

Balsem de ziel en zing met je hart

Muziek als ondersteuning van het therapieproces

Alice Altink

“With a song in my heart, heaven opens it's portals to me”

Muziek streelt je hart, maakt onstuimig en blij, ^windt je op, roert je ziel, laat je huilen en woeden, kan beangstigen, zweept op tot ongekende hoogten, verleidt, inspireert, ontspant, troost en brengt je in extase. Het lijdt geen twijfel dat het maken van of luisteren naar muziek, de expressie of het opwekken van gevoelens vertegenwoordigt. Zelf heb ik muziek met de paplepel ingegoten gekregen. Mijn vader was muzikant en mijn moeder zong altijd. Haar credo was: altijd zingen ook als je verdrietig of bang bent, want dan word je vanzelf weer vrolijk. Muziek en humor hielden haar op de been, ook in tijden van grote rouw. Lastige en vervelende klussen werden vergezeld van een of ander lekker uptempo lied of een canon en de slaap werd pas gevat nadat er liefdevol gezongen was. Een melodie is het eerste dat zich in ons brein vast laat zetten en het laatste dat we ons herinneren als de dementie toeslaat. In de niet westerse culturen wordt muziek nog vaak gebruikt om stammen te verbinden, om de goden gunstig te stemmen of verbondenheid uit te drukken met al wat leeft, om rouwenden te troosten en zieken te helpen. Dat laatste is iets dat in onze westerse cultuur is zoekgeraakt. Hoewel.....beetje bij beetje herwinnen we dat concept. Op macroniveau komt dat in uiting in liefdadigheidsconcerten, op mesoniveau door het meer en meer voorkomen van “live”uitvoeringen van muziek tijdens begrafenis- of crematieplechtigheden en op microniveau getuigt mijn betoog daarvan.

Psychotherapie en muziek, de geboorte van een persoonlijke methodiek

Sinds 1996 geef ik met mijn collega Frans Scheerder-Zilliacus tweemaal per jaar intensieve psychotherapie weekendworkshops ter verdieping van het therapieproces van onze cliënten. In deze workshops werken we naast het gewone groepsdynamische (proces)werk met lichaamswerk,

regressiewerk¹, rouwverwerking onder andere door middel van bonding- en ademwerk^a, familieopstellingen², rollenspelen en rituelen van Sjamanistische oorsprong en met muziek en andere vormen van expressie als dans, dichten, verhalen vertellen of drama. Frans heeft opleidingen gedaan bij sjamanen en medicijnmannen uit verscheidene niet-westerse culturen, die lichaam, hart en ziel meestal niet scheiden, maar als een geheel beschouwen en als zodanig ook hun genezende methodieken toepassen. Genezing op lichamelijk, geestelijk en spiritueel niveau. Hij bracht ook vele liedjes mee die als helende mantra's werken, die op allerlei momentendoor de hele groep gezongen kunnen worden met en voor elkaar.

Voor mij zijn muziek en helen lange tijd gescheiden bezigheden gebleven. Als laatbloeiër werd ik rond mijn dertigste levensjaar uitvoerend (jazz-) zangeres en zong ik in diverse bands terwijl ter zelf der tijd het vak psychotherapie zich uitkristalliseerde vanuit de opleidingen die ik toen als tweedekanser deed. Ik had nog niet zoveel ervaring met het gebruiken van mijn zangkunst ter ondersteuning van het helen van mijn gewonde medemens.

Wel had ik al een schat aan liedjes en instrumentale muziek die voor een groep verbindend konden werken en werkte ik al vaak met muziek als oppepper en losmaker. Toen ik rond mijn vijftigste levensjaar opnieuw pianolessen nam, werd ik mij bewust van een aantal opmerkelijke zaken: mijn leercapaciteit op het vlak van ruimtelijke en abstracte gebieden werd verhoogd, mijn geheugen verbeterd, mijn vermogen tot het leren van zaken

die ik dacht nooit te kunnen leren verruimd en “last but not least” leerde ik beter tegen kritiek te kunnen en daarvan te groeien. Mijn vorderingen in het bespelen van de piano droegen er eveneens aan bij dat we muziek als ondersteuning van het therapieproces gingen gebruiken. Als verbinding, als troost en steun, als gevoelsontsluiter, als oppepper, als expressievorm, als meditatie en als ondersteuning van diverse ontwikkelingsfasen. Deze verschillende doeleinden zijn natuurlijk niet altijd zo expliciet in elk lied te onderscheiden, maar ik zal toch een poging doen om ze uiteen te zetten en met voorbeelden te larderen.

