

STRESS - EMOTION - VOICE

Hoe ontstaat een thema als stress-emotion-voice? Misschien wordt het duidelijk aan de hand van een voorbeeld. Stel je voor dat je een goede vriend aan de telefoon hebt. Wat hoor je allemaal aan zijn stem?

- hij heeft een goede bui of een rotbui
- hij is moe of energiek
- hij voelt zich beroerd of hij zit lekker in zijn vel
- hij vindt het leuk dat je opbelt, hij zit ermee in zijn maag dat je opbelt
- hij is verkouden of niet
- hij is gespannen hij is ontspannen
- hij is geëmotioneerd of niet
- hij is open of juist gereserveerd

Met de stem communiceren we heel veel non-verbaal over onszelf, zowel geestelijk als lichamelijk. Voor mij is de stem de vormgegeven lucht, de verklanking van de adem. En daarom ben ik behalve stemtherapeut ook ademtherapeut. Door naar de adem te kijken, kijk ik naar de broncode. Door direct met de adem te communiceren beïnvloed ik de klank van de stem.

De adem communiceert op vele niveaus:

Fysiek: als ik een zware inspanning lever, reageert mijn adem.

Spiritueel: als ik mij verbind met de ruimte om mij heen, de aarde onder mij en de lucht boven mij, reageert mijn adem.

Sociaal: als ik iemand ontmoet, reageert mijn adem.

Je zou kunnen zeggen adem is een fysiologisch, spiritueel en ruimtelijk proces.

Dat is ook een goede volgorde voor stemontwikkeling: mijn lijf, mijn geest, mijn omgeving. De stem komt daarin vanzelf mee. Voor mij is de stem een soort uitslagmeter. Ik hoor iemands lichaamsspanning, de tonus, ik hoor de kwaliteit van de adem. Wil ik iets met de stem, dan richt ik mij op het lichaam: de spiertonus, de adembeweging.

Zo kan het ook gaan in ademtherapie: contact maken met je lijf, de adembeweging volgen en daardoor tot jezelf komen. Dan wordt de stem vanzelf rustig, warm van klank en de articulatie wordt helder. De gedachten volgen en worden ook rustig. Vanuit die rust kan ik om me heen kijken, kan ik contact maken met de wereld om me heen. En door contact te maken met wat er om me heen gebeurt, kom ik tot mijzelf, word ik me bewust. Bewust van mijn individualiteit. Ik ben aanwezig. Er is geen sprake van stress.

Als we iets spannend vinden, spannen we onze spieren. Maar als de oorzaak van de spanning is opgelost, moeten we wel de spanning verlagen naar een normaal niveau. Doen we dat niet, dan bouwen we bij iedere spannende situatie meer spanning op. Het kan ook zijn dat een situatie dermate spannend is geweest, dat we niet meer kunnen terugkeren naar een normaal spanningsniveau. We hebben een trauma opgelopen. Ons lijf blijft maar signalen afgeven dat 'het' gevaarlijk is, maar er is geen gevaar waarneembaar. Deze spanning die we niet meer kwijt kunnen raken, hoewel er geen aanleiding meer is om gespannen te zijn, noemen we stress. We zijn ons niet meer bewust hoe we aan die spanning zijn gekomen, hoe we dat hebben gedaan. Door mijzelf de vraag te stellen: 'hoe reageer ik op een spannende situatie?', of: 'hoe maak ik spanning?' Neem ik weer de verantwoordelijkheid voor mijn situatie. Ik ben niet meer het slachtoffer van mijn stress. Ik heb de stress zelf opgebouwd, ik had alleen niet in de gaten hoe ik het deed. Met de HOE-vraag belanden we bij het werk van Stanley Keleman.

STRESS

De formatieve psychologie van Stanley Keleman biedt mij met de fasen van de schrikreflex een referentiekader om met stress en emotie om te gaan. Daarvoor is het nodig eerst kort uit te leggen wie Keleman is. Stanley Keleman has been practicing and developing somatic therapy for over thirty-five years and is a pioneer in his study of the body and its connection to the sexual, emotional, psychological and imaginative aspects of human experience. Through his writings and practice, he has developed a methodology and conceptual framework for the life of the body.

Keleman zegt hierover: *"We do not have bodies, we are our bodies. Emotional reality and biological ground are the same and cannot, in any way, be separated or distinguished."*

Wanneer ik geen stress heb, kan ik adequaat reageren op situaties in het hier en nu zonder de werkelijkheid uit het oog te verliezen. Als ik zingen zie als iets heel moeilijks, dan geeft die gedachte mij meteen stress. Daardoor kan ik minder vrij ademen en klinkt mijn stem minder goed. Beschouw ik zingen als iets wat mij plezier geeft en iets is waarop ik mij kan verheugen, dan treedt de stress niet op. Ik kan vrijer ademen en mijn stem klinkt aangener, rijker van klank, authentieker en met meer boventonen. Mijn lijf blijft soepel en werkt ten volle mee om de klank te 'dragen'.

