

Marjo Brenters

jouw
lied jouw
leven

De kracht
van stembevrijding



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord door Jan Kortie 11

Inleiding 15

Hoe dit boek te lezen – en vooral te gebruiken 19

Deel 1: Over stembevrijding

1 Wat is stembevrijding? 25

- Hoe het begon 25
- Bevrijding, maar waarvan eigenlijk? 27
- Gevangen of bevangen? 30

2 Wat wil ik leren? 35

- Het belang van zelfkennis: over een fotoshoot en een hart dat sneller gaat kloppen 35
- Naar je toe vragen 42
- Waarnemen als startpunt 46

- 3 De roep van binnenuit: de vonk slaat over! 51**
- Bruisend verlangen 51
 - Kan ik toelaten wat in mij leeft? 52
 - Thuiskomen: over pompoenzaadjes en smeltwater 57
 - Kommt ihr Töchter, helft mir klagen! 61
- 4 Wat vertelt mijn lichaam? 67**
- Wat voel ik eigenlijk? 67
 - Het doel van zingen is... zingen! 70
 - Het lichaam als ontvangstation 73
- 5 Wie is er aan het woord? 81**
- Over baby's en bevrijding 81
 - Essentie en persoonlijkheid 83
 - Over een solo en vakantie in de bergen 87
- 6 Luistert er iemand? 95**
- Over de waarde van delen 95
 - Horizontaal en verticaal contact: over buurvrouwen en carnaval 99
 - Muziek van de relatie 107
- 7 De kist met goud 113**
- Alles doet ertoe! 113
 - Zingen is geven! 115
 - Jouw lied – jouw leven 117

Deel 2: Ervaringsverhalen

- 8 **De héle mens** 123
 - De schoonheid ontstond vanzelf
 - In gesprek met Linda van den Hombergh 123
 - Zelfafwijzing – verstarring en beweging 126

- 9 **Het belang van contact** 131
 - Al zingend voel ik wat er in mij leeft
 - In gesprek met Anna Fernhout 131
 - De autonome mens 134

- 10 **Over de kracht van de ervaring** 143
 - Mijn hart wil jubelen en wenen
 - In gesprek met Hein Dop 143
 - Wijzer worden van je ervaring 146

- 11 **Over de energie van woede** 153
 - Ik kom steeds weer thuis bij mezelf
 - In gesprek met Marijke Beukema 153
 - Je lichaam is ruimer dan je denkt 156

- 12 **Durf oorzaak te zijn!** 165
 - Spelen is leren
 - In gesprek met Jan-Hendrik Veenkamp 165
 - Oorzaak in plaats van gevolg 168

- 13 **Over schaamte – saboteur van licht** 171
 - Een verhaal over heling
 - In gesprek met Madeleine Prinsen 171
 - Schaamte, schaduw en licht 174

Deel 3: Oefeningen

Aanwijzingen voor de oefeningen 183

1 Verwelkom je innerlijke stilte 185

2 Word je bewust van je adem 189

3 Word je bewust van je lichaam 193

4 Vind je natuurlijke stem 197

5 Verruim je klank 201

6 Zing! 205

7 Dit ben Ik! 209

Zonder jou ben ik niets, dank! 213

Lees-, luister- en kijktips 219

Eindnoten 223

Hoe dit boek te lezen – en vooral te gebruiken

Dit boek bestaat uit drie delen. Deze delen zou je los van elkaar kunnen lezen, maar in samenhang geven ze een totaalbeeld van wat stembevrijding is en kan zijn, en hoe het in de praktijk uitwerkt. Het laatste deel bestaat uit oefeningen; deze kun je naar hartenlust blijven gebruiken nadat je het boek hebt uitgelezen.

Deel 1 gaat over wat stembevrijding is, over de ‘grond’ van stembevrijding en de achterliggende gedachte ervan. De ervaringen die ik heb opgedaan in het werk als stembevrijder, vormen daarin de rode draad. Ervaringen van cursisten dienen als voorbeeldmateriaal en verheldering. De gebruikte namen zijn weliswaar verzonnen, maar de voorbeelden zijn authentiek. Hier en daar kom je ook letterlijke citaten tegen uit de verhalen die ik in deel 2 heb opgetekend. De quotes die je onder de hoofdstuktitels in deel 1 aantreft, zijn (met toestemming) afkomstig van deelnemers aan diverse programma’s.

