

WUSSY: Het artistiek onderzoek achter het theaterdoek

(reflectief luik masterproef)

SCRIPTIE, als reflectief luik van de masterproef, aangeboden tot het behalen van de graad van Master of Arts in het Drama, Specialisatie Spelen/Maken of Specialisatie Schrijven/Maken

door **Roisin Callaerts**

Promotor: Els Janssens

academiejaar 2025– 2026

Abstract Nederlands

Deze scriptie vormt het reflectieve luik van de masterproef WUSSY gemaakt, gespeeld en geschreven door Roisin Callaerts.

WUSSY is een solovoorstelling waarin mijn onzekerheid, zelfafwijzing en de zoektocht naar een eigen stem centraal staan. Vertrekkend vanuit een sterke persoonlijke noodzaak wil ik onderzoeken hoe ik al doende, terwijl ik blijf schrijven, spelen, zoeken en maken, een onderzoeksvraag kan vinden en daarop een mogelijk antwoord.

Deze scriptie hanteert een niet-traditionele vorm. Het is eerder een gesprek met mezelf en daarbij een artistiek onderzoek, dan een puur academische scriptie.

Via persoonlijke reflecties, externe bronnen en inzichten uit mijn repetitieproces documenteer ik mijn weg van idee tot voorstelling tot reflectie na de voorstelling.

Daarbij stel ik vragen over mijn zelfbeeld en zelfafwijzing, artistieke afstand, kwetsbaarheid, vrouwelijke woede en de mogelijkheid om van een individueel verhaal iets universeels te maken.

De scriptie volgt de ontwikkeling van het onderzoek in drie fases: De voor-voorstelling, het repetitieproces en de reflectie na de voorstelling. Deze drie fases volgen chronologisch het proces dat ik dit jaar heb afgelegd. De tekst biedt inzicht in de manier waarop artistiek onderzoek kan functioneren als een proces van zelfondervraging, betekenisgeving en artistieke vormgeving.

Deze scriptie gaat niet over iemand die haar onzekerheid al heeft overwonnen. Ze gaat over iemand die midden in dat gevecht staat en besluit er een theatervoorstelling van te maken en a.d.h.v. deze scriptie kunnen jullie dat proces meevolgen.

Abstract Engels

This thesis constitutes the reflective component of the master's project *WUSSY*, created, performed, and written by Roisin Callaerts.

WUSSY is a solo performance centred on my insecurity, self-rejection, and the search for my own voice. Starting from a deeply personal necessity, I aim to investigate how, through the ongoing process of writing, performing, searching, and creating, I can formulate a research question and arrive at a possible answer.

This thesis adopts a non-traditional format. Rather than being a purely academic dissertation, it functions as both a conversation with myself and an artistic inquiry. Through personal reflections, external sources, and insights gained during the rehearsal process, I document my journey from the initial idea, through the creation and performance of the work, to the reflection that followed its presentation. In doing so, I explore questions concerning self-image and self-rejection, artistic distance, vulnerability, female anger, and the possibility of transforming an individual story into something universal.

The thesis traces the development of the research through three phases: the pre-performance stage, the rehearsal process, and the post-performance reflection. These phases chronologically follow the trajectory of the artistic process undertaken throughout the year. The text offers insight into the ways in which artistic research can function as a process of self-examination, meaning-making, and artistic development.

This thesis is not about someone who has already overcome her insecurities. Rather, it is about someone who is still in the midst of that struggle and decides to turn it into a theatrical performance. Through this thesis, the reader is invited to follow and engage with that process.

Voorwoord

Allereerst wil ik meedelen dat het een meerwaarde zou zijn bij het lezen van deze scriptie als je de voorstelling hebt gezien of de tekst hebt gelezen. Elke lezer van deze scriptie mag dus de tekst opvragen bij mij, mocht je daar interesse in hebben.

Ik hoop met deze scriptie je meer inzichten te kunnen bieden in de tekst, de beweegredenen waarom alles op die manier is ontstaan en waarom ik heb gekozen voor de uiteindelijke vorm van mijn stuk. Ik hoop dat je ziet dat niets zonder voorbedachte rade is gebeurd. Maar wat ik zeker wil bereiken, is dat je kan lezen welke groei ik heb doorgemaakt dit jaar. Ik ben gelijk met het schrijven van mijn artistieke tekst, begonnen met het schrijven aan deze scriptie. Er is dus veel tijd overgegaan, gepaard met zelfontwikkeling en groei als speler en afstuderende masterstudent. Dit is terug te vinden in drie grote hoofdstukken: De voor-voorstelling, het repetitieproces en de reflectie na de voorstelling.

Dit is geen klassieke scriptie. Dit is een gesprek met mezelf. Een gesprek dat ik moest voeren om dit stuk te kunnen maken. Om voor mezelf duidelijkheid te scheppen waarom ik bepaalde stukken tekst geschreven heb, de zelfcensuur die ik zo graag kapot wil maken, hier wel te kunnen neerschrijven. Om toch maar die nodige kritiek en twijfels te kunnen uiten, maar ook om mezelf te confronteren met mijn gedachten, want daar kan je veel van leren. De manier waarop je tegen jezelf spreekt, bepaalt hoe je naar jezelf kijkt en bij gevolg hoe je in het leven staat.

Ik geef jullie toestemming om in mijn hoofd te kijken. Een hoofd dat met momenten zeer chaotisch kan zijn en snel van de hak op de tak kan springen. Dus, ik heb een poging gedaan om het zo helder mogelijk neer te schrijven. Ik geef ook toe dat het me ook heeft geholpen mijn eigen onderwerp te zijn. Ik kon beter gestructureerd schrijven. Ik ben op zoek gegaan naar externe bronnen die ik met dit onderwerp - mijn ongehoorde ik die leidt tot mijn onzekerheid - kon linken en heb deze in mijn tekst verwerkt.

Soms zijn er dingen onderlijnd in de tekst. Dit zijn een soort inzichten voor mezelf. Dingen die duidelijk zijn geworden a.d.h.v. het schrijven van deze scriptie, dit gesprek met mezelf. Dingen die duidelijk maken dat dit is waarom ik dit schrijf en dat ik bezig ben met een (zelf)onderzoek.

Soms schrijf ik ook dingen in het grijs. Dit zijn stukken tekst uit mijn artistieke tekst / die ik ooit geschreven heb voor de artistieke tekst, maar het niet hebben gehaald of het zijn mijn interne gedachten die over het stuk tekst gaan dat ik net geschreven heb en waarvan ik vind dat ook dit een deel is van de vorm die ik gekozen heb voor mijn scriptie.

Ik wil iedereen bedanken die mij heeft geholpen bij het maken en ondersteunen van WUSSY, met speciale dank aan Maaïke Neuville, mijn fantastische coach.

Veel leesplezier.

Inhoudstafel

ABSTRACT NEDERLANDS	3
ABSTRACT ENGELS	4
VOORWOORD	5
INLEIDING	7
DEEL 1: DE VOOR-VOORSTELLING	8
WUSSY? DE TITEL.....	8
DUS, MIJN SCRIPTIE?	9
WAAROM EN ‘FUCK YOU’.....	11
STOP MET GOEDKEURING VAN ANDEREN TE ZOEKEN! (?).....	14
WAAROM IK AFSTAND NODIG HEB EN HOE IK DEZE (WIL) BEREIK(EN)	18
<i>Bang, banger, bangst</i>	20
<i>Is die afstand wel écht nodig?</i>	24
VERSLAafd AAN LIEFDE	25
MAG IK BOOS ZIJN ALSJEBLIEFT? NEE!	27
DEEL 2: REPETITIEPROCES	32
DEEL 3: REFLECTIE NA DE VOORSTELLING	42
STREEFDOEL, DROMEN EN HET BEREIKTE EFFECT	42
WELKE VALKUILEN WAREN ER ?.....	47
HEB IK ERUIT GEHAALD WAT IK WILDE HALEN EN VOEL IK ME NU ZELFZEKERDER?	49
AFSTAND DIE IK ZOCHT EN OF IK ZE BEREIKT HEB - TERUGBLIK	52
BESLUIT	57
BRONNENLIJST	60
AFBEELDINGENLIJST / BIJLAGEN	62

Inleiding

Roisin werd geboren.

Al vrij jong werd duidelijk dat ze actrice wilde worden. Ze speelde al toneeltjes en typetjes voor ze deftig kon spreken of lopen.

Ouders gingen uit elkaar.

Papa werd “verliefd” op veeeeel vrouwen. Elke keer nieuwe “stieffamilie”. Aanpassen. Overeenkomen. En weer weg waren ze. Op naar de volgende.

Mama werd verliefd op minder mannen dan papa op vrouwen. Maar op narcisten. Lange slopende relaties. “stabiliteit”? Niet echt. Even erg op een andere manier. Dat is gelukkig gestopt.

Roisin en Gwynedd werden dus overal mee naartoe gesleurd, erin betrokken en vooral de mond gesnoerd. “Jij bent het kind en ik de ouder. Wacht maar tot je het later allemaal zelf moet doen.” En dan vragen hun ouders zich af waarom ze zo angstig kunnen zijn. De angst om groot te worden werd er al ingestopt vanaf de leeftijd van 4.

Roisin werd tiener en haar lijf werkte niet mee. Nooit thuis in haar eigen vrouwelijk-wordende lichaam. Gelukkig een operatie op haar 16e. Niemand op de middelbare school heeft er ooit iets van geweten van wat zij elke dag met zich meedroeg.

Haar leven begon. Haar keuzes begonnen. Traag maar zeker begon ze te leren zichzelf uit te spreken. Voor zichzelf op te komen. In gesprek te gaan met haar mama. Papa was altijd al een onbegonnen zaak.

Ze moest het huis uit. Op kot. Op kot. Op kot.

Mocht niet.

Jaagde toch haar dromen na en werd toegelaten in een stad waar naartoe pendelen niet mogelijk was.

Op kot!

Ze leerde, ze leefde, ze groeide en ze bloeide. Ze werd groot en ook weer klein, maar kreeg vooral een glimps van hoe groot ze zou kúnnen zijn.

Daarom maakt ze dit stuk. WUSSY. Om niet langer op haar eigen rem te staan en zichzelf groot te laten zijn.

Om dit aan haar vrienden en familie te tonen, om haar pijn en moed te delen.

Om dit aan onbekenden te tonen, om te laten zien dat je jezelf nooit klein moet houden.

Je leeft dit leven voor jezelf en niet om een ander te pleasen. Dood aan de people pleaser! Stop being a WUSSY.

Deel 1: De voor-voorstelling

Mijn intenties en drijfveren alvorens het fysieke repetitieproces

WUSSY? De titel.

Mijn masterproef heet WUSSY.

Ik hoor jullie al denken: “WUSSY? Wat betekent dat nu weer? Is dat weer van die onnozele jongerentaal?”

Mijn antwoord is: “Ja.”

Mijn zus kwam op het woord WUSSY, toen ik haar vertelde waarover ik mijn masterproef ga maken en op zoek was naar een titel.

“The Dictionary for the Real World” omschrijft de betekenis van het woord WUSSY als volgt:

“Wussy is an informal, sometimes derogatory slang term used to describe someone who is weak, cowardly, or overly fearful. It can also be used as an adjective to label something as feeble or unmanly (e.g., “That’s a wussy way to handle a problem”).”
(Definition Of Wussy, z.d.)

Heel lang was mijn werktitel: “Dit. Is. Geen. Wraak.”

Maar dat vond ik niet passen. De betekenis van deze titel, komt niet overeen met wat ik wil vertellen. De focus zou dan liggen op wraak en wrok en niet op de connotatie van de angsten waar ik vanaf wil. Je zou je dan als kijker kunnen afvragen: “Was het nu echt geen wraak of toch wel?” en daar gaat het niet over. Mijn intentie is niet/nooit geweest om wraak te nemen. Ik wil een stuk maken waarin ik verzoening krijg voor mezelf! Ik wil niet langer een WUSSY zijn.

Dus, mijn scriptie?

Dus:

Mijn Scriptie.

...

Jah..

Hier komt ie.

Of toch een poging tot.

God, godverdomme het is nog maar het begin en ik verzin al niks. Ik loop al vast. Maar het begin is vaak het moeilijkst. Toch?

Ja.

Voor mij wel.

Zo heb ik jullie al meteen geïntroduceerd aan de stijl van deze scriptie, namelijk: Mijn brein op papier.

Dit wordt de enige manier waarop deze scriptie slagen zal.

Hoop ik.

Mijn scriptie krijgt een alternatieve vorm om de storm in mijn hoofd te doen liggen. Ik wilde eigenlijk helemaal niet rijmen, dat doe ik al in mijn artistieke proef.

Nee, echt, ik ga niet de hele tijd rijmen dan loopt het stroef. Maar nu ik begonnen ben, kan ik moeilijk stoppen.

Nee, oké, ik ga het echt niet alles in rijm schrijven, dan gaat mijn scriptie weer floppen. Nu is het echt gedaan. Beloofd.

DUS

Wat ik wil onderzoeken:

Ja dat vind ik al moeilijk te omschrijven.

...

Ik wil een persoonlijk onderwerp aankaarten in mijn artistieke proef, namelijk: mijn onzekerheid. Ik wil haar kwijt. Verloren doen geraken in een bos. Achterlaten met een leiband aan een boom. Iemand anders mag haar vinden en meenemen. Lok haar met koekjes mee naar huis of rozijnen met chocolade; daar is ze dol op. Geef haar, voor mijn part, een hok in de tuin. Je mag haar hebben, echt!

Maar zo werkt het niet.

Ze kleeft aan mij vast.

Dus ga ik haar vermoorden.

Daar gaat mijn artistieke proef over. Ik ga mijn onzekerheid vermoorden.

Als ik op de podiumplanken van het theater wil staan en hiervan mijn job wil maken, voelt het voor mij onmogelijk om dit te doen met een blok dood gewicht aan mijn been dat mijn hele zelfbeeld naar beneden trekt.

Ik wil dit onderzoeken in een soort journal- / dagboek- / conversatievorm met mezelf. Om inzichten uit te halen. Om geen filter te moeten opzetten. Ik wil gewoon vrij kunnen schrijven en ontdekken. Al mijn bedenkingen, angsten, ideeën, zelfkritiek, twijfels en grenzen gebundeld in deze scriptie.

Wat heb ik nodig om dit verhaal te kunnen delen? Wat vertel ik en wat niet? Wat is entertainment en wanneer wordt het trauma dumpen?

Ik benader het dus liever omgekeerd.

Ik wil schrijven en mijn gedachten en gevoelens kunnen neerpennen in deze scriptie en van daaruit wil ik dat er dingen duidelijk worden. Ik wil van hieruit mijn scriptievraag “ontdekken” en verder onderzoeken of misschien zelfs beter gezegd: uitzoeken, aangezien dit toch over een zeer persoonlijk onderwerp gaat.

In een van de eerste mastercircles op school bij het vormen van een onderzoeksvraag, stelde ik het volgende voor: *“Op welke manier kan het maken van een solo rond mijn onzekerheid bijdragen aan persoonlijke verwerking, en welke vormen van artistieke afstand zijn daarbij noodzakelijk?”*

“De persoonlijke verwerking” is wat ik voor mezelf wil bereiken met mijn artistieke proef, maar niet wat ik in eerste instantie wil onderzoeken. Dat is niet waarom ik mijn solo maak, het is wel de gewenste uitkomst. Deze vraag was dus niet bruikbaar.

Mijn volgende geflopte onderzoeksvraag was: *“Welke beschermingsvorm heb ik nodig om deze proef te kunnen maken?”*

Maar ook dat is niet wat ik nodig heb om te onderzoeken, maar wel middelen om te verwerken in mijn tekst. Middelen waarop ik zeker zal terugkomen, maar niet waar het in essentie over gaat.

Mijn scriptie-onderzoek moet mijn tekst voeden en mijn tekst voedt mijn scriptie.

Als ik geen mens zou zijn dat eten en slaap en een einde bij 20.000 woorden nodig heeft, dan zou ik misschien eeuwig door kunnen schrijven. Zoals een kanon dat nooit herladen moet worden. Eeuwig blijven schrijven.

Want de scriptie is de mond en de tekst het voedsel en zo wordt de buik gevuld en kan ik hopelijk een mooi stukje theater uitkappen dat ik kan tonen aan een publiek.

Wat een verschrikkelijke metafoor. Djeezus.

Waarom en 'Fuck You'

Dus we gaan even terug naar de "Waarom".

Waarom maak ik deze solo? Waarom heb ik deze ongelooflijke drang om mij uit te spreken? Om mijn pijn en tekortkomingen en onzekerheden te delen met een publiek? Waarom wil ik hiermee afstuderen?

Wel,

Na fijne gesprekken met mijn coach Maaïke Neuville, werd mij duidelijk dat ik deze solo maak om mezelf een stem te geven. Een stem die ik heel lang niet heb mogen of durven gebruiken. Ik heb geleerd mezelf weg te cijferen, nooit boos te worden, heel veel te pikken als mensen me eigenlijk onrechtvaardig behandelen, ... En dit stopt.

Ik maak deze solo om een "Fuck You" te zeggen, aan iedereen die me onzeker heeft laten maken. (Ik zeg heel bewust 'laten maken' omdat ik uiteindelijk diegene ben die de onzekerheid omarmd heeft en het me persoonlijk heb laten beïnvloeden).

I know I am the real problem.

Maar dus een "Fuck You" aan iedereen die niet in me geloofde en een "Fuck You" aan iedereen die me nooit écht serieus genomen heeft, zelfs de mensen die het dichtst bij me stonden.

Wel aan die allen: "Fuck You, ik ben meer dan dat".

En het belangrijkste aan dit hele werk is dat ik dit werk niet maak zodat zij die "Fuck You" kunnen horen, maar ik maak het voor mezelf om die "fuck you" te kunnen en mógen uitspreken. Ik koester geen wrok of haatgevoelens tegenover die mensen, integendeel, ze hebben me waarschijnlijk zelfs sterker gemaakt, maar zoals ik al zei: ik doe dit voor mezelf, zodat ik eindelijk eens een "Fuck YOU" mag zeggen.

Niet uit wraak
Uit verzoening
met mezelf en deze wereld.
Die van het theater,
mijn grootste droom en diepste flater.

Wat ik ook al eerder zei, is: ik weet dat ik het échte probleem ben. Ik ben diegene die alles zo persoonlijk opneemt en me diep laat kwetsen, terwijl ik evengoed alle commentaar en persoonlijke opmerkingen van me had kunnen laten afglijden als een druppel water op een regenjas.

"Alles begint bij jezelf", zegt mijn mama altijd. Je kan enkel jezelf veranderen en zelf kiezen wie in je omgeving zit en niet de mensen in je omgeving. Zoals deze quote van

Joshua Fields Millburn: "**You can't change the people around you, but you can change the people around you**"¹.

