

MARLEEN DREWES

Podiumhelden





1. HET PODIUM OP

‘Deze ervaring was de druppel... Ik had me zo goed voorbereid. Naar Duitsland voor een auditie. Elke minuut ernaartoe had ik gepland, heb me rustig gehouden, alles geregeld. Ik wilde extra goed mijn best doen. Ik kom daar binnen en op het moment dat ik begin te zingen voel ik mijn keel dichtgaan. Klaar. Er kwam niets meer uit. Einde oefening.’

Dit is het verhaal van een operazanger die liever niet met zijn naam bij dit citaat wil. Het is al moeilijk genoeg, vindt hij. De angst verpest op dit moment een hoop audities en ook het plezier in zijn vak. Eigenlijk begint hij steeds meer op te zien tegen zingen. Hij wordt al ziek voor een auditie en moet soms afbellen. Zijn impresario raadt hem aan er iets aan te doen, want hij is een groot talent. Hij heeft een prachtige stem, wat ook regisseurs en musici beamen. Toch voelt hij zichzelf verschrompelen in de aanloop naar een auditie of optreden. Alles wat daarmee te maken heeft blijft beladen. De kleding die hij aantrekt, de geur van de kleedkamer, de blikken van de medespelers. Het wordt een steeds grotere opgave om de moed erin te houden. Ook thuis is hij niet meer de gezelligste. Daar schuift hij dingen voor zich uit. Komt als hij vrij is niet meer van de bank. En erover praten, dat liever niet. Stel je voor dat de regisseur of de medespelers erachter komen. Dan kun je fluiten naar je carrière. Tja, hij had toch andere verwachtingen toen hij op het conservatorium zat. Is dit het nou?

Als psycholoog krijg ik veel van dergelijke verhalen te horen. Van zangers, sporters, musici, acteurs en regisseurs. Elke auditie of voorstelling ben je kwetsbaar. Je weet namelijk dat je beoordeeld wordt. De blikken zijn op jou gericht en je weet dat er, als jij de auditieruimte of het podium verlaat, over je gesproken wordt. Dat jouw stem, jouw gebaren, jouw optreden, jouw talent, jouw ideeën en vormtaal, jouw lijf, jouw haar, jouw gewicht, jouw lach, jouw humeur, onderwerp van het gesprek zijn.

Angst hoort erbij in een beroep waar iets bijzonders van je wordt gevraagd. Een matige vorm van angst is zelfs nodig; een voorwaarde om beter te presteren. Zonder gezonde plankenkoorts kun je niet tot een optimale focus komen. Er is namelijk wel wat adrenaline nodig om fysiek en mentaal een topprestatie te leveren. Maar als de angst te overheersend en te groot wordt dan gaat deze tegenwerken. Je raakt uit je ritme. Je concentratie verslechtert. Je hebt het gevoel de controle te verliezen. Podiumangst kan behoorlijk in de

weg zitten en zo je carrière verknallen. Door podiumangst te beschouwen als een blessure, die je goed moet verzorgen maar waar je wel weer van kunt herstellen, kan het plezier in je vak weer terugkomen.

De wetenschap volgt musici en dansers al lange tijd. Zo is er in het Westeinde Ziekenhuis in Den Haag een polikliniek voor dansers en musici met de focus op de fysieke kant van het dansen en musiceren. Specifieke, met bewegingen samenhangende aandoeningen en blessures komen veel voor in deze beroepsgroepen. Er zijn kno-artsen die gespecialiseerd zijn in de zangstem. Naast de fysieke kant begint er oog te komen voor het mentale functioneren. Sinds 2008 is er een polikliniek voor podiumangst bij musici, de muziekpoli, geopend in het Leids Universitair Medisch Centrum, onder leiding van psychiater en violiste Esther van Fenema. De meest gehanteerde definitie voor podiumangst komt dan ook uit de hoek van de klassieke muziek. Desalniettemin lijkt deze ook van toepassing te kunnen zijn op andere beroepen waarbij presteren op een 'podium', voor een publiek dat toekijkt, centraal staat. Peter Mak (2010), lector aan het Prins Claus Conservatorium in Groningen stelt dat podiumangst aangeleerd gedrag is dat te herleiden is tot kenmerken van de *persoon*, (overgevoelig, perfectionistisch, gebrekkige techniek), *de taak* (belang toegekend aan studeren en uitvoering, te moeilijke stukken) en *de muzikale opvoeding* (waaronder te hoge eisen die gesteld worden, het voldoen aan verwachtingen van anderen). Ook hier gaat het om musici, al zullen andere podiumkunstenaars zich kunnen herkennen in de kenmerken van performanceangst, namelijk aanhoudend spanning ervaren terwijl je iets heel goed beheerst. De officiële definitie van de MPA (Musicians Performance Anxiety), is:

'Het aanblijvend spanningsvol ervaren en/of het niet kunnen functioneren wat betreft uitvoeringsvaardigheden in een publieke context, in een mate die niet in verhouding staat tot de daadwerkelijke individuele (muzikale) capaciteiten, aanleg, training en voorbereidingsniveau.' (Salmon 1990)

Deze definitie laat duidelijk de kloof zien tussen wat verwacht wordt ten aanzien van de vaardigheden (kundigheid of *skills*) van de uitvoerend kunstenaar en de in verhouding hevige angst die lijkt te worden aangejaagd door de context: namelijk het publiek. Ook de invloed van deze angst op de vaardigheden is belangrijk. Door de angst kan de performer minder goed laten zien wat hij kan. De angst werkt remmend.

Podiumangst kan dus optreden in situaties waarin degene die voor publiek een prestatie moet leveren kundig is en goed voorbereid. Er is vaak met toegewijde aandacht gewerkt en gerepeteerd. Er is sprake van talent, van liefde voor het vak. En toch loopt er een schaduw mee: angst. Het idee niet opgewassen te zijn tegen wat

er verwacht wordt is groot. Deze angst is vaak op de toekomst gericht waarbij een gebrek aan controle wordt ervaren over toekomstige gebeurtenissen, en de gedachte om af te gaan vormt een grote dreiging voor het individu (Barlow 2000). Naomi van As vertelt in een interview in *Het Parool* over haar dieptepunt. ‘Mijn blessure van vorig jaar. We speelden play-offs tegen Den Bosch en we moesten shoot-outs nemen, ik nam de eerste. Dus ik ren naar voren, ik zet af en ineens, pats, ik vóélde mijn bovenbeen naast mijn onderbeen komen en terug, en toen viel ik. Ik wist meteen: dit is helemaal mis, want we gingen net trainen voor het afgelopen WK en daar wilde ik per se bij zijn. Uiteindelijk heb ik er negen maanden over gedaan om te herstellen, wat best snel is, want ik had echt veel schade. En dat was dus ook meteen het goeie aan deze hele toestand: ik heb aan mezelf ontdekt dat ik echt wat kan bereiken als ik me ertoe zet én dat ik best wel een positief en relaxed mens ben, óók als ik in de kreukels lig. Dat is winst.’ (zaterdag 5 juli 2014)

Ze maakte mee waar ze het allerbangst voor was en ze heeft het overleefd. Toch is het begrijpelijk dat mensen die voor het publiek een prestatie neer moeten zetten zich daar angstig en onrustig onder kunnen gaan voelen. Voor jou tien anderen, speelt door ieders hoofd, maar de catastrofale fantasieën blijken meestal erger te zijn dan de werkelijkheid. Daarbij lijken deze toekomstbeelden van wat mis kan gaan, van controleverlies, van afgaan voor de ogen van anderen de angst vooral aan te wakkeren.

Madonna, Robbie Williams, Horowitz, Jacques Brel, Stephen Fry, Maria Callas, Barbra Streisand, Adele, Nicole Kidman; zij hebben of hadden allemaal last van podiumangst. Egbert van Hees, tv-regisseur, herinnert zich nog goed dat Madonna een halfuur voor een concert in Milaan in paniek was. Als regisseur moest hij bij haar zitten en een kwartier lang haar ellende aanhoren. Zo ging het elke keer. Elk concert. Toch laten de meeste mensen zich door de angst niet weerhouden: ze gaan avond aan avond het gevreesde podium op. Al is het met een emmer tussen de coulissen, zoals Jacques Brel.

PODIUMANGST IS ECHTE ANGST

Een operazanger: ‘Ik word een soort rozijntje.’

‘Ben ik al op geweest?’ vroeg een stervioliste aan regisseur Egbert van Hees tijdens de show van Sonja Barend. Ze had nota bene twintig minuten eerder al opgetreden in het programma. Podiumangst is echte angst. Cabaretière Sanne Wallis de Vries meent, in een interview in *Volkskrant Magazine* (22 september 2012), dat angst voor spreken in het openbaar dicht bij doodsangst ligt. Esther van Fenema, violiste en podiumangst-

psychiater zegt het ook: 'Specifiek aan podiumangst is de enorme drive dat mensen het graag willen doen. Die drive en dan de doodsangst versus levensbehoefte hoor ik heel veel. Ze hebben echt wel doodsangst op het podium, fatalistische cognities. Je ziet dat niet zo scherp bij presentaties. Je kunt daarom ook nooit tegen een musicus zeggen: "Stop er maar mee." Het is zo verweven met hun leven. Het is hun moedertaal.' Het podiumbestaan is dan ook zo verbonden met de eigen identiteit. Wie ben ik zonder instrument? Ben ik wel een echte kunstenaar? Besta ik ook zonder buitengewone prestaties? Dat zijn vragen die ik veel hoor in mijn praktijk.

IN DE OVERLEVINGSSTAND

Bij hevige angst en paniek staan mensen fysiek en mentaal in de overlevingsstand: vluchten, vechten of bevriezen lijken dan goede strategieën om uit de benarde situatie te raken.

Als angst overheerst manifesteert dat zich ook in verschillende **lichamelijke** verschijnselen. Mensen krijgen buikpijn, trillende handen, knikkende knieën, druk op de borst, hartkloppingen, een trillende stem of, in het ongelukkigste geval, black-outs of een stem die ermee ophoudt. Deze lichamelijke verschijnselen manifesteren zich meestal tijdens de voorstelling maar kunnen in de aanloop ernaartoe ook de nodige ellende veroorzaken. Niet echt behulpzaam op het podium en in de voorbereidingstijd dus. Hoe blijf je dan nog gefocust? Hoe krijg je die tekst er nog uit of die ingewikkelde beweging? Hoe blijf je in je rol of in de wedstrijd? Want van de stem en de bewegingen moet je het op de Bühne juist hebben.

De stem is vaak zo verbonden met emoties dat deze soms al dagen voor een optreden kan gaan haperen.

Jeroen Krabbé vertelt in het interview dat hij voor een première standaard keelproblemen heeft en naar de kno-arts gaat, potten honing verorbert en alle keelmedicijnen uitprobeert die bij de drogist te koop zijn. Een operazangeres vertelt dat ze op het moment dat ze het podium op komt hartkloppingen krijgt. Een trillende stem en bibberende handen en knieën kunnen het gevoel geven dat je gevangen bent door de angst.

