

Dag Frits Abrahams

Tomoko in haar bad werd een symbool

Heel indrukwekkend de foto-tenoostelling over W. Eugene Smith in het Amsterdamse Raam ook is, het is inleverde uitgerekend de belangrijkste foto van die eeuw in een nogal donkere nis hangt. Die foto toont Tomoko Uemura in Her Bath. De foto is even bijzonder als het verhaal erachter. Toen moeder baadde op deze sobere zwart-witfoto haar mismaakte dochter. Alles op de foto straalt liefde en overgave uit. De foto mag niet meer gepubliceerd worden en is daarom alleen nog op tentoonstellingen en op internet (via Google met vermelding van de titel) te zien. Smith maakte de foto in 1971 toen hij met zijn vrouw het Japanse vissersdorp Minamata bezocht. Daar was in de jaren vijftig een schandaal uitgebroken rond het bedrijf Chisso, dat in de wateren bij Minamata grote hoeveelheden kwik had geloosd. Duzenden mensen en dieren begonnen ernstige ziektesverschijnselen te vertonen. Spijterwisk, gevoelloosheid in ledematens, schade aan oog en oor. Het eten van vissen bleef niet meer gepubliceerd worden en is daarom alleen nog op tentoonstellingen en op internet (via Google met vermelding van de titel) te zien.

Smith maakte de foto in 1971 toen hij met zijn vrouw het Japanse vissersdorp Minamata bezocht. Daar was in de jaren vijftig een schandaal uitgebroken rond het bedrijf Chisso, dat in de wateren bij Minamata grote hoeveelheden kwik had geloosd. Duzenden mensen en dieren begonnen ernstige ziektesverschijnselen te vertonen. Spijterwisk, gevoelloosheid in ledematens, schade aan oog en oor. Het eten van vissen bleef niet meer gepubliceerd worden en is daarom alleen nog op tentoonstellingen en op internet (via Google met vermelding van de titel) te zien.

Tomoko, geboren in 1956, was een van de slachtoffers. Zij moet via de placenta hoesmet zijn geraakt toen haar moeder zwanger van haar was. Tomoko was blind en doof en verlamd aan haar benen. Smith, maatschappelijk geïnteresseerde fotograaf als hij was, wilde in een symbolische foto het lijden van al die duizenden slachtoffers vereeuwen. Zo zei hij het ook tegen zijn vrouw Aileen toen hij van het gevaar-Tomoko hoorde: „In we die symbolische foto proberen te maken.“ De moeder baadde haar dochter in haar bad en stelde Smith voor tijdens zo'n sessie foto's te maken. Smith had iets anders in gedachten, hij ging er vanuit dat de verminderingen van Tomoko

beter te fotograferen waren in een lichtere kamer. Maar hij wilde aan de wens van de moeder en fotografeerde haar met haar dochter in een donker badkamerje waar het licht maar door één raam viel.

Het resultaat was een aangrijpende foto die herinneringen wakte aan Michelangelo's *Pieta*. Smith had veel moeds gemaakt, maar pas met deze foto werd hij beroemd. Hij had de schande van Minamata een gezicht - een lichaam eigenlijk - gegeven.

Tegelijk moest hij er, evenals de familie van Tomoko, een hoge prijs voor betalen. Het gifschandaal had het dorp verscheurd. Werknemers van Chisso kwamen tegenover de slachtoffers te staan zolang de fabriek zich aan haar verantwoordelijkheid onttrok - wat lange tijd het geval was.

Op een dag ging Smith met zijn camera naar een bijeenkomst waar met een bestuurder van Tomoko werd gesproken. De man kwam niet opdagen, maar wel zo'n honderd werknemers die Smith ernstig mishandelden. Hij liep bijweld oogletsel op. Intussen kreeg de familie van Tomoko verwijten dat ze de foto's voor geldelijk gewin had laten maken.

