

# HET WONDER VAN FANTASIE



Fantaseren, dagdromen, verbeelding.. leuk en aardig, maar als het erop aankomt worden ratio en realiteit veel belangrijker gevonden in het dagelijks leven.

Heel jammer, want fantasie helpt je verder in je leven, is nodig bij het bedenken van oplossingen en het geeft kleur aan je dag. En dat begint bij dagdromen, ontdekte journaliste Caroline Buijs.





Als student wilde ik graag naar Praag. Waarom weet ik niet meer, maar ik weet wel dat ik eigenlijk geen geld had. Dus boekte ik samen met mijn vriendje een busreis inclusief hotel voor bijna niets. Dat hotel viel tegen (denk: kolossaal en Oostblok), het ontbijt was niet heel smakelijk (proef: verbrande rijstepap) en bovendien lag het hotel in een buitenwijk van een buitenwijk van een buitenwijk. Om in de stad te komen, moesten we eerst met de bus naar het beginpunt van de metro, en pas na heel veel metrohaltes stonden we eindelijk op het Wenceslasplein, waar een jaar daarvoor de 'fluwelen revolutie' had plaatsgevonden. Maar, besloten we manmoedig, we lieten onze vakantie er niet door verpesten. En dat lukte. Hoe? Door onze fantasie te gebruiken. We fantaseerden dat we Russische spionnen waren, die vanwege hun geheime functie onopvallend ver buiten de stad waren gestationeerd – dat maakte het hotel net wat minder troosteloos. En we verbeeldden ons dat we zielige fabrieksarbeiders waren, die stiekem uit hun troosteloze fabriek ontsnapten om naar de stad te reizen – dat maakte de tocht naar de stad iets minder saai. Het hotelpersoneel zat zogenaamd ook in ons complot, en dat maakte de ontbijtjes grappig – de pap smaakte toch minder verbrand. Kinderachtig of niet, het hielp ons om de werkelijkheid iets mooier te maken. In feite gebeurt er in de bekroonde film *La vita è bella* van Roberto Benigni iets soortgelijks, al zijn de omstandig-

heden – de Tweede Wereldoorlog – onvergelijkbaar. Hoofdpersoon Guido wil zijn zontje beschermen, en doet alsof het concentratiekamp het decor is van een moeilijk spel.

#### DENKEN IN BEELDEN

Misschien staat fantasie door onze Hollandse nuchterheid wel niet zo hoog aangeschreven: je kunt je maar beter aan de feiten houden en met twee benen op de grond blijven staan. Fantaseren, dagdromen, verbeelding... vaak wordt het gezien als een leuke versiering van het alledaagse leven, maar nodig is het niet. Fantasie is meer iets voor kinderen. Of voor kunstenaars, die soms ook worden bestempeld als 'kinderlijk', doordat ze hun hele leven hun fantasie gebruiken. Je behoort als volwassene toch vooral je verstand te gebruiken. Hoe zonde! Want fantasie maakt je wereld groter en je hebt het nodig om vernieuwingen te bewerkstelligen en oplossingen te bedenken.

Bovendien is het juist een belangrijke manier van denken, legt pedagoge Rita Kohnstamm uit in haar boek *Kleine ontwikkelingspsychologie* (Bohn Stafleu van Loghum). De allersimpelste vorm van fantaseren is het denken in beelden.

Die beelden zijn op dat moment geen werkelijkheid, maar je stelt je ze voor, en dan doe of voel je alsof het wél echt is. Voorbeeld: je kunt je op een willekeurig moment herinneren wat voor idyllische picknick je afgelopen zomer in een wei vol bloemen hebt beleefd.

Als je nu chagrijnig bent en je haalt je ➤➤

FANTASIE MAAKT  
JE WERELD GROTER.  
JE HEBT HET NODIG  
OM OPLOSSINGEN  
TE BEDENKEN



### PRIKKEL JE FANTASIE

\* Bijna niets is zo dankbaar als zelf een verhaaltje verzinnen voor kinderen – ze hebben niets liever. Dus gebruik die buurkinderen, nichtjes en neefjes of je eigen kinderen om je fantasie te prikkelen. Gewoon beginnen, of als je dat lastig vindt, laat ze dan twee woorden noemen die met die dag te maken hebben en borduur daarop voort. Je zult zien dat tijdens het vertellen het verhaal zich vanzelf uitrolt.

\* Ga hardlopen. Tijdens het hollen maak je je hoofd leeg, waarna er meer ruimte ontstaat om te fantaseren.