Angst heeft ook invloed op het **denken** en op het **gedrag**, en omgekeerd hebben gedachten en gedrag weer invloed op de angst. Iedere angsthuis kent zijn eigen catastrofale paniekgedachten, het piekeren en malen en het daarmee gepaard gaande verlies van focus. Minderwaardigheidsgevoelens, schuld en schaamte worden eveneens gevoed door angstige en sombere gedachten. Angstige gevoelens en gedachten hebben ook invloed op het gedrag dat daarbij hoort. Vooral vermijdingsgedrag, in de vorm van vluchten, vechten of verlammen, komt veel voor en lijkt op de korte termijn de beste manier om de angst te bezweren. Al zullen de meeste

artiesten niet van het toneel af lopen of het publiek uitschelden, andere vormen van vermijding zullen de podiumangstigen bekend voorkomen: thuisblijven, je ziek melden, onbelangrijke dingen heel belangrijk maken zoals het huis schoonmaken, te laat beginnen met studeren of soms juist extra studeren.

Bij orkestmusici is onderzoek gedaan naar ander bekend vluchtgedrag, namelijk het drank- en pillengebruik als fysieke en emotionele coping. Onderzoek van Wesner (1990) laat zien dat in het geval van middelengebruik een afweging wordt gemaakt wat betreft de persoonlijke kosten van falen of zelfs suboptimaal presteren. Alcohol of drugs kunnen even het gevoel geven dat het jou niet meer raakt. Op de lange duur moet er vaak een prijs voor worden betaald (Williamon, 2008).

Vroeger ging ik uit met een groep dansers van Het Nationale Ballet. Die haalden nachten door terwijl ze wisten dat ze de volgende ochtend vroeg acte de présence moesten geven. Zo kregen ze natuurlijk nooit die solistenrol en een paar stopten voortijdig met hun carrière. Veel podiumberoepen vragen een hoge beheersing van psychomotorische vaardigheden; zo worden onder andere geheugenprocessen, sensorische informatiemonitoring en controlemechanismen aangesproken bij een optreden. Er is behoefte aan spiercontrole en fijne motoriek. Drugs en alcohol kunnen zowel op deze psychische als op de motorische processen de nodige impact hebben (Nubé 1995).

Vaak wordt gezegd: 'Met die angst komt het wel goed als je maar vaak genoeg optreedt.' In veel gevallen werkt het ook zo maar helaas niet voor iedereen: musici rapporteren in een onderzoek dat de angst niet minder wordt naarmate ze vaker optreden (Williamon 2008). Er is soms meer voor nodig om met podiumangst te leren omgaan. Vermijdingsstrategieën zijn divers en soms zo subtiel dat we ze in eerste instantie niet opmerken. Naast disfunctioneel gedrag kunnen ook onderliggende trauma's, denkpatronen en overtuigingen over jezelf, de wereld en de toekomst extra druk op de ketel zetten. Zo kunnen verschillende vormen van angst langer blijven bestaan of zelfs groter worden. Esther van Fenema, psychiater en oprichter van de muziekpoli ziet in de praktijk vaak traumatische podiumangst. Musici worden als ze op het podium staan steeds weer herinnerd aan gebeurtenissen die voor hen traumatisch waren: negatieve podiumervaringen maar ook trauma's uit de jeugd kunnen voor activatie van het angstsysteem en voor negatieve zelfschema's zorgen. Veelvuldig optreden kan volgens haar de traumacirkel zelfs versterken.

DE ONDERLIGGENDE OORZAKEN VOOR DE SYMPTOMEN VAN PODIUMANGST

Podiumangstonderzoeker Wilson (2002) stelt dat er voor de hiervoor genoemde symptomen van podiumangst drie onderliggende oorzaken zijn aan te wijzen die kunnen bijdragen aan de perceptie van gevaar. Als eerste noemt hij **trait anxiety**: angst als eigenschap. De ene mens is gevoeliger voor angst, door genen, ervaring en opvoeding, dan de ander. Er is vaak sprake van een overgevoelig autonoom zenuwstelsel of van een laag zelfbeeld gekoppeld aan sociale fobieën en neuroticisme.

De tweede onderliggende oorzaak voor podiumangst heeft te maken met de **task mastery**. Het gevoel van meesterschap ten opzichte van de taak kan de subjectieve gevoelens van stress beïnvloeden. Als een taak als eenvoudig wordt gezien of als de voorbereiding adequaat is geweest, heeft dat invloed op de mate van angst. Een goede voorbereiding en een realistische taakopvatting kunnen de angst doen afnemen.

Als derde oorzaak van angst noemt Wilson de **situational stress**. Podiumangst is een situatiegebonden angst. En situaties kunnen verschillen. Het kleine intieme zaaltje, de repetitieruimte, de operatietafel, Ahoy of het voetbalstadion. Maar ook tijd is een situationele factor die meespeelt: het begin van de repetities, de eerste doorloop, try-outs, de première of het eind van een voorstellingenreeks kunnen bijdragen aan de mate van podiumangst. Operazangeres Eva-Maria Westbroek zei tijdens het interview: ‘Schrijf je wel over de “achterafbalers”? Daar heb ik het meeste last van. Als de voorstellingen voorbij zijn kan ik moeilijk omgaan met het gat dat dan valt, en met wat ik allemaal anders had kunnen doen.’ Bij situationele angst speelt ook het belang van een uitvoering of wedstrijd mee: het is voor de beleving van het eigen kunnen en het gevoel ertegen opgewassen te zijn een verschil of je meedoet aan de plaatselijke competitie of de Olympische Spelen.

Jeroen Krabbé heeft vooral angst voor premières van toneelstukken. Veel zangers en acteurs haten audities. Regisseurs vinden vaak de laatste repetities, de laatste doorloop lastig. Daar kijken productiemedewerkers en de techniek mee. Daar moeten de puntjes op de i worden gezet. Frans Bauer is bang voor de eerste vijf minuten. Karin Bloemen alleen op verjaardagen en in kleine gezelschappen. Vaak wordt de opkomst genoemd. Door artiesten maar ook door sporters. Pieter van den Hoogenband vertelt in *Dromen van Goud*, een theatervoorstelling over de Olympische Spelen, dat hij niet te lang moest nadenken over het feit dat hij met een klein zwembroekje aan voor een miljoenenpubliek op de startblokken moest gaan staan. Wat ook uit de verhalen blijkt is dat één keer een afgang of misser in het begin van de carrière zorgt voor het ‘besmetten’ van de situatie jaren later. Een zangeres die ooit haar woorden niet kon vinden tijdens een auditie en moest stoppen ervaart jaren later nog steeds dezelfde angst en gevoelens van paniek als ze in eenzelfde situatie is. De traumacirkel wordt zodoende steeds versterkt. De hiervoor besproken combinatie van trait anxiety, complexiteit van de taak en situationele

angst kan bijdragen aan het gevoel van bedreiging in sociale situaties, en het overlevingsinstinct uitlokken. Aaron Beck, een van de grondleggers van de cognitieve therapie, stelt dat bij de perceptie van deze bedreigende angstige situaties de eigen copingstrategieën en externe hulpbronnen worden onderschat. Meer aandacht hiervoor kan helpen adequater met angst om te gaan.

Beoordelingsangst

Fame is a bee

It has a song

It has a sting

Ah, too, it has a wing!

Emily Dickinson

Jeroen Mei is journalist en interviewt al vijftien jaar bekende Nederlanders: ‘Weet je wat het meest opvalt aan al die artiesten die ik in de loop der jaren heb geïnterviewd? Ze zijn uiteindelijk allemaal bang om door de mand te vallen, ontmaskerd te worden. Ondanks de ervaring en de roem.’

Een operazanger vertelt hierover: ‘Zelfs toen ik ziek was won ik de derde prijs. Ik heb genoten van het orkest, van het samen muziek maken. Dat was echt bemoedigend. Het erge was: ik voelde me een oplichter en was er ook blij mee.’

Bij het optreden voor publiek is er altijd sprake van een beoordelingssituatie: er zitten mensen in de zaal of op de tribune. In de definitie van sociale angst komt dit aspect als een van de belangrijke veroorzakers van deze angst naar boven. Susan Bögels, hoogleraar orthopedagogiek beschrijft in het boek *Cognitieve therapie, theorie en praktijk* (1999) deze vorm van angst als volgt: ‘Sociale fobie is een aanhoudende angst om negatief beoordeeld te worden door andere mensen in situaties waarin men sociaal moet functioneren. De angst voor negatieve evaluaties kan betrekking hebben op gedrag (onvaardig, niet spontaan), bepaalde lichamelijke reacties (blozen, zweten, trillen) en de uiterlijke verschijning (niet aantrekkelijk, afwijkend). Er kan sprake zijn van een enkelvoudige (alleen optredend in bepaalde situaties) of een gegeneraliseerde (in veel situaties) sociale fobie. Een kwalitatieve differentiatie betreft het verschil tussen *performanceangst*, de angst om op te treden voor een groep en *interactieangst*, sociale angst in persoonlijke contacten.’

Podiumangst valt, als je deze beschrijving ziet, onder performanceangst. Door de aard van hun beroep hebben podiumkunstenars sneller te maken met deze vorm van angst, want het is waar dat ze bekeken, bekritiseerd of beoordeeld worden, terwijl ze een buitengewone prestatie moeten leveren. Ze zijn bang dat hun oude docent in de zaal zit. Of die journalist van *de Volkskrant* die een voorstelling met vijf of met twee sterren kan beoordelen. Een lovende of een rotreclensie kan schrijven. Cliënten van mij spreken van ‘de ogen, altijd die ogen die op je gericht zijn’. Mensen met performanceangst hebben ook extra voelhoorns, zij zien de kleinste negatieve gezichtsuitdrukking of net die gapende man in het publiek en denken: het ligt aan mij, zie je wel dat het waardeloos is wat ik sta te doen?

IS PODIUMANGST EEN STOORNIS?

Podiumangst wordt niet als een aparte stoornis gezien en is niet terug te vinden in DSM-IV, het diagnostisch handboek voor psychologen en psychiaters. Men beschouwt zoals hiervoor is beschreven podiumangst als een subvorm van sociale fobie en dan vooral in de vorm van beoordelingsangst of **performanceangst** waarbij angst optreedt als je iets voor een groep moet uitvoeren. Er is dan geen sprake van de andere vorm van sociale fobie, de interactieangst, waarbij problemen worden ervaren met het omgaan met andere mensen in verschillende sociale situaties, zoals gesprekken voeren, iemand thuis uitnodigen of naar feestjes gaan.

