



JOOST VANDECASTEELE
JORIS VAN DEN BRANDE

beeld: DE BRANDES

Mijn brein is zoals een blender zonder deksel. Het spat alle kanten uit.



BRONIKS

2019
SEIZOEN/SAISON
2020



IK HEB 6 EMOTIES IN 3 MINUTEN. IK
BEN VERLIEFD OP U. WILT GIJ EEN
RELATIE MET MIJ? NEE. OOOH NEE! ZE
HEEFT MIJ AFGEWEZEN. HUILEN.
GODVERDOMME! JOEPIE IK BEN VRIJ!!
OOH IK BEN ZO EENZAAM. WAT?!
WAT ZIT GIJ NAAR HAAR TE KIJKEN!
JALOERS...OOOHHH.

We zijn ons brein, wordt vaak gezegd. Toch kampen steeds meer mensen, inclusief jongeren en kinderen, met psychische problemen. Wat zegt dat over ons brein? En over ons? Is ons brein wel te vertrouwen? Controleren wij ons brein of is het andersom? Kunnen we ons brein niet beter lossen en ons helemaal concentreren op ons lichaam?

Om controle te krijgen over kop en lijf, dalen Joost en Joris af naar de diepste kronkels van hun hoofd. **Joost Vandecasteele** en **Joris Van den Brande** maken een BRONKS-productie over de clash tussen lichaam en geest.

>> JOOST & JORIS <<

Joris Van den Brande en Joost Vandecasteele maakten in 2013 de gesmaakte BRONKS-productie: **Sorry voor alles** (nog ruim voor het populaire één-programma). Ook daar gingen ze op zoek naar verklaringen waarom we zijn wie we zijn en doen wat we doen. De antwoorden werden steeds verder in het universum gezocht. Nu, zes jaar later plooit de zoektocht in *Clash* zich terug op eigen hoofd en lichaam.

Joris: In *Sorry voor alles* keken we naar *the bigger picture*. We zagen in hoe absurd de wereld is. Onze verklaring daarvoor is dat God dement is. Dat gaat in tegen het idee dat alles rationeel is en logisch gezien 'klopt'. We denken dat we heel rationele wezens zijn, maar dat is eigenlijk niet zo. Het hoofd maakt je dingen wijs en is soms onbetrouwbaar. Wij willen tonen dat de wereld niet rationeel is en jij zelf ook niet. Dat inzicht kan bevrijdend zijn. Misschien heeft mijn hoofd niet het beste met mij voor?

Joost: We spelen twee mensen die dat op verschillende manieren aanpakken. Joris speelt iemand die zo veel emoties heeft dat het hem uitput. Zijn kop is te aanwezig en verlamt hem helemaal. Mijn personage heeft dan weer geen gevoelens. Beiden zijn we slachtoffer van onze eigen kop. En gaan we ons hoofd bestrijden met ons lijf. Met alle gevolgen van dien!



Joost Vandecasteele

is een Brusselse schrijver, scenarist, theater- en opiniemaker. Zijn eerste boek *Hoe de wereld perfect functioneert zonder mij* kreeg de Vlaamse Debuutprijs en vormde de basis voor de Canvasreeks *Generatie B*. Daarna volgden nog nominaties en prijzen voor andere boeken. Zijn stand-up docu *Otaku* werd geselecteerd voor Het TheaterFestival. Recent verscheen zijn nieuwe boek *Wraakengel*. Joost sprak dit jaar openhartig over zijn depressie en hoe hij als phishing-slachtoffer zijn bankrekening geplunderd zag.

“Wij geloven in een soort zuivering door fantasie. Onzin werkt enorm goed om het vanzelfsprekende in vraag te stellen.”

