

Inleiding

Wat hebben koken en kunst gemeen met elkaar?

Dat is de vraag die ik mijzelf stelde voordat ik aan deze scriptie begon. Dat de twee werelden sterk met elkaar zijn verbonden is geen geheim. Er zijn interessante parallellen tussen kunst en koken te trekken. Chef-koks die laten zich inspireren door kunst, terwijl kunstenaars juist diners organiseren. Moderne gerechten in toprestaurants, opgemaakt als expressieve schilderijen en kunstenaars wiens werk de verschillende zintuigen raakt, je kunt het tegenwoordig allemaal vinden.

We gaan het dus hebben over de overeenkomsten die koken en kunst hebben. Om te beginnen gaan ze beide over esthetiek, vorm, compositie, kleur en structuur. Er worden materialen of ingrediënten samengebracht, die elkaar versterken, complementeren of tegenhangen. Zo gaan ze samen 'werken'. Daarnaast komen zowel koken als kunst voort uit een bepaalde traditie, die we de culturele context kunnen noemen. Weliswaar voor de hand liggend, maar niet minder belangrijk is dat het eindresultaat ontstaat door middel van fysieke inspanning. Tijdens het creëren, verloopt het proces door 'vallen en opstaan'. Ervaring en beheersing van techniek zijn hierbij cruciaal.

Voordat ik verder ga, lijkt het me nuttig om een onderscheid te maken tussen het gebruik van koken en voedingsmiddelen binnen de kunst.

Ten eerste zijn er kunstenaars die voedsel afbeelden. Denk bijvoorbeeld aan de schilderijen van Hollandse Meesters uit de Gouden Eeuw, stillevens en afbeeldingen van eetfestijnen. In deze schilderijen fungeert het eten als symbool: het geeft de sociale status van geportretteerden weer, bevat verborgen verwijzingen of staat symbool voor de vergankelijkheid. Dit heeft dus niet met koken te maken.

Daarnaast zijn er kunstenaars die voedingsmiddelen gebruiken als materiaal. Ze maken bijvoorbeeld beelden maken van suiker of chocolade. Denk aan Wim T. Schippers in de jaren '60 met zijn *Pindakaasvloer*. Tot slot zijn er kunstenaars die daadwerkelijk koken, waaronder we verstaan; gerechten bereiden. Ze uiten zich door middel van koken. Deze stroming is voor mij het meest relevant, omdat ik mezelf daarmee identificeer.

In deze scriptie doe ik onderzoek naar de relatie tussen koken en het maken van kunst, en wat dit voor mij persoonlijk betekent. Ik richt mij dus specifiek op het creatieproces. Voor mij zijn deze gebieden dan ook geen vreemden, ik werk nu al ruim acht jaar als kok en studeer al enige jaren aan de Gerrit Rietveld Academie. Bovendien speelt koken een belangrijke rol voor mijn beeldend werk.

Ik begon de inleiding met de vraag: wat hebben koken en kunst gemeen met elkaar? Deze vraag blijkt niet specifiek genoeg te zijn, want hij beschrijft niet dat het gaat om het creatieproces. Het is mijn overtuiging dat koken en het maken van kunst een vergelijkbare ervaring is. Hoe dit precies in elkaar steekt is wat ik wil onderzoeken. De eigenlijke onderzoeksvraag wordt dan dus als volgt: wat maakt voor mij koken en het maken van kunst een vergelijkbare ervaring?

Er volgt een onderzoek naar het creatieve proces, waarbij uiteenlopende, belangrijke aspecten van het proces aan bod komen. Het eerste hoofdstuk is een uiteenzetting van de verschillende aspecten van het maakproces, zoals gevonden in het ambacht. Dan volgt het tweede hoofdstuk waarin ik dieper inga op één van die aspecten, een uiterst belangrijke, te weten: de tijd. In het derde hoofdstuk neem ik de kennis uit de voorgaande hoofdstukken mee om te reflecteren op de doelen van de maker. Hierbij maak ik dankbaar gebruik van het gedachtegoed van Aristoteles. In de conclusie zet ik uiteen hoe mijn beeldend werk en mijn koken zich tot elkaar verhouden. Aan de hand daarvan poog ik een antwoord te geven op wat het voor mij is dat koken en het maken van kunst een vergelijkbare ervaring maakt.

*“It is not necessary to use expensive ingredients.
The luxury is in your hands, your ability.
This is luxury. The human capacity to
transform something into emotions.”¹*

I. Door de handen verbonden

Wat maakt ons mens? Wat verschaft ons nut, geeft het leven zin? Hoe voelen wij ons verbonden met anderen en de wereld om ons heen? Eens in de zoveel tijd overvalt mij een vlaag van existentialisme. Ik heb altijd het gevoel gehad dat je dingen beter lijkt te begrijpen, er meer mee verbonden voelt als je ze zelf maakt. Maar hoe gaat dit dan precies in zijn werk?

Mijn gedachten over de noodzaak van het werken met de handen zijn verder gevoed door het boek *De ambachtsman. De mens als maker* van Richard Sennett en de film *Being in the World. A celebration of being human in a technological age* van Tao Ruspoli. Ik gebruik deze bronnen om te analyseren wat de belangrijke aspecten van het maakproces zijn en wat dit in de praktijk betekent.

De film *Being in the World* uit 2010, is gemaakt door een oud-student van Hubert Dreyfus, Tao Ruspoli. Dreyfus is een doorgewinterde Amerikaanse filosoof die wordt gezien als een belangrijke Martin Heidegger expert, over wiens werk hij uitgebreid heeft gepubliceerd. De leidraad van de film is het boek *Sein und Zeit* van Heidegger, uitgelegd door verschillende filosofen waaronder Dreyfus. Het is een lofzang over de mogelijkheid van de mens om verbonden te zijn met de wereld. Over hoe men nut in het leven vindt, door meester te worden in gespecialiseerde praktische vaardigheden. Hierbij worden hedendaagse meesters gevolgd, waaronder een aantal jazzmuzikanten, een chef-kok, een flamenco-artiest en een Japanse timmerman.

Wanneer Heidegger zijn boek *Sein und Zeit* publiceert (in 1927), gooit hij het roer radicaal om. Het heersende gedachtengoed van Plato verwerpt hij totaal. Volgens Plato's leer, was het meest essentiële dat ons mens maakt, de capaciteit om een afstand te kunnen nemen van de dingen en ze rationeel te benaderen. Heidegger is het daar totaal mee oneens. Het belangrijkste voor hem is niet dat de mens 'een denkend ding' is. Volgens hem is dat wat ons mens maakt, de mogelijkheid om ons in verschillende werelden te begeven en meester te worden van specifieke vaardigheden. Heidegger richt zich hier dus op het praktische en nadrukkelijk niet op het intellectuele vermogen van de mens.