Het hart van deel 2 wordt gevormd door zes persoonlijke ervaringsverhalen van cursisten en, in twee gevallen, collega-stembevrijders. Al deze mensen heb ik onder hun eigen naam geïnterviewd. Hun verhalen waren voor mij aanleiding een aantal door hen besproken thema's verder uit te diepen, omdat ik er veel in herkende bij andere cursisten. Vandaar dat je in deel 2 na elk persoonlijk verhaal een verdere verkenning vindt van thema's als woede, schaamte, vreugde, contact, en de zoektocht naar heling.

In deel 3 vind je een aantal oefeningen. Eenvoudige en elementaire oefeningen waarmee je zelf aan de slag kunt gaan, alleen of met anderen. De oefeningen kennen een opbouw van binnen naar buiten: zo zijn de eerste drie oefeningen gericht op het waarnemen en versterken van adem en lichaam, inclusief de zintuigen, en nodigen oefening 4 tot en met 7 je uit je stem verder naar buiten te brengen, te verstevigen en helemaal tot bloei te laten komen.

Methode stembevrijding?

Dat er oefeningen in dit boek zijn opgenomen, spreekt niet vanzelf, want stembevrijding is voor mij geen methode. Stembbevrijding gaat voor een belangrijk deel over contact: het is relationeel werk. Als stembevrijder nodig ik mijn cursisten uit zich te laten horen en zien, precies in wie ze zijn. Dat is niet in een voorgeschreven methode te vangen; het vindt plaats in dat kostbare moment van contact tussen (minimaal) twee mensen. Ik moet mij afstemmen op de persoon die voor mij staat en meebewegen met de stappen die op dat moment gezet (kunnen) worden.

Daarom kent stembevrijding geen methodische aanpak. Er zijn bijvoorbeeld geen uitgeschreven oefeningen die je moet leren beheersen als je de opleiding tot stembevrijder volgt. Dat neemt

niet weg dat ik in de afgelopen jaren heb ontdekt wat wel en niet werkt, of beter gezegd: wat vaak behulpzaam is, of wat ik mezelf in meerdere situaties aan mijn klant hoor vragen. Dit hangt echter altijd samen met de persoon of personen met wie ik op dat moment werk. En omdat geen mens hetzelfde is, is ook geen sessie of workshop hetzelfde.

1

Wat is stembevrijding?

- *'Stembevrijding gaat voor mij altijd door.*
- *Eigenlijk begin ik steeds opnieuw, want ik ben*
- *nooit dezelfde als de keer daarvoor.'*

Hoe het begon

Stembevrijding is een term die in 2007 gemunt is door Jan Kortie. Jan had er al jaren eerder zijn werk van gemaakt om mensen zo vrij mogelijk te laten zingen. Hij had daarin zijn geheel eigen enthousiasmerende weg gevonden, maar die had nog geen naam of omschrijving. Hij liet mensen in grotere en kleinere groepen lekker zingen; een van zijn workshops heette bijvoorbeeld *Badkamerzingen*. Deelnemers werden uitgenodigd in zichzelf op zoek te gaan naar de vanzelfsprekendheid van hun eigen geluid en hun eigen muziek – inderdaad: zoals in de badkamer. Dat bracht vaak heel wat in beroering, zowel in de overtuigingen van de deelnemers als natuurlijk ook in hun zingen.

Ik was getuige van de geboorte van de term stembevrijding, omdat ik deelnam aan de allereerste editie van *Ode an die Freude*, de opleiding tot stembevrijder. Misschien had Jan het idee al

langer in zijn hoofd en had hij het ook al weleens uitgesproken, maar in januari 2007 stond het woord voor het eerst zwart op wit in een folder voor *Ode an die Freude*. Wij (een klein groepje van vier mensen) waren destijds bezig aan ons tweede jaar van deze opleiding, die feitelijk nog een opleiding-in-wording was. Het eerste jaar bij Jan was intensief en interessant gebleken. Ik had er veel aan voor mijn persoonlijke ontwikkeling en mijn stem werd gaandeweg vrijer en ruimer. Maar een opleiding tot stembevrijder was het niet, althans, dat wist ik toen nog niet.