Wanneer iemand kan genieten van zijn eigen stem, dan hebben we naar mijn mening de ideale stemklank van dit moment gerealiseerd. Ik vind het altijd weer een wonder hoe weldadig het zelfs is voor de luisteraar om iemand aan te horen die geniet van zijn eigen stemgeluid.

Want het wegnemen en leren vermijden van stress is nooit het doel. Pas wanneer we creatief kunnen zijn en kunnen spelen met onze stem in woorden of klanken, dan zijn we weer echt 'mens'.

Maar meestal zijn wij helemaal niet vrij van stress en bouwen we spanning op als we een prestatie moeten leveren. Zonder de spanning ooit weer los te laten creëren we opnieuw spanning en zo ontstaan steeds meer spaningslagen, die kunnen verdichten tot een pantser. Om hier meer inzicht in te krijgen kunnen we kijken naar de verschillende fasen van stress zoals Keleman die beschrijft en heeft laten tekenen. "We generally think of an attitude as a mental set. An attitude is a bodily set. Our attitudes are the framework of our form"

HOUDINGEN

De houdingen die Keleman tekent, zijn reacties op bedreigende situaties.

1. Onze primaire reactie noemt hij de schrikreflex. Wat doen we dan eigenlijk? We worden heel alert, we onder zoeken nauwkeurig de situatie. We maken een lichte spanning in ons lijf, We zetten de knieën op slot en houden de adem in. Als de bedreiging verdwijnt, kunnen we ons weer ontspannen en verder gaan waar we gebleven waren. This state is not necessarily negative.
2. Wanneer de dreiging sterker wordt, belanden we in de tweede fase. We zetten ons schrap. We houden de inademing vast waardoor de borstkas opzwellt en we groter worden. We klemmen de kiezen op elkaar, we trekken de buik in en de rug hol. Onze flexibiliteit neemt in alle opzichten af. We ervaren de situatie als onaangenaam en we trekken ons terug in onze trots.
3. In de derde fase treedt angst op. We kunnen de situatie niet meer aan, we moeten vechten of vluchten We gaan uit contact. De buik wordt helemaal ingetrokken en borstkas en hoofd zwellen op. We staan nauwelijks nog op onze voeten.
4. In fase vier worden we hulpeloos. We doen niks meer, worden passief en we verliezen elk contact met de grond. We zijn helemaal verkrampt, we verzetten ons tegen alles.
5. In fase 5 en 6 geven we helemaal op. We verliezen elke vitaliteit en leven helemaal in een schijnwereld. De borstkas zakt helemaal in, waardoor ademen veel moeite kost. Deze persoon denkt: er is geen hoop voor mij, niemand kan mij helpen, ik geef me over.
6. De zesde fase is zeer extreem en zul je zelden tegenkomen. Van de oprichting is niets meer over. Er is een enorme onderspanning. Ontspanningsoefeningen zijn voor deze persoon een ramp. Deze denkt: ik besta niet meer, ik geef het op.
7. De zevende fase is niet een onderdeel van het continuüm van de schrikreflex, maar kan spontaan optreden in geval van shock. Het is de Morro reflex. All the cavities narrow. Motility is at a minimum. The limbs become spastic. The breathing is held in the expiratory position.

Elke fase correspondeert met een bepaalde houding, zoals je ziet. Deze houding bepaalt wat voor adem mogelijkheden we over houden. De beweeglijkheid van de adem wordt steeds verder beperkt en daarmee de klankmogelijkheden van de stem. Afgelopen jaar zei één van mijn studenten bij het bespreken van de fasen van de schrikreflex: het is wel heel interessant, maar het ziet er toch wel erg overdreven uit. Dat kom je toch nooit tegen? Nog geen half jaar later was hij uitgerekend degene die als proefpersonen te maken kreeg met cliënten wiens houding onmiddellijk aan houdingen van Keleman deden denken: één cliënt had duidelijk de 'swollen structure' die correspondeert met fase 5, de houding van een andere deed sterk denken aan de Morro-reflex.

In de opleiding tot stemtherapeut bestuderen we Keleman om tot een beter besef te komen hoe we op stress moeten reageren als therapeut. Hoe verder iemand is voortgeschreden in de schrikreflex, hoe moeilijker het nog is om iets van de adembeweging te zien. De cliënt is minder in staat om te communiceren, en de adem reageert dus ook minimaal. Dan heb je niet veel het observeren van de adembeweging. Het vraagt veel creativiteit van de therapeut om de cliënt te motiveren en uit te nodigen weer in contact te treden, weer te gaan voelen.

