

# **No Nonsense**

**Toneelspelen:  
*Weten wàt je doet  
en waarom.***

# No Nonsense

Er zijn veel cursussen waardoor je toneelspelen zou kunnen leren. Bij een aantal daarvan kun je vraagtekens zetten, omdat ze niet echt praktijkgericht zijn. Misschien vind je het leuk om een kapotte lantaarnpaal uit te beelden of te doen alsof je een oud huis bent, dat kraakt in de voegen, maar het praktisch nut daarvan is ver te zoeken. Ik kom namelijk maar zelden stukken tegen, waarin een rol voor een lantaarnpaal of een oud huis voorkomen.

Andere opleidingen, waarop bijvoorbeeld The Actors Method wordt toegepast, zijn alleen al door de tijd en de intensiteit niet geschikt voor degenen die toneel als hobby of als bij-beroep hebben.

Je kunt je trouwens toch afvragen of het nogal diepgravende Method Acting waarbij alles echt beleefd moet worden en van binnenuit moet komen, zo geweldig is als wel eens wordt beweerd en zoals ik zelf trouwens ook altijd heb gedacht.

Totdat ik in 1984 kennismaakte met de methode die de beroemde schrijver/regisseur David Mamet introduceerde gedurende een summerworkshop aan de NY University. Over de aanleiding voor die nieuwe opvattingen zegt Mamet zelf dit:

*"Je bent driftig op zoek naar een manier om de kunst die je in jezelf voelt op het podium te brengen. Je bent natuurlijk bereid om daar offers voor te brengen en er wordt vaak gedacht dat de onderwerping aan de wil van de leraar het vereiste offer is. Maar er is een offer voor nodig, dat veel meer vereist: je moet de aanwijzingen volgen, die je eigen gezonde verstand je voorschrijft.*

*Het zou prachtig zijn als er een heleboel geweldige toneelleraren waren, maar die zijn er niet. De meeste leraren in de acteurskunst zijn helaas oplichters, die erop vertrouwen dat jouw drang tot overleven jou tot hun medeplichtige maakt. Daardoor krijg je niet alleen geen positieve training, maar word je ook gefnuikt in je grootste talent als kunstenaar: je besef van waarachtigheid. Juist dat besef van waarachtigheid, eenvoud en gevoelens van verwondering (en dat zijn de dingen die je allemaal al hebt!) kunnen het Theater nieuw leven inblazen" Einde citaat.*

De methode van David Mamet gaat ervan uit, dat ieder mens, mits behept met een gezond verstand, die intelligent is en die er de wilskracht voor kan opbrengen, in staat is om op het toneel een goed figuur te slaan. En ik ben tot de ontdekking gekomen dat hij daarin gelijk heeft. Niet in de laatste plaats omdat spelen van binnenuit een onmogelijke opgave is. Toneelspelen is niet in de huid van een ander kruipen, om de eenvoudige reden, dat dat onmogelijk is. Een zachtaardige man kan zich niet ineens een brute moordenaar voelen. (En mocht hem dat wel lukken dan is het te hopen, dat er snel psychiatrische hulp geboden wordt). Als een rolfiguur in een stuk moet staan schuimbekken van woede wil dat niet zeggen, dat de acteur zich ook zodanig moet voelen en ook geheel over de rooie gaat. Toneelspelen is doen alsof. En hoe je dat doet is een kwestie van gezond verstand gebruiken. Beredeneren hoe je die woede het best kunt uitdrukken, met spreektaal die ondersteund wordt door lichaamstaal. Lichaamstaal die je hebt leren doorgronden door in het dagelijks leven goed om je heen te kijken. Door te observeren hoe anderen zich gedragen en door ook je eigen onbewuste lichaamstaal onder de loep te houden en door te leren, die bewust te gebruiken op het toneel.

Acteren is een woord, dat afkomstig is van het Latijnse woord, dat niets meer en minder dan **doen** betekent. Acteren is een aaneenschakeling van acties, die je op een toneelvloer uitvoert. Elk toneelstuk kun je onderverdelen in scènes en die scènes kun je weer ontleden in mini-scènes, die in het Engels beats worden genoemd.

Als je een rol gaat spelen is het zaak om eerst die onderverdeling in beats te maken. Omdat je op die manier helder voor ogen komt te staan, welke fysieke actie er door jou uitgevoerd moet worden en wat het doel van die actie is.

Pas als je weet, wat de actie is kun je gaan zoeken naar de manier om die actie zo goed mogelijk uit te voeren. Door bijvoorbeeld de intonatie van de tekst en de zo belangrijke onderstreping daarvan door lichaamstaal.

*Eén voorbeeldje ter verduidelijking.*

In de eenakter *En Action* hebben we te maken met een meisje, dat tegen haar zin en door haar eigen stomme schuld in een pornofilm moet optreden en dan niet met een aardige jonge man, maar met een oudere man die in de voorafgaande scènes niet anders heeft gedaan dan haar kleineren en vernederen. Het meisje weet dat er geen ontsnappen mogelijk is, maar het is een vechtertje, dat zich niet zomaar gewonnen wil geven. Zojuist heeft ze het in al haar woede, angst, wanhoop letterlijk uitgeschreeuwd, maar hij weet haar nog een genadeklap te verkopen en dan is de tekst:

*Ik moet ineens heel nodig plassen. Is er hier ergens een toilet?*

Zoals het zinnetje hierboven staat is het niets meer dan een feitelijke boodschap: ze zegt dat ze hoge nood heeft. Punt uit. Mededelingen, boodschappen zijn op een toneel niet interessant.

Wat uit het zinnetje moet blijken is dat ze heeft ingezien, dat de strijd gestreden is en dat ze heeft verloren, althans voor het moment. Zo'n zinnetje zeggen tegen iemand, die je de hele tijd vernederd en bespot heeft, is geen kleinigheid, want je praat hier toch over iets, dat je als iets intiems kunt beschouwen, waarmee zeker die man niets te maken heeft. Als uitvlucht is het niets waard, dus moeten we ervan uitgaan, dat ze de waarheid spreekt en werkelijk hoog nodig naar de WC moet.