Maar al deze fucking zelfkennis heeft me nog niet geholpen om me beter te voelen tot nu toe. Ik wil al mijn onrecht en 'selfdoubt' gewoon één keer luid en duidelijk hardop mógen uitspreken, zonder dat ik het probleem ben. Ik wil in mijn eigen gecreëerde utopie leven, waarin de wereld slecht is en mij pijn doet en ik dit niet zelf moet oplossen of erboven moet staan! Dus ik maak deze utopie zelf in mijn solo. Ik verwijder mijn onzekerheid, ondanks dat zij altijd een deel van mijn gedachten zal zijn, en ik spreek mijn publiek aan en vertel hen alles wat ik wil vertellen. Om mijn hart te luchten, om mezelf een stem te gunnen.

Ik ben iemand die van nature heel veel 'geeft' aan haar omgeving en de mensen die ik graag zie. 'Gift giving' en 'acts of services' zijn echt een deel van mijn 'love language'², maar ik heb in het verleden al gemerkt dat dit zeker niet de taal is van iedereen en soms kwetst me dat. Ook dit mag ik van mezelf uitspreken in mijn masterproef (tussen de lijnen weliswaar), dat ik ook graag terugkrijg wat ik geef. *Ook al weet ik als "Roisin de persoon" naast "Roisin de Maker", dat dit niet eerlijk is om te verwachten van mensen die gewoon op een andere manier liefhebben.* Maar daar gaat het dus om. In mijn Proef mag ik dit wel verwachten, zonder de vele zelfkennis en levenswijsheden en "het in het reine zijn met mezelf".

Ik wil mezelf dus (eindelijk) een stem geven.

Ik wil mezelf +/-50min lang de illusie gunnen: "Dit ben ik en pas jullie maar eens aan mij aan, i.p.v. altijd andersom".

¹ Dit is een quote van Joshua Fields Millburn, een lid van The Minimalists: "**The Minimalists** are Emmy-nominated Netflix stars and New York Times–bestselling authors Joshua Fields Millburn and Ryan Nicodemus." (Minimalists, 2026)

² "The 5 love languages" is een boek en theorie van dr. Gary Chapman, " Ph.D.- author, speaker, and counselor". (*What Are The 5 Love Languages?*, z.d.).

In 1992 schreef hij het boek '5 Love Languages', waarin 5 verschillende vormen van liefde geven, wordt besproken. De 5 'love languages' zijn als volgt:

- **acts of service** (doing something that helps a partner, such as running an errand)
 - **physical touch** (demonstrating physical affection, such as giving your partner a hug or kiss)
 - **quality time** (spending time together and giving each other undivided attention)
 - **gifts** (giving your partner a present that communicates thoughtfulness, effort, or expense)
 - **words of affirmation** (such as expressing your admiration, or complimenting your partner)
- (Karantzas, 2023).

Deze zijn nu erg gespecificeerd op 'partners', maar hetzelfde geldt voor je omgeving en de mensen om je heen die je liefhebt, zoals ouders, vrienden, broers of zussen,...

Of dit echt als een studie beschouwd kan worden, is niet helemaal duidelijk. Het is vooral gebaseerd op het jaren begeleiden van koppels en de specialisatie en ervaring die daarbij komen kijken.

Een mogelijke onderzoeksvraag zou dus kunnen zijn:

Hoe geef ik een stem aan mijn ongehoorde ik in een theatervoorstelling en hoe maak ik dit wat zo persoonlijk is, iets wat van iedereen is?

Stop met goedkeuring van anderen te zoeken! (?)

Soms voel ik me echt kut, omdat ik dit hele werk maak, om me niets meer aan te trekken van wat mensen van me denken, maar om deze voorstelling te kunnen hernemen of verkopen 'MoEteN MeNSEn HeT GOed VIndeN'.

Ik wil zo graag af, van validatie zoeken bij anderen, maar hele deze fucking sector draait op validatie krijgen van anderen. Hoe kan ik nu "genoeg" zijn voor mezelf als dat betekent dat ik geen werk heb. Het is makkelijk om te zeggen dat je je niets aantrekt van de mening van anderen als je succesvol bent en geld verdient met het maken van je kunst, maar als je nog moet krabben en geen inkomen hebt en je hele toekomstperspectief is gebaseerd op hoop, dan trek je je aan wat de mensen om je heen zeggen. De mening van het publiek, de suggesties van je coach, de gewilde aanpassingen van je promotor. Je hebt de status nog niet om "Fuck You!" te zeggen. Je moet wel luisteren. Ze moeten jou wel goed vinden, want hoe ga jij anders in godsnaam ooit aan de bak geraken?!

Ik heb het woord 'genoeg' op mijn verdomde voet getatoeëerd. Ik heb dit gedaan op een moment in mijn leven dat ik een grote en belangrijke keuze voor mezelf heb gemaakt. Waarin ik dapper ben geweest en mijn zelfrespect voor de eerste keer voorop heb geplaatst. Wat die exacte beslissing was, daar ga ik niet in detail op ingaan, want dan gaan we afwijken naar dingen die verder niet relevant zijn.

Ik heb die tattoo ondertussen 3 jaar geleden laten zetten. Ik dacht toen echt dat ik alle gevoelens van overdreven twijfels aan mezelf, kwijt was. En pas op, op vlak van liefde heb ik die periode echt stappen gezet, die ik nooit meer achteruit zal zetten. Ik heb zelfrespect en zelfliefde gecreëerd voor een jongere versie van mezelf. Het meisje dat haar hart zo vaak gepijnigd heeft (door haar eigen toedoen weliswaar, maar dat wist ze toen nog niet).

Maar wat ik niet wist, is dat je gerust zelfrespect en zelfliefde kunt hebben én nog steeds kunt twijfelen aan jezelf. Misschien niet meer op vlak van liefde (alleszins voorlopig niet op vlak van liefde, wie weet wat er nog op mijn pad komt...), maar zeker en vast op vlak van 'je eigen kunnen'. Ik heb nog nooit zo hard getwijfeld aan mijn plek op de theaterschool, als in mijn derde jaar.

Ik heb een zevende jaar overleefd, gevoeld dat ik dit toch écht wilde doen. Werd toegelaten. Werd doorgelaten naar het tweede. Heb mijn tweede jaar zonder problemen (op vlak van maken en spelen) gehaald en ben dan met mijn gezicht tegen de grond gegaan in het derde, niet wetende hoe of vanwaar dit allemaal plots kwam.

De 18-jarige Roi, dacht echt dat ze 'on top of the world' was met die tattoo op haar voet. En dat geeft 22-jarige Roisin angst. Want als 22-jarige Roi ziet hoe naïef 18-jarige Roi was, omdat de 22-jarige versie weer belangrijke stappen zet in haar zelfbeeld en zelfliefde 'journey', wat gaat 30-jarige Roisin dan denken over 22-jarige Roisin én nog

erger: wat gaat 30-jarige Roisin dan vinden van 18-jarige Roi! Hoe dom en naïef zal ze dan wel niet overkomen?!

Of als ik nu terugdenk aan mijn 16-jarige versie, dan denk ik: “die arme meid zag zichzelf echt niet graag”, maar als ik dan 30 ben en nog meer stappen in mijn ‘selflove journey’ heb gezet, wat ga ik dan wel niet denken over 16-jarige Roi?

Hoe ouder ik zal worden, hoe negatiever mijn beeld van mijn vroegere versies zal worden! En niet vanuit een pessimistisch standpunt, maar ik heb gewoon echt medelijden met mijn jongere ‘ik’. Dat meisje verdiende meer liefde en ik gaf het haar niet. Dus hoe ouder ik zal worden, hoe meer medelijden ik zal voelen voor die jongere Roi?

En nu ook met mijn masterproef denken: “iK HeB MeZeLF Een StEm gEGeVeN” en “iK KaN Weer VeRDeR, oP NaAr HeT wERkVeLD” Maar misschien denkt 30 jarige Roi over een paar jaar “Moedig hoor, die arme sukkel dacht dat ze er was”.

Hoe “flink” ik mezelf nu vind in ‘kiezen voor mezelf’ en ‘stappen zetten’ is misschien peanuts over 5 jaar. En ik weet dat ik die stappen nu moet zetten om daar te geraken over 5 jaar, maar wat een vermoeiende tocht!

Ik kijk zeker niet terug met haat naar die jongere versies van mezelf, maar ik wil gewoon geen medelijden meer hebben met mijn jongere Roi. En misschien zal dat het uiteindelijk ook niet worden, want ergens voel ik ook veel trots voor 18 jarige Roi, het gaat gewoon gepaard met een heleboel naïviteit.

Rebecca De Wit omschrijft in haar essay ‘Macht en Naïviteit’, het gebruik van het woord *naïviteit* als een middel voor het ontzeggen van iemands macht. Als iemand je naïef noemt, neemt die in weze je credibiliteit af. “*Vrijwel altijd wanneer je voor naïef wordt uitgemaakt, word je eigenlijk verzocht je praatstok af te geven.*” (De Wit, 2019, p.42) Die “praatstok” wordt in het essay een metafoor voor macht en spreekrecht. Wie bepaalt wat realistisch of naïef is, krijgt automatisch meer autoriteit. “*Door iemand naïef te noemen bepaal je niet alleen wie over de wereld mag spreken en wie niet, maar doordat je mensen die er anders over denken buiten de wereld houdt, krijg je uiteindelijk gelijk.*” (De Wit, 2019, p.47-48).

De Wit verdedigt naïviteit niet letterlijk, maar onderzoekt hoe het begrip wordt gebruikt om macht uit te oefenen. Ze suggereert dat zogenaamde “realistische” denkbeelden vaak even blind of gevaarlijk kunnen zijn als het idealisme (=naïviteit), dat ze belachelijk maken.

Als ik dus over mezelf schrijf dat ik mijn jongere versies naïef vind, neem ik eigenlijk hun macht en credibiliteit af. Alsof zij niets meer zijn dan dat, naïef en onwetend. Naïviteit hoort niet per se negatief te zijn, integendeel. Zou het niet mooi zijn als naïviteit eigenlijk staat voor een ideaalbeeld, een idealisme, een vrolijkheid van de onwetendheid. Het is het oordelend besef dat achteraf plaatsvindt, dat een schaduw werpt over de onschuld van de vroegere naïviteit. Dus ik verwoord het graag anders: ik had misschien het gevoel “dat ik er was” op mijn 18, maar dat is niet per se naïef in die fase van mijn leven, maar

onschuldig en onwetend en vooral, doodnormaal. Nu, jaren later, weet ik dat dat is hoe het leven nu eenmaal in elkaar zit. Je zet grote stappen in een bepaald aspect van je leven, niet wetende hoeveel aspecten er nog zullen komen waarin ook stappen gezet moeten worden. Er zullen er komen, daar is geen ontkomen aan. Het enige wat je in de hand hebt is of je bereid bent die stappen te zetten of kiest voor stagnatie.

Dat gevoel van “*ik ben er*” omschrijft Jan Geurt in het boek ‘Verslaafd aan Liefde’ namelijk als een *stagnerend mechanisme* (= stilstand, vastlopen in het proces). Zo heb je ‘versmelting’ en ‘dissociatie’ en in mijn geval “lijd” ik aan versmelting.

“Stagnatie door versmelting is heel moeilijk bij jezelf te zien, omdat de volledige identificatie met een bepaalde staat van bewustzijn elke reflectie erover sluit.” (Geurtz, 2009, p.49). Je kan het dus simpelweg niet zien bij jezelf op dat moment. Ik kan mijn jongere zelf dus wel veroordelen, maar dat heeft eigenlijk geen enkele zin. Het is een veelvoorkomend fenomeen, er is zelfs onderzoek naar gedaan.

“Een subtielere vorm van versmelting is soms zichtbaar nadat mensen bepaalde angsten hebben overwonnen of blokkades doorbroken. Vaak vallen ze dan in een valkuil van de identificatie met hun nieuwe euforische staat van bewustzijn en geloven ze echt dat ze hun problemen nu voorgoed achter zich hebben gelaten. Als dat na enige tijd niet zo blijkt te zijn, is de teleurstelling groot.” (Geurtz, 2009, p.51-52)

Groeien is zoiets raar. Mijn prachtige vriend, Thomas, heeft me ooit een video laten zien van dr. Abraham Twerski over hoe een krab groeit: [how do lobsters grow](#). Abraham Twerski is een psychiater en auteur, gespecialiseerd in zelfverbetering en ethisch gedrag, legt op prachtige wijze uit hoe “*stressvolle tijden eigenlijk signalen zijn voor groei*” (Twerski, 2025).

Dit gebeurt als volgt: een krab is een zacht, buigzaam dier, dat in een harde schaal leeft. Die schaal aan zich groeit niet met het dier mee, dus als de krab te groot wordt voor zijn schaal, wordt zijn schaal eerst heel oncomfortabel en beknellend en komt er veel druk op de krab te staan. De krab zal zich verstoppen onder een rots op de bodem van de zee of oceaan, om zich te beschermen tegen andere soorten. Daar werpt hij de schaal van zich af en produceert er een nieuwe. Tot die schaal weer te klein wordt en hij dit hele gebeuren opnieuw moet doen. Rabbi Twerski benadrukt: “*De stimulans van de krab om te groeien, is dat hij zich eerst oncomfortabel voelt. Tijden van stress, zijn tijden van groei.*” (Twerski, 2016).

Ik moet het discomfort even opzoeken, denk ik, om in mijn nieuwe schild te kruipen, zodat een nieuw hoofdstuk van mijn leven kan beginnen. Geen dramastudent meer, wel een actrice in een vers schild. Een sterker schild dan haar vorige. Een groter schild. Gepantserd tegen het leven, of toch voor even... komt ze van onder haar steen vandaan.

Ik moet dit stuk nu van mezelf, voor mezelf maken, om mijn eigenwaarde te kunnen erkennen. And thank God, dat ik de kans hiertoe heb om hier een theatrale voorstelling rond te maken. Dat ik dit op deze manier een plaats kan geven voor mezelf. Maar waarom kan ik niet gewoon zoals 97% van de iets minder artistieke medemensen zijn en dit gewoon verwerken op mezelf, zonder de NoOd tE VOelEn om hier een TonEeLsTuK van te maken en dit te *broadcasten* aan de wereld, zodat iedereen mijn “self growth

journey” en mijn “pijn” kan begrijpen. Is dat niet een beetje zielig of zelfs pretentiek om te denken dat een publiek dit entertainment zal vinden?! Waarom heb ik dit nodig om mezelf te erkennen en trots te zijn op waar ik nu sta in mijn leven?

Maar toch wil ik dit doen! En ik denk dat het bewust zijn van deze dubbele laag belangrijk is voor mijn solo.

Zoals Emma Watson ooit zei in de Podcast ‘On Purpose’ van Jay Shetty³ over het schrijven van haar ‘one-woman-show’ die ze gemaakt heeft in haar eerste jaar op de universiteit toen ze terug is gaan studeren, waarin ze haar ervaring deelt met haar vrienden en familie, over hoe het werkelijk voelt om van een full time actrice en activiste te zijn, de overgang te maken om terug thuis te gaan wonen en proberen een normale studente te zijn als ‘celebrity’ :

“Make art about your experiences, the neuroses of being a writer, or in general anyone, making anything is like: “I don’t have anything valuable to say, it has all been said before, this is so self-indulgent, this is so narcissistic, who even wants to hear this, this is bad.” I have thought all those thoughts, probably most days as I wrote this, but trust me, whatever you think people know about you or what they think they know about your life and how you feel about it, they don’t. And they need to hear you to write poems, write songs, make pictures, write a play. And you don’t even have to be an artist to do this. But having a physical thing of all these thoughts, gives you freedom. Being understood by the people around you, has got to be best feeling in the world. I want to go to everybody on the street and say; “You have to write a one-person-show about your life and then perform it for your friends and family”. Paint the thing, write the song. Just do it.” (EMMA WATSON EXCLUSIVE: The Story She Has Not Shared Until Now, 2025)

³ “‘On Purpose with Jay Shetty’ is een populaire podcast gericht op mentale gezondheid, persoonlijke ontwikkeling en welzijn. Jay Shetty, een voormalig monnik, deelt wijsheden en interviewt experts, beroemdheden en sporters om luisteraars te helpen hun mindset te verbeteren, betere gewoonten aan te leren en een gelukkiger, meer vervuld leven te leiden.” (Google Search, z.d.)

Waarom ik afstand nodig heb en hoe ik deze (wil) bereik(en)

In het begin van mijn scriptie hield ik eraan vast, dat ik voor deze masterproefvoorstelling (creatieve) afstand nodig heb om het over dit onderwerp te kunnen hebben. Ik heb er zelfs geprobeerd een onderzoeksvraag van te maken: *“Op welke manier kan het maken van een solo rond mijn onzekerheid bijdragen aan persoonlijke verwerking, en welke vormen van artistieke afstand zijn daarbij noodzakelijk?”*

Ik heb naar manieren gezocht hoe ik creatieve afstand kan creëren en toepassen en naar wat ik nodig heb *om mezelf te kunnen spelen op een podium.*

‘Creatieve afstand’ betekent voor mij wat ik nodig heb om dit stuk te kunnen spelen voor een publiek. Of met andere woorden, hoe ik hier **‘Theatraliteit’** kan inbrengen. Door theatrale vormen toe te passen, heb ik voor mezelf een gangbare vorm gevonden om te ‘performen’ en die resulteert (voorlopig) in de volgende technieken:

In rijm en ritme schrijven: Door met rijm en ritme te spelen in mijn tekst zal ik voor mezelf een theatertekst schrijven, eerder dan Roi die al deze dingen even goed in een journal had kunnen schrijven voor zichzelf. Door deze rijm-ritmische tekst te schrijven heb ik een samenhangend werk geschreven. *Het manuscript van mijn leven als 22 jarige.* Rijm maakt het algemener, minder persoonlijk. Het maakt het lichter en speelser, waardoor ik makkelijker de diepte en de ernst kan opzoeken. Voor mij haalt het schrijven op deze manier veel zelfcensuur weg. Er komt ook meer aandacht naar de vorm van de taal en zo ook het stuk en de focus ligt niet alleen op de betekenis van de woorden.

Magie van het theaterlicht: De spot die op je gericht staat in een verder donkere zaal, kan wonderen doen voor mij. Dat weet ik gewoon en daar vertrouw ik op dat dat ook bij mijn masterproefvoorstelling weer zo zal zijn. Die lichten brengen mij in een ander soort focus, mijn spelersfocus. Ik ben niet mezelf als ik in die spots sta, wel een actrice, die performed en speelt en niet meer gebonden is aan ‘Roisin de persoon’. Misschien is dat de magie van een job in het algemeen? Zoals een leerkracht voor de klas staat en een chirurg voor een opgesneden lichaam, maar zodra dat voorbij is waarschijnlijk helemaal anders zijn in het dagelijkse leven?

Kostuum: Uiteraard doet een kostuum veel. In mijn masterproef wil ik werken met heel veel lagen kleren en bij elk thema dat ik aanreik of elk punt dat ik aanhaal dat voor mij echt belangrijk is, om mezelf te laten uitspreken wat ik vroeger niet durfde, doe ik een laagje uit. Tot mijn huid weer zichtbaar is (ik blijf wel zedig hoor, mijn borsten gaan ze nog niet te zien krijgen... denk ik.)

