

Het ontstemde brein

**ESTHER VAN FENEMA
PSYCHIATER OP
DE MUZIEKPOLI**



UITGEVERIJ WATER BV, HILVERSUM

.....

'It is far harder to murder a phantom than reality.'

Virginia Woolf

Inhoud

.....

.....

9	Voorwoord door Christa Widlund
11	Voorwoord door de auteur
14	Inleiding
32	Twee passies komen samen: de Muziekpoli
54	Wat doet muziek met je brein?
72	Optreden voelt soms letterlijk levensgevaarlijk
85	Psychische klachten zijn normaler dan je denkt
106	Podiumangst, wat is dat eigenlijk?
117	Een traumatische ervaring als oorzaak van podiumangst
130	Andere oorzaken van podiumangst
151	De Muziekpoli en de wetenschap
165	Tot slot
170	Woord van dank
173	Noten

Voorwoord

.....

.....

Door Christa Widlund

...

Er staat een passage in dit boek die handelt over de opleidingstijd van de schrijfster aan het Sweelinck Conservatorium in Amsterdam. ‘Er zat een psychologe onder de trap,’ vertelt zij. Ze laat doorschemeren dat een bezoek aan dat geheime kamertje maar beter onopgemerkt kon blijven.

Die psychologe was ik. Na mijn eindexamen piano aan datzelfde conservatorium was ik daar gaan werken als docent psychologie. Ik gaf les over optimale, door leertheorieën ondersteunde manieren van studeren, over oorzaken van podiumangst en remedies daartegen, over sociale spanningen in kleine groepen en hoe die te hanteren. Al vanaf het begin werd ik, na de les, benaderd door leerlingen die problemen hadden en daarover wilden praten. De toenmalige directie heeft mij daar indertijd ruimhartig uren voor beschikbaar gesteld, en dat geheime kamertje onder de trap. Daar hield ik spreekuur en deed ik allerlei kortdurende therapieën.

Naast de problemen die eigen zijn aan de levensfase van studenten (het losmaken van ouders, in het reine komen met de eigen identiteit, omgaan met eenzaamheid) kwamen er in dat kamertje tal van muziekgerelateerde problemen aan de orde en werd ik geconfronteerd met fenomenen die horen bij een leven in dienst van de

muziek. Al deze zaken herken ik tot mijn vreugde in dit boek over tien jaar Muziekwijk: vanzelfsprekend de problematiek rond optreden en studeren, maar vooral ook de absoluut heilzame werking van de dagelijkse discipline, vereist voor het bespelen van een instrument en gevoed door liefde voor de muziek. In samenhang daarmee het vrijwel afwezig zijn van ernstige verslavingsproblematiek in deze populatie en, heel opmerkelijk, het vermogen van musici met bijvoorbeeld zware traumatisering in hun geschiedenis of met een gevaarlijk zwakke persoonlijkheidsstructuur, om overeind te blijven en goed genoeg te functioneren.

Ieder conservatorium zou zijn eigen, dubbel opgeleide psychotherapeut in dienst moeten hebben in zo'n hokje onder de trap. Het scheelt tijd, geld, gedoe en vooral veel leed. Gezien de schrikbarende bezuinigingen in de kunstsector van de laatste jaren lijkt dat geen haalbare kaart. Het is goed om te zien dat de Muziekwijk, dankzij de inspanningen van Esther van Fenema, wél haalbaar is gebleken.

Ik hoop dat dit boek zijn weg zal vinden naar een gedifferentieerde groep lezers: psychotherapeuten, huisartsen, psychiaters, conservatoriumleraren, muziekstudenten – en, vooral, muzikanten.



.....

Door de auteur

...

Toen ik aan het conservatorium studeerde, vielen mij twee zaken op: de enorme passie voor muziek, maar ook de grote psychische kwetsbaarheid van mijn medestudenten. Achteraf kan ik stellen dat hetzelfde voor mij gold. Ik wilde maar één ding, namelijk zo goed mogelijk viool leren spelen, omdat dat de manier was waarop ik me kon uiten. Toen ik in 2008 werd aangesteld als psychiater in het Leids Universitair Medisch Centrum, wilde ik mijn twee passies, namelijk muziek en het brein, samenbrengen in de Muziekwijk: een speciale polikliniek voor musici met psychische klachten.

Bijna alle musici die ik de afgelopen tien jaar heb gezien op de Muziekwijk zeggen hetzelfde: muziek is wie ik ben. Het is mijn leven en mijn moedertaal. De lijdensdruk van mensen die opeens niet meer in staat zijn om zich als musicus te uiten is enorm en ik vind het aangrijpend om die te zien en te voelen in de spreekkamer.

Dit boek wilde ik in de eerste plaats voor de musici schrijven. Het taboe op psychische klachten is voor mij altijd en overal onacceptabel. Het zorgt ervoor dat mensen met psychische klachten in feite gebukt gaan onder twee problemen. Hun psychische klacht en de gevolgen van het taboe, zoals schaamte, eenzaamheid en zelfverwijt. Wat

de musicus extra bijzonder maakt is het optreden. Voor velen betekent dat avond aan avond een topprestatie leveren, waarbij falen de grootst denkbare angst is. De stress van een bestaan als musicus is groot; de lat ligt hoog, de concurrentie is moordend en bezuinigingen op kunst en cultuur dragen bij aan een harde strijd om te overleven.

