

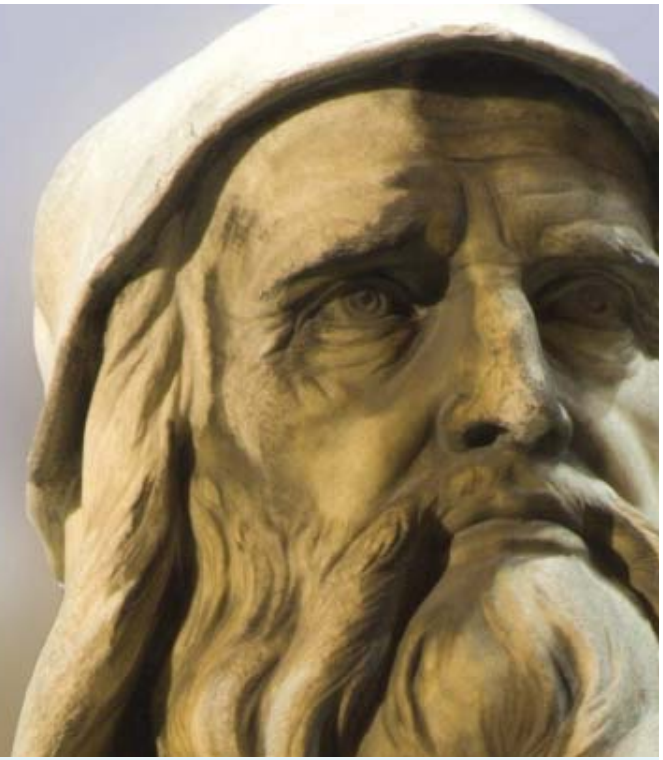
DE PRAA

# TSTOK EN DE VEER

In gesprek  
met Marinus  
Knoope

## DE DAVINCI CODE VOOR HET CREATIEPROCES

Er zal geen coach zijn die niet bekend is met de Creatie-spiraal, ontwikkeld door Marinus Knoope. Van het boek zijn meer dan 100.000 exemplaren verkocht. En vorig jaar bleek al tijdens de Dag van de Coach dat coachend Nederland met spanning zit te wachten op de verschijning van Knoopes Magnus Opum, *De Ontknooping*. Daarin ontvouwt hij een systeem voor het benutten van alle mogelijke emoties in het proces van creëren. Ook dit jaar was Knoope aanwezig tijdens de Dag van de Coach, en daar had de redactie een boeiende ontmoeting met deze inspirator en ontwikkelaar.



## Over Marinus Knoope

Marinus Knoope (1947), fysisch, hield zich jarenlang bezig met de vraag in hoeverre en op welke wijze de mens invloed heeft op zijn eigen levensomstandigheden. Hij werd gefascineerd door het natuurkundige verschijnsel dat werkelijkheid pas lijkt te ontstaan zodra ze wordt waargenomen.

In 1989 ontdekte hij de creatiespiraal, een verrassend eenvoudige heldere en praktisch bruikbare beschrijving van de natuurlijke weg waarlangs de mens zijn eigen wensen realiseert.

**In de afgelopen jaren kwam je erachter dat mensen niet altijd goedgemutst aan de slag gaan met *De Creatiespiraal* en dat het model ook niet duidelijk maakt hoe je negatief denken in constructief denken omzet. Je zei een keer: "Elke stap in de Creatiespiraal betreft een paradox". Ging het hier om een probleem van het model of om een universeel principe dat nog ontbrak in je eerste boek?**

"Ik kwam er zelf in de loop van de jaren achter dat ik groepen mensen weliswaar aanspoorde om in blijde verwachting te geraken, maar dat ik ze niet altijd kon laten genieten van het heden. Als je om welke reden ook al blij bent, kom je gemakkelijk in een omhooggaande spiraal terecht van toenemend creëren; dat is ook precies waar de Creatiespiraal je in verder helpt. Maar als je niet happy bent en jezelf geblokkeerd voelt om te creëren, blijkt het model niet vanzelfsprekend in staat je de goede kant op te krijgen. Ik wilde erachter komen hoe dat in zijn werk gaat.

Wanneer het ons niet lukt om te creëren, dan worden we tegengehouden door iets van binnen. Dat betreft negatief beladen emoties: die zijn ergens in het verleden ontstaan en gelabeld. In bepaalde situaties fungeren die als een knop op de verwarming: ze draaien de stroom energie dicht. Je kunt dan tijd steken in zelfonderzoek, therapie, gesprek, training, maar ik ontdekte een heel andere mogelijkheid: je kunt ook met je emoties gaan spelen. Door er spelenderwijs uitdrukking aan te geven, word je vanzelf blij. Je geeft ruimte aan de emotie in plaats van erover te praten en je ertegen te verzetten. Vooral met het verzet verspillen we veel tijd en energie, terwijl

die emoties juist beleefd willen worden. Je kunt in een achtbaan bijvoorbeeld beter gillen dan stil zijn en je angst proberen eronder te houden. Mensen die al gillend uit de baan komen zijn veel blijer en meer ontspannen."