\* Voor de alledaagse fantasie: kijk eens of je ergens een gezichtje in ziet. Op Instagram maken mensen daar foto's van: #iseefaces.

\* Beter voor je fantasie dan tv-kijken: een hoorspel luisteren. De laatste jaren zijn er een paar nieuwe bijgekomen, zoals 'Het Bureau' van J.J. Voskuil en de drie Millennium-boeken van Stieg Larsson.

\* Of je nu niet weet wat je zult koken vanavond of in welke kleur je de keuken wilt verven: een brainstorm is altijd leuk. Laat je fantasie de vrije loop en roep met z'n allen wat in je opkomt. Geheid dat er iets bij zit.

weer voor de geest hoe idyllisch die picknick was en je ervaart hetzelfde geluksgevoel als toen, dan fantaseer je. Want je bent nu namelijk niet aan het picknicken, en dat geluksgevoel slaat dus niet op de realiteit van dit moment. Leuk om te weten: deze vorm van fantaseren komt al voor vanaf je tweede levensjaar. Dan heb je al een beeld van je moeder in je hoofd, zodat je als tweejarige even gescheiden kunt zijn van haar. Als de moeder er niet is, fantaseert een kind haar af en toe. Hij haalt haar gezicht voor de geest en dan lijkt het alsof ze er toch is. Eigenlijk is het beter, schrijft Kohnstamm, om te zeggen: dan is ze er. Want een kind kan tot een jaar of drie niet goed uit elkaar houden wat echt is en wat niet.

### 1 + 1 = 36

Dat is meteen een belangrijk verschil tussen de fantasie van een kind en de fantasie van een volwassene: voor een kind zijn beelden uit de werkelijkheid en beelden uit z'n fantasie even waar en levendig. Terwijl je als volwassene steeds goed moet weten of je al denkend bezig bent met fantasie of met werkelijkheid. Mensen die dat niet kunnen en reageren op fantasiebeelden alsof ze werkelijkheid zijn, noemen we psychotisch: fantasieën worden dan waanvoorstellingen. En soms gaat fantasie met je op de loop. In de Engelse taal bestaat zelfs een woord voor mensen die meer tijd besteden aan fantasie en dagdromen dan aan de realiteit: *Mittyesque* – afgeleid van de naam Walter

Mitty, een personage van schrijver James Thurber (1894-1961) in een van zijn verhalen in het tijdschrift *The New Yorker*. Hetzelfde woord wordt ook gebruikt voor iemand die zich doelbewust als iemand anders probeert voor te doen. Denk aan de film *Catch me if you can* van Steven Spielberg. De film is gebaseerd op het waargebeurde verhaal van Frank Abagnale (gespeeld door Leonardo DiCaprio) die zich voordeed als copiloot, advocaat en arts. Onschuldiger en vrolijker was de fantasie van Annie M.G. Schmidt, die het in de laatste jaren van haar leven niet meer zo nauw nam met de waarheid – zo staat te lezen in de biografie *Anna* van Annejet van der Zijl. Haar zoon Flip vertelt daarin: "Het was nu eenmaal haar vak verhalen te vertellen. Mijn vader zei dat ook: 1 en 2 is bij haar altijd 9, of 12 of 36. Als Annie over een gebeurtenis vertelde waar ik bij was geweest, werd het een heel ander verhaal. Veel grappiger en spannender dan hoe ik het had ervaren." Zelf zegt Annie daarover: "De mensen zeggen van me: 'Ze liegt zo.' Dat is waar, ik overdrijf vaak. Maar ik kan er niets aan doen. Ik wil het een beetje mooier maken dan het is, niet zo gewoon."

### FANTASIE OMBUIGEN

Dagdromen is misschien wel een van de fijnste vormen van fantaseren. Van mooie huizen, van een warme zonnige dag, van een ander leven, van een minnaar... vul zelf maar in. Uit hersenonderzoek van de universiteit van

