

Het geheim van de clown:

krachtige kwetsbaarheid

You can discover more about a person in one hour of play than in a year of conversation. Door een uur met iemand te spelen, ontdek je meer over zijn/haar persoonlijkheid dan in een heel jaar praten met elkaar! De excentrieke gewezen gouverneur van Alaska, Sarah Palin, zond deze quote in 2009 de wereld in en stelde hem voor als een uitspraak van Plato. Een zoveelste populaire citaat kwam daarmee verkeerdelijk op naam van de Griekse wijsgeer. Palin las de uitspraak niet in een filosofisch traktaat maar in een kookboek. De auteur van de culinaire gids verwees naar een zeventiende-eeuws geschrift over etiquette, en meer bepaald naar een zekere Richard Lindgard die met geen woord over de antieke filosoof rept, laat staan dat hij de bewuste uitspraak aan Plato's conversaties zou hebben ontleend.

De misvatting over de bron van de quote betekent echter niet dat de waarheid van het gezegde in twijfel getrokken moet worden. De krasse uitspraak slaat in veel gevallen de nagel op de kop. Voor therapeuten, coaches en vormingswerkers kan hij zelfs een belangrijke leidraad zijn. Immers, we kunnen er niet om heen: in het spel verliezen we wat geveinsd is en komt onze ware aard naar boven. Dat kan best bedreigend zijn, en daarom is het ook goed dit inzicht in en door het (enigszins) vrijblijvende spel op te doen.

Een spel oefening maakt dit duidelijk: twee mensen krijgen de opdracht een traject te lopen, terwijl de een voor de ander het spreekwoordelijke 'blok aan het been' *speelt*, maar dan heel letterlijk uitgevoerd. De rollen worden vervolgens omgekeerd, waarna een moment van reflectie volgt op de omgang met het letterlijke 'blok aan het been'. Die omgang verschilt van persoon tot persoon: de een duwt stug door, een ander probeert met trucs en afleidingsmanoeuvres winst te boeken, een derde begint te wanhopen en geeft op, en nog een ander gaat het gesprek aan. Op de vraag 'doe je dit in het reële leven ook zo met dingen die je als een blok aan het been ervaart?', komt heel vaak een bevestigend antwoord. Dit soort kleine oefeningen werkt diep door en kan voor verheldering zorgen over eigen en andermans gedrag. Vermoedelijk heeft die

Patty Vicknair, *Senior Billy the Hobo Clown*,
acryl op doek, 2009.



impact met een aantal factoren te maken die eigen zijn aan de setting van het spel: er is fysiek contact met elkaar, het lichaam neemt volop deel in de oefening die overigens alerte reacties vergt, lachsalvo's blijven doorgaans niet uit en er kan op een concrete manier worden gesproken over elkaars 'ware aard' die in het hilarische gebeuren op een verrassende manier aan het licht wordt gebracht. Kortom, luchtigheid en leerzaamheid hebben een vruchtbaar pact gesloten met elkaar.

Een van de spelmethodieken die alle bovengenoemde factoren in zich draagt, is die van de clownerie. Ik maak er soms gebruik van bij trainingen in en vanuit Broze, het centrum dat ik twaalf jaar geleden in het groene buitengebied van Hilvarenbeek oprichtte. Wie clown zegt, denkt aan humor. Terecht, maar is dat het enige wat de clown ons te vertellen heeft?

Het lichaam doet mee

Het clownspel wordt door velen als een heel bevrijdende werkvorm – zeg maar speelvorm – ervaren. Tijdens zo'n spel mag het lichaam volop meedoen, waardoor zaken die je denkt ooit verwerkt te hebben, opnieuw het licht zien en als het ware door het lichaam andermaal verwerkt worden. Alsof je een laagje dieper zakt en plots beter en intenser kunt luisteren naar de speelse impulsen van het lichaam. Niet zelden openen zich daarbij nieuwe ingangen tot de werkelijkheid: boeiende perspectieven die je op een dieper vlak raken en stimuleren.

Dit alles is niet verwonderlijk. Zodra het lijf mag meedoen, toont zich immers datgene wat achter woorden verborgen kon blijven. Zorgvuldig opgepoetste maskers vallen af. Het lichaam verraadt de blokkades en openbaart feilloos waar oordelen en vooroordelen het vrije spel belemmeren. Je kunt praten als Brugman, maar in het spel heeft de woordeloze taal meer zeggingskracht. Je 'doet', en in het doen ontdek je wat werkelijk 'speelt'.

