

In gesprek over muziek

Over de toepassing van muziek in de praktijk van spirituele counseling



**Masterscriptie van de Masteropleiding Religiewetenschappen,
specialisatie Geestelijke Verzorging,
aan de Faculteit Filosofie, Theologie en Religiewetenschappen
van de Radboud Universiteit Nijmegen**

Nicky Voet

0825808

1 september 2020

Begeleider: dr. Michael Scherer-Rath

Aantal woorden: 25180

¹ Harrison S. Mungal, *Music Therapy and Mental Illness* (Brampton: WTL International, 2019): voorzijde.

Verklaring van eigen werk

Hierbij verklaar en verzeker ik, Nicky Johannes Leendert Voet, dat voorliggende eindwerkstuk getiteld *In gesprek over muziek; over de toepassing van muziek in de praktijk van spirituele counseling*, zelfstandig door mij is opgesteld, dat geen andere bronnen en hulpmiddelen dan die door mij zijn vermeld zijn gebruikt en dat de passages in het werk waarvan de woordelijke inhoud of betekenis uit andere werken – ook elektronische media – is genomen door bronvermelding als ontlening kenbaar gemaakt worden.

Nijmegen, 1 september 2020

njl Voet

Voorwoord

De voor u liggende masterscriptie is een product van veel bloed, zweet en tranen. De studie tot geestelijk verzorger is een pittige opleiding en met alle omstandigheden die de afgelopen maanden bij mijzelf, en ook ons allemaal, in het leven zijn gekomen, is dit niet altijd gemakkelijk en voorspoedig gegaan. Het was een proces met hoogte- en dieptepunten. Ik ben dan ook trots dat ik deze laatste horde, deze laatste uitdaging, van de opleiding ben aangegaan en heb voltooid. In bescheidenheid ben ik mij bewust dat het vooral mijn eigen verdienste is, maar dit is ook te danken aan de vele mensen die mij gestimuleerd, geadviseerd en gesteund hebben. Ik wil hen graag bedanken.

Ten eerste wil ik mijn begeleider Dr. Michael Scherer-Rath bedanken voor zijn begeleiding en fijne feedback. Ik heb veel zelfstandig gedaan, maar de ondersteuning en de opbouwende kritiek hebben me goed gedaan.

Daarnaast zijn er vele mensen geweest die mij op allerlei manieren hebben gesteund in het schrijfproces. Ik wil Harry van Dooren en John van Harten bedanken voor hun uitgebreide feedback, waardoor ik veel heb kunnen verduidelijken en aanscherpen. Dit motiveerde me erg en hielp mee om de moed er in te houden. Jeu & Vera Delemarre en Chanthal Wouters wil ik bedanken voor hun onuitputbare steun, zeker in tijden dat het minder goed met me ging. Dankzij hen werd ik steeds opnieuw gestimuleerd om door te gaan. Humor en vriendschap zijn hier een groot goed. Dit gaf mij een goed gevoel en motiveerde mij dat ik trots mag zijn op mijn werk en leven. Dankzij al deze mensen voel ik mij zekerder als geestelijk verzorger en in het schrijven van deze scriptie. Dit maakt me hoopvol voor de toekomst.

Tot slot wil ik een paar mensen bedanken die altijd een grote steun en rots in mijn leven zijn geweest. Dit zijn mijn ouders, Peter en Wilma Voet, en zus Cynthia. Ook al ga ik de laatste tijd steeds meer mijn eigen weg, ik ben hen enorm en uit het diepst van mijn hart dankbaar voor hun onvoorwaardelijke steun en liefde die zij mij in heel mijn leven gegeven hebben. Zij hebben mij gemaakt tot de goede mens die ik geworden ben.

Samenvatting

In deze scriptie is gezocht naar een mogelijkheid om de praktijk van de spirituele counseling te verrijken door te onderzoeken of muziek een rol kan spelen in de gespreksvoering die een geestelijk verzorger met zijn of haar cliënt heeft.

Diverse inzichten in muzikale aspecten zijn gekoppeld aan de werkwijze van spirituele counseling, de narratieve benadering en de juiste therapeutische houding. Dit heeft geleid tot het vormen van een werkmodel waarbij de muzikale effecten op het gebied van emotie, herinnering, identiteit en transcendentie worden aangewend om de betekenislagen bij de geestelijk verzorger en de gesprekspartner te kunnen openen. Hierdoor wordt overlap van beide innerlijke ruimtes en betekenislagen mogelijk gemaakt, zodat er ruimte ontstaat om te spreken over betekenis, zingeving en spiritualiteit.

