

Gwendal Fossois



DOE EN DENK ALS **BATMAN**

Dapper, solide, daadkrachtig,
charmant, betrouwbaar,
slim, gul...



EVENEENS VERSCHENEN IN DE SERIE
DOE EN DENK ALS...

Doe en denk als Arsène Lupin

Doe en denk als Coco Chanel

Doe en denk als De Kleine Prins

Doe en denk als een kat

Doe en denk als een kat – Het werkboek

Doe en denk als een kat – 101 levenslessen

Doe en denk als Darth Vader

Doe en denk als Nietzsche

Doe en denk als Freud

Doe en denk als James Bond

Doe en denk als Harry Potter

Gwendal Fossois

DOE EN DENK
ALS
BATMAN



*Dapper, solide, daadkrachtig,
charmant, betrouwbaar,
slim, gul ...*

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD



Eerste vleugelslag	9
Ook in jou schuilt een superheld	13
Welke Bruce Wayne ben jij?.....	15
Les 1. Introspectie	15
Les 2. De duistere held	22
Les 3. Een held die zen is	31
Leer denken als een superheld	41
Les 4. Het verschil tussen goed en kwaad	41
Les 5. De morele code en de vrijheid van de burgerwacht	50
Balans. Batman de filosoof	55
Uit het diepst van de Batcave: Alfred Pennyworth vertelt alles	59
Word een burgerwacht met cape	63
Brein en spieren onder je cape: ontwikkel je <i>special skills</i>	65
Les 1. Ontwikkel een superbrein	65
Les 2. Achter je biceps kan er nog een zitten	74
Les 3. Accepteer je innerlijke Bruce	80

Les 4. Je identiteit als superheld	84
Strijd tegen schurken	93
Les 5. Je bent de held van je eigen Gotham	93
Les 6. Identificeer de boosdoeners	101
Balans. Een elke dag sterkere Batman	108
Uit het diepst van de Batcave:	
Doe en denk als de Joker	111
Familie en vrienden: je Bat-Family	119
Het kerngezin	123
Les 1. Batman in love	123
Les 2. Papa Alfred en zijn Bat-zoon	128
Les 3. Voed jouw Robin op	134
Batman getekend door Leonardo Da Vinci	134
Achter de ene familie kan een andere schuilgaan	143
Les 4. De definitie van jouw Family	143
Les 5. Voed je Bat-dier op	149
Balans: Geef de fakkel door aan je superheldenkroost.....	155
Uit het diepst van de Batcave:	
Je superhelden zonder kleren	158
De Bat-business:	
Wees een superheld op je werk	161
Doe je werk als een echte burgerwacht: goede raad van de gemaskerde Knight	163

Les 1. Telewerken of Bat-freelancen	163
Les 2. Ieder zijn eigen aanpak	169
Les 3. Zo pak je meerdere taken tegelijk aan	173
Les 4. Hoe je werk en privé combineert	177
Les 5. Fox & Co: de relatie met je helpers	180
Batman en de psychiatrische censuur	185
Werken als in de Bat-gemeenschap	187
Les 6. Je collega's zijn jouw liga	187
Les 7. Een duobaan met je Superman	193
Les 8. Word een super-manager of een Bat-chef	197
Les 9. Breid je Bat-netwerk uit	203
Balans. Jij en de andere Batman	208
Test: welke burgerwacht ben jij?	211
Eens een Batman, altijd een Batman!	219
Je Bat-journal	221



EERSTE VLEUGELSLAG

Lichtbundels doorklieven de donkere nacht en trekken lange banen boven de stad. In de lucht duikt een maar al te herkenbare gestalte op, te zien vanaf elke straat van de stad. Het is een gele vlek op een donker vlak tussen de wolken die samenpakken aan de horizon.

De gestalte wordt langzaam duidelijker, scherper omlijnd. Het is een opvallend element in het dromerige plaatje, de uitvergroete Ansichtkaart van een Gotham dat niet meer bestaat. Het is een kreet om hulp, een smeekbede, een wanhoopsgebaar in een hopeloze situatie. De vleermuis neemt de tijd, je weet nooit of hij wel komt. Je wacht, met een knoop in je maag, alle zintuigen gespitst, speurend naar de details die zich losmaken uit de donkere nacht.

Een beweging trekt de aandacht onder het opake hemelgewelf. Er beweegt iets boven het rumoer van de stad. En de cape klappert open, klaar om de verte in te vliegen. Een vluchtige glimp van een prachtig ebben torso die even snel weer verdwijnt, opgeslokt door de nacht die nooit lijkt te eindigen. Even zijn de

trekken zichtbaar van een glad gezicht. Het masker duikt op, met daarboven die twee spitse punten die het duister in priemen. Een doordringende blik. Dunne lippen. Gespierde borst en benen die het hele wezen voortstuwen door de lucht. En het zoogdier verdwijnt weer, schiet het duister in tot het helemaal uit het zicht is.

