

Tuuut

Tuuut

Tuuuut

TUUUUUUUUUUUUUUUUUUUUUT

(...)

(...)

(...)

Hallo?

Hoe verbind ik mij?

(...)

*Een onderzoek naar de hobbels op weg naar verbinding, in het theater en
daarbuiten*

“It is not the critic who counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done them better. The credit belongs to the man who is actually in the arena, whose face is marred by dust and sweat and blood; who strives valiantly; who errs, who comes short again and again, because there is no effort without error and shortcoming; but who does actually strive to do the deeds; who knows great enthusiasms, the great devotions; who spends himself in a worthy cause; who at the best knows in the end the triumph of high achievement, and who at the worst, if he fails, at least fails while daring greatly.”

-Theodore Roosevelt

Inhoudsopgave

1.0 Wat is verbinding?	4
2.1 Wat betekent het om je kwetsbaar op te stellen?	6
2.2 De voorwaarde veiligheid	7
2.3 Vertrouwen als vruchtbare grond	7
2.4 De authenticiteit-plant	9
2.5 De relatie tussen authenticiteit en creativiteit	11
3.1 Vier soorten angst	12
3.2 Wat is schaamte en hoe zit het ons in de weg?	15
Schaamtevol spelen	16
3.3 De innerlijke criticus	16
Inleiding: Wat bedoelen wij met liegen?	18
4.1 Perfectionisme	18
4.2 Aanpassing	19
4.3 Ontkenning	20
4.4 Externe focus	21
4.5 Verdoven	22
4.6 Grenzeloosheid	22
4.7 De rol van machteloosheid	23
5.1 De kracht van moed	24
5.2 De kracht van geloof	25
5.3 Hulp van hoop	27
5.4 Veerkracht	27
De schaamte-veerkracht-machine	29
6.0 Conclusie	30
Dankwoord	31
Bronnenlijst	32

1. Inleiding

Wat is verbinding?

“ - A universe where we can share and steward the stories of our bravest and most heartbreaking moments with one another in a way that builds connection”

- Brené Brown

De eerste keer dat ik een voorstelling speelde, kreeg ik de hoofdrol. Dat personage was een absolute loser. Ik ben ook een absolute loser, maar wist dat na jaren van pesten in het normale leven inmiddels goed te verbergen. Tot ik deze rol kreeg; met mijn rugzakje op voelde ik ineens de ruimte om mezelf te zijn; loser and all. Terwijl ik huppelde over de vloer en aritmisches danste op Queen lachte het publiek en aan het einde kreeg ik een daverend applaus. Voor de eerste keer in heel lange tijd voelde ik me écht gezien.

Wij hebben gekozen om onderzoek te doen naar verbinding, omdat wij ervan overtuigd zijn dat verbinding met jezelf en met anderen van groot belang is op het toneel en in het dagelijks bestaan. Verbinding is voor ons de reden dat wij theater maken, wij naar het theater gaan en het is wat ons leven rijk maakt. Verbinding voelt voor ons warm, liefdevol en als thuiskomen. Het is samenzijn en zelfs wanneer je alleen bent, voelt het als samenvallen met jezelf. Dat laatste is belangrijk, omdat we al voordat we het onderzoek begonnen, leerden dat de verbinding die je maakt met anderen enkel zo diep kan gaan als de verbinding die je maakt met jezelf. We zien ook dat de weg naar verbinding samengaat met grote hobbels en dat die hobbels het kunnen bemoeilijken om tot dat samenzijn te komen. Daarom willen wij hier meer over weten.

Kwetsbaarheids-onderzoeker en professor Brené Brown beschrijft verbinding in haar boek *Braving the Wilderness* als: “de energie die bestaat tussen mensen wanneer zij zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen, kunnen geven en ontvangen zonder veroordeling en steun en kracht ontnemen aan de relatie.” Volgens Brené bestaat verbinding dus uit voelen dat je er écht mag zijn, dat je dat wat je geeft of ontvangt niet veroordeelt en zorgt verbinding ervoor dat je oplaadt en weer even vooruit kan. We zijn sociale dieren en we hebben elkaar nodig. “Verbinding is zelfs een menselijke behoefte” (Abraham. H. Maslow, 1943) en omdat theater voor ons gaat over ons hele mens-zijn, is verbinding voor een acteur van grote betekenis. Wij zijn in de veronderstelling dat je als acteur in je spel altijd iets van jezelf laat zien, ook als je iemand speelt die totaal niet op je lijkt. Ondanks dat je gebruik maakt van vorm, muzikaliteit en het masker van een personage blijft wie jij bent je persoonlijke instrument waarmee je speelt. Dat geeft ruimte om achter jezelf te staan op een ontvankelijke en liefdevolle manier. Het maakt spelen ook uiterst kwetsbaar. Als je daar goed mee omgaat, werk je verbinding in de hand, zowel op de vloer als daarbuiten. Maar als je daar slecht mee omgaat, staat het verbinding in de weg. Dat is een probleem, omdat wij denken dat verbinding onmisbaar is voor een acteur. Verbinding is de grond waar we als acteurs op staan en de bodem waar we kracht uit putten als we spelen en het is wat theater, als spiegel van het leven, zo bijzonder maakt.

In dit onderzoek vragen wij ons af hoe je dan tot die verbinding komt en wat je doet met alle hobbels die je tegenkomt op de weg daarnaartoe.

- In hoofdstuk 2 zullen we dieper inzoomen op de rol van ‘je kwetsbaar opstellen’ in verbinding en spreken we over de verschillende elementen die daarbij horen.
- In hoofdstuk 3 stellen we onszelf de vraag waarom het zo moeilijk is om jezelf toe te staan om tot die kwetsbaarheid te komen en moeten we erkennen dat dit onder andere gepaard gaat met angst en schaamte.
- In hoofdstuk 4 diepen we verder uit waar angst en schaamte toe kunnen leiden: liegen.
- In hoofdstuk 5 onderzoeken we ten slotte hoe je de neiging van liegen kan doorbreken met eerlijkheid en hoe de hobbels op weg naar kwetsbaarheid bijdragen aan verbinding.

In dit onderzoek wordt gebruikgemaakt van zowel persoonlijke als geanonimiseerde ervaringen van anderen. Alle voorbeelden zijn daarom geschreven in de ik-vorm.

2. Je kwetsbaar opstellen: welke elementen zijn van belang?

2.1 Wat betekent het om je kwetsbaar op te stellen?

“Our shared vulnerability and imperfection nurtures and sustains our capacity for compassion. We have a choice. We can embrace our humanness, which means embracing our best hope for healing. Or we can deny our brokenness, forswear compassion, and, as a result, deny our own humanity.”

-Bryan Stevenson

Ik stelde me kwetsbaar op toen ik met een vriendin op haar bed huilde om een serie;
ik stelde me kwetsbaar op toen ik in het ziekenhuis mijn slapende zusje zag liggen met naast haar pasgeboren baby en ik voelde dat ik onuitputtelijk van allebei hield;
ik stelde me kwetsbaar op toen ik met volle overtuiging maar vals meezong in de auto met vrienden in Frankrijk;
ik stelde me kwetsbaar op toen ik m'n armen om mijn vriend heen sloeg en fluisterde dat ik niet terug wil naar Maastricht omdat ik 'm te erg ga missen;
ik stelde me kwetsbaar op toen ik uitsprak dat ik het niet prettig vond wanneer er zo werd geroddeld;
ik stelde me kwetsbaar op toen ik huilde tijdens mijn eerste zangpresentatie;
ik stelde me kwetsbaar op toen ik in het publiek huilde bij een zangpresentatie;
ik stelde me kwetsbaar op toen ik hardop zei dat het niet goed met me ging;
ik stelde me kwetsbaar op bij elke auditie waar ik op kwam dagen;
ik stelde me kwetsbaar op toen ik vroeg om hulp, omdat ik het even alleen niet kon;
ik stelde me kwetsbaar op toen ik impulsief een grapje maakte naar mijn buurvrouw en zij er niet om lachte;
ik stelde me kwetsbaar op toen ik eerlijk toegaf dat ik een fout had gemaakt door te lang niets van mezelf te laten horen;
ik stelde me kwetsbaar op toen ik in een belangrijk gesprek toegaf dat ik zenuwachtig was, omdat ik het zo spannend vond om te praten en bekeken te worden;
ik stelde me kwetsbaar op toen ik vanuit de coulissen besloot het toneel op te lopen.

Je kwetsbaar opstellen betekent dat je erkent wat er op dat moment is. Alle bovengenoemde voorbeelden gaan over jezelf laten zien zoals je werkelijk bent. Dat is spannend, omdat de kans bestaat dat dat pijn gaat doen. Het is bijvoorbeeld eng om toe te geven dat ik van mijn pasgeboren neefje houd. Als ik toegeef aan die liefde en er zou iets met hem gebeuren, dan zou ik namelijk heel veel verdriet voelen. Of toen ik met een vriendin huilde om een serie was er een kans dat zij die tranen heel gênant zou vinden en me zou afwijzen.

Het is spannend om mezelf kwetsbaar op te stellen, “maar het is ook de bron en het hart van betekenisvolle menselijke ervaringen. Het is de enige weg die ons naar elkaar toe leidt. We zijn gemaakt voor verbinding, maar die verbinding kan enkel bestaan wanneer het echt is. Kwetsbaarheid is daarom een voorwaarde voor verbinding, en emotionele blootstelling is een voorwaarde voor die kwetsbaarheid” (Brown, 2012). Je kunt je alleen kwetsbaar opstellen wanneer je dapper genoeg bent om te springen in het diepe zonder dat je weet waar je landt. Het voelt daarom misschien comfortabeler om je kwetsbaarheden te beschermen en met een schild de wereld te betreden, maar dan is het voor anderen - en jezelf - niet mogelijk om je hart te raken. Met een schild is verbinding onmogelijk. Wij hebben ondervonden dat jezelf toestaan je kwetsbaarheid te tonen, nauw samenhangt met authenticiteit, moed en eerlijkheid. Die vaardigheden vinden hun basis in veiligheid en vertrouwen. In dit hoofdstuk zullen we daarom eerst dieper ingaan op de voorwaarde veiligheid, om daarna de begrippen vertrouwen, authenticiteit, moed en eerlijkheid verder uit te diepen. We zullen ook bespreken welke rol creativiteit speelt in het cultiveren van deze vaardigheden.

2.2 De voorwaarde veiligheid

“When we feel safe enough to expose our shadows, that’s when we become free.”

– Gabby Bernstein

Veiligheid is de eerste basisvoorwaarde voor kwetsbaarheid, zonder een zekere mate van veiligheid kun je je niet kwetsbaar opstellen. Wij gaan er in ons onderzoek dan ook vanuit dat er in de basis veiligheid is en alles wat wij aanmoedigen is alleen van toepassing als er objectieve basisveiligheid is. We maken daarbij een onderscheid tussen fysieke veiligheid en emotionele veiligheid.

Volgens de politie-academie verwijst fysieke veiligheid naar de mate waarin mensen beschermd zijn en zich beschermd voelen tegen ongevallen en tegen onheil van niet-menselijke oorsprong. Vertaald naar het werk van acteurs betekent dit: je moet beschermd zijn en je beschermd voelen op het toneel. Die eerste -beschermd zijn tegen ongevallen en onheil van niet-menselijke oorsprong- is vrij simpel. Je bent wel of niet veilig en de reden daarvoor is tastbaar en concreet. Je klimt met een tuigje waardoor je *veilig* bent - of de tijger waar jij in een van de scènes je hoofd in steekt wordt vanwege de *veiligheid* geanimeerd. Het tweede gedeelte van de definitie ligt iets moeilijker; want wanneer *voel* je je beschermd? Soms kan je in feite beschermd zijn tegen fysiek onheil en dat toch anders ervaren, omdat de ervaring van veiligheid subjectief is en per persoon verschilt. Voor mij kan het bijvoorbeeld fysiek onveilig voelen wanneer een mede-acteur tegen mij moet schreeuwen van de regisseur, omdat ik, door eerdere ervaringen, schreeuwen associeer met fysiek geweld. Voor een ander is deze ervaring wellicht compleet anders.

Ook emotionele veiligheid ligt in feite ingewikkelder dan we op het eerste gezicht zouden denken. Onder emotionele veiligheid verstaan wij een respectvolle werkcultuur; een sfeer die professioneel is en waarin iedereen gelijk wordt behandeld. Emotionele onveiligheid is bijvoorbeeld racisme, seksisme of een werksfeer waarin gepest wordt. Ook emotionele veiligheid kan zowel objectief als subjectief beschouwd worden. Bovenstaande voorbeelden zijn snel objectief te verklaren, maar ik kan mij bijvoorbeeld ook gepest voelen, zonder dat daar een eenduidige objectieve aanwijzing voor is.

Er is een verschil tussen discomfort en je onveilig voelen, alhoewel ze in hetzelfde spectrum liggen. Vanaf het moment dat een acteur begint met spelen is deze in wezen oncomfortabel. Volgens intimiteits-coördinator Markoesa Hamer zoekt een acteur naar de grens van discomfort omdat spelen een mentale inspanning is - een beetje zoals opdrukken. Die inspanning is per definitie oncomfortabel en daarmee vruchtbaar. Teveel inspanning kan echter leiden tot blessures. Het kan daarom onveilig en onproductief worden wanneer je te oncomfortabel bent.

Het is daarom belangrijk om die uiterst dunne grens tussen discomfort en onveiligheid sterk te bewaken. Vertrouwen vormt hier de sleutel in. Omdat veiligheid een subjectieve ervaring kan zijn heb je vertrouwen nodig in jezelf en in anderen om een werkomgeving te creëren die *voor jou* veilig is. Daarover meer in de volgende paragraaf.

2.3 Vertrouwen als vruchtbare grond

“We’re never so vulnerable than when we trust someone – but paradoxically, if we cannot trust, neither can we find love or joy.”

– Walter Anderson

Om oncomfortabel te durven zijn heb je vertrouwen nodig. “Vertrouwen is de vruchtbare grond waarop je staat als je durft te kiezen om iets wat waardevol is voor jou bloot te geven aan de daden van een ander” (Feltman, 2008). Dat gaat ook over jezelf; vertrouwen is ook de vruchtbare grond waarop je staat als je iets wat

waardevol is voor jou durft bloot te geven aan jezelf. Ik vertrouw op mezelf als ik erop kan vertrouwen dat ik bescherm wat ik belangrijk vind.

Vertrouwen voelt weliswaar als een emotie, maar is met name een cognitief proces waarin je beoordeelt of dat wat jij belangrijk vindt veilig is bij de persoon met wie je dat wil delen. Brené Brown beschrijft in haar boek 'Atlas of the heart' zeven elementen die bijdragen aan vertrouwen.

