



MUZIKANT JAN SWERTS PREEKT DE STILTE

‘Als kind droomde ik al van de apocalyps. Zo rustig’

Hij rebelleert tegen de almacht van het lawaai, zegt Jan Swerts. Wat telt, is wat tussen de noten gebeurt. Deze dagen heeft de muzikant en docent met een autismespectrumstoornis (ASS) er onverwachts een bondgenoot bij. ‘Ik hoop dat de mensen het verschil door deze vertraging zullen voelen. Misschien denken ze: dit wil ik niet meer kwijt.’

Nathalie Carpentier, foto's Jimmy Kets

‘Spreken we af op het verlaten militair domein van Bevingen? Lekker apocalyptisch en desolaat’, sms't Jan Swerts daags voor de afspraak, half grappend. Door zijn vorm van autisme is hij extreem gevoelig voor geluid. Daardoor bleek samenleven met een zoontje met het syndroom van Tourette niet alleen aartsmoelijk – iets wat hij muzikaal verwerkte op het wondermooie album *Schaduwland* – het maakt ook gesprekken op drukke plaatsen voor hem onmogelijk.

‘Elk geluid analyseer ik en deel ik in een vakje in: welke geluidsbron, welke frequentie, welke irritatiegraad. In een groep mensen isoleer ik elke stem, elke boodschap en ook nog eens het geluid van tikkende glazen, mensen die drinken, slurpen én achtergrondmuziek. Geluiden in de natuur storen minder, alsof ze beter aansluiten bij de natuurlijke habitat van je geest.’

We hadden overal in Haspengouw kunnen afspreken. Door de coronacrisis zijn in deze zwaar getroffen streek alle pleintjes verlaten. ‘Heerlijk rustig, al klinkt dat politiek incorrect’, zegt hij ter begroeting. Is hij dan zelf niet bang om ziek te worden of mensen te verliezen? ‘Natuurlijk wel, maar die angst is allang een constante in mijn familie. Ik heb al veel mensen verloren aan kanker, corona scherpt die angst niet aan. Ik koester

de vergankelijkheid van het leven. De dood is de grote gelijkmaker, na jaren streven en ambities maakt ze iedereen weer gelijk. En stil.'

'Vier van de zeven leden van mijn nieuw samengestelde gezin hebben ASS. Voor ons klopt de wereld veel meer nu'

De strakke maatregelen ervaart hij niet als een vloek, maar als een zegen. Want voor hem zijn 'oogcontact een uitdaging, voorspelbaarheid een must en prikkels een probleem'.

'Kennissen mailen mij dat ze nu vaak aan mij moeten denken, omdat ze weten dat ik allang verlang naar de sociale wereld zoals die er nu uitziet: met heel weinig contacten en geen sociale verplichtingen. (lacht) Ik vind het bijvoorbeeld afschuwelijk om mensen op straat te begroeten en dat hoeft nu niet meer.'

Wat vindt u er zo afschuwelijk aan?

'Het is een sociale conventie die zo weinig authentiek is. Het leidt doorgaans tot triviale gesprekken die telkens hetzelfde clichésценario overlopen: "Alles goed? En op het werk? Wisselvallig weer, he?" Zéér vervelend.'



'Ik ga nooit uit, nooit op café, geen optredens.'

'Mijn studenten (Swerts is onder meer docent burgerschapseducatie aan de UCLL, red.) weten dat ik alle sociale contacten mijd – ik ga nooit uit, nooit op café of naar optredens – maar zij kunnen zich geen wereld zonder

sociale context voorstellen. Voor hen ben je of zielig alleen, of gelukkig in groep. Maar ik ga graag alleen of met één of twee vrienden bij valavond uren wandelen door de velden, van dorp tot dorp, langs kerkhoven. De gesprekken die zich dan ontvouwen, zijn zo mooi. Van zulke momenten kan ik dagen nagloeien. Zelfs mensen met ASS delen dus graag gedachten en gevoelens.’ (lacht)

‘Maar gesprekken op straat met iemand met wie ik geen band heb, vind ik afschuwelijk. Daarom vind ik deze periode heerlijk: mensen lopen in een boog om je heen, waardoor ik lekker in mijn bubbel mag blijven. Normaal vinden mensen mij asociaal en elitair, nu denken ze: “Kijk, een voorbeeldige burger, die houdt zich goed aan de coronamaatregelen!”’

Sociaal contact mijden hangt samen met de autismespectrumstoornis waar u aan lijdt. Hoe uit die vorm van autisme zich nog bij u?

‘Ik heb nood aan voorspelbaarheid en heb geen golfbreker tegen een tsunami aan prikkels. Maar ik ben een beetje atypisch omdat ik nog vrij goed functioneer. Door mijn opvoeding en door hier tussen de velden op te groeien, heb ik mij kunnen wapenen tegen de moderne wereld die pokkeluid en razend druk is. Ik heb de beste oordopjes op maat laten maken, sliep vaak alleen, meed sociale gelegenheden.’