GEVOEL EN EMOTIE

We nodigen de cliënt uit om weer te gaan voelen. Als je je spieren spant, voel je minder. Als je gaat voelen, ontspannen je spieren zich weer. Maar we moeten bewust moeite doen om weer te gaan voelen. We hebben het contact met de ander nodig om ons gevoel te delen. Naarmate we weer meer gaan voelen, komt ook de stem weer terug. Als we kunnen uitspreken hoe het met ons is, wat er aan schort, delen we ons gevoel met een ander. Daarmee kunnen we het gevoel relativiseren, we brengen het in de relatie. We zijn niet meer het gevoel, maar we hebben een gevoel. En er is iemand anders die dat gevoel niet heeft. Het is MIJN gevoel.

Bij emoties zijn we het gevoel geworden en zijn we niet meer in contact met de ander. De situatie was zo spannend geworden, dat we in een emotie zijn gedoken om niet meer te hoeven voelen. We kunnen er weer uitkomen door de weg terug te gaan, door contact te maken en te delen wat er in ons leeft. Het contact met de ander betekent een begrenzing van ons gevoel. Vaak is de rol van de therapeut de cliënt te laten merken dat hij zich heeft teruggetrokken in zijn emotie. Om vervolgens de cliënt duidelijk te maken dat hij er voor de cliënt is als reddingsboei en dat hij eruit kan komen door weer met de therapeut contact te maken.

In mijn benadering beschouw ik emoties vooral als storende factoren. Iemand overmand door angst, woede of verdriet zal nooit een aria tot een goed einde brengen of een lezing kunnen geven. Maar gevoelens als ontroering, vreugde of kwetsbaarheid kunnen heel goed met het publiek gedeeld worden. Zij maken de vertolking van het gezang of de spreekbeurt levend.

VOICE

Maar hoe werk ik hieraan als stemtherapeut, ademtherapeut, logopedist of zangpedagoog. Ik nodig mensen uit te observeren wat ze aan zichzelf opvalt en onder woorden te brengen wat ze tegenkomen. Keleman zegt het zo:

'Helping people to identify patterns of self-use is the primary agenda in somatic process work. Learning how to end a pattern is the second step. Before a pattern can be changed it is necessary to experience how the pattern happens.'

Ontspanningsoefeningen zijn niet voor iedereen geschikt. Die werken niet wanneer je in de vierde of vijfde fase van de schrikreflex zit, in onderspanning. Ontspanningsoefeningen kunnen helpen in de eerste drie fasen, maar vaak zakken bij ontspanningsoefeningen deze mensen weg in de onderspanning en dan ben je ze weer kwijt... Dan hebben ze juist iets nodig om 'op spanning' te komen.

Ik werk in het begin veel met de rug. De rug geeft steun, veiligheid, support, back-up, ruggesteun. Bij stress spannen we de onderrug, door de rug te activeren kan deze weer ontspannen.

Vervolgens besteed ik veel aandacht aan de benen. In de tweede fase zijn de benen zeer gespannen en worden we niet meer gedragen door benen en bekken. In de derde fase komen de voeten los van de grond. Door oefeningen voor voeten, benen en bekken kan iemand zijn onderlijf weer beter gaan voelen en zich laten dragen. Ook dat betekent een lagere spanning en meer rust.

Als we na deze oefeningen klanken gaan maken, dan merkt iedereen dat het zingen vanzelf gaat, dat het geen moeite kost, dat het prettig is om te doen. Het zingen zelf geeft ook geen stress meer!

In de laatste fase, maar dan moeten we al heel subtiel met spierspanning om kunnen gaan, kunnen we ook leren om vanuit benen en bekken kracht te zetten zonder in de stress te raken, zonder dat het een prestatie wordt gebaseerd op wilskracht. Daarin lijkt het zingen veel op het werken met de ki zoals dat bijvoorbeeld in Aikido gebruikelijk is. Het ideaal van aikido is om je zonder enige inspanning te kunnen verdedigen tegen agressie, dus zonder in de schrikreflex te raken. Daarvoor is het nodig om een zodanig spanning of ontspanning (tonus) te creëren, dat het gewicht van je lijf direct gedragen wordt door de voeten. Wanneer je kracht zet, doe je dat vanuit de voeten en wordt deze versterkt in het bekken. Bovenlijf en armen volgen, geven de kracht door. Het geeft het gevoel geen kracht te 'zetten' zoals we dat gewend zijn. Maar voor de ander is de impact groot, zowel bij Aikido als bij stemgebruik. Ook in aikido komt de kracht uit de adem, de ki. Het is natuurlijk een ideaal uitgangspunt voor de stem; kracht genereren zonder dat er spanning wordt opgebouwd die op de stem slaat. Zo zijn er verschillende partneroefeningen, waarbij degene die geluid maakt lichte weerstand ondervindt in benen, bekken, rug of armen. Zo kan hij leren om zijn kracht te genereren zonder gespannen te raken. In de klank van de stem kun je meteen horen of dat lukt. Je ziet niet meer dat iemand op kracht zingt, maar de stem klinkt wel krachtig en gedragen.