In *Being In The World* wordt vanuit Heideggers optiek uitgelegd, hoe wij ons als mens verhouden tot objecten. Hierbij wordt als voorbeeld een hamer genomen. Er wordt gesteld dat je niet kan zien wat een hamer écht is, als je hem beschrijft, de functie uitlegt enzovoorts. Je ziet hem pas echt hoe hij is, als je ontwikkelde vaardigheden hebt in het gebruiken van de hamer. Dan pas zal de hamer zich aan je tonen zoals hij écht is. Een gereedschap is niet een instrument waar je je op concentreert, het gereedschap is letterlijk een middel waardoor de vakman zich verbonden voelt met de wereld. Doelgericht werken met de handen verschaft de maker nut, het geeft betekenis aan zijn leven. Het is een praktijkgerichte handeling, waarbij je een directe verbinding met het materiaal hebt. Of dat middel nou een hamer, een penseel of een fileermes is, maakt wat dat betreft geen verschil. Er zit een opmerkelijke scène in de film, waarin een cellospeler vertelt hoe hij zich voelt als hij de cello bespeelt. Op dat moment worden hij en het instrument één, zo vertelt hij. Dit

samenkomen maakt 'een betere ik'. Hij geeft hiermee aan dat het samenspel van hem en de cello, dus groter is dan hijzelf of het instrument alleen. De muzikant verliest zich in het moment, in de muziek. Je zou kunnen stellen dat de 'meester' en de wereld op dat moment één worden, er is even geen onderscheid meer. Het voelt alsof alles even op zijn plek is, in harmonie met elkaar.

De socioloog Richard Sennett schrijft in zijn boek *De ambachtsman* over de cultuurgeschiedenis van de mens als maker. Ambachtelijkheid is volgens hem meer dan enkel vakmanschap. Het grijpt terug op een basaal menselijk verlangen, om goed werk te doen omwille van het werk zelf. Sennett beschrijft uitgebreid de geschiedenis van het ambacht. Hij beschrijft de middeleeuwse werkplaats met zijn gilden-systeem en de opkomst van de kunstenaar in de Renaissance. Het verhaal wordt vervolgd tot aan de achttiende eeuw, wanneer de machine zijn intrede doet. Om deze uitvoerige geschiedenis handzaam te houden, heb ik ervoor gekozen om mij te concentreren op recentere ontwikkelingen. Vanaf de twintigste eeuw tot aan vandaag de dag.

In de twintigste eeuw heeft het ambacht het moeilijk te verduren gehad, in de Westerse landen werd het vooral als een rem op de vooruitgang gezien. Kunstenaars zwoeren het ambacht af, of stonden er wantrouwig tegenover. Waar het in de negentiende eeuw juist nog sterk ging om vakbekwaamheid, kwam er in de twintigste eeuw een totale cultuuromslag die leidde tot een heiligverklaring van ideeën en theorieën. "Het idee wordt de machine die de kunst maakt"² zoals Sol LeWitt (vooraanstaand minimalist) dat zei. Techniek was niet langer de voornaamste eis om interessant werk te maken. Wie het werk daadwerkelijk maakt, is dan niet langer relevant. De kunstenaar heeft het idee en kan dat dan vervolgens ook laten uitvoeren door anderen. Desondanks bestond er echter wel de opvatting dat je zonder vaardigheden ook niets kon communiceren. Dit is de reden dat de ambachtelijkheid toch de twintigste eeuw heeft overleefd, weliswaar zwaar overschaduwd door de opkomst van de conceptuele kunst.

Persoonlijk hecht ik er waarde aan als een kunstenaar zich meester maakt van technieken. En dus zelf het werk maakt. In de techniek zelf gaat de kunst weliswaar niet schuil, maar deze leent zich er wel voor om kunst te doen ontstaan, afhankelijk van in wiens handen deze valt. Het gaat om 'de ziel' die je in een werk legt. Sennett benadrukt dit in zijn boek met een verhaal over Ludwig Wittgenstein. Dit was een Oostenrijkse filosoof die plots besloot architect te worden. Zo ontwierp en bouwde hij in Wenen voor zijn zus een huis dat volgens hem 'het fundament van alle denkbare gebouwen' moest worden. Door de rijkdom van zijn familie beschikte hij over alle nodige middelen en materialen om dit te realiseren. Toch bleek hij niet geheel tevreden toen het huis eenmaal afgebouwd was. In zijn eigen aantekeningen schreef hij dat het 'oorspronkelijk leven' miste. Dat zegt mij dat hij zelf ook wist dat het eindresultaat 'de ziel' niet had.

Sennett zet de architect Adolf Loos hier recht tegenover, die een stuk speelser te werk ging. Hij was flexibel genoeg om af te wijken van het oorspronkelijke plan en zag tegenvallers juist als nieuwe mogelijkheden, in tegenstelling tot Wittgenstein. Loos had een idee en schetsen van hoe het gebouw moest worden, maar ging vervolgens op de plek zelf verder schetsen om meer een gevoel voor de plek en omgeving te krijgen. Tijdens het bouwen schrok het hem niet af om van het oorspronkelijk ontwerp af te wijken. Als het ontwerp in de praktijk niet werkte, paste hij de plannen daarop aan. Zodoende liet hij het bedenken en uitvoeren in elkaar overvloeien en dat maakt hem een ambachtsman. Denken met de uitvoerende hand is hier een belangrijk gegeven.

In het hoofdstuk genaamd *De hand*, geeft Sennett uitleg over de ontwikkeling van verschillende complexe vaardigheden die de mens zich eigen heeft gemaakt. Als voorbeeld neemt hij de Chinese 'hakmes-kok'. De vuurproef van een Chinese chef, is dat hij de vaardigheid bezit om met een hakmes een gekookte rijstkorrel door midden te kunnen

klieven. Waar het volgens Chinese kooktraditie om gaat is voornamelijk fysieke beheersing. Hieronder wordt het gebruik van gerichte, minimale kracht verstaan. Dat doet mij denken aan hoe mijn vader me vroeger wel eens zei: 'Je moet de zaag het werk laten doen'. Zo'n opmerking kan op zo'n moment het bloed onder je nagels vandaan halen, het klinkt bovendien ook heel vreemd. Hoezo, ik moet toch zagen, dat gaat toch niet vanzelf? Totdat je het zelf vóelt dat hij gelijk heeft. Dat je het gereedschap als het ware alleen in de juiste baan hoeft te leiden. Dit vereist overigens wel dat je een degelijke, scherpe zaag hebt, dat maakt een wereld van verschil.