De positieve resultaten die we hiermee boekten, resulteerden uiteindelijk in het produceren van een CD, “The Gift”, waarop vele van de liedjes staan, die we zongen in de workshops. Deze CD is op haar beurt weer tot een bruikbaar instrument uitgegroeid dat weer in te zetten is in een individueel therapieproces.

Al doende kreeg ik ervaring in een methodiek die zich uitkristalliseerde tot een uiterst werkbare vorm. Hoewel dit al lang bestond in andere culturen en in een samenwerkingsverband met andere therapievormen in intramuraal settingen, is het niet als zodanig geïntegreerd in het “normale” klinische werk. In “Het Boek Van De Stem” vind ik vele aanknopingspunten die mijn werk hiermee onderbouwen. Annette Cramer³ beschrijft een aantal onderzoeken die het effect van bijvoorbeeld zingen aangeven. Een greep uit de grote hoeveelheid: het creëert een gevoel van veiligheid, laat een gevoel van liefde en saamhorigheid ontstaan, is tot op zekere hoogte een middel tot zelfexpressie, leidt tot meer kennis, inzicht en begrip, opent de mogelijkheid tot het uiten van gevoelens, heeft invloed op onze stemming, is een gemeenschapsritueel dat een symbolisch universum creëert en versterkt.

In een artikel over muziektherapie⁴ met kinderen met een hechtingsstoornis, werd melding gemaakt van een aantal technieken met muziek dat door met name het effect op het gevoelsleven van deze kinderen de hechting alsnog bevorderde. Een niet gering aantal mogelijkheden die muziek en de therapeut, trainer of onderwijzer, die met muziek werkt, kan bieden. Eigenlijk verbazend dat er nog steeds geen muziekonderwijs op de openbare scholen plaatsvindt.

Muziek als verbinding met al wat leeft

De Sjamaanse liedjes die we tussen het intensieve lichaamswerk in onze workshops door vlechten, verhalen van verbondenheid met elkaar en met het universum, van heling door elkaar, van schoonheid, tederheid en positieve energie. Het zijn bezweringen tegen kritiek agressie, angst en negativiteit. Je zingt ze steeds opnieuw, waardoor een meditatieve werking ontstaat, die kan leiden tot veranderingen van de hartslag, de ademhaling en de hersengolven^b (luisteren naar muziek kan dit effect eveneens hebben). Deze liederen kunnen dus ook heel goed dienen als remedie tegen allerlei vormen van stress. “Muziek stimuleert als het ware de hersenen ‘rechtstreeks’, dus niet via de weg van het verstand”³. Deze Sjamaanse liederen, maar ook Indiase mantra’s en Gregoriaanse gezangen, vinden hun oorsprong in de religie. In oorsprong bergt het religieuze lied of mantra naast de verering van goden ook een verzoek in om meer van de eigenschappen of de kracht van die goden te verkrijgen. Het religieuze lied geeft een gevoel van geborgenheid en een groter kader, je wordt als individu gedragen door je medemens, je staat er niet meer alleen voor. Een aardig voorbeeld van zo’n liedje is “I Am A Circle”.