1. Grenzen: Grenzen worden gerespecteerd. Als grenzen niet duidelijk zijn wordt er gevraagd wat wel en wat niet oké is en men durft 'nee' te zeggen. Jijzelf voelt aan waar je grenzen liggen en je bent in staat dit duidelijk te communiceren.
2. Betrouwbaarheid: Beloftes worden nagekomen, iedereen is zich bewust van het eigen vermogen en iedereen is in staat is om zijn prioriteiten te bewaken.
3. Verantwoordelijkheid: Iedereen neemt verantwoordelijkheid voor de steken die men laat vallen, jijzelf inclusief.
4. Safe: Gedeelde informatie is vertrouwelijk, anderen en jijzelf respecteren gevoelige informatie en vertellen dit niet door.
5. Acceptatie: je veroordeelt jezelf niet en anderen veroordelen jou niet.
6. Integriteit: Iedereen plaatst dat wat het juiste is boven dat wat comfortabel is.
7. Generositeit: Iedereen is gul in hun begrip voor de woorden, daden en intenties van elkaar.

Deze factoren hangen sterk met elkaar samen, wat het begrip 'vertrouwen' soms bemoeilijkt.

Ik repeteer met een zeer masculiene cast. Ze laten blijken dat ze erotisch onder de indruk zijn van mij, wat leidt tot seksueel getinte opmerkingen. Sommige opmerkingen vind ik best grappig en dan lach ik mee, maar sommige opmerkingen geven me een slecht gevoel. Het voelt ongemakkelijk om daar iets over te zeggen, dus ik laat het begaan. De opmerkingen zorgen er na een aantal repetities voor dat ik het gevoel krijg op mijn hoede te moeten zijn. Ik weet immers niet tot hoe ver ze zullen gaan en ik durf niet voor mezelf op te komen. Daarom kan ik mij niet openstellen op de vloer en lukt het me niet om mij te focussen op het materiaal. Ik ben mij ervan bewust dat dit gaande is, maar toch durf ik er niets van te zeggen.

In bovenstaand voorbeeld laat ik meermaals over mijn grenzen gaan. Ik ben dus niet *integer* naar mezelf toe, omdat ik *comfort* boven 'het juiste' kies. Door stil te blijven leer ik mezelf dat ik er niet op kan vertrouwen dat ik zorg voor dat wat ik belangrijk vind. Ik kan er tevens niet op vertrouwen dat mijn emotionele veiligheid wordt gerespecteerd door de anderen en ik kan er niet op vertrouwen dat ik die veiligheid zelf waarborg. Een ander voorbeeld van een andere situatie is het volgende:

Mijn medespeler krijgt van de regisseur de opdracht om te spelen met seksuele agressie, waarbij hij heel dicht tegen mij aan moet staan. Er wordt vlug gecheckt of dat oké is en ik antwoord snel met "ja", want ik wil niet teveel tijd in beslag nemen, ik wil professioneel zijn en ik denk dat de scene deze handeling misschien wel nodig heeft. De handeling wordt direct ingezet, maar op het moment dat mijn collega achter me staat, blokkeer ik. Ik voel me hier helemaal niet oké mee, raak getriggerd en verstijf. In mijn gedachten ben ik vanaf dat moment enkel bezig met het niet laten blijken dat ik in een overlevingsmodus ben beland. Na de repetitie voel ik mij verdrietig. Ik beken mezelf dat ik over mijn grens heb laten gaan en dat ik dit tijdens de repetitie serieus had moeten nemen. De volgende dag ga ik daarom met de cast en de regisseur in gesprek. Ze reageren begripvol en er ontstaat een gesprek waarbij we onderzoeken hoe we deze situatie in het vervolg kunnen voorkomen en op welke manier we de repetities voortzetten.

Tijdens de repetitie in bovenstaand voorbeeld raakte niet enkel mijn vertrouwen in de ander beschaamd, maar omdat ik door de schrik mijn grens niet meer kon aangeven beschaamde ik ook het vertrouwen in mezelf. Alhoewel we vooraf gesproken hadden over grenzen, middels een bodycheck, werd er op dat moment niet

zorgvuldig genoeg gevraagd naar mijn grens. Ook ik ging niet zorgvuldig bij mezelf na of ik bij een grens was aangekomen.

Dat ik mijn grens niet aangaf, had mede te maken met twee andere elementen van vertrouwen: *betrouwbaarheid* en *acceptatie*. Betrouwbaarheid is bijvoorbeeld het kunnen bewaken van je prioriteiten: veiligheid was een belangrijk punt tijdens de repetitie, maar tot een spannende en gelaagde voorstelling komen ook. Die laatste won het op dit specifieke moment. Daarnaast speelde mijn eigen oordeel een rol. Ik vond dat ik niet moet zeuren en professioneel moet zijn. Tandem op elkaar en door. Door al deze factoren ging ik mijn grens over en liet ik over mijn grens heen gaan.

Toen ik na de repetitie inzag dat er over mijn grens was gegaan, nam ik dit serieus. Daarom lukte het mij om de volgende dag uit te spreken dat ik op deze manier niet kon repeteren. Ik nam mijn *verantwoordelijkheid* door dit gesprek aan te gaan, ik was *integer*, omdat ik ervoor koos om iets wat beschamend voelde bespreekbaar te maken, ik was *generous* omdat ik begrip opbracht voor zowel mijzelf als mijn collega's en ik *gaf mijn grenzen* aan. In dit geval reageerden mijn collega's ook begripvol op mij, werd er verantwoordelijkheid genomen, accepteerden ze mijn grens, waren ze integer en generous. Hierdoor groeide niet alleen mijn vertrouwen in mezelf, maar ook in de ander.

Het mooie is dat vertrouwen groeit door goede ervaringen. Hoe vaker we oefenen met deze eerder genoemde zeven elementen, hoe groter ons vertrouwen wordt en hoe comfortabeler het wordt om authentiek te zijn. Het omgekeerde is ook waar: vertrouwen krimpt door negatieve ervaringen. Daarom is het belangrijk om heel goed te zorgen voor de zeven elementen van vertrouwen, met name als het gaat over vertrouwen op jezelf.

Vertrouwen zorgt dus voor veilige kaders die ruimte geven om te kunnen spelen in en met discomfort. Tegelijkertijd zorgt vertrouwen ervoor dat als discomfort niet meer speelbaar is, omdat het onveilig is gaan voelen, dat bespreekbaar kan worden gemaakt. Vertrouwen draagt op die manier bij aan veiligheid in een kwetsbaar werkproces.

2.4 De authenticiteit-plant

"To thine own self be true, and it must follow, as the night the day, thou canst not be false to any man."

-Uit Hamlet van William Shakespeare

Als vertrouwen de vruchtbare grond is, dan is authenticiteit het gewas dat daar aan ontspruit. Het woord authenticiteit komt van het oude Griekse woord *authentikos* dat *echt-zijn* en *iets voor jezelf doen* betekent. In het Nederlands zijn volgens het Van Dale woordenboek de definities: *echt zijn*, *betrouwbaar zijn*, *geloofwaardig zijn* en *oprecht zijn*.

"Authenticiteit is geen staat van zijn, maar bestaat uit keuzes die je iedere dag kunt maken. Wanneer je authenticiteit beoefent kies je ervoor om dichtbij jezelf te blijven en eerlijk te zijn, ondanks alle ongemakken die daarbij komen kijken. Het is de keuze om te leven naar je persoonlijk waarden, naar wat voor jou belangrijk is. Het is de keuze om te laten zien wie je werkelijk bent" (Joseph, 2016). Authentiek zijn is dus kwetsbaar. Om die keuzes te kunnen maken zijn er een aantal vaardigheden van belang: inzet, moed, eigenwaarde en compassie.

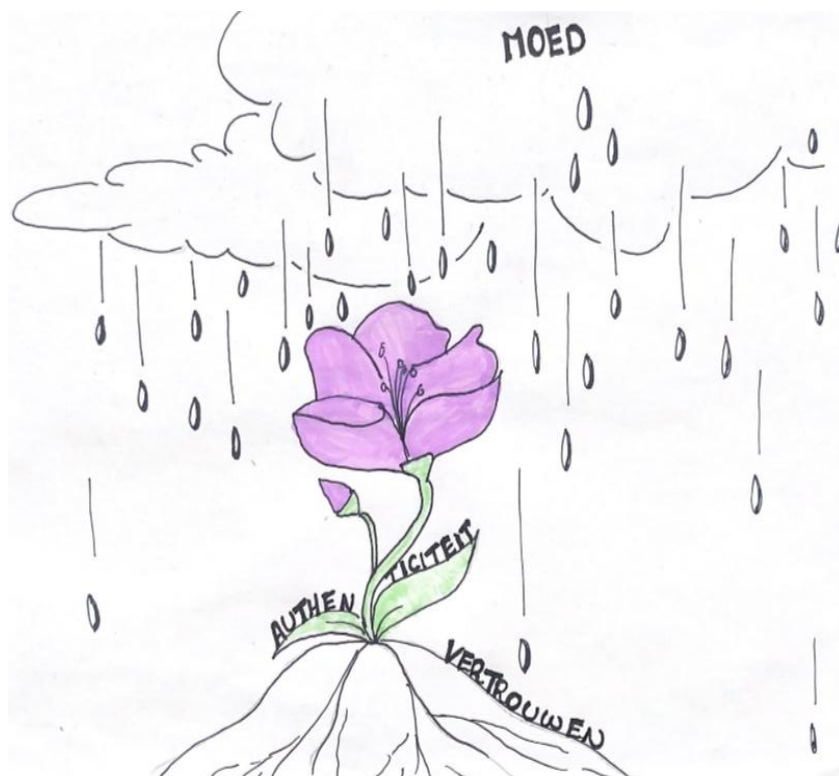
Tijdens een opname van een lange, emotionele tekst worstel ik met de blikken die ik voel van de docent en medestudenten. Ik ben bang te falen en ik schaam me voor elk spelaanbod dat ik doe. Ik durf niet authentiek te zijn, omdat ik bang ben om afgewezen te worden. Ik ben bang dat iedereen zal zien dat ik inderdaad een hele slechte actrice ben. Ik ben daardoor vooral druk met het verbergen van mijn angsten en ik heb geen ruimte om me te verbinden met de scène. Na twee takes, waarbij ik volledig tegen een muur aanliep, komt de docent gehurkt naast me zitten. Hij spreekt me met compassie toe over mijn pogingen. Hij vraagt hoe het gaat en ik

geef beschaamd en eerlijk toe dat ik bang ben. De docent draait zich om naar de andere studenten en vraagt of zij ook bang zijn. Iedereen zegt 'ja'. Ik ben dus niet alleen in mijn angst. Ik neem een moment voor mezelf, spreek mezelf moed in met liefdevolle woorden, haal een paar keer diep adem en ik doe een nieuwe poging.

Als authenticiteit het gewas is dat ontspruit uit vertrouwen, dan is moed de regen die je nodig hebt om dat gewas te laten groeien. Je hebt moed nodig om te erkennen wat er is op dit moment. Het is verleidelijk om interne en externe factoren te ontkennen, omdat we bang zijn voor wat dat binnenin ons doet. Moed is het erkennen en het aankijken van die factoren. Het is eng om mezelf toe te staan mij kwetsbaar op te stellen. Het vergt moed om eerlijk te zijn over mijn angst en imperfecties in het bijzijn van mijn docent en klasgenoten, maar ook richting mezelf. En het vergt moed om het daarna nogmaals te proberen.

Compassie is de beste vriend van moed en kan alleen bestaan nadat je moedig bent geweest. "Om te beginnen met compassie voor jezelf, moeten we eerst onze eigen pijn erkennen. Je kunt geen medeleven voelen voor je eigen pijn -of die van anderen- als je niet eerst erkent dat die pijn bestaat. Compassie komt voort uit de wetenschap van onze gedeelde menselijkheid; het gemeenschappelijke gevoel dat we allemaal mensen zijn die liefhebben en worstelen" (Neff, 2011). Compassie is oordeelloos, begripvol, geduldig en liefdevol. In bovenstaand voorbeeld was het gemakkelijker om risico te nemen toen ik had erkend dat ik bang was en bleek dat we die angst allemaal deelden. Dat maakte het makkelijker om bang te zijn.

Als moed de regen is, dan is eigenwaarde de wortel van de plant van authenticiteit. Eigenwaarde is het geloof dat je goed genoeg bent gewoon zoals je bent, zonder dat je daar nog iets voor hoeft te doen. Eigenwaarde grijpt in de aarde van vertrouwen en geeft zo voeding om achter jezelf te kunnen staan. In bovenstaand voorbeeld betekende eigenwaarde dat ik al mijn acteer-trucjes en maskers naast me neer moest leggen om mezelf de kans te geven gezien te worden voor wie ik echt ben. Ik kon mezelf alleen laten zien, omdat ik voor even geloofde dat alleen de poging al goed genoeg was.



2.5 De relatie tussen authenticiteit en creativiteit

“creativity is a quest for meaning. It is an attempt to penetrate the mystery of the self, and perhaps the even greater mystery of Being.”

-Frank Barron

Creativiteit ligt aan de voet van ons authentieke zelf. Creatief zijn betekent ruimte geven aan de dingen die binnenin leven -waar je jezelf misschien niet eens bewust van bent - en die vrij naar buiten te laten.

Creativiteit is spontaan, oprecht en oordeelloos en is daarmee het kind van kwetsbaarheid.

Communicatie-expert Bhawna Mehan zegt dat echte creativiteit enkel authentiek kan zijn als het geboren wordt uit kwetsbaarheid. Acteur Paul Kiernan zegt hierover het volgende:

“If we teach, create, or lead from behind an iron gate, keep ourselves safe, and never allow ourselves to be too personally invested, we will create safe, routine, dull work. Work that will never, ever connect in a more profound way. It will be surface and forgettable.

But we will be safe. No one will find fault with the work because it is harmless. No one will think too much or shed a tear or have to be reminded when such a thing happened to them. No one will recognize themselves in the work because the creator did not put themselves into it. No one will recognize the fear, pain, joy, or struggle that should be represented in the work because it's not there. The creator opted for safety rather than vulnerability, and that shows in the empty work.”

Niet alleen wordt creativiteit geboren uit kwetsbaarheid, maar creatief zijn helpt omgekeerd ook met het ontwikkelen van kwetsbaarheid. Creatief zijn vergt moed, compassie en eigenwaarde en *geeft* ook moed, compassie en eigenwaarde. Het vergt moed om dat wat in jou groeit naar buiten te brengen. Om achter jezelf te staan en jezelf uit te drukken. Ik ben moedig als ik zelf een voorstelling schrijf, vormgeef en speel. Ik ben moedig als ik mijn creatieve ideeën blootstel aan het publiek. Die moed ontleen ik aan compassie, omdat ik geloof dat ik niet alleen ben in mijn ideeën en gevoelens. Door moedig te zijn en te delen wie ik ben, geef ik diezelfde ruimte misschien wel ook aan anderen. Tijdens een creatief proces leer je meer over jezelf en de wereld om je heen, omdat creativiteit gaat over wie je bent en je uiting geeft aan jouw plek / positie op de wereld. Op die manier helpt creativiteit ook bij het ontwikkelen van compassie voor jezelf, voor anderen en versterkt het je gevoel van eigenwaarde. Creativiteit kan helpen bij het zoeken naar betekenis en draagt op die manier ook bij aan het cultiveren van hoop, daarover meer in hoofdstuk 5.

