

'I own my shit. Ik heb het recht zelfverzekerd te zijn'

Op haar derde album *Persona* heeft Selah Sue haar onwillige psyche beter onder controle, en nu ze ook haar antidepressiva heeft afgebouwd, breekt een nieuw leven aan. 'De dingen komen nu harder binnen, maar ik kan ze sneller plaatsen.'

I'm a queen in my kingdom and it feels good': zo hadden we Sanne Putseys (32), aka Selah Sue, nog niet eerder gehoord. Klauwend als een *bad bitch*, gebeten om de toekomst 'real' te maken. Op 'Kingdom', de openingstrack van haar nieuwe album *Persona*, barst ze van gusto en zelfvertrouwen. 'Does it bring you down? I'm the future now!'

Na twee succesvolle albums, twee kinderen en twee jaren met corona is het minste wat je kan zeggen dat ze klaar is voor een nieuw hoofdstuk.

De plaat maken was in belangrijke mate huiselijk. In haar huis in Bertem had ze alles bij de hand wat ze verlangde: de kinderen en de nanny boven, haar eigen opnamestudio beneden, partner in muziek en leven Joachim Saerens vlakbij. Dus zong ze, toen bleek dat ze door corona niet naar de VS kon, de meeste songs in haar studio, terwijl de producer haar stem gelijktijdig opnam in Los Angeles. 'Dat maakte veel verschil: ik kon tussendoor altijd naar bed om een beetje te wenen als ik onzeker was.'

Dat thuisvoordeel spat eraf in de zang. Hoor haar dreigen in 'Karma', een anti-trumpiaans statement ('*You take money from all your friends and enemies*') dat haar overtuiging uitdrukt dat de slechten daar niet mee wegkomen. Vooral in het bluesy 'All the way down' vreet ze haar microfoon bijna op. 'In Los Angeles zou ik dat nooit gedurfd hebben. Thuis was er niemand die me stuurde, zodat ik me helemaal vrij voelde om te gaan, tien keer na elkaar, tot ik

dé opname had. Het is een song vol pijn, waarin ik mezelf beschuldig dat ik mensen te gauw beoordeel. Ik heb hem eruit geschreeuwd met de kracht van de laatste perswee bij mijn bevalling. Deed dat deugd, zo dierlijk te zingen!'

Zoals haar vorige platen, is *Persona* opnieuw een collectie persoonlijke songs waarin Sanne Putseys haar angsten in balans brengt met haar geloof in zichzelf, om in de laatste song, 'Full of life', haar kinderen een 'veel zonniger wereld dan ik gekend heb' toe te wensen. 'Ik hoop dat hun leven zo lang mogelijk zo zacht blijft als het in hun eerste jaren was. Ik maak me zorgen om het klimaat, en hoop dat ze veel emotionele veerkracht hebben.'

Populair kind

Het is een lange weg geweest. Op haar veertiende kreeg Sanne Putseys voor het eerst te maken met depressie. 'Als kind had ik alles mee. Ik was populair, stond altijd in de topdrielijstjes van de jongens, speelde de hoofdrol in het schooltoneel, won met de veldloop. Ik maakte deel uit van een hecht gezin, was graag gezien thuis, liet mama lachen ... En toen werd ik op een Chirokamp uitgesloten door mijn twee beste vriendinnen en wilde ik van een brug springen.'

'Voor mij was dat onoverkomelijk, ik kon dat niet plaatsen. Joachim is ook even gepest op school, maar dat werd voor hem geen trauma. Ik ben daar supergevoelig voor. Het is familiaal bepaald. Ik zie dat ook bij mijn oma, die gewicht meedraagt dat ze niet verwerkt krijgt.'

