

DE AHA-ERVARING IN 's-GRAVENWEZEL

Hugo Lambrechts-Augustijns

Ik hoop dat U zich al een stuk beter voelt, na het zorgvuldig toepassen van de eerste opdracht van het couéïsme. We kunnen onze creativiteit nog versterken door 's avonds, voor het slapengaan, een tweede zin driemaal te herhalen.

Maar eerst een beetje uitleg over de *Aha-erlebnis*. Het gebeurt dat je plots inzicht krijgt in een probleem en dan zegt: "*Aha, ik heb het gevonden.*" Volgens de mythische visie zou zulk plots inzicht tot stand komen door een bijzondere activiteit van het onbewuste. Maar de cognitieve¹ psychologie toont aan dat een nieuw inzicht of idee ontstaat door een langzaam voortschrijdend proces van analytisch denken en toepassen van kennis.

We onderscheiden vier fasen in het creatief proces:

- 1- De voorbereiding: de periode waarin iemand een op te lossen probleem bestudeert.
- 2- De incubatie: de periode waarin hij het probleem laat rusten, wat niet belet dat het onbewuste verder naar een oplossing zoekt.
- 3- De illuminatie: de oplossing komt in een flits bij ons op, soms op een ogenblik dat onze aandacht niet op het probleem is gericht.
- 4- De verificatie: of controle dat de oplossing wel adequaat is.

Het grootste deel van de cognitieve processen verloopt onbewust, zowel bij routinematige als bij creatieve taken. We zijn in staat een zin te begrijpen, zonder ons bewust te zijn van de mentale operaties die we daarbij uitvoeren. Deze illuminatie (fase 3, zie hiervoor) komt niet zomaar uit de lucht vallen, maar wordt veroorzaakt door een gedachte, een *interne stimulans*, of een waarneming, een *externe stimulans*.

En nu komen we bij de tweede opdracht: 's avonds² voor het slapengaan zegt u driemaal: "*Aha, morgen is er een activiteit van De Drie Rozen.*" Zo maakt u van de externe stimulans, bijvoorbeeld de waarneming in de Heemtijdingen, een interne stimulans, die leidt tot een indrukwekkende emotionele en visuele ervaring, die een kracht geeft in het dagelijkse leven. Na de ervaring zeg je driemaal: "*Aha, je bent content, als je bij De Drie Rozen bent.*"

¹ Cognitief: de kennis betreffende.

² Voornamelijk vanaf de donderdag- tot de zaterdagavond.