Batman is een emblematisch figuur uit de popcultuur met meer dan één truc onder zijn cape. Hij springt dagelijks in de bres voor de zwaksten en strijdt naast de politie tegen onrecht en misdaad. Ook is hij lid van de vele liga's van superhelden, onder wie zijn favoriete bondgenoot Superman. Maar anders dan de man van Krypton heeft hij geen bovenmenselijke krachten. Omdat Bruce Wayne de drang voelt om het goede te doen heeft hij de Dark Knight gecreëerd, die vecht met behulp van slimme gadgets. Vanaf de jaren dertig wordt hij populair in stripboeken en films als strijder tegen sociaal onrecht, die zijn vechtkunst en speurzinnigheid inzet om anderen te helpen. Hij belichaamt moed, eerlijkheid en rechtschapenheid. Achter zijn masker gaat een zachte en gevoelige man schuil die altijd een luisterend oor heeft. Kortom, de Vleermuisman is een voorbeeld voor ons allen. En als hij ons nu eens zijn geheimen onthulde opdat wij betere mensen kunnen zijn? En uitlegde hoe wij superhelden kunnen worden op ons werk en in onze familie en vriendenkring? Wat als jij de gemaskerde burgerwacht van de toekomst was?

Tijdens de nadere kennismaking met dit personage, dat op zoveel vlakken een voorbeeld voor ons is,¹ zul je je vaste overtuigingen anders gaan bekijken, werken aan je zelfvertrouwen en strijden tegen de superschurken die je dagelijks tegenkomt. En dit alles om gelukkiger te worden en je zo te ontplooien dat je zelf vleugels krijgt.



¹ Er zijn zoveel boeken en films dat het onmogelijk is ze allemaal in één enkel werk te behandelen. In dit boek hebben we het biografische stramien gevolgd dat leidend is in de verschillende levens van Batman, te beginnen met de acht lange films, geregisseerd door respectievelijk Leslie H. Martinson, Tim Burton, Joel Schumacher en Christopher Nolan. Daarbij komen nog de vele stripverhalen, evenals tv-series en vooral tekenfilms, waaruit de geciteerde scènes zijn gekozen ter illustratie van de desbetreffende analyse. Elke verwijzing is vermeld in een noot onder aan de bladzijde.



‘Iedereen kan een held in zich hebben, zelfs iemand die iets heel simpels en geruststellends doet zoals een jas om de schouders van een jongen leggen en hem zo duidelijk maken dat de wereld niet naar de knoppen is.’

Batman¹

¹ Antwoord van Christian Bale, *The Dark Knight* van Christopher Nolan, 2008.

OOK IN JOU
SCHUILT EEN
SUPERHELD



Je trekt snel je nauwsluitende outfit aan, steekt je voeten in hoge laarzen van glanzend leer en springt in je Batmobile, op weg naar absurde avonturen als gemaskerde burgerwacht. Op straat wachten je de schurken; ze hebben de stad al in rep en roer gebracht. Je voertuig rijdt snel, maar jij zit comfortabel op de protserige bestuurdersstoel en je neemt de tijd om de situatie te analyseren. Al heb je maar een paar seconden voor het gewapende conflict begint, je benut die om een nieuwe, liefst nauwkeurige inschatting te maken en hulpmiddelen onder handbereik te leggen om je taak als redder met de cape zo goed mogelijk uit te voeren.

Je tegenstanders zijn de Joker, Two-Face, Pinguin, Mr. Freeze en de Scarecrow. Misschien een Bane, een Harley Quinn en heel wat anderen. Maar dat deert je niet: jij bent de Dark Knight. Je bent *nergens* bang voor. En je kunt al die superschurken aan.

Utopisch? Zeker. Onmogelijk? Absoluut niet! Om een Batman te worden hoef je niet elke nacht in de aanval te gaan in een ultrastrakke jumpsuit. En ga niet direct de strijd aan met je vijanden, maar neem eerst de tijd om te werken aan je belichaming van die gemaskerde held waarin je wilt transformeren. Want om een Dark Knight te zijn moet je allereerst je manier van denken ontwikkelen, je gedrag bepalen en aanpassen en je *zencontrole* versterken om op het juiste moment de juiste beslissing te kunnen nemen. En Bruce, de échte Bruce, kan je op dat gebied heel wat leren.

WELKE BRUCE WAYNE BEN JIJ?

LES 1 **INTROSPECTIE**

Voor de geboorte van zijn alter ego deed Bruce een grondig zelfonderzoek. Als hij een psycholoog had geraadpleegd, zou diens diagnose schokkend zijn.

Hoe en wanneer is Batman geboren? In de eerste strips heeft de held nog geen identiteit; hij is een vrije burgerwacht die soms extreem geweld gebruikt om zijn doelen te bereiken. In 1939 wordt iets van zijn biografie duidelijk: als kind ziet Bruce hoe zijn ouders als ze met hem uit de bioscoop komen worden vermoord door een juwelendief. Het trauma zal zijn kijk op de wereld en zijn rol daarin compleet veranderen. Enkele dagen na het drama zweert de jongen aan zichzelf: 'Ik zal hun dood wreken door de rest van [mijn] leven alle criminelen te bestrijden.'¹ Het beeld van de vleermuis ont-

¹ Bob Kane, Jerry Robinson, 'The Legend of the Batman. Who he is and how he came to be', in *Detective Comics #33*, DC Comics, 1939 (vertaling van de auteur).

hij wil zijn ouders en in algemene zin mensen die onrecht ervaren wreken, recht doen.