Brits-Columbia in Canada blijkt dat dagdromen ons helpt bij de verwerking van de informatie in ons brein. En dat we ons al dagdromend voorbereiden op toekomstige gebeurtenissen. Het goede ervan is ook dat als die dromen zich maar blijven opdringen, je je toch gaat afvragen: moet ik daar niet iets mee? "Een levendig beeld dwingt het lichaam om het te realiseren," zei Aristoteles niet voor niets. Trainster Petra van der Horst ([Horstconsult.nl](http://Horstconsult.nl)) begeleidt mensen bij veranderingsprocessen. "Laatst sprak ik een jongen die schrijver wilde worden en daar alsmaar over fantaseerde. Ik vraag dan altijd: 'Wat is de eerste stap die je gaat zetten op weg naar het verwezenlijken van die fantasie?' Als mensen die niet kunnen noemen, weet ik vaak al dat die fantasie nooit op aarde zal landen. Dan blijft het een fijne dagdroom." Van der Horst geeft als tip om dat wat je wilt gaan veranderen, eerst aan een goede vriendin voor te leggen. Kan zij zich daar geen beeld bij vormen, dan is het goed om nog eens te kijken hoe realistisch je fantasie is. Mijn terugkerende dagdroom is een tweede huis, maar de eerste stap daar naartoe zie ik helaas nooit voor me. Maar ik kan mijn fantasie wel een beetje ombuigen en op zoek gaan naar een tuinhuisje. Dat klinkt veel realistischer en de eerste stap is dan ook al gezet: ik sta inmiddels op een (heel lange) wachtlijst. Daarbij: m'n fantasie geeft mijn creativiteit een zetje: als ik dat heel oude, onooglijke en vergane tuin- ➤➤



'EEN LEVENDIG BEELD DWINGT' HET LICHAAM  
OM HET TE REALISEREN'

Aristoteles



ALS JE JE ER NIET MEE BEMOEIT, IS DE KANS  
HET GROOTST DAT JE FANTASIE ZOMAAR IN EEN  
ONVERWACHTE RICHTING GAAT

huisje voor me zie (want in de praktijk zijn het vaak precies die huisjes die te koop staan), stel ik me tegelijkertijd voor hoe het zou kunnen zijn en kijk ik door die gammele staat van dat tuinhuis heen. Ik ruik als het ware al de verf en het verse hout. Dan is het handig dat ik die gebloemde gordijntjes al voor me zie, in plaats van mijn aandacht te richten op de vodden die nu nog voor de (gebroken) ruiten hangen te wapperen. En me niet te veel laat tegenhouden door vijandige gedachten als kan niet, te moeilijk, te duur en laat maar zitten.

**ALS IK NOU EENS...**

Fantasie kan ook verder gaan dan 'denken in beelden', de eenvoudige vorm van fantaseren die Rita Kohnstamm eerder beschreef. Je bedenkt dan iets wat je in het echt nooit hebt gezien of meegemaakt. Zo is fantaseren een hoge vorm van denken: je houdt niet vast aan wat je hebt leren kennen, maar gaat je voorstellen hoe het zou kunnen zijn. Kohnstamm noemt een voorbeeld van een kind dat een paars paard tekent: "Hij heeft nog nooit een paars paard gezien, dus dit heeft-ie zelf gefantaseerd. Met herinneringsbeelden van paarden die hij ooit heeft gezien. Ook heeft hij een voorstelling van de kleur paars in z'n hoofd en daar maakt hij zelf een nieuwe combinatie van. Dat is creatief." Dat fantasie geen vervalsing is van de werkelijkheid, maar deze juist rijker maakt, blijkt ook uit wat acteur Joop Admiraal (1937-2006) weleens heeft

gezegd: "Ik loop vaak in m'n eentje met z'n drieën over straat." Dat zei hij om uit te leggen hoe hij met fantasie de beperkingen oversteeg van die ene specifieke man die hij in werkelijkheid was: zo oud, met zo'n gezicht, zo'n verleden enzovoort. Fantaseren maakt vrij. En soms werkt zo'n nieuwe combinatie ook nog eens productief: er komt iets blijvends uit. Al fantaserend worden ontdekkingen gedaan. Niet voor niets gaan veel citaten van Einstein over fantasie, bijvoorbeeld 'Logica brengt je van A naar B, fantasie brengt je overal.' Toen hij zijn relativiteitstheorie ontwikkelde, deed hij dat niet in een laboratorium, maar in zijn eigen hoofd. Hij stelde zich voor dat hij op een lichtstraal zat en beeldde zich in welke reis hij ging ondernemen. "Wie een beeldende fantasie heeft, maakt in gedachten al fantaserend veel nieuwe combinaties met wat hij al weet op grond van ervaring," zegt Kohnstamm in haar boek. "En daardoor doet hij ontdekkingen van dingen die hij nog niet wist. Een uitdrukking als 'het is maar fantasie' ontkent die kracht van fantasievoorstellingen. Maar hoe zouden wij nu leven als mensen in de loop van de evolutie niet de beschikking hadden gekregen over de denkmogelijkheid 'doen alsof'?"