Om de juiste toon en lichaamstaal te vinden gaan we ervan uit, dat het meisje, tot even daarvoor verkrampt door de spanning, alle spieren aangespannen, ineens de strijd staakt. Ze weet niks meer te zeggen. Ze is uitgepraat en dat weet ze heel goed. Ze is vernederd tot op het bot. En alsof het nog niet genoeg is dreigt nu de ultieme vernedering, want ze voelt nu ineens dat ze haar plas niet meer kan ophouden. En dat ze het als een klein meisje ineens bijna in haar broek doet. In gedachten voelt ze al een warme natte plek, want dat kan niet lang meer uitblijven.

De actie is deze: ze staakt alle verzet, realiseert zich dat ze zich bijna staat te benatten, welke vernedering ze zich zelf wil besparen.

We gaan ons nu niet inleven, maar we gaan de actie rond dat ene zinnetje met ons gezond verstand beredeneren en vormgeven. In lichaamstaal: ze geeft het op tegen haar zin: ze was gespannen als een veer: die veer ontspant zich nu ineens. (Je kunt het ook vergelijken met een ballon, die in een keer helemaal leeg loopt.) De actrice ontspant dus alle spieren en zakt daardoor min of meer in: het is alsof ze kleiner wordt. Het zojuist opgeheven hoofd laat ze hangen. Onmiddellijk na het ontspannen moet ze merken, dat ze hevig moet plassen. Dat betekent dat ze toch nog een spier zal moeten gebruiken om de blaas geen vrij spel te geven. Ze drukt haar bovenbenen tegen elkaar en ook haar bilspieren zullen er bij betrokken zijn, wanneer ze haar zinnetje zegt. Tegen haar zin, tegen haar wil, maar ze moet wel. Ze voelt zich weer als een klein meisje en het zinnetje klinkt ook alsof ze een klein meisje is. En het klinkt dof, en alsof ze het tegen zichzelf heeft. Natuurlijk kijkt ze niet naar de man, bij het uitspreken van het zinnetje. Het is zonder aankijken al gênant genoeg. Ze kijkt hem ook niet aan, als hij haar antwoord geeft en als ze meteen daarna de ruimte verlaat is dat zo snel mogelijk, maar wel moeizamer om dat ze haar bovenbenen tegen elkaar blijft drukken, uit angst voor een natte broek en om dezelfde reden enkele spieren gespannen houdt. Uit de rest van de spieren

is de spanning verdwenen. Ze loopt dan ook met gebogen hoofd, haar armen los langs het lichaam. De gelaatsspieren zijn wel gespannen. Misschien bijt ze zelfs wel op haar lip als om een de spanning tussen haar benen te verdrijven door een andere spanning.

Wat we nu hebben gedaan is één beat analyseren. We hebben gezien wat de feitelijke handeling is en wat het doel van de actie is. We hebben de actrice niet gevraagd om zich in te leven (of om tien liter water te drinken, zodat ze echt nodig moest). In plaats daarvan hebben we het gezond verstand gebruikt om te beredeneren hoe we het gestelde doel kunnen bereiken.

Later in deze uitgave komen we uitgebreid op deze manier van werken terug en zullen we onder andere zien, aan welke voorwaarden een fysieke actie op het toneel moet voldoen. En hoe we deze methode van werken in de praktijk kunnen toepassen.

Eerst aandacht voor de lichaamstaal.

## Lichaamstaal

Het woord zegt genoeg: lichaamstaal is de taal, die we spreken met ons lichaam. Zonder woorden. Deze *non-verbale communicatie* is heel belangrijk, ook in combinatie met spreektaal. Wetenschappers hebben aangetoond, dat minstens 65% van de communicatie non-verbaal plaatsvindt en een *5x sterkere indruk* maakt. En als het aankomt op het overbrengen van *gevoelens*, dan schieten woorden helemaal tekort: slechts 7% van het gevoel wordt door spraak, door woorden gecommuniceerd en voor *93% (!) door lichaamstaal*. Een gegeven waarmee toneelspelers natuurlijk rekening mee moeten houden. Want het gaat dus niet alleen om de tekst die zij zo waarachtig mogelijk moeten laten klinken, maar *vooral om de manier waarop zij hun lichaam gebruiken*. Tekst en lichaamstaal zullen elkaar moeten aanvullen en zeker niet moeten tegenspreken aangezien er anders van de geloofwaardigheid van de rolfiguur weinig of niets overblijft. Lichaamstaal is op het toneel trouwens om nog een andere reden belangrijk: je kunt er uitstekend mee verbeelden hoe je over een ander denkt of hoe je wilt dat anderen tegen jou aankijken.

### Beheersen van de lichaamstaal

Een acteur moet de lichaamstaal leren spreken. Dat kan in de eerste plaats door het observeren van anderen. Hoe gedragen andere mensen zich en past de manier waarop ze staan, zitten of bewegen wel bij de tekst die ze zeggen? Waarom geloof ik de woorden van de een niet en die van een ander weer onvoorwaardelijk wel? Het antwoord is in alle gevallen: dat komt door de *lichaamstaal*, de signalen die door het lichaam van de ander worden uitgezonden. Lichaamstaal is onder normale omstandigheden iets, dat vanzelf gaat. De meeste mensen zijn zich er niet van bewust wat voor signalen zij met hun lichaam afgeven (wat ook de reden is waarom wij aan lichaamstaal meer waarde hechten dan aan het gesproken woord: woorden hoeven niet waar te zijn, terwijl je lijf meestal niet liegt.) Een aantal signalen is *niet controleerbaar*, dat wil zeggen dat je die signalen niet kunt onderdrukken of tegenhouden, terwijl je die ook niet eventjes kunt oproepen. Denk bijvoorbeeld aan blozen: dat gebeurt of gebeurt niet en wordt bewerkstelligd door het autonome vegetatieve zenuwstelsel. Vergroting van de pupillen is ook iets, dat je niet in de hand hebt. Dat gebeurt als het ware buiten je om. Net als kippenvel en zwabberknieën

#### Oncontroleerbare lichaamssignalen:

- Blozen
- Zweten
- Vergroten van pupillen
- Vlekvorming in de hals
- Versneld ademhalen
- Beven en trillen (handen)
- Kippenvel
- Veranderen van gelaatskleur (wit wegtrekken, bleek of grauw worden)
- Bibberen of hoger worden van de stem
- Slap gevoel in de benen krijgen
- Hard worden van tepels

