevolking. Maar schrijvers vormen echt wel een uitzondering, stelde Kyaga vast. Andere mensen met creatieve beroepen bleken alleen vaker dan gemiddeld aan een bipolaire stoornis en – specifiek binnen de artistieke beroepen – schizofrenie te lijden. Mensen met schizofrenie kampen met psychosen, terwijl mensen met de bipolaire stoornis worstelen met depressies en manieën, die ook in psychosen kunnen uitlopen. Een psychose is een toestand waarin zich hallucinaties en wanen kunnen voordoen. Bij hallucinaties zie, hoor, ruik, proef of voel je dingen die er niet zijn. En bij wanen ben je stellig overtuigd van dingen die anderen niet weten of begrijpen, omdat jij verbanden legt die er niet zijn.

TUSSEN DAGDROOM EN REALITEIT

Van alle psychische stoornissen lijken dus in het bijzonder psychotische stoornissen vaker dan gemiddeld samen te gaan met

creatief talent. “Er zijn hiervoor ook alsmear meer aanwijzingen vanuit het genetisch onderzoek”, zegt Erik Thys. Hij is als psychiater verbonden aan UPC KU Leuven en PSC Sint-Alexius-Elsene, is actief in de psychosenzorg, en voorzitter van vzw KAOS, waar artistieke projecten met een link met de psychiatrie ontwikkeld worden. “En de bevindingen van de genetici sluiten mooi aan bij een breinnetwerkmodel van de neurofysiologen. Ik leg dat even uit. Je zit bijvoorbeeld op een trein, het landschap glijdt aan je voorbij en je begint te mijmeren. Op dat moment draait het *default*-netwerk van je brein op volle toeren. Maar plots stoot een andere treinreiziger hard tegen je aan. Het *saliency*-netwerk, een soort van radar voor belangwekkende zaken, pikt dat op en werkt als schakelaar: het *default*-netwerk valt uit, je dagdroom spat uit elkaar, en het *central executive*-netwerk gaat aan, je focust nu enkel nog op de buitenwereld. Blijven mijmeren lukt eenvoudig niet meer, want je *default*-netwerk staat uit. Zo gaat het bij de meesten onder ons. Maar bij psychosegevoelige mensen blijven deze twee netwerken op sommige momenten wél tegelijk actief of wordt er alleszins heel snel geschakeld. Wanneer dat heel intens gebeurt, kan dat begrijpelijkerwijs voor verwarring zorgen: wat gebeurt in je dagdroom en wat in werkelijkheid? En in het meest extreme geval leidt dit tot psychotische symptomen, zoals hallucinaties en wanen. Maar op andere momenten, wanneer het schakelen sneller dan normaal, maar wel nog altijd beheerst →



Overgave van Lieve Lodewyckx. “De op- en neerwaartse vloeiende bewegingen brengen me op een natuurlijke wijze langs zijsporen. Ik bewandel en volg. Ik laat stroming toe. De stroming van mijn leven.”

'Soms is de psychosegevoeligheid te laag om ziekmakende psychosen te krijgen, maar hoog genoeg om die typische creatieve denkstijl te hebben'

Psychiater Erik Thys

gebeurt, kan dat in je voordeel spelen. Want je bent dan gemakkelijker in staat om ongewone gedachtesprongen te maken. Open te staan voor het onverwachte. Onafhankelijk, non-conformistisch, divergent, out of the box te denken. Details op te merken. Tot ideeën te komen die door een normaal denkproces worden uitgefilterd... En dat zijn nu net allemaal vaardigheden die je helpen om tot heel aparte, originele, verrassende creaties te komen, in de wetenschappen of kunsten bijvoorbeeld."