Dit is voorlopig nog een idee, dat ik nog op de vloer moet uitproberen, maar ik geloof wel dat dit de voorstelling zal halen.

Een kostuum is de huid van je personage. En ja ik wil me deze deels uitkleden, maar toch door dat kostuum aan te trekken word je voor even iemand anders. Zo ervaar ik het alleszins. Zo geraak ik mee (in combinatie van het licht) in mijn spelersfocus.

Verpersoonlijking van mijn onzekerheid: aangezien het stuk een poging is om mijn onzekerheid te vermoorden, wil ik iets fysiek waartegenover ik me kan verhouden. Een soort figuur of pop met een ballonhoofd die mijn onzekerheid representeert. Dit idee ontstond al voor ik aan mijn masterproef begon. Niet zo zeer dat zij mijn *onzekerheid* zou vertegenwoordigen, maar wel dat ik me wilde verhouden tegenover een ballonfiguur. Alleen op het podium, maar toch niet helemaal.



Dit is mijn inspiratiefoto. (Afbeelding 1)

Uitvergrooten van een aspect van mij: misschien is dit wel het belangrijkste, want door heel dit deel van mijn onzekerheid zo onder de loep te leggen en hierover te schrijven, heb ik dit deel van mij zo uitvergroot dat ik me erachter kan verschuilen. Uiteraard ben ik veel meer dan 'het onzekere meisje dat komaf wil maken met haar onzekerheid', maar in deze context en voor deze voorstelling is dat het personage dat ik wil dat de mensen te zien krijgen. Ik wil dat ze zich kunnen herkennen in mijn angsten, maar ik wil ook dat ze iemand vrijgevochten zien en iemand die boos is en deze ruimte om boos te zijn voor zichzelf creëert, omdat er daar elders in de samenleving weinig plek voor is.

Maar al redelijk snel, tijdens het schrijven van mijn artistieke tekst, kwam ik erachter dat **tijd** misschien wel de belangrijkste techniek is in het zoeken naar afstand (meer hierover in mijn reflectie na de voorstelling).

Bang, banger, bangst

Het onderwerp waarover ik schrijf en de thema's die ik aanhaal zijn superpersoonlijk. Ik schrijf over mijn onzekerheid, een van de meest kwetsbare dingen van jezelf. Iets waarvan je niet wil dat andere mensen zien wat jijzelf ziet. Ik schrijf over mijn ouders en hoe ik een kind ben van een vechtscheiding. Ik schrijf over mijn twijfels en angsten. Ik schrijf over mijn (oneerlijke) ervaring als vrouw zijn en ik schrijf over mijn boosheid. Allemaal dingen waar ik het moeilijk mee heb of mee heb gehad. Dingen waar ik het niet langer moeilijk mee wil hebben of dingen die ik gewoon eens wil hebben uitgesproken. Ik ben hier niet licht overgegaan, ik ben hier tijdig aan begonnen, omdat dit ook een intern proces in gang heeft gezet en ik wist dat dit gepaard zou gaan met emotionele uitdagingen. Door in november aan mijn tekst te beginnen schrijven, heb ik veel van deze thema's ondertussen al een plaats kunnen geven. Uiteraard zal het nog moed vergen om dit ook daadwerkelijk aan een publiek te tonen, maar ik voel dat er voor mezelf echt al een soort emotionele verrijking is ontstaan. Ik had niet verwacht dat ik deze (emotionele) afstand nu al zou beginnen voelen, maar de heftige emoties die ik had toen ik dit schreef, zijn voor een groot stuk al gaan liggen. Als ik het stukje dat ik over mijn mama heb geschreven herlees, voel ik de tranen niet meer opkomen die ik had tijdens het schrijven of toen ik dat stuk tekst voor de eerste keer nalas.

Je wilt dat ik rust, maar niet wanneer ik bij jou ben.

Je wil dat ik communiceer, maar wanneer ik dat probeer, reageer je giftig en koud.

Je vindt dat ik niet genoeg investeer in jou, maar wil wel dat ik mijn eigen ding doe en mijn eigen persoon word, maar hoe vaak ik ook bij je ben, het is altijd te kort.

Ik ben minder papa en steeds meer bij jou, omdat mijn schuldgevoel me hier houdt, maar ik hou van jullie beide en wil beide zien. En zelfs al slaap ik een week hier, het moment dat ik naar mijn hem ga, word je weer ambetant dat hij bestaat.

Laat mij van mijn vader houden zonder schuldgevoel. Ik bedoel het allemaal goed en proberen te praten met jou kost moed, want het is een onbegonnen strijd waarbij niemand winnaar wordt gekroond maar alleen verliezers worden getoond.

Mijn weekend is mijn rusttijd om weer op te laden, maar het zijn verbale bloedbaden en misdaden als ik mijn energie wil reserveren voor mezelf ipv te investeren in het gezin.

Ik heb het gevoel dat al het initiatief langs mijn kant moet komen en dat doet mijn energie wegstromen. Ik weet dat jij wil dat ik de leiding neem, omdat ik degene ben met het gebrek aan tijd, maar dat berooft mij het gevoel van vrijheid en dat leidt tot het tegenovergestelde effect.

Of ik daadwerkelijk geen tranen zal voelen opkomen op het moment dat mijn mama in de zaal zit, dat zal nog blijken.

Oorspronkelijk had ik dit stuk tekst enkel voor mezelf geschreven, op aanraden van Maaïke, zonder de intentie om dit ook daadwerkelijk in mijn Masterproef te verwerken. Ondertussen voel ik voor mezelf dat ik dit wél gezegd wil hebben. Dat dit een deel van mijn masterproef moet zijn. Ik kan niet zeggen dat ik komaf wil maken met mijn onzekerheid, zonder ook deze enge waarheden uit te spreken. Zo werkt het niet, want dan doe ik weer hetzelfde: onderwerpen uit de weg gaan om andere mensen niet te kwetsen. Ik moet dit schrijven en hardop kunnen uitspreken, voor mezelf, voor mijn toekomstige ik. En hoewel de Roisin van november dit niet had durven toevoegen aan haar tekst, heeft de Roisin van januari dat wel

gedurfd en zo zal de Roisin van april hopelijk genoeg moed en kracht voelen om dit te declameren op het podium!

Natuurlijk vind ik de gedachte om deze tekst met een publiek te delen, grotendeels bestaande uit mijn vrienden en familie, nog steeds doodeng. Ik voel actieve stress als ik denk aan april. Ik meen het, mijn hart slaagt soms een slag over als ik er te lang over nadenk. Ik ben voornamelijk bang voor mijn ouders over wie ik zo persoonlijk schrijf. Vooral mijn vader, mijn moeder zal dit begrijpen. Ik ben bang en heb stress, omdat ik ook zo dankbaar voor ze ben. Zij zijn de rede dat ik dit kan doen. Zij hebben me altijd gesteund en gefinancierd en hebben me aangemoedigd om mijn dromen te volgen. Zonder hen zou ik letterlijk niet staan waar ik vandaag sta. Met mijn masterproef in de fucking Studio in Antwerpen met Maaïke Neuville als mijn coach (ik zeg dit er even voor mezelf bij, omdat ik echt ontzettend blij en dankbaar ben dat ik deze plek en deze geweldige vrouw heb kunnen regelen om mijn masterproef mee vorm te geven). Ook dat zou zonder hen niet mogelijk zijn geweest of hoe mijn mama het altijd zegt: "Jawel, dat zou wel mogelijk zijn geweest, maar gewoon op een andere manier."

Ik ben ook bang dat mijn voorstelling té persoonlijk is en dat mensen zich niet genoeg zullen identificeren met mij. Langs de andere kant hoop ik dat juist dat ze in het persoonlijke, het universele zullen voelen. Iedereen heeft onzekerheden en angsten en woede. Ik hoop door de mijne te delen dat ze een gevoel van herkenning zullen voelen en genoeg moed zullen vinden om ook voor zichzelf op te komen, zoals ik dat probeer te doen in deze voorstelling.

Nu ik toch op het onderwerp 'angst en alles waar ik bang voor ben als ik dit ga brengen' ben gesprongen, kan ik beter maar ineens verdergaan.

Het aller bangst ben ik (nu) dat mensen het niet goed zullen vinden. Misschien is dit een universele angst van elke theatermaker, maar het helpt niet dat ik heb gekozen om mijn kwetsbaarheden zo bloot te geven.

Ik voel nu al, als iemand slechte feedback geeft op mijn tekst of op mijn theatrale keuze, die dus nog volop onder constructie staan, dat ik dit niet goed kan plaatsen. Ik neem het heel persoonlijk en het kwetst me zelfs een klein beetje. Terwijl ik het in dit stadium gewoon zou moeten kunnen plaatsen. Luisteren, aanpassen en verder gaan. Maar dat verloopt soms wat moeizamer dan gewenst. Uiteindelijk kan ik het hoor en ook hier ben ik echt al in gegroeid vergeleken met vorige jaren, maar het blijft altijd even pikken voor ik me erover kan zetten en kan inzien dat ze gelijk hebben. Wat ik ook heb gemerkt, wat ik zelf echt niet leuk vind, is dat hoe dichter iemand bij me staat, hoe moeilijker ik kritiek van die persoon kan verdragen. Het klinkt best logisch als ik het typ, maar ik had het zelf lang niet door. Wat Maaïke (mijn coach) zegt, kan ik bijvoorbeeld veel makkelijker aannemen, dan wat Thomas (mijn vriend) als opmerking geeft. Ik vat het op als kritiek i.p.v. als constructieve suggesties. Van mijn vriend verwacht ik dat hij me steunt in wat ik doe en dat voelt dan als een afwijzing. Maar Thomas is ook een theatermaker en heeft ook zeer goede inzichten, die misschien evenveel waard kunnen zijn als die van Maaïke.

Omdat dit niet alleen bij Thomas plaatsvond, maar ook bij bepaalde vriendinnen die het stuk gelezen hebben om feedback te geven, werd ik toch benieuwder naar de psychologie hierachter. Zo stootte ik op dit artikel van Thomas Rounds:

<https://www.codythomasrounds.com/psychatwork-magazine-article/why-you-re-taking-criticism-personally-and-how-to-fix-it>

In het eerste deel van dit artikel wordt uitgelegd, waarom kritiek zo moeilijk is om mee om te gaan en hoe je, dankzij deze informatie, anders kunt leren denken.

Hieronder ontleed ik a.d.h.v. quotes uit het artikel, waarom ik hier nu precies zoveel last van heb.

*“When someone critiques your performance, it can feel like they’re questioning your **intelligence, competence, or worth.**”* (Rounds, 2026).

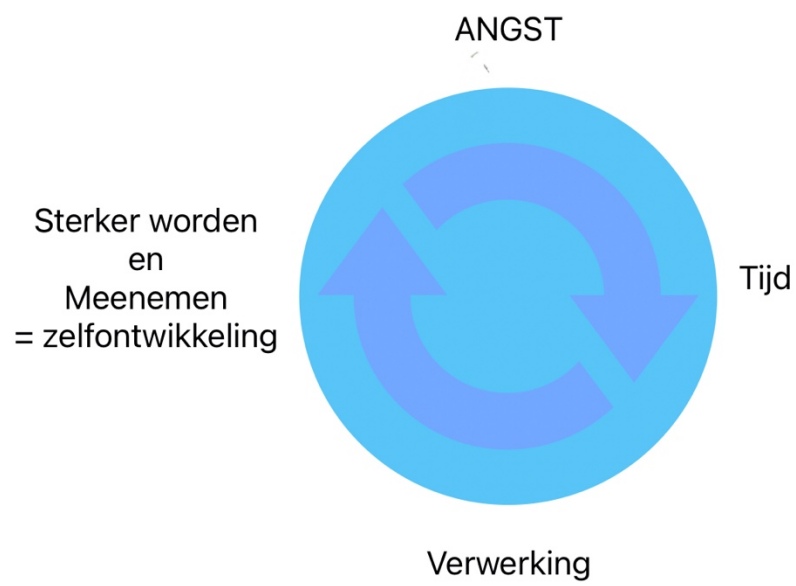
Exact dit. Het voelt alsof Thomas ‘mijn kunnen’ in twijfel trekt i.p.v. mijn ‘artistiek werk’ bevraagt.

*“Criticism introduces **uncertainty**, which the brain perceives as a **danger signal**. Instead of seeing feedback as a neutral data point, you might catastrophize it, assuming it means you’re failing or not good enough.”* (Rounds, 2026).

Mijn onzekerheid wordt hierdoor getriggerd en ik ga me onveilig voelen en mijn minderwaardigheidscomplex dat zich uit in me “niet goed genoeg” voelen wordt hierdoor aangesproken. Met andere woorden: mijn zelfafwijzing speelt op.

Dus **conclusie**: ik ben bang en ik heb stress om dit werk te tonen aan een publiek. Wat als het niet ‘goed genoeg’ is voor het publiek? Ook hier zeg ik weer heel bewust voor ‘het publiek’, want ik ben zo dankbaar voor alle inzichten die ik al heb gekregen door dit als onderwerp te kiezen en ik ben echt trots op de stappen die ik al heb gezet.

Maar misschien lost ook hier tijd dit vanzelf op. Ik ben nu bang en nu angstig, maar wie weet tegen dat het 29 april is, dat mijn angst gepasseerd is, omdat ik er al over gestresst heb in het verleden en dat dit ondertussen verwerkt is.



(Callaerts, 2026)

Is die afstand wel écht nodig?

Op 12 februari ben ik naar de voorstelling ‘The Forest School’⁴ van Thomas Janssens gaan kijken. Een voorstelling gemaakt en gespeeld door mensen die op het autisme spectrum zitten. Het was een van de meest ontroerende voorstellingen die ik de afgelopen jaren heb gezien. De ‘menschelijkheid’ en de samenhangigheid die op dat podium werd neergezet heeft me diep geraakt. Ik moest dan ook, net zoals de acteurs zelf, huilen. En ik vond het zo prachtig om te zien dat deze acteurs, die hun eigen verhaal kwamen delen in het formaat van een theatervoorstelling, nog steeds zelf emotioneel geraakt werden door hun stem te mogen laten horen.

Oostende was de een-na-voorlaatste locatie waar ze hebben gespeeld en ze hebben in totaal meer dan 20 voorstellingen kunnen spelen. Dit was misschien de 21^{ste}, 24^{ste} of 27^{ste} keer en nog steeds waren ze zelf emotioneel en dat was prachtig.

Het deed me inzien dat ik mezelf druk opleg om afstand te zoeken van mijn verhaal om dit te kunnen delen op een podium, wat misschien helemaal niet nodig is!

Uiteraard mag ik niet ten onder gaan aan mijn eigen emotie, waardoor het onveilig zou kunnen worden om dit te spelen. Het zou dan ook niet de eerste keer zijn dat een acteur hieraan ten onder zou gaan... maar ik denk niet dat ik dat gevaar loop. Zoals ik al eerder beschreef, heeft *tijd* me al veel verder gebracht in mijn proces dan ik initieel verwachtte waar ik nu zou staan. Ik vond het zelf zo mooi om de eerlijkheid in de tranen van de acteurs te zien. Waarom in godsnaam zou ik dan niet mogen huilen in mijn eigen stuk!?

Nu klinkt alsof ik bijna wil huilen op het podium, maar dat is zeker niet mijn initiële bedoeling. Ik bedoel gewoon dat als ik zou huilen, dat dat niet erg zou zijn.

Er zit schoonheid in emotie en ik wil niet bang zijn om die emotie te tonen. Stel er komen tranen, dan mogen ze over mijn wangen rollen. Ook hier wil ik mezelf niet aan de kant zetten of mezelf emotioneel afvlakken, want dan zou ik het weer doen om te bewijzen “dat ik erboven sta” en dat het me allemaal niet zo diep meer raakt. Ik zou het kunnen, maar ik wil het niet. Het mag me diep raken. Ik sta er niet boven. Het is ten slotte mijn eigen verhaal dat ik wil vertellen.

⁴ Korte inhoud van de voorstelling beschreven op hun website: “In 1926 richt de Russische psychiater Groenja Soechareva in het geheim **The Forest School** op – een afgelegen plek waar elf neurodivergente kinderen vrij mogen leven. Ze beschrijft hen niet als ‘gestoord’, maar als begaafd, en introduceert de term “autismus” jaren voor Kanner en Asperger dat doen. Haar werk wordt gecensureerd. Zijzelf verdwijnt in de goelag. Haar naam raakt uitgewist.

Honderd jaar later brengt een regisseur, net gediagnosticeerd met autisme, een aantal neurodivergente spelers samen. Hij wil Groenja’s project opnieuw tot leven wekken. Wie waren die kinderen? Wat als hun toekomst wél ruimte had gekregen? Samen onderzoeken ze de grote vragen: Wie bepaalt de norm? Wat gebeurt er als labels verdwijnen? En zal de wereld de idealen van The Forest School nu wel omarmen?” (*The Forest School*, 2026)

Verslaafd aan liefde

Tijdens de onderzoeksfase van mijn scriptie heb ik het boek 'Verslaafd aan liefde' van Jan Geurtz gelezen. Dit was zeer interessant voor mij, omdat hij schrijft over hoe onzekerheid tot stand komt en de link tussen je verleden en de uitingsvormen van deze zelfafwijzing.

"In 'Verslaafd aan liefde' toont Jan Geurtz dat onze zoektocht naar liefde en erkenning voortkomt uit een fundamentele zelfafwijzing. Die proberen we te compenseren door waardering van anderen, en vooral door een succesvolle liefdesrelatie. Maar dat werkt averechts: het versterkt juist die fundamentele onzekerheid en afhankelijkheid. Zo ontstaat er een verslaving aan liefde en erkenning, en aan de veiligheid van een relatie." (Geurtz, 2009)

Zeker niet alles was even relevant voor mij, want 3/4 van het boek gaat over hoe zich dit dan in (romantische) relaties uit en ik had meer baat bij de psychologie die achter die zelfafwijzing zit. Want hetgeen dat ik in deze scriptie en masterproef benoem als mijn "onzekerheid" is in wezen mijn vorm van zelfafwijzing.

Veel van mijn onzekerheid is te wijten aan mijn opvoeding. Mijn ouders hebben ontzettend hard hun best gedaan en gezien hun ouderlijke situaties als kind, hebben ze mij en mijn zus verdomd goed opgevoed. Maar ze zijn ook tekortgeschoten, zoals elke ouder dat doet.