### De basale lichaamstaal

Lichaamstaal wordt niet alleen bepaald door gevoelens-van-het-moment. Lichaamstaal weerspiegelt ook het karakter van een persoon (ook rolfiguur). Een verkoper, die koste wat kost zijn waren wil slijten zal zich uiterlijk anders gedragen dan een bijstandsmoeder die twijfelt aan de zin van haar bestaan. Een beroepsmilitair zal zich anders bewegen dan een dameskapper. Hoewel het zeker niet de bedoeling is om mensen in hokjes te stoppen (in de eerste plaats omdat ieder mens op details toch weer anders is en in de tweede plaats omdat generaliseren de vijand is van iedere kunst - *een uitspraak van Konstantin Stanislavski* - ) kunnen we veel gemak hebben van de volgende typologie, waarbij mensen in *3 categorieën* worden onderverdeeld (met voor elke groep kenmerkende lichaamstaal):

1. *Agressieve* personen
2. *Defensieve* personen en
3. *Assertieve* personen.

1



## Het agressieve menstype

Mensen kunnen agressief zijn, en dat wil zeggen dat ze erop gebrand zijn om als de winnaar van elk gesprek uit de bus te komen. Een agressieve benadering wordt gekozen door mensen, die gesprekken zien als een (woorden)strijd en die niet van plan zijn om voor een ander te buigen. Immers: zij staan altijd in hun recht. Dat de gesprekspartner ook rechten heeft: daar gaat de agressieve persoon gemakshalve aan voorbij.

*Kenmerkend voor agressief gedrag kunnen zijn:*

\*dat veelvuldig en zelfs overmatig het woordje "ik" gebruikt wordt.

\*bot en ontoegankelijk gedrag: men wekt de indruk om zich helemaal niet met de gesprekspartner te willen bezighouden.

\*een mening of idee wordt als vaststaand feit gepresenteerd. Men zegt bijvoorbeeld niet:

Het kan zijn, dat die trui niet op de juiste manier is gewassen, want daardoor kan krimp optreden, maar: U heeft die trui verkeerd gewassen. Dat die trui gekrompen is is uw eigen schuld.

\*een zaak wordt gegeneraliseerd of er wordt een vooronderstelling gemaakt die als waarheid wordt gebracht. Niet: Kunt u mij vertellen, wat u heeft gedaan voordat dit apparaat kapot ging? maar in plaats daarvan: O, weer zo iets. Mensen zouden de gebruiksaanwijzing eens moeten lezen, want dan was dat niet gebeurd.

\*sarcasme, persoonlijke kritiek, neerbuigendheid: Jaja, dat zal wel. of Dat is niet zo handig van u, wel? of Zo iets kunt u natuurlijk niet weten

\*Verzoeken in de vorm van een bevel gieten. Dus niet: Mag ik de aankoopnota even zien? maar Geef de aankoopbon maar hier.

\*De schuld bij iemand anders neerleggen. Ja, dat had u ook nooit mogen doen. of Dan had u maar beter op moeten letten.

2



3



4



*Wat de lichaamstaal betreft:*

Foto 1 en 2 laten aan duidelijkheid niets te wensen over: de manier van staan, rechte rug, voeten stevig naast elkaar neer geplant, laten het onverzettelijke zien van dit type mensen. Dat wordt nog eens benadrukt door de kin en door de blik, die iets heeft van Kom maar op!

### Lichaamstaal leren

Om zoveel mogelijk met lichaamstaal vertrouwd te raken is het goed om je ogen in het dagelijks leven goed de kost te geven. Een heel zinnige tip is deze: neem eens een discussieprogramma op TV op, of een speelfilm, en bekijk die zonder geluid. Let op de manier waarop mensen zich bewegen, op hun mimiek, de manier waarop ze hun handen bewegen etc en probeer je voor te stellen hoe het gesprek verloopt. Spoel na een minuut of vijf tot tien de band terug en bekijk of jouw waarnemingen kloppen met de werkelijkheid.

Foto 3: Iemand, die agressief is, permanent of op het moment, zal trouwens ook agressieve gebaren maken. Wijzen bijvoorbeeld met het vingertje.

Foto 4 toont aan, dat ruggen wel degelijk kunnen spreken, want je ziet ook hier duidelijk, dat we met een ongenaakbaar iemand te maken hebben



## Het defensieve menstype

Mensen kunnen ook defensief optreden. En daarmee bedoelen we dan dat ze zich onderdanig, nederig opstellen. Dit soort gedrag vinden we vooral bij mensen, die conflicten liever uit de weg gaan (geen ruzie willen) en daarvoor desnoods hun eigen belang willen wegcijferen. Ze zijn een en al verontschuldiging en kunnen zelfs kruiperig overkomen.

Kenmerkend voor deze groep zijn de volgende punten:

- \*Ze vermijden het woordje ik zoveel mogelijk, omdat ze liefst zo min mogelijk persoonlijk bij het gesprek betrokken willen zijn.

- \*Ofwel praten ze hakkelend, met veel keer uh... uh... er tussendoor, maar het kan ook zijn dat ze heel gehaast en zenuwachtig praten en daardoor over hun woorden struikelen.

- \*Ze maken een heel onzekere indruk

- \*Ze praten met de sterkste mee: Ja, het is echt verschrikkelijk, dat dat gebeurd is. Tjonge jonge, wat is dat erg voor u.

- \*Ze komen overdreven verontschuldiging over en dat doen ze om zo de goedkeuring van hun gesprekspartner te krijgen.

- \*Ze geven zichzelf de schuld, zelfs als dat ten onrechte is.



Heel vaak zie je bij defensief ingestelde mensen, dat ze zich van anderen willen afschermen en daarvoor de handen gebruiken of de armen (foto 5) Daarmee trekken ze een barrière op tussen zichzelf en een gesprekspartner. Ook maakt men zich vaak klein en nietig, om niet op te vallen (foto 6 en 7).



## Het assertieve menstype

Met assertief gedrag bedoelen we, dat iemand zowel zijn eigen rechten als die van anderen onderkent en respecteert en dat men oplossingsgericht en eerlijk overkomt. Recht door zee dus.