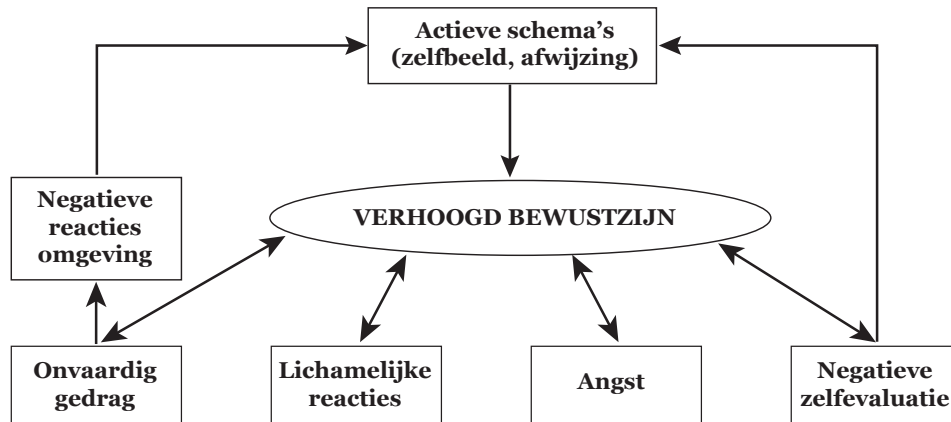
HET VERHOOGD ZELFBEWUSTZIJN EN ANDERE MENTALE KENMERKEN

Performanceangst kenmerkt zich door de volgende elementen:

- de angst voor negatieve kritiek en beoordeling van anderen;
- de angst onvoldoende te presteren; en
- een verhoogd zelfbewustzijn.

Als angstige mensen optreden is er sprake van een excessief zelfbewustzijn waardoor de aandacht op het zelf wordt gericht. Door de spannende situatie staan de zintuigen op scherp. Daar zorgt de adrenaline voor. Er wordt beter waargenomen, geluisterd en gevoeld. Een bonzend hart, de blik van iemand uit het publiek. Frans Bauer ziet alles in de zaal, in het orkest en het ballet: kleding kan hij gedetailleerd beschrijven, de emoties op gezichten. Het verhoogde zelfbewustzijn kan er voor zorgen dat je overspoeld raakt door indrukken en

gedachten waardoor de angst aangewakkerd wordt. Vaak worden dan negatieve zelfbeeldschema's en herinneringen van eerdere afwijzingen geactiveerd:



(BÖGELS ET AL. 1995)

Wat er met je gebeurt als je op het podium staat met een verhoogd bewustzijn:

- Iemand is dan niet goed in staat om informatie van buitenaf op te nemen en richt de aandacht op interne informatie. (Hoe kom ik over? Wat voel ik, hoe voelt mijn lichaam aan? Mijn hart klopt, mijn handen doen raar.) De interne informatie wordt vaak niet goed waargenomen omdat deze gebaseerd is op niet al te realistische en functionele denkwijzen of opvattingen. Er is bijvoorbeeld sprake van zelfkritiek of onrealistische beelden en verwachtingen van hoe de toeschouwers waarnemen. Ze zien niet meer dat het merendeel van het publiek er is om een leuke avond te hebben. Een ander kenmerk is dat deze 'interne informatie' niet voldoende gecorrigeerd wordt. Daarnaast neemt deze excessieve zelfgerichte informatie de ruimte in van de concentratie die eigenlijk naar de taak moet gaan waardoor er daadwerkelijk minder taakgericht en suboptimaal wordt gepresteerd.
- Emoties als angst of boosheid en het bewustzijn van het lichaam worden geïntensiveerd. Door het angstige gevoel wordt het overlevingssysteem overactief: vechten, vluchten, bevriezen. Je hebt het gevoel in dood-

angst te verkeren (Bögels 1995, Mulkens 2001). Ook Esther van Fenema ziet in haar polikliniek doodsangst bij musici. De angst wordt volgens haar extra geïntensiveerd door de verbondenheid van de liefde voor het instrument en de angst uitgerangeerd te raken. Er is veel te verliezen als je je instrument aan de wilgen hangt.

WAT GEBEURT ER MET JE HERSENEN ALS JE IN DE OVERLEVINGSSTAND STAAT?

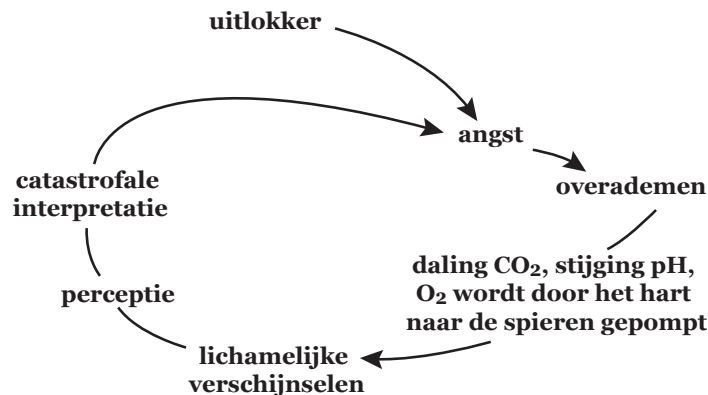
Anna Hinze, coach voor toppresterende en psychiater, legde het tijdens een van haar masterclasses eenvoudig uit: ‘Je kunt de hersenen zien als opgebouwd uit drie delen. Het meest basale deel is de hersenstam, deze zorgt voor fysiologische, basale processen: het hart en de longen worden bijvoorbeeld door de hersenstam aangestuurd. Dan heb je het middelste gedeelte van de hersenen, waar onder meer het limbisch systeem zich bevindt, hier zitten de hersenkerntjes die we de amygdala en de hippocampus noemen en die respectievelijk de emoties en herinneringsprocessen reguleren. Als er paniek ontstaat gaat de amygdala als het ware in de alarmstand staan: emoties worden geïntensiveerd en het lichaam krijgt de boodschap te vluchten, te verlammen of te vechten en kan zichzelf niet uitschakelen of remmen, daar is de frontale cortex voor: deze is later in de evolutie ontstaan en maakt deel uit van de hersenschors of cerebrale cortex. De frontale cortex zorgt onder andere voor de executieve functies zoals plannen, organiseren, het overzicht houden en inhibitie. Dit frontale hersengebied kun je als de regelkamer zien en heeft een belangrijke functie bij het inhiberen of remmen van bepaalde emoties, gedachten en gedrag. De cortex is relatief snel overbelast of vermoeid en moet op zijn tijd bij kunnen komen om weer op te laden, bijvoorbeeld door te ontspannen, te sporten of te slapen. Dan kan dit hersengebied de regie hernemen en emoties en gedrag beter reguleren. Zorg dus goed voor je brein en zorg ervoor dat de frontale cortex kan herstellen, is Anna Hinzes devies in het interview in dit boek. Kijk op YouTube: ‘Dr. Dan Siegel presenting a Hand Model of the Brain’.

DE VICIEUZE CIRKEL VAN PANIEK

Podiumpaniek lijkt op doodsangst en zorgt ervoor dat iemand in de overlevingsstand kan komen te staan. Vaak is een kleine, meestal onbewuste stimulus de aanjager. Podiumpaniek kan worden uitgelokt door dingen die je niet bewust opmerkt: de geur, de lichtval of de temperatuur op het podium kan je het gevoel geven dat er acuut gevaar dreigt. Door de adrenalinstoot adem je dieper, je hart slaat over, je gaat je anders voelen.

De reactie op de lichamelijke verandering is vaak: 'Er zal wel iets vreselijks met mij aan de hand zijn want ik voel mijn hart kloppen, mijn adem sneller gaan en mijn handen tintelen. Ik voel nu zelfs pijn op mijn borst. Zie je wel, dit zijn de symptomen van een hartaanval.' Als reactie op deze catastrofale gedachte komt er nog meer angst en daaropvolgend een extra adrenalinestoot die ervoor zorgt dat je dieper gaat inademen. Hierdoor wordt meer zuurstof naar de longen, het hart en de spieren getransporteerd om je voor te bereiden op een levensreddende actie. De hersenen hebben namelijk de boodschap doorgegeven dat je moet vluchten, vechten of verlammen. Je wordt nog lichter in je hoofd, voelt je hart bonzen en je gaat je vervolgens nog meer focussen op wat niet goed voelt: je catastrofale gedachten lijken bewaarheid te worden, je voelt het toch? De paniek wordt groter, er is toch echt iets mis. Dat is nu wel bewezen. De vicieuze cirkel van gevoelens als angst, lichamelijke reacties en catastrofale interpretaties is rond.

Mensen gaan in paniek vaak naar de eerste hulp van een ziekenhuis of naar de huisarts. Na lichamelijk onderzoek blijkt in de meeste gevallen dat het paniek was. Bedenk dat je het als je hard hebt gerend of gefietst, normaal vindt dat je gezicht rood aanloopt, je hart klopt en het zweet je uitbreekt. Dan maak je je niet druk om je lichaam. Toch kunnen deze normale fysieke reacties ook ontstaan als je op de bank voor de tv zit. Vaak kun je je de oorzaak van die rooie kop of dat bonzende hart niet herinneren.



(HET PANIEKMODEL VAN CLARK 1986)

Er was bijvoorbeeld op de tv iets wat jouw angstsysteem activeerde zonder dat je er erg in had. Door vervolgens intern te focussen op het lichaam en op angstaanjagende gedachten activeer je de paniek en sta je doodsangsten uit.

Bij paniek is het essentieel om te beseffen dat je aan de paniekaanval zelf niet dood kunt gaan. De paniekcirkel kan doorbroken worden door catastrofale misinterpretaties en evaluaties zoals ‘ik heb geen adem, ben duizelig, voel mijn hart kloppen, dus ik zal wel een hartaanval hebben, zie je, het gaat heel slecht met me, ik ga dood’ aan te pakken. Gedachten moeten worden uitgedaagd, opvattingen over gevaar genuanceerd en veiligheidsgedrag moet worden opgegeven, zodat je in werkelijkheid kunt ervaren dat de rampzalige beangstigende gedachten geen stand houden. Psychotherapeuten wekken daarom zelfs gecontroleerd hyperventilatieaanvallen op zodat er bij de cliënt een leerproces op gang kan komen: de hyperventilatie of paniekaanval is niet levensbedreigend.

Daarnaast kan het helpen om van jezelf te herkennen en te accepteren dat je nu eenmaal in drukke tijden of in bepaalde situaties paniekerig reageert. ‘Hallo paniek, daar ben je weer. Er zal wel weer iets zijn waar ik niet helemaal controle over heb, je bent vervelend maar niet levensbedreigend.’

In de bijlage achter in dit boek wordt het fysieke en psychologische proces van de paniekcirkel uitvoerig beschreven.

PODIUMANGST IS GEEN NORMALE PLANKENKOORTS

‘Ik ben altijd nerveus als ik op moet,’ sprak hij zonder mij aan te kijken. ‘Altijd. Dan sta ik van tevoren in de coulissen en zie de mensen op toneel. Zo’n andere wereld lijkt me dat, waarin zij leven, zoveel lichter, zoveel rijker, zo zorgeloos vrolijk dat het me verlamt. Altijd, altijd. Dan kan ik me even helemaal niet voorstellen dat ik er ooit zou kunnen binnengaan. En tegelijkertijd is al die muziek en al hun werveling nooit meer dan een zetstuk bij me vandaan. Minder dan een meter verderop.’ (Japin 2010)

Bij een optreden is gezonde spanning nodig en zelfs noodzakelijk om in de juiste focus te komen. Deze milde vorm van plankenkoorts zorgt er juist voor dat de concentratie gefaciliteerd wordt, zodat het lichaam zich kan voorbereiden op het leveren van een prestatie. Podiumangst is niet de normale, gezonde en noodzakelijke stress die voor een optreden ontstaat.

