



Een openhartig gesprek met...

MELISSA ROOS

‘Met muziek kan ik uiten wat in woorden niet lukt’

Muziek brengt haar in een parallel universum waar ze zich vrij voelt en loskomt van het alledaagse. Melissa Roos is zangeres en zangcoach. Zestien jaar geleden overleed haar moeder. Zingen en componeren heeft haar geholpen met de verwerking van dit verlies. “Zingen maakt gevoelens vloeibaar, het zet energie in beweging.”



H

Haar huis ligt aan een klein plantsoen in een rustige buurt van Santpoort-Zuid. De Haarlemse Melissa (49) opent de deur met een brede glimlach. Hondje Milla springt vrolijk blaffend om haar heen. In de woonkamer staat de zwarte vleugel van haar moeder pontificaal in het midden. Melissa studeerde zang lichte muziek, pop en jazz aan het conservatorium in Alkmaar. Ze is zangeres van het duo Urban Acoustic en treedt als May Rose regelmatig op met haar band. Daarnaast werkt ze als zangcoach, geeft taallessen met muziek aan immigranten en zingt voor mensen in rouw. 'Het Lied van gemis' (van iets of iemand) is een samenwerking met rouwtherapeute Trudy Satink.

De liefde voor muziek werd al op jonge leeftijd aangewakkerd door haar moeder, een getalenteerd klassiek pianiste. Ze speelde dagelijks composities van onder anderen Chopin en Schubert op haar geliefde Steinway. Ook haar tante, zangeres bij de ska-band What Fun!, was een belangrijke inspiratiebron. "Rond mijn elfde begon ik met het opnemen van mijn eigen zang op cassettebandjes. Muziek schrijven en zingen was mijn grote passie en dat is het nog steeds. Ik wist al jong dat ik zangeres wilde worden. Af en toe mocht ik mee naar een optreden van mijn tante. Fantastisch vond ik dat, die magie van samen muziek maken. Er is tijdens het spelen zo'n verbinding tussen de bandleden onderling en tussen de band en het publiek. Het brengt je in een bubbel, een andere wereld waarin je



jezelf even kunt verliezen en loskomt van het alledaagse."

INDIVIDUELE LESSEN

Op vijftienjarige leeftijd kreeg ze de kans om met de leadzanger van What Fun! in de studio zangpartijen op te nemen. Deze ervaring was het begin van haar muzikale carrière. Samen met hem nam ze jarenlang nieuw repertoire op. Ze zong daarnaast in bandjes en werd na het conservatorium ook zanglerares. Om het leraarschap uit te diepen volgde ze in 2021 een coachopleiding. "Goed en mooi zingen vergt meer dan techniek. Het is belangrijk om te kijken naar hoe het voor leerlingen voelt om te zingen. Hoe staan ze erbij en wat maakt dat ze les nemen? Dat is voor iedereen verschillend. Ik draai

geen programma af, het zijn individuele lessen. Samen bespreken we wat de leerling wil bereiken en hoe we daar kunnen komen."

Volgens Melissa vinden veel mensen het spannend om op zangles te gaan. Ze hebben een bepaald klankideaal in hun hoofd waar ze aan willen voldoen. "Tijdens het zingen vraag ik leerlingen waar ze aan denken en of ze een oordeel hebben over de klank die ze maken. Mensen zijn vaak kritisch op zichzelf. Zingen gaat gepaard met trillingen. Je stembanden trillen, maar ook alles eromheen. Je kan ervaren waar het vastzit in je lichaam. Zingen maakt gevoelens vloeibaar, het zet energie in beweging en dat begint bij jouw klank. Het is interessant om te kijken naar wat voor effect dat op je heeft."





Sommige leerlingen worden geraakt door een lied en kunnen door alle emoties niet verder zingen. Anderen zijn zo kritisch naar zichzelf dat ze te geremd zijn om geluid te maken. “Ze voelen letterlijk een hand om hun keel en durven niet vrij te zingen zoals bijvoorbeeld in de auto als niemand het hoort. Een leerling zei ooit tegen me: ‘Als ik zing neem ik zoveel ruimte in’. Dat mag natuurlijk. Mensen kunnen zelfs blij worden van jouw zang. Het wel of niet openlijk durven zingen zegt iets over je persoonlijkheid of over hetgeen waar je misschien mee zit.”

PERFECTIONISTISCH EN ONZEKER

Het is belangrijk te reflecteren tijdens het lesgeven, meent de zangcoach. “Als ik iemand iets wil leren gaat dat beter als ik me inleef in hoe diegene erbij staat. Hoe voelde het ook alweer voor mij? Door de juiste vragen te stellen en goed te luisteren krijg ik inzicht in de persoon. Bij kinderen is dat lastig, zij kunnen vaak hun gevoel moeilijk verwoorden. Bij sommige leerlingen komen gevoelens los uit het verleden. Iemand vertelde me jaren niet gezongen te hebben omdat haar ooit was gezegd: ‘Ga maar achterin staan, je klinkt zo vals’. Ze was al kritisch op zichzelf, toen haar angst werd bevestigd was de impact enorm.”