"De manier waarop ouders proberen hun kinderen op te voeden tot gelukkige en succesvolle mensen, in hun kinderen juist het geloof creëert dat ze kennelijk niet goed genoeg zijn zoals ze zijn maar eerst moeten leren te voldoen aan allerlei voorwaarden. Dat schept in kinderen een fundamentele onzekerheid en zelfafwijzing die ze als volwassenen koste wat kost proberen te bestrijden." (Geurtz, 2009, p.13)

Door dit boek te lezen ben ik erachter gekomen, wat voor een gigantische people pleaser ik eigenlijk ben. Alles is goed, zolang ik maar conflicten uit de weg kan gaan. *"Zolang we braaf zijn, ons best doen, geen slechte dingen doen, anderen helpen, vriendelijk zijn voor iedereen, voelen we ons tamelijk veilig voor afwijzing en zelfafwijzing." (Geurtz, 2009, p.25).*

Ik projecteerde mijn eigen lelijkste gedachten op de mensen waarvan ik alleen maar liefde en erkenning wou, uit angst dat als ik mijn echte gedachten/mening zou zeggen, ze exact zouden denken, zoals ik over mezelf dacht. Niet wetende dat door mijn stem altijd in te slikken, ik het alleen maar erger maak.

"Inslikken van je boos voor de lieve vrede levert je meestal een gevoel van zwakheid op, hetgeen een vorm van zelfafwijzing." (Geurtz, 2009, p.18)

Eigenlijk is het belachelijk. Ik zeg zo min mogelijk om mensen tevreden te houden, zelfs al wordt er mij onrecht aangedaan, waarna ik teleurgesteld ben in mezelf, omdat ik niets durfde te zeggen, waardoor ik exact datgene wat ik probeerde te ontvluchten, toch voel.

“Onze strategietjes om erkenning van anderen te krijgen, vergroten juist ons gebrek aan eigenwaarde.” (Geurtz, 2009, p.15)

Mijn strategie zit vaak in “onmisbaar” willen zijn. Ik wil iedereen helpen. Redden als het moet. Niet alleen om de “persoon in nood”, maar ook voor mijn eigenwaarde op peil te houden. Ik ben er mij ondertussen bewust van en dit bewustzijn heeft voor mij al veel geholpen in het proberen bewaken van grenzen. Uiteraard wil ik helpen als mensen dit vragen of wanneer mensen het nodig hebben, maar zelf niet altijd in staat zijn het te vragen, maar dit moet een bewuste actie zijn. Ook voor persoon X, die de hulp nodig heeft, want anders ga ik mij een situatie toe-eigenen die dan waarschijnlijk veel meer van me zal vragen, dan de bedoeling is en zal ik achteraf teleurgesteld zijn door het gebrek aan dankbaarheid van persoon X, maar eigenlijk is X mij helemaal niets verschuldigd, want ik ben degene die beslist heeft dat X hulp nodig heeft en niet X zelf.

“Een helpaholic probeert met zijn behulpzaamheid zijn kunstmatige eigenwaarde op peil te houden. De helpaholic is dus eigenlijk vooral voor zichzelf bezig en sluit zich vaak zelfs af voor de dankbaarheid van anderen. Het uiteindelijke effect van al zijn hulpacties is een gevoel van leegheid en waardeloosheid, van niet erkend worden, van er niet toe doen. Hetzelfde gevoel dus dat hij met zijn hulpgedrag probeerde te ontvluchten.” (Geurtz, 2009, p.35)

En waarom eigenlijk? Waar ben ik zo bang voor? *“Waarom vind je het vervelend als de ander zich afgewezen zou voelen? Omdat jij je daar dan schuldig over zou voelen en dat is zelfafwijzing.” (Geurtz, 2009, p.25)* Ik heb zo’n angst om mensen te kwetsen, terwijl ik die mensen verdorie niets verschuldigd ben en zij mij ook niet.

Ik weet niet van waar het komt, maar ik heb echt moeite met voor mezelf op te komen. En ik weet het, hoor. Doe het gewoon, er gaat niks gebeuren. Zeg gewoon iets tegen die man op de trein die zijn rugzak niet van de stoel wil halen, als dat de enige vrije plek is. Zeg dat de kassier een foutje heeft gemaakt en dat je je geld terug wil. Zeg dat die vrouw van haar telefoon moet gaan tijdens een voorstelling, want dit is super onbeleefd. Zeg het gewoon.

Ik probeer het. Ik probeer het echt, maar het komt nog niet natuurlijk en soms komt het helemaal niet en dan word ik boos op mezelf, want ik heb weer gefaald.

“Een meta-zelfafwijzing, namelijk een afwijzing van de zelfafwijzing.” (Geurtz, 2009, p.52)

Door het gewaarworden van deze zelfafwijzing, kan ik me er wel makkelijker van loskoppelen en probeer ik moediger te zijn (later kom ik hierop terug als ik het heb over ‘personification’).

Mag ik boos zijn alsjeblieft? Nee!

Mensen geloven het niet wanneer ik het zeg, maar ik heb moeite met boos worden. Ik word boos als ik er echt van overtuigd ben dat er onrecht wordt aangedaan en dan gaat het meestal niet eens over dat er *mij* onrecht wordt aangedaan. Ik word boos in debatten met oudere generaties, die de moderne tijd niet kunnen volgen en daarom, bijvoorbeeld, non-binaire mensen ontkennen en het N-woord blijven uitspreken. Ik word boos als een ander onrecht wordt aangedaan. Ik word boos van dierenleed. Ik word boos van multimiljonairs en hun ijdele poging om de wereld nog kapotter te maken voor nog meer geld.

Ik word alleen boos voor mezelf, als ik er écht van overtuigd ben dat ik een gegronde rede heb om boos te mogen worden. Anders laat ik me het begaan. Ik argumenteer en probeer duidelijk te maken waarom ik “gefrustreerd” of “geïrriteerd” ben, maar ik zal mijn innerlijke storm aan razernij in mezelf laten branden. Maar het moet eruit, want als ik het zelf niet doe, loopt de emmer uiteindelijk altijd over en doet mijn lichaam het voor mij.

“In een poging om niet boos te lijken, beginnen we te rumineren. We stellen alles in het werk om 'rationeel' en 'kalm' over te komen. We minimaliseren onze boosheid en zeggen dat we gefrustreerd, ongeduldig, geërgerd of geïrriteerd zijn, woorden die sociaal en minder intense lading hebben dan "boos". We leren onszelf te beteugelen, onze stem, ons haar, onze kleding en vooral onze taal. Maar de schade is niet alleen lichamelijk. Door gegenderde ideëen over boosheid gaan we aan onszelf en aan onze gevoelens twijfelen, schuiven we onze behoeften opzij en doen we afstand van ons vermogen uitdrukking te geven aan onze morele overtuigingen. Als we boosheid negeren, verwaarlozen we onszelf en laten we ook toe dat de maatschappij ons verwaarloost. Wanneer er op zo'n manier wordt omgegaan met boze en gekwetste vrouwen, zijn ze uiteraard makkelijker uit te buiten - zowel voor voortplanting en arbeid als voor seksuele en ideologische doeleinden.” (Chemaly, 2018)

Er leeft iets in mij. Er zweeft iets aan de oppervlakte.

En het wil eruit.

“Boosheid is als water. Hoezeer iemand ook zijn best doet om haar in te dammen, om te leiden of te ontkennen, uiteindelijk zal ze een pad vinden - meestal de weg van de minste weerstand. Vrouwen voelen boosheid vaak in hun lichaam. Te kroppen.

Te proppen tot die emotionele lade, letterlijker niet meer sluit en de hele kast ontploft.

Onverwerkte boosheid verweeft zich met ons voorkomen, ons lichaam, onze eetgewoonten en relaties, en leidt tot een laag zelfbeeld, nervositeit, depressie, zelfbeschadiging en fysieke kwalen.” (Chemaly, 2018)

Ik haat het dat ik mij ooit ondervoedde

Ik haat dat ik mijn zelfbeeld reduceerde tot een getal op de weegschaal

Ik haat het dat mijn licht doofde maar mensen zeiden dat ik straal.

Ik haat dat ik mijn ‘magerheid’ heb gecapteerd

Mijn eigen fotoboek van tormenatie heb gecreëerd.

Dus ik heb geleerd om de constante druk van de ketel te halen om altijd alles goed te willen doen. Vaak is dit in de vorm van schrijven. Ik schrijf teksten in rijm om mijn pijn iets zachter te maken. Mijn iPhone notities zijn een collage aan ongerichte woede, waarvoor ik me schaam als ik ze teruglees. Maar ik heb ze teruggelezen. Dat spoorde Maaïke aan. Zo is 'Liberosis' bijvoorbeeld een tekst die ik 3 jaar geleden heb geschreven, maar blijkbaar nu zijn pijlen eindelijk mocht richten.

Liberosis

Het verlangen om minder om dingen te geven
Om te stoppen met streven
Om grip op je leven los te laten
En niet na elke paar stappen stoppen
Om achter je te kijken
Niet bang zijn om van je pad af te wijken
Niet bang zijn dat ze het van je af zullen pakken
Niet meer paniekerig naar adem moeten snakken
Gewoon laten leven
Gewoon leven laten lopen hoe het gaat
In een staat van zijn waarbij niet elke daad
Meegeteld wordt in die pot van zelfhaat
De constante druk van de ketel halen om altijd alles goed te willen doen.
Een verlangen om niet altijd alles te herbeleven.
Liberosis het verlangen om minder om dingen te geven

Ik schaam me voor die teksten, omdat ik me schaam voor de woede die ik lees. De uitspatting van emotie, de ongefilterde waarheid. Vaak denk ik: "Damn, die meid was boos! Roi, doe toch rustig!".

Ik heb dus een boek gelezen. 'Rage becomes her' van Soraya Chemaly over o.a. de ongelijkheid tussen mannen en vrouwen en een boek dat vrouwen aanspoort hun relatie met woede te heroverwegen.

In mijn artistieke tekst heb ik geprobeerd hiervoor een plek te creëren (zie de grijze teksten). Het lezen was op aanraden van Maaïke, alsook het schrijven over mijn woede.

Het grappige is, ik heb dit boek helemaal in het begin gelezen tijdens het proces van mijn vooronderzoek (nov-jan), en ik vond het eigenlijk niet eens zo'n goed boek. Ik vond het veel herhaling en vingerwijzen naar het mannelijk geslacht. Ik vond het soms, en ik schaam me echt een beetje dat ik dit nu schrijf, "te boos". Belachelijk, want daar gaat dit boek juist over, maar door haar woede en herhaling haakte ik soms af. Ik moedig haar boosheid wel aan, maar ik voelde me bijna "een slechte vrouw en feminist" als ik niet even boos was over bepaalde onderwerpen als zij. Dit was voor mij meteen een streefdoel om niet als "The Angry Feminist" over te komen als ik een stuk over mijn vrouwelijke woede zou schrijven in mijn voorstelling.

Mijn vrouwelijke woede zal mijn lippen doen bloeden.

En ook hier voel ik me dan weer gefaald. Termen zoals "The Angry Feminist" zijn verzonnen door onzekere mannetjes, die het opkomen van sterke vrouwen als een

bedreiging zien. Ik zou erboven moeten staan, maar dat doe ik niet. Ik wil boos genoeg zijn om een keer echt boos te mogen zijn, maar ook niet te boos, zodat de mensen wel nog blijven luisteren en ik niet als een bulldozer over hen heen raas met mijn razernij.

Natuurlijk hebben veel woorden wél raakgeslagen. Veel meer zelfs dan ik initieel doorhad. Het is pas door die woorden nu terug te lezen, dat ik beseft hoeveel er eigenlijk is blijven hangen.

Het zijn mijn woorden. Maar dit zijn ook Soraya's woorden. Dit zijn de woorden van iedere vrouw.

Dus ik werd boos. En ik schreef en ik schreef en ik schreef (en schrapte en schrapte en schrapte ook weer).

“Boosheid gaat vaak over 'nee' zeggen in een wereld waarin vrouwen geconditioneerd zijn om bijna allesbehalve 'nee' te zeggen. Zelfs onze technologie weerspiegelt die opvatting, met haar eerbiedige, vrouwelijk klinkende virtuele assistenten (denk aan Siri, Alexa en Cortana), die enkel lijken te bestaan om 'Ja' en 'Wat kan ik voor je doen?' te zeggen.”
(Chemaly, 2018)

Raak. Ik word niet snel boos voor mezelf, omdat ik heel moeilijk nee kan zeggen. Zeker als het op het mannelijke geslacht aankomt. Ik ben zo gevormd en geconditioneerd om de goede lieve vrede te bewaren. Komt het door de resen aan onderdanige vrouwen die mijn vader in huis hield? Of komt het door mijn moeder die te lang in toxische relaties met narcisten bleef? Of komt het gewoon door mijn eigen tekortkomingen als people pleaser, om a.u.b. nooit mensen tegen de schenen te schoppen?

Waarschijnlijk een combinatie van deze drie.

Ik voelde me zo naïef, want tot dit jaar besepte ik niet eens dat juist dát de reden is waarom ik altijd in zo'n lastige situaties terecht ben gekomen. Zoals ik misschien al eerder heb geschreven, ik verstijf van angst. Die verstijving is het ultimatum van mijn lichaam dat het woord “Nee.” niet kan uitspreken. Kon uitspreken. Ik ben me nu bewust van mijn probleem en ik werk me erdoorheen.

Waarom ben ik in godsnaam zo bang? Ben ik bang voor de uitkomst als mijn woorden hun doel bereiken? Als ik “nee” zeg en dat zo hetgeen wat ik niet wil, niet gebeurt? Dat is toch exact wat ik wil? Toch?! De angst om niet geliefd te zijn was groter, dan de angst om te lijden onder dat wat ik niet wil. Vanaf nu zeg ik Nee.

Ik. Zeg. Nee.

Drie letters, een woord
En dat iedereen het hoort
Niet langer in de kiem gesmoord

Ik zeg nee
Voor mijn vroegere ik
Die verstijfd was van schrik

Ik zeg nee

Tegen opgelegde idealen
En talen die enkel voor een vrouw van toepassing zijn.

Ik zeg nee
Voor alle keren dat ik het vroeger niet kon
Dat ik met mijn mond vol tanden stond
Toen men een "ja" in mijn niks zeggen vond

Mijn stilte wordt een strijdkreet.
Mijn zwijgen een stem.

"Het is absurd dat vrouwen elke dag rekening moeten houden met de mogelijkheid dat ze verbaal of fysiek lastiggevalen zullen worden. Telkens wanneer vrouwen het huis verlaten, moeten ze overwegen dat er een kans is, hoe klein ook, dat ze verminkt, geterroriseerd of van kant gemaakt zullen worden, omdat ze niet toegeven aan de eisen van agressieve mannen. Als vrouw verliezen we zo onze waardigheid, ons gevoel van geborgenheid en het vertrouwen dat ook wij rechten hebben in de openbare ruimte, allemaal door de bevlieging van een ander. En we leren een harde realiteit accepteren: dat we kwetsbaar zijn. We bijten op onze tong, soms tot bloedens toe." (Chemaly, 2018))

Ik ben het beu om mijn leven in angst te leven en mezelf op te sluiten, niet buiten te komen in het donker, geen trainen nemen 's avonds. Gewoon omdat ik een vrouw ben. Dat is klaar. Gedaan. Ik ben niet het probleem! Waarom moet ik dan de maatregelen nemen?!

Ik ben zo graag een vrouw, maar ik begrijp oprecht niet waarom wij in een patriarchale samenleving leven. Vrouwen doorstaan zoveel. Ze dragen leven en baren het op de wereld. Hoezo worden wij niet meer gerespecteerd?! En ik bedoel niet als moederfiguur. Ik bedoel als geheel, als geslacht. Onze emotie en intelligentie worden nog te vaak beschouwd als een zwakte i.p.v. als de sterkte die ze werkelijk is. Van jongs af aan leren we om te luisteren naar mannen. Denk aan de figuren die we dagelijks in de media te zien krijgen, de succesvolle, rijke mannen... maar waarom luisteren zij dan niet naar ons?

Ik wil meer vrouwenstemmen. Ik wil een verleden vol schrijfster en schilders en dichters en vrouwelijke fucking toneelspeelsters. Ik wil vrouwelijke aanvoersters van het leger en politica en uitvinders en wereldveroveraressen! Rot op Napoleon, kus mijn vrouwelijke kloten Caesar.

Je kan lezen: ik heb stappen gezet in het boos worden. 😊

"Het lijkt me niet louter toevallig dat de taal rond boosheid bol staat van de kookmetaforen - boosheid smeult en ziet tot iemand overkookt. Mensen moeten 'de zaken even laten sudderen' of 'even afkoelen' boosheid moet worden 'binnengehouden', anders blijven we achter met een 'vieze smaak in de mond'. Als vrouw moeten we dikwijls op onze tong bijten en onze woorden of trots inslikken. Zoals een van mijn dochters ooit zei: 'Het is haast alsof we worden aangemaand om onze boosheid in de keuken te houden.' Waar we bijvoorbeeld met borden kunnen gooien." (Chemaly, 2018)

Moedermoeilijkheden.

Vadervodden.
Voogdijgevechten.

Ik haat dat een kind zogezegd het product van liefde is, want ik weet bijna zeker dat ik niet was, maar nog moest worden. En dat dat mislukte, want er werd nog steeds gegooid met borden.

Tijdens de scheiding heeft mijn mama ooit een kom soep kapot gegooid op de grond. Er hing soep aan het plafond. Jarenlang was dit een scène in mijn geheugen met traumatische ervaringen: “mama is nu echt het noorden kwijt”, om nu pas te kunnen inzien: dit was haar vorm van verzet. De druppel die haar waterput deed overlopen.

Hij noemt haar “Bitch from hell” wanneer ik het niet hoor. Hij denkt dat ik dit niet weet, maar ik heb hem door.

Vrouwen zijn geconditioneerd om te schikken en te slikken en te pikken.
“De lessen zijn subtiel en consequent. We zijn eerst ‘schattige prinsesjes’ en worden dan ‘dramaqueens’ en ‘veeleisende bitches.’” (Chemaly, 2018)
Calorieën tellen.
Nooit een oordeel vellen.
Bitch. Trut. Heks.

Ik kan je niet vertellen hoe vaak ik een “dramaqueen” werd genoemd als kind. Misschien zelfs zo vaak dat ik uiteindelijk heb besloten er mijn job van te maken.

Deel 2: Repetitieproces

23/03/2026

It's time that I just be
Just be
Just be.

This time I am doing it for me.

Ik voel het. Het is tijd dat ik schijn.

Ik ben klaar met klein zijn.

Ik voel de kracht waar ik al 5 jaar naar op zoek ben en deze keer laat ik hem niet meer gaan.

Het heeft meer dan een half jaar geduurd om dit werk te maken, maar ik heb haar vermoord. Omarmd. Haar stem in de kiem gesmoord. Haar een stem gegeven. Samen streven naar de beste versie van onszelf.

Ik ben zo sterk

Ik heb zo'n innerlijke kracht

en ik ben klaar om deze met de wereld te delen.

Ik wil dat mijn masterproef een trip wordt en ik doe het EINDELIJK niet meer alleen voor mijn publiek.

Ik voel dat ik heb bereikt waar ik altijd naar streefde. Niet tegengehouden door angst. Ik ben klaar om mij te laten zien. Mijn kracht. Mijn capaciteiten. Mijn verlangens en vertrouwen in mezelf. Ik doe dit voor mij

Eindelijk voor mij.