Een klein duiveltje in haar stak de kop op. 'Toen ik vormen kreeg en zelfbewuster werd, leek het alsof er constant een spotlight op mij scheen. Het duiveltje schreeuwde constant in mijn oren, dat het niet goed genoeg was, dat ik niet grappig was, dat ik er niet mooi genoeg uitzag, dat ik te dik werd, dat ik niet genoeg talent had. Wanneer ik vandaag kritiek krijg, is dat mijn eerste gedachte: "A-haaa, ze hebben me door, nu val ik door de mand." Ik schrik er niet eens van: het is een bevestiging van wat ik al dacht.'

Nochtans was de bijval groot. Ze presenteerde songs als 'Crazy sufferin style' en 'Raggamuffin' op Leuvense, dan Vlaamse, dan Europese podia. '*I need explanations and some fitting solutions/ Cuz my emotions make me feel so insecure*': zingen was een therapie, maar ze had meer nodig. Vanaf haar achttiende nam ze antidepressiva en verdween een deel van haar onder de golven.

Eigenlijk is elke song sindsdien een noodschreeuw. '*I would die to feel something/ if it's the last thing that I do*', zong ze vorige zomer in 'Free fall', de eerste single van haar nieuwe album. 'Ik zoek altijd naar manieren om evenwichtig en gelukkig te zijn,' zegt ze, 'maar het moet snel gaan. Ik lees en ik praat honderduit, voor mijn psy ben ik dus een droompatiënt, maar dat is het probleem: ik probeer zoveel te begrijpen omdat ik niet durf te voelen.'

In de bus

In 2017 werd Seth geboren en in 2019 Mingus. In die periode probeerde Selah ►►



Sue een nieuwe therapie uit, 'voice dialogue'. De basis is dat er in ieder van ons verschillende stemmen zitten. 'Ik laat patiënten in de therapeutische ruimte een plek innemen, om een andere ik te voelen', zegt Marijke Leys, die de methode al vijftien jaar in België aanleert. 'Vanop die plek leren ze zichzelf beter kennen.'

Van het boek *Ik (ken mijn ikken* van Judith Budde, Karin Brugman en Berry Collewijn gingen al 40.000 exemplaren over de toonbank en het beeld van de bus is intussen ruim verspreid. 'In je bus zitten al je persoonlijkheden', zegt Putseys. 'Achter het stuur zit je "aware ego", de bewuste dirigent van het geheel. Bij de psy praat ik bijvoorbeeld als mijn "innerlijke critica", een sterke subpersoonlijkheid in mijn leven. Zij wil dat ik mijn best doe om graag gezien te zijn, maar eigenlijk wil ze me beschermen. In het dagelijkse leven gebeurt dat ook, en nu ben ik me er beter bewust van dat zij maar een deel is van mij, een ander kantje.'

'Het mooie aan Selah Sue', zegt Leys, 'is dat ze haar ikjes niet veroordeelt, maar honoreert in haar muziek. Zo heb ik als collega's ook een beeldend kunstenaar en een danseres, die hun ikjes tonen in hun stijl. Op die manier word je je meer bewust van wie je bent, en voel je jezelf vollediger.'

Het nieuwe album móest wel *Persona* heten. In de Griekse cultuur was dat het masker dat een acteur droeg om aan te geven welk personage hij vertolkte. Bij Carl Jung verwijst het naar de sociale rol die iemand opneemt. In Selah Sue's plaat zitten zestien subpersoonlijkheden. Ze heten de minnaar, de filosoof, de hedonist, de moeder, de aandachtsoeiker, de piekeraar, de verlichte, enzovoort. Elke song heeft dus een eigen 'perspectief'. 'Inside of me, I try to make friends with all my anxieties', zingt Putseys in 'Try to make friends'.

'We hebben allemaal vele persoonlijkheden in ons', zegt Leys. 'Sommige zijn erg aanwezig, sommige worden al jaren genegeerd. Sanne kiest vooral namen die collectief goed resoneren, wellicht omdat ze een publiek heeft.'