Inhoudsopgave

Verklaring van eigen werk	2
Voorwoord	4
Samenvatting	6
Inhoudsopgave	8
Inleiding	12
Opbouw	13
Hoofdstuk 1: Zingeving, spirituele counseling en de narratieve benadering	16
1.1 Geestelijke verzorging, zingeving en spirituele counseling	16
1.2 De narratieve benadering	17
1.3 De juiste houding	20
1.4 Het model van de innerlijke ruimte	22
Hoofdstuk 2: De verschillende dimensies van muziek	26
2.1 Muziek en muzikwetenschap	26
2.2 Emotie	28
2.2.1 Het verband tussen emotie en muziek	29
2.2.2 Biologische en psychologische mechanismen voor emotie in of door muziek	30
2.2.3 Het gebruik van emotie in behandeling en begeleiding	32
2.3 Herinnering	33
2.3.1 Het autobiografisch geheugen	35
2.3.2 Het gebruik van herinneringen in behandeling en begeleiding	36
2.4 Identiteit	38
2.4.1 Identiteitsontwikkeling	39
2.4.2 Identiteit en narratief	40
2.4.3 Het gebruik van identiteit in behandeling en begeleiding	41
2.5 Transcendentie	43
2.5.1 Niveaus van transcendentie	43
2.5.2 Symbool en ritueel	44
2.5.3 Transcendentale muzikale ervaringen	45
Hoofdstuk 3: Een model voor het gebruik van muziek in spirituele counseling	48
3.1 Muziek als narratief	48
3.2 Het piramidemodel: vier samenhangende aspecten van muziek bij het gebruik in spirituele counseling	49
3.2.1 Muziek en emotie	50
3.2.2 Muziek en herinnering	51
3.2.3 Muziek en identiteit	52
3.2.4 Muziek en transcendentie	54
3.3 Een werkwijze voor het gebruik van muziek in de spirituele counseling	55

Conclusie.....	60
Bronvermelding.....	62

“There was Eru, the One, who in Arda is called Ilúvatar; and he made first the Ainur, the Holy Ones, that were the offspring of his thought, and they were with him before aught else was made. And he spoke to them propounding to them themes of music; and they sang before him, and he was glad. But for a long while they sang only each alone, or but few together, while the rest hearkened; for each comprehended only that part of the mind of Ilúvatar from which he came, and in the understanding of their brethren they grew but slowly. Yet ever as they listened they came to deeper understanding, and increased in unison and harmony.”²

J.R.R. Tolkien – The Silmarillion

² J.R.R. Tolkien, *The Silmarillion* (London: George Allen & Unwin, 1979), 15.

Inleiding

Op de voorgaande pagina is de eerste passage te lezen van de *Silmarillion*. De schrijver Tolkien begint de beschrijving van zijn immense, mythologische wereld met een scheppingsverhaal. In het begin van de tijd ontstaan de eerste wezens uit de gedachten van de Ene, en het eerste wat zij doen, is zingen en muziek maken naargelang de thema's die de Ene hen heeft gegeven. Eerst kunnen ze alleen maar begrijpen wat ze zelf zingen en staan ze versteld te luisteren naar wat de anderen voortbrengen. Door het luisteren ontstaan langzaam diepgaande betekenis, eenheid en harmonie. Tolkien doet dit niet zomaar. Hij erkent hiermee de diepe metaforische, verhalende, betekenisvolle en wereldbouwende potentie van muziek. Muziek is in zijn ogen zo alomvattend, veelzeggend en verstrengeld met de werkelijkheid, dat zijn fantasiewereld wel moet ontstaan vanuit klanken en harmonie.

In het werk van de geestelijk verzorger staat vanuit de narratieve benadering het verhaal van de ander centraal. In de spirituele counseling wordt er getracht iemand zichzelf te laten zijn en via het gesprek tot diepere lagen van betekenis en zingeving te komen. Het probleem is dat het niet altijd gemakkelijk is om via woorden toegang te krijgen tot de betekenislagen van de gesprekspartner. Het kan zijn dat er een te groot beroep wordt gedaan op de cognitieve vaardigheden van de persoon of iemand kan moeilijk in staat zijn uit zichzelf zijn of haar levensverhaal te vertellen. Hij of zij heeft in dat geval aanwijzingen of stimulans nodig die buiten zichzelf liggen. De geestelijk verzorger zal dan op zoek gaan naar alternatieve manieren om deze betekenislagen bij de gesprekspartner te openen en te betreden. In het citaat van Tolkien wordt er al naar gehint dat er verbinding bestaat tussen muziek, het vormen van een verhaal en de betekenissen die erin tot uiting komen. Muziek zou met haar brede herkenbaarheid, metaforische kracht en gevarieerde vorm een effectieve mogelijkheid kunnen zijn om betekenis en zingeving in iemands leven naar voren te halen en bespreekbaar te maken.