*I am a circle, I am healing you
You are a circle, you are healing me
Unite us, be one
Unite us, be as one*

Muziek als expressievorm en stemmingsverbeteraar

In de workshops begon ik naast de bestaande Sjamaanse thematische liedjes, andere liedjes uit te zoeken die gericht waren op het uiten van diverse gevoelens. Het speelse lied “If You’re Mad and You Know It, (stamp your feet!)” met de bijbehorende bewegingen is hier een leuk voorbeeld van. Het geeft, door zijn overduidelijke expressie, expliciet toestemming om al je (basis)-gevoelens te voelen en er uiting aan te geven, een taak die velen, die kampen met de Ouderboodschap: “toon, of voel je gevoel niet”⁵, nog moeilijk genoeg vinden. De dramatiek van opera’s is uiteraard ook zeer permissief in het uit volle borst meezingen van diverse aria’s, waarna je je zonder dat je er erg in hebt ineens in een andere, meestal prettiger, gevoelsgesteldheid bevindt.

Ik juich het toe wanneer cliënten hun eigen muziek meenemen om met ons te delen, omdat het samen luisteren een heel eigen dimensie krijgt en als

zodanig een ervaring wordt waarin men zich gedragen weet door anderen in de gevoelens die op dat moment in het leven van die persoon spelen. Vooral mensen die van nature niet zo verbaal zijn ingesteld, kunnen veel baat hebben bij het inzetten van muziek als vertolker van gevoelens, eventueel in aanwezigheid van anderen als belangrijke getuigen.

Om de zoveel tijd schreef ik een liedje over een eigen ontwikkeling in mijn leven, "The Giant" is daar een voorbeeld van. Het is een liedje over de magische leeftijd van het kind, dat hoopt met de opdracht van een reus haar overleden vader en daarmee zijn liefde voor haar terug te krijgen. Kinderen die jong een ouder verliezen, door dood of scheiding, kunnen de magische gedachten gaan koesteren dat het aan hen lag dat de ouder is vertrokken. Soms is het laten horen van zo'n lied een belangrijk middel om iemand uit een gevoelsimpasse te helpen. Een van mijn cliënten had van mijn CD juist het nummer "The Giant" overgeslagen, want daar vond ze niet zo veel aan. Toen een groepslid opperde dat ze misschien toch eens iets beter zou kunnen beluisteren en het liefst zelfs in het bijzijn van de groep, stemde ze toe. Toen ze werkelijk naar de tekst en de muziek luisterde kwam ze eindelijk bij de rouw over haar vader die ze als jong meisje verloren had. Ze begreep dat haar afweer er de oorzaak van was dat ze dat nummer eigenlijk maar waardeloos vond. De volgende groepsessie nam ze een nummer mee dat voor haar nog meer het gevoel van verbondenheid met en gemis aan haar vader vertolkte en deelde dat met ons. Het werkelijk durven rouwen om haar grote verlies was begonnen.

Door op deze manier als model te functioneren en de deelnemers hierin ook te stimuleren, kwamen mensen met eigen geschreven of gekozen liederen die ze met de hele groep wilden zingen (bijv. Leven Zonder Angst van Brigitte Kaandorp), of met een vertaling van een lied dat ze van toepassing vonden op hun eigen gemoedstoestand. Sommigen begeleidde ik dan op de piano bij hun eerste "optreden" voor publiek.

De stem als balsem voor de ziel, catharsis en troost

Direct na de geboorte kan een baby de stem van zijn moeder herkennen. Vooral zingen lijkt baby's te bevallen. Ook als het om iemands spreekstem gaat, zijn het muzikale elementen als de spraakmelodie en het spreekritme die het kind de stem helpen herkennen³. De herkenning bij het luisteren naar een vertrouwde stem zou de

bloeddruk doen dalen⁶ en de gesproken stem kan bij het in trancebrengen alfa-activiteit⁷ genereren. Dit betekent dat ook de stem van de psychotherapeut of counselor, veel impact kan hebben op de cliënt.

Soms zocht ik speciaal een lied dat paste bij het thema van een persoon of van dat weekend. Ook maakte ik weleens een tekst speciaal voor iemand en zong dat lied voor hem, haar of de groep. Dit ontsloot emoties die tot dan toe achter slot en grendel hadden gezeten en maakte ook de hechting tussen mij en die mensen dieper. Mensen putten troost uit deze liederen of voelen zich een hart onder de riem gestoken en begrepen hun gevoelens van dat moment. Het luisteren naar droevige muziek kan een emotionele ontlading ontlokken en kan ons daardoor uiteindelijk opbeuren en louteren.

