

Podiumvrees of podiumverlangen?

Gestalttherapie voor musici*

Inleiding

Er is de laatste tijd op radio, tv en in de schrijvende media nogal wat aandacht voor psychische problemen bij musici. Ook in de gezondheidszorg komt er momenteel aandacht voor deze beroepsgroep. Zo is er niet lang geleden een polikliniek opgericht in het LUMC te Leiden, voor musici met psychische klachten, geleid door een psychiater die tevens beroepsmusicus is.

Geheel onafhankelijk daarvan - ik wist van het bestaan van deze polikliniek nog niets - ontstond bij mij in het laatste jaar van mijn opleiding tot Gestalttherapeut de wens om me mede te gaan richten op deze groep cliënten. Ik ben zelf ook beroepsmusicus en ken de wereld van de musicus van binnenuit, met alle druk, de zenuwen voor een optreden, de onzekerheden van dien. Ik had vroeger zo veel last van nervositeit bij een concert dat ik onnodig fouten maakte en mijn plezier in het spelen verloor. Dat was uiteraard zeer frustrerend en ik heb veel baat gehad bij het doen van Gestalttherapie. Ik ben sterker geworden, heb meer zelfvertrouwen en ben vrijer en probleemlozer gaan musiceren. Mijn plezier bij een optreden, waar het allemaal om begonnen was, is weer terug. Ik laat me minder bepalen door de mening van anderen, zonder me daarbij af te sluiten voor de wereld om mij heen. Ik kan zowel zelf actief aanwezig zijn als luisteren naar mijn collega's. Daar zit hem naar mijn mening dan ook - letterlijk - de kunst.

Het is niet eenvoudig om uit te leggen wat Gestalt is, het is vooral een kwestie van ervaren. Tegelijkertijd is deze ervaringsweg gestoeld op een gedegen, wetenschappelijk onderbouwde theorie, waar ik in dit artikel niet diep op in ga.**

Toch zal ik dit schrijven gebruiken om uit te leggen wat enkele van de typische kenmerken van Gestalt zijn en hoe musici hier uitstekend gebruik van kunnen maken. Mede aan de hand van een voorbeeld wordt een en ander hopelijk inzichtelijk.

Noodzaak?

Als ik aan anderen vertel over mijn werk en ideeën als therapeut, wordt mij weleens gevraagd of een speciale therapie voor musici nou wel nodig is. Is dat niet elitair? Zijn musici geen gewone mensen dan? Wat is er dan zo specifiek aan deze beroepsgroep? Hoe kan Gestalttherapie musici met podiumvrees helpen?

In ieder geval hebben musici te maken met een complexe beroepsdruk.

Ja, mijns inziens is het aanbod van een therapie voor musici wel degelijk nodig. Al was het maar omdat er veel leed is onder musici en de buitenwereld dat lang niet altijd begrijpt. 'Muziek maken is toch leuk? Ik wou dat ik zo goed kon spelen/zingen als jij!' Ondertussen zijn musici inderdaad gewone mensen met heel menselijke reacties op stress, onzekerheid en een slopende concurrentie op de arbeidsmarkt. Maar ook gevoelige mensen met een passie, die alleen met hard werken en discipline vorm kan krijgen. Als die passie gaandeweg raakt ondergesneeuwd door de beroepsdruk waar zij onvermijdelijk mee te maken krijgen, is het misschien tijd om eens stil te staan bij hoe het anders kan. Gestalt biedt daarbij een mooie leerweg, onder andere omdat deze vorm werkt langs de kanalen van de creativiteit, musici eigen, en ingaat op ieders mogelijkheden in plaats van beperkingen.

Ik weet dat er veel collega-musici zijn die erg te lijden hebben onder podiumvrees en andere beroepsstress. Ik weet ook dat zij daar niet mee te koop lopen en dat er nog een groot taboe rust op het toegeven daarvan. Musici zijn over het algemeen hardwerkende, niet-zeurende types met een sportersmentaliteit. Daarom is het niet makkelijk voor musici om de drempel

naar hulp over te gaan.