Het doel van deze scriptie is het verrijken van de kennis over de professionele houding, handelingen en repertoire van de geestelijk verzorger. Het werk van de geestelijk verzorger stoelt sterk op religiewetenschappelijke inzichten op het gebied van spiritualiteit en zingeving. De religiewetenschap is een wetenschappelijke discipline die multidisciplinair van aard is. Zij put daarmee uit diverse bronnen om spiritualiteit en zingeving te bestuderen. Muziekwetenschappelijke en -psychologische inzichten kunnen daarom van toegevoegde waarde zijn in de religiewetenschap, en hier in het bijzonder voor de praktijk van de geestelijk verzorger. Kennis over welke effecten muziek op mensen heeft en hoe zij muziek bewust of onbewust gebruiken in hun leven zal in deze scriptie worden aangewend om te komen tot een werkwijze voor het gebruik van muziek in de spirituele counseling.

Dit is dan ook de centrale vraag in deze scriptie: *hoe kan een werkmodel worden vormgegeven waarin muziek wordt toegepast in het spirituele counselingsgesprek om betekenis, spiritualiteit en zingeving naar voren te halen en bespreekbaar te maken?* Om deze werkwijze op te bouwen is het nodig om een aantal vragen te beantwoorden. Ten eerste wat het doel is van spirituele counseling en hoe vanuit religiewetenschappelijk perspectief wordt gekeken naar spiritualiteit, zingeving, betekenis en het levensverhaal. Ten tweede is het nodig te weten welke effecten muziek heeft op mensen en welke aspecten van muziek bruikbaar zijn in de praktijk van de spirituele counseling. Vanuit de muziekwetenschap en -psychologie wordt gekeken naar welke rol muziek heeft in emotie, herinneringen, identiteit en het ervaren van transcendentie. Door de bevindingen vanuit beide perspectieven met elkaar te verbinden en bij elkaar in te passen, is het mogelijk om een werkmodel op te stellen waarin muziek gebruikt wordt in de spirituele counseling.

Opbouw

In Hoofdstuk 1 zal het eerste deel van het theoretisch kader worden besproken. Het gaat hier om de inzichten vanuit het werkveld van de geestelijk verzorger en het religiewetenschappelijke perspectief op spiritualiteit en zingeving.. Er wordt ingegaan op een aantal aspecten van het werkgebied van de geestelijk verzorger en de spirituele counseling die van belang zijn voor het vormen van een werkmodel voor het gebruik van muziek in spirituele counseling.

In Paragraaf 1 zal worden uiteengezet wat er onder de termen geestelijke verzorging, zingeving, spiritualiteit en spirituele counseling wordt verstaan. In de tweede paragraaf wordt de narratieve benadering behandeld vanuit het gedachtegoed van Paul Ricoeur en wordt uitgewerkt hoe iemands levensverhaal gebruikt kan worden in de spirituele counseling. Vervolgens zal in Paragraaf 3 de juiste houding voor de geestelijk verzorger vanuit de methode van Carl Rogers beschreven worden. Deze dient als voorwaarde voor een spirituele counselingsgesprek. Het hoofdstuk wordt afgesloten in de vierde paragraaf met het model van de innerlijke ruimte van Johan Smit om dit gesprek beter te kunnen visualiseren.

Hoofdstuk 2 bevat het tweede deel van het theoretisch kader. Het betreft hier de bevindingen van muziekwetenschappelijk en -psychologisch perspectief die verbonden worden met religiewetenschappelijke concepten als identiteit en transcendentie. De verschillende dimensies en aspecten van muziek komen aan bod die van invloed zijn op het lichaam en de geest van de luisteraar. Deze functies van muziek zouden in het counselingsgesprek kunnen worden aangewend om toegang te krijgen tot betekenislagen en spiritualiteit en zingeving bespreekbaar te maken.

In Paragraaf 1 zal kort worden ingegaan op wat muziek is en hoe dit bestudeerd kan worden. Frans Schalkwijk geeft een schets van de mogelijkheden in het gebruik van muziek bij begeleiding en behandeling. Vervolgens komen achtereenvolgens de vier aspecten aan de orde waaruit het werkmodel zal worden opgebouwd.

Paragraaf 2 bespreekt hoe muziek emoties oproept bij de luisteraar en wat dit voor de persoon betekent. De onderzoeken over de emotionele effecten van muziek door Patrik Juslin zijn hierin leidend. In de derde paragraaf komt de kracht van muziek om herinneringen bij iemand naar boven te brengen aan de orde. De bevindingen van Faith Gibson en Ineke Wessel worden hier besproken. Gekeken wordt naar hoe herinneringen ontstaan en hoe ze gebruikt kunnen worden in iemands leven. Ruth Bright kijkt vervolgens naar hoe herinneren een rol speelt bij levensvragen rondom depressie en ouderdom.

In Paragraaf 4 staat de identiteit centraal. Muziek kan een grote rol in de identiteitsvorming spelen en iemand kan zichzelf in bepaalde muziek herkennen. Deze elementen kunnen worden aangewend in gesprekken over hoe iemand over zichzelf denkt. Er zal hier gebruik worden gemaakt van de theorie over identiteitsontwikkeling door Erik Erikson. Een onderzoek van Tiphonie Gonzales en Grant Hayes naar het gebruik van raphtherapie op school laat een verbinding zien tussen muziek en identiteit.

Tot slot komen in de vijfde paragraaf transcendentale ervaringen in en door muziek aan de orde. Er wordt beschreven hoe muziek piekervaringen kan oproepen en hoe dit kan worden gebruikt in het interpreteren van de wereld buiten zichzelf. Thomas Luckmann spreekt over verschillende niveaus van transcendentie en Erik Heijerman en Martin Hoondert verbinden muziek met transcendentale ervaringen. Hierbij spelen de bevindingen van Abraham Maslow op het gebied van piekervaringen een rol. Tevens zal gebruik worden gemaakt van de ideeën rondom symbolen en rituelen van Louis Marie Chauvet en Thomas Quartier om verbindingen te vinden tussen muziek, transcendentie en betekenis.

In Hoofdstuk 3 worden de elementen uit de voorgaande hoofdstukken samengevoegd om te komen tot een werkmodel voor het gebruik van muziek in de spirituele counseling. Eerst zal in Paragraaf 1 muziek worden beschreven als een narratief. Hierdoor is het mogelijk om muziek op te nemen in de narratieve benadering. De muziek kan dan aangewend worden in het kijken naar en vormgeven van een levensverhaal.

In Paragraaf 2 zullen de vier besproken aspecten van muziek met elkaar verbonden worden in het zogenoemde piramidemodel en voor het gebruik in spirituele counseling worden gespecificeerd. Achtereenvolgens zullen emotie (§3.2.1), herinnering (§3.2.2), identiteit (§3.2.3), en transcendentie (§3.2.4) besproken en gekoppeld worden. In Paragraaf 3 zal ten slotte het werkmodel worden uitgewerkt waarin al deze inzichten en bevindingen samenkomen.

Dit werkmodel is het einddoel van deze scriptie waardoor het repertoire en handelswijze van de geestelijk verzorger verbreed worden. In het model wordt het gebruik van muziek geïmplementeerd in de houding en werkwijze van de spirituele counseling volgens Rogers en Smit. Vanuit een open en onvoorwaardelijke houding wordt er gezocht naar toegang tot diepere betekenislagen van de gesprekspartner. Muziek dient dan als een sleutel tot deze lagen. In eerste instantie zullen met de muziek emoties en herinneringen worden opgeroepen die van belang kunnen zijn in het levensverhaal. In de loop van het gesprek over de muziek kunnen vervolgens de lagen van identiteit en transcendentie worden aangeraakt, waardoor betekenis en zingeving bespreekbaar worden. Met het gebruik van muziek heeft een geestelijk verzorger meer gereedschap in handen om het spirituele counselingsgesprek vorm te geven.

Hoofdstuk 1:

Zingeving, spirituele counseling en de narratieve benadering

In dit hoofdstuk zullen de verschillende begrippen aan de kant van geestelijke verzorging en spirituele counseling besproken worden. Door eerst duidelijk te krijgen wat verstaan wordt onder zingeving, geestelijke verzorging, narratieve benadering en spirituele counseling is het mogelijk dit later te verbinden met inzichten in hoe muziek hierin een rol kan spelen.