Het beeld is sterk en ondersteunt een eigenschap die het personage eer aandoet: geduld. Zelfs als kind weet Bruce dat hij moet wachten tot hij volwassen is om zijn belofte schurken te bestrijden te kunnen inlossen, dat hij zijn lichaam moet trainen om harde gevechten aan te kunnen en lang genoeg vol te houden om te winnen; en dat hij zijn intellect zo moet ontwikkelen dat hij zijn strijd tegen onrecht slim kan voeren en niet in handen van zijn vijanden valt.

Dit geduld stimuleert hem ertoe zich te concentreren op zijn lichaam en zijn geest; hij wordt de waarnemer van zijn eigen metamorfose.

ACTIVEER JE **SUPEREIGENSCHAPPEN**

Dit verhaal kunnen we lezen als een metafoor. Het trauma van Wayne is een aanzet, een gebeurtenis in zijn leven die hem dwingt zichzelf opnieuw uit te vinden. Maar jij hoeft niet te wachten op een dergelijke ramp voor je in actie komt. Een Batman zijn impliceert dat je genoeg afstand hebt tot jezelf om je ambities te bepalen, tegen je onvolkomenheden te vechten en een aantal strategieën te bepalen om je positief te ontwikkelen. Maar hoe doe je dat?

Introspectie vormt de kern van dit proces. In dat proces wordt 'toegang tot de eigen gemoedstoestand

en denkwereld gepaard aan een zeker vermogen die over te brengen aan anderen.¹ Het is het beroemde ‘Ken je jezelf, dan ken je het universum en de goden.’²

De volgende oefening is bedoeld om enkele capaciteiten en eigenschappen in je naar boven te halen die verband houden met de wereld van Batman en zijn waarden.³

Noteer in de tabel op bladzijden 20-21 enkele ingrijpende positieve dan wel negatieve momenten in je leven, eerst uit het afgelopen jaar en dan vanaf je geboorte. Dat kan van alles zijn: een huwelijk met een andere superheld, de dood van jouw Superman, een gewonnen potje darten, een ontroerende film enzovoort. Het voorval hoeft niet per se wereldschokkend te zijn, als het maar wezenlijk was voor jou op een bepaald moment in je leven. Voor Batman was bijvoorbeeld zijn ontmoeting met Catwoman overrompend.

Noteer in de kolom ernaast de gevolgen van dat voorval: wat heeft het bij je opgeroepen? Welke emotie? Frustratie? Opwinding? Blijdschap? Vul in de tabel tot

¹ Jérôme Sackur, ‘L’introspection en psychologie expérimentale’, in *Revue d’histoire des Sciences*, 2009/2 (deel 62).

² *Gnothi seauton*: inscriptie in het Grieks op de ingang van de Tempel van Delphi, auteur onbekend.

³ Het merendeel van de vele manieren om aan introspectie te doen, doe je onder begeleiding van een psycholoog. De oefening hier pretendeert niet je een diepgaand inzicht in je ‘ik’ te bieden. Die analyse moet worden gedaan door een professional en kan een aanvulling zijn op deze eerste introspectie.

slot in welke eigenschappen en fouten volgens jou uit die situaties zijn ontstaan. Misschien ben je anderen gaan wantrouwen. Of ben je juist socialer of gepassioneerder geworden.

Geef dan in het tweede deel van de tabel aan hoe je idealiter op die situaties had willen reageren, met de afstand die je nu hebt. Herschrijf je geschiedenis zonder over jezelf te oordelen. Noteer rechts de eigenschap die deze nieuwe versie ondersteunt. Als je er bijvoorbeeld spijt van hebt dat je je kleine broertje vroeger niet beter hebt beschermd, betekent dit dat je je best doet om moedig te zijn. Als je meer tijd wilt nemen om een project af te ronden, wil dat zeggen dat je consciëntieuzer wilt zijn.



Heftige momenten dit jaar	Heftige momenten sinds mijn geboorte	Goede en/of zwakke eigenschappen

Maak de superheld in jezelf wakker met de levenslessen van **BATMAN**



Overdag is hij een filantroop, 's nachts een superheld. De 'Dark Knight' is zonder twijfel een van de populairste personages in de popcultuur. Zijn moed, zijn nauwkeurigheid, zijn onfeilbare zelfbeheersing, zijn morele kompas en zijn gemoedstoestand zo solide als een wolkenkrabber in Gotham City maken Batman tot de beste bondgenoot om alle moeilijkheden van het dagelijks leven het hoofd te bieden.

Gwendal Fossois geeft je in dit boek 25 levenslessen voor de omgang met je vrienden, je familie of je collega's op kantoor. Laat je inspireren door de beroemde beschermer van Gotham en word de bestrijder van onrecht in je eigen leven.

*Met Batman als coach overwin je
alle dagelijkse beproevingen*



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen