

Credits

Black Box is een Kamer 8 productie in samenwerking met Art Unbound en Radboudumc.

Concept | Script | Regie:
Marjoke Plijnaer

Productie:
Lotte Zoeter

Performers | Live:
Lotte Zoeter, Katja van der Does, Blanca T.M. Spee

Muziek | Live:
Tom van Veldhoven, Katja van der Does

Beeldend werk | Live:
Lenie Larmit, Sara Zeggio

Muziek | Recording en mastering:
Tom van Veldhoven, Victor Notermans,
Marjoke Plijnaer, Peter Plijnaer

Muziek | Voice over:
Yaron Mesika

Decor:
Marius Broeders, Marjoke Plijnaer, Blanca T.M. Spee, Sara Zeggio, Lotte Zoeter

Visuals | Camera:
Marjoke Plijnaer, Adriaan Holsappel

Visuals | Edit:
Katja van der Does, Adriaan Holsappel

Visuals | Spel:
Katja van der Does, Lotte Zoeter, Adriaan Holsappel, Margriet Kosse

Beeldend werk:
Victor Notermans, Marjoke Plijnaer, Lenie Larmit

Kostuums: Marjoke Plijnaer

Begeleiding (co-)creatieve sessies deelnemers Parkinson project:
Marjoke Plijnaer, Blanca T.M. Spee, Sara Zeggio

Techniek:
Chad Thépass, Jos Buitinck

Poster ontwerp:
Marjoke Plijnaer

Grafische vormgeving:
Joes Stiphout

Trailer | Opname & Edit:
Michiel Los

Trailer | Muziek: Tom van Veldhoven

Powered by: Gemeente Nijmegen, Cultuurfonds Gelderland, Gemeente Arnhem, Wiebert,
FNO Klein Geluk, 100% Fat, Marius Broeders, POPOP Art.

Totaaltheater Kamer 8 presenteert:

BLACK BOX



Voor speellijst en
tickets ga naar
kamer8.com/blackbox

KAMER 8

BLACK BOX

Deze abstracte, absurdistische performance is een theateraal onderzoek naar de werking van flow in het creatieve proces, waarin de beleving centraal staat. De inspiratie voor deze performance komt voort uit het baanbrekende onderzoek van het Radboudumc naar de werking van het creatieve proces op het welzijn van mensen met de ziekte van Parkinson. In de rol van artistiek leider van de 'Black Box', ook wel de creatieve playground van dit wetenschappelijke onderzoek, is Marjoke Plijnaer onderdeel van het wetenschapsteam. Geïntrigeerd en geïnspireerd door de positieve werking van flow**, zet Marjoke in de rol van artistiek leider van Kamer 8 samen met hoofdonderzoeker Blanca T.M. Spee dit onderzoek voort in deze theaterale performance. In het wetenschappelijke onderzoek kregen Marjoke en de wetenschappers een vernieuwde kijk op co-creatie in het creatieve proces. Een krachtig middel dat met de juiste afstemming flow enorm kan bevorderen. "We wilden op een dieper niveau weten hoe dit werkt."

'Black Box' is een filmische performance waarin (live)muziek, geluid, beweging, tekst en video een wereld scheppen waarin de performers je meenemen in de beleving van flow en wat ons daar soms bruut, vaak subtiel uit kan trekken. Ongrijpbaar als het fenomeen flow kan zijn, is dit maakproces een open ruimte waarbinnen de performers zichzelf en elkaar blijven verrassen en verwonderen. 'Black Box' heeft een theateraal raamwerk waarbinnen gerichte improvisatie door de performers het onderzoek blijven verdiepen vanuit een artistiek perspectief.

Volg de witte konijnen en stap in het brein van mevrouw Habbadabba wanneer zij een creatief proces in gaat. Beleef de turbulente reis waarin Wolf haar in flow brengt en Hybris haar steeds uit flow haalt.

Wit Konijn

Dit nieuwsgierige diertje heeft de drang om te ontdekken en onderzoeken. Tevens is zij een metafoor voor de waarheid. Zodra je de waarheid wilt pakken, is hij weg. Witte konijnen nodigen je uit om uit het gewone leven te stappen en een buitengewone reis te gaan maken. Een weg naar je diepere weten te vinden en je hogere intelligentie aan te spreken. Verwonder je en laat je verrassen!

Wolf

De wolf is een zeer intuïtief en bijzonder intelligent dier. Intuïtie en ratio moeten goed met elkaar kunnen samenwerken om tot een staat van flow te komen. Wolven hebben een groot lerend vermogen, ze laten je zien dat je ongetemde wilde kant niets is om bang voor te zijn en ze staan voor speelsheid en innerlijke kracht. Dit krachtige dier brengt je in verbinding met de (je) natuur, herinnert je aan de vreugde van kleine dingen en het nut van plezier. Laat je inspireren door de wolf om je angsten te overwinnen en je potentieel te benutten. De wolf staat voor bewustzijn. Je zou het een ego-loos dier kunnen noemen dat als echt groepsdier nergens anders wil staan dan precies op zijn eigen plek. Niet hoger en niet lager dan daar waar hij hoort.