Wie zichzelf toestaat dat de clown in hem/haar wakker wordt, zal niet meer kunnen ontkennen dat het lichaam zijn rechten opeist, meer nog: dat het

fijn is als het lichaam een volwaardige rol speelt. Immers, een waarachtig verhaal speelt zich niet alleen boven de wenkbrauwen af. En wie het lichaam en zijn roerselen serieus neemt, bouwt aan een solide vertrouwensbasis in het altijd onvoorspelbare leven. Die lichamelijke dimensie raakt aan het geheim van de clown, zoveel is zeker. Maar waarom heeft de clown dan een voetje voor op de atleet, de danser(es) of om het even wie die zijn of haar lichaam inzet bij de vervulling van het levensproject?

Krachtige kwetsbaarheid

Typerend voor een doorsnee clown in zijn rode neus. Juist die neus scheidt een grotere gevoeligheid voor de taal van het lichaam. Hoe komt dat? Maakt de rode neus, dat piepklein maskertje van de clown, het moeilijker het gezicht te lezen, waardoor de aandacht zich vanzelf verlegt en verbreedt naar het volledige lichaam? Dat lijkt inderdaad zo te zijn, en dat is mooi, want het lichaam kan niet liegen. Terwijl we ons geoefend hebben om met gelaatsuitdrukkingen juist niet te laten zien wat er werkelijk in ons omgaat, blijft de rest van het lichaam meestal – en gelukkig maar! – nog ongewapend.

We kunnen zeggen en ook geloven onbevreesd te zijn in het leggen van contact met de ander, maar als we het niet daadwerkelijk zijn, is dat meteen voelbaar en zichtbaar in het clownspel. Het clowneske toneel vraagt daarom ook om een veilige omgeving, zodat de actor voldoende ruimte en vrijheid heeft om op zich te laten inwerken wat tijdens het clownspel – soms heel onverwacht – aan de oppervlakte komt. Wie zijn aandacht richt op wat het lijf uitdrukt, zal zich immers niet altijd even ongenaakbaar voelen. Misschien is precies die openlijke kwetsbaarheid het geheim van de clown?

De rode neus van de clown is ook in dit opzicht veelzeggend. Zijn neus doet iedereen vermoeden dat er iets ‘mis’ is met de clown. De meeste mensen hebben nou eenmaal niet zo’n opvallende neus. De rode neus valt niet te verbergen, zelfs in een grote menigte springt het vreemde attribuut onmiddellijk in het oog. De scene van een clown in een massa kunnen we ons trouwens levendig inbeelden. De clown heeft net ontdekt dat hij een rode neus heeft en alle anderen niet. Hij probeert zijn neus aan het zicht te onttrekken, maar elk klein kind weet meteen dat zoiets niet gaat lukken. De angst en schaamte van de clown is heel goed zichtbaar. De wijze waarop hij met de soesa omgaat, vergroot die zichtbaarheid juist nog. De omstanders moeten lachen. Het ongemak van de clown is zo herkenbaar, maar tegelijk is iedereen ontroerd: de clown die heel bang en verdrietig lijkt te zijn, verdient een beetje hulp.

Anders dan de gewone man of vrouw mist de clown de capaciteit om zijn emoties te verbergen. En als hij zijn gevoelens wel probeert te verhullen, dan faalt hij daar op volkomen clowneske wijze in. Wat hij ook doet, het deerniswekkende affect spat er van af. Je kijkt bij de clown naar binnen, recht in het hart. De geschilderde traan onder zijn oog, is warempel de spiegel van zijn binnenhuis. Een deelneemster aan een clowntraining bij Centrum Broze verwoordde het zo:

Een clown laat je in zijn ziel kijken en dat schept onvervalste ontroering en hilariteit. Iets liefdevols ook. Na afloop van een clownsessie vertelde ik daar enthousiast over. Zelf clown spelen laat je niet onberoerd. Vreemd genoeg ontlokte mijn getuigenis een reactie uit die niet strookte met mijn ervaring. Iemand zei: “Oh, dat heb ik ook ooit gedaan: uitbeelden hoe je een droevig of juist gek masker opzet.” Blijkbaar wordt clownerie op verschillende manieren gegeven. Voor mijzelf ligt de uitdaging van de clownerie juist in het afzetten van maskers en het laten zien van je binnenkant, zonder woorden. Dat is heel spannend.

