

EXPRESSIE : MOGEN ZIJN WIE WIJ ZIJN

anthony draaisma muraliprabhu - meerkerk 1990 - productie yoga intervisiekring

www.yoga-intervision.com

Zomaar wat mijmeren over expressie is voor iemand met kreeft als sterrenbeeld een gewaagde onderneming. Als ergens geldt: wat je zegt, dat ben je zelf, dan hier. Spreekt de tekst je niet aan, bewonder dan tenminste mijn moed. En bedenk: de auteur spreekt louter zichzelf toe.

1. Angst.

Uitkijkend over het weiland mijmer ik over expressie. Voor mij is expressie: durven laten zien wie je bent naar de stand van het moment. Vreugdevol, zonder angst gadegeslagen te worden, te worden beoordeeld. Is die angst afwezig, dan concretiseert expressie, aldus verstaan, zich permanent. Spontaan. Zowel in ons solitaire doen en laten als in onze omgang met elkaar. Al kan het zijn dat ook daarin, in ons dagelijks leven, die angst ons parten speelt, anders ligt het, ten principale anders, zodra specifieke expressievormen aan de orde zijn. Zoals bij toneel, zang, dans, musiceren, poëzie, proza, kunst enz. Dit terwijl je zou denken dat juist dáár die angst afwezig zou moeten zijn.

Dat is zij niet, zoals wij allen weten. Zoals wij ooit allen aan den lijve ondervonden. En nog. Angst beoordeeld te worden op vaardigheid en kwaliteit. Gespannen om een positieve indruk te maken, het publiek te willen pleasen, geen dissonant te willen zijn wanneer het om een gezamenlijk optreden gaat, dat alles en nog meer verhindert ons op te gaan in expressie. Zelfs al beheersen wij de gekozen expressievorm nog zo perfect. Dit terwijl wij weten dat expressie schoon is juist ongeacht de mate van perfectie. Imperfectie, zelfs ook de angst waar wij het hier over hebben, raakt ons, ontroert. De persoon in kwestie durfde zichzelf - zijn eigendunk, zijn zelfbeeld - los te laten. Gaf en kreeg vreugde er voor terug.

Het zijn onze prestatiegerichte tendenties die maken dat wij ons niet durven laten gaan in expressie, dat wij ons niet durven laten zien naar de stand van het moment. Zowel in ons dagelijks leven als bij specifieke vormen van expressie. Het is dáárin, in die angst, dat ons meest wezenlijke gebrek schuilt. Onze neurose, zo je wilt.

2. Pijn.

Uiteraard is het zaak dat wij, willen wij iets aan die angst veranderen, haar eerst onderkennen. Of eigen waarneming mogelijk is, is nog maar de vraag. Vermoedelijk is eerst een theoretisch referentiekader nodig, willen introspectie en zelfobservatie ons onze angst tonen. Ook kan het zijn dat anderen ons erop wijzen. Zonder risico's is dat niet. Als dat gebeurt in de vorm van een confrontatie, binnen een onveilig kader, of voortijdig, verankert ons gebrek zich, door de pijn en het verzet die er op volgen, menigmaal steviger.

Indringender nog is die pijn wanneer wij onze angst existentieel ervaren. Als deel uitmakend van ons wezen. Iets wat wij beseffen wanneer wij ontroerd en gegrepen worden door de totale expressie van anderen. En vervolgens, dieper, wanneer wij ervaren wat wij missen door dat zelf niet te kunnen. Je zó te kunnen geven aan zang, dans, sport, spel ... je er zó in te verliezen ... te weten dat je dat zélf niet kunt, dat doet pijn. Je voelt het zware gewicht van je ego, van het op je hoede zijn voor mogelijk gezichtsverlies, verlies van eigendunk, aantasting van je zelfbeeld. Alles 'naar je meent'. Producten dus slechts van onszelf.

