

Uit VOLLE borst

Het effect van stembevrijding

Het is vast lekker om hard te schreeuwen of te zingen, maar journalist Francine Postma durft het niet. Bang om zichzelf belachelijk te maken. Dan blijkt een oude vriendin sessies 'stembevrijding' te geven. Zal ze toch eens...

Tekst FRANCINE POSTMA Fotografie STOCKSY

Mijn moeder was een uitbundig type. Als zij lachte, genoot de hele buurt mee. Als ze boos was of schrok: idem dito. Ze zong luidkeels mee met muziek en geneerde zich nooit voor haar volle, soms rauwe stem. "Ik ben nou eenmaal zo", was een van haar gevleugelde uitspraken. Als kind schaamde ik me voor mijn eigenzinnige moeder. Haar luidruchtigheid maakte dat ik me overbewust was van elk geluidje dat ik voortbracht. Voor geen goud zou ik me ooit zo laten gaan. Dus durfde ik tijdens mijn eerste bevalling niet te schreeuwen uit angst om op mijn moeder te lijken. De verloskundige begreep er niks van. "Als je nu niet zou mogen schreeuwen, wanneer dan wel?!" riep ze. Ook nadat mijn moeder was overleden, drie jaar geleden, bleef ik mezelf restricties opleggen. Als ik zong, wat ik graag en vaak deed, wilde ik lief en helder klinken. Nu heb ik van nature een vrij lage stem, dus ik forceerde hem in mijn pogingen om onschuldig te klinken. Daardoor gaf zingen me geen plezier, maar pijn in mijn keel. Op een dag zag ik de Zweedse film *As it is in heaven*. Hierin neemt een stadse dirigent een dorpskoor onder zijn hoede en laat de zangers oefeningen doen om hun 'natuurlijke geluid' te ontdekken. Een verlegen vrouw blijkt een prachtige, volle stem te hebben die boven de rest uit klinkt. Speciaal voor haar schrijft de dirigent het ontroerende *Gabriella's song* (te vinden op YouTube) dat wel speciaal voor mij gemaakt leek. Ik wilde me óók vrij en onbekommerd voelen, en zingen vanuit mijn hart.

Even landen

Op Facebook zag ik dat een vriendin van vroeger, Marlou Kleve, tegenwoordig workshops Stembevrijding geeft. In eerste instantie was ik verbaasd. Ik kende Marlou als een kritische journalist die met twee benen stevig op de grond stond. Stembevrijding vond ik nogal zweverig klinken, dat leek me niks voor haar. Toch, of juist daardoor, was mijn interesse gewekt. In een opwelling mailde ik Marlou en maakte een afspraak voor een privé-sessie.

Zelfs tijdens mijn bevalling durfde ik niet te schreeuwen

De dagen voor onze afspraak word ik steeds zenuwachtiger. Waar ben ik aan begonnen? Wat als ik straks iets raars moet doen, als ik over mijn grenzen heen ga? Met Marlou, die me op de dag van de sessie met de auto ophaalt van het station, bespreek ik mijn angst. "Maak je geen zorgen", zegt ze. "Natuurlijk onderzoeken we het spanningsveld tussen wat je wel en niet durft. Daar kom je voor, toch? Ik zal je uitdagen, maar ik zal luisteren naar je grenzen. Uiteindelijk ben jij de baas." Omdat er vanwege de coronamaatregelen alleen buiten gezongen en geschreeuwd mag worden, op gepaste afstand, hebben we afgesproken de sessie te houden in de uitgestrekte duinen van Zandvoort-Zuid. Ondanks het mooie weer is er gelukkig geen kip te bekennen. Op blote voeten lopen we over glooiende zandpaadjes, het is windstil en de hemel is strakblauw. Bij een groepje bomen staat Marlou stil. "Zullen we hier in de schaduw even gaan zitten om te landen?" ▷