Iemand die deelnam aan een leiderschapstraining, waarin eveneens de clownerie als werkvorm werd ingezet, schreef:

Elke keer als ik nu die rode neus zie, moet ik weer denken aan dat moment dat ik zelf clown was. Of beter: wilde zijn. Dat lukte voor geen meter de eerste keer. Het klinkt paradoxaal, maar zo is het nochtans: door je best te doen en een beetje te gekscheren, word je nog geen clown. Alleen door je ervoor te hoeden een kunstje op te voeren, door gewoon jezelf te zijn, maak je kans een echte clown te worden en te zijn. (...) Leidinggevend kunnen hier iets van leren: niet door je in te spannen ‘iemand te zijn’, straal je gezag uit, maar door gewoon jezelf te zijn ben je iemand en kan je leiding geven. Geen kunstjes en geen trucs, maar onbevangingheid. En dat is al moeilijk genoeg.

Waarachtigheid

Jezelf zijn: het is inderdaad best spannend. Die kwetsbaarheid en transparantie is ook wat zo kenmerkend is voor de clown. Dat kenmerk zou je kunnen omschrijven met één woord: broosheid. De naam van mijn bedrijf – Broze – is ervan afgeleid. Die naam koos ik jaren geleden omdat ik de overtuiging was toegedaan dat kracht en vitaliteit zich juist in broosheid openbaren. Zodra we stoppen met het ophouden van de schone schijn, zodra we onze gevoelens tonen en kwetsbaar durven zijn, gaat het hart open en is er ruimte voor verdriet en plezier, voor opstand en opstanding, voor alles wat gezien en gehoord wil worden. In de erkenning van ons broze bestaan en van de broze verbinding tussen mensen, tussen mens en natuur, tussen leven en dood, schuilt diepe wijsheid. In de herkenning van onze eigen broosheid in al wat leeft, zijn kansen vervat voor een diepe verbondenheid. Dat is wat de clown zo treffend representeert.

Met het bestaan van de clown ben ik in aanraking gekomen dankzij een vriendin die me uitnodigde kennis te maken met het waarachtige wezen van de clown. Daarvoor moest ik eerst mijn vooroordelen over de clown opschorten en de idee laten varen dat clowns eng zijn, aanstellerig en allesbehalve zichzelf. Clowns, zo blijkt, zijn echter alleen eng als ze juist doen alsof: als ze spelen dat ze vrolijk zijn, terwijl eenieder aanvoelt dat ze dit niet echt zijn; als ze het tegendeel zijn van transparant. Ze zijn vooral naargeestig als ze een

belangrijk onderdeel van de clownerie nog niet onder de knie hebben, namelijk de kunst van het incasseren: werkelijk toelaten wat een situatie of handeling met je doet, je laten raken tot in het diepste van je hart, en dat in alle kwetsbaarheid aan de wereld tonen.

In een workshop over feedback ontdekten deelnemers, die via het clownspel het aspect 'incasseren' onderzochten, hoe vaak ze feedback kregen zonder te tonen wat dit met hen deed. Bij de aanvang van de tweede sessie gaf iemand toe:

Ik ontdekte dat ik een uitgestelde reactie vertoonde. Tijdens de vorige sessie nam ik de feedback onbewogen aan en pas in de auto, op weg naar huis, maakte ik werkelijk contact met wat die feedback aan emoties losweekt.

Blijkbaar hebben we geleerd niet te tonen wat onze gevoelens zijn. Hoe de ander ons raakt en wat hij of zij teweegbrengt in ons innerlijk huishouden stoppen we diep weg. We maken onszelf een beetje hard en ongevoelig om sterker over te komen. Maar jammer genoeg zijn we dan geen clown meer die ontroert en ontwapent omdat in zijn ogen 'mag zijn wat is'.

Niet indammen maar laten stromen

Als clowns grappen en grollen verkopen en daarbij geen greintje fijngevoeligheid aan de dag leggen, zijn ze slechts kille showbeesten. Kinderen knappen er zelfs op af. Bij de voorstelling van echte clowns doen emoties nog wat ze horen te doen: laten zien wat hier en nu speelt. Het lichaam maakt deel uit van die expressie. De emoties zijn niet bevroren, ze zijn in beweging (*motion*) en wisselen elkaar af als een rivier die stroomt en nooit dezelfde blijft.

De gedachte aan die voortdurende beweging is een bevrijdende gedachte. Hoe vaak durven we niet afdalen in bepaalde emoties omdat we bang zijn er voor eeuwig in te zullen verdrinken? Niet willen toegeven aan emoties, wordt snel het niet meer toelaten van die emoties. Gevoelens smeken echter om erkenning. Ze zijn wat ze zijn en er valt niet over te onderhandelen. We kunnen nooit meer doen alsof ze er niet zijn. Begraven we ze toch, dan voeden we ze. Dan gaan ze vastzitten in ons lichaam of nemen ze een andere vorm aan waar we uiteindelijk ook niet echt blij van worden. Hoe vaak zet verdriet zich niet vast in een depressie? En hoe dikwijls verschrompelt de levensvreugde niet als boosheid en verdriet geen uitingen vinden? Is het dan niet beter de emoties aan het licht te brengen? We kunnen er dan immers probleemloos omheen lopen. Ze van alle kanten belichten. Ze beroeren, zodat ze niet de kans krijgen te stollen en zich vast te zetten. Ze mogen doorstromen in de rivier van ons leven. Er ontstaat dan ruimte voor een open contact. Op de eerste plaats contact met onszelf, wat de voorwaarde is voor een authentiek contact met de ander en met de omgeving.