De psycholoog Daniel Levitin heeft ooit eens vastgesteld dat men tienduizend werkuren moet volbrengen voordat je kan spreken van een expert op een bepaald gebied. Na zoveel uur, zo bleek uit zijn onderzoek, zouden de specifieke, complexe vaardigheden zo sterk zijn ingesleten, dat deze tot de direct beschikbare, onbewuste kennis zijn gaan behoren. Even om er een idee van te krijgen, tienduizend uur, dat staat gelijk aan: tien jaar lang, elke dag drie uur oefenen. Geen wonder dat sommige kinderen al op zeer jonge leeftijd op tennis- of muziekles worden gedaan, als de ouders hopen dat ze op een dag tot de wereldtop kunnen behoren.

Het oefenen, het herhalen is essentieel voor het meester maken van een vak. De herhaling zorgt er bovendien voor dat de handeling wordt benadrukt en zodoende ook meer betekenis krijgt voor degene die het uitvoert. Je hecht er belang aan, dus dat maakt dat je er steeds op terugkomt. Bij de uitvoering is een eenheid vereist tussen het hoofd en de hand. Concentratie is essentieel voor de ontwikkeling van de hand. Er is weliswaar kracht vereist, maar je moet leren die te doseren naar het minimaal vereiste. In die zin is kunnen loslaten ook een belangrijke ontwikkeling.

Wat is er dus nodig om een ambacht te leren: enorme toewijding, gevoeligheid en openheid, de regels kunnen loslaten en risico durven nemen, spontaniteit, in kunnen spelen op het moment. Denken met de uitvoerende hand en eenheid tussen hoofd en hand zijn ook essentieel voor de ambachtsman. De ambachtsman heeft kennis, beheerst specifieke vaardigheden en weet de vereiste fysieke inspanning te doseren. Dit draagt er allemaal aan bij dat hij vertrouwen in zichzelf krijgt, in zijn 'kunnen'. Deze basis van vertrouwen maakt dat hij de begaanbare paden durft te verlaten en zich begeeft in het onbekende.

We worden topsporter, timmerman, muzikant, schilder of kok, omdat we in het uitvoeren van deze praktische, specifieke vaardigheden, voelen dat we verbonden zijn met de wereld om ons heen. En dat zou niet op een andere manier kunnen. Zodoende geeft het ons leven zin, zoals Dreyfus concludeert in *All Things Shining*: "Het is niet de taak van de ambachtsman om betekenis te creëren, maar om zichzelf de vaardigheid aan te leren, om de betekenissen te herkennen die er al zijn." ³ Je maakt dus niet een betekenis, maar ontwikkelt een vermogen, een soort openheid, die je toegang verschaft tot de betekenis die er al was. Dit maakt dat je verbanden ziet die niet voor de hand liggen, of die er eerder nog niet waren. Ik denk dat die openheid die de maker moet hebben, zeker opgaat bij koken maar ook bij het maken van kunst.

Het beheersen van het ambacht en het meester zijn van je gereedschappen is van groot belang voor zowel de kunstenaar als de kok. Volgens mij begint het leren te koken allereerst met de beheersing van het vuur. Daarna volgen snijvaardigheden en de ontwikkeling van een gevoel voor smaak en combinaties. Koken betekent een transformatie van natuur in cultuur. Van een rauwe groente of levend dier, omgevormd tot een gerecht. Dit gerecht prikkelt onze zintuigen en is bovendien efficiënt voor de vertering. De kok staat zo tussen de natuur en cultuur (of mens) in. Hij is een soort 'culturele bemiddelaar' die het rauwe product en de eter in contact met elkaar brengt. 'Dit is volgens mij de manier waarop deze vis, in deze omstandigheden, het beste tot zijn recht komt'. Dat is eigenlijk wat de kok uitdraagt als hij je, in dit geval, een visgerecht voorschotelt. De kok heeft als ambachtsman

een getraind oog dat kwaliteiten herkent, waardoor hij deze naar voren kan laten treden. De beste kwaliteiten van, in dit geval de vis, worden naar boven gehaald en gedeeld met de eter. Hier zie ik een direct verband met kunst, in het vinden van betekenis en die tastbaar maken voor anderen. Een gerecht en een kunstwerk zijn in die zin beide een middel voor expressie.

De ambachtsman heeft het moeilijk te verduren gehad door de opkomst van de machine in de achttiende eeuw. Sindsdien hebben machines steeds meer het handwerk overgenomen, om grootschalige productie van producten te kunnen realiseren. Vakmanschap heeft hierdoor een ondergeschikte rol gekregen, omdat ze relatief duur is en meer tijd nodig heeft voor ontwikkeling. Door het machinaliseren, de standaardisering van alles, verliezen we allerlei vaardigheden die we niet meer nodig lijken te hebben. Vakwerk wordt ondergewaardeerd. Kwantiteit wint het van kwaliteit. Zodoende worden we meer en meer passieve toeschouwers, wat maakt dat we gevoelsmatig steeds verder van de wezenlijke praktijk van het ambacht verwijderd raken. Veel mensen voelen in de onderbuik wel dat hier iets niet klopt, maar onderdrukken dit, omdat de samenleving vooruitgang hoog in het vaandel heeft staan.

Het is nu aan mijn generatie om de ambachtelijkheid te leren herwaarderen en nieuw leven in te blazen. Anders zal hier steeds meer van verloren gaan in de moderne maatschappij, waarin oppervlakkigheid de norm is. Over het geleidelijk verdwijnen van ons cultuurbesef en de vervlakking van de samenleving die daarmee samenhangt, schrijft Alessandro Baricco uitgebreid in zijn boek *De barbaren* uit 2010. Baricco is een belangrijke hedendaagse Italiaanse auteur met een filosofische achtergrond, die romans, novellen en toneelteksten schrijft, maar ook non-fictie boeken waaronder *De barbaren*. Hij is van mening dat de oppervlakkigheid zelfs een nieuwe betekenis heeft gekregen. Zo vertelt hij: "Toen ik klein was, was het een belediging als iemand je oppervlakkig noemde. Dat hield in dat je simpel was. Onnozel. Diepgang daarentegen, dat had aanzien. Een van de vier, vijf dingen die de barbaren gedaan hebben is dat omdraaien. Ze hebben aan de oppervlakkigheid een nieuwe betekenis gegeven. Als je kunt zeggen dat je op het aardoppervlak staat, dat je werk over het oppervlak surft, is dat tegenwoordig een compliment"⁴