Elk mens voelt zich wie hij is door zijn gevoelens, gedachten en gedrag. Stoornissen in deze domeinen zijn dan ook sterk invaliderend en hebben een grote invloed op de kwaliteit van leven. Psychische klachten ontstaan door de interactie van aanleg en een bepaalde mate van stress. Inzicht in het ontstaan van psychische klachten kan bijdragen aan het voorkomen van of aan het omgaan met de impact van deze klachten. Hoe kan het dat iemand ‘opeens’ podiumangst krijgt of somber wordt? Waarom is presteren voor mensen met narcistische trekken zo belangrijk en falen zo desastreus?

Voor niet-musici biedt dit boek een bijzondere inkijk in het brein en het leven van de musicus. Het orkest dat jou in vervoering weet te brengen bestaat uit bijzondere individuen met ieder hun eigen verhaal. De solist die jou met ogenschijnlijk gemak je dagelijkse beslommeringen doet vergeten, heeft misschien wel het gevoel dat hij in levensgevaar is als hij op het podium staat.

In dit boek wil ik laten zien wie de musicus is en wat hem drijft. Als psychiater heb ik geleerd dat elk mens je kan raken als je dichtbij mag komen en begrijpt waarom iemand is geworden wie hij is. Dit boek is een ode aan de musici die mij hun kwetsbaarheid lieten zien en daarmee hun unieke en ontroerende schoonheid.



Inleiding

.....

.....

Mijn eerste viool

...

Muziek is sinds mijn vroegste jeugd een vanzelfsprekend onderdeel van mijn leven. Mijn moeder heeft piano gestudeerd aan het conservatorium en oefende toen ik jong was dagelijks toonladders, Chopin en César Franck. Als ik probeerde uit te slapen werd ik onverbiddelijk gewekt door de sonore klanken van haar Steinway-vleugel. Desondanks hield ik van haar pianospel, vooral als ze de eerste ballade van Chopin speelde. Mijn vader speelde gitaar en samen zongen we vaak uit volle borst religieuze liedjes zoals ‘Hoe kwam Mozes door de Rode Zee’. Hij was muzikaal gezien een beetje de risee van de familie, omdat hij niet heel veel repertoire had, behalve een bekende Spaanse melodie en de traditionele religieuze liederen, die hij te pas maar ook te onpas wilde laten horen.

Na wat oriënterende Algemene Muzikale Vorming en blokfluitlessen op de muziekschool wist ik het zeker: de viool is mijn instrument. Toen ik negen jaar oud was gingen we voor mijn gevoel ‘eindelijk’ mijn eerste ‘halve’ viooltje, op de kwart na het allerkleinste viooltje dat er bestaat, ophalen bij de vioolbouwer. Op weg naar huis, op station Naarden-Bussum, kon ik niet meer wachten en stond ik erop om haar op een bankje op het perron uit te pakken en een poging te doen om te spelen. Het instru-

ment voelde als een verlengstuk van mijzelf en de verbondenheid die ik toen voelde, ervaar ik nog steeds. Mijn grootmoeder heeft mij dit zo belangrijke cadeau gegeven en ik ben haar daarvoor tot op de dag van vandaag enorm dankbaar.

Ook mijn broers speelden een instrument, de jongste broer speelde piano en de oudste cello. Als er mensen op bezoek kwamen werd van ons verwacht dat we ‘iets leuks’ speelden, al was dat soms een beetje tegen onze zin omdat we ons aapjes voelden die een kunstje moesten doen. We waren zo’n keurig Concertgebouw-gezin en bij dat ideale plaatje hoorde natuurlijk gezamenlijk musicerende kinderen. Ik hoor het bezoek nog zeggen: ‘Wat enig zeg! Zulke muzikale kinderen, knap hoor.’

Hoe dan ook is vioolspelen iets wat onlosmakelijk met mijn jeugd verbonden is. Natuurlijk speelde ik ook graag buiten, dus af en toe studeerde ik met frisse tegenzin. Mijn moeder zette toen ik jong was de kookwekker op een uur en ik kraste de tijd vol, terwijl ik stiekem een stripboek op mijn lessenaar had gezet. Ook al vond ik vioolspelen altijd heerlijk, het verplichte karakter van studeren stond me vaak tegen. Tijdens het studeren hoorde ik de andere kinderen buiten op straat spelen en ik was dan vreselijk jaloers, omdat ik eerst mijn etudes moest oefenen voordat ik naar buiten mocht. In eerste instantie kreeg ik vioollessen samen met een ander meisje van mijn leeftijd. De docent van de muziekschool was een grote sombere man die weinig plezier leek te beleven aan het lesgeven. Jaren later hoorde ik dat hij zelfmoord heeft gepleegd.