**JOOST: WEET GE, DE DINGEN ZIJN NIET OP MIJN MAAT. KLEREN ZIJN NIET OP MIJN MAAT. MENSEN ZIJN NIET OP MIJN MAAT. ETEN IS NIET OP MIJN MAAT. DE WERELD IS NIET OP MIJN MAAT.
JORIS: IK BEN JOUW MAAT.**

Joris Van den Brande

maakt deel uit van de artistieke kern van LAZARUS (met Pieter Genard, Günther Lesage, Ryszard Turbiasz, Charlotte Vandermeersch en Koen De Graeve) . Sinds 1 januari 2017 is LAZARUS het huisgezelschap van ARSENAAL/LAZARUS in Mechelen waar het, samen met Willy Thomas, het artistieke beleid bepaalt. Als acteur, auteur en/of theatermaker werkte hij onder meer met *Action Malaise*, *Villanella*, *KVS* en *Antigone*. Hij vertolkte verschillende gastrollen op televisie (*De Ridder*, *Flikken*, *Witse...*). Bij *BRONKS* maakte hij o.a. *Enkele reis*, *Sorry voor alles* en de in 2018 voor Het TheaterFestival geselecteerde voorstelling *Geef mijn hand terug*.

“We willen geen therapeutische voorstelling maken, maar het is fijn om ook met jongeren het gesprek aan te gaan. Zo veel jongeren worstelen met depressies, onzekerheid of faalangst en toch wordt er niet echt over gesproken.”



>> CREDITS

Tekst, spel & regie: Joost Vandecasteele, Joris Van den Brande

Decorontwerp: Jan De Brabander & Joris Van den Brande

Kostuum: Leila Boukhalfa & Ellen De Naeyer

Licht: Thomas Clause

Geluid: Peter Brughmans

Productie: BRONKS

Met de steun van: Literatuur Vlaanderen & taxshelter van de Belgische Federale Overheid

***OOH IK BEN LEKKER UITGEGAAN, GOED
GEDRONKEN, GEDANST.
OOH IK HEB EEN HONGERKE. IK MOET
ECHT IETS ETEN.
WEET JE WAAR IK ZIN IN HEB NU. EEN
PEER!***

INHOUD

LESMAP: VOER VOOR EEN CLASH-GESPREK	5
VIER FILOSOFEN OVER DE CLASH TUSSEN ONS LICHAAM EN ONS DENKEN	5
Weten we dat we leven omdat we voelen of omdat we denken?	5
Is het denken iets lichamelijk?	5
Is de buitenkant is net zo belangrijk als de binnenkant?	6
Kan een supercomputer leren wat het is om mens te zijn?.....	6
EMOTIES	7
Emotiespel: Primal scream (opwarmertje)	8
Emotiespel: Een lach en een traan	8
Emotiespel: groter en kleiner	8
GEE-ES-EM	10
INTERESSANTE LINKEN:	12

LESMAF: VOER VOOR EEN CLASH-GESPREK.

CLASH: Vrienden die tegen over elkaar komen te staan

Het woord 'Clash' doet denken aan een conflict, twee tegenpolen die botsen.

Joost en Joris zijn niet alleen op de scene maar ook ernaast al 20 jaar vrienden en elkaars steun en toeverlaat. Toch zijn ze elkaars tegenpolen. De ene voelt niets de ander te veel.

Kunnen ze elkaar helpen als de verschillen zo groot zijn of zijn die verschillen net pluspunten om elkaar te vinden en aan te vullen?



VIER FILOSOFEN OVER DE CLASH TUSSEN ONS LICHAAM EN ONS DENKEN.

Bestaat de geest zonder een lichaam? En wat betekent ons lijf voor wie we zijn?

1/ René Descartes (1596-1650)

Weten we dat we leven omdat we voelen of omdat we denken?

Als er één filosoof is bij wie het lichaam geen centrale rol speelt, is het wel René Descartes. Hoewel het onderscheid tussen geest en lichaam ouder is dan zijn werk, is hij degene die ze écht uit elkaar heeft getrokken – filosofisch gezien dan. Zijn denkbeelden over het lichaam zijn eeuwenlang toonaangevend geweest in de filosofie.

De geest is een 'denkend ding' dat los bestaat van het mechanische lichaam. Het lichaam is eigenlijk niets anders dan een dier of een plant. Sterker nog: het lichaam is eigenlijk niets anders dan een fontein, stelt Descartes. De geest stuurt via een klier in het brein het lichaam aan en laat zo bloedvaatjes open- en dichtgaan, alsof het pijpleidingen in een fontein zijn. Het lichaam is een machine die op deze manier bediend kan worden. Hoewel Descartes' denkbeelden over deze kant van het lichaam misschien wat simpel klinken, vormen ze de basis van de manier waarop veel wetenschappers vandaag de dag denken over lichaam en geest. Willen we begrijpen hoe de geest werkt, dan moeten we kijken naar de werking van het brein. Hoe kwam Descartes tot zijn harde onderscheid tussen lichaam en geest? Dat heeft alles te maken met zijn beroemde twijfelexperiment. Hij was op zoek naar een onbetwifelbare basis voor kennis. Als er één ding in de werkelijkheid onbetwifelbaar zeker is, kunnen we al onze andere kennis daarop stoeien.

