



Jan Kortie is stembevrijder. Hij is de grondlegger van stembevrijding, een begrip dat de laatste jaren snel aan bekendheid wint.

Aan de door hem geleide *Academie voor Stembevrijding* studeerde inmiddels ruim 150 Nederlandse en Vlaamse stembevrijders af.

Zijn onorthodoxe en opgewekte benadering van zingen heeft de afgelopen 35 jaar al tal van mensen teruggebracht bij de vreugdevolle ervaring die zingen in wezen wil zijn, voor iedereen.

Wie (niet) kan spreken kan zingen.

Dankzij stembevrijding terug naar de essentie van ons bestaan.

Jan Kortie • Een jaar of tien geleden stond er een curieus stukje in de krant. Het ging over paleontologisch onderzoek dat heeft uitgewezen dat de communicatie van de eerste mensen verliep via zingen. De mens ontwikkelde pas later de taal. Daarvoor was hij dus aangewezen op taal-loos geluid om zichzelf te uiten. Als we praten zijn de melodie, de intonatie en de lading van de klank nog steeds belangrijke informatiebronnen voor de luisteraar. Je kunt 'ja' zeggen, maar de oplettende luisteraar kan daar heel wel in horen dat je 'nee' bedoelt.

Zingen is dus een geheel natuurlijke neiging én vaardigheid van de mens. Let wel: van iedere mens. Wie kan spreken kan zingen en is daar al sprekende ook al heel dichtbij. Sterker nog: wie niet (meer) kan spreken, kan soms nog wel zingen. Zingen wordt wel als therapie gebruikt voor mensen van wie het spraakcentrum in de hersenen niet meer functioneert. Met taal is maar een beperkt deel van de hersenen te bereiken, muziek zit 'overal boven de nek', aldus de neurowetenschapper Aniruddh Patel.

Toch zijn er veel mensen die denken dat ze niet kunnen zingen. Doorgaans proberen ze situaties waarin gezongen gaat worden te vermijden. Soms wint het verlangen om te zingen het van de angst en komen ze toch naar een van onze zangworkshops. Mijn interesse is dan gewekt, dus ga ik vragen stellen.

- 'Ik kan niet zingen.'
- 'O, nee? Hoe was dat vroeger, zong je als kind? Hoe ben je tot de conclusie gekomen dat je niet kunt zingen?'

Zo heb ik al heel veel verhalen gehoord. Kleinere en grotere trauma's. Vaak komen daar onderwijzers, ouders of oudere broers of zussen in voor, maar helaas ook koorleiders en muziekdocenten. Want ook in het muziekonderwijs lopen nog steeds veel mensen rond die echt denken dat sommige mensen wel kunnen zingen en anderen niet. Welbeschouwd is dat schokkend.

- 'Ga jij maar achteraan staan.'
- 'Je mag er wel bij staan, als je maar playbackt.'
- 'Wie is daar zo aan het brommen (of piepen)?'
- 'Als je voor mij zingt, houd dan je mond maar.'

Soms is het subtiel gegaan, maar niet altijd. Voor de hele klas moeten voorzingen voor een rapportcijfer en dan vernederd worden, bijvoorbeeld. Of juist *als straf* voor de klas gehaald worden en dan moeten voorzingen, dat zal ook de lust om te zingen niet bevorderd hebben. Een man vertelde me dat hij als kind door de koordirigent in zijn gezicht geslagen werd omdat hij niet goed zong. Een vrouw vertelde hoe ze vroeger op een katholieke kleuterschool zat waar het zingen geleid werd door een non die het waarschijnlijk belangrijk vond dat het gezang als geheel mooi klonk en die minder belang hechtte aan ieders individuele ontplooiing daarbij. Deze vrouw verstoorde als kind, in de ogen (oren) van de non kennelijk al te vaak de harmonische schoonheid van het kleutergezang. Om dat te voorkomen plakte de non voor de kinderen gingen zingen een pleister over de mond van deze kleuter.



Dat deze mensen zijn gaan geloven dat ze niet kunnen zingen begrijp ik en ik begrijp ook dat ze in de veronderstelling verkeren dat dat de rest van hun leven niet meer zal veranderen. Als er ergens gezongen moet worden, bij een verjaardag of zo, proberen ze het te vermijden. Ze gaan zich inhouden, of ze gaan forceren, ze gaan te veel hun best doen, zetten er druk op. De kans is groot dat dat niet fijn aanvoelt en ook niet mooi klinkt. Bewijs geleverd, het gaat nog steeds niet. 'Ik ben toondoof,' zeggen ze dan soms.

Maar diezelfde mensen kunnen wel in een schakelauto rijden. Alsof schakelen niet een fijn ontwikkeld gehoor vergt! Of, ook veel voorkomend: 'Ik heb geen ritmegevoel.' Maar lopen is geen probleem, is dat dan geen ritmische bezigheid?

Wat het probleem wél is? Het overnemen van een voorgeschreven toon, een voorgeschreven melodie, een voorgeschreven ritme, een voorgeschreven tekst, een voorgeschreven harmonie, kortom: alles wat van buiten komt. Maar onze muziek komt van binnen! Die muziek kan heel wel bevangen geraken door pijnlijke ervaringen, opgesloten raken in oordelen. Dan wil hij eigenlijk bevrijd worden. En dat is waar stembevrijding op uit is: het vrij-uit laten stromen van onze muziek, van ieders muziek. Dat kan een heel proces zijn, het kan moed vergen. Maar het goede nieuws is: de muziek blijkt altijd weer benaderbaar, wat er in ons leven ook gebeurt, ons innerlijke lied blijft intact. Het wacht geduldig tot wij het gaan zingen.