3. Angst en schaamte: *Waarom is het zo moeilijk om je kwetsbaar op te stellen?*

"The only thing we have to fear is fear itself."

-Franklin D. Roosevelt

Iedere keer wanneer ik de vloer op ga, ben ik doodsbang. Ik ben bang dat het publiek zal denken: wat een afgrijselijke actrice of wat een wonder dat zij ooit is aangenomen op een toneelschool. Ik ben bang dat ik mezelf zo belachelijk zal maken dat het publiek zich net zo hard zal schamen voor mij als ikzelf. Ik ben bang dat de mensen op school mij daarna zullen negeren, want dat gebeurt vaak wanneer je iets hebt gemaakt dat niet goed is in de ogen van de ander. En vier jaar geleden was ik bang dat mijn overtuiging, die ging over dat ik niet goed genoeg zou zijn als mens, uit zou komen als ik mezelf zou laten zien op het toneel.

Inmiddels zijn deze angsten voor schaamte en afwijzing een drijfveer geworden en zou ik eigenlijk niet meer zonder kunnen spelen, maar vier jaar geleden waren deze angsten als een dikke muur die tussen mij en mijn creativiteit stonden, tussen mij en mezelf kunnen laten zien, tussen mij en alles wat ik nodig heb om binnen te laten komen en als een volwaardig personage de vloer op te gaan.

Angst is menselijk. We zijn bang voor schaarste (bijvoorbeeld het gebrek aan werk), afwijzing, verdriet en verlies. Als acteur word je met al die angsten geconfronteerd. In dit hoofdstuk diepen we verder wat elke angst precies is en hoe je daar als acteur mee te maken krijgt. Ten tweede kijken we naar het begrip schaamte. Schaamte is eigenlijk een fout vriendje van kwetsbaarheid. Omdat kwetsbaarheid zo eng is, probeert schaamte die kwetsbaarheid te beschermen. Hoe schaamte precies werkt, leggen we uit in het tweede deel van dit hoofdstuk.

3.1 Vier soorten angst

ANGST VOOR AFWIJZING

Mijn angst is al door mijn lichaam aan het fladderen als ik in de coulissen sta. Ik hoor geroezemoes en gekuch en ik hoor de mensen die hun plek zoeken in de zaal. Ik zie dat het zaallicht uitgaat en langzaam valt het stil. Het toneellicht begint te branden en mijn fladderende angst stijgt op. Ik haal mezelf tevoorschijn uit de coulissen, zet een stap op het toneel, ik heb nog geen woord gezegd en mijn angst is inmiddels niet meer aan het vliegen: hij stort als een kapot vliegtuig iedere milliseconde opnieuw neer in mijn buik. Achter al die blikken die nu naar mij kijken, zit een mening. Iedereen vindt nu al wat en we zijn nog geen minuut bezig. Misschien struikel ik wel over mijn voeten, zeg ik plots de verkeerde tekst, of zegt mijn tegenspeler ineens de tekst die aan het einde van het stuk pas gezegd moet worden, terwijl we net zijn begonnen aan de proloog. Als dat gebeurt ziet iedereen dat. Misschien vinden al deze mensen mij wel helemaal niet geschikt voor deze rol. Het zou zelfs goed kunnen dat ze die slechte meningen buiten de zaal nog met elkaar gaan delen in de foyer of erger nog, misschien zelfs in de krant. Er wordt over mij gesproken, ik word eventueel gerecenseerd en ik heb geen controle over die uitkomst.

In bovenstaand voorbeeld zijn er allemaal hobbels met grote risico's die ervoor kunnen zorgen dat ik word afgewezen. Het acteurschap gaat over bekeken worden. Dat maakt dit vak spannend en aantrekkelijk, maar dit zorgt er ook voor dat ik mezelf voortdurend bloot stel aan de risico's van afwijzing. Het is een lang proces om je daar weerbaar tegen te maken en misschien krijgt die weerbaarheid zelfs nooit vaste grond onder de voeten. Dit kan vooral ingewikkeld worden wanneer je een acteur bent die veel positieve bevestiging nodig heeft, omdat je daarmee net zo bevattelijk bent voor de negatieve bevestiging.

Volgens sociaal neuroloog Matthew Lieberman “is de noodzaak om ons te verbinden zelfs nog belangrijker dan eten en een dak boven je hoofd” (Lieberman, 2013). Het gevoel van afwijzing heeft daarom een enorme impact, ook neurologisch gezien. “Sociaal psycholoog Naomi Eisenberger toonde in haar ‘study of social exclusion’ aan dat emotionele pijn, zoals ontstaat bij afwijzing, neurobiologisch op dezelfde manier wordt verwerkt als fysieke pijn” (Beckman, 2003). Wanneer je dus bijvoorbeeld valt en je haalt daarmee je knie open, dan licht hetzelfde deel in je hersenen op die zou oplichten wanneer je je buitengesloten, afgewezen of geïsoleerd voelt. De angst voor afwijzing is daarom heel menselijk en onze eerste instinct is om die angst hoe dan ook te voorkomen. Het is een sterke drijfveer die ervoor kan zorgen dat we er niet voor kiezen om authentiek te zijn. Deze angst kan ertoe leiden dat je jezelf aan de kant zet in een poging geaccepteerd en gewaardeerd te worden, maar dit is het probleem: je kunt je niet geaccepteerd voelen als je er niet bent zoals jij bent. Je belandt in een vicieuze cirkel. Daarover later meer.

ANGST VOOR SCHAARSTE

Ik doe voor de achtste keer auditie om een stage te bemachtigen. Ik ben kapot, want de vorige intensieve auditie was drie dagen terug. Deze stage spreekt mij inhoudelijk niet aan, maar ik moet er van mezelf naartoe. Ik ben bang dat ik geen baan krijg als ik ben afgestudeerd en hiermee laat ik mezelf tenminste zien binnen de theaterwereld. Ik heb al zeven afwijzingen achter de rug, die me alle zeven een uitzichtloos en beschamend gevoel gaven. Misschien ben ik helemaal niet getalenteerd genoeg. Of leuk genoeg of interessant genoeg of theatraal genoeg of knap genoeg. Straks val ik helemaal niet op! En als ik nu al niet opval... Hoe moet dat dan als ik van school af ben? Misschien ben ik mijn hele leven lang een net-niet-gevalletje en eindig ik achter de geraniums met een uitkering op de bank, terwijl mijn klasgenoten in de grote theaterzalen voor de honderdste keer Hamlet spelen.

De angst voor schaarste is de angst om tekort te komen. Hiermee bedoelen we zowel de tekortkomingen buiten onszelf, zoals bijvoorbeeld het tekort aan banen binnen een krappe theatersector, maar ook de tekortkomingen die we intern ervaren, bijvoorbeeld het idee te weinig slaap te hebben gehad. De angst voor schaarste is een menselijke angst. Meestal is hij er al, voordat je er bewust van bent- en de angst heeft ook een functie; schaarste kan namelijk ook echt een probleem vormen. Volgens psycholoog Eldar Shafir en Harvard-econoom Sendhil Mullainathan “kan schaarste leiden tot onverstandige beslissingen, onzorgvuldigheid, afwezigheid, impulsiviteit, kortzichtig gedrag en het maken van fouten. Mensen voelen zich te zwaar belast om zich te richten op taken die wel belangrijk zijn op de langere termijn, maar die niet als urgent aanvoelen, daarom is er een overfocus op de korte termijn” (Shafir, Mullainathan, 2014).

De krapte in onze sector leidt ook tot schaarste. We zijn ons daar hyperbewust van en de angst voor schaarste groeit op dat bewustzijn; Er zijn meer acteurs dan banen -en sommige acteurs krijgen dan ook nog eens meer klussen dan andere acteurs. Er is een beperkt publiek en een enorm aanbod van mensen die gezien willen worden. In de arena van de acteur wordt er gevochten om werk, aandacht, goedkeuring en erkenning en die zijn schaars. Wanneer ik mij druk maak over dat tekort, zorgt dit voor hoge druk. Ik ga mij meer vergelijken met anderen, verlies de moed om authentiek te zijn, ervaar meer stress en het kost mij daarom veel moeite om ontspannen te spelen. Ik wil van alles doen om invloed te kunnen uitoefenen. Ik wil een plek bemachtigen in de arena, maar ik ben niet de enige.

“Het tegenovergestelde van gevoelens van schaarste is niet *overvloed*, maar *genoegzaamheid*. Wanneer er een overvloed zou zijn, zou je namelijk nog steeds gevoelens ervaren van tekort. Wanneer we stoppen met de jacht naar meer en bewust onderzoeken en ervaren wat we nu al hebben, ontdekken we dat we meer hebben dan we wisten of konden voorstellen. In de voeding van onze aandacht, groeit ons bezit en wordt het makkelijker om je aandacht te verschuiven” (Twist, 2017). Genoegzaamheid gaat dus ook over eigenwaarde, omdat je er met eigenwaarde voor kiest om de wereld te betreden vanuit het gegeven dat je zelf bij voorbaat al genoeg

bent en dat is dus al genoeg. Dit betekent uiteraard niet dat hiermee de schaarste binnen de theatersector is opgelost, maar het kan je wel helpen om constructiever met die schaarste om te gaan.

ANGST VOOR VERDRIET

Ooit speelde ik een personage met een gitzwart geheim. Dat confronteerde me met mijn eigen donkerte, mijn eigen verdriet, dat ik in het dagelijks bestaan moeilijk onder ogen kon komen en wat inmiddels ook een handicap van me was geworden. In dit stuk deelde ik toevalligerwijs hetzelfde geheim als mijn personage. In het begin van de repetities hield ik deze persoonlijke donkerte weg. Ik wilde het niet aangaan, maar daardoor lukte het spelen niet. Ik kreeg dan ook de opmerking dat het weghouden zichtbaar was: het persoonlijke overlapte met wat er op de vloer gebeurde. Vanaf dat moment probeerde ik toe te laten wat voor mij zo donker was: een waarheid die ik deelde met mijn personage. Dat was doodeng, maar omdat het binnen de grenzen van theater gebeurde, kon ik het hanteerbaar maken en bleek dit, achteraf gezien, de mooiste rol die ik ooit speelde.

Als ik speel, verbind ik me met een personage en ik verbind mij door herkenning te vinden in waar de worstelingen van het personage liggen. Soms is die herkenning groot, soms klein, maar ik ben altijd op zoek naar het menselijke van mijn personage dat ik herken. Daardoor gaat het als ik speel onvermijdelijk ook over mezelf -met de bijbehorende begrenzing dat alle personages door het publiek als fictief worden beschouwd. Maar toch, hoe fictief ook, voor mij is het echt en gaat het over iets wezenlijks en over wie ik ben. Daarin maakt het niet uit wie ik speel. Omdat volgens ons spelen gaat over het volledig mens-zijn laten bestaan, betekent dat ik op de vloer ook alles moet laten bestaan van wat er op dat moment is, ook de delen die ik normaliter verstop. Ik moet mij daar bewust van zijn, zodat ik dit kan gebruiken voor wat ik sta te spelen.

Angst voor donkerte is de angst om in mijn spel die delen onder ogen te komen. Het gaat over de angst om je persoonlijke verdriet onder ogen te komen en te gebruiken, omdat je niet weet wat die emoties met je zullen doen. De angst voor verdriet gaat over de angst voor een breed scala aan emoties: verdriet, rouw, hulpeloosheid, eenzaamheid, machteloosheid, hopeloosheid, nervositeit, etcetera. Deze angst die je op de vloer in de weg kan zitten, gaat gepaard met hoe je in het dagelijks leven staat. Dat wat je in je persoonlijk leven niet aan gaat, zal je op de hielen zitten op de vloer. Maar dat wat je op de vloer onder ogen durft te komen, zou omgekeerd zomaar ook eens hanteerbaarder kunnen worden in je dagelijks leven.

In bovenstaand voorbeeld was het me gelukt om mijn eigen donkerte recht in de ogen aan te kijken en het werd daarmee een vriend die me hielp om neer te zetten wat zo zwart was. Ik mocht laten bestaan wat ik in het dagelijks bestaan voortdurend probeerde te overleven. Hiermee viel voor mij alles op zijn plek. Deze donkerte werd voor het eerst in mijn leven een heel stuk lichter, omdat het eindelijk een plek kreeg in het licht.

ANGST VOOR VERLIES

Het ontvangen van applaus vind ik super ongemakkelijk. Als ik applaus in ontvangst neem, sta ik daar ineens weer als mezelf en wacht ik open en bloot totdat het publiek hun reactie geeft op dat wat ik net heb gedaan; ik luister naar ze terwijl ze klappen. Dat applaus is voor een deel waarom ik wil spelen; ik ben op zoek naar waardering en erkenning. Maar als er dan daadwerkelijk wordt geklapt, klap ik dicht. Ik ben tijdens het hele gebeuren meer bezig met hoe ik zo snel mogelijk weer weg kan, dan dat ik bezig ben met hoe fijn dat gevoel van waardering voelt, zelfs al is dat moment maar kort. Stel je voor dat ik heel erg zou genieten van dat applaus en dat ik daarna iemand in de foyer hoor zeggen dat -ie 't niet goed vond. Die kritiek zou sowieso al pijn doen, maar de wetenschap dat ik eerst heb genoten, omdat ik dacht dat iedereen het geweldig vond maakt het nog erger. En daarom is mijn neiging om het liever maar helemaal niet te voelen.

Angst voor verlies is de angst om te genieten van de mooie momenten omdat je bang bent dat je ze weer kwijtraakt. Angst voor schaarste, angst voor afwijzing en angst voor verdriet werken angst voor verlies in de hand. Hoe meer ik me overgeef aan geluk, hoe meer pijn het zal doen als ik het ook weer verlies. Geluk is, net zoals alles, maar tijdelijk. Jezelf *beschermen* tegen het verlies van geluk vereist afsluiting van dat geluk. Als je jezelf wapent tegen het voelen van verlies, zal je jezelf onbewust ook wapenen tegen het voelen van intens geluk of alle andere gevoelens en belevingen die het leven en spelen zo rijk maken. In onze optiek is het belangrijk dat je open staat; dat je durft aan te kijken wat er op dat moment is. Zowel op de vloer, als daarbuiten, hoe moeilijk en kwetsbaar dat ook is.