Godverdomme, eindelijk voor mezelf.

Dit is mijn intrede in de wereld en ik weiger nog langer bang te zijn voor het onbekende, want ik heb mezelf en dat is meer dan goed genoeg.

Het kan me niet schelen wat mijn publiek zal vinden. Ik. Wil. Dit. Tonen.

Ik wil mezelf belonen voor mijn fucking harde werk van de afgelopen 5 jaar. Ik voel het: ik ben eindelijk klaar. Ik laat mijn lichaam spreken, mijn stem mag er wezen en mijn werk mag een plek krijgen op het toneel. De planken onder mijn voeten zullen me steunen.

De balletvloer zal me doen zweven. Ik weiger mezelf nog vast te zetten. Vertrouwen.

Verder bouwen op stevige stenen.

Ik zal op TAZ spelen. Dit is iets wat ik met de wereld moet delen. Mensen moeten dit zien. Mensen moeten mij zien. Niet om wie ik ben. Niet om levensverhaal met hen te willen delen. Niet om mezelf beter te doen voelen, maar omdat dit gezien mag worden. Hoe ik me vrij breek, zo moet de wereld zich vrij breken. Startend bij elk individu. Elke onderdrukte vrouw. Elk persoon die bang is van z'n eigen donkere gedachten. Iedereen die ooit aan zichzelf twijfelde, mag vrij breken zoals ik dat heb gedaan dit jaar. Met deze proef. Met dit werk. Time to stop being a Wussy, we are so much more than that.

Repetitiweek 2 van 7

Zoeken. Vloeken. Huilen. Lachen. Stralen. Dalen. Vallen en herrijzen. De touwtjes in handen hebben. Geen flauw idee wat ik aan het doen ben. Hulp vragen. Mensen laten kijken. Hun mening neerstrijken. Hun appreciatie laten blijken. Zoeken. Zoeken. Bewegen. Dansen. Kate Bush. Schreeuwen. Mee kweelen. Fleetwood Mac. Maaïke. Maaïke. Maaïke help. Maaïke helpt. En hop. Weer naar de volgende stop. Flow. Flauw. Wauw. Zoeken. Maken. Doen. Gewoon doen.

Repetitiweek 3 van 7

Wat een vrijheid ontstaat als je woede toelaat. Als je jezelf vrijlaat zijn. De geluiden die er uit mijn lichaam zijn gekomen afgelopen repetitiweeken, zijn klanken die ik nog niet vaak heb gehoord uit mezelf en nu kan ik niet meer stoppen. Ik heb mijn filter weggehaald, zonder de controle te verliezen. Het beeld van een hysterisch schreeuwende vrouw klopt volledig. Alleen heb ik perfect alle touwtjes in handen. Ik ben gewoon klaar met stil zijn, met bang zijn, om mijn stem te laten horen. Ik ben luid. Ik mag luid zijn. Ik mag impulsief zijn en dingen eruit flappen, zonder “gecanceled” te worden. Dankzij Maaïke heb ik mijn stem gevonden. Wat een vrijheid die je voelt als je jezelf gewoon laat schreeuwen. Waarom mogen we niet schreeuwen?! Wie heeft ons dit ooit ontnomen? Het is een emotie. Een energie. Een verdomde innerlijke kracht. Juist door te schreeuwen verlies ik de woede. Ik schreeuw niet naar iemand. Ik schreeuw niet op of over iets. Ik schreeuw voor mezelf. Alle opgekropte gevoelens eruit. Ik schreeuw en mijn licht brandt. Ik schreeuw. Ik schreeuw. Ik schreeuw.

Maaïke is een fee. Een godin van een vroegere tijd. Toen mens en natuur nog samenhoorden. Ze heeft me zo hard geholpen, door mijn stem en lichaam samen te laten vallen. In dezelfde week dat Maaïke langskwam, werd ook haar tweede boek gelanceerd: ‘De Stormen’. Ik was uitgenodigd op de boekvoorstelling en heb het meteen gekocht en laten signeren. Haar woorden raken mij zo diep.

“Ik vroeg me af of schoonheid ervaren de reden is waarom ik een lichaam heb, en niet om te lijden voor de woorden van iemand die ik nooit gekend heb.” (Neuville, 2026, p.28)

Ik las dit citaat voor aan papa, waarop hij zei: “Waar zit zij met haar hoofd?” Waarop ik antwoordde: “Ver weg en heel dichtbij”.

“Ze kan de woede niet naar buiten laten, ze droomt vaak dat ze schreeuwt zonder geluid, ze heeft me al ontelbare keren willen slaan, maar ze houdt zich steeds in, het geweld keert zich naar binnen toe, dieper en dieper in haarzelf tot het vroeg of laat zijn onvermijdelijke uitbarsting zal kennen. Maar er is een limiet aan het begrijpen van andermans leed.” (Neuville, 2026, p.228)

“Wat staat ze daar sterk, dat kleine meisje op de rand van de gladde steen die tien keer zo groot is als zij. Het is de kwaadheid die haar deed klauteren. Het is de kwaadheid die een onzichtbaar meisje verheft tot een zeegod.” (Neuville, 2026, p.265)

Repetitiweek 4 van 7: rustweek 1/2

Deze week ga ik een hele week niet op de vloer. Niet omdat ik niet meer kan, maar omdat ik mezelf ken. Ik weet dat als ik doorga en blijf repeteren zonder stop, dat ik tunnelvisie krijg. Ik zit vast en geraak er niet meer uit. Ik ken het gevoel.

Het is als een hele donkere spiraal en ik probeer naar de bovenkant te draaien, maar lijk telkens in de tegengestelde richting te tuimelen. Ik voel alles in mijn draaien. Zinken naar het donkerste middelpunt dat aan het einde van die spiraal ligt. Na 4,5 jaar theaterschool en vooral na 2 jaar intensief “*maken*” weet ik dat dat donkere middelpunt mijn voorstellingen zijn. Pas enkele weken later kan ik voelen dat de donkerte is opgeklaard. Dat er terug licht is en met dat licht komt er pas een helder perspectief. Dan pas kan ik zien waar ik de mist ben ingegaan en dan kan ik leren van mijn fout. Te laat, alweer.

Dit, deze rustweek, is ‘leren uit mijn fouten’.

Ik heb een lange repetitieperiode op de vloer, and thank god. Ik zit (nog) niet met de stress van tijdsdruk. Ik kan dingen op de vloer laten ontstaan. Ik kan mijn teksten aanpassen, zonder bang te zijn dat ik dan terug bij 0 af ben. Ik kan mijn tijd nemen. Ik kan zoeken op de vloer. Ik kan bewegen op de muziek van Kate Bush en Fleetwood Mac. Zij dragen mijn masterproef, zonder dat ze het weten. Hun dramatische bandleven, hun teruggetrokken plattelandsleven of juist de City life waar drama centraal staat. De teksten. De boodschappen. De noodkreten. De keelzangen en schreeuwen van pijn en verdriet in de vorm van muziek als katalysator.

Dat gevoel dat ze mij geven. Dat wil ik mijn publiek geven. Ik wil ze laten voelen wat ik voel, wat Lindsey Buckingham voelt als hij “I’m so Afraid” zingt of “I go insane”. Ik wil laten voelen wat Kate Bush voelt als ze zingt over Heathcliff of wanneer ze “I gotta get on that roof” zingt. Ik wil mijn publiek hun pijn, geluk en verdriet laten voelen. Ik wil ze mijn pijn, geluk en verdriet laten voelen.

Ik heb van november tot februari geschreven en geschreven en geschreven. En elk woord dat ik geschreven heb, was nodig om nu alles weg te gooien.

Het klinkt wat hard op deze manier, maar wat ik bedoel is dat ik elk woord moest schrijven voor mezelf. Alle versies die zijn gepasseerd, elk hoofdstuk dat is geweest en ook weer is gegaan, was nodig om voor mezelf de noodzaak te behouden. Om nog maar eens te ontdekken dat ik een beweging ben. Ik ben een fysieke speler.

Elk woord heb ik moeten schrijven, om nu stukken om te zetten naar beweging. Om niks uit te spreken, maar te tonen wat ik voel, wat ik bedoel. Ik ben nooit een echte schrijver geweest. Of misschien gaat het niet per se over “het zijn van een schrijver”, maar over hoe goed je woorden kan overbrengen. Zelfs mijn eigen woorden vind ik moeilijk om aan een publiek duidelijk te maken. Wat ik veel beter kan, is het ze tonen. Ik kan mijn woorden tonen. Ik kan mijn publiek laten voelen, wat ik voel door de inleving die ik ervaar als ik kan bewegen op de gepaste muziek. De muziek van o.a. Kate Bush.

Eerder in mijn scriptie schreef ik over mijn relatie met mijn ouders en hoe je als speler bepaalde grenzen moet bewaken en dat ik tranen geen zwakte, maar een sterkte vind op een podium.

Wel, ik zeg nog welgeteld drie woorden en twee zinnen over mijn ouders in het hele stuk. Dat betekent niet dat ik al mijn tekst heb weggegooid, in tegendeel. Ik heb mijn tekst omgezet naar een bewegingssequentie, het nummer 'Aerial' van Kate Bush, waarin ik laat zien wat het is om een kind van een vchtscheiding te zijn (of dat is toch mijn voorlopige plan, wie weet waar ook deze scène uiteindelijk naar evolueert).

*Ik hou ervan dat ik op mijn mama lijk
Ik zie haar als ik in de spiegel kijk
Wilde haren en een gevoel voor mode
Een sterke vrouw die eindelijk kiest voor haar eigen noden.*

*Ik hou ook van alles wat mijn papa me leert
Dat hij zelf ook kunst creëert.
Dat we praten over cultuur en de wereld van vandaag
Over intelligentie, politiek en we zijn beide praatgraag*

*Ik hou van mijn vader, ook al was hij volgens mijn moeder de dader
En ik van mijn moeder ook al was zij volgens mijn vader de voeder 'van het kwaad'
Hij noemt haar "Bitch from hell" wanneer ik het niet hoor. Hij denkt dat ik dit niet weet, maar ik heb hem door.*

*Ik haat dat ik een kind van een vchtscheiding ben
IK haat dat ik niet één thuis ken
Ik haat dat ik niet kan begrijpen dat twee mensen die elkaar zo haten, ooit voor kinderen hebben gekozen. Voor papflesjes en hobby's en boterhamdozen.
Ik haat dat ze mij hebben verwekt ook al ging het al slecht
Ik haat dat alles moest gaan volgens het gerecht.
Jarenlang advocaten, 'Het Vonnis' en altijd over geld.
Iets wat "volwassen worden" vanzelf versnelt.
Ik haat dat ik heb leren verkleuren als een Kameleon
Om maar te kunnen passen in de situatie die zich die dag aandrong
Ik haat dat een kind zagezegd het product van liefde is, want ik weet bijna zeker dat ik niet was, maar nog moest worden. En dat dat mislukte, want er werd nog steeds gegooid met borden..*

*Ik hou ervan dat ik op mijn mama lijk
En ik hou van alles wat mijn vader me leert
Ze hebben mij tegen het leven verweerd.*

Ik kan het plaatsen. Ik kan hun verleden in mijn opvoeding plaatsen en ik kan hun reacties en acties plaatsen. Maar door al dat plaatsen van hún gedrag en hún gezag. Overzie ik mezelf soms. Ik plaats en ik plaats en ik plaats zoveel van hén dat ik soms geen eigen plek meer ken.

*Ik hou ervan dat ik op mijn mama lijk
Maar ik ben haar niet en dat weet ze wel. Maar toch is het belangrijk dat ik haar dit vertel,
want soms lijkt ze teleurgesteld als ik haar niet de reactie geef die zij had voorspeld.*

*Ik hou ook van alles wat mijn papa me leert
Dat hij zelf ook kunst creëert.
Monologen afsteken heb ik van hem geleerd.
En ook dat de liefde vaak blindeert.*

Ik haat dat ik groot wil

*En ik ben er flink van geworden, das waar. Ik ben hard nu en ik kan tegen een stoot.
Maar kleine meisjes leren zwijgen, ook al zijn ze nu groot.*

“Het was al donker en ik verschilde in niets meer van mijn moeder die haar zestienjarige uit de auto smijt, de nacht in, omwille van een onverklaarbare diepe kloof in haar. Er is geen verschil. Er is geen verschil tussen haar en mij en wat me razend maakt is dat hij gelijk heeft, wat me razend maakt is dat ik Lucy nooit gewild heb, niet echt, of toch niet omwille van haar, maar dat ik haar alleen maar gewild heb om een diepe diepe leegte te vullen, een krater die mijn eigen moeder geslagen heeft en dat ze ermee zal moeten leren leven, het arme kind, dat ze die ruimte zal moeten bewonen, net zoals ik dat moet, die liminale ruimte tussen altijd gewild zijn en nooit gewild zijn, dat ze zich tussen beide polen zal moeten bewegen en dat er geen rustplaats is want het is allebei waar, ik wil haar en ik wil haar niet, het enige soelaas dat deze wetenschap haar kan bieden is de wetenschap zelf.” (Neuville, 2026, p.308)

Ik voel me moeder Abby en dochter Lucy tegelijk bij het lezen van dit stukje tekst.

Ik wil bang zijn.

Ik wil nu bang zijn, zodat tegen de tijd dat het zover is ik geen angst meer ken.

Neem mij nu, zodat de rust kan blijven.

Zodat ik niet sterf van de stress als ik uiteindelijk mijn stuk de wereld instuur.

Ik haat dat ik een stuk over mezelf maak, terwijl de wereld brandt

Vuurt, moord en vlamt.

Wie heeft daar nu nood aan?

Wie heeft daar nu baat bij.

Zagen over de strijd in mij.

Wie kan het wat schelen? wat maakt het eigenlijk uit?

Maar ik moet dit doen. Moet dit maken voor mezelf.

Ik kan me ongelukkig maken door de gruwel van onze kleine, blauwe, overbevolkte bol.

Of zoals mijn mama me adviseert: “Kies voor geluk, want je geraakt geen stap verder met depressief te zijn over een oorlog aan de andere kant van de wereld. Hoe egoïstisch

dat ook lijkt. Zij hebben er niks aan dat jij hier nu ongelukkig op de zetel ligt, omdat je naar het nieuws hebt gekeken.”

“You cannot stop the killing, by just love and empathy” – uit de voorstelling “PERZEN. TRIOMF VAN EMPATHIE” van ‘Action Zoo Humain’.

Rustweek 2/2

Ik was naar een Podcast aan het luisteren van ‘Almost Wise’⁵, 3 vriendinnen en *influencers* die samen naast hun dagelijks beroep van ‘hun leven online delen’, ook een podcast zijn begonnen. Nu klinkt het alsof ik hier heel negatief over ben, wat niet per se het geval is, aangezien ik zowel een van de *influencers*, als de podcast, volg. Ik heb soms gewoon een beetje moeite met het concept ‘*influencer*’. Soit, dat ter zijde. De aflevering is getiteld “Confidence is a skill, not a personality trait”. Waarin ze dus over zelfzekerheid spreken. Op een gegeven moment zegt een van de meiden: “A lot people assume that when you talk of confidence, people think you mean ‘body image’, but there are so many other things that can make you confident. Like your job, your relationships, your family,...” (*Confidence Is A Skill, Not A Personality Trait*, 2026) en daarbij raadt ze de app “**Activations**” aan. Een app waarin je door middel van ‘Affirmations’ je eigen systeem gaat resetten en je gedachtegang gaat sturen. Het concept van affirmaties is me welbekend. Mijn mama is hier veel mee bezig, want dit wordt ook vaak gebruikt bij ‘breathwork’ of yoga/meditaties, maar zelfs de coach van mijn online Pilatesplatform, Sanne Vloet, maakt hier gebruik van op het einde van sommige work-outs.

En die zin “A lot people assume that when you talk of confidence, people think you mean ‘body image’, but there are so many other things that can make you confident.” Of in mijn geval “*Insecure*”.

Daar resoneerde ik echt mee.

Ja, ik ben onzeker geweest over mijn uiterlijk. Ik heb gestruggeld met mijn zelfbeeld en ik heb geprobeerd de kleinste, smalste versie van mezelf te zijn, maar altijd als gevolg van. Ik wilde zo mager mogelijk zijn in de hoop dat ik dan wel goed genoeg zou zijn.

Ik wilde geloven dat als ik mijn dunste versie had bereikt, dat mensen me dan liever zouden zien. Dat ik dan mooier was. Allemaal in de hoop om dan genoeg te zijn. Maar het was nooit genoeg, het moest altijd kleiner, smaller, fijner.

Maar als je jezelf zo klein maakt, kunnen mensen nooit zien hoe groots je kúnt zijn.

Ik wist niet dat ik eerst goed genoeg voor mezelf moest zijn, om goed genoeg bevonden te worden, want voor de mensen om me heen was ik al lang goed genoeg. De enige persoon voor wie dat niet het geval was, was ikzelf.

Dus ja, ik ben onzeker geweest over hoe ik eruitzag, maar waar ik eigenlijk echt onzeker over was, was ‘genoeg’ zijn, gewoon zoals ik ben. En moest ik daar niets aan veranderd hebben, zou dat alles bepaald hebben. Mijn relaties, mijn carrière en mijn lichaam.

⁵ Almost Wise is een podcast van drie vriendinnen die ze zelf omschrijven als:

“This is for the girl who feels Almost Wise... Who is young enough to feel naive but old enough to know better. The girl who’s intelligent in theory, but chaotic in practice. Expect hot takes, half-formed wisdom, and the kind of honesty that feels like a late-night voice note you weren’t meant to hear.”

Wat ik ook besepte tijdens het luisteren naar deze podcast, is dat ik mijn eigen affirmatie heb. Al maanden, als een soort mantra, ben ik dit aan het zeggen:

“Mijn Masterproef wordt een Masterpiece.”

Opnieuw en opnieuw en opnieuw. Ik stuur mijn gedachte op die woorden. Ik zet mijn lijf en hersenen op die frequentie, op die energie die ik de wereld instuur.

Mijn Masterproef wordt een Masterpiece. Mijn Masterproef wordt een Masterpiece. Mijn Masterproef wordt een Masterpiece.

Repetitiweek 5 van 7 1/2

Het is maandag 6 april. Een feestdag. In alle drukte en drang om deze voorstelling op punt te krijgen, had ik zelfs niet door dat vandaag een feestdag is tot mijn familie het gisteren zei tijdens de Paasbrunch!

Ik ben in Leuven tijdens de paasvakantie en hoewel ik blij ben dat ik kan repeteren in OPEK, voelt het op de een of andere manier toch verkeerd. Leuven is niet gemaakt om zijn studenten te ontvangen wanneer ze hier geen les hebben. Ik zou hier niet moeten zijn vandaag. Het is een feestdag. Maar ik ben hier nu en repeteren zal ik.