Wanneer wij vanuit dit ‘naar je meent’ beseffen dat angst volstrekt niet nodig is, en van daaruit smart toeslaat, willen wij dat maar al te graag veranderen. Het is onze kinderlijke overgave, onze ongebreidelde vreugde die wij terug willen. Ongelimiteerde energie die stroomde waarheen zij wilde. Helaas gaat dat niet op stel en sprong. Expressievormen ontbreken ons. Gevolg van ons voortijdige stoppen met waarmee wij ooit, intussen zo lang geleden al, enthousiast begonnen. Zoals met muziek, zang en dans. Met sport en spel.

3. De norm.

Dat hervattend, ligt opnieuw angst op de loer. Expressievormen immers vereisen vaardigheden, specifieke middelen. Zij stellen eisen aan techniek, kennen regels waaraan wij ons moeten houden. Normen die onze leraren, gedragen door de bij de betreffende expressievorm horende traditie, stellen. Al spoedig steekt, door de koppeling van expressie aan vaardigheid, vaardigheid aan talent, norm aan toetsing eraan, angst weer de kop op.

Dezelfde als die van vroeger. Immers, voor zover wij in onze jeugd werden gestimuleerd de vaardigheden onder de knie te krijgen, die bij een door ons beoefende expressievorm hoorden, gebeurde dat via een mengsel van geprezen worden, en plezier in eigen kunnen. Naarmate lof en waardering door derden daarbij een belangrijkere plaats innamen, naar diezelfde mate werden wij geconditioneerd op een zelfbeeld dat aan de normen van die derden moest blijven voldoen. Zo ontstonden prestatiegerichtheid, competitie, faalangst, afhankelijkheid van bevestiging door anderen. Even zo veel belemmeringen voor het beleven van vreugde aan de betreffende expressievorm.

Zo staat onze gewoonte onze expressie te toetsen aan norm en verwachting, aldus weten wij nu, ongedwongen expressie, bezielde voordracht als uitdrukking van ons hart, in de weg: terwijl wij bezig zijn, ook tijdens ons oefenen, toetsen wij onze vorderingen aan de norm. Zowel qua vaardigheid en voordracht als qua verwachte waardering. Met als resultaat: bekrachtiging van onze vroegere conditionering op presteren, op een ‘ik’ die doet. Het ik waarnaar wij verlangden, het ik dat in expressie verdwijnt, verdwijnt achter de horizon.

4. Vergeet !

In biografieën van kunstenaars, in zen-verhalen, in verhalen over leraar en leerling, zien wij dit element, deze strijd tussen norm en expressie, terug. Zodra volleerd houdt de leraar de leerling voor het geleerde los te laten. Techniek én publiek te vergeten. Binnen te treden in expressie omwille van expressie. De leraar, als representant van de norm, te verlaten. Het omdraaien van deze knop lijkt een kwantumsprong. Toch zal, indien wij geduldig volharden, blijken dat wij daartoe in staat zijn. Tot deze, wat men wel ‘realisering’ noemt. Qua techniek, zodra volleerd. Qua voordracht, zodra niet meer in de ban van waardering. Immers ook die vaardigheid, het nemen van dergelijke kwantumsprongen, is ons, lerende wezens als wij zijn, van jongs af aan bekend. Denk maar aan veters dichtknopen, klok kijken, fietsen, autorijden.

Deze realisatie, het zijn van expressie, is niet slechts voorbehouden aan degene die, indien dit al mogelijk zou zijn, dit in absolute zin heeft bereikt en zijn of haar gehele leven, ongeweten vanzelfsprekend, in ongedwongen expressie leeft. Het gaat voor ons gewone mensen, voor wie discipline en oefening van groot belang zijn, om het vergroten van ons vermogen die switch te actualiseren. Per keer, keer op keer.

Ter toelichting een voorbeeld. Voor de sonate facile van Mozart, een sonate die veel moeilijker is dan de naam suggereert, heb je vaardigheden abc nodig, horend bij niveau xijz. Beschik je daarover dan studeer je de sonate in. Zodanig dat je haar technisch perfect

beheerst. Zodanig ook dat ondersteuning door middel van de partituur niet meer nodig is. Dan komt het moment waarop je, vanuit een bepaalde ambiance, een verlangen ook, als het ware het wilsbesluit neemt tot totale expressie. Tot - techniek, publiek, partituur vergetend - het jezelf door de muziek laten spelen. Tot het - jezelf vergetend - jezelf in je spel uitdrukkelijk.