3.2 Wat is schaamte en hoe zit het ons in de weg?

“Shame is a soul eating emotion.”

-Carl Jung

Tijdens een open repetitie heb ik de rol niet in mijn vingers. Ik heb geen idee wat ik sta te doen, terwijl de tekst als een belangeloos stuk beton uit mijn mond rolt. Ik hecht voornamelijk waarde aan de mening van één aanwezige docent. Tijdens het spelen hoor ik voortdurend zijn mening in mijn hoofd -al is dat natuurlijk in wezen mijn eigen mening. “Zie je wel, het wordt nooit iets met jou”, “ik schaam me kapot als ik naar jou kijk” en “zou ze dit zelf goed vinden?!” galmen door mijn brein en lichaam.

Ik weet zeker dat de docent in kwestie mij niet alleen slecht vindt spelen, maar mij na het zien van deze vertoning überhaupt als mens minder op waarde schat. Ik schaam me kapot en voel me afgewezen, wat in feite niet zo is, de docent in kwestie heeft mij helemaal niet afgewezen. Ik heb mezelf afgewezen! Mijn schaamte op de vloer vindt niet alleen iets van mijn spel, maar iets van wie ik ben als mens: niet (goed) genoeg.

In bovenstaand voorbeeld kun je lezen dat schaamte nauw samenhangt met afwijzing. Schaamte kan op vele manieren je leven en je vakmanschap binnenwandelen. Wij zien schaamte als een spectrum, maar je zou schaamte ook grofweg kunnen verdelen in twee categorieën:

- Gezonde schaamte
- Toxische schaamte

“Gezonde schaamte is wanneer iemand een breuk voelt tussen zichzelf en de ander. Toxische schaamte is een meer diepgaande schaamte wanneer iemand die breuk voelt binnen zichzelf” (Kaufman, 1992). Klinisch psycholoog Joseph Burgo legt toxische schaamte uit als “een pijnlijke gewaarwording van het zelf”. Toxische schaamte is als een hongerige tijger die zelfvertrouwen en eigenwaarde aanvalt en die verbinding in de weg staat. “Hij kan getriggerd worden door verschillende situaties en hangt samen met ervaringen uit je jeugd- en tienertijd, die ervaringen kunnen variëren van kleine gebeurtenissen, onenigheden of verkeerde afstemmingen, die op dat moment zelfs ogenschijnlijk onschuldig leken, tot grotere traumatische gebeurtenissen die in je leven hebben plaatsgevonden” (Rubin, 2016).

Een simpel voorbeeld van het ontstaan van toxische schaamte is dat je als volwassene schaamte voelt bij het vragen om hulp omdat je als kind hebt geleerd dat vragen om hulp ‘zwak’ is. Schaamte kan zo groot groeien dat -ie op verschillende levensgebieden een enorme impact op je heeft.

De Amerikaanse onderwijzer, hulpverlener en auteur John Bradshaw zegt “dat schaamte zo geïnternaliseerd kan worden dat die persoon zich fundamenteel mislukt, minderwaardig en defect voelt. Schaamte kan de bron worden van zelfverachting, haat naar jezelf en anderen, wreedheid, geweld, narcistische gedragingen, sociale angst, veroordelingen en alle vormen van destructief gedrag” (Bradshaw, 1988). Je moet namelijk hard werken om voor schaamte op de vlucht te slaan en dat vluchten werkt niet voor lang: schaamte zal altijd sneller zijn als je van hem wegvlucht. Bradshaw zegt daarbij “dat de dynamische kern van je leven is gegrondvest in je gevoelens, je behoeften en je driften. Wanneer die aan schaamte gebonden zijn, ben je beschaamd tot in de

kern" (Bradshaw, 1988). Schaamte is dan ook een begrenzen- de emotie. Dat betekent dat schaamte als het ware als een schil om je woede of verdriet heen gaat zitten, waardoor die gevoelens worden overschaduwd. Het is dus de foute vriend van kwetsbaarheid. Hij vertelt kwetsbaarheid dat -ie zich niet moet laten zien zoals -ie echt is. In een poging zijn vriend kwetsbaarheid te beschermen, keurt schaamte hem af. Toxische schaamte is daarmee de grootste vijand van authenticiteit, omdat hij ervoor zorgt dat je jezelf kleiner maakt en verstopt. Als ik me diep schaam, krimp ik letterlijk ineen en als ik diepe schaamte ervaar op de vloer, dan zoek ik naar allerlei manieren om de schaamte voor te zijn. Die manieren zijn wel theatraal, maar zeker niet in het belang van het verhaal.

Naast toxische schaamte is er gezonde schaamte. Toxische schaamte zegt dat je niet goed genoeg bent *als mens*. Gezonde schaamte communiceert in principe niet met jouw waarde als mens. Ik kan bijvoorbeeld gezonde schaamte voelen wanneer ik niet liefdevol met iemand omga. Dan stopt de schaamte me. "Gezonde schaamte kan juist helpen om de verbinding met anderen te beschermen" (Amodeo, 2016).

Schaamtevol spelen

In een film-blok op school speel ik een personage dat nogal bijzonder gedrag vertoont. Om haar te spelen, moet ik eerst door schaamte heen, zodat ik dit personage zo volledig mogelijk kan onderzoeken. Dit voelt spannend en oncomfortabel. Ik laat mezelf zien, zoals ik mezelf nooit zou neerzetten in het openbaar en ik weet niet weet hoe mijn spelaanbod wordt ontvangen door mijn mede-studenten. Ik gebruik daarom mijn schaamte als hulpmiddel. Ik duw mezelf door de schaamte heen om mezelf op die manier vrij te spelen. Ik sta mezelf toe om voor gek te staan.

Tijdens de repetities uit bovenstaand voorbeeld hing mijn schaamte niet samen met mijn gevoel van eigenwaarde. Integendeel, de schaamte hielp mij om verder te komen. Toch kan schaamte ook in de weg staan op de vloer:

Iedere dag fiets ik met een steen in mijn maag richting school. Ik repeteer met mijn klas een toneelstuk, maar ik ben mij voortdurend overbewust van mezelf op de vloer. Ik heb het idee dat niemand mij leuk vindt of getalenteerd vindt of wil dat ik hierbij betrokken ben. Ik wil niet dat ze zien wie ik ben, zelfs al speel ik een personage. Mijn eigen aanwezigheid voelt te groot, mijn schaamte voelt te groot en ik wil mij verstoppen.

"Het probleem met toxische schaamte in combinatie met kunst is dat je eigenwaarde verward kan raken met de kunst die je maakt. Als iemand jouw kunst vervolgens afkraakt, komt dat binnen op persoonlijk vlak. Wanneer je schaamte voelt, kan dat een laag creativiteit weghalen van hetgeen je maakt / creëert. Dit wordt problematischer wanneer je weet dat jouw kunst bekeken zal worden door anderen, omdat je er dan vooraf -ter zelfbescherming- nog meer lagen creativiteit van afschraapt. Er staat teveel op het spel om je wildste creaties te laten zien. Wanneer ons gevoel van eigenwaarde hier niet meer van afhangt, zijn we veel meer bereid om moed te tonen en het risico te nemen onze talenten en gaven open en bloot te laten zien." (Brown, 2013)

3.3 De innerlijke criticus

"When we direct a lot of hostile energy toward the inner critic, we enter into a losing battle."

- Sharon Salzberg

-> "Je bent veel te raar om leuk gevonden te worden."

-> "Stop met spelen/regisseren/maken/schrijven, want in werkelijkheid ben je ongetalenteerd."

- > "Zit je nou alweer rustig op de bank? Ga iets productiefs doen. Dan ben je tenminste nog iets waard."
- > "Als je iets productiefs doet, vinden anderen jou interessanter en hoor je er meer bij."
- > "Denk je nou echt dat je wordt gekozen voor deze auditie?! Ha-ha."
- > "Deze outfit maakt je lelijker dan je al bent en iedereen zal dat zien."
- > "Als je dat niet had gezegd dan was niemand erachter gekomen hoe dom je bent."

De bron van schaamte is je innerlijke criticus. "De innerlijke criticus is een deel van jezelf dat je bekritiseert. Hij ontstaat in je kinderjaren om je kwetsbaarheden te beschermen. Destijds liet hij je aanpassen aan je omgeving om je te laten voldoen aan de eisen die die omgeving stelde, wat die eisen ook waren. Hij blijft als het ware hangen in die tijd: hij voelt nog altijd, via wat je hebt gevoeld als kind, je angst om in de steek gelaten te worden. Hij wil alles liever dan die pijn nog eens voelen. Om afwijzing te voorkomen wil hij ervoor zorgen dat je helemaal volmaakt bent. Om je volmaakt te maken, moet hij je bekritisieren. Hij kent geen andere manier om je te helpen." (Stone, 1993).

De innerlijke criticus is altijd aanwezig -de ene keer sterker dan de andere - en iedereen heeft een innerlijke criticus -al zegt de innerlijke criticus bij iedereen iets anders. Eén ding is zeker: hij is nooit tevreden met wat je doet of wie je bent. Hoe goed je ook luistert en probeert jezelf te veranderen zoals hij wil, hij blijft je achtervolgen en wordt alleen maar sterker. Het zal werkelijk nooit goed genoeg zijn.

In mijn gedachten hoor ik tijdens repetities: "hou op met spelen, niemand zit op jou te wachten. Mensen willen helemaal niet naar je kijken, want je bent veel te veel." Mijn bijnaam als kind was "Stefaandacht". Niet een leuke bijnaam, maar een straf-bijnaam. "Stefaandacht, nou je mond dicht". "Niet zingen aan tafel, Stefaandacht", "Ja, Stefaandacht, nou weten we het wel." Ik kom niet van die gedachten af, hoe vaak ik ook tegen mezelf zeg dat ze nu niet welkom zijn, ze blijven terugkeren en me vertellen dat niks goed is wat ik doe. Op de vloer verlies ik mijn impulsen, creativiteit, authenticiteit en spel-plezier. Ik durf mij niet kwetsbaar op stellen en ik kan eigenlijk maar beter stoppen met spelen.

In bovenstaand voorbeeld kun je lezen dat mijn innerlijke criticus nog steeds bang is dat ik me zo verdrietig en afgewezen zal voelen als hoe ik mij als kind weleens heb gevoeld. Voor de innerlijke criticus zijn die woorden van toen een waarheid geworden en daarom probeert hij mij nu te beschermen als ik op het toneel sta en mezelf laat zien. Het probleem is dat de innerlijke criticus op die manier in de hand werkt waar hij zo bang voor is: door zijn angst voor afwijzing wijst hij mij af. Omdat ik me daarom wil verstoppen en mij kleiner maak, word ik ook sneller afgewezen door anderen. Ik werk hiermee in de hand waar ik juist zo bang voor ben. Mijn innerlijke criticus wil mij helpen, maar hij is zich er niet van bewust hoe liefdeloos en vernietigend hij is.

4. Liegen: Wat doen we allemaal om onze angst en schaamte te ontwijken?

Inleiding: Wat bedoelen wij met liegen?

Onder liegen verstaan wij: *het gedrag dat optreedt als je ontwijkt wat je nodig hebt*. We hebben eerlijkheid nodig, maar omdat we bang zijn voor schaamte, schaarste, afwijzing, verlies of verdriet kunnen we, door middel van liegen, die eerlijkheid ontwijken. Deze manieren zijn te vergelijken met negatieve coping mechanismen: de manieren om je kwetsbaarheden te beschermen en met moeilijkheden om te gaan. Het gedrag van liegen voelt daarom functioneel, omdat het een vorm van houvast en bescherming biedt. Dit is de reden dat we meestal zelf niet doorhebben dat we aan het liegen zijn.

In sommige gevallen kan liegen ook wel degelijk functioneel zijn. Een leugen om bestwil hoort immers ook bij het leven. Toch kan liegen ons op de vloer en in het dagelijks leven vaak in de weg staan.

Liegen belemmert namelijk de weg naar verbinding met jezelf en anderen. Liegen betekent dat je heel hard wegrent voor dat wat gezien *moet* worden om tot kwetsbaarheid en verbinding te komen. Bovendien: hoe vaker je wegrent, des te beangstigender het wordt om te blijven staan. Je moet jezelf als acteur (en daarom ook op persoonlijk vlak) trainen om je eigen leugens te herkennen - om jezelf te betrappen als je weer eens hard op de vlucht slaat- en om recht aan te kijken wat je zo eng vindt. Wij vinden dit nog steeds heel moeilijk en eng, maar we weten ook: hoe vaker je blijft staan, hoe comfortabeler dat wordt.

Er zijn heel veel verschillende manieren waarop je kunt liegen, waarvan wij er in dit hoofdstuk zes zullen bespreken: perfectionisme, negatieve aanpassing, ontkenning, verdooving, externe focus en grenzeloosheid. We zullen elk apart bespreken, maar willen wel graag aanmerken dat een *leugen* zelden alleen komt: veel vaker is er sprake van overlap. De perfectionist wil bijvoorbeeld geen 'nee' zeggen en gaat daarom diens eigen grens over en de perfectionist past zich ook aan, omdat -ie zo denkt perfecter te zijn enzovoorts.

4.1 Perfectionisme

"Perfectionism is the voice of the oppressor, the enemy of the people. It will keep you cramped and insane your whole life, and it is the main obstacle between you and a shitty first draft."

-Anne Lamott

Ik zit in mijn eerste jaar van de toneelschool. Ik ben bang dat ik niet goed genoeg ben vergeleken met de rest. Ik ben bang voor afwijzing, bang om er niet bij te horen, bang voor schaamte en bang voor oordelen -die die schaamte weer vergroten. Telkens als ik speel, mag ik daarom geen fouten maken van mezelf: het moet perfect zijn. Dat maakt mijn eerste voorstelling op school verschrikkelijk: ik repeteer in mijn eentje nog uren door, herhaal teksten honderden keren onder de douche, slaap nauwelijks en verlies het contact met mezelf en het materiaal. Wanneer we repeteren ben ik helemaal niet bezig met het verhaal of mijn mede-acteurs - maar alleen maar met wat anderen van mij vinden.

Perfectionisme is het stellen van extreem hoge eisen en kan worden gevoed door angst en/of schaamte. We kijken die gevoelens niet aan, maar vluchten ervoor in de hoop dat we ons beter voelen wanneer we x of y bereikt hebben. Wanneer we gedreven worden door perfectionisme, komen we terecht in een destructieve vicieuze cirkel. We willen onze eigen hoge verwachtingen behalen, om in essentie ongemakkelijke en pijnlijke gevoelens te voorkomen. We hangen onze waarden af van onze prestaties om onszelf pijn te besparen. Hierdoor stellen we voortdurend strenge eisen aan onszelf, zijn we resultaatgericht en overmatig kritisch. Toch zal dit nooit goed genoeg voelen. "We kunnen namelijk niet leren om compassie te hebben naar onszelf wanneer perfectionisme ons doel is" (Chödrön, 2010).