**Is het dan de bedoeling dat we altijd en overal maar blij moeten zijn?**

"Nee, het gaat erom dat achter de emotie een hint zit welke kant je op kunt gaan. Zolang je je emotie vastzet, komt die informatie niet vrij. Door ermee te spelen, ontwikkel je kracht. Als je bijvoorbeeld boos bent en je daarmee speelt, dan zul je merken dat je gezag uitstraalt en dat maakt het gemakkelijker om grenzen te stellen (wat je onvoldoende deed toen je boos werd en in de emotie ging hangen). Als ik boos ben op iemand anders, ga ik op die persoon af, zeg hem of haar dat ik erg boos ben en dat ik daar eerst even voluit van ga genieten. Zo leg ik de verantwoordelijkheid voor mijn emotie niet bij de ander neer, ontwikkel ik iets speels in de omgang met mijn boosheid en is de kracht die erbij vrijkomt direct voelbaar.

Nog een ander voorbeeld: als je moe bent en je gaat dat zitten ontkennen en onderdrukken, dan blijf je moe. Ga je je moeheid uitspelen, dan rust je vanzelf uit. Het is heerlijk om al zuchtend en smachtend stem te geven aan die moeheid, er een drama van te maken, met gebaren en bewegingen van moeheid erbij – overigens zonder dat je vervalt in een toneelstukje. Je moet wel je authenticiteit bewaren, dus echt in die emotie duiken, maar dan op een speelse manier.

En nog eentje voor het genot: als je in een



herfstdepressie geraakt, ga er dan niet tegen vechten door vrolijke muziek op te zetten. Draai juist sombere, stemmige muziek, zodat je je heerlijk kunt wentelen in je depressie. Je zult zien hoe aangenaam ontspannend dat is!”

#### **Hoe weet je dan of je er nog wel uitkomt?**

“Dat weet je niet. Maar als je ermee speelt ontstaat er vanzelf een moment waarop je denkt: erger kan het niet, en toch kan ik het gek genoeg nog steeds dragen. In de wortel is het donker en dus uitzichtloos. Dát te erkennen is de crux tot transformatie. De zin van het bestaan ontstaat in de leegte. Afdwingen kun je het niet, maar je kunt er wel in gaan.”

#### **Wat geef je je lezers nu mee om te begrijpen hoe al die emoties werken en hoe zij er praktisch mee aan de slag kunnen gaan?**

“De ontdekking, of de ontknopning zo je wilt, zit erin dat ik bij elke stap in de Creatiespiraal een paradox aantrof, en dat de balans in elke paradox door emoties wordt geregeld. Ben je uit balans, dan komen emoties op. Door te spelen met die emoties wordt de achterliggende onbalans zichtbaar, kan het evenwicht wederkeren en verdwijnen de emoties – in elk geval naar de achtergrond.

Als je in een emotie zit waar je niet aan wilt toegeven, schiet je automatisch in de tegenoverliggende emotie van hetzelfde paar. Door te spelen met de emotie die je wilt verbergen, ontdek je zijn energie en kun je de balans herstellen. Maar soms is het juist goed om de andere, tegenoverliggende emotie te verkennen, zodat je ze uit

elkaar leert houden. Werk met een maatje die de tegengestelde emotie kan spelen.

De eerste stap in de Creatiespiraal betreft Wensen. De paradox die zich hierin voordoet is dat wensen voor jou zelf en wensen iets voor anderen te betekenen tegenstrijdig lijken te kunnen zijn. Als je te zeer uit balans bent in je omgang met deze ogenschijnlijk tegenstrijdige verlangens, komen er emoties naar boven. Elke stap in het creatieproces kent zijn eigen ongewenste emoties. Ik heb er in totaal 252 benoemd – of beter: ontward – en dat komt neer op 18 emoties per stap in de Creatiespiraal, elk paarsgewijs. Volgens mij ben ik helemaal compleet. Zo ontstaat er een navigatiesysteem: het Creatie Emotie Navigatie Systeem, CENS. Dat helpt de lezer om bij elke stap en elke emotie te begrijpen wat er speelt en wat hij te doen heeft.”

#### **Marinus Knoope als de ontdekker van de hemel en CENS als een Da Vinci Code voor het leven?**

“Ik heb altijd een ontdekker willen zijn. Op mijn 40e had ik het gevoel volkomen mislukt te zijn, op mijn 41e ontdekte ik de Creatiespiraal. Ik ben dus niet de maker, want het systeem was er natuurlijk al. Ik heb de emotiesystemen ook alleen maar kunnen ontdekken vanuit en na de ontwikkeling van de creatiespiraal. Ik ben gaan schuiven met papiertjes waarop emoties stonden zonder te weten of er een structuur onder zat. Zo kwam ik tot 14 groepen emoties die elk overeenkwamen met een bepaalde stap in de Creatiespiraal. Echter, die kent maar 12 stadia. Toen kwam ik erachter dat er twee stappen ontbreken in de spiraal:

aan de ene kant ontknopen, aan de andere kant netwerken.

