

## Mieke Wouters De paradox van Plankenkoorts, kracht in kwetsbaarheid

Godelieve van Zijl



34 arco | 2021 nummer 2

Plankenkoorts, iedere podiumkunstenaar is ermee bekend. Het kan je plotseling overvallen, ook ervaren topmusici kan het overkomen. Therapie, ademhalingsoefeningen, meditaties, bètablokkers – er bestaan veel bestrijdingswijzen. Er rust een taboe op toegeven dat je last hebt van plankenkoorts. Het zou van zwakte getuigen, maar plankenkoorts is een normaal menselijk verschijnsel.

De Vlaamse muziekpedagoog, zanger en muziektherapeut Mieke Wouters wil met haar boek meer openheid creëren en een weg bieden om ermee te leren omgaan. Ze heeft zich laten inspireren door psycholoog Marshall Rosenbergs 'geweldloze communicatie', in het bijzonder het proces van zelfverbinding of zelfempathie. Mededogen is het hart van deze benadering, aldus Wouters. Wouters geeft ook trainingen over plankenkoorts.

Het boek legt aan de hand van een zogeheten *tolerantievenster* uit wat er in het brein en het lichaam gebeurt als plankenkoorts een mens overvalt. Ze geeft daarbij voorbeelden uit haar eigen praktijk (Free Up & Play), waarin ze kunstenaars begeleidt. Gevoelens en fysieke sensaties hebben te maken met onze behoeftes.

Wouters geeft als voorbeeld het gevoel van honger, dat ons vertelt dat we moeten eten, het gevoel van onzekerheid dat ontstaat uit een behoefte aan verbinding, of zenuwachtigheid omdat we de muziek in al zijn schoonheid tot haar recht willen laten komen.

Haar tweede inspiratiebron is Peter Levine, die bewust aandacht geeft aan gevoelens en fysieke sensaties in het lichaam, in plaats van het meer westerse pad van interpreteren en analyseren. Wouters onderstreept herhaaldelijk dat de bron van 'zenuwen' altijd een behoefte is die aandacht vraagt. Vaak zit een behoefte in een oordeel verborgen. De bewustwording van deze gevoelens is belangrijk. Wouters hoopt haar lezer te bewegen tot *zelfempathie*. Hiervoor biedt zij een aantal oefeningen aan, bijvoorbeeld om je gevoelens van *pseudogevoelens* te leren onderscheiden. Een pseudogevoel is een oordeel vermomd als gevoel. 'Erkenning geven aan je behoefte is de echte sleutel in het omgaan met plankenkoorts, omdat het je weer in je optimale energietoestand brengt.'

Tot slot: het oog wil ook wat en ... het oog krijgt zeker wat in dit mooi vormgegeven boek. Vijftien prachtige portretten van bekende musici

en andere podiumkunstenaars flankeren de hoofdstukken. Pieter Cliteur, een internationaal succesvol portretfotograaf, is de maker. De helft van de kunstenaars heeft, heel origineel, een plank op het hoofd, voor de borst of in de hand. Er staan ook korte uitspraken bij.

Janine Jansen, viool: 'Die energie van samen in het moment zijn, dat is zo mooi. Je deelt iets waar ieder zijn emotie in kwijt kan. Je voelt bijna niet meer dat jij er als musicus staat en ook het publiek bestaat niet meer. Een moment waarin de tijd stilstaat. Het enige wat er is, is van iedereen. Dat is mijn groot verlangen en daar doe ik het voor.'

Marijke Pinoy, actrice: 'Ik sta het meest in mijn kracht als ik het kwetsbaarst mag en kan zijn. Dat is het mooiste wat er is. Er wordt veel gegoocheld met het woord, maar in kwetsbaarheid zit tegelijk mijn grootste angst en mijn grootste kracht.'

Er bestaan veel visies op podiumangst, vanuit de psychoanalytische en cognitieve hoek, de persoonsgerichte therapieën, de EMDR of de pillendokter, maar toch worstelt menig podiumkunstenaar er nog mee. Dus ik zou zeggen, lees het boek, doe een oefening, voel je behoeftes, en wie weet....