

Mason Currey
met bijdragen van
Ernst-Jan Pfauth

Dagelijkse Rituelen

Hoe bekende kunstenaars, schrijvers,
ondernemers en andere creatieven werken

Vertaald door Louise Koopman

MAVEN
PUBLISHING

Inhoud

Voorwoord door
Ernst-Jan Pfauth 9
Inleiding 15

A

Marina Abramović 235
John Adams 84
Akwasi 176
Woody Allen 137
Kingsley Amis 133
Martin Amis 135
Maya Angelou 140
Louis Armstrong 129
Isaac Asimov 228
W.H. Auden 21
Jane Austen 44

B

Francis Bacon 41
George Balanchine 134
Balthus 200
Honoré de Balzac 173
L. Frank Baum 214
Ann Beattie 77
Simone de Beauvoir 24
Samuel Beckett 106
Ludwig van Beethoven 34
Alexander Graham Bell 192

Saul Bellow 242
Ingmar Bergman 29
Arie Boomsma 59
James Boswell 90
Louise Bourgeois 161
Benjamin Britten 76
Armin van Buuren 22

C

Truman Capote 145
John Cheever 126
Frédéric Chopin 46
Agatha Christie 120
Yeliz Çiçek 141
Le Corbusier 202
Joseph Cornell 123
Aaf Brandt Corstius 50

D

Ellen ten Damme 79
Charles Darwin 179
René Descartes 167
Charles Dickens 178
Adriaan van Dis 102
Marlene Dumas 42

E

Umberto Eco 136

Albert Einstein 213
T.S. Eliot 114
Paul Erdős 205

F

James T. Farrell 218
William Faulkner 74
Morton Feldman 31
Federico Fellini 28
Bénédicte Ficq 111
Scott F. Fitzgerald 73
Gustave Flaubert 47
Benjamin Franklin 39
Jonathan Franzen 244
Sigmund Freud 56
Buckminster Fuller 203

G

George Gershwin 153
Johann Wolfgang von
Goethe 168
Vincent van Gogh 193
Glenn Gould 158
Stephen Jay Gould 247
Günter Grass 78
Henry Green 118
Graham Greene 122

H

Knut Hamsun 215
Nathaniel Hawthorne 185
Marjolijn van Heemstra 225
Joseph Heller 154
Ernest Hemingway 68
Patricia Highsmith 27
Al Hirschfeld 144
Thomas Hobbes 165
Francine Houben 152
Victor Hugo 174

J

Henry James 97
William James 95
Samuel Johnson 89
James Joyce 100
Carl Jung 58

K

Franz Kafka 98
Louis I. Kahn 151
Immanuel Kant 93
Safae el Khannoussi 146
Søren Kierkegaard 37
Stephen King 240
Willem de Kooning 222
Jerzy Kosinski 227

L

Philip Larkin 149
Franz Liszt 171
David Lynch 139

M

Gustav Mahler 61
Bernard Malamud 250
Thomas Mann 53
Karl Marx 54
Henri Matisse 64
W. Somerset Maugham 121
Carson McCullers 221
Margaret Mead 88
Herman Melville 183
Arthur Miller 75
Henry Miller 70
John Milton 166
Hadewych Minis 131
Marjan Minnesma 206
Joan Miró 65
Toni Morrison 82
Wolfgang Amadeus Mozart 32
Alice Munro 226
Haruki Murakami 81

N

Vladimir Nabokov 198

O

Joyce Carol Oates 83
Georgia O'Keeffe 194
George Orwell 217

P

Pablo Picasso 108
Sylvia Plath 125
Jackson Pollock 220
V.S. Pritchett 211
Marcel Proust 104

R

Sergej Rachmaninov 195
Ayn Rand 216
Steve Reich 85
Wilma de Rek 71
Anne Rice 232
Gerhard Richter 243
André Rieu 35
Marilynne Robinson 241
Philip Roth 163

S

Oliver Sacks 230
George Sand 172
Jean-Paul Sartre 113
Erik Satie 110
Friedrich Schiller 169
Franz Schubert 170
Charles Schulz 233
Georges Simenon 246
Edith Sitwell 164
Dmitri Sjostakovitsj 116
B.F. Skinner 86
Jean Stafford 224
Gertrude Stein 66
Tom Stoppard 80

Richard Strauss 63

Igor Stravinsky 108

William Styron 161

T

Nikola Tesla 155

Twyla Tharp 237

Leo Tolstoj 187

Henri de Toulouse-Lautrec 52

Pjotr Iljitsj Tsjaikovski 188

Mark Twain 190

U

John Updike 212

V

Bas van der Veldt 238

Voltaire 38

W

Dirk De Wachter 248

David Foster Wallace 234

Andy Warhol 208

Tommy Wieringa 196

Thomas Wolfe 25

Richard Wright 147

Frank Lloyd Wright 150

Y

W.B. Yeats 133

Z

Pieter Zwart 156

Woord van dank 253

Noten 257

Voorwoord door Ernst-Jan Pfauth

Eind 2015 zocht ik wanhopig naar manieren om geconcentreerd te werken. Mijn eerste kind was net geboren en *De Correspondent*, het journalistieke platform waaraan ik als medeoprichter leidinggaf, groeide enorm. Tussen de luiers en vergaderingen door probeerde ik tijd vrij te maken voor 'diep werk' – voor schrijven, inspiratie opdoen, nieuwe plannen maken, eigenlijk alles wat sneuvelt in de waan van de dag – maar dat lukte steeds minder. En als ik dan toch een uurtje zonder dringende verplichtingen had, dan ging dat vaak ten onder aan mijn uitstelgedrag. Op zoek naar een oplossing stuitte ik op het boek dat je nu in je handen hebt van Mason Currey. Hij documenteerde de dagelijkse rituelen van 150 beroemde schrijvers, kunstenaars, film-makers en andere creatievelingen. Currey had, net als ik, last van uitstelgedrag en hoopte de oplossing te vinden in de dagelijkse rituelen die hadden geleid tot creatieve meesterwerken als Flauberts *Madame Bovary*, Beethovens Negende Symfonie en Van Goghs *Zonneloemen*.

Ik weet nog dat ik Curreys boek verslond en allerlei fascinerende adviezen tegenkwam. Werk uitsluitend in bed. Of enkel in bad, of hotelkamers. Was je net zo lang tot je onderburen klagen over lekkage. Sta geregeld op je hoofd. Ga aan de slag als de zon opkomt, of werk juist alleen in het donker. Maak wandelingen van vier uur. Masturbeer zonder klaar te komen. Of ga dagelijks met vier verschillende mensen naar bed. Eet niets anders dan twee croissants op een dag. Lunch met een chocoladeshake en vijf, zes of zeven koppen koffie met suiker. Dit waren de dagelijkse rituelen van respectievelijk Truman Capote, toneelschrijver W. Somerset Maugham, Maya Angelou, Ludwig van Beethoven, Igor Stravinsky, Sylvia Plath, pianist Glenn Gould, Gustav Mahler, Honoré de Balzac, Georges Simenon, Marcel Proust en David Lynch. Dagelijkse rituelen bleken vooral heel per-

soonlijk. Je kunt ze niet zomaar kopiëren. Maar ik ontdekte dankzij Currey wel iets anders waardevols over de kracht van rituelen.

De term 'ritueel' doet al snel denken aan een religieuze handeling, aan een zekere symboliek. Het is in die zin ook iets anders dan een gewoonte, zoals tandenpoetsen. Een ritueel impliceert dat je iets bewust anders doet en daaraan – of aan het gevolg ervan – een meerwaarde toedicht. Truman Capote dacht écht dat hij buiten zijn bed geen woord op papier kreeg: 'Ik ben een totaal horizontale auteur. Ik kan niet nadenken als ik niet lig.' Volgens Currey hoef je de rituelen niet te imiteren. Om een goede filmmaker te worden hoef je niet uren onder een hete douche te staan, omdat dat toevallig het ritueel is dat Woody Allen op nieuwe ideeën brengt. Eigenlijk maakt het niet zoveel uit wát je ritueel is, als je er maar een hebt. Daar kwam ik via een omweg achter.

Dagelijkse rituelen was niet het enige zelfhulpachtige boek dat ik in die tijd las. Op zoek naar houvast besprak ik het ene na het andere zelfontwikkelingsepistel voor *De Correspondent*. Want niet alleen werkte ik minder geconcentreerd dan ik wilde, ook vond ik dat ik – ondanks een interessante onderneming, fijne vrienden én een gezin in wording – in een staat van chronische ontevredenheid verkeerde. Ik was altijd bezig met wat beter kon in mijn leven en genoot niet van wat ik al had – en daar was ik dan weer bijzonder ontevreden over.

Door het lezen van al die boeken ontdekte ik dat ik streefde naar wat ik 'gelukskrakers' noem: meer geld, aanzien, macht en dure spullen – allemaal dingen waarvan je nooit genoeg hebt. Allereerst omdat je snel went aan nieuwe luxe en meteen weer méér wilt. Ook plaats je zo het geluk buiten jezelf: er is altijd wel iemand die het beter voor elkaar lijkt te hebben. Daarom bleef ik ontevreden.

Gaandeweg mijn zoektocht door de zelfhulpwereld kwam ik erachter dat al die boeken en artikelen in essentie over dezelfde 'geluksmakers' gingen: activiteiten die wél een duurzaam gevoel van voldoening geven, zoals werken aan iets omdat je het belangrijk vindt, tijd doorbrengen met dierbaren, dankbaarheid beoefenen en

leven naar je eigen waarden. Die geluksmakers zijn vaak clichés – ik wist zelf eigenlijk best wat me gelukkig maakte. Daarom trok ik de conclusie dat de uitdaging hem niet zit in wéten wat goed voor je is, maar in ernaar léven. Ik noemde dat ‘intentioneel leven’.

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, want we leven in een maatschappij die is ingericht op gelukskrakers. Ons dagelijkse mediadieet bestaat voor een groot deel uit verhalen en reclames die ons aansporen nog knapper, succesvoller, slanker, rijker en productiever te worden. Als je je bewust bent van die continu opgedrongen afleiding, kun je proberen elke dag je aandacht te verleggen van gelukskrakers naar geluksmakers. Als je intentioneel leeft, raak je minder vatbaar voor die gedateerde definities van succes. En weet je wat daar enorm bij helpt?

Juist, rituelen.

Ten eerste omdat je door rituelen minder uitstelgedrag ervaart. Kijk maar naar koffiedrinken. Dat is naast wandelen het meestgenoemde ritueel in dit boek. Geen kunst zonder cafeïne, zou je misschien denken. Toch klopt dat niet helemaal: bij de koffierituelen gaat het niet zozeer om de drank, maar veel meer om de handeling. Zo telde Beethoven nauwgezet zijn koffiebonen: een perfect kopje koffie bestond volgens hem uit exact zestig bonen. En Søren Kierkegaard vulde eerst zijn kop met zoveel suiker dat die boven de rand uitkwam, voordat hij de koffie toevoegde.

Niet de cafeïne, maar juist deze absurd uitvoerige voorbereiding maakte ze mentaal klaar voor geconcentreerd werk. In *The Power of Habit* van *The New York Times*-journalist Charles Duhigg kwam ik een onderbouwing tegen voor zo’n ‘opstartritueel’. Door eerst iets te doen waar je vrolijk en rustig van wordt, ga je daarna makkelijker aan de slag met een waardevolle activiteit. Zo’n ritueel duwt je als het ware over het hobbeltje van uitstelgedrag heen.

Ten tweede kunnen rituelen je helpen om iets abstracts – bijvoorbeeld streven naar een geluksmaker – terug te brengen tot concrete en haalbare handelingen, waar je na verloop van tijd niet meer over

na hoeft te denken. Kijk naar psycholoog B.F. Skinner, die zijn schrijfwerk als een laboratoriumexperiment behandelde. Een bel markeerde het begin en einde van zijn schrijfsessies. Na een tijdje was die bel zo'n automatisme geworden voor Skinner – denk aan het beroemde hondenexperiment van zijn collega Pavlov – dat hij veel gemakkelijker begon met schrijven. Zo maken rituelen het mogelijk om intentioneel te leven en je dagelijks opnieuw te richten op wat er echt toe doet.

Dankzij Mason Currey ben ik van rituelen gaan houden. Een van mijn krachtigste rituelen – en ja, ook een van de zoetsappigste – is iedere dag minstens drie dingen opschrijven waarvoor ik dankbaar ben. Ook leg ik als ik 's avonds thuiskom mijn telefoon achter de broodtrommel. Dit boek is niet alleen een goudmijn om zelf inspiratie op te doen, maar ook een enorm vermakelijk kijkje in de creatieve keuken van bekende kunstenaars. Je zult echt buitenissige rituelen tegenkomen – zo smokkelde een van de geportretteerden slakken onder haar borsten landsgrenzen over en blijken rotte appels een inspirerende werking te hebben. Doe er je voordeel mee!

In deze herziene editie heb ik twintig nieuwe rituelen van inspirerende mensen uit het Nederlandse taalgebied toegevoegd. Ik heb zo veel mogelijk mensen zelf gesproken – een luxe die Currey bij zijn veelal historische portretten niet had – en die gesprekken aangevuld met secundaire bronnen, zoals andere interviews. Je vindt deze bronnen in de Noten. Ik heb ervoor gekozen alleen mensen te portretteren die in dezelfde tijd als wij leven. Want eerlijk is eerlijk: de meeste grootheden die Currey bespreekt, hadden minstens één bediende in huis; hoefden zich geen zorgen te maken over voor hen triviale zaken als de was, het eten of de kinderen; én leefden niet in een tijd van smartphones, verslavende (sociale) media en andere vormen van afleiding. Ik wil laten zien dat in een tijd waarin notificaties constant onze aandacht opeisen, rituelen een rustpunt kunnen zijn.

Grote kans dat je na het lezen van dit boek zin krijgt om voor jezelf een nieuw ritueel te verzinnen. Mijn tip is de lat niet al te hoog te leggen en te stoppen als een ritueel je geen energie geeft. Blijf experi-

menteren tot je iets gevonden hebt wat je daadwerkelijk helpt bij het verleggen van je aandacht van gelukskrakers naar geluksmakers. En weet: rituelen kunnen je volgens Currey ook gewoon overkomen. Dus let eens wat beter op dingen die je misschien onbewust doet. Zo ontdekte de Amerikaanse schrijver Thomas Wolfe tijdens een hotelovernachting per ongeluk dat hij in een schrijfstemming kwam als hij – jawel – even met zijn ‘mannelijke gedaantevormen’ speelde. Het bracht ‘een aangenaam mannengevoel mee, waarbij de gevoelselementen van elk levensterrein dichterbij voelden, echter en mooier,’ schreef hij zijn redacteur.

Gun jezelf ook zo’n prikkelend baken in de dag. Wat wordt jouw ritueel?

Ernst-Jan Pfauth

Inleiding

Anderhalf jaar lang stond ik bijna elke doordeweekse dag om half zes op, poetste mijn tanden, zette koffie en begon te schrijven over hoe een aantal grote geesten van de afgelopen vierhonderd jaar deze zelfde taak aanpakten – dat wil zeggen, hoe ze elke dag tijd vonden om hun beste werk te leveren, hoe ze hun dag indeelden om creatief en productief te zijn. Door over de, ik geef het toe, alledaagse details van het dagelijks leven van mijn protagonisten te schrijven (wanneer ze sliepen, aten, werkten en zich zorgen maakten), hoopte ik nieuw licht te werpen op hun persoonlijkheid en carrière, en een onderhoudend miniatuurtje te schetsen van de kunstenaar als gewoontedier. ‘Vertel me wat je eet en ik zal je vertellen wie je bent,’ schreef eens de Franse fijnproever Jean Anthelme Brillat-Savarin. Wat ik zeg is: vertel me hoe laat je eet en of je daarna een dutje doet.

Wat dat betreft is dit een oppervlakkig boek. Het gaat over de omstandigheden van creatieve arbeid, niet over de resultaten ervan. Het gaat meer over hoe iets gemaakt wordt dan over wat iets betekent. Maar het is zeker ook persoonlijk. (John Cheever dacht dat zelfs een zakelijke brief al iets over jezelf verraadde – en dat is toch ook zo?) Dit boek komt voort uit iets waar ik in mijn eigen leven mee worstel: hoe krijg je het voor elkaar om creatieve arbeid van betekenis te verrichten terwijl je tegelijkertijd moet zorgen voor brood op de plank? Moet je jezelf volledig op een project storten of kun je er beter dagelijks een klein gedeelte van de dag aan besteden? En als er niet genoeg tijd blijkt te zijn voor alles wat je wilt doen, moet je dan dingen opgeven (slaap, inkomen, een schoon huis), of kun je leren om handelingen te comprimeren, meer te doen in minder tijd, om ‘slimmer maar niet harder te werken’, zoals mijn vader me altijd voorhield? Ofwel: zijn gemak en creativiteit onverenigbaar, of is het

tegenovergestelde waar: is het juist een vereiste om een minimum-niveau van dagelijks gemak te ervaren voor continue creatieve arbeid?

Ik pretendeer niet deze vragen in de nu volgende bladzijden te beantwoorden – sommige kunnen waarschijnlijk niet beantwoord worden, of kunnen alleen op individueel niveau worden opgelost, met allerlei wankele compromissen – maar ik heb geprobeerd voorbeelden te geven van de manier waarop verschillende briljante en succesvolle personen veel van dergelijke kwesties hebben getackeld. Ik wilde laten zien hoe grootse creatieve visioenen zich laten vertalen naar kleine dagelijkse stapjes voorwaarts; hoe werkgevoonten dat werk zelf beïnvloeden, en omgekeerd.

De titel van het boek is *Dagelijkse rituelen*, maar het speerpunt bij het schrijven was eigenlijk de routines van mensen. Dat woord ademt een sfeer van trivialiteit en zelfs onnadenkendheid. Werken volgens een routine wil zeggen op de automatische piloot iets doen. Maar iemands dagelijkse routine is ook een keuze, of een hele reeks keuzes. Goed toegepast kan het een scherp afgesteld mechanisme zijn waarmee het meest profijt getrokken kan worden van een scala aan schaarse middelen: tijd (het beperktst van alle) en ook wilskracht, zelfdiscipline en optimisme. Een vaste routine functioneert als een soepele doorgang voor iemands mentale energie en zorgt ervoor dat de tirannie van het gemoed op afstand wordt gehouden. Dit was een van de favoriete onderwerpen van de psycholoog en filosoof William James. Hij dacht dat het de wens van de mensen zélf was om een deel van hun leven op de automatische piloot te functioneren. Door goede gewoonten te kweken, zei hij, kunnen we 'onze geest vrijmaken om zich met echt interessante activiteiten bezig te houden'. Ironisch genoeg was James zelf een chronisch treuzelaar die zich nooit aan een vast schema kon houden (zie bladzijde 95).

Het toeval wil dat een bevlogen vlaag van treuzelarij leidde tot de geboorte van dit boek. Op een zondagmiddag in juli 2007 zat ik in mijn eentje op het stoffige kantoor van het kleine architectuurtijdschrift

waar ik voor werkte, terwijl ik probeerde een verhaal te schrijven dat de volgende dag af moest zijn. Maar in plaats van de schouders eronder te zetten en het voor elkaar te boksen, zat ik *The New York Times* online te lezen, ruimde ondertussen dwangmatig mijn bureau op, maakte Nespresso's in het keukentje en was simpel gezegd mijn dag aan het verprutsen. Het was een bekende gang van zaken. Ik ben een echt 'ochtendmens' – in de vroege uren in staat tot aanzienlijke concentratie, maar na de lunch niet veel meer waard. Die middag begon ik, om me wat minder ongemakkelijk te voelen over deze vaak hinderlijke geneigdheid (wie wil elke dag om half zes opstaan?), het internet af te zoeken naar informatie over werkschema's van andere schrijvers. Die waren niet moeilijk te vinden, en zeer onderhoudend. Ik bedacht dat iemand die anekdotes op één plek zou moeten samenbrengen, en aldus ontstond het *Daily Routines*-blog dat ik nog diezelfde middag begon (mijn artikel werd geschreven in de laatste paniekerige minuten voor de deadline de volgende ochtend) en, nu, dit boek.