Zo twijfelde hij aan alles: misschien bestaat de wereld om ons heen niet, maar is die een illusie. Misschien is alles wat we waarnemen, inclusief ons lichaam, wel een droom – ons voorgehouden door een kwade geest. Waar we echter niet over kunnen twifelen, is het feit dat we twifelen. Aangezien twifelen een vorm van denken is, is de denkende geest het fundament dat Descartes zocht. De geest is dus onbetwifelbaar, en daarmee iets anders dan het betwifelbare lichaam.

2/ Maurice Merleau-Ponty (1908-1961)

Is het denken iets lichamelijk?

Maurice Merleau-Ponty is de filosoof die het lichaam echt op de kaart heeft gezet. Hij verzet zich tegen het idee van het lichaam dat als ding, als 'object' wordt aangestuurd door een geest als 'subject'. In plaats daarvan spreekt Merleau-Ponty van het 'lijf-subject': het denken is van zichzelf altijd al belichaamd. Niet omdat onze geest in een lichaam zou zitten, maar omdat alle vormen van ervaren, inclusief denken, uiteindelijk lichamelijk van aard zijn.

Het gaat daarbij niet om het lichaam zoals een anatomische beschrijving het presenteert, maar om de manier waarop het lijf zich tot de wereld verhoudt. Ons lijf heeft een heleboel vaardigheden die onze activiteiten mogelijk maken. We kunnen zonder moeite door de ruimte om ons heen manoeuvreren, fietsen of apparaten bedienen. Als we willen lopen, weet ons lichaam waar we onze voeten moeten neerzetten. Bij Merleau-Ponty staat dan ook niet het denken, maar het kunnen centraal. Ons lijf kan van alles. Als we daar actief bij nadenken, bijvoorbeeld bij hoe we onze voeten neerzetten bij het lopen, wordt het alleen maar moeilijker. Ook als we alleen maar nadenken, zijn we belichaamd: we zitten in een bepaalde houding, trommelen met onze vingers op tafel of spelen met een pen in onze handen. Al deze dingen laten zien dat de geest en het lichaam niet van elkaar los te denken zijn.

3/ Jean-Paul Sartre (1905-1980)

Is de buitenkant is net zo belangrijk als de binnenkant?

Wij zijn voortdurend bezig met hoe wij eruitzien. We spenderen een hoop geld en moeite aan onze kleding en accessoires, en proberen gezond te eten en te sporten om er zo lang mogelijk mooi uit te zien. Voordat we ons huis verlaten, kijken we even in de spiegel of we wel toonbaar zijn voor de buitenwereld. Jean-Paul Sartre heeft laten zien hoe fundamenteel de blik van de ander is voor ons bestaan. Hij beschrijft in zijn beroemde boek "Het zijn en het niet" (1943) het voorbeeld van iemand die door een sleutelgat anderen staat te bespioneren. Zolang hij dit doet, is zijn aandacht gericht op het schouwspel achter het sleutelgat. Hij is enkel een toeschouwer. Op het moment dat hij betrapt wordt, is hij zich plotseling bewust van zichzelf, hoe hij daar staat, gebogen voor de deur.

Hij is zich ineens bewust van het feit dat hij niet alleen een wezen is dat kan kijken, maar ook een dat bekeken kan worden. Die buitenkant, ons zijn-voor-de-ander, is vaak net zo belangrijk voor ons bestaan als onze innerlijke belevingswereld. We kennen allemaal die indringende blik waarmee anderen naar ons kunnen kijken. Als we naar ons eigen lijf kijken in de spiegel, passen we die blik ook toe op onszelf. We kijken naar hoe we bekeken zouden worden door anderen. Deze buitenkant is niet hetzelfde als een objectieve beschrijving van ons lichaam. Deze manier van kijken is niet de objectieve blik van de anatoom, maar de subjectieve blik van onze medemens die zich een beeld over ons kan vormen, ons kan prijzen of veroordelen om hoe we eruitzien.