"Volgens Alessandro Baricco is de nieuwe barbaar een horizontale mens. Iemand die de omweg mijdt en recht op zijn doel afgaat. Hij jaagt ervaringen na die fundamenteel anders zijn dan die van de oude, romantische mens. Die geloofde nog dat ervaring, studie, verdieping en stilstand in elkaars verlengde liggen. De barbaar daarentegen zoekt de ruimte die versnelling genereert, hij duikt dan ook niet de diepte in maar flitst als een vis aan het oppervlak van de ene beweging naar de andere. Hij leeft in de ervaring van de doorgaande beweging, zoals die van het najagen van gebeurtenissen op internet. Wisselende schermen, korte teksten, links en clicks laten hem eindeloos doorschieten zonder ooit ergens aan te komen."⁵

Door het overschot van informatie waar men dagelijks aan wordt blootgesteld, verandert ook de waarde. De informatie wordt op deze wijze qua waarde gelijk aan elkaar. Doordat alle informatie gelijkwaardig wordt, kan je eigenlijk stellen dat ze zo niets meer waard is. Je hebt nu dus een oppervlakkig idee van waar dingen over gaan, die eigenlijk hun waarde hebben verloren. Dit in plaats van bepaalde onderwerpen goed te bestuderen, uit te diepen, te doorgronden. Dat 'browsen' van ons leidt ons nergens heen, het heeft geen waarde en verrijkt ons leven niet. Bovendien beïnvloedt dit ook ons vermogen tot concentratie, wat ertoe leidt dat we een korte, verdeelde aandacht hebben. Laat ons in plaats van uren lang naar een scherm te staren, eens wat vaker de deur uit gaan. Of de werkplaats induiken. Onderneem wat, ga iets maken. Wat ik zo graag zou willen is dat we in plaats van snel-afgeleide, passieve toeschouwers, weer aandachtige, actieve deelnemers worden.

*“Today we educate kids,
to be settled in the comfortable chair.
You have your job,
you have your little car,
you have a place to sleep,
and the dreams are dead!”¹*

II. De tweestrijd om de tijd

‘Hoe gaat het met je? Ja goed... druk!’ Het is een veelvoorkomend begin van een gesprek, waar ik mezelf helaas ook meer dan eens op betrap. We zijn altijd druk en willen tegelijkertijd altijd onthaasten. Dat zet je toch aan het denken, doen we dan niet iets verkeerd? In het voorgaande hoofdstuk beschreef ik dat de tijd nemen voor ontwikkeling van groot belang is voor het leren van een ambacht. Dit gaat ook zeker op voor het maken van kunst. De kunstenaar vindt vrijheid in het werkproces, door zich los te maken van regels, normen, verwachtingen en het tikken van de klok. Ook voor de kok is tijd van groot belang. Zijn werk vraagt om zorg en aandacht. Maar ook de tijd om te ontwikkelen, dat geldt voor zijn vaardigheden, maar ook voor het voedsel dat hij bereidt. Daarom is het van belang dat we het gaan hebben over de manier waarop we omgaan met tijd en hoe we de tijd beleven.

Er wordt nogal wat van ons verlangd, door werk, studie, ouders en omgeving. Verwachtingen spelen hierbij een belangrijke rol. De verwachtingen die je ouders van je hebben, verwachtingen die je denkt dat je ouders en familie van je hebben en wat de samenleving van je verwacht. Een succesvol leven betekent prestaties leveren, die worden erkend door hoge cijfers, diploma’s, een goede baan en vermogen. Alsof dat alles is wat betekenis geeft aan het leven.

Ik vraag me dan ook af: waarom moet alles dat we doen een doel hebben, nut hebben? Hoe vaak gaan we nog iets doen zonder duidelijk doel? Te weinig als je het mij vraagt. Zo denk ik aan wandelen óm het wandelen, niet omdat je ergens heen moet of iets nodig hebt. Veel wandelingen hebben een doel, het bereiken van een vooraf bepaalde bestemming. Maar gebruiken we dat doel niet juist als excuus, dat ons in staat stelt te wandelen? Het geheim van het wandelen is dat het een doel op zichzelf is, het onderweg zijn is belangrijker dan het aankomen. In het volgende hoofdstuk zal ik hier nog op terugkomen.

Helaas is er haast geen ruimte voor dergelijke bezigheden, in een wereld die draait om winst en efficiëntie. In dat kader vraag ik me dan ook af of iedereen in onze huidige samenleving nog wel bekend is met zoiets wezenlijks zoals zelf koken. Ik vrees van niet. In de gemaks- en wegwerpcultuur zijn er mensen die nooit koken, en waarom zou je, als je snel en betaalbaar aan hapklaar voedsel kan komen.

In het systeem waarin alles draait om efficiëntie en vooruitgang past een dergelijke eetgewoonte goed. Dit vind ik een kwalijke situatie. Het bereiden van een lekkere maaltijd waar je ook de tijd voor neemt, kan een mens juist rust geven. En een simpel soort voldaan gevoel. Zeker als je dit ook kan delen met anderen. Maar het gaat nog veel verder dan dat. Koken is wezenlijk onderdeel van cultuur, een rijkdom, een bron van kennis waar men eindeloos uit kan putten. Dus doordat men de verbintenis met het koken lijkt te verliezen gaat er kennis verloren en bovendien een essentieel deel van de cultuur. We hebben er dus om verschillende redenen baat bij om zelf voedsel te bereiden. Ik ben in mijn gedachten

hierover geïnspireerd door Michael Pollan. Deze Amerikaanse journalist en schrijver, heeft al meerdere boeken gepubliceerd over het belang van koken voor de mens. In zijn boek *Cooked* houdt hij een uitgebreid pleidooi om ons terug te krijgen in de keuken. Hij stelt een aantal simpele richtlijnen voor om onszelf beter te voeden. Als je voor de keuze staat om kant-en-klaar voedsel te kopen, stel jezelf dan de volgende vraag: Zouden mijn grootouders dit herkennen als voedsel? Het antwoord indiceert of je het zou moeten willen eten of niet. Maar wat Pollan vooral stelt is het volgende: Eet wat je wil, maar maak het zelf klaar. Gebruik verse ingrediënten, het liefst zoveel mogelijk groenten.