En Jan in feite ook niet, getuige zijn nieuwsbrief van juni 2017:

Volgende week is het precies tien jaar geleden dat de eerste lichting deelnemers het tweede jaar van onze opleiding voltooide. Die eerste lichting bestond uit vier mensen, die er pas in de loop van het tweede jaar achter kwamen dat ze tot stembevrijder opgeleid werden. Ik wist dat namelijk zelf ook niet. Het woord 'stembevrijding' had ik pas net bedacht, en ik had ook nog maar net ontdekt dat ik dus een stembevrijder ben. En dat ik stembevrijders wilde opleiden. Uiteindelijk vond de helft van de groep dat ook een passend woord voor zichzelf. En zo kon ik in juni 2007 de eerste twee stembevrijders diplomeren, mijn sindsdien altijd nabij gebleven collega's van het eerste uur Sarah Jens en Marjo Brenters.

Daar was ik mooi klaar mee! Toen hij in die tweede leergang met die folder aankwam over *Ode an die Freude, opleiding tot stembevrijder*, leidde dat tot heel wat commotie, in elk geval bij mij. Ik, stembevrijder? Wat is dat voor een term, en hoezo zou ik een stembevrijder kunnen zijn? Ik werkte als zelfstandig tekstschrijver, had een fijne en bij mij passende klantenkring en

vond mijn werk leuk en bevredigend. Stembevrijder, poeh, nogal een ambitieus woord, toch? Wat moest dat betekenen?

In de maanden die daarop volgden, onderzochten mijn drie medestudenten en ik onze verhouding tot deze nieuwe professie. We kregen vragen als: ‘Wat is een stembevrijder in jouw ogen?’ ‘Waarom moet een stembevrijder voldoen?’ ‘Wat moet je kunnen, wat moet je doen, wie ben jij?’

Het profiel van een stembevrijder kreeg aldus steeds meer vorm. Het was een boeiend proces, omdat ieders eigenheid en ook de achtergrond in werk en privé meekwamen in de gekozen woorden. Het werd duidelijk dat het nieuwe vak van ‘stembevrijder’ niet een mal zou gaan worden waar wij in moesten passen. Dat is het ook nooit geworden, en de vragen die wij toen moesten beantwoorden, zijn ook nu nog onderdeel van de opleiding tot stembevrijder.

Maar is er dan niets algemeen over stembevrijding te zeggen? Zeker wel, en dat ga ik in dit boek dan ook doen. Want ook al is iedere stembevrijder uniek, ook al heeft iedere collega zijn of haar persoonlijke werkwijze, het vak berust natuurlijk wel op een gemeenschappelijke grond en ontwikkelt zich in een richting waar van alles over te zeggen valt. Al kan ik dat niet anders doen dan in mijn eigen woorden en op basis van mijn eigen ervaringen.

Bevrijding, maar waarvan eigenlijk?

Stembevrijding gaat over zingen. Of eigenlijk over zingend je stem gebruiken. Over geluid maken, zangerige klanken voortbrengen die iets anders ‘doen’ dan wanneer je spreekt. Veel mensen die bij mij komen, zeggen tijdens een eerste sessie: ‘Maar dit is toch geen zingen?’ Dan hebben ze toch al zeker een halfuur lang allerlei geluiden voortgebracht die ze bij het spreken in elk

geval níét voortbrengen. Geluiden waar melodie in zit, soms ook iets van betekenis. Geluiden die zangerig klinken. Maar omdat het concept 'zingen' zo vastzit in hoe we het kennen, in 'hoe het hoort', is het aanvankelijk erg wennen dat geluid maken en zingen zo dicht bij elkaar liggen, in elkaar overgaan feitelijk. En dat is precies wat er in een sessie bijna vanaf het eerste moment gebeurt: het onderscheid tussen praten en zingen vervaagt. Mensen ervaren aldus dat zingen niet moeilijker is dan praten. Het gaat bijna vanzelf, als een natuurlijk gegeven. Je kunt uiteraard in technische zin van alles over zingen leren en dat kan beslist zinvol zijn – zelf heb ik zeer waardevolle lessen gehad van zangdocenten en dirigenten – maar los van de techniek is onze natuurlijke stem altijd bereikbaar, en wat meer is: die stem kan moeiteloos zingen.