BEETJE PSYCHOSEGEVOELIG

Maar, zo blijkt uit Kyaga's onderzoek, óók de gezonde bloedverwanten van mensen met een bipolaire stoornis of schizofrenie zijn oververtegenwoordigd in de creatieve beroepen. Wat maakt dat ook zij vaker dan gemiddeld met creatief talent gezegend zijn? "Bij de aanleg voor bipolaire stoornis of schizofrenie zijn meerdere genen betrokken", legt Thys uit. "Alleen in welbepaalde noodlottige combinaties leiden deze genen, bij ongunstige omgevingsfactoren, tot een bipolaire stoornis of schizofrenie. Maar wellicht dragen veel gezonde mensen, en dan vooral gezonde bloedverwanten van mensen met een psychotische stoornis, combinaties die hen óók – zij het veel minder – psychosegevoelig maken. Hun psychosegevoeligheid is te laag om ziekmakende

psychosen te krijgen, maar hoog genoeg om die typische creatieve denkstijl te hebben. Dat zijn de mensen die weleens hyperenthousiast zijn, soms vreemde verbanden leggen, goed divergent en associatief kunnen denken, weleens gaan dwarsliggen, soms heel gedreven zijn, en soms melancholisch. Deze mensen hebben milde tot zeer milde vormen van de bipolaire stoornis of schizofrenie, zeg maar. Zij kunnen hun creatief talent vaak veel gemakkelijker verzilveren in een beroep dan hun 'zieke' bloedverwanten. Want die belanden, als ze gebukt gaan onder zeer zware symptomen, weleens in de marge van de maatschappij en moeten hun creativiteit dan noodgedwongen daar uitleven – als ze daarvoor de kracht al hebben. Hun kunstwerken worden nog altijd aangeduid als *art en marge of outsider art*. Benamingen die helaas meteen heel duidelijk maken dat ze anders zijn dan de insiders, de gezonde kunstenaars die in het reguliere circuit werken. Terwijl de werken van zogenaamde outsiders en insiders hoegenaamd niet van kwaliteit hoeven te verschillen. Daarom maken we bij vzw KAOS dat onderscheid resoluut niet. In onze projecten werken kunstenaars zonder onderscheid samen. Want kunst overstijgt dat onderscheid." Of zoals kunstenaar Marijs Boulogne het verwoordt: "Als je naast elkaar op een tentoonstelling staat, maakt het niet uit dat de ene legaal gek en de andere problematisch gek is. Al de werken hangen gewoon naast elkaar. Iedereen kan ontsnappen aan zijn eigen lot waarmee hij opgezadeld zit."

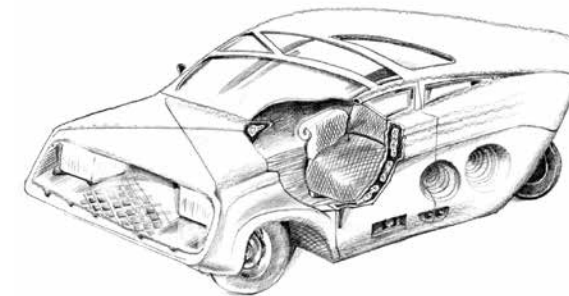
VERGETEN VROUWEN

Net vanwege de link tussen psychische kwetsbaarheid en creativiteit kan een creatieve activiteit ook een uitgelezen middel zijn om therapeutisch aan de slag te gaan. "Schilderen, tekenen of boetseren is dan een middel om gevoelens, gedachten of herinneringen te vertalen in een werkstuk", legt beeldend therapeut Sofie Mulier van UPC KU Leuven uit. "Wat vanbinnen zit, wordt naar buiten gebracht. Sommige deelnemers zijn bijvoorbeeld heel verkrampd en kunnen moeilijk emoties uiten. Het werken met de handen kan heel regulerend, bevrijdend werken. Voor patiënten in een depressie, rouw- of trauma-verwerkingsproces kan de therapie helpen om te deblokken, hen weer te activeren of plezier te ervaren. En de therapie kan ook helpen om op termijn in de psychotherapie moeilijke, gevoelige thema's onder woorden te brengen." Het UPC Kortenberg startte in 1963 als een van de eerste centra in Europa met creatieve beeldende therapie. Aanvankelijk namen alleen vrouwen eraan deel, omdat tot in de jaren 70 uitsluitend

