

Reportage

Een zoektocht naar balans

De Selfcare-trilogie van literair collectief Mooie Woorden

Mijn lichaam is doordeweeks een tempel maar in het weekend een ravekelder.' Dat is, met een knipoog, samengevat hoe volgens literair collectief Mooie Woorden millennials bezig zijn met het thema zelfzorg. In het weekend wordt er gefeest en gieren de synthetische middelen door het lijf, op maandag haast men zich naar de sportschool en start de dag met een tarwegrasshot: #selfcare.

In een wereld vol sociale media en mondiale crises op de achtergrond gaat de zoektocht naar balans, naar 'je goed voelen', met ups en downs. Mooie Woorden maakte er een programma over: *De Selfcare-trilogie*, drie avondvullende literaire voorstellingen in 2022 met schrijvers en dichters, en een nazorg-podcast voor publiek.

Dun draadje

'We maken programma's vanuit onszelf, voor ons publiek', zegt Isabel Reker, zakelijk leider van het collectief. 'En omdat wij zelf millennials zijn, maken we programma's over de grote thema's waar onze generatie en Gen Z (de generatie die volgt op generatie Y ofwel, de millennials, red.) gevoel bij hebben.' Die wij, dat zijn Reker en haar twee collega's, schrijver en scenarioschrijver Lisa Weeda en productie-leider Nicky Hessel. Het klimaat, de dood en zelfzorg zijn van die onderwerpen die ze met een frisse, literaire blik op het podium brengen. 'Op grote, gevestigde podia komen mensen aan het woord die we al heel lang horen. Maar veel jonge mensen hebben ook wat te vertellen en dat willen we laten zien.'

Een van de 'jonkies'-onderwerpen is de zoektocht naar het ambigue begrip 'balans'. Dat dunne draadje tussen alles willen en rustig aan doen. Niet gek ook, schrijven deze woordkustenaars, anno 2023 gebeurt er genoeg om van in psychische nood te geraken: 'Kijk, het ding is: de aarde staat in de hems, we hebben burn-outs, het patriërchaat is nog steeds niet kapotgetrapt, we weten niet hoe de *hell* je de juiste wasmachine kiest, we zijn queer maar nog niet helemaal here, systemisch racisme is real, mensen blijven op f**%*ing Rutte stemmen, en we weten ook niet hoe we ooit een hypotheek gaan krijgen als we in de kunsten blijven werken...(..)'.¹

De insteek van de Mooie Woorden-programma's is naast literair ook expliciet maatschappijkritisch. Een thema als zelfzorg roept vragen op: bestaat er zoiets als een shortcut naar mentale gezondheid? Selfcare lijkt het ultieme antwoord, maar hoe ver moeten we eigenlijk naar binnen keren? Zijn daar grenzen aan? 'Veel jongeren zijn op zoek naar manieren om zich beter te voelen, tegelijkertijd zie je dat mensen en bedrijven in de selfcare-industrie daar geld aan proberen te verdienen. Dat maakt ons kwaad en ook dat kaarten we aan.'

In drie avonden, op een unieke en omgetoverde locatie – denk aan een bejaardentehuiszaaltje met meditatiekussentjes op de grond of een nagebouwde ravekelder – wordt met bekende namen en opkomend talent het thema verkend.

Sarah Haaij

Zo spreekt schrijver Nina Polak over de individualistische trekjes van de focus op zelfzorg, en presenteert dichter Sayonara Stutgard, die via het talentontwikkelingsprogramma *Natte Inkt* door Mooie Woorden wordt begeleid, nieuw werk. In voordracht, compleet met tableau vivant en decor, betreft ze het publiek in haar persoonlijke zoektocht en worsteling met mentale gezondheid.

Nazorg

Geldt die worsteling met de mentale gesteldheid in het bijzonder voor schrijvers? 'We werken in een sector waar we het uiterste van onszelf vragen. Als schrijver, maker, geef je vaak alles. Dat vraagt al om zelfzorg. Maar ook financieel is het onzeker. We zien het om ons heen, kunstenaars van onze generatie zijn extra vatbaar voor burn-out, dus daar proberen we ook aan te werken.' Zo is er bij Mooie Woorden aandacht voor zelfzorg tijdens het talentontwikkelings-traject. 'Hoe gaat het met je? Wat doet het met je om over een onderwerp als de dood te schrijven?' Maar ook in de relatie met het publiek wordt over zorg nagedacht. 'Nazorg hoort erbij. Wij voelen dat als organisatie heel sterk. Je hebt een zaal vol mensen en je zet toch grote thema's neer; zo hebben we het gehad over mentale gezondheid en medicatie.' Reker weet dat er altijd mensen in de zaal zitten die dat herkennen en soms ook behoefte hebben om hun ervaringen te delen. 'Wij zorgen ervoor dat we daar ruimte voor creëren tijdens en na afloop van de optredens.' Gelukkig, zegt ze, ziet ze dat daar in de culturele wereld steeds meer aandacht voor komt. Zelfzorg, zorg voor de kunstenaar en zorg voor het publiek; het is geen hype, 'het is pure noodzaak'.

'Bij binnenkomst spray ik mijn gezicht met zelfgemaakt rozenwater

Stap eerst achterstevoren over de drempel,
want sommige dingen neem ik niet
mee naar huis

Waar begint de zelfzorg en waar eindigen
je idealen?'

Sayonara Stutgard



Boven: Publiek tijdens *De Selfcare-trilogie*, Mooie Woorden, 24 juni 2022.

Onder: Sayonara Stutgard (rechts) tijdens *De Selfcare-trilogie*, Mooie Woorden, 29 juli 2022.

Fotografie: Robin Alysha Clemens

Noot

I www.mooiewoorden.org



Sarah Haaij

is redacteur van *Boekman* en freelance journalist. Ze maakt verhalen over mensenrechten, cultuur en het zoet en zuur van een globaliserende wereld