De coachopleiding heeft Melissa ook geholpen inzicht te krijgen in zichzelf. Ze werd zich bewuster van haar eigen processen. Van de innerlijke criticus bijvoorbeeld heeft Melissa ook last gehad. “Mijn moeder was klassiek pianist en zeer kritisch op zichzelf. Ze speelde fantastisch, maar had last van faalangst. Ik zag hoe streng ze was voor zichzelf. Er zat altijd een rem op, zodra er iemand binnen kwam liet ze zich niet meer gaan in haar spel. Als kind heb ik dat natuurlijk meegekregen. Ik ben ook erg perfectionistisch en was in mijn puberteit onzeker. Geen handige combinatie als je wilt optreden. Wat mij erg heeft geholpen is om tijdens het zingen van het denken naar het voelen te gaan. Het hoofd vertelt je wat er allemaal niet goed gaat. Als je in contact blijft met je lijf kun je vrijer zingen en klinkt het ook beter.”

‘Muziek is een krachtige kunstvorm om met verdriet en verlies om te gaan’

MUZIEK IS ONGRIJPBAAR

Muziek speelt een grote rol in het leven van Melissa. Met muziek kan ze meer vertellen dan in woorden. “Dat doe ik bijvoorbeeld met de energie in mijn stem, de melodie, de toonhoogte, de compositie en het arrangement. Als je een lied zingt kunnen er gevoelens loskomen die niet met woorden te duiden zijn. Dat geldt ook voor de luisteraar. Een concert (klassiek of pop) omschrijven we al snel als prachtig, maar het is veel meer dan dat. Je wordt meegenomen op reis, dat vind ik het mooiste. Muziek kent geen vorm of definitie, het is juist ongrijpbaar en abstract.”

Volgens de zangcoach is muziek ook zeer geschikt bij het leren van een taal. Samen met docent Marjolein Schaftenaar geeft ze Nederlandse les aan onder anderen immigranten. “Het is magisch wat er tijdens de lessen Taal en Muziek gebeurt. De leerlingen komen vaak uit oorlogssituaties, familie en vrienden hebben ze achtergelaten of zijn overleden. Wij gebruiken muziek uit het thuisland met Nederlandse tekst. Die combinatie zet mensen echt aan, zo bijzonder om te zien. Soms raken leerlingen teveel geëmotioneerd, maar het opent ze ook. Vertrouwde muziek sterkt ze en vergroot het enthousiasme om een tweede taal te leren. Muziek is zo krachtig, het zet alle hersendelen aan. Als je muziek maakt of luistert maken alle delen contact met elkaar, zo leer je natuurlijk ook sneller.”

ACCEPTATIE VAN VERLIES

Met *Het lied van gemis*, telkens een uniek en persoonlijk lied voor mensen in rouw, kunnen

ook gevoelens in beweging komen, ervaart Melissa. “Als een dierbare is overleden kan het verlies als een golf over je heen spoelen, daar heb je geen controle over. Rouw is zo groot en ingrijpend. Al schrijvend aan de tekst voor hun eigen lied staan mensen stil bij hun gevoelens en gedachten en maken een verbinding met zichzelf en het gemis. Tijdens het zingen van het lied zie ik van alles bij de betrokkenen gebeuren. Hopelijk leidt het tot meer acceptatie van het verlies. Dat proces van aanvaarding kan jaren duren overigens.”

Zestien jaar geleden is de moeder van Melissa overleden na een kort ziekbed. Muziek schrijven en zingen heeft haar geholpen bij de verwerking van dit grote verlies. “Rouw is niet van de ene dag op de andere over. Het gemis van mijn moeder is in mijn leven verweven. Muziek helpt me dit te dragen. Mijn moeder componeerde ook. Ze had mij gevraagd of ik op een bepaald lied de tekst wilde schrijven. Dat was er nooit van gekomen. Toen ze ziek werd bleek al snel dat ze niet lang meer zou leven. Ik ben als een malle aan de tekst gaan werken. Op de laatste opnamedag in de studio hoorde ik dat het heel slecht met haar ging. Ze was al in een diepe slaap. Met de opname in de auto ben ik snel naar haar huis gereden en heb het laten horen. Ze opende haar ogen en tilde een hand op; echt een bijzonder en dierbaar moment dat ik voor altijd bij me draag. Mooi en moeilijk tegelijk. Als ik er nu aan terug denk, voel ik gelijk weer die emoties. Het schrijven, haar muziek en het eerbetoon

hebben mij geholpen bij het verwerken van haar overlijden.”

Recentelijk heeft Melissa een ander nummer voor haar moeder opgenomen. *Los*, een lied over het loslaten van haar moeder en het loslaten van een toekomst samen die niet meer komt. “Ik had het nummer al eerder geschreven en gecomponeerd, maar nog niet opgenomen. Ik vond het moeilijk. Mijn vader was gisteren bij mij en ik heb hem de opname laten horen. Tranen biggelden over onze wangen. Mijn vader was diep ontroerd, voor mij een heel mooi moment. Ik ben weer een stapje dichterbij het accepteren van het gemis van mijn moeder. Het verlies zal onderdeel blijven van mijn leven, het is ook niet iets dat opgelost hoeft te worden.”

PARALLEL UNIVERSUM

Muziek brengt Melissa in een parallel universum waar ze zich vrij voelt. Als zangeres kan ze die vrijheid altijd opzoeken. “Daar word ik zo blij van. Mooie muziek laat je zweven of je het nummaakt of ernaar luistert. Het brengt je in een bubbel, los van alles. Die momenten van vrij zijn gun ik iedereen. Muziek raakt ons allemaal. Met zingen kan ik verhalen op een abstracte manier delen, niet alleen die van mijzelf maar ook van anderen. Door de kracht van muziek hoop ik harten te verbinden.” ★

Voor meer informatie zie:
www.melissarooscoaching.nl en
www.praktijkrouwvanjou.nl

Tekst: Mera van der Meijden. Fotografie: Christhilde Klein.