Het is belangrijk om aan te merken dat er een verschil is tussen ambitie en perfectionisme. Perfectionisme gaat erover dat je als *mens* geaccepteerd wil worden en goedkeuring wil krijgen van anderen. Om dat te 'verdienen'

moet je zo goed mogelijk presteren. De perfectionist denkt daarom dat falen betekent dat hij als mens weinig waard is. Ambitie gaat er daarentegen vanuit dat je bij voorbaat al genoeg bent. De drijfveer van ambitie is zelf-verbetering, het gaat er niet over om goedkeuring van anderen te ontvangen, die heb je namelijk al van jezelf. Ambitie zegt daarmee dus niks over jouw gevoel van eigenwaarde.

4.2 Aanpassing

“The grass is actually greener on the other side, but that means nothing comparatively because it’s all perspective”

-Scott Sonenshein

In een voorstelling spelen ik en mijn klasgenoot een personage met een moeilijk accent. Mijn klasgenoot heeft het accent vrijwel direct onder de knie en ontlokt al tijdens de lezingen bij iedereen enorme lachsalvo’s, maar ik krijg het accent niet in de vingers. Er lacht niemand om mij. Hoe langer we repeteren, hoe onzekerder ik word en de stem van mijn innerlijke criticus wordt steeds luider. Ik begin mij te vergelijken met mijn getalenteerde klasgenoot. Haar lukt het wel, waarom mij dan niet? Zonder dat ik er erg in heb, begin ik mijn klasgenootje een beetje na te doen. Niet alleen in haar accent, ook haar bewegingen, mimiek, loopje, intonatie, tone-of-voice... Tevergeefs; tijdens de voorstelling lacht niemand om mij. Wel om mijn klasgenoot, maar als ik iets zeg, valt ‘t stil. Ik schaam me kapot.

Aanpassing is het je anders voordoen dan dat je bent in een poging gewaardeerd te worden. Aanpassing is een spectrum en wij maken daarom een onderscheid tussen positieve aanpassing en negatieve aanpassing.

Negatieve aanpassing is dat je niet jezelf durft te zijn uit angst afgewezen te worden, terwijl je bij positieve aanpassing sowieso trouw blijft aan je eigen authenticiteit - zelfs al zit je in een belangrijke vergadering.

Vergelijken voedt negatieve aanpassing. “Vergelijken doen we bewust en onbewust” (Wills, 1981). Vaak ben ik aan het vergelijken zonder dat ik het door heb; soms met iemand waarbij ik vind dat die persoon het beter doet dan ik: mijn mede-acteur heeft de rol al in de vingers, maar ik ben nog bezig met het uitvogelen van de betekenis van mijn tekst. En soms vergelijk ik me met iemand waarbij ik vind dat die persoon het slechter doet dan ik: ik heb mijn rol al in de vingers, maar mijn mede-acteur is nog bezig met het uitvogelen van de betekenis van de tekst. Vergelijken kan nuttig zijn. Het kan dienen als een manier om vast te stellen of we op de juiste weg zijn. Sociaal psycholoog Leon Festinger ontwikkelde in 1954 een ‘social comparison theory’. Festinger stelt “dat vergelijking wordt gedreven door de noodzaak om onszelf te evalueren om op die manier meer informatie over onze positie te vergaren. Hiermee kunnen we vaststellen of we goed genoeg zijn, kunnen we onze mening evalueren en kunnen we vaststellen wat we willen bereiken en of die doelen haalbaar zijn” (Festinger, 1954). “Maar jezelf door middel van vergelijking boven een ander plaatsen en jezelf door middel van vergelijking onder een ander plaatsen kunnen allebei leiden tot negatieve gevolgen” (Wills, 1981). Je bevindt je tijdens het vergelijken op glad ijs. “Dat komt omdat we niet negatief oordelen over de dingen waar we ons al zelfverzekerd over voelen of over de gebieden waar we ons waardevol voelen: we oordelen over de dingen waar we ons zelf voor schamen” (Brown, 2021).

Vergelijken gaat niet over het creëren van zelf-acceptatie, verbinding en authenticiteit; “vergelijken gaat over hetzelfde proberen te zijn als de rest, maar dan beter” (Brown, 2010). Je kunt vergelijking niet voorkomen, omdat het een menselijk gegeven is dat ook onbewust plaatsvindt in je brein, maar je kunt wel kiezen hoe je hiermee omgaat. Je kunt ervoor kiezen om de vergelijking niet te laten uitmonden in negatieve aanpassing. In bovenstaand voorbeeld was ik in werkelijkheid druk bezig met vergelijken en het voorkomen van afwijzing en schaamte. Hierdoor durfde ik mezelf niet te zijn. Ik paste mij aan, maar voelde me nog steeds niet gezien, dus paste ik mij nog meer aan. Aanpassing leidt snel tot een vicieuze cirkel waarin je jezelf volledig aan de kant zet en verliest, want je voelt je hierdoor nooit echt gezien..

Veel beter had ik mij kunnen focussen op zelfcompassie. Het beoefenen van die compassie is meteen een tool om te valideren dat je risico neemt, want risico nemen is van groot belang wanneer je speelt en negatieve aanpassing belemmert je in het nemen van risico's. Als ik meer focus had gelegd op mijzelf, op mijn eigen sterktes en creativiteit en mij op die manier tot mijn personage liet verhouden, dan had er meer ruimte kunnen ontstaan om op een constructieve wijze te repeteren. Ik zou op die manier minder focus leggen op goed of fout.

4.3 Ontkenning

“When embraced and accepted, negative emotions can be a powerful catalyst to positive change in one’s life and can lead to a deeper feeling of meaning and authenticity.”

– Paul Wong

Tijdens het repetitieproces van een thematisch zwaar stuk, durf ik mij niet volledig te verbinden met de tekst, omdat ik bang ben voor wat de tekst met me zal doen. Ik ben bang dat ik overspoeld zal raken door verdriet en mijn collega's die overspoeling zouden zien en dan iets over me te weten zouden komen wat heel persoonlijk is. Ik ben ook bang dat ik mij de rest van de dag verdrietig zal voelen als ik het verdriet zou toelaten op de vloer. Ik doe alsof de tekst mij niet raakt.

Ook ontkenning is het niet aangaan van je angsten en schaamte. Bij ontkenning poog je emotionele pijn (en daarmee ook ervaringen en gedachten) van binnen te vermijden door die kleiner of weg te maken. Je rationaliseert, bagatelliseert, ontkent of relativeert bepaalde gevoelens en gedachten. Daardoor kan je niet in het hier en nu zijn, want je verzet je tegen wat 'nu' is. Ontkenning staat daarmee verbinding in de weg.

Ontkenning kan in bepaalde situaties nuttig zijn. Soms is het simpelweg onhandig om je gevoelens toe te laten, bijvoorbeeld als je in een vergadering zit of in een overvolle trein. Ondanks dat er nuttige aspecten aan zitten, met name in sociale situaties, maken we onze gevoelens in het algemeen vaker weg dan goed voor ons is. Meestal doen we dit, omdat we dit zo hebben geleerd en omdat we ons simpelweg niet slecht willen voelen. De Zweedse psychiater en psychoanalyticus Carl Jung zei aan het begin van de twintigste eeuw zeer treffend: “what you resist not only persists, but will grow in size.” “Gevoelens zullen altijd terugkomen, hoe hard je ze ook weg poogt te houden” (Seltzer, 2016). Omdat je niet naar je gevoelens hebt geluisterd, zullen ze in jezelf worden opgesloten. Vanaf die plek kloppen ze net zo lang en luid aan je deur totdat je opendoet.

Ontkenning is een noemenswaardig onderdeel van liegen, omdat we het op vele vlakken zien gebeuren, vaak in een poging meer controle te hebben op theateraal vlak. Onderstaand geven wij daarom nog twee voorbeelden.

Tijdens een filmblok op school speel ik een monoloog die vandaag gedraaid gaat worden. Het is een, voor mij, belangrijke tekst die ik zo zuiver mogelijk wil neerzetten. Ik ben de hele ochtend al zenuwachtig. Wanneer ik aan de beurt ben om te filmen, raast mijn hart in mijn borst en gieren de zenuwen en angst door mijn lichaam. Nee, nee, nee! Onhandig! Niet nu! Ik wil mij focussen op de scène en vrij spelen! Deze gedachten blijken geen nut te hebben. Sterker nog, de angst groeit met de seconde.

Tijdens de repetities van een ander stuk werk ik met een regisseur die overduidelijk fan is van anderen, maar zeker niet van mij. Alles wat ik doe wordt afgekraakt en ik krijg de gedachte dat ik onderdoe voor de rest. Door deze situatie voel ik mij aangevallen en eenzaam. In een poging door te kunnen met repeteren, relativeer ik de situatie “het valt wel mee”, zeg ik tegen mezelf. Maar in werkelijkheid valt het niet mee en heeft het invloed op mijn spel. Ik durf mij niet meer kwetsbaar op te stellen, omdat er gevaar dreigt van buiten, maar dat ik mij

persoonlijk gekwetst voel, durf ik niet aan mezelf toe te geven. Ik beland in een vicieuze cirkel: ik speel op zekerheid, maar ik krijg daar nog harder kritiek op, want ik bevestig de visie van deze regisseur alleen maar meer, dus speel ik nog harder op zekerheid.

In alle genoemde voorbeelden van ontkenning kon ik niet vrijuit repeteren. Ik wilde niet toelaten wat er was en daarmee ontnam ik mezelf de kans om mijn aanwezige gevoelens ruimte te geven binnen het materiaal. Ik beklemde mijzelf. In het voorbeeld met de regisseur hield ik mij ook groot en gaf ik daarom mezelf niet de ruimte om vrijuit te spelen.

4.4 Externe focus

“You are afraid of surrender because you don't want to lose control. But you never had control; all you had was anxiety.”

-Elizabeth Gilbert

Tijdens de repetities van een stuk dat veel tekst en dialogen heeft, werk ik met een mede-acteur die zijn tekst voortdurend schreeuwt. Hij is daarmee in zijn spel op zichzelf gefocust en ik raak hier gefrustreerd van. Na een aantal frustrerende repetities, schraap ik alle moed die ik heb bij elkaar en spreek ik naar mijn mede-acteur uit dat ik het contact tussen ons beiden op de vloer mis en of we ons daar meer op kunnen focussen. Hij toont begrip en stemt in met mijn voorstel. In de repetities erna is er sprake van samenspel, maar tijdens de voorstelling grijpt mijn mede-acteur plots naar zijn oude patroon. Mijn woede kookt terwijl ik dit opmerk en ik ga mij op dat moment, net zoals mijn mede-acteur, volledig focussen op mezelf: ik overschreeuw, schiet door in de vorm en ik wil zo goed als mogelijk spelen om grip te krijgen op de situatie en in een poging te voorkomen dat het publiek zal denken dat ik een slechte actrice ben.

In bovenstaand voorbeeld was ik niet meer bezig met spelen, maar wilde ik controle uitoefenen op de uitkomst in een poging schaamte te voorkomen. Ik was niet meer bezig met het materiaal of met wat er gaande was op de vloer. We noemen deze vorm van liegen *externe focus*.

Externe focus is geniepig, omdat het gedrag vaak onbewust en snel in wordt gezet. We hebben als acteur allemaal een derde oog dat onszelf bekijkt en controleert vanaf de zijlijn. Bij de externe focus neemt dat derde oog de overhand, omdat je zoekt naar meer controle. Hierdoor ben je uit moment en verlies je verbinding met jezelf, de ander en het materiaal. Omdat we dit fenomeen vaak zien gebeuren op de vloer, zelfs nog voordat we het doorhebben, geven we nog een voorbeeld.

De regisseur heeft mij een rol gegeven die ik fantastisch vind om te spelen. Het is een moeilijke rol met een grote onderstroom en daarbij zijn vorm en muzikaliteit bij dit personage van belang. Ik focus mij tijdens het repeteren op de verbinding met het materiaal, mijn angsten / schaamte zitten mij niet in de weg en er is sprake van samenspel. Tijdens de eerste voorstelling ben ik een beetje aan het vliegen. Het publiek lacht hard en achteraf ontvang ik complimenten.

De volgende dag is er een reprise. Mijn oma komt naar mij kijken. Dit maakt mij extra zenuwachtig, want ik heb mijn rol stiekem op mijn oma gebaseerd. Het lijkt mij grappig als mijn oma zichzelf zal herkennen en gelijktijdig wil ik mezelf aan mijn oma bewijzen, want ik wil dat ze trots op me is. Tijdens de tweede voorstelling lopen mijn zenuwen zo hoog op en wil ik het zo graag ‘net zo goed doen als gisteren’ dat ik de verbinding verlies: ik imiteer een uitkomst op de vloer en -surprise surprise- mijn oma kan zich totaal niet herkennen in de vrouw op het toneel.

In sommige situaties kan de externe focus je helpen. Als er teksten tijdens het spelen door elkaar worden gehaald, wordt het onmogelijk om je nog in het moment van je personage te bevinden. De externe focus kan je dan helpen om het stuk niet in duigen te laten vallen.

Vaker dan dat het ons helpt, zit de externe focus ons in de weg. In bovenstaande voorbeelden lag mijn focus op controle en een uitkomst van mijn spel. Gelukkig is deze vorm van liegen, bij voldoende bewustzijn, redelijk eenvoudig te doorbreken. Het vergt oefening, maar je kan op ieder moment de focus weer verleggen en proberen te blijven bij wat er nu is.

4.5 Verdoven

"We cannot selectively numb emotions, when we numb the painful emotions, we also numb the positive emotions."

-Brené Brown

Na een zware repetitiedag rook ik in het donker bij de schoolpoort met mijn klasgenoten een sigaret die we allemaal - naar eigen zeggen - "heel hard nodig hebben". Eenmaal thuis kruip ik op de bank en kijk ik met een schuin oog naar een reality programma, terwijl ik ondertussen op mijn telefoon een winkelwagen met kleding vul die ik toch niet kan betalen. Na twee uur ga ik nog vermoeder naar bed, misschien kijk ik nog wat instagram-reels tot ik in slaap val. Geen moment denk ik nog aan de zware repetitie, het stuk, mijn personage of de opmerkingen van de regisseur.

