



Mieke Wouters, De paradox van Plankenkoorts: Kracht in kwetsbaarheid. Uitg. in eigen beheer (verkrijgbaar via www.freeupandplay.be).

Een zeer informatief en prettig lezend boek van 183 pagina's over het nog steeds beladen onderwerp plankenkoorts, geschreven door vocalist, pedagoog en muziektherapeut Mieke Wouters. Ze maakte 25 jaar deel uit van Collegium Vocale Gent onder leiding van Philippe Herreweghe en vertelt heel openhartig hoe zij als ervaringsdeskundige met veel zoeken, uitproberen, praten en oefenen nu niet alleen weet hoe zij zelf moet omgaan met dit fenomeen maar ook anderen hierbij kan helpen.

Haar inspiratiebron is het boek *Geweldloze Communicatie* van psycholoog Marshall Rosenberg geweest. Deze geeft aan dat het door gebruik te maken van waarneming, gevoel, behoefte en verzoek mogelijk wordt empathisch en eerlijk te communiceren met jezelf en anderen. Dit principe bleek ook uitermate geschikt om toe te passen op het podium. Om duidelijk te maken wat er nu precies met je gebeurt als je last hebt van plankenkoorts, podiumspanning of welke term je hier ook voor wilt gebruiken, maakt Mieke Wouters verder gebruik van het 'tolerantievenster' uit de drie-breinen-theorie van McLean en de 'polyvagaaltheorie' van Porges. Haar conclusie is dat het uiteindelijk allemaal neerkomt op zelfempathie en het (h)erkennen van behoeftes.

Twee zaken zijn hierbij van belang: blij in het hier en nu door waar te nemen wat je lichaam je wil vertellen,

daarna is het noodzakelijk om de onderliggende behoefte onder woorden te (leren) brengen. Van jongs af aan zijn we zo gewend om onszelf en anderen te beoordelen, dat we geheel vervreemd zijn geraakt van fysieke sensaties. Ervaren we deze als onprettig, dan proberen we ze bovendien zoveel mogelijk te vermijden. Dit kan zulke extreme vormen aannemen dat we zaken letterlijk 'uit de weg gaan' en bijvoorbeeld niet meer op een podium durven staan.

Het boek is overzichtelijk opgebouwd met hier en daar een oefening, aan het eind een korte samenvatting en in de bijlagen lijsten met gevoelens en behoeften. In de hoop meer openheid rond dit thema te creëren, heeft Wouters verschillende podiumkunstenaars geïnterviewd, en niet de minste! Naast de al eerdergenoemde Philippe Herreweghe vinden we bijvoorbeeld violiste Janine Jansen en cabaretier Wim Helsen. De quotes sluiten mooi aan bij de tekst, de foto's zijn gemaakt door Pieter Clicteur. Bijzonder, maar soms ook wat gezocht met een symbolisch bedoeld plankje.

Fluitspelen leer je niet door er een boek over te lezen. Ook leren omgaan met (jouw) plankenkoorts betekent dus oefenen, oefenen, oefenen. Voor een optreden, na een optreden, met jezelf, met hulp van anderen... Tot je je tolerantievenster hebt vergroot en voldoende strategieën ontwikkeld om het ook toe te kunnen passen *tijdens* een concert, tentamen, les of waar je maar overvallen wordt door plankenkoorts en opeens last hebt van een bibber in je toon, knikkende knieën of een droge mond.

Echt een aanrader dus, en niet alleen voor jezelf. Eenmaal eigen gemaakt geeft het je ook tools in handen om zonder meteen te oordelen om te gaan met anderen. De online presentatie van het boek is te vinden op YouTube.²

Marion Schopman

¹ Zoek op 'rudolf tutz film 2006', volg de link op www.nfg-fluit.nl of scan de QR-code.

² Zoek op 'mieke wouters plankenkoorts' of volg de link op