

'Een mens lijdt dikwijls het meest door het lijden dat hij vreest'. We weten allemaal hoe vervelend piekeren en malen is, toch zijn we er heel bedreven in en gaan we er vooral mee door. Tijdens het musiceren is dat niet anders. Al tijdens het studeren blijken we ons zorgen te maken over van alles en nog wat. We nemen het onszelf kwalijk dat we fouten maken, dat we iets niet kunnen, iets nog niet kunnen of iets slechts af en toe kunnen. We voelen ons schuldig over wat we eigenlijk hadden moeten doen of hadden moeten laten. Studenten maken zich bezorgd over hun vooruitgang en over de toekomst. Ons musiceren wordt vermengd met negatieve mistflarden.

Natuurlijk is dat niet handig en wel om vier redenen. De eerste reden is: piekeren en malen is tamelijk zinloos; het geeft ons misschien een gevoel van betrokkenheid, maar door te piekeren kunnen we een situatie niet veranderen.

Ten tweede: piekeren en malen is helemaal niet leuk! Door te piekeren genieten we minder van muziek en raken we onze speelvreugde kwijt.

Ten derde: het piekeren en malen neemt hersenruimte in beslag die we beter zouden kunnen besteden aan het fluitspelen zelf. Met gerichte aandacht kunnen we immers nieuwe dingen leren, vaardigheden verstevigen, de muziek beleven, luisteren naar medespelers, expressief zijn en op de toppen van ons kunnen spelen.

Als we ons op deze gerichte manier focussen bevinden we ons in aandachtscirkels 1 en 2 (de 6 Aandachtscirkels van Hans Eberspächer, zie column Fluit 2010 – 2). Zie hier de vierde reden: het piekeren en malen haalt ons uit deze cirkels en voert ons naar een stressbrein.

Onze hersenen bestaan uit verschillende delen. Vanuit de hersenschors worden Cirkel 1 en 2 aangestuurd en het zogenaamde reptielenbrein is verantwoordelijk voor Cirkel 3 tot en met 6. Als we van Cirkel 2 naar Cirkel 3 gaan, glibberen we als het ware van het buitenste deel van onze hersenen naar de binnenkant.

Het reptielenbrein is een onderdeel van de oude hersenen dat ons helpt te overleven en dat onze reflexen stuurt. Daardoor denken we in een brandend gebouw: 'RENNEN!' Cirkel 3 t/m 6 in optima forma.

Fluitspelen is niet altijd gemakkelijk en vaak spannend. Het reptielenbrein ziet ingespannen studeren en musiceren aan voor gevaar. Het neemt daarom de macht over en barst los met kleine en grote reddingsacties, in de hoop dat we stoppen met spelen en de fluit in de hoek gooien. De reddingsacties geven ons fysieke maar vooral ook mentale stress. Zijn we tijdens het fluitspelen in Cirkel 3 en verder dan vliegen de typische reptielenbreinstandaardzinnen ons om de oren. 'Oh nee, daar komt die moeilijke passage, ik kan het niet...', 'Het is zo vals, wat zou mijn docent er wel niet van denken...', 'Ik ben niet goed genoeg...' en 'Oh was ik maar niet hier...'

Universeel reptielenbreingepeiker en -gemaal. In zijn boek *Effortless Mastery* noemt Kenny Werner dit soort gedachten 'Fear based'. Op angst gebaseerd. Angst om fouten te maken. Twijfelen aan wat we kunnen. Cirkel 3. Ons bezighouden met de omgeving. Cirkel 4. Ons zorgen maken over de toekomst. Cirkel 5. Wensen dat we ons konden terugtrekken in een hutje op de hei alwaar we de schapen mochten hoeden. Cirkel 6.

Voor docenten blijven die 'fear based' gedachten van leerlingen vaak onzichtbaar. Dat gold ook voor mij. Tot ik van studenten hoorde dat ze zich heel vaak in Cirkel 3 en verder bevinden. Omdat ze in de veronderstelling verkeren dat ze dan zinvol en kritisch bezig zijn. Kritisch zijn is inderdaad nodig om verder te komen. We willen ons spel immers naar een bepaald niveau tillen en daar hoort zelfreflectie bij. Maar het gaat fout als we 'kritisch zijn' (objectief observeren, Cirkel 2, hersenschors) verwarren met 'beoordelen' (subjectief observeren, Cirkel 3, reptielenbrein). We slaan de verkeerde richting in als we denken dat we beter presteren door teleurgesteld of boos te worden. Of dat we harder en gericht gaan werken als we flink twijfelen aan onszelf. Of dat het getuigt van goed studeren als we stug doorgaan, door de frustratie heen, ook als het niet lukt.

Pratend met collegae blijkt dat deze negatieve insteek al bij jonge kinderen voorkomt. Gaandeweg hun muzikale ontwikkeling verliezen veel leerlingen de onbevagenheid van het muziek maken en verandert het spontane innerlijke musiceren in een kwestie van goed en fout, in 'goed je best doen' en presteren.

Misschien kunnen we daar als docenten zorgvuldiger mee omgaan en onze leerlingen vanaf het eerste begin aanleren om in Cirkel 1 en 2 te blijven. Daar kunnen ze ervaren hoe bijzonder het is om met muziek bezig te zijn. Zodat ze zich ontwikkelen tot een 'Fier Beest'.

© 2012 – Wieke Karsten

Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar
worden gemaakt – op welke wijze
dan ook – zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van
Wieke Karsten

www.wiekekarsten.nl

Kenny Werner
Effortless Mastery
Jamey Aebersold Jazz. Inc.
ISBN 1-56224-003-x