Deze mensen

- \*zijn niet bang om het woordje ik te gebruiken, maar ze doen dat niet te vaak

- \*zijn duidelijk in hun woorden

- \*zijn neutraal: ze kiezen geen partij, noch voor zichzelf, noch voor de ander

- \*maken verschil tussen feiten en meningen. Ze stellen vragen opdat de feiten kunnen worden vastgesteld.

- \*laten hun vragen ook als vragen klinken.

- \*willen het gesprek duidelijk positief laten aflopen

- \*zijn op een prettige manier zelfverzekerd, hebben vertrouwen in zichzelf.

- \*beginnen onaangename gesprekken (ernstige klachten bijvoorbeeld) met het vooropgezette doel het gesprek voor beide partijen positief te laten eindigen.

Mensen die zich assertief gedragen zijn zich bewust van de rechten die zijzelf en die hun gesprekspartners hebben.

## Handig, maar niet zaligmakend!

Het is al eerder gesteld: je kunt mensen niet in hokjes plaatsen. De manier, waarop zij zich gedragen wordt mede beïnvloed door de situatie, waarin men komt te verkeren. Zo kan een vrouw, die als een grijze muis door het leven gaat en zich altijd de underdog voelt en een schoolvoorbeeld van het defensieve type is, op zeker moment door wat voor reden dan ook veranderen in een woedende furie, die alle in haar sluimerende agressie naar buiten brengt. En een agressieve persoonlijkheid kan op zeker moment, na geconfronteerd te zijn met iemand in wie hij zijn meerdere moet erkennen, ineens een aantal kenmerken van defensief gedrag gaan vertonen.

Maar, mits met de nodige voorzichtigheid, deze indeling in drie menstypen kan toch helpen om een rolfiguur in basis neer te zetten. Waarbij overigens nooit in zwart/wit gedacht moet worden, maar er nuancering moet plaatsvinden.

## Lichaamstaal afhankelijk van het moment

Hadden we het hiervoor over de algemene lichaamstaal (de houding, de manier van voortbewegen etc., die samenhangt met het karakter van de rolfiguur): belangrijker nog is de lichaamstaal-van-het-moment.

Wat gebeurt er met het lichaam in verschillende situaties (die elk moment weer kunnen veranderen in een andere situatie)?

Lichaamstaal is een complex van verschillende signalen. Zoals: het al dan niet iemand aankijken of juist wegstijven, het maken van bepaalde gebaren zoals met de hand over het voorhoofd strijken of de kin op de handen laten rusten of met een vinger over de neus wrijven. Het heeft te maken met de stand en plaatsing van de voeten, die gekruist kunnen worden of achter de stoelpoten kunnen worden gehaakt of men kan wippen op de ballen van de voet. Het kan ook een kwestie van versneld ademhalen zijn of van juist de adem inhouden. Het voorhoofd kan gefronst worden of er kunnen rimpels getrokken worden. Je kunt je handen op je rug houden, maar je kunt ook handenwringen. Je kunt de vingertoppen tegen elkaar aan laten rusten en je kunt ook met je vingers knippen. Je kunt je ogen opensperren of juist dichtknijpen. En zo zijn er nog veel meer mogelijkheden, die je overigens dagelijks ook te zien krijgt. En die je, wanneer je de werkelijkheid op het toneel wilt verbeelden, dus ook allemaal bewust kunt toepassen.

Waarbij je ook de spierwerking niet moet vergeten. Spieren kunnen in rust, ontspannen zijn, maar spannen zich volautomatisch wanneer we in het gewone leven in een bepaalde situatie terecht komen. Op het toneel komen we niet in onverwachte situaties terecht, dus de onbewuste spier(ont)spanning zal uitblijven. Dus zullen we de spieren, al naar gelang de te spelen omstandigheden, bewust zelf moeten aanspannen of juist niet.

Het aardige is, dat we om de lichaamstaal te leren gebruiken, veel plezier kunnen hebben van de spreektaal. Want van veel lichamelijke signalen is een niet alleen *plastische*, maar ook *duidelijke* omschrijving te vinden in de spreektaal. Ik geef hier maar enkele voorbeelden, maar er zijn er honderden.

*Met lood in zijn schoenen kwam hij de kamer binnen.*

Lood = zwaar; de man zal dus moeizaam, langzaam lopen, bijna niet vooruitkomen. Hij is zich bewust van elke stap voorwaarts en zou die liever niet doen. Zijn beenspieren zullen zich spannen, omdat hij zich eigenlijk wil verzetten tegen zijn eigen passen.

*Toen de man dreigend op haar afkwam was ze even verstijfd van schrik.*

Verstijfd = gespannen tot het uiterste. Dus alle spieren worden aangespannen en blijven ook voor kortere of langere tijd aangespannen. Er is geen beweging. Ze staat doodstil. Roerloos.

*Alle kracht vloeide uit haar weg en wat bleef was een moeheid, die aan uitputting grensde.*

Ditmaal niet, zoals de vorige twee, een gezegde maar een beschrijvende zin. De kracht die er aanvankelijk dus wel was is vooral te vinden in de gespannen spieren, die voor stevigheid zorgen. En waardoor zij het hoofd rechtop wist te houden. Wat nu gebeurt is dat alle spieren zich langzaam ontspannen, het hoofd niet meer fier omhoog, want ook de nekspieren ontspannen. De armen gaan nu naast het lichaam hangen en doordat de spieren niet meer voor het rechtop staan zorgen, zal het lichaam als het ware krimpen. De aanvankelijk misschien wel felle blik zal plaatsmaken voor een doffere blik, de ogen zullen worden afgewend van de tegenplayer en in het niets staren. Kijken zonder iets te zien.

## Beeldende spreektaal

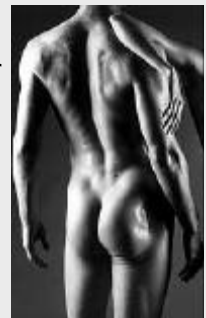
Er zijn heel veel uitdrukkingen, die in feite een heel nauwkeurige beschrijving van lichaamstaal geven, of die je als acteur kunnen helpen de juiste signalen met je lichaam af te geven.

Hieronder een aantal voorbeelden. Als je er even voor gaat zitten kun je dit rijtje zelf met vele andere aanvullen.