5. Svadharma: weg met een hart.

Soortgelijk voor overige expressiemiddelen. Soortgelijk ook voor communicatieve- en samenlevingsvaardigheden. Bezien vanuit zingeving, vanuit levenskunst, gaat het er om zo dicht mogelijk te komen, en te blijven, bij wat wij in ongedwongen expressie kunnen zijn, leven, werken, samen op ons nemen, spelen, sporten. Iets wat bij ons 'roeping', binnen het Hindoeïsme svadharma' heet: onze persoonseigen bestemming of taak. Conform onze kwaliteiten, onze begaafdheden. Conform wat ons triggert, ons hart raakt.

Welke kwaliteiten dat zijn, welke begaafdheden, welke affiniteiten, dat te ontdekken, dat kan tijd kosten, en try-outs. Soms neemt het een heel leven in beslag, aan het eind waarvan het kan zijn dat wij vaststellen het niet gevonden te hebben. Dankbaar omdat wij vandaar juist het leven in zijn volheid hebben mogen exploreren. Soms doen wij er goed aan ons aspiratieniveau bij te stellen. Naar boven: dan is ons streven naar bijvoorbeeld promotie gerechtvaardigd. Naar beneden: dan is demotie opportuun. Is stijldansen niet voor ons weggelegd, volksdansen wellicht wel. Is piano voor een station te ver, wellicht dat gitaar wel binnen ons bereik ligt. Lukt het niet om er bij te zingen, dan maar niet. Al doet dat pijn.

Congruentie bereiken met wat wij zonder stress, er vreugde aan belevend, kunnen, daar gaat het bij de 'weg met een hart' om. Dan worden wij wie wij zijn. Naar het beroemde adagium 'worden wie je bent' uit het existentialisme. Of liever: dan zijn wij wie wij zijn.

6. Vreugde.

Tot slot dit. Angst beoordeeld en te licht bevonden te worden vloeit op het eerste gezicht voort uit een negatief zelfbeeld. Van daaruit zien wij ons zelfoordeel weerspiegeld in de ogen van de ander. In zekere zin verdedigen wij, onder andere door selectieve waarneming, dat zelfbeeld zelfs. Het vormt immers een onderdeel van onze identiteit. Dieptepsychologisch (psychoanalytisch) zou het wel eens andersom kunnen zijn: heimelijke superioriteitsgevoelens spelen ons parten. Omdat wij ons afkeurende oordelen over anderen niet van onszelf waarnemen, projecteren wij het in de buitenwereld. Met als gevolg dat wij ons bedreigd voelen door andermans vermeende oordeel, in onze schulp kruipen. Zo komt ons negatieve oordelen, menigmaal in de vorm van angst te falen, als een boemerang bij onszelf terug.

Bevrijding daarvan is mogelijk, vast en zeker. En wel wanneer wij onze mogelijk afkeurende houding met betrekking tot andermans expressie waarnemen. Dan is het niet moeilijk meer om te stoppen met het afmeten van expressie naar maatstaven van kwaliteit. Bewondering voor bedoeling en moed treden ervoor in de plaats. Als vanzelf zullen wij dan ook zelf meer naar buiten durven treden, intenser gaan genieten.

Spelen, zingen, dansen, feesten kunnen wij allemaal nog wel. Of sporten, althans wanneer niet al te veel technische vaardigheid en conditie worden vereist. In een vertrouwd gezelschap, ons geaccepteerd wetend, onze zelfcontrole, onze alertheid - al spelend, zingend, dansend - loslaten, brengt ons bij wie wij zijn: expressie. Zo is expressie synoniem met vreugde. Vreugde ook, te mogen laten zien wie wij zijn. Naar de stand van het moment.