Een andere vorm van liegen is verdoven. Verdoven is het wegmaken van je kwetsbare gevoelens met behulp van externe en (soms extreme) middelen. Denk bijvoorbeeld aan uren netflixen -eventueel met een overvloed aan zoete en zoute snacks- drank- en drugsgebruik, shoppen, roken, feesten en seks. Ons valt op dat er binnen onze sector in grote mate sprake is van dit gedrag. Wij hebben een sterk vermoeden dat er in de theaterwereld meer wordt gedronken, gebruikt en gerookt dan in andere sectoren. We zijn heel benieuwd of er misschien een relatie bestaat tussen de emotionele beleving van een acteur en het genormaliseerde rookgedrag en drank- en drugsgebruik in de sector. Heeft een acteur vanwege de emotionele investering in diens baan die sigaretten en biertjes bijvoorbeeld nodig? Of heeft verdoven juist een negatieve impact op het spelen? Alhoewel verdoven vaak buiten het spelen om gebeurt zou je ook kunnen stellen dat een acteur die diens emoties verdooft in het dagelijks leven waarschijnlijk moeite zal ondervinden met zich kwetsbaar op te stellen op het toneel.

Om deze vragen te beantwoorden is er veel uitgebreider onderzoek nodig, maar dat is een onderzoek voor een later moment.

4.6 Grenzeloosheid

"The boundary to what we can accept is the boundary to our freedom."

-Tara Brach

Zoals besproken in hoofdstuk 2 is vertrouwen de vruchtbare bodem van kwetsbaarheid. Grenzen zijn een belangrijk onderdeel van dat vertrouwen. Alhoewel vertrouwen met name een cognitieve vaardigheid is die je ontwikkelt door middel van goede ervaringen en in die zin dus niet zoveel van doen heeft met *liegen*, is specifiek het niet aangeven van je grenzen wel een vorm van oneerlijk zijn.

Wij hebben als acteurs een grote angst voor afwijzing die gevoed wordt door een tekort aan werk. Dat tekort kan het moeilijker maken om je grenzen aan te geven. Wij zien ook dat er een bewondering uitgaat naar de acteur die grenzeloos is: *je moet je volledig overgeven aan je rol! Je ziel en zaligheid geven! Dat is pas passie! Dat is pas spelen!*

In een sector waar discomfort wordt gepushed is het soms moeilijker om voor jezelf de grens te bepalen tussen discomfort en onveiligheid. Een voorbeeld hiervan is de angstcultuur bij De Wereld Draait Door waar werknemers jaren onder gebukt zijn gegaan en die door de vingers werd gezien, omdat men vond dat dat bijdroeg aan de kwaliteit van het programma. Of alle schrijvende verhalen die sinds de Me Too-beweging naar buiten zijn gekomen. Ook binnen de theatersector werden persoonlijke grenzen op grote schaal overschreden.

De perceptie van de cultuur waarin je leeft heeft invloed op hoe je je verhoudt tot je eigen grenzen. Wanneer je speelt sta je per definitie in een kwetsbare positie, dus jezelf dan ook nog kwetsbaar opstellen vereist veiligheid. Het bewaken van je eigen grenzen speelt een essentiële rol bij die veiligheid. Wanneer je door de publieke perceptie beïnvloed wordt en tegelijkertijd bang bent voor afwijzing en/of tekort aan werk en daarom van jezelf vraagt door te gaan, terwijl je je eigenlijk *onveilig* voelt, tast dat uiteindelijk je authenticiteit, vertrouwen, integriteit en veiligheid aan.

Het investeren in eigenwaarde is daarom van groot belang, omdat je enkel en alleen het discomfort van *grenzen aangeven* kan dragen als je erop vertrouwt dat jij goed bent zoals je bent en dat de eventuele afwijzing van anderen daar niets aan verandert. Het is tevens belangrijk om je uit te spreken wanneer je voelt dat jouw grens wordt overschreden of is overschreden. Als je je te onveilig voelt bij de desbetreffende persoon, dan is het van belang om naar iemand toe te gaan die je wel vertrouwt. Wees hierin altijd eerlijk naar jezelf en neem je ervaringen en gevoelens serieus. Als we zorg dragen voor onze grenzen, dragen we niet alleen zorg voor onze eigen veiligheid, maar ook voor de veiligheid van anderen.

4.7 De rol van machteloosheid

Ik heb een casting gedaan voor een rol in een grote serie. Na wekenlang niks te hebben gehoord en na tienduizenden keren mijn mail te hebben gecheckt, ontvang ik de lang verwachte mail: "Beste, allereerst willen we je bedanken voor je auditie. Helaas hebben we deze keer voor iemand anders gekozen..." Nee!!! Zie je wel? Ik ben helemaal niet geschikt voor dit vak! Ik vraag mij af of ik ooit aan de bak zal komen. Een week later zit ik nog steeds op de bank met dezelfde moedeloosheid...

Machteloosheid is geen vorm van liegen, maar je machteloos voelen, kan wel de neiging om te liegen versterken. Omdat ik bang ben voor onzekerheid -voor schaarste, afwijzing, verdriet en verlies- ben ik ook bang voor mijn machteloosheid. Er zijn situaties in mijn leven die ik niet kan veranderen, zowel op persoonlijk als op professioneel vlak. Wanneer ik niets kan veranderen aan een gevoel of aan omstandigheden, probeer ik er -bijna automatisch- grip op te krijgen door uitwegen en houvast te zoeken, zoals dat je met liegen doet.

In de arena van de acteur is er vaak op vele vlakken sprake van machteloosheid. Ik ben bijvoorbeeld machteloos omdat ik als actrice voor werk afhankelijk ben van de vraag van anderen. Ik ben ook machteloos omdat ik niet kan bepalen wat anderen van mij vinden, zeker niet als ik in mijn spel zoek naar authenticiteit. En ik ben in zekere zin ook machteloos als ik een scene speel: ik heb geen controle op mijn medespelers, op de emoties die misschien wel en misschien niet komen of die er misschien al zijn, ik heb geen controle op de reacties van mij en anderen die misschien wel en misschien niet ontstaan. Ik ben machteloos, omdat ik niet het eindresultaat kan bepalen. Uit automatisme zoek ik houvast door mijn kwetsbaarheid te verbergen en op zeker te spelen. Mijn eerste reactie is om te zoeken naar controle, terwijl het beter is om mij over te geven aan dat wat er is.

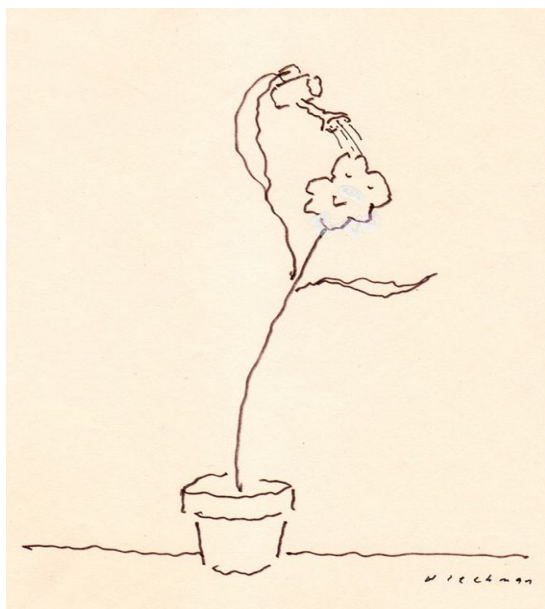
In bovenstaand voorbeeld was het logisch om hard te balen na de afwijzing, maar het was constructiever geweest als ik naast de moedeloosheid kon inzien dat ik in wezen weinig invloed had op de uitkomst van de casting; de uitkomst werd immers bepaald door allerlei factoren, zoals de voorkeur van producent en regisseur, typecasting, beschikbaarheid en de andere acteurs die auditie doen. Door machteloosheid te erkennen geef je

jezelf de ruimte om verdrietig te zijn over de afwijzing zonder dat je daarmee jezelf beschuldigt. Je geeft hiermee ook ruimte aan compassie. *Zie je wel, ik ben niet goed genoeg wordt: wat goed dat ik het heb geprobeerd en wat jammer dat ik het (dit keer) niet ben geworden.*

5. Terug naar eerlijkheid: Over hoe we het hobbelige pad kunnen bewandelen en waarom

In dit onderzoek hebben we onszelf de vraag gesteld hoe je tot verbinding komt en wat je doet met alle hobbels die je tegenkomt op de weg daarnaartoe. In dit hoofdstuk bespreken we daarom eerst hoe de eerlijkheid van moed helpt bij het aangaan van het bewandelen van het hobbelige pad van angsten en schaamte, om daarna te bespreken hoe geloof ons een reden geeft om je leugens te doorbreken en te blijven lopen. Tot slot bespreken we de termen veerkracht en hoop, omdat die twee de wandeling minder beangstigend maken en helpen om moedig te zijn en geloof te houden.

We willen graag benadrukken dat alles wat we bespreken met elkaar samenhangt. We hebben geen methode of stappenplan en ons antwoord is niet eenduidig omdat het gaat over de menselijke ervaring. We kunnen alleen maar hopen dat onze opgedane kennis en ervaringen iets kunnen betekenen voor die van jou.



Self Growth, R.O. Blechman

5.1 De kracht van moed

Altijd opnieuw blijkt dat het gevecht tegen alles waar ik zo bang voor ben, zwaarder en pijnlijker is dan wanneer ik het onder ogen kom. Als ik dat wat er in mij zit te broeden eenmaal aankijk, voelt het warm, omdat dat eerlijk is. En dat voelt na lang mijn adem te hebben ingehouden als uitademen, maar bovenal voelt het als een thuiskomst na een lange zware reis.

-R.S. Kraaijespach

Wanneer ik tijdens de repetitie plots uit het moment wordt gehaald, omdat ik mij ervan bewust wordt dat er een moeilijk stuk tekst aankomt, kies ik er snel voor om die tekst exact zo te zeggen, zoals ik hem ooit tijdens een repetitie heb uitgesproken. Terwijl ik de eerste zin uitspreek op het toneel, bedenk ik me wat ik aan het doen ben: ik speel op zekerheid. Ik kan ervoor kiezen om door te gaan met wat ik aan het doen was, maar ik kan er ook voor kiezen om in het hier en nu terug naar het moment te gaan, me opnieuw te verbinden met het materiaal en met wat er nu op het moment in de scène gaande is. Ik besluit te kiezen voor het laatste.

Moed is niet alleen de regen die de authenticiteit-plant bewatert, het is ook de kracht die het hobbelige pad naar verbinding begaanbaar maakt. Moed betekent dat je eerlijk bent en erkent wat er is in jezelf. Het is het recht aankijken van angst, schaamte en je leugens, in plaats van daarvoor te vluchten. Het is ook in het hier en het nu zijn en is daarom een belangrijk hulpmiddel voor op het toneel. Moed kan je op elk moment inzetten. Ook als je al middenin het liegen zit, helpt moed je dat te doorbreken. Dit vereist bewustzijn, want voor we het weten gaan -bewust of onbewust- onze angsten of schaamte met ons aan de haal en zijn we aan het liegen..

Wanneer je in je spel blijft vasthouden aan zekerheid en leugens, ben je onvermijdelijk uit het moment. Met liegen zijn we niet eerlijk naar onszelf en ons personage. De leugens staan daarom de verbinding met jezelf, je tegenspelers en het materiaal in de weg.

Erkennen dat je liegt is de eerste stap naar eerlijkheid. Daarna kan je er pas voor kiezen om met eerlijkheid liegen te doorbreken. Kiezen voor eerlijkheid is eng. Je laat de gevoelsmatige bescherming en zekerheid los en je neemt het risico om op je bek te gaan. Je springt in het diepe zonder te weten waar je landt.

Toch is er ook goed nieuws: als je springt in het diepe, neem je namelijk niet alleen het risico om op je bek te gaan, je geeft jezelf ook de mogelijkheid om te vliegen. Om te vliegen moet je eerst springen.

Dat maakt het de moeite waard om moedig te zijn. Moed is een belangrijke voorwaarde voor verbinding met jezelf, omdat het eerlijk is. De leugens vertellen je dat je er niet volledig mag zijn, dat wat er is in jezelf moet worden weggemaakt. Maar wat er is, is er evengoed. Daar verandert een vlucht poging in essentie niets aan. Wanneer je vaak oefent met erkenning en eerlijkheid, leer je te vertrouwen op jezelf- en dat is een groot goed.

Omdat moed een voorwaarde is voor verbinding met jezelf, is moedig zijn ook een voorwaarde voor de verbinding met anderen. Voor verbinding met anderen hebben beide partijen moed nodig. De verbinding met anderen is dus geen garantie als je moed toont, omdat je niet weet wat een ander zal doen. Toch maak je het gemakkelijker voor de ander wanneer je moed toont. Het is eenvoudiger om het schild af te zetten en te zeggen 'hier ben ik met alles wie ik ben' wanneer je niet de enige bent die zich laat zien. Een moedig mens wordt daarom juist bevriend met de hobbels en komt zo dichterbij zichzelf en de ander.

5.2 De kracht van geloof

"Part of being optimistic is keeping one's head pointed toward the sun, one's feet moving forward. There were many dark moments when my faith in humanity was sorely tested, but I would not and could not give myself up to despair. That way lays defeat and death,"

-Nelson Mandela

Wanneer ik bang ben op de vloer, houd ik mij vast aan wat mij drijft op de vloer te staan. Voor mij is een belangrijke reden mijn geloof in dat ik niet alleen ben in mijn ideeën en gevoelens. Ik houd mij vast aan mijn geloof in de verbinding waar theater een plek voor is. Uit de verhalen van anderen put ik troost, moed en liefde en ik geloof dat als ik eerlijk speel en eerlijk maak, anderen ook troost kunnen putten uit die van mij.

Het is niet alleen moed die het authenticiteit-plantje bewatert en het is niet alleen het vertrouwen dat de plant put uit de grond waardoor -ie groeit, het is ook iets wat minder tastbaar is dat er voor zorgt dat de authenticiteit-plant blijft staan: geloof. Als moed de kracht is die het hobbelige pad begaanbaar maakt, dan is geloof de zon die door de bomen schijnt en de reden dat je blijft lopen.