4/ Hubert Dreyfus (1929-2017)

Kan een supercomputer leren wat het is om mens te zijn?

Als er iets veel kan zeggen over hoe wij denken over onze eigen lichamelijkeheid, is het de manier waarop we deze proberen na te maken. Kunstmatige intelligentie is het wetenschapsgebied dat zich bezighoudt met het maken van robots die lijken op mensen. Het gaat er dan niet om dat ze qua uiterlijk lijken op mensen, maar dat ze hetzelfde kunnen als mensen. Aanvankelijk concentreerden de robotbouwers zich op de vervaardiging van computers die kunnen denken zoals mensen. Dat we supercomputers associëren met wat het is om mens te zijn, zegt alles over hoe we denken over het onderscheid tussen geest en lichaam. Niet het menselijk lichaam is essentieel, maar een menselijke geest die ook zonder lichaam kan bestaan.

Hubert Dreyfus was een van de eerste felle critici van het project van kunstmatige intelligentie. In zijn polemisch getitelde boek "What Computers Can't Do" uit 1972 rekt hij af met het idee dat mensen supercomputers zijn. Willen we een mens nabouwen, dan moeten we recht doen aan het lichaam. We berekenen niet hoe we ons tot de wereld moeten verhouden, maar beleven de wereld direct als betekenisvol. Als ik wil drinken uit het kopje koffie dat voor me staat, hoef ik niet uit te rekenen hoe ver ik mijn hand moet uitsteken om het op te pakken. Ik ervaar in één oogopslag dat het kopje is om uit te drinken en kan moeiteloos de juiste beweging maken om dat te doen. Deze betekenisvolle belichaamde verhouding tot de wereld om ons heen is wat ons bestaan kenmerkt – en is iets dat een lichaamloze supercomputer niet heeft.

EMOTIES

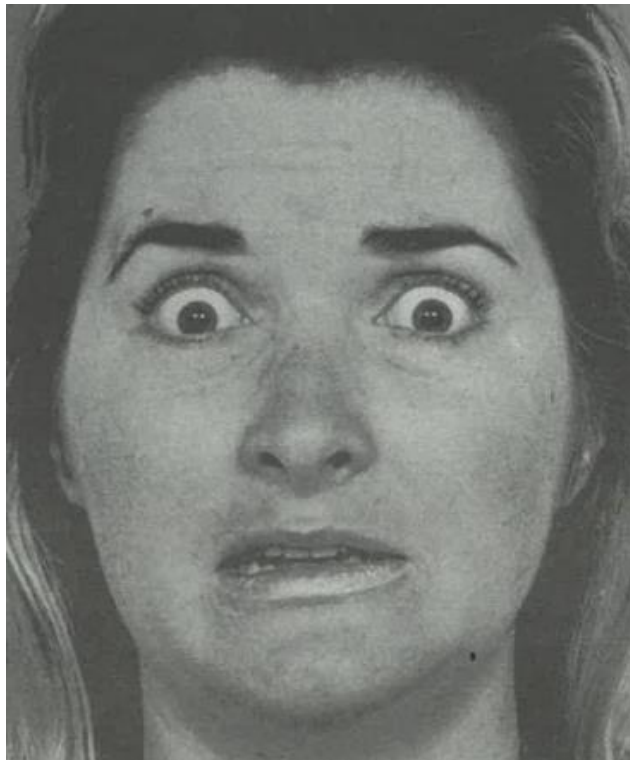
Ons lichaam is op zoek naar basale dingen, een aanraking, eten, slaap, seks. Het lichaam heeft het graag simpel en aangenaam.

Onze hersenen behoeden ons voor foute beslissingen, zij zorgen ervoor dat we vluchten voor gevaar en dat we het niet letterlijk van de daken schreeuwen als we verliefd zijn.

Soms -voor pubers kan dit een paar jaar duren- is het verschil tussen de doelen van lichaam en brein wazig. Dat is verwarrend. We durven ons al eens te verliezen in onze emoties, onze angsten durven het bijvoorbeeld al eens over te nemen van onze ratio.

