

In mijn blootje

Wieke Karsten

Toen ik een jaar of dertien was, vroeg mijn toenmalige docent of ik op een voorspeelavond de *Landelijke Miniaturen* van Van den Sigtenhorst Meyer wilde spelen. Hij zag de bui waarschijnlijk al hangen, want hij vroeg het niet direct aan mij maar eerst aan mijn moeder. Een solostuk? In mijn eentje? Het idee alleen al! Ik weigerde pertinent, en op geen enkele manier was ik er toe te bewegen toch te spelen.

Waarom eigenlijk niet? Ik speelde immers al veel voor publiek en vond het ook heel leuk om op die manier in de schijnwerpers te staan. Daar lag het dus niet aan. Het was voor mij het gevoel van: alleen. In mijn spreekwoordelijke blootje.

Welkom in de puberteit. En daarna: welkom in de volwassen wereld. In de vorige aflevering, 'Van jong tot oud', sprak ik over het verschil in beleving van de wereld om ons heen als we ouder worden. Voorspelen voor publiek is een van de duidelijkste situaties waarop het ouder worden invloed heeft. Positief? Dat is maar de vraag. Met ons groeiende bewustzijn van de buitenwereld kunnen er heel ingewikkelde denkpatronen binnensluipen.

Over het algemeen vindt een jong kind voorspelen leuk. Waarom? Omdat voorspelen gewoon heel leuk is: je kunt laten horen waar je mee bezig bent, er zitten lieve mensen in de zaal die alles wat je doet fantastisch vinden, opa en oma komen, er is limonade en cake en je mag je mooie nieuwe jurk aan...

Hoe kleiner iemands wereld, hoe minder gecompliceerd. Ach, er gaat wel eens wat mis, maar de cake smaakt er niet minder om. Toen ik weigerde de *Landelijke Miniaturen* te spelen was mijn wereld blijkbaar al een stukje groter geworden. Ik was me inmiddels bewust van een droge mond, van starende ogen, van het in mijn eentje een podium oplopen en van die vreselijke buiging die er bij schijnt te horen. Samen met anderen gaat dat wel, want gedeelde smart is halve smart. Maar in mijn eentje vond ik er geen lol aan. Als je wereld groter wordt, word je je bewust van drie dingen: 1) er is een buitenwereld, die, zo denk je, een mening over jou heeft (het publiek, je docent); 2) je lichaam reageert anders als je zenuwachtig bent; en 3) je wordt je bewust van je eigen emoties en afleidende gedachten over de combinatie van 1 en 2. Bijvoorbeeld: 'wat zullen ze er wel niet van denken' in combinatie met 'ik heb ijskoude vingers' maakt: 'het gaat niet!' Of: 'mijn leraar zit in de zaal' in combinatie met 'mijn ademhaling kruipt omhoog' maakt: 'ik vind het verschrikkelijk!'.

Wordt dit minder als je de twintig passeert? Nee. Integendeel! Tenminste, als je hier niet mee om leert gaan. Ik ken volwassen amateurs (en ook profs) die op slot gaan op het moment dat ze in de buurt van een podium komen. Een heel scala van gedachten aan afschuwelijke momenten, in combinatie met een lichaam dat raar doet, zorgt voor veel ongemak.

Waarom doet dat lichaam trouwens raar? Kort gezegd: nog overgehouden uit de oertijd. Toen was spanning: een vijandelijke stam valt onze groep aan. Dus: Vluchten, Vechten of beVriezen. VVV. Met een verhoogde hartslag, snelle, oppervlakkige ademhaling en koude handen. De spanning van vandaag de dag is: optreden tijdens een voorspeelmiddag, maar ook: stress, niet realistische gedachten, perfectionisme, faalangst. Ons lichaam wil dan ietwat primitief reageren. En dat fluit niet zo lekker.

Voor een docent is het belangrijk de nieuwe worstelingen van de ouder wordende leerlingen te herkennen. Fysieke reacties op spanning ('Een kat in het nauw') en ingewikkelde denkpatronen ('Superman'), ze zullen allemaal langskomen. Meestal is het genoeg om daar rustig met de leerling over te praten. Zodat de worsteling op bekend terrein wordt uitgevochten. Maar soms komt een leerling er – ondanks veel voorspelen – niet helemaal uit. En daarover een volgende keer meer.

Voor reacties:

wr.karsten@planet.nl of redactie@nfg-fluit.nl.