Toen Smith in 1978 overleed, gingen de rechten van zijn Minamata-serie naar zijn inmiddels ex-vrouw Aileen. Zij stond daarop de rechten van de foto's met Tomoko aan de vader af. Toen Tomoko in 1997 twintig jaar dood was, wilde een Franse tv-maatschappij de foto opnemen in een documentaire over de hondste beste foto's van de eeuw. Tomoko's vader weigerde. Hij vond dat er eindelijk rust moest komen bij de foto's van de moeder. Tomoko is nu in haar bad een eerbiedwaardig kunstwerk geworden. Met de wulverdiende rust die daarbij hoort.

De meeste mensen geven hun goede voornemens in het nieuwe jaar snel weer op. Managementgoeroe Ben Tiggelaar weet raad: bereik je doel met gedragsverandering.

DOOR MARC LEIJENDEKKER
Je hebt voor het nieuwe jaar een lijstje gemaakt met goede voornemens. Afvallen. Stoppen met roken. Vakier de krant lezen. Maar twee weken later is daar alweer de klad in gekomen. En trouwens, als je dat vergelijk met je plannen van vorig jaar: die lijstjes lijken wel erg op elkaar.

Herkenbaar? Voor veel mensen wel. Je gedrag veranderen is niet zo eenvoudig. Doelen stellen: oké. Zo'n lijstje maken is niet zo heel moeilijk - zeker als je de lijst van vorig jaar ook nog kunt gebruiken. „Maar die plannen vertalen in blijvend ander gedrag, dat blijkt uit de praktijk erg moeilijk“, zegt Ben Tiggelaar.

Hij is een veelgevraagde managementgoeroe, populair omdat hij helder wetenschappelijke inzichten en toegevoegde managementtheorieën samenvat. Meestal gaat het daarbij om veranderingsprocessen in bedrijven. Hij geeft er cursussen over en schreef er in 2008 het boekje *Dromen, durven, doen* over.

Hoewel het boekje een bestseller is, is het isleken enthousiasme dat blijkt uit de voorbeeld uit de reacties van lezers op bol.com. De een is blij met een heleboel openbaringen, de andere vindt er nauwelijks oegoevoge waarde in of treft bij Tiggelaar weinig meer aan dan een reeks artikelen uit *Theater in Utrecht* tot de nok vol. Tiggelaar is zijn uitgever hadden bij wijze van experiment een publiekseminar georganiseerd. Voor 60 euro per persoon, dus niet de 1.000 euro die managers voor een hele dag moeten betalen. Want veel mensen bliken zijn boek, aanvankelijk met de hoop voor de gratis toegang, te nemen in de winkel, te gebruiken voor hun persoonlijke leven.

Dat is ook de toezetting in Utrecht. Een geliefte hand zingt zo'n beetje lang heb ik gewacht met het vinden van mijn doel.“ En dan: „2011, dat wordt mijn jaar.“ Als Tiggelaar dat doet in het pak opkomt, is een van de eerste dingen die hij zegt: „Dit wordt geen blije eikelshow.“ Keer op keer verwijst hij naar het wetenschappelijk onderzoek dat vraagt al 'Waarvan worden mensen gelukkig.'

Ik ben erg pragmatisch“, zal hij een paar dagen later antwoorden op de vraag wat het verschil is met de boodschappen over zelfinzicht en innerlijke balans in boeken als *Psychologie Magazine* en *Psychologie*. „Ik houd me ver van alles wat te maken heeft met zwerfigheid. En verder hou ik van relativering, een beetje humor. Dat vind je niet altijd bij die bladen.“

Hij krijgt de 1.500 man in Utrecht vaak aan het lachen. Zijn belangrijkste boodschap: 95 procent van de gedragsverandering onbust. Wie wat wil veranderen, moet zich richten op de resterende 5 procent. En dan nog blijkt dat heel moeilijk. Probeer met kleine, concrete veranderingen in je gedrag een concreet doel te bereiken.