Hoewel het in de pop-,jazz-,en bluesmuziek meestal gaat over liefde en het vaak daarop volgende liefdesverdriet, is er in de luistermuziek, de chansons of in cabaret veel meer te vinden over de meer dagelijkse verdrietjes of grote verdrieten als de dood of ouder worden of het moeten loslaten van je kinderen. Dit zijn met name natuurlijk liederen die de ziel tot in de diepste spelonken beroeren, maar staan meestal niet echt op de hitparade.

Het volgende voorbeeld getuigt van hoe in onze workshop het werken met klanken werd gebruikt door een client, die wilde werken aan de rouw rond zijn vader. Hij deed voor het eerst mee aan een therapeutische workshop en had in het eerste dagdeel genoten van het intoneren⁸, het gezamenlijk maken van een wand van tonen. Hij had zich daarin beschermd en gedragen gevoeld. Toen hij zich onbeschermd en angstig begon te voelen en daarmee wilde werken vroeg hij ons om binnen de wand van klanken te mogen zitten en daar zijn bondingswerk⁹ te doen. Er vond een catharsis plaats en hij voelde zich beschermd, gedragen en gelouterd na afloop. Het was een indrukwekkend en roerend aanschouwen. Het mooie was dat binnen de muur van verschillende schrille, niet harmonische klanken, zijn werk wel gezien werd, maar men niet zo erg hoorde hoe hard hij huilde of schreeuwde, zodat hij zich niet hoefde te schamen voor de allereerste keer dat hij zich op deze manier uitte.

Muziek als genezing van het lichaam

In de niet-westerse culturen (en in de oudheid) wordt muziek ook wel gebruikt voor het helen van lichamelijke kwalen. Hoewel we boventoon zingen

en klankschaal remedies nu misschien wat schameltjes af doen als alternatieve humbug, schreef C. Elgood in 1962 het volgende over spirituele remedies, zangformules en het effect van het aanhoren van zang: Luisteren naar zang is aangenaam voor de ziel, kalmerend voor het hart en voedsel voor de geest, en het behoort tot de belangrijkste categorieën van emotionele artsenijen. Dit is namelijk een bron van voldoening- en voldoening met mate loutert de aangeboren warmte (van het lichaam), versterkt de krachten der ziel, vertraagt het verval van veroudering door aandoeningen ervan op een afstand te houden, maakt de teint van de huid zuiverder en verkwikt het lichaam³. Het zou me niet verbazen dat, als er onderzoek naar gedaan werd, er toch iets gevonden zou worden van de “natural killer cells” die een belangrijke basis vormen voor ons immuunsysteem, zoals niet lang geleden is gevonden bij het lagere tijd naar lachfilms kijken⁸.

Het wiegelied als symbolische bescherming

Deelnemers aan de workshops, die met emotionele verwaarlozing te maken hebben gehad, vroegen als regressiecontract¹ wel om ingestopt te worden in bed, dus er kwamen wiegeliedjes en kinderliedjes bij. “Twinkle Twinkle Little Star” en Mozart’s “Schlaffe Mein Prinzchen, Schlaf Ein” bleken in de slaap top-tien te staan en tot mijn verbazing bleken velen diep geraakt door het “Vogelnestje”, dat zoete herinneringen of liefdevolle troost bracht. Dit soort liedjes blijkt uiterst werkzaam ook bij het wiegen¹ of andere vormen van werken aan basaal vertrouwen.

‘s Morgens zong ik de mensen wakker met weklieparen.”Morning Has Broken” (Cat Stevens) en het opgewekte “Ontwaakt” (traditional) hoorden hierbij tot de meest favorieten. Het bleek een waar antidepressivum en behoorde elk half jaar weer tot de verzoeknummers in het weekend. Mensen die altijd moeite hadden met uit bed komen of met inslapen kregen er een ervaring bij die ze in hun eigen leven konden inbedden. Sommigen, die nooit voor hun kinderen zongen, gingen dit thuis doen en voelden via het zingen met hun kinderen verbondenheid en plezier, dat ze voorheen niet kenden.