Wat is stembevrijding? Je zou kunnen zeggen: het is een methode die we de afgelopen 35 jaar ontwikkeld hebben om mensen van allerlei achtergrond in vrijheid hun stem te laten gebruiken, in vrijheid te laten zingen. Maar eigenlijk is het geen methode, het is veeleer een verlangen. En niet zomaar een verlangen: het is een universeel verlangen dat wij allemaal kennen. Wij mensen verlangen er naar om gehoord te worden, onszelf te uiten. En we verlangen ernaar om deel uit te maken van een groter geheel. En, zoals dat gaat met verlangens, ze raken ook aan onze angst en schaamte. Want wij mensen kennen ook allemaal de ervaring van niet gehoord worden, en de ervaring van niet erbij horen. In zingen komen die angsten en die verlangens samen. Daarvoor hoef je overigens geen zangtrauma te hebben opgelopen; iedereen die zingt, tot op het hoogste professionele niveau, leeft in dat spanningsveld, is dus meer of minder bevangen en ook meer of minder vrij. Stembevrijding is dan ook een proces dat op ieder denkbaar punt kan beginnen, en dat nooit hoeft te eindigen.

Ik beschreef hierboven voorbeelden van mensen die op zanggebied trauma's hebben opgelopen. Maar in onze praktijk komen we ook tal van mensen tegen die op andere gebieden getraumatiseerd zijn geraakt en vroeger of later besluiten dat het de moeite waard is om te gaan zingen en zo meer ruimte te verwerven. Onvermijdelijk komt dan op enig moment de pijn, de angst, de schaamte in beeld. Zingen is een zeldzaam mooie manier om zowel onze kwetsbaarheid als onze kracht te ervaren. Daarvoor hoef je trouwens geen heftig trauma opgelopen te hebben. Ik ken geen enkel mens die, op zoek naar waarachtigheid in de eigen muziek, niet ook z'n eigen gedoe, z'n eigen problematiek, z'n eigen kwetsuren tegenkomt.



Wat is daarbij nu de werkzaamheid van wat ik, overigens pas na een jaar of 20 dit werk gedaan te hebben, stembevrijding ben gaan noemen? Allereerst: stembevrijding is eenvoudig. Het gaat om zingen, maar het gaat, zeker in het begin, niet om het zingen van bestaande muziek. Sterker nog: we zijn niet eens meteen uit op het zingen van een melodie. We zijn uit op de waarachtigheid van ieders stem. Daar kom je het beste door in grote eenvoud te beginnen met iets wat iedereen allang kan. Zuchten, op geluid. Roepen. Ja zeggen. Of ho of ha of hee. Brommen, piepen, kreunen, gapen. En zo voelen dat geluid maken lekker is. En leuk. En dat het ene geluid lekkerder is dan het andere. En dan durven blijven bij geluid wat echt lekker is, wat moeiteloos komt. Dat wat verlengen. En nog wat verlengen. En dan, bijna ongemerkt, kan het zingen worden. Eenvoud is echt een sleutelwoord bij stembevrijding. Zingen hoeft niet ingewikkeld te zijn, voor niemand. Het vergt geen scholing. De eerste mensen konden het al!

De rol van de begeleider, in dit geval: de stembevrijder, is daarbij in wezen ook een eenvoudige, al kan het veel oefening vergen om eenvoudig te durven zijn. Hij of zij dient op de allereerste en trouwens ook op de allerlaatste plaats: te luisteren. Dat is immers waar het vaak aan ontbroken heeft: een open luisteraar, die echt wil horen wat er gezegd, verteld, gezongen wil worden. Iemand die aanwezig is, echt helemaal aanwezig, en die met zachte oren kan luisteren, nieuwsgierig naar het wonder dat zich mogelijk gaat tonen. Iemand die niet luistert om fouten op te sporen, maar om te ontvangen wat er gegeven kan worden.

Niet zelden komt er dan een moment van ontroering. Dat ik dit kan! Dat mijn stem hier kan klinken! Dat ik ruimte in blijk te kunnen en te durven nemen! Dat ik gehoord word! En keer op keer zeggen mensen dan: ik wist niet dat het zo eenvoudig was. Daar is wel altijd een moment van moed aan vooraf gegaan. Een moment waarop de angst niet weg hoefde, maar het verlangen net iets groter was. Dan is er een stap gezet en dan ligt de weg open, dan kunnen allerlei stappen volgen.

De kracht van stembevrijding zit 'm, geloof ik, in de combinatie van twee factoren. Ten eerste: de stem. De menselijke stem is een zeldzaam sensitief orgaan, dat enorm gevoelig is voor levendigheid. Wie z'n stem gebruikt, hoe zacht ook, laat iets leven, komt tot leven. En wie z'n stem vol gebruikt die leeft, al is het maar een moment, volop.

Ten tweede: we hebben niet of nauwelijks woorden nodig. Soms zijn ze handig. Het woord 'ja' is fijn om te zingen. 'Aia!' of 'au' kan ook heel gepast zijn. 'Hoera', 'Hallelujah!' zijn heerlijke woorden. 'Nee' is soms nodig. Je eigen voornaam zingen, of die van een nabije ander, kan heel ontroerend zijn. Die woorden kunnen iets versterken wat naar buiten wil, en dan doen ze iets met de stem, met het gezang. Maar het hoeven dus nooit hele verhalen te worden. We raken van teveel woorden in verwarring, we raken in ons hoofd of we raken juist in de dramatiek van de verhalen van vroeger verstrikt. Met ons zingen, de trilling van onze stem, komen we op een niveau in onszelf waar onze woorden niet kunnen komen. Daar leeft onze essentie, daar leeft onze muziek, daar leeft een kracht die alles kan dragen. ■