Hybris

Hoogmoed komt voor de val. Hybris is het Oudgriekse woord voor overdreven trots, hoogmoed, overmoed, grootheidswaan, brutaliteit, onbeschaamdheid met name tegenover de Griekse goden en/of goddelijke wereldorde. Hybris is in deze performance de godin die je verleidt in het logische denken te blijven om de controle te houden vanuit het idee dat dit sterker is dan je intuïtie. Hybris weet dat als je Wolf-flow volgt, zij zelf niet meer hoorbaar is, niet meer bestaat. Hybris zal er alles aan doen je te beschermen tegen deze val. Echter, des te meer je luistert naar Hybris, des te harder de val. Hybris kent dan ook een groot palet aan verleidingstactieken die soms duidelijk zijn en andere keren juist zeer slinks. Te hoog of te laag vliegen is in dit geval allebei ego.

Art Unbound

Marjoke Plijnaer en Blanca T.M. Spee hebben vanuit hun samenwerking in het wetenschappelijke onderzoek van Radboudumc, Art Unbound opgericht. Hier combineren zij kunst en wetenschap en onderzoeken de wetenschap verder in de kunst. Hieruit hebben zij ook een innovatie traject voor professionals ontwikkeld. Tevens delen zij wetenschappelijke resultaten met de maatschappij d.m.v. kunstwerken.

Voor deze performance 'Black Box' is de vorm van het witte konijn gekozen als abstract personage dat de wetenschappers in de kunst representeert. Loubadouba (wit konijn) is de hoofdonderzoeker van Art Unbound en alle andere witte konijnen zijn het hele team van Loubadouba.

Wetenschap

In de wetenschap kennen we verschillende hersengebieden. In een staat van flow werken zij optimaal met elkaar samen. Je zou dus kunnen zeggen dat Hybris en Wolf dan goed met elkaar samenwerken.

Maar wat gebeurt er eigenlijk in het brein in deze staat van flow?*** In het brein gaan gebieden zoals de Dorsolaterale Prefrontale Cortex een paar tandjes terug. Dat is een hersendeel dat normaal gesproken logisch denken, planning en zelfkritiek afhandelt. Verder wordt de Mediale Prefrontale Cortex ook rustiger; dit helpt om het zelfbewustzijn en zelf-monitoring te verlagen en minder angstig te zijn tijdens flow. Dit betekent minder twijfel en meer ruimte voor creativiteit. Naast andere hersengebieden, gaat de Anterieure Cingulate Cortex, een hersengebied dat dieper ligt en zich net achter de frontale gebieden bevindt, een versnelling hoger. Hierdoor wordt de focus op je taak en handelen versterkt. Het is alsof je een natuurlijke schijnwerper hebt, die precies belicht wat je moet zien.

Dit betekent dat, terwijl sommige gebieden in het voorste gedeelte van het brein minder actief worden, andere interne hersengebieden juist actiever worden. In grote lijnen kan men zeggen dat er een

nieuwe balans ontstaat, waarbij diepere, interne hersengebieden, zoals de basale ganglia, een bijzonder centrale rol spelen. De basale ganglia, diep in het brein gelegen, zijn structuren die helpen bij het vloeiende automatisch uitvoeren van vaardigheden die je al hebt geleerd, waardoor je complexe taken efficiënt kunt beheren zonder bewuste inspanning.

Nu duiken we nog dieper het brein in, waar chemische boodschappers ervoor zorgen dat bepaalde gebieden actief of minder actief zijn. Dopamine, het 'geluksstofje' waar het productie plekje in de basale ganglia zit, is belangrijk voor plezier, vloeiende motoriek en verhoogde motivatie. Dopamine speelt ook een sleutelrol bij het goed afstemmen van het samenspel tussen flexibel en taakgericht denken, waardoor creativiteit mogelijk wordt. Dit betekent dat dopamine essentieel is voor de balans tussen de intuïtieve, speelse kant (Wolf) en de op het moment gerichte adaptieve kant (Hybris in spel), waardoor flow mogelijk wordt. Zodat Hybris niet met zijn ego bezig is en te hoog of te laag vliegt, helpen ook andere boodschappers mee; hieronder kan norepinephrine ondersteunen je focus aan te scherpen en je alert te houden, zodat je betrokken bent in het moment en klaar om elke creatieve uitdaging aan te gaan.

Dit wetenschappelijke onderzoek naar flow en de invloed op het brein zetten wij voort in onze 'performance research room Kamer 8'. Wij zien u graag in de "Black Box".

** Black Box: Ondoorzichtig. Iets waarvan de inhoud of werking onduidelijk of onbekend is.*

*** Flow, een concept geïntroduceerd door psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi, is die magische staat waarin alles als vanzelf ontstaat. Je bent volledig geabsorbeerd, gefocust, en je werk vloeit moeiteloos. Je vergeet tijd en ruimte.*

**** Opmerking: De inhoud vertegenwoordigt enkele van de veronderstelde hypothesen van de werkingsmechanismen van flow in het brein en wordt nog steeds verder onderzocht.*