Betekent het ook dat u veel nood hebt aan routine? Experts raden aan om dat nu in te bouwen, iets waar veel mensen mee worstelen.

‘Normaal vinden mensen mij asociaal en elitair. Nu denken ze: “Kijk, een voorbeeldige burger”’

‘Ik heb sterk ritueelmatig gedrag. Dat ik met mijn nieuw samengesteld gezin opnieuw in mijn ouderlijke huis woon, zegt genoeg. Daar ken ik elk hoekje, elk kantje én elk geluid. Geen sprake van dat er iets aan de indeling van het huis of de kamers zou veranderen. Als iets niet op de juiste plaats ligt, heb ik het daar heel moeilijk mee. Dan wil ik dat fiksen. Anders voelt het of de pilaren die structuur brengen, zullen vallen. En dan stuikt voor iemand met ASS de hele wereld in elkaar.’

‘Ik heb ook een heel strak ochtendritueel: opstaan, een glas fruitsap drinken en dan een halfuur stil zittend naar muziek luisteren zonder te spreken. Zo orden ik de dag die gaat komen en maak ik een planning van het komende etmaal in mijn hoofd. Pas daarna kan ik uit de startblokken schieten om te gaan werken. Nu ik niet naar mijn werk moet vertrekken, voel ik dat ik die routine meer kan loslaten.’

Ilse Noens, experte autisme, heeft de indruk dat sommige mensen met autisme het nu soms opvallend goed doen omdat er duidelijke afspraken gelden en minder onvoorspelbare contacten zijn.

‘Honderd procent zeker. Vier van de zeven leden van mijn nieuw samengestelde gezin hebben ASS en voor ons klopt de wereld veel meer nu. Mijn oudste pluszoon vraagt zich zelfs af waarom dit niet kan blijven - duren. Nu is het zoveel aangenamer en rustiger. De habitat die wij voor onszelf creëren, voelt niet langer als een aberratie. Je mag nu ook volledig in je eigen hoofd zitten. Wij zitten als gezin in een collectief stramien. Onze dag is gestructureerd en overzichtelijk, voorspelbaar, er is weinig ruis van buitenaf. Wij hebben nu soms dagen waarin we niets doen. Non-dagen, maar perfect voor ons.’

Dat laatste klinkt als vakantie. Is het niet heel anders als je moet jongleren tussen werk en kinderen helpen of als je je zorgen maakt om je financiën?

‘Mijn vrouw en ik hebben allebei verder gewerkt, zij meer van thuis uit, en intussen de kinderen geholpen met afstandsleren. Maar dan nog blijft er veel meer tijd over om te praten, te lezen, te puzzelen, te staren, als je je leven in en nabij je “hofstede” leidt. Als je vertraagt, merk je pas hoeveel energie en tijd verloren gaan aan verplaatsingen voor je job, inefficiënte vergaderingen, shoppen, allerlei activiteiten.’

‘Ik hoop dat mensen het verschil door die vertraging zullen voelen. Dat ze beseffen dat ze ook van thuis uit met nieuw ontdekte software veel kunnen, dat ze zich niet altijd hoeven te verplaatsen, ze hun vrienden misschien wel missen, maar ook niet per se twee of drie keer per week uit moeten gaan of moeten gaan shoppen.’

Bekijkt u het niet te veel door uw eigen bril? Veel mensen missen het sociale contact nu heel erg of vinden dit regime beklemmend.

‘Ik heb al ongelooflijk veel mensen leren kennen die zeker zo gevoelig zijn als ik voor de drukke en luide moderne wereld. Ik heb mij ertegen leren te wapenen door veel te mijden, maar zij blijven meedraaien in het systeem omdat ze er niet tegenin durven te gaan, uit angst om scheef bekeken te zullen worden. De voorbije jaren zag je zoveel mensen kreunen onder de druk die ons wordt opgelegd door de maatschappij en de sociale media om toch maar succesvol te zijn. Veel mensen worden daar ongelukkig van en zijn zich daar zelfs bewust van, maar kunnen er niet aan ontsnappen omdat het een collectieve waan is.’

‘In die ratrace lijken mensen zoals ik de kanariepietjes in de koolmijn. Die vragen zich voortdurend af: ik voel mij hier niet meer thuis, maar waarom zien die anderen niet dat dit leven niet normaal is?’

Het blijft vreemd dat iemand die zo gevoelig is voor geluid en nood heeft aan stilte toch zelf muziek maakt.