Pollan schreef in een artikel in *The New York Times Magazine*:

“A great many Americans are spending considerably more time watching images of cooking on television than they are cooking themselves — an increasingly archaic activity they will tell you they no longer have the time for.”²

Het zijn weliswaar de Amerikanen waar Pollan het hier over heeft, maar tot een zekere hoogte geldt dit ook voor ons Europeanen. Het is absurd als je bedenkt dat mensen meer tijd voor de buis hangen en kijken naar anderen die koken, dan dat ze zelf in de keuken te vinden zijn. Dat men geen tijd meer zou hebben voor ‘ouderwets’ koken is dan ook niet waar. Het is maar net wat je je voorneemt, want binnen een half uurtje kan je al een lekkere, voedzame maaltijd bereid hebben. Met een beetje moeite maak je zelf wat te eten klaar en geeft dit je een voldaan gevoel.

Het is een bepaalde manier van leven waar ik in geloof en dat ik nastreef, een hoge kwaliteit van leven, niet zo'n gehaast en enkel op geld gebaseerd bestaan. Goede dingen hebben tijd nodig om te ontwikkelen, net zoals groente en fruit die door de zon en op een natuurlijke tempo rijpen om een heerlijke, volle smaak te ontwikkelen. Zo komen ze het best tot hun recht.

Tijd speelt een belangrijke rol in het koken. Dan doel ik niet op hoe een chef de bereidingstijd moet plannen, om alle elementen van een gerecht op hetzelfde moment klaar te hebben. Het gaat meer om bepaalde technieken die in de keuken worden toegepast, om de houdbaarheid van voedsel te verbeteren. Denk hierbij aan fermentatie; het gecontroleerde rottingsproces en verschillende manieren van het inmaken. Dit zijn verschillende wijzen waarop voedsel langer houdbaar wordt gemaakt, dat vervolgens pas weken of zelfs maanden later wordt gegeten. Er wordt efficiënt omgegaan met de producten die er in het seizoen te verkrijgen zijn. Dit vraagt dus om een vooruitziende blik, om ervoor te zorgen dat je op een later moment lekker en gezond kan eten, van bijvoorbeeld groenten die op dat moment niet groeien.

Tijdens het fermentatieproces, ook wel ‘goede rot’ genoemd, kweek je bacteriën en/of schimmels op een gecontroleerde wijze. De fermenterende producten ontwikkelen een uitgesproken smaak door toevoeging van kruiden en andere smaakmakers zoals knoflook, ui of gember. Bovendien is uit onderzoek gebleken dat de bacteriën die ontstaan een positieve invloed hebben op ons verteringsstelsel, wat een gunstige bijkomstigheid is. Er zijn vele verschillende soorten van gefermenteerde producten, zoals chocolade, bier, droge worst, sojasaus, zuurkool, yoghurt, ketchup en zuurdesem brood (van natuurlijke gisting).

Wanneer je bijvoorbeeld het gistproces voor brood in gang zet, maak je om te beginnen een beslag van meel en water, waar je de nodige schimmels in kweekt. Deze eerste ‘oogst’ van schimmels, genaamd gisten, kan je in feite steeds opnieuw blijven gebruiken. Je kunt namelijk een deel van het beslag bewaren en toevoegen aan een nieuw beslag, waardoor het gistingsproces een stuk sneller intreed. Dit is dus een cyclus die je in gang zet, die in feite eeuwig door kan gaan. Het schoot mij te binnen dat dit in feite ook de tijd als een ‘voortdurend worden’ toont, hier kom ik verderop in de tekst nog op terug.

Tijd is ook een cruciale factor in de kunst. Men spreekt er wel eens van dat kunst de tijd even stil kan zetten. Niet alleen omdat het kunstwerk een momentopname is, maar omdat

het je even losrukt uit je dagelijkse routine, waaronder de drukkende tijd, en een andere manier van kijken vraagt. Zo biedt zij dus ruimte voor reflectie.

Zoals we in het eerste hoofdstuk bespraken, vraagt het ambacht om aandacht, geduld, oefening, traagheid. Oftewel: tijd. De grote troef van de ambachtelijkheid. De schilder Luc Tuymans heeft ooit een rake uitspraak gedaan als antwoord op de vraag waarom je vandaag de dag nog zou gaan schilderen, nu er veel snellere, directere technieken zijn. Volgens hem is dit omdat “de traagheid zelf een medium kan zijn. In het schilderen is er een magische tijdsverwerking. Het schilderij komt altijd te laat ten opzichte van de verbeelding van de kunstenaar. Het is een anachronisme, en precies daarin kan kunst ontstaan.”³ Waar Tuymans hier op doelt is dat in de traagheid van het creatieve proces een spanning ontstaat, die tot iets nieuws kan leiden, juist dáárin ontstaat de kunst.

Tijdens het schrijven over het onderwerp tijd ging ik op zoek naar gelijkgestemden. Ik vond er onder andere een in Joke J. Hermsen. Haar boek *Stil de tijd - pleidooi voor een langzame toekomst*, heeft mijn gedachten over de beleving van tijd sterk beïnvloed. In dit boek schrijft ze over het verschil tussen de abstracte kloktijd en de innerlijke of ‘werkelijke’ tijd. De balans tussen die twee is zoek, de invloed van tijdsdruk en het anonimiseren van menselijk contact op ons dagelijks leven, maar ook op ons denken. “Het vergroten van onze gevoeligheid voor die ‘ware tijd’, waarmee we ons tijdsgebonden bestaan kunnen verrijken en verruimen.”⁴

Ze spreekt over de dwingende economische kloktijd die de innerlijke beleving van tijd verdringt. Een tweestrijd tussen de mens die wil vertragen, en de samenleving die wil versnellen. In plaats van in een bepaalde harmonie met de tijd te leven, wordt de mens geleefd door de klok. En zelfs onze vrije tijd vullen we op met activiteiten. Het lijkt erop dat we er alles aan doen om de ‘lege tijd’ te verdrijven.

In haar boek haalt Hermsen vele denkers aan. Ten eerste Plato en Aristoteles, voor wie gold dat rust en nietsdoen als voorwaarden gelden van cultuur en beschaving. Volgens hen was de belangrijkste taak van een democratisch staatsman, het bevorderen van de rust onder de bevolking. Dit staat recht tegenover de tiran die zijn macht vergroot, door het volk bezig te houden, rusteloos en niet nadenkend.

Toen ik hier over las moest ik denken aan de dictator Enver Hoxha, die van 1967 tot zijn dood in 1985 een streng communistisch regime voerde in Albanië. Hij hield er Stalinistische praktijken op na. Over een tiran gesproken, Hoxha zou zo paranoïde zijn geweest voor invallen van buitenaf, dat hij 700.000 bunkers liet bouwen, verspreid over het land. Een enorm project, bestaande uit voornamelijk éénpersoonsbunkers, hij zou er eigenlijk één per inwoner hebben gewenst. Vandaar dat je vandaag de dag in Albanië gemiddeld nog zo’n 24 bunkers per vierkante kilometer aantreft, wat nogal absurd is. Maar het verhaal dat wij kennen bleek maar de halve waarheid te zijn. Toen mijn vriendin en ik afgelopen zomer door Albanië rondreisden, kwamen we erachter dat het niet enkel Hoxha’s paranoia was. Een buurtwerker die het hostel runde waar we in verbleven, vertelde ons dat de bevolking in die periode in hun ‘vrije tijd’ verplicht waren ‘vrijwilligerswerk’ te verrichten. Dit bestond voornamelijk uit het bouwen van de bunkers. Op die manier hield hij de bevolking onder de duim, zonder rust of tijd om na te denken. Een typisch voorbeeld van het uitoefenen van politieke macht door onderdrukking.

We hebben eerder vastgesteld dat we voortdurend leven onder tijdsdruk, het regime van de economische kloktijd die de echte, innerlijke tijd verdrongen heeft. Volgens de Franse filosoof Henri Bergson hebben we hierdoor te maken met vervreemding van de mens ten opzichte van zichzelf, het gevolg hiervan is het verlies van zijn vrijheid. Bergsons gedachtengoed is zeer relevant voor dit stuk, hier zal ik verderop in het hoofdstuk nog verder over uitweiden.

Rust en verveling zijn essentieel voor reflectie en creativiteit. Ze zorgen ervoor dat je uit de gangbare patronen van doen en denken kan treden en met een 'onbevangen' blik de dingen opnieuw naar waarde kan schatten. De onmisbare soort verveling, is de existentiële verveling. Dat bepleit Wilhem Schmidt in het boek *Levenskunst. Lof der verveling*. Hij schrijft: "Juist omdat zij leeg is, een vacuüm vormt, stroomt er veel op haar toe en trekt zij van alles aan: ongedachte gedachten, gedurfde ideeën, verbanden, samenhangen die plotseling zin geven."⁵ De verveling die men het liefst uit de weg gaat, lijkt te indiceren dat we het denken over ons bestaan liever niet aangaan. Is ze dan te confronterend? Schmidt stelt als voorwaarde dat we de ervaren leegte ook daadwerkelijk moeten leeghouden en ons niet laten verleiden door de 'vervelingsbestrijdingsindustrie'. Hij schrijft verder dat we behoefte hebben aan "een restauratie van de leegte, om vervuiling door informatie, nietszeggende woorden en overbodige indrukken te voorkomen."⁶ Het vergt dus zelfdiscipline om de verveling productief te maken voor reflectie en creativiteit. De verveling is een interessant onderwerp, helaas kan ik er hier niet al te grondig op ingaan. Voor wie meer wil weten over dit onderwerp kan ik het hierboven genoemde boek van Wilhem Schmidt aanraden.⁷

Graag kom ik hier terug op Henri Bergson, de eerder genoemde Franse filosoof. Bergson is degene die het idee van 'de tijd als duur' introduceert. Hiermee geeft hij aan dat de tijd, zoals wij die in onszelf ervaren, een voortdurend geheel vormt. Hierbij bestaat er geen duidelijk onderscheid tussen verleden, heden en toekomst. Het is als het ware een 'voortdurend worden'. Deze tijd is niet aan regels gebonden en vormt geen abstract geheel. Je ervaart haar wanneer je je aan je intuïtie overgeeft. Dat staat dus haaks op de kloktijd, die abstract is en bestaat door regels die wij allen volgen. Bovendien maakt deze een scherp onderscheid tussen verleden, heden en toekomst.

Bergson beschrijft de mens als een tweestemmige mens, die bestaat uit een rationele 'ik' en 'het diepe zelf'. Hij redeneert dat de handelende, rationele 'ik', ook wel de oppervlakkige 'ik' vooral buiten zichzelf bestaat. Het staat dus meer af van de persoon zelf, maar tegelijkertijd is dit ook een noodzaak voor het overleven. Het 'diepe zelf', ervaart de tijd als duur, zoals hij dit ook beschrijft als innerlijke of werkelijke tijd. Deze is dus niet meetbaar en bestaat enkel in de persoon zelf. Bergson is ervan overtuigd dat als we de innerlijke tijd meer op de voorgrond zouden laten treden, we onszelf, maar ook de wereld om ons heen beter zouden gaan begrijpen. "De ogenblikken waarop we onszelf hervinden, zijn zeldzaam; we leven meestal aan de buitenzijde van onszelf en merken van ons andere ik alleen de verbleekte schim, een schaduw die de zuivere duur werpt op de gelijkdelige ruimte. Zo verloopt ons bestaan meer in de ruimte dan in de tijd; we leven meer voor de wereld buiten ons dan voor onszelf; we worden gehandeld meer dan dat we zelf handelen. (...) Vrij handelen, dat is opnieuw bezit van zichzelf nemen, zich terugbegeven in de zuivere duur."⁸

Toen ik dit las, ervoer ik meteen een gevoel van herkenning. Alsof er plots woorden waren, voor een vreemd onderbuikgevoel dat soms opspeelt, maar waar ik niet eerder de woorden voor vond. We zijn dus pas vrij, als we onszelf bevrijden van de praktische, naar buiten gerichte ik en we de tijd als duur ervaren. Een herovering of opnieuw 'bezit nemen' van onszelf is hier noodzakelijk.

Laat ons dus meer naar onze innerlijke tijd leren luisteren en minder naar de kloktijd, dan kunnen we weer onszelf worden. Door die balans te herstellen, kunnen we onszelf heroveren. Om ons te helpen reflecteren moeten we de waarde van rust, aandacht en openheid herontdekken. Zo kunnen we ons creatieve vermogen voeden, om tot nieuwe ideeën en oplossingen te komen.

III. Doelen van de maker

Het lijkt me goed om even kort terug te komen op wat de voorgaande hoofdstukken ons hebben laten zien. In het eerste hoofdstuk bespraken we het belang van het ambacht. Ook de beweegredenen van de ambachtsman kwamen aan bod. Het vergt enorme toewijding en geduld om een ambacht te leren. Het vereist veel oefening en is een proces van vallen en opstaan. Door het uitproberen groeit de ervaring en het vertrouwen in het eigen kunnen. De benodigde specifieke vaardigheden vragen om eindeloze herhaling. Het is cruciaal dat je een vermogen ontwikkelt tot een openheid voor datgene wat zich aandient. Deze ontvankelijkheid zorgt dat de maker verbanden ziet die niet voor de hand liggen, of die eerder niet zichtbaar waren. Zo leer je ook in te spelen op het moment, vanuit een gevoeligheid voor wat een bepaalde situatie van je vraagt.

In hoofdstuk twee sprak ik over de tweestrijd om de tijd. Wij zijn als mens voortdurend in conflict met onze innerlijke tijd en de externe kloktijd. De balans herstellen tussen die twee soorten tijd, helpt ons weer meer onszelf te worden. We kunnen onszelf dus als het ware heroveren, door ons van het keurslijf van de drukkende tijd te bevrijden. Daarnaast is tijd essentieel voor ontwikkeling. Dat betreft zowel het materiaal als de maker.

Ambachtelijkheid is meer dan enkel vakmanschap, zo leerde we al eerder van Richard Sennett. Het grijpt terug op een basaal menselijk verlangen, om goed werk te doen omwille van het werk zelf. We kunnen dus stellen dat er verschillende doelen zijn waarom dingen worden gemaakt. De beweegredenen van de maker staan hierbij centraal. Om de lijn van de voorgaande hoofdstukken door te trekken, lijkt mij dit relevant om verder uit te werken. Ik maak hierbij graag gebruik van ideeën die al bestaan sinds de Klassieke Oudheid. Dit zal ons helpen om naar een conclusie toe te werken en een antwoord te formuleren op de oorspronkelijke onderzoeksvraag: wat maakt voor mij koken en het maken van kunst een vergelijkbare ervaring?

De Griekse filosoof Aristoteles stelt dat er twee uitgangspunten zijn om iets te maken; 'Poiesis' en 'Praxis'. Bij 'Poiesis', is het doel een extern doel, namelijk een eindresultaat of product te verkrijgen. Bijvoorbeeld een meubelmaker die een tafel maakt. Zijn doel is om een tafel te maken, zodat hij die kan verkopen. Een ander soort doel is de activiteit, beter gezegd: het handelen in zichzelf. Dit is wat Aristoteles 'Praxis' noemt.

Zo schreef Aristoteles in zijn boek *Magna Moralia*:

“When things are made and done [poioumenôn kai prattomenôn], that which makes and that which does them [to poiêtikon kai praktikon] are not the same. For the arts of making have some other end beyond the making [para tèn poiêsin]; for instance, beyond housebuilding, since that is the art of making a house, there is a house as its end beyond the making, and similarly in the case of carpentry and the other arts of making [tôn poiêtikôn]; but in the processes of doing [tôn praktikôn] there is no other end beyond the doing [outhen telos autên tèn praxin]; for instance, beyond playing the harp there is no other end, just this is the end, the activity and the doing [hê energieia kai hê praxis]. Practical wisdom [phronêsis], then, is concerned with doing and things done, but technical expertise [tekhnê] with making and things made; for it is in things made rather than in things done that artistic contrivance is displayed. (1197a3-13)”¹

Aristoteles maakt hier een onderscheid tussen het doen en het maken van dingen. Waar het bij het doen gaat om de activiteit zelf, gaat het bij het maken om het resultaat, een ding. Hij stelt dat artistieke vaardigheden zich vooral kenbaar maken in gemaakte dingen.

Het gemaakte ding is zo in feite het gematerialiseerde resultaat van de toegepaste vaardigheden. Het voorbeeld dat hij neemt van het huizen bouwen is naar mijn inzicht ook op het koken van toe te passen. Koken heeft om te beginnen natuurlijk het doel om een eindproduct te krijgen, een maaltijd. Een duidelijk voorbeeld van Poiesis dus. Maar voor mij dekt dat niet de hele lading.

Om dit verder toe te lichten, ga ik uit van mijn persoonlijke ervaring. Voor mij persoonlijk kan het koken namelijk zelf ook het doel zijn. Dat is dan juist weer Praxis. Hiermee wil ik aangeven dan het één het ander dus niet hoeft uit te sluiten. Ze kunnen ook naast elkaar bestaan. Wanneer ik kook, is het belangrijk dat ik er de tijd voor neem, er zorg en aandacht aan besteed. Daarbij is, naast het eindproduct, het proces ook zeer belangrijk. Door het schrijven van deze scriptie heb ik mijzelf gedwongen om de tijd te nemen om te reflecteren op de vergelijkbare ervaring van beeldend werk maken en het koken. Dit heeft me doen beseffen dat dit zeer vergelijkbaar is voor mijn beeldend werk. Daar speelt het proces namelijk ook een zeer belangrijke rol in.

Tijdens mijn onderzoek ben ik nog meer het belang gaan inzien van bepaalde fundamentele zaken, die in het gejaagde bestaan nauwelijks meer een plek hebben. Hiermee doel ik op; mezelf de tijd geven voor ontwikkeling en de verveling toestaan, die kan leiden tot verdieping en creatie. Maar ook mezelf gunnen om op te kunnen gaan in het proces en omwegen te mogen maken, in plaats van recht op het doel van een eindproduct af gaan.

Onbevangenheid, ontvankelijkheid, aandacht en tijd voor ontwikkeling zijn de voorwaarden voor mijn creatieve proces. Het schrijven van deze scriptie heeft mij een scherper inzicht verschaft wat betreft mijn eigen werkwijze. Zoals dat ik in mijn werkproces beperkingen nodig heb, omdat ik juist daarin weer mijn vrijheid vind. Die beperkingen kan je zelf opleggen en er zijn verschillende manieren waarop je dit kan doen. Niet alleen het idee dat je voor een kunstwerk hebt, maar ook een tijdslimiet stellen, de materiaalkeuze, technieken, of bijvoorbeeld het gebruik van gereedschappen beperken, kunnen hier manieren voor zijn. Dit geldt ook bij het koken wanneer ik een recept neem als inspiratie, het werk als een afbakening. Ik vertrouw intuïtief op mijn kunnen, zodat ik het gerecht mij eigen kan maken. Het verschaft me ruimte voor het maken van fouten en mijn eigen invulling. Ik voel me verbonden met de wereld wanneer ik aan het creëren ben. Ik kan mezelf verliezen in het maken en durf risico's te nemen, die ik nergens anders durf te nemen.

Gedreven door de praktijkgerichte aanpak, blijven koken en het maken van kunst me fascineren en inspireren. Ze hebben een sterke aantrekkingskracht op me. Omdat je als maker zonder omweg actief en onbevangen een directe, fysieke verbinding aangaat met het materiaal. Of je nou met hout, klei, vlees of groenten werkt maakt in die zin geen verschil.