Uit de koffer

Je plaat beginnen als een 'queen in my kingdom' is geen toeval. Putseys: 'Na al

'Ik lees en ik praat honderduit, voor mijn psychen ik dus een droompatiënt, maar dat is het probleem: ik probeer zoveel te begrijpen, omdat ik niet durf te voelen'



les wat er gebeurt is de jongste jaren, kon ik toch niet openen met een zachter nummer? Dit is een nieuw begin, en wat het des te krachtiger maakt, is dat ik een persoonlijkheid naar voren schuif die bij mij doorgaans in de koffer verborgen zit.'

In de kofferruimte van Selah Sue's bus zitten de schuchtere, of onderdrukte persona's. Zoals haar 'zelfverzekerde ik', die vaak het slachtoffer is van haar

'innerlijke critica'. 'Die zegt dat ik te arrogant overkom, en heeft kritiek op hoe ik als wit meisje durf te rappen - culturele toe-eigening! Een song opnemen vanuit die persona was een grote stap. Er mijn plaat mee openen, was nog sterker. Maar *I own my shit*. Ik heb het recht zelfverzekerd te zijn.'

Ook andere koffierpersona's zoals de 'melancholica' en de 'onafhankelijke' krijgen bestaansrecht in een nieuwe

song. 'Wanted you to know' is een heerlijke sneer ('*you keep fucking up my flow*') naar Emmanuel de Buretel, de baas van haar label, dat haar dwingt 'om compromissen te sluiten waarbij ik mezelf verlies'. De soulballad 'Twice a day' heeft het over de angst en schaamte die haar soms overvalt, en haar grote verlangen om terug te kunnen gaan naar 'sweet and more simple days'.

Maar ook daar zit een angel. Melancholie smaakt zoet, maar ze geeft er zich niet graag aan over, uit pure schrik bergafwaarts te glijden.

Hoe ze al veertien jaar overleeft onder die dreigende wolken van depressie? Tot voor kort nam ze dagelijks antidepressiva (40 mg fluoxetine). En ze heeft haar levensstijl, die een vorm van natuurlijke medicatie is, goed in de hand. 'Ik eet heel gezond, ik doe intens aan sport, ik mediteer. En ik ventileer mijn gevoelens, slaap veel en goed, lach zodra het maar kan en relatieveer de dingen.' En ze maakt muziek natuurlijk: het is opvallend hoeveel van haar nieuwe songs oplossingen naar voren schuiven, zoals de dingen loslaten, in het nu leven, onafhankelijk werken, protesteren, naar escapisme zoeken.

'Ik ben altijd op zoek naar verlichting, ik wil absoluut weten hoe ik gelukkiger kan zijn. Het is zelfs zozeer mijn natuur om oplossingen te vinden, te veranderen, dat ik ook daarvan moet loskomen, om te aanvaarden dat iets moeilijk kan zijn. Het moeilijkste voor mij is mijn kwetsbaarheid gewoon toe te laten.'

Emotionele afvlakking

Afgelopen najaar bracht ze een nieuwe single uit, 'Pills', over hoe ze haar leven in grijskleuren zag als gevolg van haar medicatie. Die discosoong zou wellicht minder aandacht hebben gekregen, als ze er niet bij verteld had dat ze die antidepressiva aan het omruilen was voor psilocybine, het psychoactieve ingrediënt van truffels. Bijna twee maanden

later is ze nog aan het kuren. 'De bedoeling is dat je de truffels na verloop van tijd alleen nog intuïtief neemt, en best een macrodosis ervan. Het maakt zo'n verschil. Ik denk echt dat dit een reguliere therapie wordt.'

Ze is niet meer 'comfortably numb'. Elke dag schiet haar gemoed vol, of krijgt ze de slappe lach. Er is voor haar een nieuw emotioneel leven begonnen.

'Ik sport niet meer zo manisch, en dat is een bevrijding. Ik luister ook opnieuw naar muziek, iets wat ik al jaren niet meer deed. Dikke drum-'n-bass, de fantastische stem van Brittany Howard: ze komen zo makkelijk binnen. Maar ook heel emotioneel muziek, die ik lange tijd schuwde omdat ze me te hard raakte. Die akkoorden in "On the nature of daylight" van Max Richter, oóóh ... dat is echt tijdloos, niet?'