"Speel je vrij", luidt de aanbeveling van de clown. Speel ook eens datgene waar je een allergie voor ontwikkeld hebt: hooghartigheid bijvoorbeeld, of luiheid. In het clowneske spel kan je immers ontdekken dat arrogantie en



Clownsessie in Circusplaneet (Gent). Bron: www.circusplaneet.be.

luiheid ook een factor van wijsheid bevatten. De lichtende kant van de medaille van de arrogantie is het besef: “Ik mag er zijn. Ik mag ruimte innemen. Ik mag zo groot zijn als het universum en dan zal er nog ruimte over zijn.” De wijsheid van de lijlige of trage mens drukt zich dan weer uit in deze uitspraak die hem of haar zo treffend typeert: “Ik hoef niet altijd paraat te staan, ik mag mij ontspannen en ruimte maken voor nietsdoen.” Kunnen we die clowneske ervaring opdoen, dan ergeren we ons niet langer aan arrogante of luië mensen uit onze omgeving. Niet dat we dan ongevoelig zijn geworden voor hoogdravendheid of vadsig gedrag, maar we zien er tegelijk ook de hilarische en zelfs waardevolle kant van. Bovenal herkennen we de eigen gekwettheid die maakt dat het ons raakt en buitensporig ergert als een ander zomaar alle ruimte inneemt of aartslui is, terwijl we onszelf niet meer toestaan een beetje ruimte in te nemen of zo nu en dan eens lekker te fliefluiten.

Humor als leidraad

De onverwachte kennismaking met de ware aard van de clown zorgde ervoor dat ik op een nieuwe manier mijn spirituele pad bewandelde. Spiritualiteit is de leidraad in mijn leven. En ooit omschreef ik die spirituele bewogenheid als volgt: “Je met heel je hart, heel je ziel, heel je lijf en heel je verstand richten op dat wat leven doet en vreugde en vitaliteit geeft.” Het mooie van die omschrijving is de erkenning van het lijfelijke karakter van de spiritualiteit. De impact van een spirituele wandel is merkbaar tot in je eigen lijf. Je voelt wat jou opricht en wat jou neerdrukt.

Neem nu het voedsel dat je elke dag tot je neemt. Heel letterlijk kun je voelen wat eten met je lijf, je stemming en je gezondheid doet. Maar tegelijk



Clown Pilim (Rachel Cogniat)
van de Compagnie Humor
Sapiens.

ga je nadenken over wat jouw voedselpatroon op macrovlak aan veranderingen tweebrengt. Steun je de uitbuiting en ontwaarding van mens, dier en aarde of kun je je verheugen over de manier waarop dit voedsel geproduceerd is? Dit pad van fijngevoeligheid bewandelen, lijkt me nog beter te kunnen als we hierbij de clown als inspirator voor ogen houden. De clown, die zo kwetsbaar blijft en dus ook heel herkenbaar is voor ieder die fijnzinnigheid op prijs stelt, is immers bij uitstek een aardse factor. Het woord ‘humor’, dat van nature in de clowneske sfeer thuishoort, deelt niet toevallig de Indo-Europese stam ‘ghôm’ met de termen ‘humus’ (teelaarde), ‘humaan’ (menselijk) en ‘humility’ (bescheidenheid, nederigheid). Humor ontwapent omdat hij het contact herstelt met de eigen aardseheid. Humor relativeert en opent hiermee onvermoede vergezichten. Humor brengt aan het licht wat bij al onze strevingen en handelingen soms in de vergetelheid sukkelt: ons fundamentele niet-weten. Door ons op die onwetendheid te attenderen, schenkt humor wijsheid en plaatst hij onze doelen in een ander perspectief: dat van *zijn* (in plaats van *maken* of *worden*).