Onderzoek wijst uit dat aan het begin van de puberteit het voor een puber moeilijk is om emoties bij volwassenen te lezen.

Zie de foto hieronder:



Welke emotie denk jij dat deze vrouw voelt?

Zie je woede? Shock? Afschuw? Pijn?

Als je één van deze emoties ziet dan zie je net hetzelfde als vele tieners maar dan heb je het ook helemaal mis. De persoon in deze foto voelt enkel één emotie....angst.

Onderzoekers stelden deze vraag aan een groep volwassenen en adolescenten. Alle volwassenen hadden het juist en de meeste adolescenten schatten de emotie fout in.

Wanneer de onderzoekers het brein van de deelnemers bekeken zagen ze dat de meeste tieners andere delen van hun hersenen gebruikten bij het bekijken van de foto.

Dit zou kunnen verklaren waarom een puber het moeilijk vindt om reacties van volwassenen juist in te schatten. Ze denken misschien dat de volwassenen rond hen woede tonen wanneer het eigenlijk bezorgdheid is .

Emotiespel: Primal scream (opwarmertje)

1. Ga in een kring staan. Laat alle kinderen een ontspannen houding aannemen. Handen naast het lijf, benen recht onder de heup.
2. Laat de kinderen zich voorstellen dat ze bungee-jumpen van een brug.
3. Hoe zou hun schreeuw klinken?
4. Wijs iemand aan en laat de schreeuw klinken.
5. Hou het ritme hoog.
6. En eindig met een klassikale schreeuw die door het hele gebouw zindert.

Emotiespel: Een lach en een traan

1. Ga in een kring staan. Laat alle kinderen een ontspannen houding aannemen. Handen naast het lijf, benen recht onder de heup. Probeer ze erop te wijzen dat sommigen glimlachen, of opgetogen zijn. Vraag of ze een neutrale gezichtsexpressie kunnen hebben.
2. De oefening is simpel. Er zal een lach worden doorgegeven in de cirkel. Elke keer de lach wordt doorgegeven groeit die een beetje. De eerste begint met een lichte bijna onhoorbare gniffel. De persoon ernaast maakt die iets groter, enz. Tot de gniffel uitgroeit tot een zware, luide bulderende lach. Vraag de groep wie wil beginnen met de oefening.
3. Nadat de oefening uitmondt in algemeen gebulder en je het gevoel hebt dat de lach zijn maximum haalde, leg je de oefening stil.
4. Je vraagt of ze weer in neutrale houding gaan staan. Deze keer doen we hetzelfde maar met verdriet. De eerste begint met een snik, elke stap groeit de snik meer en meer naar oncontroleerbaar verdriet.
5. Wijs de deelnemers erop als ze lachen. Vraag of ze echt voor het verdriet willen gaan als het hun beurt is.

Emotiespel: groter en kleiner

1. Ga met de groep in een grote kring staan. Laat de kinderen een emotie noemen, bijvoorbeeld 'boos', beschaamd, verdrietig, verliefd, .
2. Vraag de kinderen dan een neutraal en willekeurig zinnetje te bedenken waarbij je boos kunt spelen. Bijvoorbeeld: 'Wat doe jij met die kikker?'
3. Leg de kinderen uit dat ze de emotie (in dit voorbeeld 'boos') van klein naar groot gaan spelen. En weer terug. Het eerste kind draait zich naar het kind rechts (of links) van zich en zegt de zin 'Wat doe jij met die kikker?' een heel klein beetje boos. Het kind dat de boodschap ontvangen heeft, draait zich nu naar het kind rechts van zich. Zij/hij zegt dezelfde zin, maar iets bozer.
4. Moedig bij het volgende kind steeds aan: 'Het mag nog bozer'. Het laatste kind, aan het eind van de kring, mag volledig woedend zijn, en de zin 'Wat doe jij met die kikker?' stampvoetend uitschreeuwen.
5. Na een korte rustpauze begint het laatste kind als eerste. Zij/hij zegt dezelfde zin, maar nu nog maar een heel klein beetje boos. De kring wordt weer opgebouwd in boosheid en het kind dat begon als het minst boos, eindigt nu als het meest boos.



Emotiespel: Herken de emotie.

Psychologen beweren dat er 412 aparte emoties zijn die mensen kunnen voelen, elk van deze emotie tonen we met een gezichtsuitdrukking.

Ontspannen

Aangedaan



Verrast

Opgetogen

Dwingend

Grappend

aangedaan



Verdrietig

Ontspannen

Gelukkig

Kwaad

dwingend



Vriendelijk

Mijmerend

mijmerend

Verdrietig

Kwaad



Vriendelijk

Bang

Verdrietig

Blij

Bang



Verrast

Kwaad

Verdrietig

Kwaad

verleidelijk



In gedachten

verdrietig

in gedachten

GEE-ES-EM

Joost besluit in het stuk om zich te laten ombouwen tot een smartphone.

De meeste mensen kunnen niet zonder hun gsm leven, ze verlaten nooit het huis zonder. En als ze de keuze hadden, zouden ze liever hun portefeuille dan hun telefoon verliezen. Dat blijkt uit een wereldwijde enquête. Gsm's zijn zo ingeburgerd dat er meer mensen zijn die wel een gsm hebben dan die er geen hebben. Uit een onderzoek bij 8.000 mensen uit 11 verschillende landen blijkt dat drie kwart altijd zijn gsm bij zich heeft. Meer dan een derde zegt niet zonder gsm te kunnen leven. Twee derde van de ondervraagden gaat met zijn gsm naar bed en zet hem niet af. Hoewel ze dit eigenlijk wel willen zijn ze bang iets te moeten missen. "Gsm's



geven een gevoel van veiligheid, bescherming en dat we directe toegang hebben tot informatie. Ze zijn het belangrijkste middel van communicatie voor velen, het vervangt soms zelfs persoonlijke gesprekken. Meisjes lijken meer te neigen naar gsm's en draagbare computers dan jongens, en kinderen in het algemeen gebruiken hun gsm vooral voor het versturen van sms'jes en foto's en niet om te bellen.

Relaties

Gsm's hebben ook de relaties tussen mensen veranderd, de helft van de mensen gebruikt sms'en om te flirten, een vijfde regelt een eerste date via een berichtje of beëindigt een relatie op deze manier. Naast bellen en sms'en gebruiken mensen hun gsm het vaakst als wekker, fototoestel of spelcomputer. De gemiddelde mens verwacht blijkbaar binnen de tien minuten tot een uur een antwoord. Krijgen ze dat niet, dan slaat de paniek toe. Jongeren voelen nu bijvoorbeeld meer dan vroeger de druk om de 'perfecte persoon' te vinden, terwijl in het verleden 'goed genoeg' goed genoeg was. Oudere generaties trouwden nog met partners die ze in hun buurt vonden, op loopafstand van het ouderlijk huis. Nu kunnen we daten met miljoenen mannen en vrouwen overal ter wereld, maar net daarom zijn we ook minder snel tevreden of kunnen we vaak zelfs helemaal geen keuze meer maken.

Er zijn niet-afgesproken regels die zo goed als iedereen volgt bij het sms'en naar potentiële liefjes of vrienden.

- 1/ Stuur niet meteen een bericht terug. Dan kom je over als een sukkel die niets anders te doen heeft.
- 2/ Als je iemand een bericht hebt gestuurd, stuur dan niets meer totdat je antwoord hebt gekregen.
- 3 / De berichten die je stuurt, moeten ongeveer even lang zijn als de berichten die je ontvangt

- *Kan de klas nog andere regels opsommen?*
- *Wie doet er vooraf online onderzoek als ze iemand leren kennen? Waarom? Wat komen ze dan te weten? Wat doen ze met die informatie?*
- *Waarom zou gsm-gebruik in de klas verboden zijn?*
- *Waarom vitten ouders over het gsm gebruik van hun kinderen? Waar maken ze zich zorgen om?*
- *Vindt de klas die zorgen terecht?*
- *Vindt de klas zelf dat ze teveel naar hun scherm zitten te staren?*
- *Welke app's gebruiken ze het meeste? Waarom?*

INTERESSANTE LINKEN:

- [BRUZZ reportage](#)
- [BRUZZ RADIO](#)
- [Interview](#) BRONKS
- [Klara](#)