Als je Gestalt gaat doen, het liefst bij een therapeut die de wereld van musici ook kent, kom je met beide benen op de grond en moet je zelf 'aan de bak'. Die insteek sluit goed aan bij de mentaliteit van musici.

Podiumvrees

Een vaak voorkomende klacht bij musici is podiumvrees.

In de regel kleeft er aan het woord vrees of angst een negatief imago. Iets waar je je overheen moet zetten, waar je zo snel mogelijk vanaf moet. Met allerlei verstandelijke argumenten probeer je je angst uit je hoofd te denken, maar dat helpt niet en tenslotte schaamt je je ook nog dat je toch nog bang bent om fouten te maken, om af te gaan, om de controle over je instrument te verliezen. Dat heeft niets te maken met al dan niet hard studeren of het weten dat je het eigenlijk wel kunt. 'Kom op, door je angst heen!' Van ellende zoek je je toevlucht misschien tot het nemen van kalmerende middelen of bètablokkers.

In Gestalt wordt er heel anders omgegaan met angst. In het kort: angst is negatief ervaren opwindning. Anders gezegd: je ervaart iets waar je eigenlijk warm voor loopt als iets wat waarschijnlijk mis zal gaan en je slaat als het ware dicht.

In deze context wordt met opwinding bedoeld: het hebben van energie ergens voor, betrokken zijn met wat je doet, in dit geval de muziek, het optreden. Het is not done om fouten te maken maar het is ook zeer moeilijk om in een moment dat het erop aankomt, optimaal te presteren. Bovendien heb je maar één kans.

Als het weleens mis is gegaan - en bij welke musicus is dat niet zo - ga je jezelf als het ware indekken om dat de volgende keer niet weer te laten gebeuren. Een deel van je energie om je in muziek uit te drukken wordt nu geïnvesteerd in het op zeker spelen. Wanneer er nog wel geestdrift is om te spelen maar ook de wil om geen fouten te maken, ontstaat er een innerlijk conflict, dat zich uit in overmatig aanwezige zenuwen. Het voelt vaak alsof ons dat zomaar van buitenaf overkomt. Maar dat is niet zo, het is en blijft wel onze energie, onze betrokkenheid, ons potentieel. Daarom werken de verstandelijke argumenten ook niet en dat is ergens maar goed ook. Het is eigenlijk zonde om je zenuwen weg te willen maken, je zou daarmee immers het kind met het badwater weggooien want je schakelt dan ook een deel van je levendigheid uit.

In Gestalt wordt een 'probleem' gezien als een ingang tot iets nieuws. Ooit heb je een adequate oplossing gevonden in een moeilijke situatie (in dit geval je zenuwen proberen te controleren) maar misschien is de noodsituatie allang voorbij en doe je het onbewust nog steeds zo. Bij Gestalt kijken we de angst in de ogen omdat er veel eigen creativiteit in zit, en leren we de opwindning te verdagen en die om te buigen naar energie die je kan dienen in plaats van belemmeren. Op die manier kun je je een afgeschermd deel van jezelf stap voor stap weer toe-eigenen. Daarvan word je completer en je spel wordt authentieker.

En niet in de laatste plaats: Je hebt grote kans dat het plezier in het uitoefenen van je beroep - je podiumverlangen - terugkeert.

Een positief praktijkvoorbeeld - Gestalt in een notendop.

Een tijd geleden hoorde ik een interview op de radio met de relatief jonge Nederlandse dirigent Otto Tausk.

Het enthousiasme spatte ervan af. In eerste instantie luisterde ik met mijn musicus-oren maar gaande het gesprek zette ik ook mijn Gestalt-oren open. Hij sprak met liefde en passie voor de muziek, voor zijn collega's en voor het drukke leven dat hij leidt. Wat was het dat deze man zo positief en enthousiast maakte voor zijn vak?

Hij vertelde over zijn ontwikkeling van violist tot dirigent en hoe hij sindsdien heeft gevonden wat precies bij hem past. Uit de waterval van woorden die dit interview was, zijn enkele van zijn uitspraken me bijzonder bijgebleven. Bij nadere overweging realiseerde ik me dat hij een aantal elementen noemde die naadloos aansluiten bij de visie van de Gestaltpsychologie over hetgeen een mens tot een gezond functionerend organisme maakt. Ik

zal de voorbeelden noemen en kort toelichten vanuit Gestaltperspectief.

Vrij citerend:

-‘Toen ik ging dirigeren voelde ik: dit klopt voor mij. Alles valt samen, dit is wat ik moet doen.’

Vanuit de Gestaltvisie: hij was op een moment aangekomen van het voelen van een voor hem zinvol geheel. ‘Gestalt’, een van oorsprong Duits woord, betekent juist dat: het vormen van zinvolle gehelen. Als een mens kan ervaren dat het voor hem zinvol is wat hij doet, is hij op z’n plaats. Gestalttherapie onderzoekt waar en hoe mensen ‘de cirkel rond kunnen maken’, en wat ze daarvoor nodig hebben.

-‘Als dirigent moet je aardig zijn voor je musici. Toen ik vrij plotseling en min of meer toevallig assistent werd van de chef-dirigent van het Rotterdams Philharmonisch Orkest heb ik enorm veel steun en ruimte gehad van de orkestleden. Daardoor werd ik in de gelegenheid gesteld om doen wat ik moest doen.’

Ook relativeerde hij het hardnekkige beeld, dat helaas nog vaak op waarheid berust, van het sterrendom van de dirigent. Hij beseft dat zonder zijn spelersgroep zijn eigen ster als dirigent niet kan schitteren.

In Gestalttermen: Hier was sprake van een gezonde, voedende wisselwerking tussen hem en zijn omgeving, een voorwaarde voor succes en gevoelens van welbevinden. Gestalttherapie onderzoekt waar en hoe deze wisselwerking niet goed verloopt en wat je anders kunt doen om dat te herstellen.

Als musicus heb je voortdurend direct te maken met je omgeving. Die omgeving kun je meestal niet veranderen en als de werksfeer bijvoorbeeld niet ondersteunend is maar vooral kritisch, kun je leren om meer zelfondersteuning te ontwikkelen. Daarover gaat Gestalttherapie.

-Deze dirigent krijgt regelmatig zeer aantrekkelijke aanbiedingen bij internationale toporkesten. Hij kan bij wijze van spreken zó in de wereld van het grote werk springen. Hij voelt dat dat enorm trekt en voelt ook strijd met zijn ongeduld.

Over deze strijd met zijn ongeduld over het verloop van zijn carrière zegt hij:

‘Een mooie bloem groeit langzaam.’ Hij selecteert, overweegt en kiest zorgvuldig. Hij is goed in staat om in het geweld van alle kansen die hem worden geboden, overeind te blijven en zijn eigen stappen te zetten.

In Gestaltperspectief: Hij maakt gezond contact met zijn mogelijkheden en heeft zijn eigen sturingsmechanisme dermate goed tot zijn beschikking dat hij autonoom en groot(s) kan kiezen.

Gestalt is de therapie van het contact en van het leren proeven, overwegen, selecteren uit de omgeving. Contact wordt hier in de breedste zin van het woord bedoeld. Als je niet in staat bent goed contact te maken met wat je behoeften zijn en met wat er geboden wordt, kun je niet goed selecteren en niet goed je eigen levenspad bewandelen.