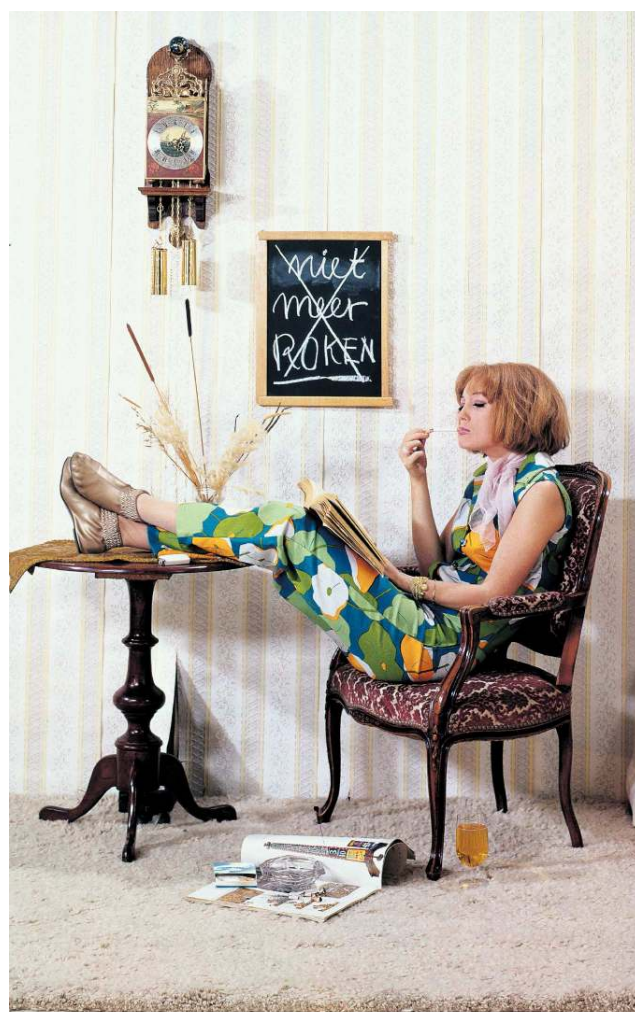
Een voorbeeld uit zijn eigen leven. Tiggelaar was te dik en vroeg raad aan zijn vrouw. Je eet te veel, was het antwoord, je scheidt bijna altijd twee keer en soms wel drie keer op de toilet. Toen sloten, vertelt hij die zaal, om als zijn bord na de eerste ronde leeg was, dat naar de toilet te brengen. Hij besloot dat hij een kast kwam een plakkerje: zou je dit wel doen?

Ook voor de mensen die zich steeds vermoeven om te gaan haken op in dat vervolg niet doen heeft hij een tip: trek meteen je hardloperken aan, ook als je eerst nog iets anders moet doen. En voor wie's ochtend begint zelf zegt dat hij zich nog even wil ondraaien in bed voordat hij gaat lopen: doe alles wat

hardloperken aan onder het dekbed. Het zijn simpele, bijna kinderlijke voorbeelden, maar wel effectief. Tiggelaar herhaalt het vaak: grote doelen bereik je met kleine, concrete veranderingen. Want daar gaat het om: doen. Je kunt nog zo vaak denken dat je je relatie wilt verbeteren, je wilt uiteindelijk iets nieuws moeten doen.“ Sleutelwoorden: zelf, concreet, meetbaar, snel. Hij geeft lijstjes, tips, voorbeelden: wie vrolijker wilt worden, moet gaan hardlopen. Of een potlood in de breedte in de mond nemen. Want het lichaam beïnvloedt de geest, het is niet alleen andersom.

Na de pauze spoort hij mensen aan om ter plekke iemand te bellen of te sms'en die ze nog iets moesten vertellen, om

Ben Tiggelaar: je leven leiden als een bedrijf



Stopen met roken: ieder jaar begin januari een voornemen. Tiggelaar: 'Gedragsverandering is moeilijk.' Foto Spaarvestad

hardloperken aan onder het dekbed. Het zijn simpele, bijna kinderlijke voorbeelden, maar wel effectief. Tiggelaar herhaalt het vaak: grote doelen bereik je met kleine, concrete veranderingen. Want daar gaat het om: doen. Je kunt nog zo vaak denken dat je je relatie wilt verbeteren, je wilt uiteindelijk iets nieuws moeten doen.“ Sleutelwoorden: zelf, concreet, meetbaar, snel.