Ik voel me eenzaam. Of beter gezegd, ik ben bang voor de eenzaamheid die zal komen. Wat absurd is, want ik zie evenveel mensen deze week als de afgelopen weken. Ik ben bang voor de eenzaamheid die zal komen, terwijl ik nooit moeite heb gehad met alleen zijn. Misschien ben ik gewoon bang voor de nakende speeldata die stiller dichterbij aan het kruipen is. Ik wil gespeeld hebben. Ik wil dat het 1 mei 18u 's avonds is. De volgende feestdag die ik ook niet zal eren, want ik speel 1 mei om 16u mijn laatste voorstelling. Ik wil dat het mei is en dat ik gespeeld heb. Ik wil een maand verder in de tijd springen, dat alles achter de rug is en dat het een *masterpiece* was. Dat mensen het goed vonden, dat ik heb gestraald en mijn emoties heb vertaald in woorden, beweging en muziek. Ik wil dat het publiek iets gevoeld heeft, net zoals ik dat deed.

Maar we zijn Paasmaandag en niet de Dag van de Arbeid. Ik moet werken. Ik moet repeteren. Ik moet al de angst en stress laten passeren.

Ik ga mijn maandstonden krijgen. Ik heb heel veel last van PMS⁶. Valt het op?

Mijn zelfbeeld lijdt het hardst in deze week voor mijn regels. Mijn zelfafwijzing triomfeert.

Repetitiweek 5 2/2

Ik zei toch dat ik mijn maandstonden zou krijgen. Wel, ze zijn er. Wat wil zeggen dat ik er nog maar half ben. Fysiek ben ik wel aanwezig, maar uitgeput en afwezig.

⁶ Het Premenstrueel Syndroom (PMS) is een verzameling lichamelijke en emotionele klachten die optreden in de 1 à 2 weken voor de menstruatie en verdwijnen na het begin ervan. Vrouwen (vaak tussen 30-40 jaar) ervaren stemmingswisselingen, prikkelbaarheid, vermoeidheid en lichamelijke pijn, wat het dagelijks leven kan verstoren. (De Gynaecoloog, 2025)

Ik krijg mezelf echt heel moeilijk de vloer op gesleept. Het fysiek repeteren is even niet aan de orde en dat is oké. Het is oké. Dat is echt oké.

Ik zou nog 5 keer kunnen schrijven dat het oké is, maar dat neemt mijn schuldgevoel niet weg. Ik voel me schuldig dat ik pas zo laat naar OPEK ben gekomen en nu de hele tijd ‘aan de tafel’ zit i.p.v. op de vloer sta. Ik wil me gewoon in een balletje rollen en me in mijn bedje nestelen met een lekker theetje, een licht verteerbaar serietje en mijn breiwerk, maar de zon en mijn schuldgevoel hebben de interne strijd gewonnen en me naar buiten gelokt.

De laatste loodjes liggen voor me. Ik heb hierna nog twee weken en dan de speelweek. Hoewel het tot nu toe echt allemaal heel goed is verlopen en ik ervan overtuigd ben dat ik nog tijd heb, begint mijn motivatiemotor het moeilijk te krijgen.

Ik ben al een heel schooljaar bezig met deze proef en alle praktische brol die erbij komt kijken. Van een coach zoeken tot een tekst schrijven en deze repeteren tot de communicatie regelen, ... Ik heb het allemaal gedaan, maar ik begin het wat beu te worden. Mijn motivatie is echt moeilijker te vinden, omdat ik het allemaal alleen aan het doen ben. Ik ben heel dit masterjaar alleen aan het doen. Ik ben de enige die zal afstuderen van mijn lichting. Ik ben de enige die mijn master in 1 jaar haalt. Ik ben de enige die een solo maakt. Ik doe het allemaal alleen. Waarmee ik niet wil zeggen dat ik alleen of eenzaam ben. Ik ben het gewoon beu om alles alleen te maken en te spelen en te regelen. Ik vind het moeilijker en moeilijker om mezelf te blijven motiveren. Ik wil gewoon spelen en slapen.

Repetitiweek 6 van 7

De maandstonden zijn voorbij. Het licht is weergekeerd. De motivatie blijft soms moeilijk op te zoeken. Beginnen is altijd de moeilijkste stap.

Dramaturgie met Peter

“ik denk dat je hier veel mensen een plezier mee gaat doen, met dit stuk.”

Wat. Een. Compliment. Ik schrijf het op, zodat ik het niet vergeet. Ik huil van geluk en dankbaarheid, want dat is het mooiste compliment dat ik kan krijgen. Dat is mijn ultieme doel: door mezelf een stem te geven, laten zien dat iedereen een stem mag hebben.

Ik heb mijn hart, ziel en lijf in dit stuk gestoken en het zal zijn vruchten afwerpen. Ik had niet verwacht dat Peter zou zeggen dat ik “al heel ver sta”. Ik was bereid om nog veel dingen om te gooien en notities te nemen. Ondertussen heb ik na de doorlopen met Maaïke, Thomas en Peter 5 pagina’s aan notities, maar goed ook, want ik heb er veel aan. Maar Peter is dus maar een halve pagina 😊

Het stuk komt meer en meer samen en ik zet elke dag stappen richting het eindresultaat. Ik zou zó graag met techniek beginnen repeteren. Daar heb ik momenteel het meeste “schrik” voor, dat ik niet op tijd klaar ga geraken met techniek. Al denk ik wel

dat techniek het enige is waar ik me zorgen over zou kunnen maken, mijn stuk bestaat. Het is bijna af. Nu moet alles een geheel worden. De sfeer die gecreëerd wordt door de scenografie.

Ik was met Peter bezig over mijn maakproces en hij zei: “Ik weet zelfs niet of ik dit theater durf te noemen?” waarop ik antwoordde: “Nee, dat snap ik, het is een balans tussen muziek, beweging en het ritme van de tekst.” En hij zei: “Ja, ja dat klopt. De muziek is zo’n leidende factor.”

Kate Bush, Fleetwood Mac, Tori Amos, Sinnéad O’Connor, Darpan, Savage Daughter, ... zij hebben mij hier gebracht. Zij hebben mij geleid naar mijn binnenste kern en dat breng ik nu naar buiten. Ik toon een vrouw die in haar kracht staat. Eindelijk. Een vrouw die komaf maakt met haar onzekerheid en zich durft te tonen. Kijk maar. Ik ben klaar om bekeken te worden.

Repetitiweek 7 van 7

Laatste week repeteren.

Laat me spelen. Laat me schreeuwen. Laat me vinden, want ik ben het zoeken, het vloeken op mezelf, moe. Het is niet perfect. Het is niet allesomvattend. Maar het is goed. Het is genoeg. Het is wat ik nu vertellen moet. Ik wil spelen. Ik wil mijn werk met de wereld delen.

SPEELWEEK

28 april 2026

Try-out

Ik wil spelen! Ik heb er zoveel zin in. Gezonde stress is aanwezig, maar vooral goesting. Fucking veel goesting. Ik ben echt klaar om het te tonen.

Het is af en het is niet af.

Zoals de wijze woorden van theatergod Shakespeare: “To be or not to be.”⁷ Of zoals

⁷ To be or not to be = de beroemde openingzin van de monoloog uit ‘Hamlet’, beroemde wraaktragedie van Shakespeare (1603). Met deze woorden overweegt Hamlet zelfmoord. Is het beter om te sterven en gruwelen van deze wereld niet meer te dragen of moeten we leven en lost de dood niets op?

“We don't know what Shakespeare intended the meaning of Hamlet's soliloquy to be since he left us no documents, letters, notes or other private papers to tell us. So we are left to make our own interpretations of this, as we are with all of his plays. And of course there are many different interpretations of what Hamlet was thinking and what Shakespeare might have intended - each reader, scholar, actor and director has his or her own ideas.” (« TO BE OR NOT TO BE » By WILLIAM SHAKESPEARE – William Bertrand Formation Langues, z.d.)

Schrödingers kat⁸: zolang de doos toe blijft, weten we niet of het stuk klaar is om getoond te worden of juist niet. De enige manier om daarachter te komen is SPELEN.

Ondanks dat ik 8 weken op de vloer had en maanden heb geschreven, ben ik blijven werken tot de laatste minuut. Hoeveel tijd ik ook heb, als artiest heb je altijd tijd te kort. Het is wat het is en het is goed. Ik kan blijven werken. Blijven meningen aannemen en keuzes maken. Dingen schrappen en weer toevoegen. Op dit punt moet ik mijn eigen keuzes maken en daar de volle 100% voor gaan. Je kan het nooit voor iedereen goed doen. Daar gaat mijn stuk over, maar daar word ik in deze laatste loodjes van mijn proces ook nog eens dik mee geconfronteerd. Ik had echt niet door wat voor een people pleaser (= iemand die zichzelf uit de weg gaat voor anderen en het eigen geluk op de laatste plaats zet) ik eigenlijk ben.

Maaïke heeft supergoede suggesties gegeven tijdens de laatste repetitie en ik heb deze uitgeprobeerd, maar het voelde niet altijd "juist". Ik heb er echt mee ingezet dat ik "niet naar Maaïke heb geluisterd". Ik heb wel naar Maaïke geluisterd. Ik heb dingen uitgeprobeerd, maar uiteindelijk ben ik gegaan voor waar ik vertrouwen in voel en waar ik in geloof. Maar ik kan niet ontkennen dat er een onderliggende angst is.

Ik beeld me het nu (28/04/26) al in:

13 mei jurygesprek:

Jury: "Het werd op een gegeven moment een radio-effect, nummer na nummer na nummer, allemaal extern en op dat punt wordt je publiek moe"

Maaïke: "Ja, dat had ik haar gezegd, maar ze wilde niet luisteren."

En dit is mijn people pleaser aan het woord. Ik kan me de conversaties nu al gedetailleerd voorstellen. Dit is vormgegeven door slechte ervaringen in het verleden (bachelorproef) en ik ben als de dood dat dit opnieuw gebeurt. Ik ben geconditioneerd om het ergste te verwachten.

Terwijl het eigenlijk zou moeten zijn: "Roisin is dicht bij zichzelf gebleven en heeft gedurfde keuzes gemaakt. Ze heeft gekozen voor wat voor haar werkte en heeft daarmee haar eigen verhaal verteld in plaats van te kiezen voor wat de kijker wil zien."

Ik wil spelen. Laat me spelen. Ik ga spelen!

"Be the best Roisin that is in you straks" (Callaerts. Erik. 2026 apr 28)

⁸ Schrödingers kat = "Schrödingers kat", een gedachte-experiment ontworpen door theoretisch natuurkundige Erwin Schrödinger in 1935 als bezwaar tegen de heersende Kopenhagense interpretatie van de kwantummechanica. Schrödingers kat betoogt dat, volgens de Kopenhagense interpretatie, de kat, totdat een waarnemer de doos opent en het lot van de kat onthult, tegelijkertijd levend en dood is – een toestand die wordt beschreven als een 'superpositie'." (Meg, 2026)

Deel 3: Reflectie na de voorstelling

Streefdoel, dromen en het bereikte effect

MIJN INTUÏTIE IS MIJ N GROOTSTE DRIJF VEER
(PRINSES PLACEHBO, 2026)

SCHRIJF VEER

Mijn grootste droom, mijn streefdoel, bij het maken van dit stuk, was dat mensen zich zouden herkennen. Zich gezien zouden voelen. Dat ze zich misschien iets minder *alleen*, *raar* of *anders* zouden voelen.

Ik wilde laten zien dat we allemaal onzekerheden hebben, zelfs de mensen die ze het hardst verstoppen. Dat we allemaal boos kunnen en mogen zijn, door het onrecht van het dagdagelijkse leven. Dat we soms onze eigen grootste vijand kunnen zijn. Dat we allemaal stress hebben en druk ervaren. Dat we gewoon allemaal mensen zijn, met een verleden en problemen en angsten en tekortkomingen, en dat zelfliefde zo ontzettend belangrijk is.

Uiteraard was mijn droom niet al deze dingen, maar als 1 iemand, 1 van deze dingen ervaren zou hebben door mijn stuk, dan was ik iets dichterbij mijn droom. *Wat is het doel van kunst als het ons niet raken kan?*

“IK WIL HET EVEN OVER PASSIE HEBBEN
WEET JE
WAT DA EIGEN LIJK
BETEKENDE

LIJDEN

PASSIE IS JE GEEST
DOOR JE EIGEN LIJDEN
HEEN HEL PEN

HET IS JOUW PIJN
JOUW ZELF GEK O ZEN
ZELF GE MAAK TE
PIJN

...

JE HEBT ER ELLENDE
VOOR AAN GERICHT

EN BENT ER DAAR NA
ZELF AAN KAPOT GEGAAN

MAAR JE HEBT INTENSERE PASSIE GEVOELD
DAN ANDEREN
OOIT HEBBEN ERVAREN

...

IK ZOU NOOIT
MIJN GEGALOPPEER WILLEN
IN RUILEN
VOOR JOUW STABIELE STAP

OF JOUW SCHIJN LIJK IETS STABIELER DRAF J”
(PRINSES PLACEHBO, 2026)

Er bestaat zo’n debat: “Kan je artiest zijn zonder ‘getormenteerd’ te zijn?”
“De tijden van de getormenteerde kunstenaar zijn nu toch voorbij!”

Jaren heb ik me hierachter verscholen en geroepen dat het “tijd is voor kunst zonder kwelling”, maar ik geef toe, de meest intense, meeste emotionele, diepst-rakende kunst komt uit het hart, de ziel en de kwelling. Het verleden en de pijn van wat niet vlot verwerkt kon worden. Wat de ziel wil schreeuwen. De woorden die nooit uitgesproken werden. De onzekerheid. De zelfafwijzing. De liefde en de gebroken harten. De pijn. En dat is exact wat ik heb gedaan. *(Daarmee wil ik niet zeggen dat kunst alleen maar waardevol kan zijn als het uit pijn komt. A.u.b. je gezondheid staat altijd op de eerste plaats en maak enkel kunst van je “lijden” als het verantwoord is.)*

Ik heb een stuk gemaakt waar mijn pijn mocht spreken. Mijn onzekerheid mocht er zijn. Ik heb me figuurlijk blootgegeven door mijn dagelijkse interne strijd met mezelf te tonen op een podium. Ik heb een vreselijk eerlijke scriptie geschreven, een klankbord van mijn proces. Ik heb een inkijk gegeven in mijn hoofd, mijn werk, mijn makerschap en de gepaarde angsten. En de mensen resoneerden. Het publiek voelde zich gezien. En ik hilde tranen. Van blijdschap deze keer.

04/04/26

“Hey Roisin! Hopelijk zijn alle optredens vorige week goed verlopen. Kevin en ik hebben er echt van genoten en vonden het zeer goed! De dag voordien was ik heel gestrest over alles wat het leven in houdt en Kevin begreep me wel, maar dankzij jouw optreden

vertelde hij me dat hij het nu echt
ziet en snapt hoe ik mij soms voel.
Dus dankjewel hiervoor <3

Plus ik voel me ook echt gehoord, ik
werd een beetje insane door alles
waarover in nadach van werk,
sport, vrienden, familie, ... maar ik
zie nu in dat ik niet de enige ben ☺”
(Vermylen Lien, 2026)

05/05/26

Ik liep over straat in Antwerpen-Berchem. Ik was net een koffie gaan drinken met een vriendin, Roos De Graeve, waarmee ik nog samen het zevende jaar Woordkunst Drama heb gevolgd in de kunsthumaniora. Ze was komen kijken naar de try-out en moest erna snel door, dus vroeg ze of we niet snel nog eens een koffietje zouden kunnen gaan drinken en zo gezegd, zo gedaan. Het was weer heerlijk om elkaar terug te zien na een lange tijd en de tijd vloog voorbij, zoals tijd dat genadeloos doet. We liepen terug in de richting van het station en onderweg komen we twee meisjes tegen met een corgi-pup. Een ontzettend schattig ding met heel veel energie. Roos kende een van de meisjes, genaamd Luna (ze waren dat weekend naar hetzelfde feestje geweest). Luna kijkt op en zegt: “Hey, ik ben naar jouw voorstelling komen kijken! Ik was de begeleider van die mevrouw in haar rolstoel.”

(mag ik even meedelen dat ik nog nooit eerder herkend ben op straat(!!!))

Ans, de dame in de rolstoel, was komen kijken, omdat ze Kaat kent en haar naam bij de credits zag staan. Zij hebben ooit in hetzelfde theatergezelschap gezeten.

Ik wist inderdaad dat er een mevrouw in een rolstoel was komen kijken op donderdag. Ze maakte de prachtigste geluiden van verwondering en blijdschap tijdens de voorstelling. Ik was zo dankbaar tijdens het spelen voor haar genereuze blik van ontroering. Luna, de begeleidster van Ans, vroeg achteraf of ze het goed vond en Ans zei het volgende: “Ja, ik voelde me gezien.”

...

“Ik voelde me gehoord.”

“Ik voelde me gezien.”

De vriend van iemand begrijpt zijn vriendin nu beter, door mijn voorstelling.
Iemand in een rolstoel voelde zich gezien door mijn woorden? Door mijn voorstelling?!
Het is absurd, want dit had ik nooit verwacht. Ik ben zo ontzettend blij dat mensen zich kunnen herkennen in wat ik speel. Dat ze me begrijpen en dat ik hen begrijp.

De grootste knoop in heel mijn proces was: “hoe maak ik dit wat nu zo dicht en persoonlijk van mij/jou is, iets wat van iedereen is?” (Coenen Kristien, 2026)
Ik heb geschreven en herschreven en verwijderd en geschraapt en omgezet en gefilterd, naar wat het uiteindelijk is geworden: WUSSY V.9.

Dat iemand in een rolstoel, iemand wiens leefwereld er compleet anders uitziet, iemand die dagelijks moet vechten om in een systeem te draaien waarvoor die persoon niet is gemaakt, dat die iemand zich *gezien* kan voelen door een voorstelling over mijn komaf met mijn onzekerheid, had ik absoluut en ondenkbaar nooit verwacht.

Dit zijn oprecht de allergrootste complimenten die ik zou kunnen krijgen. Het is een bewijs voor wat ik eerder schreef (23/03/26, begin van mijn repetitieproces): WUSSY is voor iedereen en ik ben nog niet klaar met spelen. Ik voel het. Mijn innerlijke vaarwater ligt nog niet stil. Het moet deinen, golven en overspoelen bij zij die mijn woorden willen horen. En erkennen. Mijn. Harde. Werk. Erkennen.

Mijn droom is uitgekomen en overstegen.

Ik heb de mooiste complimenten gekregen van het publiek. Ik heb dingen te horen gekregen, waarvan ik enkel kon dromen om ze waar te maken. I did it.

Ik heb een stuk gemaakt waarin mensen zich herkenden. Waarbij mensen zich **gezien** voelden. In het persoonlijke, kwam het universele. I did it.

Ik heb iets gemaakt wat van iedereen kan en mag zijn en niet enkel van mezelf is. I did it.