Podiumangst is een vorm van ‘*over the top*’-angst die niet functioneel meer is. Het podium en de daarmee samenhangende te leveren prestaties worden als veel te bedreigend ervaren. Deze angst komt veel voor, al

wordt er weinig over gesproken. Zoals al eerder genoemd is bij concertmusici het meeste wetenschappelijke onderzoek gedaan naar deze vorm van angst. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat musici soms hun hele carrière last hebben van angst. In een onderzoek naar zangers in een operakoor stellen Kemenade et al. vast (2004) dat 60 procent weleens last heeft van podiumangst. Van deze 60 procent blijkt 20 procent ooit hulp te hebben gezocht of medicatie te hebben gebruikt. Het gebruik van bètablokkers ligt tussen de 27 en 30 procent. Een ander onderzoek naar orkestmusici (Fishbein et al. 1988) toont dat 24 procent van de musici zegt regelmatig last te hebben van podiumangst en dat 15 procent vindt dat die angst de performance beïnvloedt. Podiumangst is een factor die zorgt voor extra mentale belasting van musici, laat de literatuurstudie ‘Gevaarlijk Spel’ van de Stichting Gezondheidszorg voor Musici zien. Daarin wordt onder andere gekeken naar de samenhang tussen stress en blessures. Naast de mentale belasting leggen andere studies ook de link naar het verschijnsel van blessures die gerelateerd kunnen zijn aan stress.

VAN ‘OVER DE TOP’-ANGST NAAR FUNCTIONELE ANGST

‘Zonder die spanning is er niks aan!’ riep Gijs Blom, op zijn elfde Ciske de Rat in de gelijknamige musical en op zijn zestiende acteur in films.

Als ik een podiumangsttraining geef dan vertel ik in de eerste bijeenkomst dat angst normaal is. Ik zie mensen dan al minder gespannen worden. Wat ik ook meld is dat ik ze niet volledig van hun angst ga afhelpen. De angst zal beter hanteerbaar worden en de herstelmogelijkheden zullen worden vergroot waardoor de angst per saldo zal verminderen, maar zonder angst door het leven gaan en een uitdagende carrière ambiëren is geen reële combinatie. Angst hoort erbij en kan zorgen voor een betere focus waardoor het lichaam zich kan voorbereiden op de prestatie.

Cicero schrijft al in 55 voor Christus over de angst om fouten te maken in *De Oratore*, het werk over redenaarskunst. De ideale redenaar hoort juist in het begin een foutje te maken om op stoom te komen: daarmee wint hij de sympathie van het publiek. De toeschouwers hebben namelijk ook een warming-up nodig en een goede spreker die laat zien dat hij enigszins zenuwachtig is wordt als menselijker en minder arrogant beoordeeld.

Angst is een functionele emotie. In de loop van de evolutie heeft een gezonde dosis angst ons geholpen te overleven. We hebben een gevoelig systeem dat reageert op informatie die afwijkt van het normale patroon. Angst kan zodoende in veel situaties een beschermende factor zijn. Net als pijn, want als we geen pijn zouden

voelen dan zouden we niet op tijd naar de dokter gaan met als gevolg een kortere levensverwachting. Als we geen angst voelen dan zouden we ons in levensgevaarlijke situaties begeven. Weinig of geen angst voelen is namelijk een afwijking van het gemiddelde. We hebben leren overleven door op signalen van angst te letten. Een streep geel in het gras kan een giftige slang zijn. Dit instinct hebben we als mensheid nodig gehad om ooit onze overlevingskansen te vergroten. Nu mag het wel een tandje lager.

Helaas is ons waarschuwings-/angststelsel vaak nog hyperalert en niet meer toegerust op deze tijd. De doodsangst op het podium kan dan aanvoelen alsof er een roedel leeuwen achter de coulissen ligt te wachten. Te veel van het goede dus. Ons systeem is zo gevoelig dat als iets maar lijkt op de situatie waarin deze angst is ontstaan we ons weer even kwetsbaar voelen.

Genuanceerder naar angst en de gedachten en gevoelens die ermee samengaan kijken kan helpen onderscheid te maken tussen gezonde, functionele angst en de 'over de top'-variant ervan.

Duitsers noemen podiumangst zelfs 'heilige angst' vertelde een Duitse psychiater. Deze heilzame angst zorgt voor de broodnodige prikkel die mensen uit hun luie stoel haalt om te gaan trainen en de focus faciliteert. Karin Bloemen zegt in het interview in dit boek: 'Geef mij maar zo'n emmer met adrenaline.' Een gezonde mate van stress kun je leren verdragen en je kunt er je voordeel mee doen. Het is dan ook irrationeel de angst af te willen zweren en podiumangst uit te bannen. Dat kan namelijk niet. Wat wel kan is angst hanteerbaar maken. Gebruik de angst voor een wedstrijd of optreden. Ga van angst naar excitement zoals duikleraar Gabriele Gabri zegt: 'Bij duiken is het belangrijk dat je niet stijf staat van de angst, maar je moet ook niet te ontspannen zijn. Je moet het hoofd koel houden zodat je niet onverantwoord op twintig meter diepte achter een tropische vis aanjaagt, de diepte in. De alertheid zorgt er ook voor dat je je uitrusting hebt gecheckt voor je het water ingaat en even ontspant om op adem te komen voordat je afdaalt in de diepte.' Er moet een evenwicht komen tussen rituelen, ratio en opwindings. Het midden kunnen houden tussen ontspanning en excitement is ook de kunst bij podiumangst.

'*Beim theater ist es immer anders*' is een bekend Duits gezegde over de onvoorspelbaarheid van het theater. Natuurlijk is het balen dat er beroepen zijn waar de angst gratis wordt bijgeleverd. Maar vaak is er ook het besef dat de prijs van angst (meestal) niet opweegt tegen de grote liefde en passie voor het vak. Een operazangeres die vanwege een stemblessure tijdelijk een andere baan had, was aanvankelijk blij met de rust, de regelmaat en de positieve interacties met de klanten in de winkel. Toch begon het te kriebelen en toen haar stem weer op orde was verkoos ze toch het onzekere bestaan van zangeres boven een veiliger aanvoelend beroep. Want daar lag toch haar hart.

Uit het voorgaande wordt wel duidelijk dat het podium een op zijn minst uitdagende werkomgeving biedt. De passie en de pijn liggen dicht bij elkaar. Ook in andere beroepen kan die vervlechting ontstaan tussen (publiekelijk) uitvoeren op hoog niveau, ongemak en presteren onder grote druk. Denk aan chirurgen, topkoks en vooral sporters. Zij treden ook op in een 'levend theater'.

DE VERBINDING TUSSEN SPORT EN PODIUMKUNSTEN: SING LIKE A TENNISPLAYER

In de sportpsychologie is veel kennis met betrekking tot optimaal fysiek en mentaal functioneren, angst en prestatie, het omgaan met fouten, optimale concentratie en flow, en optreden in een complexe en multivariabele omgeving waar niet alles onder controle te krijgen is en waar sprake is van een beoordelingssituatie.

'*Sing Like a Tennis Player*,' schrijft de Amerikaanse countertenor Ian Howell op zijn blogspot: *Countertenor*. Hij bedoelt daarmee niet dat je zo vals moet zingen als Djokovic. (Google ook 'sing like a tennis player'.) Hij wil angstige operazangers een hart onder de riem steken. Hij beschrijft dat hij bij het kijken naar een tenniswedstrijd opeens begreep dat zangers en sporters hetzelfde gevecht voeren. Hij zag dat toptennissers tijdens een wedstrijd op een bepaalde manier met emoties omgaan. Het viel hem op dat sporters in tegenstelling tot zangers en acteurs, al vroeg in hun carrière hebben leren omgaan met missers. In elke tenniswedstrijd worden fouten gemaakt en worden fouten hersteld. Tennissers hebben door ervaring en training gereedschap meegekregen om hevige emoties bij wedstrijden te reguleren. Dit is bijvoorbeeld goed te zien bij Federer en Nadal. Lees hun biografieën er maar op na. Zij hebben vaste patronen en rituelen waarmee zij hevige emoties te lijf gaan en de focus weer herstellen. Patrick Silos, trainer van toptennissers in de dop heeft het over 'het bloed dat verwatert' door te heftige emoties als vreugde bij het winnen van een punt, of boosheid of angst bij verlies. Snel herstel om de concentratie te behouden is van groot belang bij tennis.

Daarnaast kunnen sporters ook leren van podiumkunstenars: hoe gebruik je verbeelding en zet je creativiteit in bij het sporten? Goed leren visualiseren, je inleven in een rol of situatie zijn aspecten die topsporters kunnen helpen. Ook het zoeken naar eigenheid, je weg zoeken door alle verwachtingen heen en een zekere mate van unconventionaliteit kunnen ervoor zorgen dat je je, naast het leveren van topprestaties, ook als mens ontwikkelt. Dit is een van de redenen dat ik in dit boek de verbinding maak tussen de verschillende podia. Of het nu het toneel, de concertzaal, de schaatsbaan of het grasveld is: er zijn overeenkomsten. Het is een complexe, niet volledig controleerbare omgeving waar onder het oog van vele beoordelaars wordt opgetreden en waarin de grote uitdaging is: '***being comfortable with being uncomfortable***'. Dat sporters

vaak getraind worden in het omgaan met fouten en verlies wil niet zeggen dat zij geen last hebben van angst die ons voorstellingsvermogen te buiten gaat: als ik vertel dat er olympische zwemmers zijn die bang zijn om te verdrinken zijn de mensen ronduit verbaasd:

*‘Her body was quivering and she was sputtering for breath.
The swimmer in obvious distress was not a toddler who had taken a tumble into the water;
she was a future world record holder in the warm-down pool at the 2004 Athens Olympics.
The teenager having a panic attack was Katie Hoff. The fully-clothed man who waded into rescue was the
U.S. Olympic coach, Mark Schubert, who soothed her by saying the anxiety that made her palm clammy,
her heart race and her mind a tangled web, was a well known opponent on the world scene.
Whatever their skill level, swimmers harbor deep-seated fears - of drowning.’
(The New York Times, Monday 29th july, 2009)*

Dit citaat uit *The New York Times* is een voorbeeld dat goed laat zien dat er bij podiumangst vaak sprake is van niet-functionele ideeën en opvattingen over het eigen kunnen. De mate van professionaliteit, namelijk topzwemster zijn, wordt volledig overschaduwd door de angst voor controleverlies en daardoor voor verdrinken. Negatieve zelfspraak zorgt voor een verheviging van deze angst. Het artikel gaat verder nog in op de ‘*redirection of the mind if it starts down a dark path*’, als een van de technieken om de focus richting angst om te buigen naar een rationele manier van denken. Wat wij ons wel goed kunnen voorstellen is dat het doodeng is om voor een groot publiek iets ingewikkelds uit te voeren onder competitieve druk. Toch is bij podiumangst het verschil tussen wat iemand daadwerkelijk kan en de eigen inschatting van de mogelijkheden vaak vertekend, waardoor het vertrouwen verdwijnt. In de queeste naar het beste uit jezelf halen, naar excellentie, zijn vaak grote hobbels te nemen. Pijn en angst worden op de koop toe genomen. Wat drijft deze mensen? Wat maakt iemand tot een hoog functionerende professional? Hebben sporters, musici en andere podiumhelden gemeenschappelijke eigenschappen?