PRAKTIJK

Ik wil jullie voorstellen tot slot nog een eenvoudige oefening doen om mijn lezing ook lijfelijk te ervaren. De oefening heeft een meditatief karakter en is gericht op het ervaren van de adembeweging. Je bent vrij om met de oefening mee te doen of niet.

Normaal gesproken oefen ik met de deelnemers op krukken. (foto). Dit betekent dat je zelf je oprichting bepaalt. Dit geeft mij als begeleider veel informatie en de kruk geeft onmiddellijk feedback aan de persoon zelf hoe het met hem of haar gesteld is. Zet beide voeten naast elkaar neer op de grond en ga loszitten van je leuning. Breng het gewicht van je lichaam op je voetzolen en je zitbotjes. Maak kleine bewegingen met je romp naar voren, naar achteren, naar links en naar rechts zodat je de vorm van je zitbotjes gaat voelen. De bewegingen worden geleidelijk kleiner, totdat je zit in een houding die de minste inspanning vraagt, precies bovenop je zitbotjes. Leg nu één hand op de voorkant van je romp, tussen navel en borstbeen. De andere hand leg je met de rug van je hand op je rug, op dezelfde hoogte. Wat kun je voelen? Hoe kun je voelen? Voel je primair met je handen of primair met je romp? Kun je de adembeweging voelen? Misschien moet je je handen iets naar boven of naar beneden verplaatsen om de adembeweging te voelen. Merk op dat je lijf bij de inademing groter wordt en bij de uitademing kleiner. Waarschijnlijk wist je dat al, maar voel je het ook echt op dit moment? Volg enige tijd op deze manier de bewegingen in je romp. Je kunt in de adem drie fasen onderscheiden: inademing, uitademing en

adempauze. Wanneer je je adem vrij laat bewegen, is er in rust altijd een adempauze na de uitademing. Wanneer je je adem vrij laat bewegen, is elke ademtocht anders.

Stel je nu voor dat je zachtjes een M gaat neuriën, maak geen geluid met je stem, maar hoor deze klank innerlijk. Je bent nu als het ware je lichaam aan het stemmen voor de M-klank. (.....)

Laat de klank nu zo intens worden dat de overgang naar een gezongen klank minimaal is. Laat dan de klank hoorbaar worden. Om te zorgen dat je kaak ontspannen blijft kun je langzame kauwbewegingen maken.(....) Om beter te beseffen wat je doet, kun je je handen op je borstkas leggen om de trilling van je stem te voelen. Laat je handen een tijdje op één pek liggen, tot de vibratie maximaal is geworden. Verplaats dan je handen weer naar een andere plek: bijvoorbeeld onder je oksels, op je sleutelbeenderen, in je nek, op je hoofd, op je wangen, en zo voort. Neem voor elke plek rustig de tijd. (....) Leg dan je handen weer in je schoot en voel hoe je hele lijf meetrilt met de M.. Laat de klank uitklinken en voel na.

Hoe voel je je nu? Wat is er veranderd sinds het begin van de oefening? Wat is veranderd in je adem? Wat is er veranderd in je stemming?

Elke keer wanneer je deze oefening doet, zul je weer andere dingen opmerken. Dit is eigen aan een mens in ontwikkeling.

Ik dank u voor uw aandacht.

Even voorstellen

Ik ben ademtherapeut en stemtherapeut en ik geef een vierjarige opleiding ‘adem, stem en boventonen’ die naar keuze opleidt tot stemdocent, stemtherapeut of improviserend zanger.

Behalve Keleman is heel belangrijk de ‘ademleer’ van Ilse Middendorf. Daarmee verbonden is de eutonie van Gerda Alexander. En in het begin van mijn zwerftocht door de muziek ben ik geïnspireerd door de boventoonzanger en zen-meester Michael Vetter. In mijn werk combineer ik de ervaarbare adem, eutonie, boventoonzang en zangimprovisatie. Helemaal in het begin ben van mijn carrière ben ik in ‘83 afgestudeerd als andragoloog.

Illustraties bij de Engelse versie.