



Het journaal 1 - 10/04/17



Het weer 13.30 uur



Het journaal VGT - 09/04

Het creatieve lab van... Pascale Naessens: "Creativiteit is de sleutel tot het geluk"



🕒 za 08/04/2017 - 07:20 👤 Jan Holderbeke, Foto's: Diego Franssens

Je bent creatief of je bent het niet, beweren sommigen. Maar klopt dat wel? Zijn er manieren om creatiever te worden? Om meer inspiratie te vinden? Om op betere ideeën te komen? Heb je daar voldoende nachtrust, sport, discipline of speciale voeding voor nodig? Zoals elke zaterdag vragen we het aan een multitalent in de rubriek "Het creatieve lab van...". Deze week: Pascale Naessens (47), duivel-doet-al van het mooie leven: koken, keramiek en meubels ontwerpen. En vooral: voor zichzelf en de wereld zorgen.



Hoe begint je dag?

Ik sta rond zeven uur op. Meestal doe ik eerst een half uur oefeningen: een wandeling, of yoga, of lopen, waar ik zin in heb. Ik doe dat om soepel te blijven, ik voel dat echt aan mijn lichaam, dat het daar heel veel deugd van heeft. Maar ook om even aan niets te moeten denken. En dan ga ik ontbijten.

Daarna hangt het ervan af waarmee ik bezig ben. Het creatiefste ben ik als ik een paar dagen mijn atelier kan intrekken. Koken kan je tussendoor doen. Ik trek gewoon de ijskast open en we zien wel. Maar voor keramiek moet ik mijn hoofd helemaal leegmaken, dagen aan een stuk, anders lukt het gewoon niet.

Dat moet je echt in je agenda vrijhouden, vakantie tussen aanhalingstekens?

Ja, tussen aanhalingstekens. Ik zou het geen vakantie noemen. Maar het is minstens even belonend als vakantie. Het is essentieel voor mij. Met klei werken brengt mij tot rust. Als je je gedachten niet bij de klei hebt dan mislukt het gewoon. Als je centreert, daar heb je kracht voor nodig. Dus je kunt je er ook in uitleven. Als ik zenuwachtig ben, dan mislukken die eerste bollen klei. Als je werk af is moet het drogen, dan het bakken ook, afwerken met glazuren. Je kunt dat niet zomaar tussendoor doen.

Het lijkt wel een soort therapie?

Ja. Ik kan echt wel zeggen: nu heb ik het echt nodig, ik kan daar ontzettend hard naar verlangen. Er is bijvoorbeeld geen muziek in mijn atelier. Alleen maar stilte. Ik zit daar urenlang alleen. Soms een paar dagen aan een stuk. Zalig.



Je zei: koken, dat kun je tussendoor doen. Als ik de stapel boeken bekijk die je erover geschreven hebt is dat bijna een belediging.

Ja maar, dat is de kleinere creativiteit. Ik zal thuis nooit eenzelfde gerecht klaarmaken. Maar als er tijd mee gemoeid is, als ik tegen volgende week tien recepten moet hebben, dan is het niet meer zo leuk. Tijd is de grootste vijand van creativiteit. Als ik hier en nu creatief moet zijn, tja, dat gaat niet.

De leukste recepten komen vaak op het moment dat Paul (Jammers, haar man, JH) de ijskast opentrekt en zegt: we hebben niets meer in huis, we zullen iets gaan eten. En dan kijk ik in de ijskast, en zie dat ik wel iets kan maken. Een voorgerecht én een hoofdgerecht. Creatief bezig zijn is de sleutel tot geluk. Daarom zijn zoveel mensen gelukkig in die keuken, met heel eenvoudige recepten kun je hele leuke dingen maken. Creativiteit in de keuken is niet alleen voeding voor je lichaam, het is voeding voor je geest. Dat bepaalt ook mee de hype rond voeding.

Als ik kook uit je boeken, dan volg ik toch gewoon je recept hoor. Ik voel me dan niet creatief.

Mijn man doet dat ook. Als hij kookt, is dat stap voor stap, volgens het recept. Ik vind het leuker als mensen loskomen van mijn recept. Geen enkel probleem als je er niet van los komt, dat is misschien omdat je veilig wil spelen. Ik zou het je wel aanraden om eens te proberen. Je zult zien dat je geluk net iets groter wordt.

Ik heb al begrepen dat je geen vaste werkplek hebt. Maar je bent ongetwijfeld wel vaak onderweg. Wat doe je in de auto?

In de wagen heb ik mezelf opgelegd om nooit meer te sms'en en nooit meer met mijn iPhone bezig te zijn. Ik vind het te gevaarlijk. Als ik nog zou werken in de wagen, dan zijn het lezingen die ik via Youtube laat afspelen, maar dat doe ik niet zo vaak. Wat ik nu doe, is gewoon naar mooie muziek luisteren.



“Tijd is de grootste vijand van creativiteit”

Hoe ga je om met je email?

Dat is een verschrikking. Ik ben bezig met mijn boeken, mijn keramiek, en met andere creatieve dingen zoals meubelen, muziek. Dat zijn de dingen die ik heel graag doe. Wat mij onwaarschijnlijk verrast zijn alle dingen die daarbij komen kijken. Ik doe soms 's morgens met een heel klein hart mijn mails open, en vroem... dat schiet naar boven. En dan denk ik: ja maar, ik wil bezig zijn met mijn creativiteit. Daar kan ik heel onrustig van worden, heel boos. Ik overleef mijn emails, ik zal het zo zeggen. Maar gelukkig heb ik sinds drie jaar een medewerkster, Tinneke, die voor mij heel veel doet. Dat is een luxe.