Hij geeft lijstjes, tips, voorbeelden: wie vrolijker wilt worden, moet gaan hardlopen. Of een potlood in de breedte in de mond nemen. Want het lichaam beïnvloedt de geest, het is niet alleen andersom.

Na de pauze spoort hij mensen aan om ter plekke iemand te bellen of te sms'en die ze nog iets moesten vertellen, om

Managementgoeroe
Ben Tiggelaar (41) is een van de populairste managementgoeroes van Nederland. In zijn boeken, seminars en columns wat hij al een jaar of tien wetenschappelijke inzichten kort en helder samen, met gevoel voor entertainment. De nadruk ligt op de manier waarop echte en blijvende verandering tot stand komt. Hij heeft onder meer naam gemaakt met het seminar *MBA in één dag*. Meer dan tienduizend Nederlandse managers zijn afgekomen op de befoeltes van 'Acht uur met managementboeken in acht uur'. In zijn boek *Dromen, durven, doen* (2008) richt hij zich op het „managen van de laatste persoon op aarde doof!“ Van die boek zijn ruim 175.000 exemplaren verkocht.

Tiggelaar, een bellidend christen, heeft verteld dat hij al vroeg belangstelling kreeg voor reclame en daarom communicatiewetenschap is gaan studeren. Later is hij zich gaan interesseren voor gedragsverandering. Vorig jaar is hij gepromoveerd op een onderzoek naar gedragsverandering in organisaties. Enkele van de voornaamste adviezen van Ben Tiggelaar.

Probeer je doelen in één reuzestap te bereiken. Ga er stapje voor stapje op af. Een rechte lijn hoeft niet, een zigzagkoers is ook goed. Richt je op concrete doelen, heb meer jezelf daar voortdurend aan en vertaal het naar dagelijkse gedrag. Het zal je ook gelukkiger maken, want ons geluk wordt vooral bepaald door wat we iedere dag doen.

viend is tevreden omdat abstracte theorieën een stuk concreter zijn geworden. Twee vrouwen die ieder een eigen coachingpraktijk hebben zijn nu afloopt wat gematigder. „Het is opvallend hoe iemand die niet of nauwelijks manager is geweest, die nooit een groot verandert raject heeft gehad, nu zo ontwikkeld tot een managementgoeroe“, zegt Frederieke Mewes.

Hij is een goede entertainer en voegt alle verhalen aan een houdens over gedrag, in ieder geval inhoudelijk. De sfeer was positief, je kon merken dat mensen allerlei goede voornemens maakten. Maar je hebt toch echt een coach nodig om dit vast te houden. Dan gaat het allemaal in een rustiger tempo en blijft er meer hangen.“

Tiggelaar reageert daar later laconiek op. „Zo zit het leven nu eenmaal in elkaar. Het blijft moeilijk om gedrag te veranderen. Ik hoop vooral dat ik mensen kan leren hoe ze het voor elkaar krijgen als ze iets willen veranderen. Of dat ik hen dichterbij het besluit daartoe kan brengen.“

Wordt dit een trend, verandermanagement toepassen op je persoonlijke leven? Tiggelaar uitgever laat al weten dat dit hoguit eens per jaar zal gebeuren, op een strategisch goed moment als begin januari.