Tegelijk heeft ze slechte nachten, waarin ze ligt te piekeren over haar staande concert in de Parijse Olympia. 'Ik heb jaren moeiteloos tien uur per nacht geslapen, en nu soms zes ... Zeg eens, slecht slapen door stress, is dat normaal? Ik drijf dezer dagen keihard op adrenaline, maar ik weet niet wanneer ik moet stoppen. Ik ben als een baby, ik moet mijn grenzen leren te ontdekken.'

De mensen schrikken soms van haar uitbarstingen. 'Ik ben zeker scherper, en harder, maar ik noem dat "eerlijk". Ik denk niet dat ik kwets. Ik denk zelfs dat mijn omgeving blij is dat ik niet meer rond de pot draai als er een beslissing genomen moet worden, maar duidelijk zeg wat ik denk. En mijn beste vrienden voelen nu weer wat we hadden in de lagere school, toen ik dat onstuimige, zorgeloze kind was.'

Nieuwe samenhang

Alles komt samen alsof het gepland was. Kinderen krijgen, twee jaar thuiszitten door corona en een nieuwe therapie brachten lichaam en geest dichterbij elkaar, en lieten oude routines versmelten met nieuwe structuren. Had ze zonder

haar moederschap de zelfverzekerdheid gevonden om haar persoonlijkheden elk een plaats te geven? En had ze het zonder die therapie aangedurfd haar pillen af te bouwen?

Ze zal het snel weten. In 'Hurray' vechten haar 'innerlijke critica' en 'aandachtsoeiker' met elkaar over haar omgang met sociale media. 'Ik ben zeven jaar weg geweest. Ik ben een artiest uit een vorig tijdperk met 800.000 volgers op Facebook, maar ocharme slechts 90.000 volgers op Instagram. Ik moet uit een put kruipen. Ik wil die likes, en ik haat mezelf daarom. Ik moet meedoen op TikTok, maar blijf ik dan trouw aan mezelf? Wie is dat dan, mezelf?'

Het verbijstert even te bedenken dat alles wat ze tot dusver opbouwde, gebeurde onder de vleugels van antidepressiva, en dat ze er nu voor het eerst 'alleen' voor staat.

'Het is nog vroeg, ik houd hout vast. Ik ben 32, ik kan rationaliseren, ik heb inzicht in mijn conditie. De dingen komen nu harder binnen, maar ik kan ze sneller plaatsen. Mijn innerlijke critica zwijgt niet, maar ik kan ze opnieuw naar haar plaats sturen. Die "voice dialogue" werkt voor mij. Ik had geen zin om op vraag van het label nog een "leuk, uptempo nummertje" te schrijven, maar dan laat ik mijn pleaser het overnemen, en gaan we toch jammen. En ik heb ook een ambitieus ikje. Goed, het is een compromis, maar zijn we dat niet allemaal? Een compromis van al onze ikjes?'

Het helpt dat ze opnieuw buitenkomt, en gaat toeren, met een nieuwe achtkoppige band. *Persona* gaat over mijn leven tussen 2018 en 2020, en dat is waardevol, maar ik leef nu: ik zit zo vol vuur dat ik elke dag een nieuw nummer bedenken. Wat zou dat vuurwerk geven als je me nu in een studio zou zetten! En thuis praten we tijdens het avondeten zo gedreven over de show dat mijn kindjes om mijn aandacht moeten bedelen. Die shows ... ik heb drie soulvolle vrouwen achter me, en de band tilt me hoger. Als de bassist een nieuw lijntje speelt zonder dat aan te kondigen, is dat een prikkel, een bron van plezier. Ik geniet zoals ik nog nooit genoten heb.' ■

Persona van Selah Sue is nu uit.