Het blog was een terloops gebeuren. Ik poste alleen maar beschrijvingen van de routines van mensen als ik er toevallig op stuitte in biografieën, portretten in tijdschriften, in memoriams in kranten, enzovoort. Voor het boek heb ik de verzameling enorm uitgebreid en grondiger onderbouwd, waarbij ik tegelijkertijd geprobeerd heb de bondigheid en de verschillende stemmen te behouden die het origineel zo aantrekkelijk maakten. Ik heb de personen in het boek zo veel mogelijk zelf laten spreken: in citaten uit brieven, dagboeken en interviews. In sommige gevallen heb ik een samenvatting van hun routines bij elkaar gesprokkeld uit secundaire bronnen. En als een andere schrijver de routine van zijn protagonist al perfect had samengevat, dan heb ik die in haar geheel aangehaald in plaats van het zelf opnieuw proberen te verwoorden. Hier zij opgemerkt dat dit boek nooit tot stand zou zijn gekomen zonder het onderzoek en het werk van de honderden biografen, journalisten en wetenschappers van wier boeken ik gebruikmaak. Al mijn bronnen staan bij de Noten, en die zullen hopelijk ook als gids dienen om verder te lezen.

Bij het verzamelen van deze teksten had ik steeds een fragment in gedachten uit een essay van V.S. Pritchett uit 1941. Als hij schrijft over Edward Gibbon, maakt Pritchett een opmerking over de ijver van de grote historicus – zelfs tijdens zijn militaire dienst kreeg Gibbon het voor elkaar tijd vrij te maken om door te gaan met zijn werk als wetenschapper, sleepte hij Horatius met zich mee op marsen en spijkerde zijn kennis over de heidense en christelijke theologie bij in zijn tent. ‘Vroeg of laat blijken de grote geesten allemaal op elkaar te lijken,’ schreef Pritchett. ‘Ze stoppen nooit met werken. Ze verspillen geen minuut. Het is erg deprimerend.’

Welke ambitieuze schrijver of kunstenaar heeft af en toe niet precies ditzelfde gevoel gehad? Als je naar de prestaties van vroegere grootheden kijkt, is dat afwisselend inspirerend en totaal ontmoedigend. Toch heeft Pritchett, natuurlijk, ook ongelijk. Want tegenover iedere opgewekt ijverige Gibbon die non-stop aan het werk was en geen last leek te hebben van de twijfel en het gebrek aan zelfvertrouwen die ons menselijke stervelingen achtervolgen, staat een William James of een Franz Kafka – grote geesten die tijd verspilden, vergeefs wachtten tot de inspiratie toesloeg, last hadden van kwelende blokkades en periodes zonder bezieling, en die geteisterd werden door twijfel en onzekerheid. In werkelijkheid zitten de meeste mensen in dit boek hier ergens tussenin – ondanks dagelijkse toewijding nooit helemaal zeker van hun voortgang; altijd bang voor die ene dag dat het niet lukt, die de opwaartse lijn doorbreekt. Allemaal vonden ze tijd om hun werk af te krijgen. Maar de manieren waarop ze hun leven indeelden verschilden eindeloos.

Dit boek gaat over die verschillen. En ik hoop dat het de lezer aanmoedigt in plaats van deprimeert. Bij het schrijven dacht ik vaak aan een zin uit een brief die Kafka in 1912 stuurde naar zijn geliefde Felice Bauer. Gefrustreerd door zijn benauwde leefomstandigheden en zijn afstompende baan, klaagde hij: ‘Want er is niet veel tijd, mijn krachten zijn beperkt, het kantoor is een verschrikking, het appartement lawaaiig, en wanneer het met een mooi, eerlijk leven niet

lukt, dan moet je je er met kunst- en vliegwerk doorheen zien te worstelen.' Arme Kafka! Maar wie van ons kan wel een mooi en eerlijk leven verwachten? Voor de meesten van ons is het leven het grootste deel van de tijd geploeter, en Kafka's kunst- en vliegwerk is eerder een streven dan een laatste redmiddel. Ik draag dit boek op aan die worsteling.