En ja, soms ben ik wel eens bang dat ik echt een verboden geheim over ons leven als schepper aan het ontdekken ben. Godzijdank ben ik fysicus en twijfel ik dus aan alles, want anders was er geen ontkomen aan! Maar ja, ik ontdekte ondertussen wel een samenhang tussen onze rol als schepper en de rol die al die emoties in ons leven spelen. Ik werd zelf trouwens bijna gek van dat indelen en van mijn pogingen om de onderlinge relaties te begrijpen. Volgens mij heb ik geen enkele emotie overgeslagen en ze bovendien allemaal in relatie tot elkaar gebracht. Als het klopt wat ik heb gedaan – en nogmaals, ik blijf een twijfelende natuurkundige – dan kunnen de psychologie en therapie opnieuw beginnen. Best eng om je dat te realiseren. Dus ik hoop dat de lezers nog wat onvolkomenheden ontdekken. De Ontdekking van de Onvolkomenheid lijkt me daarom een passender titel!

Trouwens, als je die dubbele oo in de titel van mijn boek De Ontknooping ziet, dan denk je natuurlijk: wat een ego, die Knoope. Om mijn eigen ego af te leggen zou het eigenlijk maar één o moeten zijn. Ik vind wel dat de Creatiespiraal al lang niet meer van mij is. Maar ja, die twee oo's hè, dat was echt te mooi om te laten liggen...”

**Eigen aan goede en bruikbare modellen is dat ze eenvoudig zijn en iedereen denkt: goh, dat ik dat zelf niet heb ontdekt. Geldt dat voor jou en jouw model ook?**



“Zo’n model ligt voor het oprapen in het universum. Het persoonlijke verhaal van de ontdekker of ontwikkelaar bepaalt of die ontdekking ook daadwerkelijk kan worden gedaan. Ik zei je al dat ik me ooit volkomen mislukt voelde. De eerste 40 jaar van mijn leven heb ik een eindeloze hoeveelheid onprettige emoties leren kennen. Ik heb daar net als ieder ander steeds van weg gewild en kwam er pas door schade en schande achter dat ik juist in die emoties moet kruipen om te horen wat ze me te zeggen hebben. Zo voel ik mij nog steeds regelmatig miskend. De kwaliteit die ik achter het miskend zijn heb ontdekt is dat een gedachtegoed zich in stilte mag ontwikkelen. Het is een uitnodiging om autonoom te zijn in plaats van teveel collectief bezig te gaan. Van daaruit ontstond de ruimte om op zoek te gaan naar een heldere indeling van de kracht van zogenaamd negatieve emoties. Maar toch, die indeling ontstond pas na en dankzij de Creatiespiraal.

Je kunt je inderdaad afvragen waarom niemand eerder deze ontdekkingen heeft gedaan, vooral niet in de hoek van het psychologisch onderzoek. Er is natuurlijk veel kennis over emoties en hoe die doorwerken, maar kennelijk is nog niemand op het idee gekomen om die ook eens in te delen in een structuur. Volgens psychologen kan het natuurlijk ook niet zo makkelijk zijn dat het leven in een schema past. Dat is dan weer de fysicus in mij: die wil ordenen en rangschikken.

Of het model werkelijk simpel is en goed werkt moet trouwens blijken na uitgave van het boek en door de reacties van de lezers. Ik ben er erg benieuwd naar.”

**Nog een laatste vraag: tijdens de NOLOC Conferentie in 2008 zei je dat ieder mens een opdracht is en dat één opdracht is om van je ellendige stemming te gaan genieten. Waarom moet ik van jou aannemen dat daarin mijn opdracht schuilt?**

“Dat kun je niet, maar doe het maar wel, want het brengt je echt wat. Ergens weet ik dat het klopt en het is aan jou om er wel of niet in mee te gaan. Maar het liefst sleep ik je gewoon mee. Want mijn eigen opdracht is: bij te dragen aan de vrede op aarde en ik ben ervan overtuigd dat het werk wat ik doe en de boeken die ik schrijf daaraan bij kunnen dragen. Je opdracht is vooral: trouw zijn aan je eigen wensen. Dat is een moeilijke weg, maar wel de weg die je hebt te gaan.”

Het boek van Marinus Knoope, *De Ontknooping*, verschijnt naar verwachting in het najaar van 2009. Tot de lancering publiceert hij iedere week een pagina uit dit nieuwe boek op [www.deontknooping.nl](http://www.deontknooping.nl)