En ik heb het niet gedaan om te kunnen zeggen: "I did it!". Ik deed het voor mezelf. Voor mijn innerlijke kind, voor mijn boze, ongehoorde tiener en hopelijk voor alle versies die nog komen zullen. Ik heb het niet gedaan om te kunnen zeggen "I did it" (maar ik geef toe dat het verdomd goed voelt ☺).

Wat mijn jury ook zal zeggen, ik ben trots op mezelf. Ik ben trots op mijn geschreven woorden en mijn uitgesproken schreeuwen. Ik ben trots op mijn beweeglijke lijf dat mensen iets deed voelen. Ik ben trots op WUSSY.

IK HEB
TE ELLENDIG LANG
GEEN WOORDEN
BEZETEN
VOOR MIJ N INNERLIJK
GEVOELIGE WEZEN
(PRINSES PLACEHBO, 2026)

Ik heb te lang niet durven graven. Het volgende vond ik terug in mijn notities van LES 4 van dicscours in het derdejaar, waarbij we een brochuretekstje moesten schrijven over onszelf: "Opvallend is dat Callaerts **niet graag zichzelf speelt**. Het liefst transformeert ze naar iets of iemand volledig anders, hoe absurd of realistisch het personage dan ook mag zijn.

Wel, ik heb gegraven. Maaïke heeft me zelfs als 'toike' (= gelukstoken die je je medespelers en teamgenoten geeft voor de première) een chocoladepraline van een molletje gegeven "omdat ik zo goed heb gegraven".

Welke valkuilen waren er ?

Ik heb ervoor gekozen om een solo te maken. Ik ben nog steeds erg blij met deze keuze. WUSSY is wat ik nu op dit moment in mijn leven moest maken, zeker om af te studeren. Dat wil niet zeggen dat het ‘alleen’ werken, altijd gemakkelijk was. Zoals ik al eerder heb benoemd in mijn scriptie, was het een emotionele rollercoaster, vooral tijdens het schrijfproces. Ik moest diep durven graven en écht naar mezelf durven kijken. Teruggaan naar de delen van mezelf die ik misschien liever zou vergeten of de delen waar ik niet zo trots op ben. Delen waarvoor ik me lang heb geschaamd. Maar ook durven kijken naar mijn omgeving en vooral mijn vormgeving. Mijn thuissituaties, mijn ouders, mijn opvoeding,... En dat was soms confronterend en emotioneel intens, maar voor mijn zelfontwikkeling en mijn groei als mens, maar ook als speler en theatermaker, nodig.

Zoals ik tijdens mijn repetitieproces benoemde, werd het naar het einde toe echt vermoeiend om alleen te repeteren. Constant je eigen motivator zijn en achter je eigen veren zitten is moeilijk. Zowel om te repeteren en dingen in te studeren (tekst, choreografieën, ...), maar ook het niet hebben van iemand die er altijd kan voorzitten of een gebrek aan externe meningen.

Naar het einde toe had ik iemand nodig die ervoor kon zitten, om te kunnen zeggen wat mooie beelden zijn, wat raakt, hoe de verhouding tussen de speler en de pop op het podium overkomt, ... iemand als extern oog.

Ik heb verschillende mensen uitgenodigd die regelmatig zijn komen kijken, maar ik heb nooit een eindregisseur gehad. Dat wilde ik ook niet. Ik wilde de baas zijn van het eindproduct, maar misschien had ik hier nog wel een consensus in kunnen vinden? Ik kon mezelf namelijk niet zien op het podium. Als er lampen gericht werden of muziek uitgetest werd, kon ik niet zien of horen hoe het er vanaf de tribune uitzag. Ik ben super dankbaar voor Rik en Kaat in de allerlaatste fase, vlak voor de optredens, en ik heb ook bewust voor hen gekozen. Kaat is een sterke ervaring aan het opbouwen in dramaturgie en Rik is de magische combinatie van een schrijver, techniker, muzikant en speler in één persoon. Hij heeft dus het vermogen om zich zowel als speler te verplaatsen, als techniker. Ik moest dus vooral vertrouwen op hun blik en expertise, waar ik me geen zorgen over maakte, maar het bleef soms wel lastig dat ik het zelf niet kon zien of ervaren.

De grootste zoektocht in heel mijn proces was, het *persoonlijke in het universele vinden*. Ik heb hier lang en hard naar gezocht, voornamelijk door tekst aan te passen en te schrappen. De uitleggerige delen eruit halen.

Door de hyperpersoonlijke stukken en details weg te laten, kwam er weer ruimte voor eigen interpretatie. Door veel eigen invulling weg te laten en suggestiever te werken, ontstaat er terug ruimte voor verbeelding bij het publiek. Hier ben ik vooral achtergekomen door veel te gaan kijken. Het theaterseizoen van '25-'26 was echt top en ik heb me laten inspireren door de professionals uit het theater van het afgelopen jaar, maar ook door video's van artiesten.

- Zo heb je de video van Bo Burnham “can’t handle this”
<https://www.youtube.com/watch?v=rYy0o-J0x20>
Dit was zijn laatste performance ooit, live uit de voorstelling “Make Happy”. Hij is

gestopt vanwege paniekaanvallen op het podium en mentaal lijden onder zijn eigen succes. En deze video vertelt exact waarom. Het is een lied over Kanye West en Burrito's, maar in een paar zinnen op het einde van het lied somt hij op waar het écht om gaat: *"Look at them just staring at me and watch the skinny kid with a steadily mentally declining health, and laughs as he attempts to give you what he cannot give himself."* (boburnham, 2016)

En dat komt binnen, omdat je net 5 minuten hebt geluisterd naar een lied over iets super banaals, zoals te veel vulling in een burrito, en dan komen die 5 zinnen veel harder binnen, omdat je humor plots weghaalt. Terwijl, als je bijvoorbeeld een heel betoog doet van 7 minuten lang over waarom het slecht gaat met iemand, na een gegeven moment haak je af. Je kan maar zoveel sympathie en medeleven opbrengen en vragen van je publike. Je mag je publiek niet overdonderen als je hun sympathie wil behouden. Zelfrelativering is super belangrijk

- Diep fries dorp van Valentina Toth
<https://open.spotify.com/track/1V0UWtkl8FTCPyziRF76iU?si=b5a302a95ec24596>
Ze zingt een lied over hoe haar leven zou zijn geweest moest ze in haar kleine Friese dorpje zijn gebeleven. Een lied vol liefde en humor en de herinnering aan de mooie dingen, tot op het einde de sfeer lichtjes keert en ze eerlijker wordt: "Ik doe weer vreselijk mijn best". Ze zong dit lied op het einde van haar voorstelling 'Wildbloei' en ik heb veel inspiratie gehaald uit haar werk, nummers en energie.
- 'Broer' van Lander Severins en zijn broer Adriaan onder zijn collectief 'Grof Geschud'. Ik heb al meerdere voorstellingen van Grof Geschud gezien, maar deze raakte me in het bijzonder, omdat het over een ernstiger onderwerp ging. Grof Geschud maakt cabaretvoorstellingen met veel hilarische fragmenten en muziek. En ook door de lichtheid van de humor en muziek, raken de ernstigere scènes je veel harder, omdat je dit niet meteen verwacht of ziet aankomen.

En ik weet dat ik hier nog meer op kan winnen. Dat werd ook in mijn jurygesprek aangekaart. Ik heb al veel gewonnen in het zoeken naar de balans tussen het persoonlijk houden en er iets van maken dat bij iedereen de gehele voorstelling resoneert, maar er ligt winstmarge. Dat weet ik. En wie weet, als WUSSY nog een staartje krijgt, blijf ik hiernaar zoeken.

Besluit : een solo maken was echt wat ik voor WUSSY nodig had, maar het blijft moeilijk om alleen te repeteren en alles zelf te maken en op te volgen, zeker als je jezelf in de eindproductie niet kan zien. De grootste zoektocht was/is het vinden van de balans tussen wat té persoonlijk is en wat net persoonlijk genoeg is om het universele herkenningsgevoel te vinden bij het publiek.

Heb ik eruit gehaald wat ik wilde halen en voel ik me nu zelfzekerder?

Zelfzekerheid

Ab-so-luut.

Tijdens het proces voelde ik al een grote shift gebeuren. Ik heb deurtjes geopend van onverwerkte emoties en heb deze proberen om te zetten in poëzie. Het vergt moed om de lelijkste delen of de delen waarvoor je je het meest schaamt, in de ogen te durven kijken. Hierdoor heb ik grote stappen gezet in mijn weg van zelfliefde en zelfacceptatie en dus ook in mijn zelfzekerheid.

Ik durf met trots te zeggen dat ik nog nooit zo zelfverzekerd ben geweest als nu, en ik ben ook erg blij met deze alternatieve vorm van de scriptie waarin dit parcours zelfs leesbaar is. Hoe ik in het begin van mijn proces stond, hoe mijn mindset was wanneer ik eraan begon, tegenover nu.

WUSSY is een project vol emotie, passie, boosheid, zelfhaat en zelfliefde en exact wat ik moest maken om naar het werkveld te kunnen gaan.

Ik voel het: ik ben eindelijk klaar.

Klaar, om mij uit te spreken.

Om mij (niet) te wreken maar te verzoenen met mezelf en deze wereld.

Die van het theater,

Mijn grootste droom en diepste flater.

Door een schooljaar lang, elke dag met je onzekerheid bezig te zijn, ben ik me juist zekerder beginnen te voelen. Door erover te schrijven, haar (ik zeg haar, want ze zal vanaf nu altijd mijn gouden ballonpoppetje zijn) het zwijgen op te leggen of haar juist wél een stem te geven en door mezelf ermee te confronteren, heb ik een kracht in mezelf ontdekt. Ik heb geen reden meer om bang te zijn van mezelf, maar je moet durven kijken. Je moet in jezelf durven en kunnen keren en nagaan, wáárom je nu toch zo onzeker bent. Het ligt waarschijnlijk niet aan de wereld of de mensen om je heen, maar aan je eigen vermogen om ermee om te kunnen gaan.

Je moet terug durven gaan naar de oorsprong van je onzekerheid of de meest onzekere momenten in je leven en hier ook mee in het reine gaan. *Wrok nee vrede.* Vergeef jezelf en ook de mensen die dit hebben veroorzaakt. En als je dat kan, gaan er werelden voor je open.

En ik kan dit nu wel als een of andere messias of zelfhulpgoeroe gaan verkondigen, maar ik heb geen absolute waarheid om te bieden. Dit is wat ik heb gedaan en wat voor mij geholpen heeft, met de achterkennis die Jan Geurtz mij leert over mijn zelfafwijzing in het boek 'Verslaafd aan liefde'.

Ik heb ontdekt dat onzekerheid of zelfafwijzing geen zwakte is, we hebben het letterlijk al-le-maal, maar een sterkte. Het kan echter pas een sterkte worden als je ze omarmt. Geloof mij, je verliest zo veel energie, als je elke dag intern ligt te vechten met jezelf.

Personificatie

Wat ik gedaan heb tijdens het schrijven, is eigenlijk iets wat mijn therapeut een aantal jaar geleden als tool had aangeboden: geef het stemmetje in je hoofd een naam en zo kan je makkelijker benoemen wanneer zij weer aan het woord is, i.p.v. jouw redevolle stem.

In psychologie wordt dit ook ‘**personification**’ of ‘personificatie van je emoties’ genoemd. *“de praktijk waarbij je je psychische aandoening een naam, persoonlijkheid en andere menselijke eigenschappen geeft. Deze vorm van personificatie creëert afstand tussen jezelf en je psychische problemen en helpt je inzien dat je opdringerige gedachten, je innerlijke criticus, de drang om te controleren of te piekeren, niet jij bent. Het is eigenlijk iets wat jou overkomt.”* (Miller, 2025).

Dit artikel geeft hier een heel duidelijke en goed onderbouwde uitleg over, vind ik:

<https://mindfulstl.com/how-personifying-mental-health-struggles-can-help-you-heal/>

Destijds had ik mijn onzekerheid ‘Becky’ genoemd, denk ik. Ik weet het zelfs niet goed meer, aangezien ik de tool (duidelijk) niet veel benut heb. Nu werd mijn onzekerheid tot ‘Insecurity’ omgedoopt (de naam dient uitgesproken te worden op z’n Amerikaans en erg nasaal, zoals *Kimberlyyyyy*, zo ook *Insecurityyyyyy*).

Ik heb haar gepersonifieerd, letterlijk en figuurlijk. Tijdens de schrijffase mocht zij aan het woord komen *de begindialoog is eigenlijk mijn onzekerheid die spreekt tegen mijn jongere, onzekere ik*. En ik heb haar letterlijk op de scène gezet, in de vorm van een ballonpop. Door deze techniek toe te passen, kon ik veel beter scheiden wanneer wie aan het woord is. *“Is dit mijn onzekerheid die handelt, maar wat ik dus niet echt wil of ben ik in mijn redevolle verstand aan het handelen?”*

Noodzaak

Noodzaak = “De noodzaak van kunst schuilt in haar vermogen om onze diepste emoties en maatschappelijke vraagstukken tastbaar te maken” (Cuypers, 2013).

Jarenlang hebben mijn docenten mij het belang van “noodzaak” proberen duidelijk te maken. “Je hebt pas iets te vertellen, wanneer er ‘noodzaak’ achter zit.” En ik schudde ja met mijn hoofd in het geloof dat ik wist wat ze bedoelde, maar ik had geen idee.

Nu wel. Het helpt natuurlijk niet dat ik jarenlang ‘mezelf niet wilde spelen’. Ik wilde mijn eigen emoties en conflicten wel gebruiken als tool om het gevoel van mijn personage beter te begrijpen, maar ik wilde niet mijn situaties projecteren. In het ‘maken’ koos ik altijd voor personages waarbij ik kon ‘transformeren’, personages die ver van me af stonden. Ik vond het spannend om teksten over mezelf te schrijven of gebruiken, omdat ik ervan overtuigd was dat dat niet nodig is om een goede speler te zijn.

Bij deze masterproef heb ik het anders aangepakt. Ik voelde dat het tijd was. Dat ik eindelijk klaar was om mezelf open en bloot te geven aan een publiek. Dat ik dingen te vertellen had.

Natuurlijk had ik eerder in mijn opleiding nog geen ‘noodzaak’. Ik was 18 jaar. Wist ik veel.

En voor mij ligt daar het grote verschil. Ik was net het huis uit, op kot. Er moesten nog veel dingen “zakken” voor ik ze kon omzetten naar kunst of poëzie. Ik zat middenin hetgeen waarover ik het nu móest hebben. Ik kon dit niet eerder brengen; ik had niet zoveel te zeggen op mijn 18e. Ik was nog volop aan het zoeken en ontdekken wie ik ben en waar ik voor sta. Dat doe ik nog steeds. Dat gevoel van “Ik móet mijn mond open doen en het eruit schreeuwen”, had ik voordien niet en dat is denk ik heel normaal. Ik had niet dezelfde levenservaring als iemand van 26 of 31 bij mijn toelating.

Dit heb ik ook tegen Maaïke gezegd, na mijn jurygesprek en zij zei: “Ja tuurlijk, dat is zó normaal. Ik ben 38 moeten worden vooraleer ik echt wist wat mijn ‘noodzaak’ is.”

Dus, ja, ik begrijp het nu beter. Die drang. Die NoOdZAaK.

Maar ik vergeef het me ook volledig dat het niet eerder kwam. Ik ben blij dat ik het gevoel nu heb ontdekt en ik ben heel benieuwd naar wat er nog allemaal uit mijn schrijven zal vloeien in de toekomst. Waar zal ik het nog over móeten hebben?

Afstand die ik zocht en of ik ze bereikt heb - terugblik

Aan het begin van mijn scriptie heb ik het gehad over “het zoeken van creatieve afstand”. Dat deze nodig is “om het over dit onderwerp te hebben”.

In dit laatste deel van mijn reflectie wil ik even terugblikken op mijn voorstelling en het hebben over de uiteindelijke keuzes die ik gemaakt heb en/of nodig waren en welke niet.

Ik blijf erbij dat een **theatrale vorm toepassen** nodig is om te performen (voor mij). Ik wilde geen autobiografische lezing tonen aan mijn publiek. Ik wilde een voorstelling/performance tonen.

Al eerder in mijn scriptie schreef ik dat deze theatrale vorm zich mogelijks zou uiten in volgende thema's: het schrijven in rijm en ritme, de magie van theaterlicht, een kostuum en het uitvergroten van een aspect van mij. Maar wat werkte nu echt en wat niet?

Wel, het **schrijven in rijm en ritme** was het allerbelangrijkste voor mij. Zoals ik al eerder beschreef: “Door met rijm en ritme te spelen in mijn tekst heb ik voor mezelf een ‘theatertekst’ geschreven ... Door deze rijm-ritmische tekst te schrijven, heb ik een samenhangend werk geschreven.” Het helpt dat de vorm van rijm-slam-ritme, de vorm is waar ik al jaren naar teruggrijp. Ik vind dat er zoiets moois en krachtigs zit in het uiten van je gevoelens, maar dan in een poëtische vorm. Je zegt hetzelfde, maar het komt harder binnen, omdat je woorden veel zorgvuldiger zijn gekozen, maar nog steeds de onderliggende emotie dragen.

Ik haat de druk die we voor onszelf opleggen of opgelegd krijgen.

Ik doe echt mijn best om het allemaal te overstijgen,

maar ik ben gewoon iemand die zich nogal veel dingen afvraagt, dingen aantrekt en meedraagt.

En omdat je in eenzelfde vorm schrijft, wordt je stuk makkelijker een kloppend geheel.

De magie van het theaterlicht was ook zeer prominent aanwezig in mijn voorstelling. Volgens mijn jury zelfs té aanwezig. Er waren veel lichtswitches en cues, waarvan de jury vond dat ze niet nodig waren. Ik geef ze geen ongelijk omtrent de hoeveelheid, maar ik had die lichten wel nodig. Ondanks dat ze mij krachtig genoeg vonden hoe ik er stond, zonder alle lichtschakels, haalde ik juist kracht uit die schakels. “Mijn spelersfocus”. Ik sta daar maar alleen op het podium en die lichtswitches spraken voor mij nieuwe hoofdstukken en onderwerpen aan. Ze bepaalden mee het tempo van de voorstelling en de verschillende emoties. Misschien dat ze metertijd wel beperkt kunnen worden, maar nu had ik die switches nog nodig.

Een beeld waar Rik, mijn technieker, en ik echt trots op zijn, is het tegenlicht bij ‘Savage Daughter’. Een stuk uit mijn voorstelling waarin ik mijn eigen soort “Hakka” opvoer en door de tegenlichten zie je enkel mijn silhouet. Ik spreek de natuur aan en mijn

voormoeders. Ik reik naar *The Sky* en ik stamp op de grond. Ik draai cirkels met mijn lijf en mijn losse haren dansen mee op de golven van de muziek.