**LUCHTKASTEEL**

Nou zijn we niet allemaal een J.K. Rowling, Roald Dahl of een uitvinder als Einstein, maar gelukkig kun je je ➔

**OM TE LEZEN**

- \* 'Handboek voor het bouwen van je eigen luchtkasteel - Fantaseer jezelf gelukkig', Barbara Tammes (Kosmos Uitgevers).
- \* Natuurlijk 'Alice in Wonderland' van C.S. Lewis, maar vooral ook 'De kronieken van Narnia', dat zich afspeelt in een fictief land waar dieren kunnen praten en magie een alledaags fenomeen is. Ook verfilmd.
- \* Alle werkboekjes van Keri Smith ('Wreck this journal' is de bekendste) voor een dosis 'hoe maak ik dat alledaagse leven net wat fantasierijker'.
- \* Nog niet zo lang geleden verschenen: het prentenboek 'Fred het (heel erg eigenwijze) hert' van Pépé Smit. Fred wil handen, maar ja, een hert met handen, dat kan helemaal niet natuurlijk. "Welles," zegt Fred, "in verhalen kan ALLES en dit is een verhaal. Dus... als ik geen handen krijg dan doe ik niet meer mée!"





## OM TE KIJKEN

- \* 'Finding Neverland' (2004) met o.a. Johnny Depp en Kate Winslet. Mooie film, die zich afspeelt aan het begin van de twintigste eeuw. Toneelschrijver J.M. Barrie (bedenker van Peter Pan) zit creatief vast. Tijdens het wandelen ontmoet hij de weduwe Sylvia Davies en haar vier zonen, en samen delen ze de magie van het geloven in je eigen fantasie. Zo ontstaat een wereld waar-in alles mogelijk is.
- \* Federico Fellini maakt in veel van zijn films gebruik van herinneringen, fantasieën, dromen en obsessies. Met name het Oscar-winnende '8½': over een gevierde regisseur zonder inspiratie die verdwaalt in zijn eigen leven. Fantasie en werkelijkheid lopen door elkaar.

fantasie wel een beetje trainen. Vraag maar aan Barbara Tammes, auteur van *Handboek voor het bouwen van je eigen luchtkasteel*. Fantasie is er om gewoon doelloos lekker grappige en mooie dingen mee te bedenken. Maar je kunt ook leren om er een hoger doel mee te dienen. Stap uit je gewone leven met alle beperkingen en regels, en bedenk dan wat er mogelijk zou kunnen zijn. Want zonder fantasie geen nieuwe werkelijkheid: als het je al niet lukt om een gewenste toekomst te fantaseren en te visualiseren, hoe denk je dan dat het ooit waarheid zou kunnen worden? En dus stelt Tammes je in het boek allemaal vragen en doe je opdrachten. Dat bij elkaar wordt een groot, bij elkaar gefantaseerd eigen luchtkasteel – met ruimtes als de kinderkamer (welke kinderdromen moet je nu maar eens loslaten en van welke wordt het tijd om ze te vervullen?), de keuken (welke gedachte wil

je voeden?) en de binnenplaats (wie kun je zijn als je compleet vrij bent van angsten?).

Barbara Tammes vergelijkt fantasie graag met een bal die een zetje krijgt en dan nog een stukje uit zichzelf doorrolt. Als je er niet mee bemoeit, is de kans het grootst dat je fantasie zomaar in een onverwachte richting gaat. En dat je je daarna afvraagt: hoe kwam ik daar nou weer op? Tammes denkt dat we steeds van die 'zetjes' willen krijgen en een onstillbare honger naar inspiratie hebben, maar dat je een fantasie ook de tijd moet geven om uit te rollen. Haar advies om je fantasie te prikkelen is je een oneindig veld voor te stellen – zonder obstakels in de vorm van gedachten als: kan niet, mag niet, wil niet, zal niet. En zonder doel zoals: het moet praktisch, haalbaar, groots, uniek, anders, origineel zijn. Tammes: "Mijn favoriete zetjes, of inspiratie, zijn vragen als: 'Als alles mogelijk zou zijn, wat zou je dan het liefst willen?' Dat laat je een tijdje uitrollen. Kijk maar wat er komt. Als het stil lijkt te vallen, duw je nog even met: 'Ja, maar als echt alles kan...' Vervolgens geef je het nog een keer een zetje met: 'Hoe ruikt het, hoe voelt het, hoe ziet het eruit en hoe voel ik me als het dan zo is?' Met het *Handboek voor het bouwen van je eigen luchtkasteel* heb ik geprobeerd een boek vol zetjes te maken." Ik zou zeggen: laat die zetjes maar komen. ●