Ik las in “Het Boek Van De Stem”³, dat met name niet-westerse heelmeesters juist op de tijden tussen het slapen en waken, dus bij het inslapen en het wakker worden hun helende handelingen verrichten, omdat de mens in deze “twilightzone” (alfa- en thèta gebied^b) het meest bevattelijk schijnt te zijn voor het opnemen van helende woorden al of niet in gezang verpakt.

“Het trio wiegelied, volkslied en religieus lied heeft één gezamenlijke psychische oorsprong. Deze liederen ontstonden vanuit de behoefte te beschermen, het overwinnen van angsten en het vinden van psychische en fysieke kracht. Het wiegen- en troostlied versterkt de band van het kind met de moeder, heeft een kalmerend effect, verlicht pijn en biedt geborgenheid in de schoot van het gezin. Ze behoren veelvuldig te worden herhaald en ze ontvouwen hun weldadige werking vooral gedurende fysiek contact, in de vorm van strelingen, in de armen nemen, wiegen of de hand vasthouden”³

Muziek als oppepper en verbinder

Bij het eerder aangehaalde trio wiegelied, volkslied en religieuze lied, wordt het volkslied genoemd, dat zou staan voor het bewustzijn van het individu van zijn omgeving. “Een volkslied heeft een vrolijk karakter, het animeert en geeft nieuwe energie”³. Het maakt het leven makkelijker te dragen, zelfs als het gaat over verhalen en ervaringen van anderen, die als waarschuwing kunnen dienen. Meestal gaat dit soort muziek gepaard met bewegen, er kan ook op worden gedanst en of het nu country, folk, blues, rap, of Afrikaanse oerwoudmuziek is, er gaat vaak een opzweepende sfeer vanuit. Het alom bekende “De Paden Op De Lanen In “ of “Jo Met De Banjo En Mien Met De Mandoline” maken he lange wandelen of het soppig in de regen je tent opzetten in ieder geval een stuk aangenamer dan het aanhoren van miezerig gemopper.

Met vrolijke muziek met een flink gehalte aan ritmiek en pep kunnen we onze blijdschap uiten of ons opladen voor het uitvoeren van taken die niet altijd even gemakkelijk zijn. Dus als er een dip is in de energie tijdens het werken met een groep is een uptempo lied met eventueel wat beweging erbij, snel van stal gehaald en nieuwe energie gauw opgedaan. Onderschat niet de krachtige verbinding, die ontstaat in een groep mensen die elkaar niet kennen, wanneer je met elkaar gezellig onder begeleiding van melodieuze snaren van een gitaar bij het kampvuur alle meezingers mee kweelt. Meestal doet het informeel samen zingen bij de piano op de workshop ook haar duit in het zakje van de verbinding, gezelligheid en het verdrijven van beginners-spanningen.

Muziek als affirmatie

Hoewel muziek op vele manier tegelijk kan werken en het meestal niet zo verstandelijk uit elkaar gerafeld wordt als ik in deze verhandeling doe, wil ik als laatste functie van muziek nog die noemen van het affirmeren ofwel het bekrachtigen van het zelf. De eerder genoemde Sjamaanse liedjes kunnen die functie hebben, maar ook bepaalde kinderliedjes of speciaal voor dat doel geschreven liedjes zoals: ”I Love Myself the Way I Am(Jai Josephs)”. Een van de krachtigste korte affirmaties die goed kunnen helpen tegen een overmatig of negatief Kritische Ouder is “I Will Be Gentle With Myself”.

*I will be gentle with myself
I will love myself
I'm a child of the universe
Being born each moment*

Een punt van aandacht

Toch werkt het natuurlijk niet bij iedereen. Ieder mens is uniek en heeft zo zijn of haar eigen voor- en afkeuren. Juist als bepaalde muziek in het algemeen in verband gebracht wordt met traumatische gebeurtenissen, kan het effect van het bovenstaande met een vernietigende blik of opmerking teniet worden gedaan en de cliënt nog heviger in de afweer doen geraken. Het is dus van eminent belang dat wanneer je met muziek werkt, je dat ook zoveel mogelijk afstemt op diegenen voor wie je het gebruikt. Ook is toestemming om niet mee te doen altijd een "must". Soms is het niet mee willen doen juist een sterk signaal dat iemand uitzendt om weer verder over zichzelf te leren. Wie kent niet de aanstekelijkheid van een lekkere deun en tegelijkertijd de behoefte om juist niet met de grote massa mee te willen klappen, om zich zodoende als autonoom individu te profileren?

