

Petrie Akkerman, rebalancer en stemtherapeut:

# Leren voelen geeft keuzevrijheid!

Ziekte, ernstig of minder ernstig, en alles wat daarbij komt kijken blijft nagenoeg niemand bespaard. De weg naar de huisarts, fysiotherapeut en specialist weten we wel te vinden. Maar wat biedt onze buurt nog meer aan mensen die een bijdrage kunnen leveren aan ons welzijn? In deze rubriek, Lijf en leden, maken we een rondgang langs mindere bekende 'gezondheidswerkers'.

Foto: Maria Heijndael



Door Geeske Lanting

Eén ding stond voor haar altijd al vast: Ooit moest Petrie Akkerman in haar leven iets met haar stem doen, maar zoals ze zelf zegt: het was een wonderlijke weg daar naartoe. Ze was neerlandica en filosofe en is nu lichaamsgericht therapeut en stemwerker. Het omslagpunt kwam toen ze naast haar werk in de rationele academische wereld op zoek ging naar een manier om haar liefde voor zang en muziek vorm te geven. Ze volgde de Schumann Academie, de hogeschool voor muziekvakopleidingen, en haar zangleraar adviseerde haar om naar een rebalancer te gaan voor lichaamswerk. “Drie sessies daarvan deden zoveel meer dan anderhalf jaar psychotherapie, dat ik besloot om die opleiding zelf ook te gaan volgen.”

## ERVARINGEN TOELATEN

Inmiddels integreert ze beide richtingen in een geheel eigen therapievorm. “De kern van rebalancing is dat je contact maakt met je gevoel via gesprekken en via aanraking. De aanraking helpt je om jezelf op een dieper en subtieler niveau te ervaren. En als je die ervaringen toelaat en daar met volle aandacht bij bent, komt

er een ontwikkeling op gang die een diepe impact heeft. Het gaat er niet om mensen te veranderen of te verbeteren, maar de weg vrij te maken voor de intelligentie van het lichaam zelf.” Daarnaast werkt ze met stem en zang. “Het mooie aan de stem is dat die heel veelzeggend is. Als je goed luistert naar een stem kan je er erg veel aan horen, het is echt een diagnostisch middel. Je hoort onmiddellijk of iemand goed geaard is en ruimte in durft te nemen. Maar het is niet alleen diagnostisch: door klank te maken komt er ook meer vrijheid in geblokkeerde gebieden. Petrie leidt ook zangavonden. “In ‘De Stemcirkel’ zingen we wereldliedertjes met iedereen die graag wil zingen, ongeacht ervaring of niveau.”

## KERN IS VOELEN

De kern van haar therapie (die veelal vergoed wordt) is contact leren maken met het eigen gevoel en het eigen lichaam. “Het is in onze maatschappij helaas normaal om weinig aanwezig te zijn in je lijf.” Ze constateert ook een tegenbeweging van mensen die daar juist wel naar op zoek zijn. Hun slogan is vaak ‘volg je gevoel’. Maar dat wil Petrie, met haar fi-

losofische achtergrond, graag nuanceren. “Daaruit ontstaat een beeld dat gevoelsmensen volslagen impulsief hun gevoel volgen zonder hun verstand te gebruiken. Die kreet is heel aanvechtbaar, je zegt ook niet tegen een seriemoordenaar ‘volg je gevoel’. Voor mij is het niet ‘volg je gevoel’ maar ‘voel en onderzoek je gevoel.’ Als je je niet bewust bent van je gevoel dan is het een onderbewust sturende kracht, en duwt het je soms naar gedrag dat je eigenlijk niet wilt. Leren voelen geeft je keuzevrijheid: wil ik dit gevoel volgen, of moet ik er iets anders mee? Moet ik iets veranderen in mijn situatie, of is het meer een innerlijke verandering die nodig is? Je bewust worden van wat je voelt maakt je wijzer over jezelf.”

Wat ze ook constateert is dat de valkuil van deze crisistijd is, om vanuit een survivalmodus te opereren. “Daardoor maken we soms keuzes die op de lange termijn niet goed voor ons zijn, met name als het gaat om onze geestelijke en lichamelijke gezondheid.”

Meer informatie over Petrie Akkerman is te vinden op: <http://www.petriekkerman.nl>