- Ze was zo gespannen als een veer
- Het was alsof ze een klap in haar maag kreeg
- Schoorvoetend kwam ze naderbij
- Het was alsof ze vleugels had
- De gedachte maakte haar bijna misselijk
- Ze kon wel dansen
- Ze voelde zich beklemd
- Het voelde alsof ze een pak slaag had gekregen
- Ze sprong een gat in de lucht
- Ze kon wel door de grond zakken
- De adem stokte in haar keel
- Ze voelde zich oppermachtig
- Ze reageerde krampachtig op de opmerking
- Ze voelde vlinders in haar buik
- Ze voelde haar maag samentrekken
- Haar hart maakte een lichtsprong
- Ze kwam weer met beide benen op de grond.
- Ze plantte haar voeren neer.
- Ze voelde zich terneergeslagen
- Ze handelde als een robot
- Het was als door nat zand lopen
- Ze bleef onverzettelijk
- Het was alsof ze door een onzichtbare hand werd voortgedreven
- Ze voelde zich klein worden onder zijn blikken
- Ze deed uit de hoogte
- Zonder blikken of blozen
- Met een pokerface
- Ze was lamgeslagen

### Sprekende billen?

Er wordt wel eens beweerd, dat een acteur die rugzaal staat geen emoties meer kan tonen door lichaamstaal. Wel, dat kan wel degelijk al zullen de signalen wat vager zijn. En daarvoor hoef je echt niet bloot . Er wordt ook wel eens aangenomen, dat iemand die ruimzittende kleding draagt zich ook niet druk hoeft te maken om lichaamstaal omdat je dat toch veel minder kunt waarnemen. Ook dat is niet waar. En bedenk trouwens, dat er altijd een wisselwerking bestaat tussen bijvoorbeeld de al dan niet aangespannen lichaamsspieren en de mimiek en spraak.



Verderop komen we nog eens op deze en andere staande uitdrukkingen terug. Het is in elk geval aardig om er zelf nog de nodige aan toe te voegen, zodat je als

het ware een hele collectie van dit soort uitdrukkingen hebt verzameld. Het zal je straks van pas komen!

## Mimiek

Een heel belangrijk onderdeel van de lichaamstaal is de mimiek: aan een gezicht is meestal goed te zien, hoe iemand zich voelt. Wat zijn of haar stemming op dat moment is. We hebben dan ook aardig wat spieren en spiertjes ter beschikking om daarmee onze stemming tot uitdrukking te brengen; een paar voorbeelden: Diep nadenken levert een denkfrons op. Argwaan of ongeloof kunnen we aangeven door de wenkbrauwen op te trekken. Als we vies willen kijken, kunnen we onze neus een beetje optrekken.

De belangrijkste expressiemogelijkheden zitten evenwel in *de ogen* en in *de mond*. Ogen noemt men wel eens de spiegel van de ziel. En dat heeft er vermoedelijk mee te maken, dat de pupil voortdurend verandert, zonder dat we daar invloed op kunnen uitoefenen. De pupil past zich namelijk niet alleen aan de lichtomstandigheden aan, maar verandert ook van grootte als men iets aangenaams ziet of denkt. Het kan bijvoorbeeld heel goed zijn, dat iemand met wie je in gesprek bent en die grote pupillen heeft er daarmee blijk van geeft je aardig of heel aardig te vinden.

## Ogen als spiegels van de ziel.



Het is leuk te weten dat dat zo gebeurt, maar in wezen heb je als acteur niets aan die immers autonome reacties van het oog. Net zo min als blozen kun je de pupilverandering bewust oproepen. En al zou je dat kunnen, dan nog is de afstand tussen toneel en publiek te groot om er iets aan te hebben. Als acteur

kunnen we daarom alleen maar op een andere manier met onze ogen werken: ze opensperren bij hevige angst, met dichtgeknepen ogen iets gadeslaan wat ons welgevallig is. We kunnen iemand recht in de ogen kijken, wanneer we niets te verbergen hebben, we kunnen onze ogen afwenden als we iets niet willen zien. We kunnen ze even sluiten om aan te geven, dat we ergens niet mee te maken willen hebben. Onze toneelgeliefde kijken we recht in de ogen en als we liegen, dan kijken we even weg, naar rechts omhoog, wat we ook doen wanneer we iets ter plaatse zitten te verzinnen: een uitvlucht bijvoorbeeld. We knijpen onze ogen tot spleetjes wanneer we iemand haten en hem dat ook vertellen etc. etc.



De manier waarop je met iemand oogcontact hebt is tekenend voor de verhouding



ten opzichte van iemand anders. Als je verliefd bent, in het prilste stadium, dan blijf je elkaar zoveel mogelijk in de ogen kijken, want je zou in elkaars ogen willen verdrinken. Als je een hekel hebt aan iemand, dan zul je die zo min mogelijk in de ogen of recht in het gezicht kijken, want door zo te handelen, toon je aan dat je hem of haar niet ziet staan. Als je bang bent voor iemand, dan zul je geen oogcontact willen maken, omdat dat je angsten zou kunnen vergroten. Als je ruzie met iemand hebt, dan zul je oogcontact ook vermijden, maar niet helemaal omdat je wilt zien of jouw argumenten doel getroffen hebben. Misschien kijk je ook wel vanuit je ooghoeken, omdat dat veiliger lijkt. Als je op je donder krijgt, dan zul je de ogen neerslaan, als je iets krankzinnigs hoort, dan sla je de ogen ten hemel. Enzovoorts enzovoorts.



Als je dit zo leest, dan zeg je: Ja, dat wist ik allemaal al. Niks nieuws. Let dan maar eens op wat er bij menige amateurtoneelgroep met de ogen gedaan wordt. *Het is meestal bijna niks*, zeker niet wanneer je alle mogelijkheden en variaties in overweging neemt.

## De mond



Behalve op de ogen letten mensen ook veel op de mond, waarmee we onze emoties dan ook duidelijk kunnen tonen.

Je kunt je lippen samenknijpen, op elkaar persen. Je kunt met je tong langs je lippen gaan, je kunt je mond opensperren of juist bijna niet openen. Je kunt je lippen tuiten, maar je kunt ook door de stand van je mond aangeven, dat je iets of iemand



maar niks vindt of zelfs verachtelijk. Je kunt naar adem happen, je mond van verbazing laten openvallen. Je kunt er een vrolijke of juist heel gedeprimeerde stemming

mee aangeven: hangende mondhoeken of juist omhoog.