Zelf aanzelt Tiggelaar nog. „Mijn expertise ligt toch vooral op gedragsverandering op het werk. Daarvoor neem ik ieder jaar met een groep mensen de hele vakliteratuur door en kijk wat daar van waarde bij is. Als iemand bij me komt omdat hij iets binnen zijn bedrijf wil veranderen, kan ik daar een verstandig en berekendere antwoord op geven. Maar als iemand zegt dat hij niet gelukkig is, tek mijn mening eventueel als die van een ander.“ Om daar een paar minuten later aan toe te voegen: „Ik heb natuurlijk wel een aantal psychologische inzichten weten te vertalen naar de praktijk. Die zijn nuttig voor wie veranderingen wil in bedrijven. Maar je kunt ze ook toepassen op je persoonlijke leven.“

40 jaar geleden in NRC Handelsblad

Oorvrijgen in Tilburg

Burgemeestersvrouw op de vuist
Door een onzer redacteurs
TILBURG, 18 jan. - Oorvrijgen en krachticheren burgemeester C. Becht van Tilburg en zijn echtgenote demonstranten die zaterdag bij het burgemeestershuis kwamen demonstreren. De krachticheren waren afkomstig van de burgemeester, de oorvrijgen van zijn vrouw.
Het echtpaar vond de demonstranten een heel protest

richtte zich tegen de ernstige vervuiling en de voorgevoenen afval van de wijk Groenendijk - te ondringert. Zij zouden onder meer aan de dakgoten zijn gaan hangen. Burgemeester Becht ontvrijgen iets van de klappen af te weten, maar een fotograaf heeft een uitval van mevrouw Becht op de foto vastgelegd. De leiders van de demonstratie, waaraan ongeveer twintig demonstranten deelnamen, hebben aangekondigd een aanklacht tegen mevrouw Becht te zullen indienen.

ik@nrc.nl

Op zoek naar een hefbrug

Ik ben al een tijdje op zoek naar een hefbrug voor mijn oudtimmer. Mijn voorkeur gaat uit naar een tweekoloms hefbrug. Een vierkoloms neemt te veel plaats in. Op mijn verjaardag spreek ik een bevriend persfotograaf.

advertentie heeft gezien over hefbridgen. „Tweekoloms“, vraag ik enthousiast. Het is een hele pagina“, antwoordt hij.

MARCEL GOSSELINK

Lezers zijn de auteurs van ikjes. Inzenden kan via onze gratis website: www.nrc.nl/ikjes. Maximale lengte 120 woorden.

De reden wil de laatste jaren opeens als wetenschap zien dat allerhande sociale dieren veel vaste homoseksuele paarvormingen vertonen. Noem het maar: homo- en heteroseksuele paarvormingen. Na de laatste jaren opeens als wetenschap zien dat allerhande sociale dieren veel vaste homoseksuele paarvormingen vertonen. Noem het maar: homo- en heteroseksuele paarvormingen. Na de laatste jaren opeens als wetenschap zien dat allerhande sociale dieren veel vaste homoseksuele paarvormingen vertonen. Noem het maar: homo- en heteroseksuele paarvormingen.



Nederland herschikt naar verhouding

In de geest van de wereldkaart op internet, (impuz.com/664/gpg) waarom de maker alle verhoudingen evenwichtig verdoet over de beschikbare grond, vandaag Nederland. Hoe meer inwoners een

provincie heeft, hoe groter het grondgebied. Dan verhuist de wereldkaart de verhouding van Nederland naar de grootste provincie (Gelderland), enzovoorts, naar rato. Kaart Robert Buizer

Pingvijn wankelt als homoseksueel boegbeeld

Franse onderzoekers volgden paarvorming koningspinguïns

Blinden zijn populair bij voorvechters van de rechten van homoseksuelen, omdat ze ook homogedragsvertonen. In het wild en in gevangenschap. Maar Franse onderzoekers willen dat beeld nu nauwer zien.

DOOF FRANS VAN DER HELM
De ogen sluiten, de nekken hewelwaars strekken met gekken koppen, en dan steels blikken op de ander verpen. Om die ander heen draaien, in een schommelend ballet op flapvoeten. Mannen kunnen zo mooi linnen, bij pinguïns. Met elkaar. Rechtopstaande. Boegbeelden zijn ze, voor vrijzinnige liefde en homoseksualiteit bij dieren. Erg populair, want erkend onderdeel van 'De Natuur', waartegen menselijke homoseksualiteit zo lang heetten in de ma. Maar door nieuw onderzoek wankelen de boegbeelden. Zijn wel werkelijk overvloedig homoseksuele pinguïns? Of gaat het om een pinguïnhomomythe, die nu pas onderuithaald wordt.