In de muziekwereld wordt erg veel waarde gehecht aan de mening van anderen; collega’s, artistiek leiders, de beroepsmores, de mensen van wie je als musicus afhankelijk bent voor werk. Daardoor kun je je eigen stroom van muziek maken verliezen en kun je verloren raken in de normen van anderen. Dit is vaak een sluipend proces. Maar dit hoeft niet zo te blijven.

In Gestalttherapie word je uitgenodigd om op onderzoek uit te gaan naar wat je belemmert in het maken van vrije keuzes, hoe je je van je belemmeringen kunt bevrijden en wat de alternatieven zijn. Dat gebeurt door stil te staan bij het hier en nu, bij de ervaring en bij het voor de hand liggende, waar we in het normale leven maar al te vaak aan voorbij gaan. Dat kan een boeiend en zeker een spannend avontuur opleveren, met ups en downs maar zeker de moeite waard.

Door middel van oefeningen en praten-met in plaats van praten-over ontdek je wat wezenlijk belangrijk voor je is. Omdat je dat zelf ervaart en het niet wordt geduid door iemand anders, ontdek je wat echt bij je past zodat je meer zelfvertrouwen krijgt. Vanuit dat zelf-gevoel kun je beter de misschien klakkeloos aangenomen overtuigingen van anderen loslaten, over hoe ‘het moet’, over wat goed en slecht is in je spel. Daardoor word je sterker en hoef je je minder te laten bepalen door de meningen van anderen. Dat betekent niet dat je je terugtrekt, maar juist dat je beter in contact kunt zijn met jezelf en de wereld om je heen. Je ontwikkelt als het ware een anker van Zelf.

Van daaruit kun je gaan meebewegen met de stroom, als het riet in de wind. Maar je blijft

geworteld.

Dus: Gestalttherapie als leerweg?

Inderdaad, een leerweg. Leren betekent: ontdekken dat iets mogelijk is. Alles wat in het voorgaande voorbeeld over Gestalt beschreven is begint bij bewustwording. Gestalttherapie is bovenal een proces van bewustwording en van zelf ontdekken. Als we ons niet bewust zijn van wat we doen en hoe we iets doen, kunnen we er ook geen verantwoordelijkheid voor nemen, laat staan dat we er bewust iets aan kunnen veranderen. Misschien heeft onze dirigent naast talent ook een flinke dosis geluk gehad, maar zeker ook een neus voor het goede moment en de goede richting die hij moest nemen. Tenslotte is hij het zelf die zijn kansen moet zien en de stappen moet zetten. Dat laatste valt te leren en is vaak een verrassende ontdekkingsreis.

Gestalttherapie is een procesbenadering en biedt geen standaard programma met een gegarandeerde uitkomst. Gestalt gaat uit van het zelfhelend vermogen van de mens en ziet de mens met problemen niet als een patiënt maar als een mens die vastloopt omdat oude gewoonten niet meer adequaat werken en zijn hele systeem om iets nieuws vraagt. Gestalt is een optimistische en positieve visie die ervan uitgaat dat een mens zijn eigen oplossingen kan vinden, als hij bereid is te kijken naar zijn eigen Hoe en Wat. Musici hebben meestal een groot voorstellingsvermogen en dat is een uitstekend hulpmiddel, zelfs bestanddeel van Gestalttherapie.

De therapeut is iemand die een tijdje zonder oordeel en met betrokkenheid meeloopt op deze route en je de weg kan wijzen omdat zij/hij die route uit eigen ervaring kent.

Jacqueline Sorel
Den Haag, oktober 2010

*Veel van wat hier wordt beschreven geldt ook voor andere podiumkunstenaars. Omwille van de leesbaarheid en vanuit mijn achtergrond als musicus zal ik het echter alleen hebben over musici.

****Interessant voor diegenen die meer willen weten over de theoretische achtergrond van Gestalttherapie is het toegankelijk geschreven boek 'Gestaltpraktijk', door Aie en Magda Maris. Uitgeverij Boltboek, meer info: www.gestaltschoolbolt.nl**