GEDREVEN TOT EXCELLENTIE: PERSOONLIJKHEID VAN TOPPRESTEERDERS

Podiumkunstenars en topsporters hebben een aantal eigenschappen met elkaar gemeen. Het zijn talentvolle mensen die bereid zijn hard te werken om hun doel te bereiken. Hard werken is eigenlijk een understatement. Ze zijn gewoon fanatiek. Denk aan balletmeisjes die rond hun elfde uit huis gaan om in een andere stad naar de balletacademie te gaan en aan topsportkinderen die opgroeien op het veld en in de kantine van

de sportclub. Ze willen vaak over weinig anders praten dan over hun sport. Die gedrevenheid kenmerkt de toppresterder. Er is discipline nodig, volhardendheid en liefde voor het vak. Om zover te komen heb je deze eigenschappen wel nodig. Vaak kristalliseert de persoonlijkheid zich uit gedurende de ontwikkeling van kind naar volwassene. Genetische maar ook omgevingsinvloeden beïnvloeden de persoonlijkheid. Je bent gepest op school, thuis verwaarloosd of je komt juist uit een warm en veilig nest, je bent een handige jongen of een brokkenpiloot: het heeft invloed op de ontwikkeling van de persoonlijkheid. Iemands persoonlijkheid is meestal in de loop der jaren opgebouwd uit stabiele factoren, die niet meer zo makkelijk te veranderen zijn. Die stabiele factoren noemen we persoonlijkheidstrekken. De bekendste persoonlijkheidstheorie, de ‘Big Five’ van persoonlijkheidsdimensies (Kohnstamm 1993) laat de volgende kenmerken zien:

1. introversie tegenover extraversie;
2. goedaardig en warm tegenover kwaadaardig en kil;
3. zorgvuldigheid tegenover laksheid en gebrek aan motivatie;
4. emotionele stabiliteit tegenover neuroticisme;
5. openheid voor ervaringen/intellect/creativiteit tegenover *down to earth*, feitelijkheid.

De verdeling van bovenstaande dimensies kan bepalend zijn voor hoe je in het leven staat en hoe je je ontwikkelt. Of je uitdagingen aangaat of liever een rustig bestaan leidt. Naast vaste persoonlijkheidstrekken zijn er ook situatieafhankelijke factoren of tendensen: dit kunnen de manieren zijn waarop je in een bepaalde situatie op de omgeving of op omstandigheden reageert. Denk daarbij aan concentratie, spanning, zelfspraak en planning. De wijze van reageren kan per situatie verschillen. Je kunt heel anders reageren als je moet praten voor publiek dan op een feestje. In gesprek gaan met een collega voelt anders dan over hetzelfde onderwerp praten met de regisseur. Het kan zijn dat door de manier waarop de persoonlijkheid is opgebouwd, door aanleg en omgevingsinvloeden de een in een beoordelingssituatie sneller angstig is dan de ander, en daarmee ook gevoeliger voor podiumangst.

DE BIG FIVE VAN PERSOONLIJKHEIDSDIMENSIES EN GEVOELIGHEID VOOR PODIUMANGST

Introverte mensen zijn gevoeliger voor (podium)angst dan extraverte. De musicus die vanaf de kindertijd eindelijk op zijn kamer zit te studeren (violisten studeren vaak twee tot vier uur per dag) zal dan ook minder

in contact geweest zijn met verschillende sociale situaties buiten de studeerkamer, school en het jeugdorkest. Een voetballer die in zijn jeugd op straat voetbalde en in het jeugdvoetbalteam is opgegroeid zal zich minder kunnen terugtrekken en zal meer beloond worden als hij naar buiten gericht, extravert gedrag laat zien en dientengevolge minder gevoelig reageren als iemand hem tackelt of uitscheldt.

Goedaardige en warme mensen hebben vaak moeite met kritiek en de boosaardigheid die concurrenten kunnen hebben. In de praktijk zie ik dat mensen met podiumangst vaak de beste bedoelingen hebben, graag aardig gevonden willen worden en niet genoeg van zich afbijten. Vaak geven ze hun grenzen niet duidelijk aan. Kritiek op hun werk wordt merendeels persoonlijk opgevat en blijft lang hangen. Ook tijdens audities laten zij zich overbluffen door medeauditeurs. Bekend trucje van bijdehante types is om uit de auditieruimte te komen en tegen de wachtenden te zeggen: ‘Het was zo erg!’ Verschrikkelijk. Of nog erger, naar buiten lopen en zeggen: ‘Nou, die rol heb ik in mijn zak. Jullie kunnen eigenlijk wel gaan.’ Of ze zeggen tegen een beeldschone actrice: ‘Kind wat zie je er slecht uit. Ben je ziek of zo?’ Vriendelijke mensen geloven vaak niet dat iemand anders dit opzettelijk doet. Leren hiermee om te gaan zonder je goedaardigheid te verliezen kan echt helpen.

LA MALADIE DU PERFECTIONNISME

Zorgvuldigheid zorgt ervoor dat iets helemaal af komt en precies goed. In de zoektocht naar perfectie zal er altijd een discrepantie tussen ideaal en werkelijkheid blijven. Suboptimaal presteren wordt door de perfectionist niet geaccepteerd en hierdoor blijft de spanning hoog. Musici staan erom bekend dat het gemotiveerde talentvolle, harde werkers zijn. Ze hebben een perfectionistische instelling en zijn niet gauw tevreden met zichzelf (Mor et al. 1995). De ideale uitvoering wordt nagestreefd. En er is dan ook weinig indrukwekkender dan in het concertgebouw Janine Jansen een weergaloze vertolking van Saint-Saëns te horen spelen. Het streven naar perfectie hoort erbij, ook bij topsporters die met een honderdste van een seconde een record willen verbeteren. Maar dit streven kan naast de motiverende kracht ook de valkuil zijn. Het gaat om de balans tussen spanning en ontspanning, de kunst om afstand te nemen van het schilderdoek om het overzicht te behouden. Het sublimeren van het talent kan voldoening schenken en flowervaringen veroorzaken. Ook kan het tot diepe frustratie leiden als niet aan de hoge verwachtingen wordt voldaan. Er wordt ‘overgestudeerd’ om de angst te bezweren. Getalenteerde mensen kunnen namelijk behoorlijk obsessief zijn. Dat dit voordelen heeft is wel duidelijk, maar als de grenzen van de fysieke en mentale mogelijkheden worden overschreden

kan dit obsessieve gedrag leiden tot uitputting en meer angst. Het vergt de nodige mentale kracht, zelfkennis en flexibiliteit om te blijven werken aan excellentie. Olympisch zwemmer Maarten van der Weijden vertelde in een radio-interview dat hij nadat hij is gestopt met zijn zwemcarrière nog maar een enkele keer heeft gezwommen. Er was voor hem niets meer aan. Wat telde was het hoogste bereiken. De perfectie. Zonder dat verloor het zwemmen zijn glans.

Veel musici, ook Janine Jansen (in de documentaire *Janine* van Paul Cohen, 2010) hebben het gevoel dat muziek van bepaalde componisten bijna onbereikbaar is vanwege de schoonheid en de complexiteit. Er is in de muziekwereld bijvoorbeeld een terecht ontzag voor de muziek van Bach. Musici vinden het een eer om die te spelen maar erkennen ook dat het soms niet te doen is. Ze zijn er nog niet aan toe en beseffen ook dat er altijd wat te streven valt, zoals een zanger in het volgende fragment mooi verwoordt: ‘Ik vind niet dat ik het niet kan zingen of zo, maar toch heb ik het *Weihnachtsoratorium* teruggegeven. Dat ik dat mag zingen. Dat ik, als mens die muziek mag brengen. Bach is zo bijzonder, daar heb ik ontzag voor. Toch heb ik het niet gedaan. Ik ben er nog niet aan toe, voel ik. Ik heb er hard voor geoefend, je moet hele stukken doorzingen, maar het was niet het beste dat ik kon geven. Het werd vechten tegen de bierkaai. Dit had voor mij eigenlijk niet eens met podiumangst te maken. Het is iets wat ik in de toekomst wil gaan doen. Zo’n oratorium zingen.’

Neurotische, introverte mensen zijn over het algemeen angstiger. Dit kan ervoor zorgen dat podiumangst sneller wordt geactiveerd (Mak 2010). Angstige mensen vertonen vaker vermijdingsgedrag waardoor positieve ervaringen minder kunnen meewegen. Neurotische mensen vertonen ook een grotere overgevoelighed waardoor ze minder informatie filteren en sneller overspoeld raken door emoties. In de voorbereiding op een groot toernooi of op een uitvoering wordt de complexiteit van de taken en de druk vaak opgevoerd. Hierdoor is het moeilijker de interne en externe prikkels te hanteren. De algehele *arousal* gaat dan omhoog; er wordt meer gepiekerd en slechter geslapen en de regelmaat en het veilige gevoel zijn tanende.

OPENHEID VOOR ERVARINGEN

In principe staan toppresteerders zoals musici, acteurs en sporters open voor nieuwe ervaringen. Ze zijn al een eind gekomen in hun carrière of opleiding. Hun talent, kundigheid, creativiteit en nieuwsgierigheid naar het verleggen van hun grenzen heeft ze een eind gebracht. Toch kunnen een verhoogde arousal en de onder-

toon van angst ervoor zorgen dat iemand minder makkelijk nieuwe situaties aangaat en dat hij risico's die bij het vak horen mijdt. Het opdoen van nieuwe ervaringen komt namelijk telkens terug. Bij elk toneelstuk of muziekstuk en bij elk nieuw toernooi zijn de omstandigheden en de mensen met wie je werkt anders. Elke stap in je carrière zorgt voor nieuwe uitdagingen. Acteurs moeten bijvoorbeeld tot hun pensioen auditie blijven doen. Operazangers en dansers worden gevraagd voor gezelschappen in het buitenland. En daar moet je steeds weer moed voor verzamelen.

JE BENT WAT JE PRESTEERT OF BEN JE OOK GEWOON WIE JE BENT?

‘Als mijn stem niet mooi klinkt dan vinden ze me vast ook niet aardig,’ verzuchtte een zangeres in mijn praktijk.