Mijn eigen stap naar de opleiding *Ode an die Freude* heb ik destijds gezet omdat ik weliswaar graag en veel zong, maar vaak ontevreden was over mijn eigen zingen. Ik vond het lang niet altijd mooi wat ik deed, zat vol oordelen over mijn stem. Bovendien was ik vaak schor na een koorrepetitie. Het was dus niet altijd lekker om te doen, en dat terwijl ik het toch uit liefhebberij deed! Ik zong destijds in een klein kamerkoor; het repertoire was voornamelijk polyfone muziek uit de renaissance, meestal a capella. Prachtige muziek, fijne dirigent en een warme club mensen; ik voelde me er volkomen thuis. Maar mijn stem voelde niet altijd vrij en dat zat me in de weg.

Toen viel de uitnodiging van Jan Kortie op mijn digitale mat. Die mail zelf is niet meer te achterhalen, maar ik herinner me iets van herkenning toen ik zijn woorden las, en dat zich in mij een onbekende ruimte opende. Dat klinkt wat wonderlijk nu ik het zo opschrijf, maar toch is dat hoe ik het mij herinner. Ik kende Jan niet, wist niets van hem, maar ik las dat hij mensen liet zingen op een zo vrij mogelijke manier en dat sprak me aan. Ik gaf me

meteen op. Na een intakegesprek met Jan begon ik in 2005 aan dit avontuur. Ik had geen idee wat het me allemaal zou gaan brengen!

Beheers je!

Onze stem is een fysiek en volstrekt natuurlijk instrument waar het overgrote deel van de mensheid over beschikt, en waar we de hele dag gebruik van maken zonder dat we daar verder bij stilstaan, tenzij we geplaagd worden door fysiek ongemak: een verkoudheid of allergie, of emoties. Ook mensen die in de rouw zijn, krijgen soms last van hun stem, wat te maken kan hebben met ingehouden emoties. Wie kent niet het gevoel van een brok in je keel? Van emoties die je niet kunt of wilt uiten en tranen die je wegslikt? Het is een onderwerp dat regelmatig langskomt in ons werk en ik zal er in de loop van dit boek vaker op terugkomen.

• 'In de allereerste workshop stembevrijding die ik ter kennis-
• making volgde, begon ik tijdens het zingen van mijn solo
• spontaan te huilen. Ik ben helemaal geen huiler, maar het
• was niet tegen te houden. Mijn neiging was om te stoppen,
• want mijn idee was dat zingen en huilen niet samengaan. Je
• stem breekt, het lukt niet. De begeleidster, Sarah, gaf me de
• bevestiging dat het juist heel goed ging. Dat had ik nodig, het
• voelde als een welkom en een stimulans. In mijzelf voelde ik
• een enorme drive om wel te zingen, ook al was er veel moed
• voor nodig.'

• UIT HET VERHAAL VAN MARIJKE BEUKEMA (BLZ. 153)

Stembevrijding gaat over het vrijmaken van ons natuurlijke stemgeluid, om dat los te weken uit vastgeroeste patronen en/of overtuigingen die wij over onszelf en ons zingen koesteren.

Want ook al is onze natuurlijke stem gewoon in ons aanwezig, we wenden (onbewust) allerlei uitvluchten aan om die niet vrijelijk en vol te laten horen. Soms geldt dat trouwens ook voor spreken, maar vooral als we willen gaan zingen, doemen de mitsen en maren levensgroot op.

Daar komt nog bij dat zingen, zeker in onze westerse cultuur, een kunst geworden is die de ene mens beter zou beheersen dan de andere – en het woord ‘beheersen’ staat hier niet voor niets. Beheersing van je zangstem aan de ene kant, aangeboren talent aan de andere kant: de jacht op wie het mooist kan zingen, is in volle gang. Daarin zit een gekmakende vergelijking die veel mensen de lust om te zingen ontnemt. Onze neiging om ons met anderen te vergelijken zit diep en is zelfs in zekere zin verankerd in onze samenleving. Overal vinden we voorbeelden van ‘hoe het hoort’, audities zijn verworpen tot miljoenenshows op tv en ook in onze opvoeding zit ongemerkt heel wat beoordeling. Een cijfer voor zingen vind je niet meer op het rapport van de basisschool, maar de oordelen zijn er niet minder om. Wie mag er solo zingen en wie moet achteraan staan bij het kerstkoor of een musical?