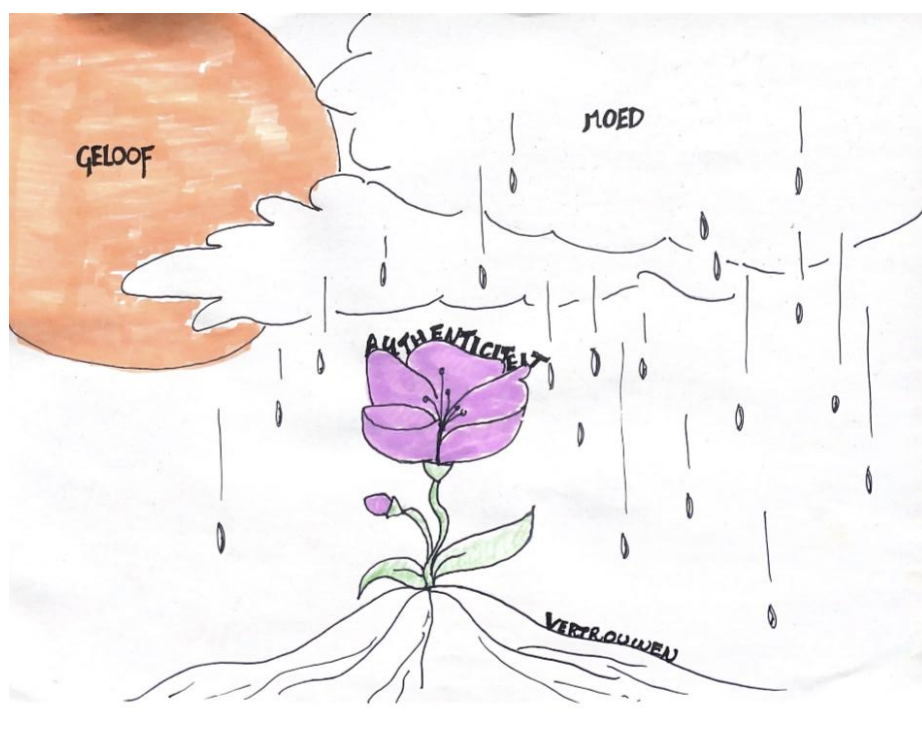
Met *geloof* bedoelen wij geen religie, al kan die religie wel onderdeel zijn van geloof. Wij bedoelen met geloof dat we geloven in wat *niet tastbaar* is. Verbinding kunnen we niet vasthouden, maar wij geloven er wel in.

Omdat we angst hebben voor het onbekende hebben we geloof en ons denkvermogen nodig, omdat die zorgen voor betekenis in een onzekere wereld. We hebben houvast nodig. Maar omdat geloof op zich onzeker is - omdat het niet tastbaar is - klampen we ons met name vast aan ons denkvermogen en aan dat wat we kennen. Wat we kennen zijn onze eigen patronen - de leugens die we onszelf het vaakst vertellen en het schild waarmee we de wereld betreden. Het vergt moed om dat schild af te leggen en om het anders te doen dan ik mijn leven lang heb gedaan, maar moed is voor mij niet genoeg. Ik moet ook een reden hebben om dat te doen. Sterker nog, ik ontleen moed aan die reden.

Een belangrijk onderdeel van geloof is *vreugde*. Vreugde is een gevoel dat je krijgt als je een voorstelling aan het spelen bent en je je verbonden voelt met het verhaal en het publiek. Of als je naar het theater gaat en je ziet een ontroerende voorstelling waarin je iets van jezelf herkent. Of als een klasgenootje begint te zingen en iedereen spontaan invalt.

Vreugde betekent een gevoel van liefde, van samenzijn, van heelheid, een gevoel dat alles er mag zijn, iets warm dat je voelt met je hart en ergens diep in je buik. "Vreugde betekent dat je verbinding maakt met anderen, de natuur en/of met de wereld. Andersom werkt het ook zo: wanneer je verbonden bent met anderen, de natuur en/of met de wereld ervaar je meer vreugde. Vreugde betekent lang en diepgaand genieten van wat voor ons de meeste betekenis heeft" (King, 2020). Je kan vreugde ervaren, terwijl je ook andere (moeilijke) gevoelens ervaart. Het kan je helpen om te blijven geloven. Omdat vreugde van binnen komt kunnen we het zelfs beoefenen en cultiveren.

Vreugde is nauw verbonden met betekenis. Voor mij zijn spelen en theater van betekenis, omdat het theater ruimte biedt aan wat ik belangrijk vind -of dat wat belangrijk is in de wereld of maatschappij. Op de vloer kan ik genderrollen omdraaien, speelt mijn 'vrouw-zijn' ineens geen rol en kan ik de verhalen die ik belangrijk vind vertellen. Naast het maatschappelijke geeft het theater ook het persoonlijke een podium. Het geeft ruimte aan de rauwe pijnlijke kant van het leven. Het betekent voor mij dat ik het donker in het licht zet, omdat ik speel met waar in het normale leven minder ruimte voor is. Het theater giet de donkerte in een vorm en is gelijktijdig een troost die gezamenlijk wordt ervaren. Het is een platform voor verbinding. Omdat ik geloof in de betekenis van theater wordt de weg naar vreugde, tijdens het beoefenen van theater, toegankelijker.



5.3 Hulp van hoop

“A rainbow is a prism that sends shards of multicolored light in various directions. It lifts our spirits and makes us think of what is possible. Hope is the same – a personal rainbow of the mind.”

-Charles Snyder

Als acteur word ik voortdurend blootgesteld aan de mogelijkheid dat mijn angsten worden bevestigd: een mislukt repetitieproces, een voorstelling die slecht wordt ontvangen, afwijzingen van alle kanten etcetera. De beschaamde, perfectionistische stem in mijn hoofd die bang is, is er dan altijd als de kippen bij om me te vertellen dat ik er toch niks van kan, dus waarom blijven proberen?

Mijn hoop herinnert mij er op zulke momenten aan dat ik wil spelen, vertelt me hoe ik daar kom -juist door te falen- en herinnert mij aan het geloof in mezelf. Mijn hoop helpt mij om te blijven proberen en om door te zetten bij tegenslag. “Hoop is een positieve cognitieve toestand die gebaseerd is op een gevoel van succesvolle doelgerichte vastberadenheid die is gefocust op het behalen van doelen én op het van plan zijn om die doelen te behalen. Het betekent dus dat je achter jezelf staat, terwijl je doelbewust een richting kiest. Hoop is niet een emotie, maar een manier van denken” (Snyder, 1999). Het is één van de vele antwoorden op de bange beschaamde stem die je remt in je pogingen door te blijven gaan.

Charles Snyder is een Amerikaanse psycholoog en kwam in 1991 met de hoop-theorie. Volgens die theorie bestaat hoopvol zijn uit drie componenten:

1. Het stellen van realistische doelen: “ik weet waar ik naartoe wil”;
2. Het uitvogelen van hoe je die doelen kan bereiken, daarin ben je flexibel en kan je ook alternatieve routes bedenken: “Ik weet hoe ik daar moet komen, ik ben volhardend en ik kan omgaan met teleurstellingen en opnieuw beginnen”
3. En geloven in jezelf en anderen: “ik kan dit!” en/of “wij kunnen dit”

Sociale steun is een belangrijke factor in het cultiveren van hoop. “Een gemis aan steun kan leiden tot hopeloosheid, isolatie en een gebrek aan motivatie. Iemand met een steunend sociaal netwerk is beter in staat om positieve verwachtingen te hebben” (Adams & Partee, 1998). Dit is belangrijke informatie wanneer je kijkt naar ons werkveld, omdat we zien dat er veel concurrentie heerst door de schaarste-cultuur in ons vakgebied. Wij willen daarom benadrukken dat het belangrijk is om je te omringen met de juiste mensen die jou ondersteunen, omdat jezelf omringen met steun een groot verschil maakt.

5.4 Veerkracht

“Although the world is full of suffering, it is also full of the overcoming of it.”

- Helen Keller

Moed betekent dus dat je je angst en schaamte aankijkt. Veerkracht is een belangrijke tool die kan helpen bij het cultiveren van moed, omdat veerkracht helpt bij het aangaan van angst en schaamte. “Veerkracht is de vaardigheid om tegenslag te boven te komen. Hierbij gaat het er niet om dat je tegenslag gewoonweg wegmaakt, onverstoortbaar en hardnekkig doorgaat of het allemaal in je eentje oplost. Je kan, wanneer je veerkrachtig bent, nog steeds woede, rouw en pijn ervaren, maar bij voldoende veerkracht blijf je gezond functioneren” (Mayo Clinic). Sommige mensen zijn van nature veerkrachtiger dan anderen. Je kunt leren om veerkrachtiger te zijn. Er zijn allerlei factoren die hieraan bijdragen. Hieronder zullen we kort ingaan op vijf van die factoren:

-> Fysieke en mentale gezondheid. Binnen de arena van het theater heerst er hoge druk om hard te werken. We willen allemaal het beste in onszelf naar boven halen, onze creaties laten zien en een ontroerende

voorstelling maken. Het is daarom zaak om te blijven erkennen dat jouw gezondheid het allerbelangrijkste is. Het is *ten alle tijden* van belang dat je zorg draagt voor zowel je fysieke als mentale welzijn door middel van zelfzorg, het bewaken van persoonlijke grenzen, het inbouwen van rust, voldoende eten, drinken en slapen.

-> Sociale steun. *Op school heb ik samen met medestudenten een stuk gemaakt dat niet goed wordt ontvangen door het merendeel van het publiek. Alle kritiek na de voorstelling is een grote klap. We halen daarom steun uit elkaar. Bij elkaar vinden we troost, relativering en humor en moed om te blijven proberen.* Uit meerdere studies is gebleken dat veerkrachtige mensen een sociaal vangnet hebben van onder andere vrienden en familie en collega's. "Praten over obstakels die je tegenkomt, kan een manier zijn om een nieuw perspectief op de situatie te krijgen, om oplossingen te zoeken of om simpelweg je emoties te uiten." (Cherry, 2022). Sociale steun helpt bij het verdragen van tegenslagen.

-> Perceptie. *Na de drie opeenvolgende afwijzingen van toneelscholen, voelde ik mij maandenlang depressief. Die afwijzingen waren niet het enige: een docent had mij geadviseerd 'om dokter of postbode te worden in plaats van actrice'. Ik twijfelde aan mezelf, aan mijn talenten en aan mijn toekomst.* "Een belangrijk onderdeel van veerkracht is hoe je je verhoudt tot de moeilijkheden die op je pad komen. Veerkrachtige mensen zijn over het algemeen positiever ingesteld en ze zijn optimistischer" (Bonanno, Westphal, Mancini, 2010). Dit betekent dat je in staat bent om realistisch naar de situatie te kijken, dat je een gevoel van verantwoordelijkheid over je leven behoudt en dat je kunt inzien dat tegenslag niet voor eeuwig duurt. Inmiddels heb ik veel meer afwijzingen achter de rug dan in bovenstaand voorbeeld. Toch kan ik - mede door goede ervaringen - mijn rug nu recht houden. Naast het voelen van de teleurstelling kan ik inzien dat tegenslag erbij hoort, dat de afwijzing niets over mijn waarde zegt en blijf ik hoop houden dat het bij de achtendertigste auditie misschien wel een keer zal lukken.

-> Zelf-compassie. *Een regisseur schreeuwt naar me bij iedere aanwijzing die hij geeft. Ik voel dat mijn grens wordt overschreden, omdat er niet respectvol met mij wordt omgegaan. Ik neem mijn gevoelens serieus en omdat ik mezelf in bescherming wil nemen, geef ik bij de regisseur aan dat ik deze werkwijze niet prettig vind. Hij zegt dat 'dit zijn manier is om mijn spel te verbeteren' en ik druk hem nogmaals op het hart dat dit niet is hoe ik wil dat er met mij wordt omgegaan. De regisseur raakt geïrriteerd, maar ondanks zijn mening en mijn angst voor afwijzing en schaarste, lukt het me om bij mijn standpunt te blijven en mezelf met liefde toe te spreken.*

Je houding richting jezelf maakt een groot verschil in hoe je je verhoudt tot forse tegenslagen en ingewikkelde situaties. De theatersector kan hard en onpersoonlijk zijn, dus het is van belang dat je ten alle tijden zorg draagt voor jouw welzijn en veiligheid. "Met zelfcompassie geven we onszelf de liefde die we zouden geven aan iemand van wie we houden" (Neff, 2011). Zelf-compassie zorgt voor steun vanuit jezelf en aanmoediging in plaats van dat je hard bent en kritisch. Het motiveert je om verandering aan te brengen en om doelen te bereiken, omdat die drijfveer voortkomt uit zorg en liefde. Naast dat zelfcompassie van belang is bij authenticiteit, helpt het dus ook bij het ontwikkelen van veerkracht.

-> Dankbaarheid. *Tijdens de spellessen op de toneelschool maak ik mij veel zorgen door mijn angst voor werk-tekort in de toekomst. Ik kan mij niet overgeven aan hoe leuk ik het vind om te spelen. Ik ben te bang het geluk straks weer kwijt te raken.*

"Wanneer je dankbaarheid beoefent, hoef je je minder te focussen op het repeteren van tragedie" (Brown, 2012). Een aantal jaar terug fronste ik wanneer iemand tegen me zei dat het beoefenen van dankbaarheid nuttig is. Nu weet ik dat dit kwam, omdat ik en veel mensen om mij heen, dankbaarheid verwarden met toxische positiviteit. "Toxische positiviteit betekent dat alles altijd maar vrolijk en luchtig moet zijn en er geen plaats mag zijn voor gevoelens die als negatief worden beschouwd" (Goodman, 2022). Wanneer je de opmerking krijgt: "Ach joh, wat jou niet doodt, heeft allemaal een reden en je wordt er sterker van!" Dan is dit geen dankbaarheid.

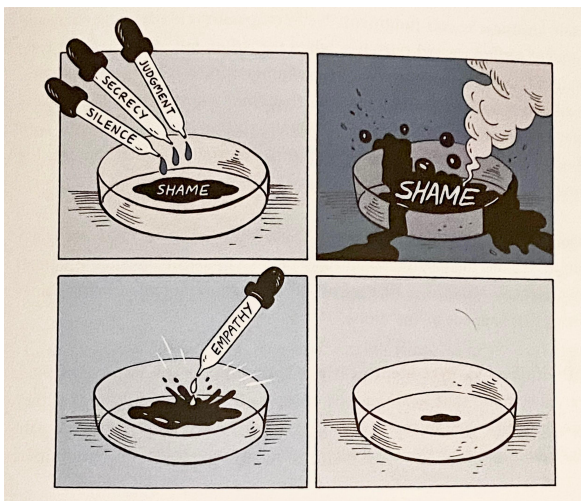
Wanneer je dankbaar bent zijn er nog steeds tegenslagen die moeilijk zijn of zelfs traumatisch kunnen zijn, maar gaat het erom dat je ook aandacht geeft aan wat je wel hebt. Op die manier maakt dankbaarheid je sterker tegenover angst en schaamte. Dankbaarheid helpt tegen pijnlijke gevoelens en helpt om jezelf weerbaarder te maken binnen een cultuur van schaarste.

De schaamte-veerkracht-machine

“Shame always shrivels when you share it out loud.”

– Marie Forleo

De schaamte-veerkracht-machine helpt specifiek in het aangaan van schaamte door middel van empathie en het cultiveren van authenticiteit. Empathie is een belangrijk onderdeel van compassie.