Buiten de Big Five van persoonlijkheidsdimensies noemt de literatuur ook andere persoonlijkheidskenmerken in verband met toppresterders. Wat vaak opvalt is de verwevenheid van de persoonlijkheid met het talent. Er is bevologenheid en liefde voor het vak. Vaak al van jongs af aan. Een veeleisende en perfectionistische opvoeding kan een duit in het zakje doen. Presteren wordt synoniem met aardig gevonden worden, gewaardeerd worden als mens of ‘iemand zijn’, zoals voorgaand citaat laat zien. Een acteur verzucht: ‘Ik ben mijn werk. Alles wat ik doe heeft ermee te maken. Ik geniet ervan maar ik merk dat ik behoefte heb aan meer daarbuiten, vriendschappen van vroeger aanhalen et cetera. Er is alleen zo weinig tijd voor, ik ben al jaren continu aan het werk.’ Jonge topsporters en musici krijgen voor hun prestaties veel aandacht. De vader van de jonge Wesley Sneijder nam zelfs een andere baan om zijn zoons te kunnen laten voetballen. Musicerende kinderen worden als wonderkinderen gezien en hun leven wordt rondom het instrument ingedeeld. Esther van Fenema vertelt in haar interview dat zelfs de broer van een muzikalent een baantje heeft in een snackbar om haar muzikale carrière te ondersteunen. De medaille heeft twee kanten: de liefde voor het vak is mooi en geeft veel voldoening, de andere kant is dat daardoor de beoordeling van anderen vaak centraal staat en dat die vaak wordt doorgetrokken naar het persoonlijke leven. Het kan helpen te bedenken dat je gewoon goed bent zoals je bent. Zonder dat daar een topprestatie voor moet worden geleverd.

Een gezonde vorm van narcisme is op het podium wel zo handig. Hoeveel presidenten, CEO's van grote bedrijven, beroemdheden, popmuzikanten en filmsterren zouden zover gekomen zijn zonder de overtuiging dat ze

buitengewoon goed en talentvol zijn, zonder deze drive om te presteren. Narcistische en neurotische trekken komen ook bij musici vaker naar boven in onderzoek (Wippoo & Citroen 1998). Let wel: het gaat hier over narcistische trekken en niet over de narcistische persoonlijkheidsstoornis. Psychiater Esther van Fenema onderschrijft dit met eigen onderzoek op de muziekwijk van het UMC Leiden. Zij presenteerde op het ‘Genees en Kunst Symposium’ van de Nederlandse Vereniging voor Dans- en Muziekgeneeskunde haar onderzoek naar de persoonlijkheid van musici. Zij rapporteerde dat musici significant hoger scoren op narcistische trekken. Wel bleken deze musici, als ze vergeleken werden met mensen met vergelijkbaar opleidingsniveau en dezelfde leeftijd, beter en langer te blijven functioneren dan de niet-muzikanten. Ze gaan veel langer op eigen kracht door. De narcistische trekken kunnen te maken hebben met de opvoeding: ‘De meeste kinderen groeien op met het idee dat ze leuk en aardig zijn zoals ze zijn. Voor wie als muzikant opgroeit, ligt de nadruk echter op hoe ze presteren. Als je zelfbeeld zo samenvalt met je prestatie ben je natuurlijk erg kwetsbaar als het wat minder gaat. Voor de behandeling betekent dit dat je rekening houdt met irrealistische gedachten zoals: als ik niet honderd procent presteer, faal ik als mens,’ zegt Esther van Fenema in *Medisch Contact*.

STERALLURES

Toch zullen niet veel mensen het zo ver laten komen als Barbra Streisand, die speciaal voor haar hondje gras liet leggen op het balkon van het Amstel Hotel. De keerzijde van narcisme is namelijk een wankel zelfgevoel en het is beter daar iets aan te doen dan je viervoeter in de watten te laten leggen. Nederland kent weinig superstarren; sterallures stranden dan ook snel in de Hollandse nuchterheid. Daarentegen zijn er in Los Angeles psychotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het behandelen van narcisme bij filmsterren. Deze psychotherapeuten zien een gevaar in het extreem doorvoeren van *method acting*. Dit houdt in dat een acteur zich zodanig inleeft in een personage dat zijn eigen persoonlijkheid diffuus wordt. Als zo’n acteur dan ook nog wereldberoemd wordt met een bepaalde rol kan dat voor identiteitsproblemen zorgen. Geen acteur neemt het inleven en method acting serieuzer dan Daniel Day-Lewis. Na elke film maakt hij periodes van diepe leegte mee die soms een jaar kunnen duren (*de Volkskrant*, 31 januari 2013). Dan heeft hij psychotherapie nodig om zichzelf weer te vinden. Zijn obsessieve manier van werken wordt wel de ‘Daniel Day-Method’ genoemd. Ook als de camera uitstond werd men geacht Daniel Day-Lewis aan te spreken als Mister President. De acteur is drie maanden in zijn rol gebleven als president Lincoln. Gelukkig zullen de meeste acteurs hun taak niet zo extreem opvatten.

Carla Bruni, model, zangeres en voormalig presidentsvrouw vertelt in een interview in *Vogue* dat zij jaren in therapie is geweest om haar narcisme te overwinnen. Als je in de belangstelling staat en continu te horen krijgt dat je zo bijzonder bent kun je het idee krijgen dat je buiten de werkelijkheid staat en dat je recht hebt op een speciale behandeling.

Sporters kunnen gaan denken dat ze godenzonen zijn. Maar dit is voorwaardelijke aandacht. Alleen als ze presteren (voorwaarde) zijn ze geliefd. Kijk voor een uitleg naar het TEDx-filmpje van psycholoog, schrijver en zelfrelativerend narcist Martin Appelo.

In de biografie van Nadal wordt duidelijk dat oom Tony, zijn trainer, daar niets van moet hebben. Nadal wordt opgevoed in nederigheid en bescheidenheid. Na het winnen van een toernooi direct naar huis en om negen uur de volgende dag weer op de baan. Nadal wordt, als hij nietsvermoedend tussen zijn vader en oom over de Champs Elysées in Parijs loopt, door zijn oom Tony naar de zijkant gedirigeerd. Hij mag niet denken dat hij in het middelpunt staat.

THE STARFACTOR

De starfactor, charisma of het halo-effect moet in het kader van de persoonlijkheidskenmerken natuurlijk ook worden genoemd. Dit wonderlijke verschijnsel zit aan sommige artiesten vastgeplakt. ‘Alles draait om Robbie’ is de titel van een recensie in *de Volkskrant* over een comebackoptreden van Take That: ‘Pas als Robbie Williams zijn opwachting maakt en duidelijk wordt wat *stardom* inhoudt: charisma, schaamteloosheid, honger naar aandacht en tomeloze energie, dan wordt het spannend.’

Sommige artiesten kunnen boven zichzelf en het theater uitstijgen. Hun persoonlijkheid heeft een soort grenzeloosheid waardoor alle ruimte op het podium wordt gevuld. Madonna staat erom bekend, en dus ook Robbie Williams. En beiden hebben last van podiumangst. De angst hoeft een verpletterend optreden dus niet in de weg te zitten. Deze sterren hebben vaak een hele entourage mee om ze bij te staan in hun angstige momenten. Filmregisseur Marco van Geffen vertelt dat hij bij audities soms moeite heeft met de ‘sterrenstatus’ van een acteur. ‘Dan komt zo’n jongen binnen. Die is helemaal af. Alles is mooi, sterk en goed aan zo iemand. En toch wil ik daardoorheen, wil ik die schil ervan af. Dan wordt het pas interessant en kan ik met zo iemand door. Ik praat dan met hem en leg uit dat ik die andere kant wil zien en dan zie je ineens echt die jongen voor je. Blijkt dat hij het ook moeilijk heeft met van alles.’ Toneelregisseur Ivo van Hove schrijft na de dood van de briljante film en theateracteur Philip Seymour Hoffman over een castingfout die hij ooit maakte door in 1999 Hoffman

niet de rol te geven voor het stuk *A Streetcar Named Desire* dat hij in New York zou regisseren: *‘En daar was Philip weer, hij wilde per se die rol van Stanley Kowalski, de stoere Polak, de tegenspeler van Blanche. En toen durfde ik het niet: de angst sloeg mij om het hart. Hij was intussen een groot en zeer bekend acteur geworden en ik was gewoon bang voor hem. Zo aanwezig, zo overweldigend, zoveel van alles, zo eigen ook. Ik kreeg er zelfs faalangst van, iets wat ik later nooit meer zo heb meegemaakt.’*

Ook sporters kunnen een absolute sterrenstatus hebben. Voetballers worden godenzonen genoemd. Beelden van een voetballende Maradona, Crujff, Messi of Ronaldo zitten in vele geheugens opgeslagen. Jaap de Groot, sportjournalist, vertelde dat hij Rafael Nadal ooit een minuut mocht interviewen tijdens de Olympische Spelen. Bij zo’n toptennisser kun je niet in de buurt komen als gewone sterveling.

OVEREENKOMSTEN EN VERSCHILLEN TUSSEN TOPSPORTERS, MUSICI EN ACTEURS

In hun boek *The Inner Game of Music* (1987) zien de schrijvers Barry Green en W. Timothy Gallwey een aantal belangrijke overeenkomsten tussen sporters en musici: *‘People “play” sports and “play” music, yet both involve hard work and discipline. Both are forms of self-expression which require balance of spontaneity and structure, technique and inspiration. Both demand a degree of mastery over the human body, and yield immediately apparent results which can give timely feedback to the performer. Since both sports and music are commonly performed in front of an audience, they also provide an opportunity for sharing the enjoyment of excellence, as well as the experience of pressures, fears and the excitement of ego involvement.’*

Het is mooi dat de auteurs het ‘spelen’ als eerste overeenkomst noemen. Een acteur zei ooit: ‘Weet je wat het leuke aan acteren is? Dat het spelen is. Zolang ik dat voor ogen houd en dat gevoel weet te behouden kan ik omgaan met de druk en de spanning die het vak met zich meebrengt.’ In bovengenoemd citaat is te zien dat de overeenkomsten groot zijn. Het harde werken, de discipline, meesterschap over je lichaam krijgen en de druk, angst en opwindning die optreden voor een publiek met zich meebrengt. Er zijn ook verschillen. Kunstenaars komen op bepaalde aspecten overeen met topsporters maar zullen op andere gebieden juist heel anders in elkaar zitten. Ook is het belangrijk om op te merken dat de ene topsporter de andere niet is en de ene zanger echt niet lijkt op die andere. Toch zijn er in de literatuur verschillende pogingen gedaan om wat kenmerken op een rijtje te zetten. Ik geef ze hier weer, maar trek zelf je conclusies.