Een deelnemster aan een clownsessie, iemand die ook bekend staat als een notoire paardenliefhebster, schreef mij ooit:

Onder uw e-mailberichten vind ik steevast de spreuk: ‘Hoe minder zijn leven een doel had, hoe meer zin het kreeg.’ Sta me toe dit de kern te noemen van de zoöantropologie, de studie van de wederzijdse relatie tussen mens en dier. Vaak worden dieren als middel ingezet, om vervolgens afgedankt te worden als ze niet meer voldoen aan de voorwaarden die nodig zijn om het doel te bereiken. Van mijn paarden leer ik nochtans iedere dag dat het leven veel meer zin heeft als je geen hoge eisen aan jezelf stelt. Het leven is al een doel op zich en de kunst bestaat erin *dat* doel niet uit het oog te verliezen of te laten ondersneeuwen door allerlei bijkomstige en veel-eisende doelen. Mijn pony Dotty houdt mij iedere dag deze spiegel voor. Hij is mijn kleine clown die me het besef inscherpt dat de mooiste dingen ontstaan als je niet focust op een vooraf bepaald doel.

Hierin ligt inderdaad ook het geheim van de clown: opvolgen wat zich ontvouwt en “ja” zeggen tegen wat zich aandient. Vertrouwen hebben in en aandacht hebben voor wat nu is. Nieuwsgierig zijn en elk moment iets ontdekken van de bijzondere, verrassende en geheimenislvolle aspecten van het leven, van die dingen wij vaak als ‘gewoon’ zijn gaan ervaren. Of iets cryptischer uitgedrukt: de kunst van het vol-ledig zijn en ledig-vol zijn.

Meebewegen

In een kleine kroeg in het bos hangen levensspreuken. Eentje ervan luidt: *‘Niet omdat je oud bent, speel je niet meer, maar je bent oud omdat je niet meer speelt.’* De verklaring ligt voor de hand. Je geest wordt stram als je niet meer speelt. Spelen maakt ontvankelijk, niet voor wat je allemaal gepland hebt, maar voor wat hier en nu gebeurt. In het clownspel krijgt de improvisatie daarom een grote rol toebedeeld. Zonder vooropgezet doel meebewegen met en reageren op wat aan de orde is, dat is de opdracht. De ervaring leert immers dat vasthouden aan grappige dingen die je van tevoren bedacht had, meestal niet werkt omdat de situatie alweer om iets anders vraagt. Het vooropgezette plan vormt doorgaans een belemmering om mee te bewegen met het moment. Dat geldt ook op andere vlakken. Hoe vaak moeten we onze plannetjes en ideeën niet loslaten om werkelijk van betekenis te kunnen zijn voor de mensen die we in het dagdagelijkse leven ontmoeten? Het gaat erom te weten dat we genoeg bij ons hebben om elke situatie adequaat tegemoet te treden: ons hoogsteigen ‘zelf’!

Een van de boosdoeners is de werk- en tijdsdruk. Die dwingt ons in een hoekje en ontnemt ons de waardevolle vergezichten en flexibiliteit. We relativeren niet meer en nemen onszelf en onze strevingen en doelen veel te serieus, waardoor de werkdruk nog toeneemt en een vicieuze cirkel ontstaat. Een goede methode om die cirkel te doorbreken is het spel waarin lijfelijk contact met de dingen des levens en een flinke dosis humor aanwezig zijn. Dat spel schept lucht en licht, ongeacht de zwaarte van de materie die ons bezighoudt. Ontlopen we daarmee diepte? Wel integendeel, om diepte aan te kunnen en in het juiste perspectief te plaatsen, is er nood aan luchtigheid en onbezorgdheid. Er is regen én zonnenschijn, en de humus van de humor is de teelgrond die ons draagt en voedt.

Humor verdrijft de beknellende doelgerichtheid en plaatst alles weer in het juiste perspectief. De clown is hier een meester in omdat hij bij voorbaat al gaat falen in de doelen die hij zich stelt. En wat meer is, ook anderen vinden dit leuk en willen best wel eens het geheim van de clown ontrafelen. Gelukkig ontsnapt een goed geheim ook aan die opzet.

Birgit Verstappen is coach, trainer en retraiteleider, met speciale aandacht voor ‘geaarde’ spiritualiteit. Zij organiseert sessies op het vlak van o.a. leiderschap en teambuilding en maakt daarbij gebruik van de Chinese geneeskunde en bewegingsleer (taichi en qigong), verteltechnieken, mindfulness, dramatische expressie en clownerie. Verstappen promoveerde in de godgeleerdheid aan de Radboud Universiteit Nijmegen en richtte vervolgens Broze op, dat haar toeliet werkervaring op te doen in het bedrijfsleven, de zorg- en welzijnssector, het onderwijs, en de wereld van kerk en politiek. Info: www.broze.nl.