vrouwelijke patiënten in dit centrum werden opgenomen, veelal onder gedwongen statuut, afgezonderd van de maatschappij, vergeten. Maar dankzij deze therapie konden sommigen van hen zich ook echt artistiek ontplooien. Een selectie van hun werken werd twee jaar geleden nog getoond op de expo *Vergeten vrouwen*, waar meer dan twintig hedendaagse vrouwelijke kunstenaars met de oude werken in dialoog gingen. Vzw KAOS was betrokken bij de organisatie.

BROOD EN BALSEM VOOR DE ZIEL

Ook buiten een therapeutische context kan het uitleven van creatief talent helpen om met psychische kwetsbaarheden om te gaan. Enkele treffende citaten van artiesten en kunstenaars. "Praten over gevoelens kost soms veel tijd of ligt soms moeilijk", zegt Marijs Boulogne (marijsboulogne.be). "Een muziekinstrument kan dat praten ergens overnemen. En opeens worden al die gevoelens toch gekanaliseerd doordat je iets aan het doen bent met je handen, je best voor iets aan het doen bent, aan het doorblijven bent." Ciel Huybrechts (cielhuybrechts.wordpress.com) ervaart schilderen als iets rustgevends. "Als een vorm van meditatie", verduidelijkt ze. "Ik word daar rustig van, kan mijn gedachten stopzetten." Ook het bijschrift van het schilderwerk *Overgave* van Lieve Lodewyckx (lid van upsendowns.be) is treffend: "De op- en neerwaartse vloeiende bewegingen brengen me op een natuurlijke wijze langs zijsporen. Ik bewandel en volg. Op ieder moment in mijn 'zijn' ontdek ik kracht, de kracht van vorm, van kleur, van perspectief. Ik laat stroming toe. De stroming van mijn leven. In overgave." Sven Van Daele haalt veel voldoening uit zijn creaties als geluidskunstenaar Aether aka dj Celtric (facebook.com/aetherdjceltric). "Dat mijn psychosegevoeligheid me net helpt om tot die creaties te komen, daar ben ik dankbaar voor", vertelt hij. "Ik vind het dan ook geen probleem om daarvoor uit te komen. Mijn nieuwste ep *NYH287* droeg ik op aan Jozef Guislain, de Belgische arts die zich in de negentiende eeuw als eerste specialiseerde in een humane behandeling van psychiatrische patiënten. En ik creëerde bijvoorbeeld ook op vraag van Lustpoderosa een podcast die een creatieve interpretatie van schizofrenie is. Ik hou ervan om mijn studio in te duiken na een kille technonacht in een verlaten industrieel pand, maar evengoed na een boswandeling waarbij ik de energie van de planten voel. Wat mijn pad kruist, is geen toeval. Toeval bestaat niet. En wat ik absorbeer, vertaal ik in *sound art*. Door geluid te produceren met muziekinstallaties, die volgens de wetten van de wiskunde werken, geef ik die als het ware een hart en ziel." Ten slotte nog een citaat van Erik Thys, die behalve psychiater ook kunstenaar is, al wil hij zichzelf zo niet noemen: "Creatief bezig zijn voelt voor mij bevrijdend in een maatschappij die alles wil formatteren tot vormen met een exclusieve en expliciete betekenis zonder ruimte voor interpretatie of verwondering."



Boven: een tekening van psychiater Erik Thys voor KAOS Expo HoC, 2022. Rechts: Aether aka dj Celtric's ep NYH287, opgedragen aan Dr Guislain.