MUSICI

In wetenschappelijke literatuur over musici worden steeds dezelfde kenmerken genoemd: musici zijn perfectionistisch, talentvol, gevoelig en toegewijd. Er is naast muzikaliteit ook fysieke aanleg nodig. Denk aan de ‘piano-handen’ of aan de zangstem die een paar octaven beslaat. Daarnaast spelen motivatie en doorzettingsvermogen een rol in de ontwikkeling van ‘kind op muzikles’ naar musicus of muzikant. Je kunt talent hebben en er niets mee doen. Je kunt ook hard werken, tienduizend uren oefenen en de beste willen worden. Door de hoge eisen die ze aan zichzelf stellen kunnen ze snel teleurgesteld raken in wat ze kunnen en wie ze zijn. Veel podiumkunstenars zijn zeer loyaal en soms hebben ze een te grote afhankelijkheid gecreëerd ten opzichte van hun opleiders, docenten en impresario. Vaak worden talenten op jonge leeftijd ontdekt en intensief begeleid en getraind.

ACTEURS

De website van de Amsterdamse Theaterschool formuleert de verwachtingen ten aanzien van acteurs als volgt: ‘Het gaat om aanleg, interesse en techniek. Kennis, vakmanschap, artistiek inzicht, smaak en persoonlijk engagement. Hierdoor worden de aanleg en de motivatie omgezet in talent. Talent dat in de beroepspraktijk oorspronkelijk, zelfstandig en krachtig zijn of haar eigen weg zal kunnen volgen.’ Dat zijn dus niet de minste eisen. Je komt ook niet makkelijk door de selectie van de toneelschool. Vaak gaat daar een jarenlange voorbereiding op jeugdtheaterscholen aan vooraf. Hugo Metsers is geïnterviewd door de webkrant van journalist Gabriël Dériga, (29 februari 2012) over de opleiding tot camera-acteur die hij heeft opgezet voor het Mediacollege in Amsterdam: ‘Een acteur ben je of je bent het niet. Dat moet al gebeurd zijn voordat iemand hier auditie komt doen. [...] Motivatie is de belangrijkste eigenschap voor een acteur. Ze moeten van het dak willen springen, offers brengen. Je verdient amper geld, je moet je hele persoonlijkheid in het licht gooien en je wordt constant bekritiseerd.’

Topsporters worden vaak de volgende eigenschappen toegedicht:

- discipline;
- zelfvertrouwen;
- doorzettingsvermogen;
- de beste willen zijn/de competitie willen aangaan;
- zichzelf willen overtreffen;
- doelgerichtheid.

Topsporters hebben daarbij vaak te maken met het verdragen van pijn en het omgaan met de grenzen van hun fysieke mogelijkheden. Hun jeugd staat in het teken van eindeloos trainen en wedstrijden door het hele land. Andre Agassi schrijft in zijn boek *Open* (2009) over de volledige vervlochtenheid van tennis, zijn jeugd en zijn leven. Zijn vader hing een tennisbal aan een touwtje in de wieg. Een van zijn kinderen moest toptennisser worden. Hij legde een eigen betonnen tennisbaan aan in de achtertuin en dwong de jonge Andre jarenlang urenlang te trainen.

Marco van Basten verwondert zich in een interview in *de Volkskrant* over de persoonlijkheidsvorming van de huidige generatie voetballers. Het valt hem op dat de jonge voetballers, in tegenstelling tot zijn generatie, in de rust nooit in opstand komen tijdens de bespreking van de eerste helft. Ook mist hij het eigen initiatief op het veld, los van de adviezen van de coach. Hij verklaart deze houding door het feit dat deze generatie al zo jong geselecteerd en in de richting van topsport gedreven is. Ze hebben niet op straat wijs kunnen worden zoals de straatvoetballers van vroeger. Wat sporters wel heel vroeg leren is omgaan met fouten en verliezen. Of dat nu op straat is of tijdens wedstrijden, verliezen hoort bij sport en wie daar mee om kan gaan raakt de focus en de doelgerichtheid niet kwijt.

BEGELEIDING OP WEG NAAR DE TOP

Bij de meeste kunst- en sportopleidingen is sprake van selectie aan de poort. Ze leiden op voor beroepen die veel van het algehele functioneren vragen, op fysiek, emotioneel en mentaal niveau.

In de sport bestaat een traditie van mentale begeleiding, door sportpsychologen, haptonomen en coaches. Daar wordt al lange tijd gekeken naar de interactie tussen fysieke prestaties, techniek **én** mentale aspecten van de sportprestatie. Sportpsychologen hebben hun plek in de sportwereld weten te veroveren. AC Milan heeft zelfs een wetenschapslab waar onderzoek wordt gedaan.

Conservatoria en toneelscholen beginnen meer oog te krijgen voor de mentale aspecten van het vak. Vaak maken deze opleidingen een belangrijk deel uit van de persoonlijkheidsontwikkeling van hun studenten. Veel adolescenten staan nog zoekend in het leven. Een veilige, stimulerende opleiding kan de voorwaarde scheppen voor de ontwikkeling van creatief talent. Een acteur vertelde hoe fijn het was op de toneelschool. Alsof je in een soort bubbel, een parallelle werkelijkheid leefde waar iedereen dezelfde interesses en belangen had waardoor je helemaal kon opgaan in het theater.

DE OMGANG MET EEN VEELEISENDE OMGEVING

Een zanger: ‘Goed hè, dat ik nog niet ziek heb afgebeld!’

Toppresteerders zullen moeten leren omgaan met een omgeving die veel van ze vraagt. Hoge eisen en verwachtingen van jezelf maar ook van coaches, ouders, regisseurs en publiek.

Het gevoel dat je wel tegen een stootje kunt en voldoende van je mogelijkheden hebt kunnen ontwikkelen is van belang. Het vertrouwen dat je lastige situaties kunt beheersen, dat je snel kunt herstellen en dat je daarmee hebt kunnen oefenen, kan ervoor zorgen dat je angstige en frustrerende situaties het hoofd kunt bieden.

JE MOET ER MAAR TEGEN KUNNEN

‘Dank u wel, u hoort nog van ons.’ Ja, voor jou tien anderen, denkt de acteur, de voetballer of de zanger als hij weer eens heeft moeten opdraven voor de zoveelste selectie of auditie. *Survival of the fittest* geldt sterk in deze beroepsgroepen.

Hoe verder je komt en hoe groter het succes, hoe groter ook de concurrentie, de negatieve kritiek en het ve-nijn van anderen. Daar moet je tegen kunnen. Je kunt ermee leren omgaan door niet alles persoonlijk te nemen, door het als werk te blijven zien, te focussen op wat lukt en door te investeren in een leven en vrienden buiten het theater.

TOT SLOT: BEING COMFORTABLE WITH THE UNCOMFORTABLE

Om te komen tot een optimale arousal is gezonde spanning nodig. De angst en het oncomfortabele aangaan zorgen ervoor dat we ons vrijer kunnen bewegen en een stap verder kunnen gaan. Natuurlijk brengt dat risico’s met zich mee.

Maar zoals Arnon Grunberg stelt in zijn ‘Voetnoot’ in *de Volkskrant*, waarin hij tekeergaat tegen de obsessie met veiligheid in de welvaartsmaatschappij: ‘Wie er alleen maar op uit is alle risico’s uit te bannen leidt niet alleen geen goed leven, spoedig leeft hij helemaal niet meer, hij vegeteert.’ Let wel: musici en sporters opereren op hoog niveau en zijn de nodige obstakels en uitdagingen al aangegaan. Wat ze willen is van de overtrokken angst afkomen. Van *fear* naar *excitement* voor een voorstelling of wedstrijd.

In de volgende hoofdstukken wordt de focus van het probleem naar de oplossingen verlegd. Want hoe kun je leren omgaan met de complexiteit en de uitdagingen van een ingewikkeld vak? Hoe kun je op zoek gaan naar je eigenheid?



JEROEN KRABBÉ, ACTEUR

‘Als je ouder wordt, kom je meer in de rol van jezelf, van wie je echt bent.’

Jeroen Krabbé is acteur, regisseur en kunstschilder. Hij verwierf in de jaren zeventig grote bekendheid met zijn rol in *Soldaat van Oranje*. Een nationale en internationale filmcarrière volgde. Ook regisseerde Jeroen Krabbé toneelstukken, waaronder het toneelstuk over Anne Frank waarin hij de vader van Anne speelde. Jeroen Krabbé heeft vooral op het toneel, voor premières, last van angst. Ondanks zijn lange staat van dienst, professionaliteit en ervaring. Hij vertelt hier openhartig en met humor over. Ondanks zijn premièreangst vindt Jeroen altijd weer de moed om het podium op te gaan.

IK HEB GEZWOREN NOOIT MEER OP HET TONEEL TE GAAN STAAN EN DAN DOE IK HET TOCH

‘Het wordt erger. Vroeger was er niets aan de hand, vrolijkheid kende geen tijd, maar een paar jaar geleden was ik Salieri in het stuk *Amadeus* en moest ik drieënhalf uur onafgebroken praten. Ik was echt ziek van ellende en dat uit zich in zo’n periode voor een première bij mij in keelproblemen. Ik ben over het geheel genomen niet bang om het toneel op te gaan, maar voor premières krijg ik het te kwaad. Ik heb dan ook echt gezworen om het nooit meer te doen en het gekke is dat je het toch weer doet. Ik raak op zo’n avond de angst langzaam kwijt, maar in het begin kom ik er niet echt in terwijl ik helemaal niet zo bang ben voor de mensen in de zaal. En toch neem ik me voor om nooit meer het toneel op te gaan, en dan word ik gevraagd voor een toneelstuk, zoals nu bij *Vaslav*, en dan ga ik weer. Die zes tot zeven weken voorbereiden, dat is echt enig om te doen, maar naar de première toe leven, de tijd er vlak voor, dat is een gapend gat.

Soms klaagt een medeacteur bij de film over podiumangst en dan denk ik: hoepel toch op, jij hebt niet vijftientig jaar op het toneel gestaan. Toen ik in *Amadeus* speelde in Rotterdam kreeg ik last van mijn keel, ik nam thee met honing en had allemaal andere trucs en ik ging zelfs naar het ziekenhuis. Het mooie is dat als je door het ergste heen bent, je kunt vliegen. Het uit zich altijd in keelproblemen maar eigenlijk is het gewoon onberedeneerde doodsangst.’

DE PREMIÈRE, DAAR HANGT ZOVEEL VAN AF

‘Alles wat je in de loop van de weken aan de voorstelling hebt gedaan is bij de première ineens niet meer relevant. Je hebt op zo’n moment de verkeerde concentratie en dat heeft zo met jezelf te maken. Ik heb het alleen bij premières; daar hangt zoveel van af. Een paar dagen van tevoren begint het al. Dan ga ik ga me afsluiten en ik sluit mezelf op in de kleedkamer. Ik wil dan niemand zien en als je dan op het toneel komt, staan daar meer mensen met doodsangst. Ik ben heel bijgelovig geworden door de angst. Als je bijvoorbeeld per ongeluk het script op de grond laat vallen, moet je er even op staan voor je het oppakt. Dat soort dingen.

Bij *Amadeus* stond ik letterlijk drieënhalf uur te praten. Op de eerste rij zaten mensen foto’s te nemen. Ik zou wel willen roepen: “Wil je verdomme ophouden met dat toestel?” Maar dat kan ik niet in een première.

Guus Hermus was wat dat betreft het ergst. Die heeft uit pure doodsangst in de Rotterdamse Schouwburg een wasbak uit de muur van de kleedkamer getrokken. Er is nog een mooi verhaal over Guus Hermus: er zoemde een telefoon achter in de coulissen, de telefoon van de brandweer die af en toe een signaal gaf. Je ziet en hoort alles als je speelt, je hebt dan een hoger bewustzijn. Guus hoorde het gezoem van die telefoon. *Zzzz*. Nu is het afgelopen, dacht hij en hij heeft zo de telefoon uit de muur getrokken, kapotgegooid en vervolgens doorgespeeld. Guus zag ooit een flits van een camera in de zaal: “Wie was dat? Kan het zaallicht even aan? Ah, mevrouw, hier dat toestel.” Hij pakte de camera af en kwakte die zo in de coulissen.’

EEN VOORSTELLING IS ALS EEN ZWITSERS UURWERK: ALLES MOET KLOPPEN

‘Ik hoor alles, ik zie alles. Fouten zijn onvergeeflijk, zowel die van jezelf als die van andere acteurs. Het is een Zwitsers uurwerk. Elk radertje telt. Ik ben een totale perfectionist. Bij *Het dagboek van Anne Frank*, na de pauze, heeft Miep Gies, die Anne liet onderduiken in de oorlog, een taart gebakken en Anne roept: “O, wat een heerlijke taart,” maar de taart was er niet. Normaal check ik alles, maar die dag niet. Miep kwam met een bordje studentenhaver! De mensen in de zaal dachten dat we huilden uit wanhoop daar in het achterhuis, maar we hadden de slappe lach.

Als je een stuk 265 keer hebt gespeeld kun je je veel permitteren. Bij Anne Frank was er een voorpremière in Amstelveen. Mevrouw Frank, de tweede vrouw van Otto Frank, had gehoord dat de proloog en epiloog van het oorspronkelijke stuk geschrapt waren. Kennelijk had de familie Frank een overeenkomst met de schrijvers gesloten dat alles altijd integraal moest worden gebracht. Na al die maanden voorbereiding waren we bang dat het stuk zou worden verboden. Ik had Miep Gies opgebeld en zij zei: ik kom morgen met mevrouw Frank. Ik

was de enige die wist dat de voorstelling van die dag misschien de enige zou zijn, maar ik had geen angst. Het moet vanavond lukken, dacht ik alleen maar, we moeten het stuk gaan spelen. Na afloop kwam mevrouw Frank huilend in de kleedkamer. Ze vond het prachtig. Ik was zo blij, we hadden gewonnen, we mochten het stuk blijven spelen. Bij Anne Frank was het aan het eind van de voorstelling zo stil. Dan stonden we klaar in de coulissen maar er kwam geen applaus, er was vaak een doodse stilte. O god, wat verschrikkelijk, dachten we, maar de zaal zat dan te snikken. We kwamen op en bogen voor de zaal. Dan pas durfde men te applaudiseren.’

UIT HET ZIEKENHUISBED HET TONEEL OP

‘Tijdens de voorstellingsreeks van Anne Frank werd ik met nierstenen opgenomen in het ziekenhuis. Ik had beloofd het stuk te zullen spelen voor de mensen van de Auschwitz-herdenking, en daar waren mensen bij die het concentratiekamp hadden overleefd. Ik mocht het ziekenhuis niet uit maar dat kon me niets schelen. Ik ga wel met een dokter en een spuit naar het theater, dacht ik. Ik dat ziekenhuis dus uit, en vervolgens was er niets aan de hand op het toneel. We kregen een daverend applaus, ik moest huilen en ging daarna doodziek het ziekenhuis weer in. Dat is merkwaardig: je gaat op, de pijn is weg en je stapt van het toneel en het is weer terug. Ook als er iets verschrikkelijks is, ga je spelen: dierbaren die overleden zijn, bonje thuis. Ik ben heel goed in het scheiden van dingen. Dat heeft te maken met concentratie.’

ZELF DE REGIE HEBBEN OVER SPANNING

‘In de serie *In therapie* had ik zoveel tekst. De opnamen waren in een villa in Bussum. Het werd gefilmd alsof het een echte sessie was. Er was een spanningsboog die werd opgebouwd. Helaas zaten we daar onder een aanvliegroute van Schiphol en terwijl ik speelde, dacht ik: ik denk dat ik er nog vier zinnen uit krijg voor dat vliegtuig boven ons is. Ik stopte toen het vliegtuig overkwam en zette toen het voorbij was de sleutel er weer in om verder te gaan. Je houdt zo het niveau vast, de spanningsboog blijft.’

OBSERVEREN EN LOSLATEN

‘Ik observeer bewegingen. Als ik bijvoorbeeld een hond zie, dan leg ik die beweging vast en die sla ik op. Dat is een tweede natuur geworden. Je bouwt als het ware een staketsel van ijzer en dan pas het huis. Dan haal

je het staketsel weg en weet je niet meer hoe je het hebt opgebouwd. Je leert loslaten, totaal: je hebt namelijk zoveel techniek dat je dingen automatisch kunt doen, waardoor je eigenlijk niets doet wat je niet al hebt ingecalculeerd. Je bestuurt jezelf met touwtjes en dat is de techniek, dat heb je zelf in de hand. Het is een ongekend gevoel, deze optelsom van feiten, en heel aantrekkelijk. Bij schilderen ben je ook heel intuïtief en technisch bezig; er komt iets uit wat er nog niet was. Dat kan alleen met het staketsel van ervaring en techniek.'

KOM OP IK DOE HET! DAT HEB IK GELEERD VAN ANK VAN DER MOER

'Als ik een nieuw script krijg loop ik eerst als een kat om de hete brij heen. Dan ga ik zitten en lezen en het gevoel dat ik dan heb is belangrijk. Dat eerste idee, dat eerste gevoel is het vaak al. Een script moet ook goed leesbaar zijn. Geen type- of schrijffouten. Dat is meteen irritant, het verstoort iets in mij. Ach ja, er zijn zoveel valkuilen, waarom doen we dit vak? Het is rampzalig, weer zo'n première.

Ik heb iets van honderd films gedaan en ze weten: met hem hebben we kwaliteit. Ik moest ooit naar Amerika voor een spoedopdracht terwijl ik net lekker in mijn vakantiehuis zat. Om drie uur 's nachts ging de telefoon. Het was mijn agent in L.A.: "Kun je morgen om elf uur naar Chicago vliegen en 's middags draaien voor een film met Harrison Ford?" [*The Fugitive*] Ik zou net met paasvakantie gaan naar Italië en heb 's nachts de beslissing genomen om te gaan. Ik vloog naar Chicago; het script lag in een pakketje op mijn stoel in het vliegtuig. Ik leerde de tekst tijdens de vlucht en kwam aan met een enorme jetlag en slaapttekort. Vervolgens ben ik naar de set gebracht, in de kleren gehesen, en even later stond ik op de set met Harrison Ford. "Ik weet niet waar ik ben," zei ik, waarop hij antwoordde: "*I'm gonna help you buddy.*" Toen heb ik echt tegen mijzelf gezegd: "Kom op zeg, je hebt zoveel ervaring." Ik heb ooit van Ank van der Moer geleerd om te zeggen: "Kom op, ik doe het!" Ik stond daar wel klappertandend maar ook van: kom op, ik kan het.'

IK VOELDE ME EINDELIJK THUIS TOEN IK OP DE TONEELSCHOOL KWAM

'Als kind was ik een domme pingpongbal. Ik kon wel heel goed tekenen. Ik had een lieve juf en van haar mocht ik elke zaterdag een verhaal vertellen, want dat kon ik ook als de beste. Ook in talen was ik goed, maar van rekenen snapte ik niets. Van de Mulo ging ik naar de Rietveld Academie. Daar ging ik als een komeet. Ik wilde naar de toneelschool. Daar was Willy Pos de directeur. Ik was nog te jong en mocht er officieel niet op, maar ik mocht wel toelatingsexamen doen. En toch ben ik meteen toegelaten en daar was ik thuis, eindelijk

thuis. Niets vond ik eng en niets vond ik moeilijk. Ik was het lievelingetje van de leraren omdat ik goed kon acteren. Ik heb onder anderen les gehad van Ank van der Moer en aan haar heb ik heel veel gehad. Zij was duidelijk. Als je wilt acteren dan moest je volgens haar het volgende hebben:

1. een goede gezondheid;
2. doorzettingsvermogen;
3. talent.

En dan vooral in die volgorde. Ramses Shaffy had zoveel talent dat het er bij hem niet toe deed; hij was ongedisciplineerd maar echt. De acteur die nu indruk op mij maakt is Peter Blok. Hij verrast mij. Ik werkte met hem samen in *In therapie*. Met hem acteren werd een steekspel op hoog niveau waarin je je leven niet zeker bent.’

ANGST MAAKT ENERGIE VRIJ

‘Het is ook wel lekker, die angst. Er komt extra energie vrij. De spanning moet wel zodanig zijn dat de blokkerende ellende eraf gaat. Mijn familie ziet het gelukkig niet als ze in de zaal zitten. Dan vraag ik of ze mijn angst hebben gezien. “Nee, niks gemerkt. Het ging goed,” is vaak hun antwoord. Podiumangst is zo’n fout woord. Je wilt het niet doen door dat woord. Ik noem het liever *stagefright*. Het is het gevoel alsof er ’s nachts een deur opengaat waardoor je wilt wegrennen. Je zou eigenlijk niet bang moeten zijn om het toneel op te gaan, geen blokkade en dat je dan in flow opkomt, als in een fantasie. Wij acteurs zijn een hopeloos groepje op wie je geen ideeën over podiumangst kunt loslaten. Het is namelijk ook leuk dat het zo is, en het zal ook zo blijven: de angst in ieders ogen. Bij acteurs is het lichaam het instrument. Je bent zelf de Stradivarius. Techniek moet geen belemmering zijn, het is de tweede stroom die je helpt. De techniek bij het acteren voor film is anders. Je hebt licht en een camera nodig en al doende leer je je bewust te worden van alle handelingen. Het is een heel technische vorm van acteren.

Tja, hoe ouder hoe erger, zullen we maar zeggen. Als ik een slechte recensie lees, dan denk ik nu: hij zal wel gelijk hebben. Hoe ouder je wordt hoe dichter je bij de kern komt. De ambitie en schwing van de jeugd, het zomaar iets verzinnen of doen, dat gaat weg. Als je ouder wordt kom je meer in de rol van jezelf. Je komt dichter bij wie je echt bent en dan is de kritiek die je hoort of leest kritiek naar jezelf. Dat maakt het lastig. Eigenlijk heb ik nu steeds meer waar te maken. Succes is een station waar je niet moet uitstappen. Maar ik blijf wel bij mijn motto: “Als je intuïtief bent komt het goede pijltje wel in de roos”.’