Wanneer ik kook of beeldend werk maak, vereist het maakproces een bepaalde openheid van me, om verbanden te kunnen zien die niet voor de hand liggen, of die er eerder nog niet waren. Die openheid maakt mij bewust van alles om me heen, waardoor ik op het moment kan inspelen. Verder moet ik mezelf, maar ook het beeld of gerecht de tijd gunnen om te ontwikkelen. Een sterke mate van ontvankelijkheid is cruciaal, een openheid om nieuwe mogelijkheden en verbanden te zien. Bovendien verschaft die openheid mij inzicht, in wat het is dat ik naar voren wil brengen.

Conclusie

Wat maakt voor mij koken en het maken van kunst een vergelijkbare ervaring? Deze vraag was de aanleiding tot dit onderzoek. In het vorige hoofdstuk lasen we dat Aristoteles van mening was dat artistieke vaardigheden zich niet zozeer tonen aan de hand van 'gedane dingen', maar meer in 'gemaakte dingen', eindproducten dus. Naar mijn mening zijn de artistieke vaardigheden ook juist af te lezen in het proces. Deze tonen zich niet zo duidelijk in het uiterlijk van het eindproduct, maar verschuilen zich juist ergens onder het oppervlak. Voor de maker is dit uiteraard opvallender. Wanneer ik probeer om een proces me eigen te maken, er dus aandacht en tijd aan schenk, komt dat namelijk het eindproduct ten goede. Er zijn ook momenten waarop het proces belangrijker is dan de uiteindelijke uitkomst. Het eindproduct is zeer belangrijk, maar is ten slotte ook het resultaat van het voorafgaande proces. Vandaar dat het proces voor mij niet onderdoet aan het eindproduct.

Koken komt mij voor als iets natuurlijks. Alsof het altijd al in me zat. Door de jaren heen heb ik weliswaar veel moeten leren op het gebied van koken, maar dat neemt niet weg dat ik me al gauw thuis voelde in de keuken. Dit zorgde ervoor dat het koken zich bijna als vanzelfsprekend in mij wist te nestelen. Bij het maken van beeldend werk komt het me minder natuurlijk voor, maar er is wel de noodzaak om te creëren. Hierbij speelt de kracht van kunst om de gebaande paden los te kunnen laten een belangrijke rol.

Beeldend werk maken en koken beïnvloeden elkaar. Er speelt ook een wisselwerking tussen de twee. Door kritisch bezig te zijn met het proces van mijn beeldend werk, heeft het mij ook inzicht verschaft in het natuurlijke proces dat ik ervaar tijdens het koken. Het deed me beseffen dat ik daar een gevoeligheid en openheid voor heb. Daar had ik niet eerder zo bij stilgestaan. Het is een gemengd gevoel van enerzijds in controle zijn, door te vertrouwen op m'n vaardigheden en anderzijds de angst, opwindend en verwondering die het onbekende met zich voortbrengt. Anderzijds beïnvloedt mijn kookproces de benadering van mijn beeldend werk. Dit doet mij inzien dat dit een kader vormt, dat mijn beeldend werk ten goede komt. Tijd afdwingen en daardoor een gevoeligheid en openheid creëren, dat lukt de ene keer beter dan de andere keer. Dit blijft een uitdaging en is iets waar ik altijd naar zal streven, omdat ik zie dat het mijn beeldend werk ten goede komt.

Bronvermelding

I. Door de handen verbonden

1. Clay Jeter, *Chef's Table*, VS, Netflix, seizoen 2, aflevering 3: Alex Atala, 2016
Chef-kok Alex Atala aan het woord
2. Origineel citaat: "The idea becomes a machine that makes the art."
Sol LeWitt, *Paragraphs on Conceptual Art*, Art Forum, 1967
3. Hubert Dreyfus and Sean Dorrance Kelly, *All Things Shining*, Free Press, 2011
Hoofdstuk 7: *Conclusion: Lives Worth Living in a Secular Age*, pag. 25
Passage van filosoof Hubert Dreyfus
4. Alexander Oey, *Tegenlicht*, VPRO, aflevering: *Cultuurbarbaren*, 2016
Betoog van schrijver Alessandro Baricco
5. Lex ter Braak, *'De barbaren' - Alessandro Baricco*, Vrij Nederland, 2010

Overige bronnen:

Tao Ruspoli, *Being in the World. A celebration of being human in a technological age*, Mangusta Productions, VS, 2010

Richard Sennett, *De ambachtsman. De mens als maker*, Meulenhoff, 2016
(Vertaling van het origineel: Richard Sennett, *The Craftsman*, New Haven, Connecticut, VS, Yale University Press, 2008)

II. De tweestrijd om de tijd

1. Clay Jeter, *Chef's Table*, VS, Netflix, seizoen 1, aflevering 3: *Francis Mallmann*, 2015
Citaat van chef-kok Francis Mallmann
2. Michael Pollan, *Out of the Kitchen, Onto the Couch*, The New York Times Magazine, 2009
3. Cornel Bierens, essay: *Over ambachtelijkheid*, deel 2: *Hoofd zoekt hand*.
Pag. 7 Citaat van Luc Tuymans
4. Joke J. Hermsen, *Stil de tijd. Pleidooi voor een langzame toekomst*, Amsterdam, Uitgeverij De Arbeiderspers, 2009, Inleiding, pag. 12

5. Joke J. Hermsen, *Stil de tijd*. Hoofdstuk 1: *Windstilte van de ziel. Over de verveling*, pag. 35 Citaat van Wilhem Schmidt
6. Joke J. Hermsen, *Stil de tijd*. Hoofdstuk 1: *Windstilte van de ziel. Over de verveling*, pag. 36 Citaat van Wilhem Schmidt
7. Daarnaast kan ik ook het boek *Uit verveling* van Awee Prins aanraden.
8. Joke J. Hermsen, *Stil de tijd*, hoofdstuk 2: *De tijd duurt. Over de tijdfilosofie van Henri Bergson*, pagina 45-46 Citaat van Henri Bergson

III. Doelen van de maker

1. Henry Pickford, *Poiesis, Praxis, Aisthesis: Remarks on Aristotle and Marx*, hoofdstuk 1: *Poiesis and Praxis in Aristotle*, pag. 2, citaat van Aristoteles in het boek *Magna Moralia*

Bron:

https://www.academia.edu/8383851/Poiesis_Praxis_Aisthesis_Remarks_on_Aristotle_and_Marx