Het effect van dit alles is dat de vreugde van het zingen, alleen of samen met anderen, steeds verder naar de achtergrond verdwijnt. En dat is pas echt treurig.

Gevangen of bevangen?

Zingen is door dit alles gaandeweg terechtgekomen in de wereld van krapte, daar waar geen ademruimte is, geen ruimte om vrijuit te bewegen, laat staat om nieuwe, onbekende afslagen te nemen. Deze krapte kunnen we aanduiden met de term ‘bevangenheid’. Dit woord geeft heel precies weer waar we het over hebben: over de ervaring van opgeslotenheid, van het ergens in verstrikt zitten

9

Het belang van contact

Al zingend voel ik wat er in mij leeft

In gesprek met Anna Fernhout

Anna is een en al motivatie voor stembevrijding. Dat werd direct duidelijk toen ik kennis met haar maakte omdat zij haar stage wilde doen bij de leergang *Michelangelo* die ik toen gaf. Zij zat destijds in het tweede jaar van *Ode an die Freude*, de opleiding tot stembevrijder. Inmiddels is ze werkzaam als stembevrijder en haar enthousiasme is alleen maar groter geworden. Haar baan in de horeca heeft ze opgezegd; ze gaat helemaal voor stembevrijding en haar praktijk groeit als kool.*

* Inmiddels is Anna directeur van het in 2020 opgerichte Centrum voor Stembevrijding, waarin onder andere de praktijk van Jan Kortie is opgegaan.

Muziek maken doet Anna al jaren. Ze is singer-songwriter en ze treedt op met haar gitaar en zelfgeschreven liedjes. Een aantal jaren geleden volgde zij in Zweden een workshop *Gibberish* (letterlijk: 'koeterwaals', 'onzin'). Daarin werd zij uitgenodigd op een speelse manier klanken te maken. Dat raakte haar, en ze ging in Nederland op zoek naar iets wat daarop leek. Dat vond ze nergens. Wel kwam ze uit bij stembevrijding. Ze werd nieuwsgierig, volgde een workshop en voelde meteen: dit is het!

'Ik voelde in het zingen de verbinding met wat er in mij leefde, ook met mijn energie, én ik voelde er vreugde over dat ik mezelf had laten horen. Het was heel krachtig om te ervaren, en ook geweldig om getuige te zijn van wat de andere deelnemers meemaakten.'

Wat haar bovendien trof, was het vormloze van het zingen. 'In de stembevrijding beleef ik mijn muziek anders. Ik kwam met mijn liedjes altijd snel in de vorm terecht, en ik dacht dat ik echt mijn best moest doen om een liedje goed te performen. Maar toen ik mijn natuurlijke geluid ontdekte, kon ik als vanzelf mijn authenticiteit uitdrukken.'

Anna had het tijdelijk nodig afstand te nemen van haar eigen liedjes, maar, zegt ze, het groeit steeds meer naar elkaar toe.

'In of uit contact', that's the question

Tijdens de opleiding tot stembevrijder is Anna natuurlijk van alles in zichzelf tegengekomen. Ze beschrijft een ervaring die diepe indruk op haar maakte. 'In het eerste jaar zong ik een solo voor mijn klas. Ik wilde graag delen wat er in mij leefde. Door het zingen kwam ik in een volle overgave terecht. Er kwam heel veel emotie mee naar boven. Ik verloor mezelf er helemaal in, was mezelf niet meer meester. Ik was totaal het contact verloren en besepte niet eens dat de docent inmiddels achter mij was komen staan. Voor mij, als destijds toch wel gereserveerde persoon,

was deze emotionele uitbarsting niet iets van alledag. Maanden heb ik er schaamte over gevoeld. Schaamte omdat ik mezelf zo verloren had in dat moment, zo het contact kwijt was geraakt en dat andere mensen daarvan getuige waren geweest!