(Afbeelding 2)



(Afbeelding 3)

De **verpersoonlijking van mijn onzekerheid**, ook wel '*Insecurity*' genoemd, was een belangrijke techniek voor mij. Ik heb bewust gekozen om alleen op de scène te staan, maar *als ensemble-speler, deler van het podium* blijft dit spannend en eng. Het voelde minder alsof ik daar helemaal alleen stond. Ik had mijn popje naast me. Dat gaf me



(Afbeelding 3)

moed en troost. Aangezien zij een deeltje van mij representeert, heb ik eigenlijk de techniek van personificatie (zie p.47) toegepast. Ze had een naam en een lichaam en zo was die onzekerheid even iets minder van mij. Maar uiteindelijk blijft ze een deel van mij. We zijn beide Roi.

Voor mijn **kostuum** had ik grootse plannen. Ik ging met lagen werken en bij elk thema dat ik aankaartte in mijn tekst, zou ik een laag uittrekken, maar dit bleek veel te veel “plaatje bij praatje”. De verschillende lagen hielden me tegen in de vrijheid van mijn beweging. Wel jammer, want ik had een heel kleurenpalet samengesteld en kledingstukken aangekocht, waar ook een groot deel van mijn budget naartoe is gegaan, om dan uiteindelijk niet alles te gebruiken... Maar dat is maken en creëren. Je moet “darlings killen” zoals we in het vak vaak zeggen. Nog een reden waarom ik de vele lagen niet heb gebruikt, is dat het niet voor iedereen duidelijk was dat de pop mij moest representeren. Daarom heeft ze uiteindelijk dezelfde broek en kleuren gekregen als mijn kostuum.

“Een kostuum is de huid van je personage”, schreef ik eerder in deze scriptie en hier blijf ik bij. De witte “bloomer-pantalon” en het babyblauwe kanten bloesje dat ik uiteindelijk heb gedragen waren dat ook voor mij. Die broek is zalig om aan te doen. Hij was comfortabel en ik kon er goed in bewegen. Hetzelfde geldt voor het bovenstuk. En dat kreeg toch prioriteit voor mij. Ik voelde me erg feeëriek en die fantasierijke sfeer wilde ik aanspreken.

Een kostuum moet ook iets zijn waar je je comfortabel in voelt om je rol te spelen en voor deze voorstelling bewegingsvrijheid moet bieden. Een kostuum moet je dienen om te transformeren/performent. En ik vond het ook erg mooi hoe de witte broek al mijn bewegingen volgde en dat de lampen erdoor schenen bij de stukken met tegenlicht (zie foto's).



(Afbeelding 4)



(Afbeelding 5)

Eerder in deze scriptie schreef ik dit over **een deel van mezelf uitvergrooten als theateraal middel**: “Door heel dit deel van mijn onzekerheid zo onder de loop te leggen en hierover te schrijven, heb ik dit deel van mij zo uitvergroot dat ik me erachter kan verschuilen. Uiteraard ben ik veel meer dan ‘het onzekere meisje dat komaf wil maken met haar onzekerheid’, maar in deze context en voor deze voorstelling is dat het personage dat ik wil dat de mensen te zien krijgen. Ik wil dat ze zich kunnen herkennen in mijn angsten, maar ik wil ook dat ze iemand vrijgevochten zien en iemand die boos is en deze ruimte om boos te zijn voor zichzelf creëert, omdat er daar elders in de samenleving weinig plek voor is.”
Dat is exact wat ik gedaan heb.

Daarnaast was **tijd** zo’n belangrijke factor. Tijdens week 4 van mijn repetitieproces schreef ik het volgende:

“Ik wil bang zijn.

Ik wil nu bang zijn, zodat tegen de tijd dat het zover is ik geen angst meer ken.

Neem mij nu, zodat de rust kan blijven.

Zodat ik niet sterf van de stress, als ik uiteindelijk mijn stuk de wereld instuur.”

En dat is ook wat er gebeurd is. Ik heb veel gevoeld tijdens het schrijven en maken, waaronder stress, spanning en angst, maar tegen de voorstellingen er waren in april, was ik klaar. Ook schreef ik al, dat er dankzij de tijd die over bepaalde stukken is heengegaan, “emotionele afstand” is gekomen. De onderwerpen waarover ik vertel, voelden niet aan als verse wonden, maar als ingedaalde hoofdstukken waarover ik het móet hebben.

En dan wil ik nog belangrijke technieken toevoegen aan dit hoofdstuk, namelijk **beweging, muziek en fuck de afstand** (excuseert u mij voor mijn taalgebruik).

Het is misschien heel onlogisch dat ik dit niet eerder in mijn scriptie heb aangehaald als techniek, maar het is pas tijdens de laatste maanden van mijn proces op de vloer (maart-april), toen Maaïke zei: “Jij bent een beweger, beweeg maar!” dat ik heb gevonden hoe belangrijk het voor mij is om woorden om te zetten in **beweging**, liefst op muziek. Mijn lijf moet de woorden kunnen uitspreken die ik niet lijk te vinden in taal en mijn lijf mag de woorden ondersteunen die ik wel uitgesproken krijg. Ik moet de gevoelens vinden die ik zelf niet kan uitdrukken in **muziek** en op die muziek kan mijn lijf het dan weer overnemen. Kate Bush, Fleetwood Mac, Radiohead, Darpan, ... zij hebben mij het gevoel van vrijheid gegeven. Hoeveel uren ik niet gewoon muziek heb opgezet en ben beginnen bewegen en dat daaruit fragmenten zijn ontstaan, frases, choreografieën. Zo is heel ‘Aerial’ ontstaan. De bewegingsfrase met de rode koffer, van mama naar papa en weer omgekeerd, de woorden die ik niet kon vinden in het schrijven, maar wel in beweging en muziek.

Wat de **afstand bewaren** betreft: je mag dingen actief voelen als je bereid bent om het erover te hebben en als je in staat bent om dit te dragen. Maak jezelf, uiteraard, niet kapot. Ga niet de getormenteerde kunstenaar uithangen. Maar als je sterk genoeg bent om een bepaald onderwerp aan te spreken, ook al is het nog vers of is nog niet alles verwerkt, doe dat dan! Als je voelt dat je er klaar voor bent en dat je zeker genoeg bent om het erover te hebben, doen! Ik vind niets sterker dan tranen op een podium (als deze vanuit een gezonde emotie/plek komen). Dit is wat ik ook beschreef in het stuk over ‘The Forest School’ (p.19).

Wounds heal, but scars remain. (Syrus, P. (z.d.))

Conclusie = de op voorhand geformuleerde technieken heb ik zeker toegepast. Het was de juiste inschatting van me wat betreft het schrijven in rijm/ritme en de magie van theaterlicht en de verpersoonlijking van mijn onzekerheid a.d.h.v. de pop. Voor het kostuum had ik de grootste plannen, maar deze bleken overbodig en ik had vooral nood aan een praktisch kostuum. Wat ik niet op voorhand wist, was hoe belangrijk muziek en beweging in mijn repetitieproces en voorstelling zouden worden. Deze twee technieken hebben mijn innerlijke speler/performer het meest aangesproken en daar was ik uiteindelijk naar op zoek en niet zozeer naar het voelen van de afstand.

Besluit

“The dog you really got to dread is the one that howls inside your head. It’s him whose howling drives men mad.” (Wait For Me (Reprise), Hadestown 2019)

Hoe geef ik een stem aan mijn ongehoorde ik in een theatervoorstelling en hoe maak ik dit, wat zo persoonlijk is, iets wat van iedereen is?

Ik ben aan heel deze voorstelling en scriptie begonnen met de gedachte: “Ik ga mijn onzekerheid vermoorden, elimineren, kapotmaken. Want ik ben het beu om mezelf altijd kapot te maken door het onvermogen om niet om te kunnen gaan met al die kritiek en twijfels en afwijzingen, waar ik altijd op bots en zal blijven botsen als ik het wil maken in deze sector.”

Ik heb dit geprobeerd. Ik heb echt geprobeerd haar een kopje kleiner te maken, maar / *hate to break it to you, reader*, dat is onrealistisch. Je kan niet een deel van jezelf elimineren, gewoon omdat je ervan af wil. Al doe je al het zelfwerk van de wereld, zo werkt het niet. Het enige wat je kan doen, is leren met die onzekerheid, die zelfafwijzing, om te gaan.

Dat wilde ik ook graag aantonen in mijn stuk. Op het einde onthoofd ik mijn ballonpop. Ik maak haar kapot, maar achter het theaterdoek, om naar de backstage te gaan, wachten honderden andere ballonnen.

*You’ve tried and you’ve tried
But you never succeeded
Do you really think this play is what you needed?*

Dus, nadat het publiek mijn honderden pogingen heeft kunnen zien, besluit ik om mijn pop te worden. Ik ga achter haar onthoofde lijf zitten en speel een liedje op mijn ukelele. Ik kan haar niet vermoorden, niet echt. Ik kan haar alleen omarmen en dragen. We zijn één.

*You can hide in my mind, make it comfortable there
But no one will hear your voice anywhere*

*It will be me they hear
Loud and clear
I will rise, when I fall,
I’ll be running, when you’ll crawl.*

*It will be me they hear
Loud and clear
I will rise, when I fall,
I’ll be running, when you’ll crawl.*

I’m done always fighting with you

I'm done with this anxious version I knew

I'm done always fighting with me

It's time I... just... be...

Just be

Just be

Just be.

Ik maak het besluit om haar te dragen, omdat ik alle delen van mezelf probeer te omarmen, ook de lelijke. Ook de delen waar ik liever niet mee geconfronteerd word. De fouten die ik heb gemaakt in het verleden. De onverwerkte pijn die er nog zit.

Durf eerlijk naar jezelf te kijken. Durf in jezelf te keren en nagaan wáárom je nu toch zo onzeker bent. Durf te luisteren naar wat gehoord moet worden. Durf te luisteren naar je ongehoorde ik.

Het ligt waarschijnlijk niet aan de wereld of de mensen om je heen, maar aan je eigen vermogen om met die onzekerheid om te kunnen gaan.

En als je tot dat besef bent gekomen, dan kan je ermee aan de slag. In mijn geval in de vorm van een voorstelling vol ritme, rijm, muziek, beweging en een popje dat ook gezien moet worden.

De grootste zoektocht was om dit persoonlijke verhaal, iets van iedereen te maken. Ik vind dat ik hiering geslaagd ben, anderen zullen misschien zeggen van niet, maar dat is helemaal oké. En ik heb dit gedaan door veel inspiratie uit andere kunstenaars te halen en in mijn eigen tekst heb ik dit gedaan door heel veel tekst te filteren en te schrappen, details weg te laten en weer ruimte te laten voor het suggestieve. Ik heb mezelf veel tijd gegund om hier helder over na te blijven denken en me niet te verliezen in het proces. Maar ik heb dit vóoral gedaan door eerlijk te zijn en door die eerlijkheid te durven delen. De tekst die ik deel in mijn voorstelling, voortgekomen uit al mijn grote en kleine onzekerheden, is iets wat we al-le-maal kennen. Iedereen is onzeker. Iedereen ervaart druk. De een meer, dan de ander, maar in the end zijn we allemaal mensen met Insecurities ! En door dit te tonen aan een publiek, hebben mensen zich gezien gevoeld. Er ontstond herkenbaarheid en dat was mijn grootste droom en streefdoel.

Wat mij ontzettend heeft geholpen in deze zoektocht was tijdens het maakproces op de vloer 'woorden om te zetten naar beweging'. Ik heb Maaïke haar advies gevolgd: "Je bent een beweging, beweeg maar!" Dus dat heb ik geprobeerd. Alles wat ik wilde zeggen waarvoor ik de woorden niet vond, heb ik omgezet naar beweging. Alle woorden die meer kracht of ondersteuning nodig hadden, heb ik gedragen met mijn lijf. Ik heb mezelf laten spreken, zowel verbaal als fysiek. Ik heb zoveel geschreven en zoveel geschapt, maar ik heb elk woord moeten schrijven om uiteindelijk bij dit eindresultaat of liever "tusseneresultaat (want ik ben nog niet klaar met WUSSY), uit te komen. Er zijn geen verloren woorden, alleen woorden die het publiek nooit zullen horen en dat is prima.

Het schrijven en maken van deze voorstelling voelde therapeutisch aan. Ik zou het verwerkingstherapie durven noemen. Ik heb ontzettend veel geleerd over mezelf en mijn

geconditioneerde reacties over mijn uiting van woede en dat “nee” zeggen een vorm van zelfrespect is.

Ik heb mezelf een stem gegeven. Ik heb voor mezelf een ruimte/stuk gecreëerd waarin ik mocht spreken wat ik uit móest spreken, voor mezelf, maar ook voor anderen. Dit is de boodschap die ik wil meegeven aan een publiek. Geef Jezelf een Stem. Laat je niemand die nog van je afpakken. Je mag gehoord worden. Je bent het waard om gehoord te worden. Je bent meer dan goed genoeg.

Dus,

Ik heb geprobeerd om mijn onderzoeksvraag gaandeweg te ontdekken en ik denk dat ik een antwoord kan bieden a.d.h.v. dit artistiek onderzoek dat ik dit jaar heb gevoerd en in deze scriptie heb geprobeerd, met jullie lezers, te delen:

Hoe geef ik een stem aan mijn ongehoorde ik in een theatervoorstelling

door te luisteren

en hoe maak ik dit wat zo persoonlijk is, iets wat van iedereen is?

Door mijn eerlijkheid te delen, want in die eerlijkheid, in die persoonlijkheid, zit de herkenbaarheid.

Lieve lezer van deze alternatieve, artistieke scriptie. Ik hoop dat je de groei kan lezen die ik dit jaar heb doorgemaakt. Ik hoop dat ik je inzichten heb kunnen bieden, die ik zelf gaandeweg heb geleerd. Ik hoop dat ik je een stapje in de juiste richting heb kunnen zetten om wat minder streng voor jezelf te zijn en jezelf graag te zien, want die onzekerheden hebben we allemaal. Ik spotte eerder misschien met mijn “selfworth/selflove journey”, maar jezelf graag zien is uiteindelijk wat je onzekerheid beperkt. In mijn geval was dit door mezelf te laten horen. We are no longer WUSSIES.

Bronnenlijst

« TO BE OR NOT TO BE » by WILLIAM SHAKESPEARE – William Bertrand Formation Langues. (z.d.). <https://williambertrand.fr/to-be-or-not-to-be-by-william-shakespeare/>

Bo Burnham. (2016, juni 14). *Bo Burnham - Can't Handle This (Kanye Rant) - MAKE HAPPY Netflix [HD]* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=rYy0o-J0x20>

Chemaly, S. (2018). *Rage Becomes Her: The Power of Women's Anger*. Atria Books.

Cuypers, C. (2013). *De kracht van ver-beelding : reflectie over de noodzaak van kunst en cultuur* (1ste editie). Plaats van uitgave onbekend: CaraCarina, 2013.

De Gynaecoloog. (2025, 15 mei). *Premenstrueel syndroom (PMS) - De Gynaecoloog*. <https://www.degynaecoloog.nl/onderwerpen/premenstrueel-syndroom-pms/>

Definition of wussy. (z.d.). <https://www.dictionary.com/browse/wussy>

De Wit, R. (2019). "Macht en naïviteit". In *Afhankelijkheidsverklaring* (pp. 41–49). Amsterdam/Antwerpen: Atlas Contact.

Diep Fries dorp. (2025, 27 september). Spotify. <https://open.spotify.com/track/1V0UWtkl8FTCPyziRF76iU?si=b5a302a95ec24596>

Geurtz, J. (2009). *Verslaafd aan liefde: de weg naar zelfacceptatie en geluk in relaties*. Ambo/Anthos.

Karantzas, G. (2023, 3 maart). *Is There Science Behind the Five Love Languages?* Greater Good. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/is_there_science_behind_the_five_love_languages

Meg, M. (2026, April 17). *Schrödingers kat* (redacteurs Britannica, Ed.) [Review of *Schrödingers kat*]. Britannica; Britannice. <https://www-britannica-com.translate.goog/science/Schrodingers-cat>

Miller, M. (2025, 3 juni). *How Personifying Mental Health Struggles Can Help You Heal - Center For Mindfulness & CBT*. Center for Mindfulness & CBT. <https://mindfulstl.com/how-personifying-mental-health-struggles-can-help-you-heal/>

Minimalists. (2026, 9 januari). *The Minimalists*. The Minimalists. <https://www.theminimalists.com/>

Nathalie, Karina, Isabella. (z.d.). *Almost Wise: Confidence is not a skill it's a personality trait*. <https://open.spotify.com/episode/0luRH9FEHoRnHvw6d1gmKp?si=33529e9e9ee84e94>

Neuville, M. [Maaike Micky Neuville]. (2026). *De Stormen*. de Bezige Bij.

On Purpose with Jay Shetty: Emma Watson EXCLUSIVE: the story she has not shared until now. (z.d.).

iHeart. <https://open.spotify.com/episode/036TZQliXAIVopSMVYc65U?si=f24d0f6cc154455d>

Perzen. triomf van empathie. (2026, 23 april). Action Zoo

Humain. <https://www.actionzoohumain.be/nl/producties/perzen-triomf-van-empathie>

Rounds, C. T. (2026, 29 april). *Why do i take criticism so personally?* Cody Thomas

Rounds. <https://www.codythomasrounds.com/psychatwork-magazine-article/why-you-re-taking-criticism-personally-and-how-to-fix-it>

The Forest School. (2026, 9 januari). Compagnie Cecilia. <https://compagnie-cecilia.be/nl/programma/the-forest-school>

The Founders Mindset. (2016b, april 7). *How do Lobsters grow?* [Video].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=dcUAlpZrwog>

Twerski, R. D. A. (2025, 21 juli). *Rabbi Dr. Abraham Twerski | What We Can Learn From a Lobster - Boulder Crest Foundation*. Boulder Crest

Foundation. <https://bouldercrest.org/resources/rabbi-dr-abraham-twerski-what-we-can-learn-from-a-lobster/>

Van Ermen, K. (2026). *PRINSES PLACEHBO: de arabische volbloed die weet dat ze sterven moet* (1ste editie). Borgerhoff & Lambergts.

Wait for Me (Reprise). (2019, 26 juli).

Spotify. <https://open.spotify.com/track/3fJJ28RcXGkgKlgBgBSbc8?si=641db6f4fb154f3f>

What are The 5 Love Languages? (z.d.). Northfield

Publishing. <https://5lovelanguages.com/learn>

Afbeeldingenlijst / bijlagen

Afbeelding 1: Sutton, J. (2012). ./.

Pinterest. <https://www.pinterest.com/pin/711005859963655522/>

Afbeelding 2: Blauwens, B., & Van Eeckhout, J. (2026, mei). *foto's WUSSY*.

Afbeelding 3: Blauwens, B., & Van Eeckhout, J. (2026, mei). *foto's WUSSY*.

Afbeelding 4: Blauwens, B., & Van Eeckhout, J. (2026, mei). *foto's WUSSY*.

Afbeelding 5: Blauwens, B., & Van Eeckhout, J. (2026, mei). *foto's WUSSY*.