Muziek als ritueel

Gaandeweg ben ik de impact gaan bevatten van wat de menselijke stem kan doen wanneer door de juiste persoon (overdracht) op het juiste moment een lied ten gehore gebracht wordt, dat direct in verband staat met het thema. Het lijkt een magisch gebeuren dat een lied uitgevoerd wordt met de gebundelde aandacht van een persoon of een groep met een bepaalde saamhorigheid, tot tranen kan roeren, terwijl datzelfde lied als achtergrond of als gezellige meezinger, uitgevoerd door dezelfde persoon, niet dat effect sorteert. Dit verwondert mij en doet me bevroeden dat er meer nodig is, wil muziek werkelijk de gemoederen bewegen. Timing is een factor, speciale gedrevenheid om dat over te brengen, wat naar mijn smaak op dat moment overgebracht moet worden, een bepaalde aandacht en concentratie van zowel de uitvoerende als toehoorder en niet te vergeten een zekere geoefendheid in het te vertolken muziekstuk. Op het moment dat al deze elementen zich samenvoegen, is er sprake van een ritueel. Rituelen bestendigen of ontroeren, markeren overgangen en bergen in zichzelf permissie tot gedrag dat in een andere context niet altijd gewenst is⁹.

Er valt nog veel te zeggen over het onderwerp en ik hoop dat ik met dit artikel een aantal lezers geënthousiasmeerd heb om ook eens muziek in hun vakgebieden te gebruiken. Tot slot permitteer ik me de vrijheid om een lied, van Rodgers en Hart, dat ik vrijerlijk vervormde en naar mijn hand zette, de ziel van mijn betoog kernachtig samen te vatten:

*With a song in my heart, heaven opens its portals to
me
Just a song at the start and the words can be
soothing to me
And the song I sing, is likely to bring
Some beautiful things around you
With a song in my heart, it's becoming
tremendously clear
That you are a part of all that is happening here
And i always knew, we could live life through
Letting songs of the soul reach you*

- a Bonding, oorspronkelijk door Dan Casriel ontwikkelde therapie, waarbij lichaamswerk op de matras of op de grond in de fysieke nabijheid van een ander tot ontlading van emoties kan leiden. Na dit ontladen kan de client als vanzelf overgaan tot het veranderen van overtuigingen die hem of haar niet meer dienen. Deze techniek kan gebruikt worden in combinatie met ademtechnieken.
- b Hersengolven, elektrische hersenactiviteit, zoals zichtbaar gemaakt in een EEG:
 - Bètagolven(15-18Hz) geven een alerte, geconcentreerde staat van zijn aan.
 - SMR(Sensory Motor Rythm) golven (12-15 Hz) geven een alerte maar ontspannen staat van zijn aan
 - Alfagolven (8-11 Hz) zijn het product van een meditatieve, naar binnen gerichte staat.
 - Thètagolven (4-7 Hz) treden op in een diepe ontspannen en dromerige staat.
 - Deltagolven(2-4 Hz) zijn de golven die vertoond worden tijdens de diepe slaap¹⁰
- c Intoneren: het in een groep samen zingen van verschillende tonen, waarbij ieder groepslid om de beurt uit het zingen stapt en in het midden van de groep de tonenbrey op zich laat inwerken. Elk groepslid kiest een eigen toon en geeft die door aan het volgende groepslid, die er dan weer een eigen toon van maakt en vervolgens op zijn beurt weer doorgeeft aan de volgende tot de hele groep een compacte wand van verschillende niet noodzakelijkerwijs harmoniserende tonen produceert. Dit werkt naast meditatief, zeer verbindend, beschermend en voedend.