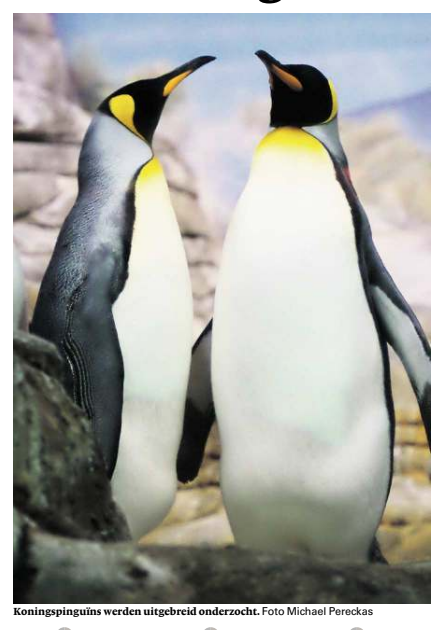
Deederen wil de laatste jaren opeens als wetenschap zien dat allerhande sociale dieren veel vaste homoseksuele paarvormingen vertonen. Noem het maar: homo- en heteroseksuele paarvormingen. Na de laatste jaren opeens als wetenschap zien dat allerhande sociale dieren veel vaste homoseksuele paarvormingen vertonen. Noem het maar: homo- en heteroseksuele paarvormingen.

En een kwart van de vogels vertoont de homoseksuele gedrag, maar niet aldoor

En een kwart van de vogels gaf zich over aan zulke hofmakelij.
Maar in de grote kolonie kwamen onder de natuurkundigen opmerkingen over de factor voor opmerkelijk gedrag: het hoge testosteronniveau en de ommekeer van de net ze terugkeren, na libidostudenten viseten. Kortom, het lijkt voorna-

medijk een vorm van behelven met, geardeerd met ongelukjes.
En in gevangenschap dan? Ook daar valt rakte te bevestigen homoseksuele vogels tegen. Kijk mee naar het vervolg van breed uitgemeten verhalen. In Central Park Zoo van New York broeide een man-manstel een geadopteerd dan wel geroofd ei van groepsgeenoten uit. Het jong werd voorbedrijft grootgebracht, voor enthousiast publiek. Maar de helft van het paar verbond zich later aan een vrouwtje in de groep. In de dierenruimte van San Francisco deed zich soortgelijks voor. Ook de zaak van de homoseksuele pinguïn in gevangenschap is dus wankel. Humboldt pinguïns in de diereunit van Bremerhaven. Duitsland. Ieken vasthouden in hun verfrissende voorkeur. Zij gedroegen zich in alle opzichten als trouwe homokoppels, desnoods stenen bebroodend. Maar ze moesten wel, het was een mannengroep. De diereunit wilde een paar jaar geleden het groepje 'homoseksuele' mannetjes van ingevlogen vrouwtjes voorzien. Menselijke homocitiven verhienderen dat. Het zou 'ongeoorloofde inneming in de geaardheid van dieren' zijn. Dit rakte te bevestigen dat de mens de werkelijk van die inneming af zag.

Maar ook zulke propagandagatinguïns houden natuurlijk geen stand: hoe educatief bedoeld ook. Onbekend is nog of pinguïns een vrij te hebben of daar regelmatig over bespiegelen, twijfelend of ze hem werkelijk hebben. Maar ze moeten natuurlijk wel keuzes krijgen om echt overtuigende voorvechters van hen liefdelike te zijn. Nee, de vogels lijken geen pendant van de mens die werkelijk vaak voorkomende toegewijde homoseksualiteit kent. Pinguïns laten zich zelfs niet voor een ideologisch wagenzien slaan. Moeder Natuur vindt trouwen helemaal nergens wat van. Daar heeft ze het te druk voor.



Koningspinguïns werden uitgebreid onderzocht. Foto Michael Perceks