‘Muziek is voor mij slechts een ersatz voor de stilte. Mijn muziek blinkt uit door het beperkte aantal noten. Ik laaf me aan de stilte ertussen. Als je de piano toetsen heel zacht beroert en je de sustainpedaal gebruikt om noten “vast te houden”, ontstaat er een landschap van uitdeinende klanken, een soort auditieve cocon. Die mogelijkheden ontdekken was voor mij heel therapeutisch. Het riep een weids en onthecht gevoel op dat ik in mijn jeugd zo sterk zocht. Die sfeer was ook wat mij zo aansprak in de muziek van Wim Mertens. Heel contemplatieve muziek, helemaal niet opdringerig. De neoklassieke muziek waartoe mijn werk wordt gerekend is ook een soort rebellie tegen de almacht van het lawaai.’

Muziek maken was voor u al vaker reddend.

‘Er waren momenten in mijn leven waarop ik nergens rust vond, behalve achter de piano. Ik ben een melancholicus, achter de piano kon ik een nachtelijke wereld van troostrijke tristesse creëren om in te verdwalen.’

Is dit een inspirerende periode voor u?

‘Ja, nu lijkt ik te leven in de onheilspellende films of graphic novels die ik vroeger bekeek of las ter inspiratie. Ik wil niets liever dan muziek maken die past bij verlaten straten en doodstille pleinen. De lockdown is een muze voor mij, ook omdat deze crisis noopt tot introspectie. Je wordt teruggeworpen op een klein stukje wereld met je naasten, je wordt bijna gedwongen tot een innerlijke monoloog. Daar hou ik van.’

U bent ook stilteambassadeur, u werkt aan een boek over stilte met Lander Deweer. Corona heeft het abrupt een pak stiller gekregen dan u wellicht ooit had gekund.

‘Dit is zalig, ook al klinkt dit weer politiek incorrect. Geluidsoverlast vinden we nog steeds niet belangrijk, ook al is het volgens de Wereldgezondheidsorganisatie de op één na grootste bedreiging voor onze gezondheid wereldwijd, na luchtvervuiling. Het wordt in verband gebracht met slapeloosheid, stress, depressie, cardiovasculaire aandoeningen. Nachtrust is zo essentieel, stilte tijdens je nachtrust zou een recht moeten zijn. En toch is niemand ermee bezig.’

Mensen beseffen pas in hoeveel permanent lawaai ze leven, als het zoals nu plots deels wegvalt.

‘Nu pas merken veel mensen op hoeveel intrusieve geluiden plots afwezig zijn. Alle experts die we spraken voor het boek, benadrukten dat elk industrieel geluid ons primitieve brein in vluchtmodus zet. Toen we nog -

jager-verzamelaars waren, moest geluid al je zintuigen op scherp zetten om te kunnen vluchten voor gevaar. Daardoor geeft elk geluid dat we nu binnenkrijgen ons hart, ons adrenalinesysteem nog steeds onbewust een soort kick-start. Als dat wegvalt, zoals nu, krijg je zoals mijn vrouw deze week voortdurend het gevoel dat je van alles moet doen, ook al is de prikkel weg. We zijn geconditioneerd om voortdurend in actie te schieten, takenlijstjes af te vinken, want anders ben je niet goed bezig. Nu veel mensen plots helemaal niets moeten doen, is dat voor velen een zware detoxkuur. Ik hoop dat ze ook voelen hoeveel deugd die herwonnen stilte doet. Ik hoop dat hierdoor het besef groeit dat zoveel lawaai niet normaal is.'

Waarom beseffen we dat niet?

'Blijkbaar neemt ons brein een aantal gevaren niet ernstig als ze niet voldoen aan vier criteria. Je moet er persoonlijk door geraakt worden, het gevaar moet abrupt zijn en niet geleidelijk gegroeid – zoals geluidsoverlast – het moet acuut zijn en het moet immoreel zijn om niet in te grijpen. Dit virus voldoet wel aan die criteria, waardoor we wel bereid zijn ons gedrag aan te passen. Voor geluidsoverlast is dat nog niet zo.'

Een pandemie heeft iets apocalyptisch en daardoor angstaanjagends. U vindt dat daar iets troostends van uitgaat. Waarom?

'Als kind droomde ik al van het einde van de wereld. Ik vond dat troostend omdat het dan rustig en stil was. Een apocalyps is een systeemcrisis. Mensen stappen uit een systeem waar ze al decennia in meedraaien en kijken er plots vanop een afstand naar. Wat vanzelfsprekend was, is dat plots niet meer. Dat is altijd interessant. Als je moet heropbouwen, welk systeem kies je dan? Maak je dezelfde fouten of kies je iets nieuws? Van mij mag dit eindigen met een catharsis: we hebben nu het alternatief leren kennen voor de ratrace, laten we dat alternatief omarmen.'

bron: *DS WEEKBLAD*, 11 april 2020