De stand van de mond is trouwens van invloed op de spreektekst, die je gebruikt. Probeer maar eens iets vrolijks te zeggen, terwijl je probeert je mondhoeken te laten zakken. Dat kan niet. Doe je daarentegen je mondhoeken omhoog en zeg je wat dan ook, dan kun je horen dat dat vrolijk klinkt, dan *hoor* je als het ware een lach.



Bedenk zelf trouwens nog maar meer emoties die je met de stand of met de bewegingen van je mond tot uitdrukking kunt brengen. Je zult zien, dat dat er meer zijn dan dat je zelf denkt.

## Kijken, kijken en kijken

Om toneel te kunnen spelen moet je van mensen houden en je moet oprecht in hen geïnteresseerd zijn: in wat hen beweegt en hoe ze zich uiten. Observeren van mensen is een van de manieren waarop je op den duur beter zult gaan toneelspelen, omdat je door het kijken leert hoeveel mogelijkheden er zijn. Enig zelfonderzoek is ook niet weg. Wees je bewust van je manier van doen, van de manier waarop je kijkt, loopt, praat, luistert. En let eens op hoe anderen op jou reageren.



## De ademhaling

Ook met de ademhaling kunnen we *spelen*: het meest voor de hand liggende voorbeeld is wel, dat je bij schrik bijvoorbeeld, de adem kunt inhouden. (De adem stakte in zijn keel). Dat iemand vlak voor zijn opkomst hard heeft moeten hollen, kunnen we merken aan het feit, dat hij buiten adem is, hijgt (heel logisch, maar o, o, o, wat wordt daar vaak tegen gezondigd bij het amateurtoneel )

Zullen we normaliter de buikademhaling gebruiken (meer lucht, meer power, minder vermoeiend), in sommige gevallen is het aan te bevelen om over te schakelen op borstademhaling. Als we spanning willen spelen. Iemand die in rust is zal langzaam en diep ademhalen (iemand die slaapt helemaal!), maar als we geagiteerd zijn, dan versnelt onze ademhaling (het hart klopt me in de keel). Seksuele opwinding heeft ook invloed op de ademhaling: die versnelt.

Bij borstademhaling zie je vaak de schouders bewegen: dat kan het beeld van opwinding, agitatie, angst versterken. En iemand die sprakeloos is, zal naar lucht staan happen, zonder dat zich echt woorden vormen.

Bij borstademhaling hap je minder lucht naar binnen en zul je eerder weer opnieuw adem moeten halen. Als het erom gaat spanning weer te geven of angst of paniek, dan is het feit, dat je adem tekort komt en plotseling weer een hap lucht erbij moet nemen om de volgende woorden eruit te persen, niet zelden een ex-traatje, wat de emotie voor het publiek sterker maakt.

## Hand en armgebaren

Verwacht niet hier een lijst met hand en armgebaren aan te treffen, want er zijn op dat gebied ontelbare mogelijkheden. Zeker voor beginnende spelers en speelsters zijn armen/handen ondingen. Want wat moet je ermee? Wanneer moet je wel of niet een gebaar maken? Veel beginners zien je dan ook klapwiekend over het toneel banjeren, terwijl ze meer te onpas dan te pas met gebaren hun woorden kracht proberen bij te zetten.



In der Beschränkung zeigt sich der Meister  
zegt een Duits spreekwoord, dat m.i. zeker toe-  
passelijk is op het gesticuleren op toneel. Vraag  
je altijd eerst af of een hand of armgebaar wel  
nodig is: versterkt het de inhoud van mijn woor-  
den? Voegt het iets toe aan hetgeen ik te zeg-



gen heb? Géén gebaar is altijd beter dan een gebaar, dat er naast is of dat hele-  
maal nergens op slaat.

In sommige gevallen kunnen hand of armbewegingen ook heel functioneel zijn  
en zelfs woordloos een boodschap overbrengen. Een uitgestoken



hand met de palm omhoog bijvoorbeeld kan bete-  
kenen: *Ik zal je helpen, kom maar naar mij.* Een  
hand omhoog, met de palm naar voren kan zoveel  
zeggen als *Stop maar, ik wil de rest niet meer ho-*  
*ren.* Een hand kan smekend naar voren uitgesto-  
ken worden, als een kreet om help. Maar ook dreig-



gend, en dan met een vingertje uitgestoken: Maak dat je weg-  
komt.

Er zijn agressieve gebaren, defensieve gebaren en assertieve,  
open gebaren. (kijk nog maar eens naar de menstypen in een  
vorig hoofdstuk; daar worden ook enkele voorbeelden gegeven,  
die je zelf met ettelijke andere kunt aanvullen.)

## Been en voetbewegingen

Natuurlijk denk je dan hier in de eerste plaats aan de manier van lopen, gaan en  
staan. Mensen kunnen een stevige tred hebben, hun voeten echt neerplanten wat  
een soort onverzettelikheden uitstraalt. Maar je hebt ook mensen, die heel behoed-  
zaam lopen ( alsof ze op eieren lopen ). Een doorgewinterde zeeman zal zijn zee-  
benen heel anders gebruiken, dan de mannequin, die zich de loop op de catwalk  
eigen heeft gemaakt. Maar ook als we zitten kunnen onze benen duidelijke taal  
spreken. Stel dat we ergens zijn, waar we helemaal niet willen zijn. Tien tegen  
een, dat we dan onze benen zo plaatsen en de spieren zodanig aanspannen dat  
we op elk moment op kunnen staan of springen en wegwezen. Een heuse dame  
zal anders gaan zitten dan een ongegeneerde volkswrouw. En mannen hebben  
over het algemeen een andere manier van gaan zitten dan vrouwen. Terwijl ho-  
mofiele mannen inparkeren zoals vrouwen dat doen, in een soort amazonezit.