En ben je actief op Facebook of op Twitter?

Ik organiseer me wel goed, en ik volg het op zo goed als ik kan. Ik vind het een heel mooi medium. Je kunt rechtstreeks communiceren en je hebt een directe lijn. Maar de snelheid waarmee het moet gaan, en de directheid waarmee sommigen uitpakken, dat verrast me soms. Daar heb ik het moeilijk mee. Daarom ook dat ik me laat bijstaan door een aantal mensen, die dat filteren, of weghalen, of zeggen: dat zullen wij wel oplossen.

Zijn er momenten waarop je meer productief bent?

Ik ben niet zozeer een ochtendmens. Ik ben creatiever 's avonds. En soms vind ik dat ook wel jammer. Ik werk het best van zes tot tien uur, ik ben dan rustiger. Maar dat ligt sociaal moeilijk. Ik kan ook uren doorgaan, en ik vergeet alles. Ik vergeet te eten, ik vergeet dat er iets moet gebeuren, dat er een timing is. Dat vind ik zalig, om zo door te gaan. Ik weiger dan ook om met een uurwerk naar mijn atelier te gaan. In de flow, heet dat dan.

Heb je truken om in die flow te geraken?

Dat woord flow heb ik geleerd uit de positieve psychologie. Een boek dat ik twee jaar terug heb gelezen, van Martin Seligman. Ik had een gevoel van herkenning. Zo heb ik het altijd gedaan in mijn leven. Maar het fijne is dat je daar praktische tools aangereikt krijgt om het nog beter te doen. Het grote grondbeginsel van de positieve psychologie is : concentreer je vooral op alles wat goed gaat in je leven, op je talenten. In plaats van je te concentreren op alles wat fout loopt en waar je niet goed in bent.

**Heb je vakantie nodig? Of zou je kunnen blijven potten bakken?**

Ik heb periodes nodig om eruit te stappen, maar dan ben ik wel absoluut creatief bezig. Ik heb altijd een notitieboekje bij me. Als ik creatieve ideeën heb, dan schets ik, om het later uit te werken. Niets doen en aan het strand liggen, dat is niets voor mij. Ik neem ook een vracht aan boeken mee. De laatste keer in Costa Rica, ik was zo boos op mezelf, ik had tien kilo boeken mee.

En heb je die allemaal uitgelezen?

Nee, dat is het juist. Ik kon geen keuze maken. Meestal is dat vakliteratuur. Over voeding, met uitbreiding over positieve psychologie. Dat is het probleem. Ik heb van mijn hobby's ook mijn werk gemaakt. Maar ik vind het ook fijn zo. Alleen zou het misschien allemaal wat minder mogen zijn. Maar bon, dat chaotisch leven, ik zou het voor geen geld van de wereld willen missen.

Wat is het laatste wat je doet voor je gaat slapen?

Wat ik de laatste tijd dikwijls doe: mij afvragen wat me vandaag intens gelukkig gemaakt heeft. Leuk om te doen als koppel: je noemt drie dingen op die je gelukkig gemaakt hebben. Het geeft je een heel goed gevoel net voor het slapen gaan.

Wanneer gaat het licht uit ten huize Pascale Naessens?

Ik heb toch gemiddeld mijn acht uur slaap nodig. Rond elf uur gaat het licht uit.

Nog één vraag: wat is je levensmotto?

Probeer je eigen wereld mooier te maken. In een wereld waar je het gevoel hebt dat er van alles fout loopt, kan je gaan zoeken vanbinnen: hoe kan ik mijn eigen kleine wereld mooier maken? Iedereen kan zijn omgeving, waar hij woont, mooi maken. Het moet niet het duurste design zijn, maar een huis waar hoeken af zijn, waar je met eigen creativiteit aan werkt. Dat is zo zalg. Die creativiteit is, nog eens, de sleutel tot het geluk.



E-mail

Permalink

Aanbevelen 176

Delen

Tweet

**DE
REDACTIE.BE**

FLANDERSNEWS.BE


FLANDERNINFO.BE


FLANDREINFO.BE

HOOFDPUNTEN

MEEST GELEZEN

CULTUUR & MEDIA

14:41  31-year-old Belgian mum among Stockholm victims

14:41  More and more sackings due to comments on social media

12:07 Day-trippers faced rail chaos on Sunday evening

11:23 Sixties design highlights at the ADAM in Brussels


11:12 Turkish referendum: giant turnout in Belgium


10:55 Police investigate wedding procession on the Ring


10:08 2,000 stranded on crowded train for over 2 hours

09/04 Belgium through to Davis Cup semi-final

09/04 Van Avermaet wins Paris-Roubaix

09/04  A busy day on the region's beaches

09/04  All aboard the Daydream Express!

09/04  Fire destroys heathland in Kalmthout

09/04 Tom Boonen's final professional race

09/04 PM reprimands Secretary of State

09/04 Coast-bound drivers face long jams

09/04 Belgian among Stockholm victims

09/04 Penalty dashes Club Brugge's hopes

08/04 Rare Tintin drawing fetches surprisingly much at Paris auction

08/04 Francophone inmate cannot be locked up in Flemish jail

08/04 "We had to put you with your backs against the wall. It's impossible nobody knew about it"

[één](#) [canvas](#) [ketnet](#) [radio1](#) [radio2](#) [klara](#) [mnm](#) [stubru](#) [sporza](#) [deredactie.be](#)

[vrt © 2017](#) [bedrijfsgegevens](#) [jobs](#) [gebruiksvoorwaarden](#) [privacy](#)

**VRT
NIEUWS**

ciM internet