Misschien heb ik zijn gekweldheid en uiteindelijke zelfdoding gekoppeld aan ‘het kunstenaar zijn’ en is zo het zaadje van mijn fascinatie voor de combinatie van muziek en psychiatrie gezaaid.

Al snel werd het duidelijk dat ik sneller vooruitgang boekte dan mijn klasgenote en kreeg ik privéles. Ik was geïntrigeerd door mijn nieuwe viooldocente; zij speelde in een ‘echt’ orkest en was getrouwd met een contrabassist. Ze woonden in een rommelig kunstenaarshuis in Bussum dat ik fascinerend en romantisch vond. Overal koffers met violen, contrabassen en rondslingerende boeken en partituren. Wat een contrast met het keurige huis waarin ik opgroeide. Ik herinner me niet zoveel meer van haar lessen, vooral dat ik veel etudes moest studeren en mocht beginnen aan ‘een écht vioolconcert’. Dat waren dan vooral stukken van de componisten Küchler en Rieding, die niet serieus werden genomen als vioolconcerten, maar voor kinderen al heel wat zijn om te mogen voorspelen voor ouders tijdens reguliere uitvoeringen thuis. Ik merkte toen misschien voor het eerst dat ik echt iets kwijt kon in de muziek en dat ik zoiets als passie kon voelen, vooral bij het concertje in ‘Hongaarse stijl’ van Rieding.

Mijn ouders namen mij regelmatig mee naar concerten. Het Concertgebouw had iets heiligs, het was als een tempel waar de allergrootsten der aarde hun kunsten lieten horen, met die plechtige stilte, die voorname mensen en de priesters en priesteressen van de klassieke muziek die eenzaam op het podium hun duizelingwekkende kun-

sten vertoonden. Gidon Kremer, Itzhak Perlman, Yehudi Menuhin en Isaac Stern waren de helden uit mijn jeugd en ik draaide hun platen grijs. Ik herinner me nog een optreden van Gidon Kremer in Vredenburg. Hij speelde het beroemde Brahms vioolconcert met zoveel gemak dat ik op dat moment dacht het ook ‘even’ te kunnen spelen. Toen ik later de partituur bekeek kwam ik al snel van een koude kermis thuis. Op dat moment realiseerde ik me pas echt wat genialiteit is: met het ogenschijnlijk grootste gemak de meest onmogelijke en virtuoze muziek uit je mouw toveren. Alsof het een improvisatie is.

In mijn puberteit begon ik te beseffen dat ik talent had en dat het me een prettig gevoel gaf om ergens in uit te blinken en misschien ook om op te vallen. De middelbare school vond ik een vreselijk saaie aangelegenheid die je nou eenmaal moest uitzitten en vioolspelen werd een belangrijke vlucht uit de dagelijkse sleur. Mijn ouders beloonden mijn serieuze ommezwaaï met een, in mijn ogen, heel professionele docent: een Russische orkestviolist, voor wie ik een beetje bang was. In lijn met de Russische traditie liet hij me heel hard studeren door veel te moeilijke stukken op te geven. Uit angst voor zijn afkeuring studeerde ik me uit de naad – op straat honkballen met buurtgenootjes was pas een optie als ik een Paganini-etude uit mijn hoofd kon spelen. Het vioolspelen begon steeds belangrijker te worden en ik overwoog inmiddels om er mijn beroep van te maken. Omdat de Russische docent meer met zijn eigen carrière bezig was dan met het lesgeven, besloten mijn ouders opnieuw dat ik beter af zou zijn bij een andere

docent, die meer gericht was op lesgeven en mijn voorbereiding op het conservatorium dan op het zelf spelen. Ik kreeg les bij een viooldocent in Amsterdam die met jong talent werkte. Hij heeft me voorbereid op de toelating aan het conservatorium. Als vierdeklasser vond ik het reuzes-toer om eerder weg te gaan uit de lessen om met de trein en de tram naar vioolles in de grote stad te gaan. Terugkijkend vind ik het wel jammer dat ik zo vaak ben gewisseld van docent, omdat ik bij elke docent weer opnieuw moest beginnen met bijvoorbeeld een andere streektechniek of houding. Veel violisten hebben hun hele jeugd bij bijvoorbeeld Coosje Wijzenbeek gestudeerd en hebben daardoor een stabielere technische basis kunnen opbouwen. Aan de andere kant was het ook erg leerzaam om verschillende stijlen te leren en uiteindelijk mijn eigen stijl en techniek te kiezen. Ik begon heel fanatiek te studeren. We hadden een onverwarmd houten huisje in de tuin staan en daar heb ik vele uren studierend doorgebracht. Voordat ik ’s morgens naar school ging een uurtje en na school het liefst nog twee. Mijn dag voelde pas echt goed als ik ten minste drie uur viool had gestudeerd. De winters waren een crime, omdat een klein blaaskacheltje net niet voldoende was om met warme vingers te kunnen spelen. Binnenshuis studeren was geen optie, omdat de andere gezinsleden vaak geen zin hadden in mijn studiegeluiden en mijn moeder regelmatig migraine had.