

Altijd een verrassingselement

De strijd van Jusso Whistler - deel II

In Slagwerkkraan 201 (september-oktober 2017) publiceerden wij een artikel over Jusso Whistlers strijd met Focale Dystonie (muziekkrampe). Een mysterieuze maar ingrijpende aandoening die in principe elke bevoegde muzikant kan treffen. Gelukkig was er wel hoop en zicht op verbetering. Wij vroegen Jusso om verslag te doen van de ontwikkelingen sindsdien.

Sinds juni ben ik onder behandeling bij de Muziekpoli Utrecht, en het ging met een goed van start. Er is een heel team van artsen – fysio- en ergotherapeuten en een psycholoog – die gezamenlijk jouw geval bespreken en zo tot een persoonsgerichte therapie komen. Ik moest daarbij zowel lichamelijk als geestelijk flink aan de bak. Even wennen voor iemand die buiten drummen werkelijk niets aan sport of lichamelijke oefening deed. Ik kon bepaalde spiergroepen niet eens voelen, laat staan bewegen. Dit zorgde de eerste dagen wel voor hilariteit in de oefenzaal. Na een tijdje begon ik echter duidelijk verschil te merken, en ontwikkelde zich een ‘lichamelijk bewustzijn’ in plaats van de voorheen gebruikelijke instelling van ‘niet zeuren’ en *no pain no gain*.

Overwaarding

Ingesleten gewoontes van al die jaren spelen – niet op je houding letten, geen pauzes inlassen, vergeten te eten of drinken – moesten duidelijk veranderd worden. Maar ook mentaal moest ik bijgespijkeren. Bij de psycholoog kwamen duidelijke zaken aan bod: waarom doe je bepaalde dingen en wat verwacht je ervoor terug? Wat maakt je gelukkig/ongelukkig. Maar we gingen ook meer de diepte in. Zonder heel specifiek te worden kwam eruit dat drummen mij inderdaad

bijna alles heeft gebracht wat ik wilde, maar dat betekent niet dat drummen voor alles de oplossing is. Terugkijkend denk ik dat ik daar de mist in ben gegaan. Bij alles wat er gebeurde in mijn leven – goed en slecht – zag ik drummen als oorzaak of remedie. Dat is een overwaarding van hetgeen je doet. Als persoon ben ik natuurlijk meer dan alleen ‘die drummer’, en voor de meeste andere mensen – zeker diegenen die echt belangrijk zijn – is het juist ‘die drummer’ die er het minst toe doet.

Opstelling

Mijn dagen zien er nu anders uit, waarbij het dagelijkse trainen (buikspieroefeningen, het zogenaamde ‘planken’, en andere oefeningen) en mediteren er het meest uit springen. Ik oefen wel, maar minder en meer verspreid over de dag, en wandel dagelijks. Daarbij heb ik geaccepteerd dat mijn linkerbeen waarschijnlijk nooit meer echt de oude wordt, maar het spelen gaat met wat aanpassingen wel weer bijna als vanouds. Het vertrouwen komt terug, en als mijn linkerbeen even niet mee wil doen, kan ik teruggrijpen op een aantal werkbare oplossingen. Het belangrijkste is mijn nieuwe opstelling; met een hihat die permanent gesloten is en de main hihat met een drop clutch. Het lastigste is als ik

‘Het belangrijkste is mijn nieuwe opstelling; met een hihat die permanent gesloten is en de main hihat met een drop clutch.’



krampe en spiertrekkingen krijg, en dan de hihat niet dicht kan houden en niet op commando kan openen (bij accenten of doorlopende patronen). Langdurige dubbele-basspatronen zijn ook niet echt handig.

Als ik nieuwe ritmes bedenken, probeer ik dus te voorkomen dat hihatopeningen te veel de feel bepalen. Gelukkig werkt het een beetje regelmatig goed, en speel ik de meest waanzinnige dingen; zowel met hihat als dubbelpedaal. Er is nu dus altijd een verrassingselement aanwezig, en dat maakt dat geen enkele sessie, opname of optreden hetzelfde zal zijn.

Tweede kans

Ik ben vol goede moed. De afgelopen periode heb ik studioklussen gedaan, een optreden op een festival, tien songs opgenomen voor een live/studio-dvd (die wordt véél!). Het voelt als een tweede kans, en dat zorgt ervoor dat ik dingen die voorheen normaal waren, nu veel intenser beleef. Een mooi gestemde kit met nieuwe vellen, locken met de bassist, dat je muziek maakt met gave mensen... Nee, jullie zijn voorlopig nog niet van me af! ■

Slagwerkkraan.nl/swkplus

• artikel *De strijd van Jusso Whistler* uit SWK 201