Datzelfde jaar deed Anna een soortgelijke ervaring op, met een andere uitkomst. Weer zong ze haar solo voor de groep. En weer kwamen er veel emoties mee. 'Maar ik begon in het bewustzijn dat ik verbinding met mezelf en de groep moest zien te houden. Het lukte me stap voor stap contact te blijven maken met wat er in mij was. Ik had contact met mijn eigen bedding, mijn bewustzijn bleef wakker. Toen voelde ik: ik word gedragen en er kan van alles door mij heen stromen. Wat ik ervan geleerd heb, is dat er twee manieren zijn van je emoties uiten: in contact of uit contact.'

Gebrokenheid en heelheid

Voor Anna zijn oefeningen in tweetallen altijd indrukwekkend. 'Dat nodigt mij uit mezelf te laten horen, vooral als die ander neutraal aanwezig is, zonder mij te bevestigen.'

Zij kent haar neiging om altijd even te scannen wat er bij de ander gebeurt. 'Ik heb de neiging om niet te hard te zingen. Als ik bij de ander ook maar iets van schrik zie, trek ik me meteen terug. Het gekke is: ik vind het nóóit ongemakkelijk als iemand anders veel ruimte inneemt. Hij of zij neemt niet mijn ruimte in, integendeel, hij of zij geeft mij permissie om hetzelfde te doen!'

Als stembevrijder is Anna er veel aan gelegen om ruimte te creëren waarin alles welkom is. Daarin zit voor haar de vrijheid. 'Mijn focus is dat alles ertoe doet in een mens', zegt ze, 'dus ook de schaduw en de schurende kantjes. In essentie zijn wij de ruimte waarbinnen dit zich allemaal afspeelt. Om dat te kunnen voelen móét je toelaten wat er in je is, alles. Je moet je

gebrokenheid toelaten om je heelheid te kunnen voelen. Doe je dat niet, dan kom je het niet te weten.'

Daarin schuilt voor haar de helende werking van stembevrijding. Met onverminderd enthousiasme: 'Ik geloof enorm in het heilzame effect. Het is voor mijzelf op zo veel manieren helend geweest; ik ben zachter geworden, ik zit lekkerder in mijn vel en voel mijn eigen kracht veel duidelijker. Ik deel gemakkelijker vanuit mijn eigen kwetsbaarheid, maar sta ook voor wie ik ben. Doordat mijn "kneuzerigheid" er mag zijn, is die lichter geworden. Dat werkt overal in mijn leven door.'

De autonome mens

Anna roert in haar verhaal tal van onderwerpen aan, met 'contact' als sleutelwoord. Ze verwoordt treffend het belang van het in verbinding zijn met jezelf, en vandaaruit contact maken met de ander. De ervaringen die ze daarmee opdeed, hebben haar het gevoel gegeven dat ze gedragen werd, wat in feite begint met het kunnen dragen van jezelf.

Zingend kun je dat goed oefenen, of beter gezegd: zingend kun je dat goed voelen. De eerste ervaring die Anna beschrijft, als zij zingt voor haar klas en 'zichzelf niet meer meester is', zoals zij het noemt, herken ik. Ik zie het soms gebeuren bij deelnemers die een sterk verlangen voelen naar meer expressie- of levensruimte (wat eigenlijk voor de meeste cursisten geldt). In hun zingen gaan zij al dan niet bewust op zoek naar die grotere ruimte.

Wat gebeurt er eigenlijk als je besluit tot het zingen van je hoogsteigen lied, dus als je 'van binnen naar buiten' gaat zingen? Dat proces verloopt ongeveer als volgt: door middel van je adem en je aandacht maak je contact met je lichaam en met wat daarin

Oefening 4

Vind je natuurlijke stem

4a Vind je grondtoon

De grondtoon is de basis van je zingen. Het is jouw natuurlijke geluid dat als vanzelfsprekend bij je hoort en dat kenmerkend is voor jouw stem. We herkennen elkaar aan dit geluid, zoals we vogels herkennen aan hun manier van zingen. De toonhoogte kan wat variëren, maar jouw grondtoon is doorgaans herkenbaar in je stem wanneer je praat. Die toon bevindt zich in je borststemsysteem.

- Neem voor deze oefening zeker een kwartier de tijd. Doe haar bij voorkeur staand.
- Ga stevig rechtop staan, op sokken of blote voeten. Voel de grond onder je voeten en stel je een verticale lijn voor die vanuit de aarde dwars door je lichaam via je kruin richting de hemel loopt.