Atlas of the Heart (2021), Brené Brown

In hoofdstuk 3 schreven we dat we dat schaamte de toxische vriend is van kwetsbaarheid. We concludeerden ook dat de bron van schaamte onze innerlijke criticus is: het deel van onszelf dat ons bekritiseert in een poging ons te beschermen.

Schaamte-veerkracht is de aanval van de innerlijke criticus omzetten in begrip voor de onderliggende angst en bezorgdheid die de innerlijke criticus heeft. Zoals gezegd in hoofdstuk 3 heeft iedereen een innerlijke criticus en zal die criticus er ook altijd zijn. Schaamte-veerkracht gaat dus ook niet over het wegmaken van de criticus, maar over het gesprek aangaan met empathie. De criticus is er misschien wel altijd, maar schaamte overleeft het niet als empathie om de hoek komt kijken. Empathie is een tool van compassie die helpt bij begrip. Empathie betekent het herkennen van, geloven in, luisteren naar en aandacht schenken aan jezelf en/of anderen zonder dat je veroordeelt. “Empathie voor jezelf is daarom met objectiviteit luisteren naar de innerlijke criticus en begrijpen waarom de criticus is geboren, begrijpen welke rol hij heeft gespeeld om jou te beschermen en begrijpen dat de criticus zich alles herinnert van hoe jij je hebt gevoeld in je leven, met name als kind - daar waar de criticus werd geboren. Empathie is stoppen met jezelf te identificeren met de criticus door te vragen aan de criticus waarom hij er is, wat hij wil en naar de aanval te luisteren als een noodkreet, omdat je begrijpt dat hij je eigenlijk nog steeds wil beschermen” (Stone, 1993).

De innerlijke criticus en schaamte zorgen ervoor dat je niet authentiek durft te zijn, maar authenticiteit is, naast empathie, een krachtig wapen tegen schaamte. Wanneer we authentiek zijn dan zijn we oprecht, *moedig* en staan we achter wie we zijn. Bij authenticiteit streef je niet naar waardering in de ogen van de rest, ben je niet druk bezig met jezelf te verstoppen, maar kies je voor jezelf en voor het geven dat anderen niets aan jouw waarde kunnen veranderen.

6. De conclusie

In dit onderzoek vroegen wij ons af hoe je tot verbinding komt en wat je doet met alle hobbels die je tegenkomt op de weg daarnaartoe.

In hoofdstuk 2 ontdekten we dat verbinding alleen maar kan ontstaan als je ook kwetsbaar durft te zijn, omdat verbinding enkel bestaat wanneer het echt is en je kwetsbaar opstellen betekent dat je laat zien wat er op dat moment werkelijk is. Je moet je ten eerste fysiek en emotioneel veilig voelen om tot kwetsbaarheid te komen. De subjectieve ervaring van veiligheid wordt gevoed door vertrouwen, een cognitieve vaardigheid die je kan ontwikkelen door middel van het opdoen van goede ervaringen. Als er voldoende veiligheid en vertrouwen is, komt de weg naar authenticiteit vrij: een belangrijk onderdeel van kwetsbaarheid. Authenticiteit betekent dat je op komt dagen zoals jij bent. Er zijn vier vaardigheden die je helpen bij authenticiteit: inzet, moed, compassie en eigenwaarde. Die vaardigheden helpen je mede om je creativiteit te laten stromen.

In hoofdstuk 3 concludeerden we dat het nog niet zo gemakkelijk is om tot kwetsbaarheid te komen.

Kwetsbaarheid kan in de weg worden gezeten door angst voor schaarste, afwijzing, verlies of verdriet en schaamte - de grote hobbels. De angst voor schaarste wordt in de arena van de acteur gevoed door het gebrek aan werk, de angst voor afwijzing hangt nauw samen met die schaarste en die angst voelen we zowel op het toneel als in het werkveld, de angst voor verlies betekent het weghouden van geluk, omdat we bang zijn het weer te verliezen en de angst voor verdriet is de angst voor emotionele pijn, omdat we het moeilijk vinden die pijn toe te laten. Naast angst is er toxische schaamte die je vertelt dat je niet genoeg bent als mens en je ervan weerhoudt jezelf te laten zien.

In hoofdstuk 4 zagen we dat de bovenstaande hobbels op de weg naar verbinding kunnen leiden tot liegen: een manier om je kwetsbaarheid te beschermen. Liegen staat verbinding in de weg. Er zijn verschillende vormen van liegen. Wij onderzochten perfectionisme, negatieve aanpassing, ontkenning, externe focus, verdoven en grenzeloosheid. We ontdekten dat elke vorm van liegen ons weerhoudt om in het moment te spelen, omdat we met liegen niet eerlijk zijn naar zowel onszelf als ons personage. Omdat al deze leugens een mate van zekerheid en bescherming bieden is het eng om te erkennen dat je liegt en om te stoppen met liegen.

In hoofdstuk 5 keerden we daarom terug naar eerlijkheid. In dit hoofdstuk zagen we dat moed je kan helpen om het hobbelige pad te bewandelen. Het vergt moed om met eerlijkheid je leugens te doorbreken en om het risico te nemen te vallen, maar met moed geef je jezelf ook de mogelijkheid om te vliegen. Moedig zijn betekent dat je de hobbels op weg naar verbinding aangaat. We hebben gezien dat geloof en vreugde je daarbij kunnen helpen: ze geven je een reden om te blijven lopen. Hoop en veerkracht bieden daar extra steun bij. Hoop zorgt ervoor dat je vol blijft houden en herinnert je aan waar je naartoe wil en aan het geloof in jezelf. Veerkracht is een vaardigheid om tegenslagen te boven te komen. De schaamte-veerkracht machine is een manier om met empathie je schaamte te bestrijden.

Omdat het spannend is om houvast en zekerheid los te laten, is kiezen voor moed een dagelijkse oefening. We kunnen de hobbels niet voorkomen, omdat ze onderdeel zijn van het leven en van wie wij zijn. Toch hebben we ontdekt dat we niet beginnen met lopen ondanks de hobbels, maar *dankzij* de hobbels. De volledige weg is de weg die ons verbindt. Binnen het theater betekent het pad naar verbinding dat we expressie vinden van alles wat mooi, beangstigend, verdrietig, onzeker en eerlijk is. Daar vinden wij troost. Niet alleen troost in het delen van onze eigen verhalen, maar ook in het zien van de herkenbare verhalen van anderen. Wij willen daarom niet kijken naar een personage dat niet te maken heeft met angst, verdriet, verlies of schaamte. We willen een personage zien dat eerlijk is; een personage dat worstelt en liefheeft. Een personage dat moedig is en ervoor kiest om in de arena te staan. Een personage dat ruimte biedt aan wie wij zijn, want dat is de weg naar verbinding.

Dankwoord

Voor ons allebei is dit een enorm interessant en leerzaam proces geweest. We kunnen allebei zeggen dat we nog nooit zo eerlijk en gelijkwaardig hebben samengewerkt. We willen in eerste instantie Muriël van den Wall Bake-Remmerswaal bedanken, zonder jou had dit gezamenlijke moedige proces namelijk nooit plaatsgevonden. Dankjewel Muriël, dat je nu precies zeven weken geleden met ons hebt gesproken over moed en eerlijkheid. In dat gesprek ervoeren we de liefde die we voor elkaar voelen, maar zagen we ook hoe moeilijk het desondanks is om eerlijk te zijn. Door het vertrouwen en het geloof dat jij toen uitsprak hebben wij de afgelopen weken in onze vriendschap de veiligheid gevoeld te oefenen met de elementen die in ons onderzoek ook zo naar voren komen.

Robin: Ik wil vooral Stefana bedanken, omdat je me een diepte hebt ingetrokken die ik in m'n eentje niet had aangedurfd. De hobbels op mijn weg leken in het donker soms kleine monstertjes. Onze lecture scheen ineens een licht in dat donkere bos, een klein lampje door de bomen. Met jou bij me werd het aftasten van dat spannende pad ineens een stukje minder eng en soms zelfs heel erg leuk. Ik ben met mijn beste vriendin op avontuur geweest. Soms met dalen - en ruzie - en soms met hoge pieken vol met koffie en knuffels en springrolls en een stiekeme sigaret. Door de bomen het bos niet meer zien is eng, maar dat toegeven vind ik nog veel enger. Jij hebt dat minder eng gemaakt. Sterker nog, eigenlijk voelt het heel goed om om hulp te vragen. Ik ben zo onwijs dankbaar voor je steun, je kennis, voor je humor en jouw eigen kwetsbaarheid. Dankjewel Steef, dat ik mezelf en jou nog beter heb mogen leren kennen. Ik hou van jou.

Stefana: Als eerste wil ik Robin bedanken, want zonder jou had dit onderzoek nooit plaatsgevonden. Dankjewel voor jouw liefde, eerlijkheid, wijsheid, vertrouwen, overgave, humor, steun, troost, vriendschap en voor alle koffie's en die hoognodig waren om vol te blijven houden. Dankjewel dat ik je hand mocht vasthouden en jij de mijne soms vasthield wanneer de hobbels op mijn pad grote bergen leken. Ik ben trots op wie jij bent en ik ben ongelooflijk dankbaar voor wat dit onderzoek betekend heeft voor onze vriendschap. Ten tweede wil ik Jan Vermij bedanken, omdat je me leerde moedig te zijn.

Samen willen we nogmaals Jan Vermij bedanken voor het meedenken. We willen daarbij dr. Martin Kraaijestein, Netty Heikamp en Marjolein Beumer bedanken voor het nalezen en het nakijken van de tekst. Tot slot willen we dr. Frank Mineur bedanken, onze lecture-begeleider, die vijf weken lang naar onze (soms nog niet zo heel heldere) gedachten en ideeën heeft geluisterd met geduld én enthousiasme. Dankjewel dat je vanaf het begin af aan met overgave hebt meegedacht, vertrouwen hebt gehad en met liefdevolle kritische notes ons hebt gestimuleerd onze ideeën verder uit te werken.

BRONNENLIJST

A Theory Of Human Motivation (1943) Abraham H. Maslow, Ph.D., Psycholoog; oorspronkelijk gepubliceerd in Psychological Review

The call to courage (via Ted Talk) (2012); Brené Brown; Ph.D., MSW

The thin book of trust: an essential primer for building trust at work (2008) Charles Feltman (senior executive coach); Uitgeverij Thin Book Pub Co.

Wordinfo: *English word information* (website) geraadpleegd via: <https://wordinfo.info/unit/3771>

Van Dale woordenboek (website). Geraadpleegd via:

https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/authentiek#.Y_3-kS2iFQI

Authentic: How to be yourself and why it matters (2016); Stephen Joseph; Ph.D; Uitgeverij Little, Brown Book Group.

Rejection is like pain to the brain (2003) Mary Beckman, Ph.D. Geraadpleegd via:

<https://www.science.org/content/article/rejection-pain-brain>

Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion (2003) Naomi I. Eisenberger, et al. Science 302, 290. Geraadpleegd via: <https://www.wisebrain.org/papers/RejectionHurt.pdf>

Why Our Brains Are Wired to Connect (2013) Matthew Lieberman Ph.D., Uitgeverij Crown.

Geraadpleegd via: <https://www.psychcaremd.com/hardwired-for-connection/amp/>

The Soul of Money: Transforming your relationship with money and time (2017) Lynn Twist; Uitgeverij W. W. Norton & Company.

Scarcity: Why Having Too Little Means So Much (2013) Eldar Shafir; Ph.D., Sendhil Mullainathan; Ph.D., Uitgeverij Times Books

Shame: The Power Of Caring (1992); Gershen Kaufman Ph.D., (klinisch psycholoog); Uitgeverij Schenkman Books

How can shame be healthy? (2016); Sheila Rubin (relatie- en systeemtherapeut); Geraadpleegd via:

<https://www.sheilarubin.com/blog/2016/7/3/how-can-shame-be-healthy>

Healing the shame that binds you (1988), John Bradshaw; Uitgeverij Health communications, Inc.

Psychology Today 'The power of healthy shame' (2016), John Amodeo, Ph.D. (psychotherapeut).
Geraadpleegd via:
<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/intimacy-path-toward-spirituality/201608/the-power-of-healthy-shame>

Mayo Clinic 'Resilience: Build skills to endure hardships' (2022), auteur onbekend. Geraadpleegd via:
<https://www.mayoclinic.org>

Ownward comparison principles in social psychology (1981). Thomas A. Wills, Ph.D., sociaal- en gedragspsycholoog; *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271.

Social Comparison Theory (1954), Leon Festinger, Ph.D., sociaal psycholoog. Geraadpleegd via:
https://www.psychologynoteshq.com/leonfestinger-socialcomparisontheory/?utm_content=cmp-tru
[e](#)

Atlas of the Heart (2021); Brené Brown, Ph.D., MSW, Uitgeverij Random House

You Only Get More of What You Resist—Why? (Website) (2016), Leon F. Seltzer, Ph.D., psycholoog.
Geraadpleegd via:
<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/evolution-the-self/201606/you-only-get-more-what-you-resist-why>

Self-Compassion: The proven power of being kind to yourself (2011); Kirsten Neff, Ph.D. (associate professor in the University of Texas at Austin's department of educational psychology); Uitgeverij William Morrow Paperbacks

The Gifts of imperfection: let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are (2010) Brené Brown, Ph.D., MSW. Uitgeverij Hezelden Publishing Center City, Minnesota.

De kracht van kwetsbaarheid (2013). Brené Brown, Ph.D., MSW; Uitgeverij Lev.

De innerlijke criticus ontmaskerd (1993) Sidra Stone, Ph.D. & Hall Stone Ph.D. (psychotherapeut en psycholoog); Uitgeverij Ankhhermes

Taking the Leap: Freeing Ourselves From Old Habits and Fears (2010); Pema Chodron; Uitgeverij Shambhala

Coping: The Psychology of What Works (1999); Charles Snyder, Ph.D., Uitgeverij Oxford University Press

What Does It Mean to Be Resilient? (website) (2022); Kendra Cherry, MS. Ed. Geraadpleegd via:
<https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>

Resilience to Loss and Potential Trauma (2010), George Bonanno; Ph.D., Maren Westphal Ph.D., Anthony Mancini Ph.D.; *Annual Review of Clinical Psychology* 7(1):511-35

Hope: the critical factor in recovery (1998); S.M. Adams & D.J. Partee; Gepubliceerd in Journal of psychosocial nursing and mental health services; 1998 Apr;36(4):29-32.

Psychology today: What is joy and what does it say about us? (website) ; Pamela Ebstyn King, Ph.D.
Geraadpleegd via:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/hope-resilience/202007/what-is-joy-and-what-does-it-say-about-us>

Toxic Positivity: Keeping It Real in a World Obsessed with Being Happy (2022); Whitney Goodman, psychotherapeut; Uitgeverij Tarcherperigee