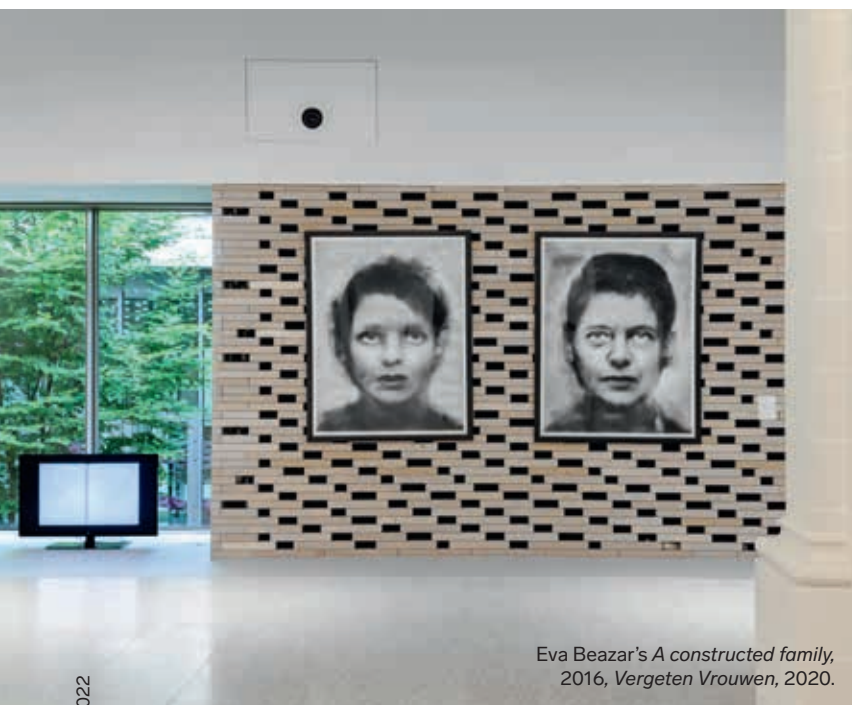


KUNST ALS LEVENSKUNST

Voor Paul Blockx, die de diagnose van schizofrenie kreeg en tot 2015 actief was bij Kunsthuis Yellow Art in Geel, was het uitleven van zijn artistiek talent meer dan brood en balsem voor de ziel. "Het was een manier om zijn kwellingen en verrukkingen bloot te leggen, te begrijpen en er vat op te krijgen", vertelt Thys, die hem persoonlijk heeft gekend en meeschreef aan *Paul Blockx 4/4 zelf* (Epo, 2018). "Paul bevocht zijn demonen door ze om te zetten in beelden die hij verwerkte in verrassende etsen, litho's, tekeningen en schilderijen. Met het label van outsiderkunstenaar was hij niet blij. Dat buitengewoon broze breinen ook buitengewoon creatief of artistiek kunnen zijn, verdient meer respect en aandacht. Heel wat mensen hebben ondanks, maar zeker ook dankzij hun psychotische aandoening of aanleg de wereld verrijkt met verrassende kunstwerken of uitvindingen. Zo zijn er bijvoorbeeld de werken van psychiatrische patiënten in het Universitair Psychiatrisch Centrum van Heidelberg die 100 jaar geleden als de welbekende Prinzhorn-collectie werden gebundeld en de moderne kunst tot inspiratie dienden. Maar denk ook aan Albert Einstein en James Watson, die beiden een zoon met schizofrenie hadden en dus mogelijk zelf ook psychosegevoelig waren. Of stel je eens een wereld voor zonder deze mensen die vermoedelijk aan een bipolaire stoornis of schizofrenie leden: Friedrich Nietzsche, Camille Claudel, Edvard Munch, Vaslav Nijinsky, Vincent van Gogh, Antonin Artaud, Kurt Gödel..."

'Dat mijn psychosegevoeligheid me net helpt om tot die creaties te komen, daar ben ik dankbaar voor'

Geluidskunstenaar Aether aka dj Celtric



Eva Beazar's *A constructed family*, 2016, *Vergeten Vrouwen*, 2020.

SILVIA CAPPELLARI