Voor veel mensen, mannen zowel als vrouwen, is het een gewoonte geworden om  
de benen onder alle omstandigheden over elkaar te slaan. (Vrouwen doen dat pas  
sinds ze de -spijker-broek ontdekt hebben, want met korte rokken aan wist men  
dat het niet kon.) Een duidelijke interpretatie is van die over elkaar geslagen be-  
nen niet meer te geven, omdat het zo veelvuldig voorkomt. Vroeger duidde het  
vooral op zelfbescherming, maar tegenwoordig kan het ook op arrogantie, zelfin-  
genomenheid wijzen. Arrogant komt het zeker over, wanneer het bovenste en on-  
derste been samen een 4 vormen. Als dan ook nog eens het bovenlichaam achter-  
over geleund is en de armen zijn achter het hoofd in elkaar gehaakt, dan is dat  
een uiting van pure uitdaging.

Wat de voeten betreft: daar kan zittend ook wel wat mee: wippen met de voeten  
om ongeduld aan te geven bijvoorbeeld. Of zenuwachtig heen en weer schuifelen.  
Wat ook de moeite van het onthouden waard is, is dat de tenen meestal de rich-  
ting uitwijzen van degene bij wie men zich in de gegeven situatie het meest be-  
trokken voelt. Let maar eens op, wanneer er in je omgeving een poging to  
versieren wordt ondernomen. De voeten zijn dan keurig in de richting van het  
versierobject geplaatst!

## Territorium en de grenzen daarvan



De ruimte om ons lichaam is ons territorium. Dat is van ons en we willen liever niet, dat een ander daar ook gebruik van maakt. In een restaurant schuiven we niet aan aan een tafeltje waar al mensen zitten. Als er een bank is, dan gaan we liefst een heel eind weg zitten, ver bij degene vandaan die er al eerder opzat. In een lift voelen we ons niet prettig en als het druk is, dan hebben we iets van 'Ik ben er niet'. In een rij voor een loket houden we liefst flinke afstand met onze voorganger in de rij. En we verwachten, dat de man of vrouw achter ons op zijn beurt ook weer een flinke marge aanhoudt.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond, dat er vijf verschillende territoriale zones zijn:

- **De publieke zone**, vanaf ongeveer 3,5 meter. Als we ons in een groot publiek bevinden, dan is die drieënhalve meter voor ons de ideale. Zo zou het moeten zijn!
- **De sociale zone**, van 1,2 tot 3,5 meter. Dat is de afstand die je aanhoudt tot de verkoper of andere klant in een winkel. Of bij het vragen naar de weg. Of bij iemand die bij ons aan de deur komt.
- **De persoonlijke zone**, van 46 cm tot 15 centimeter. (De kortste afstand komt overeen met die van een uitgestoken arm tot de hand). Tot deze zone laten we collega's en vrienden toe. En bijvoorbeeld de mensen met wie we samen in een groep spelen.
- **De intieme zone**, van 15 tot 48 centimeter is de zone, waarin we mensen toelaten, om wie we veel geven. Partners, ouders, broers, zussen, intieme kennissen, dierbare vrienden.
- **De meest intieme zone** is die waarin ook de 15 cm niet meer als barrière gelden. Gereserveerd voor mensen met wie we lijfelijk en intiem contact willen hebben.

Deze zones moeten natuurlijk ook globaal aangehouden worden wanneer rolfiguren uit een stuk bijeen zijn. De regisseur zal daar trouwens in zijn mise en scène altijd rekening mee houden.

En net als in het dagelijks leven kan het gebeuren, dat iemand het territorium van een ander bewust schendt. Een actie, die dan meteen een reactie moet oproepen van degene wiens grenzen worden overschreden.

Denk trouwens eens heel bewust na over de intieme zone: hier krijg je te maken met het tegenstrijdige van toneelspelers: speler A en speler B gaan goed met elkaar om, maar niet meer dan dat. In het gewone leven en tijdens repetities zullen ze elkaars persoonlijke zone respecteren. (En het plezierig vinden, dat de eigen persoonlijke zone wordt gerespecteerd.) Maar speler A en speler B zijn in het stuk heel close: echt dikke vrienden. Dan is het dus zaak, dat zij in voorkomende gevallen hun territoriumeisen laten vervallen en beiden de intieme zone van elkaar durven te betreden.

En omgekeerd zullen intieme vrienden, die met elkaar samenspelen, in de gaten moeten houden dat de rolfiguren een andere relatie tot elkaar hebben, bijvoorbeeld die van verkoper en klant. Dan kunnen ze *niet*, zoals ze gewend zijn, elkaar treffen in de intieme zone, maar zullen ze letterlijk en figuurlijk afstand van elkaar moeten nemen.

## Aanrakingen

Als je het hebt over nonverbale communicatie moet je zeker ook het onderwerp aanrakingen niet vergeten. Om de een of andere reden zijn wij Nederlanders niet zo aanrakerig. Italiaanse mannen omhelzen en kussen elkaar tijdens een begroeting, de Fransen zijn op dat punt ook niet moeilijk en zelfs de Belgen zijn niet zo geremd als wij gereserveerde Hollanders dat zijn.

Onder aanraking kun je een heel scala verstaan. Te beginnen met de (begroetings)handdruk. Daar wordt nooit zo lang over nagedacht, want een hand geven is een hand geven. Nee dus. Het begint al met de manier waarop iemand de hand uitsteekt. Er zijn mensen, die de hand uitsteken met de palm naar beneden gekeerd om op die manier de ander te laten weten, dat hijzelf superieur is omdat de ander zijn hand nu onder die van hem moet steken. Een hand kan te lang worden vastgehouden. Een handdruk kan heel vluchtig zijn, alsof één van de partijen vies van de ander is. Een handdruk kan ook afgemeten zijn: kort en krachtig, of enthousiast pompend. Terwijl een uitgestoken hand natuurlijk ook nog eens genegeerd kan worden., al dan niet met opzet.

Tja en verder is er dan die bonte verscheidenheid aan aanrakingen, variërend van een waarderend schouderklopje tot een flinke lel in het gezicht. Van een liefdevolle aai tot het omdraaien van een arm.

Aanrakingen moeten vaak niet meer zijn dan de illusie van een aanraking. In Game over speelt een jong stel regelmatig spelletjes met elkaar. Bij één van die spelletjes moet Tim in zijn rol als dokter het meisje een paar keer zo hard in de dij knijpen, dat ze bijna vergaat van de pijn. Het behoeft geen betoog, dat de acteur die Tim speelt die aanraking speelt, terwijl het meisje de pijn speelt. Het is niet de bedoeling dat toneelspelers elkaar lichamelijk letsel met bijbehorende blauwe plekken bezorgen.

Iemand slaan op toneel is ook een handeling, die met enige dosering en vooral heel voorzichtig gedaan moet worden. Je moet tevoren heel goed weten, waar je slaat (op een plek met bot) en je moet de klap zodanig doseren, dat er voor het oog veel kracht wordt gezet, terwijl bij de feitelijke klap onzichtbaar wordt afgeremd. Iets wat veel oefening vergt, zeker wanneer het publiek rondom zit.

De liefdevoller aanrakingen worden meestal als het allermoeilijkst ervaren. Het begint er meestal mee, dat de territoriumgrens niet voldoende wordt overschreden. En dan krijg je het vertekende beeld, dat iemand zijn bovenlijf naar iemand heeft gebogen, terwijl zijn onderlijf zoveel mogelijk probeert om achter de intieme of zeer intieme grens te blijven. Zoenen, en zeker de gepassioneerde variant, is vaak een heikel punt. Dat alleen maar door het maken van goede afspraken en zonodig een degelijke choreografie tot een acceptabel beeld kan worden gebracht. De een vindt bijvoorbeeld een tongzoen geen bezwaar, maar weer een ander moet er niet aan denken: die heeft al moeite genoeg om zijn of haar lippen tegen die van de partner gedrukt te houden en te doen alsof. Mijn persoonlijke mening is, dat je de echt stevige zoenscènes uitgebreid moet bespreken met de betrokkenen: wat wil de een? Wat wil de ander? En men moet de tijd krijgen om aan het idee te wennen. Om op een van de eerste repetities al te roepen, dat er nu getongzoend moet worden, vind ik wel erg brutaal. Als je dat uitstelt en mensen raken zelf meer overtuigd van het nut van de zoenscène, dan komt het wellicht wel vanzelf goed en vinden de beide kussers samen een oplossing, die er voor het publiek goed uitziet.

De maatschappij is op het gebied van seksualiteit en erotiek ook vrijer geworden en ruimer van opvatting, dus kan een enkele keer een vrijpartij in een stuk voorkomen. Ook hier geldt weer, dat je als regisseur, met inachtneming van de bedoelingen van de schrijver, als die werkelijk functionele seks heeft geïntegreerd,

rekening moet houden met de wensen en vooral de angsten van de spelers, die het moeten doen. Door bijvoorbeeld de vormgeving van de scène, waardoor de spelers/speelsters het minst in verlegenheid worden gebracht. Het verdient trouwens aanbeveling, vind ik, als de betrokken acteurs dit samen met de regisseur en niet in aanwezigheid van de voltallige cast en crew gaan uitproberen. Om dat, wanneer men eenmaal overeenstemming heeft bereikt over hoe en wat, dat op zeker moment gewoon te doen tijdens een normale repetitie.

Het aanraken van erogene zones (billen, borsten) of iemand liefdevol of juist heel gemeen in het kruis grijpen, is ook een beladen iets. En dus moeten ook hier afspraken gemaakt worden.

Het mag in elk geval niet zo gaan als bij een voorstelling, die ik vorig jaar registreerde. Een meisje viel flauw, een man boog zich over haar heen, maakt de knoopjes van haar blouse los en op dat moment zou het meisje bijkomen en de man een klap in zijn gezicht geven. Tot mijn niet geringe verbazing werd de scène op de première ineens heel anders: de man ging schrijlings op het meisje zitten en greep met beide handen vol naar haar borsten en begon daaraan te schudden. Het meisje was zo verbouwereerd, dat de klap niet extra hard, maar heel flauwtjes werd uitgedeeld. Ik vind, en dat heb ik deze man ook duidelijk gemaakt, dat zoiets niet kan. In dit geval wilde (of durfde?) het meisje geen bonje maken maar ik denk dat dit met een wat mondiger meisje wel anders was verlopen. En los daarvan: zulke plotselinge ingevingen zijn niet van risico ontbloot: het meisje had zodanig kunnen schrikken van de echt grove inbreuk op haar lichamelijke integriteit dat ze van het toneel had kunnen weglopen om niet meer terug te keren. Of dat de scène echt met veel geweld was geëindigd.

Overigens geldt voor klappen, slaan, schoppen en voor alles wat met seksualiteit te maken heeft, dat de acteur en actrice zich altijd moeten realiseren met een illusie bezig te zijn. Het is niet echt. Blinde woede moet gespeelde blinde woede zijn en de acteur moet zich niet opdraaien totdat hij werkelijk een rood waas voor de ogen heeft, want dan kunnen er ongelukken gebeuren: dan vallen er echt rake klappen. En zo moet ook de hartstocht gespeeld worden en niet beleefd. Zeker in deze gevallen moeten de acteur en actrice zich te allen tijde bewust zijn van wat zij aan het doen zijn en alsjeblieft niet echt in vervoering van elkaar raken.

## **Het ruiken**

Ook de (lichaams)geur speelt een rol in het nonverbale communicatieproces. Maar bij toneelspelen? Het enige dat ik op dit gebied weet te bedenken is een Don t! Blijf van de knoflook af voordat je een voorstelling gaat spelen. Poets in elk geval je tanden en gebruik een ademverfrisser. En spaar de deoroller niet. Maar dit heeft weinig met lichaamstaal te maken

## **Tot zover**

Misschien denk je na het lezen van dit hoofdstuk: Nou, ik heb niet veel nieuws gelezen. Prima dan: je bent dus al een kenner van lichaamstaal en je past dat heel bewust in in je spel. Beschouw de voorbije pagina's dan maar als een reminder. En probeer je lichaamstaal nog beter te controleren dan voorheen. (Je hoeft niet te wachten totdat je weer een rol hebt: in het gewone dagelijkse leven kan dat ook!)

Of hebben deze pagina's je (meer) doen snappen, dat toneelspelen vooral gebaseerd is op lichaamstaal? Dan raad ik je aan om zoveel mogelijk van die nonverbale taal op te steken. Door gewoon goed om je heen te kijken en ook je eigen lichaamstaal kritisch te bekijken.