In Paragraaf 1 zal gekeken worden naar wat verstaan wordt onder geestelijke verzorging, zingeving en spirituele counseling. Vervolgens zal in de tweede paragraaf worden ingegaan op de narratieve benadering die aangewend wordt in de spirituele counseling en daarmee samenhangend volgt in Paragraaf 3 een uiteenzetting over de juiste houding die de geestelijk verzorger dient aan te nemen in het gesprek. De ideeën van Carl Rogers staan hierin centraal. Het hoofdstuk wordt afgesloten in de vierde paragraaf met het model van de innerlijke ruimte van Johan Smit. Dit is een model dat bedoeld is om een beeld te krijgen van hoe een counselingsgesprek verloopt en hoe de diepte van het gesprek kan worden bereikt om zo over levensbeschouwing en spiritualiteit te kunnen spreken.

1.1 Geestelijke verzorging, zingeving en spirituele counseling

Het is goed om in het begin eerst in algemene zin te kijken naar wat wordt verstaan onder geestelijke verzorging. Dit is namelijk een breed en veelzeggend begrip dat in de loop van de geschiedenis een andere betekenis heeft gekregen. In verzuimd Nederland werd de geestelijke verzorging nog voornamelijk religieus ingevuld door vertegenwoordigers van een klein aantal achtergrondgenootschappen. Vandaag de dag is het werkveld van de geestelijk verzorger veel breder en minder vanzelfsprekend geworden door de toenemende ontkerkelijking en krimpemde maatschappelijke invloed van de traditionele religieuze groepen.³ Tegelijkertijd is er een opkomst van meer diverse, nieuwe of herontdekte, vormen van spiritualiteit die een deel van die vrije ruimte opvullen.⁴ De Vereniging van Geestelijk VerZorgers (VGVZ) heeft haar definitie voor geestelijke verzorging al enige malen aangepast. In de beroepsstandaard voor geestelijk verzorgers van 2015 wordt het beroep als volgt door de VGVZ voorgesteld:

*“Geestelijke verzorging is professionele begeleiding, hulpverlening en advisering bij zingeving en levensbeschouwing.”*⁵

Te zien is dat gekozen is voor een brede definitie in lijn met de ontwikkelingen in de tijd. Er is geen duidelijke verwijzing naar religie, maar er wordt gebruik gemaakt van de meer inclusieve termen ‘zingeving’ en ‘levensbeschouwing’. Nog steeds is dan de vraag wat hier precies mee bedoeld wordt. In een bijlage van de beroepsstandaard worden beide termen door de VGVZ verduidelijkt:

*“Zingeving duidt op het meer actieve, informele en individuele aspect van het proces waarmee mensen hun leven ordenen en betekenis geven.[...] Levensbeschouwing is het meer reflectieve, formele en gezamenlijke aspect van zingeving, zoals bijvoorbeeld in religieuze en humanistische tradities wordt vormgegeven.”*⁶

³ Jaap Doolgaard, “Geestelijke verzorging anno 2006, een inleiding,” in *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging*, ed. Jaap Doolgaard (Kampen: Kok, 2006), 21-22.

⁴ D. Tieleman, “Secularisatie en herinterpretatie van geloof,” in *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging*, ed. Jaap Doolgaard (Kampen: Kok, 2006), 887-889.

⁵ VGVZ, *Beroepsstandaard geestelijk verzorger 2015* (Amsterdam: VGVZ, 2015), 10.

⁶ VGVZ, *Beroepsstandaard*, 36-37.

Zingeving is dus het menselijke proces van ordening en betekenisgeving in en van het leven. Levensbeschouwing is vervolgens slechts een bepaald aspect van die zingeving waarin de nadruk op het gemeenschappelijk delen van de zingeving wordt gelegd. Om zingeving en levensbeschouwing beter te verwoorden in de definitie, is er in deze scriptie gekozen om beide termen samen te voegen in het begrip ‘spiritualiteit’. Hierin vallen dan zowel de individuele als gemeenschappelijke uitingen van zingeving. De definitie van geestelijke verzorging wordt vervolgens:

Geestelijke verzorging is de professionele begeleiding, hulpverlening en advisering bij spiritualiteit.

Het gaat dan om een breed begrip van spiritualiteit waarin zowel het individuele proces van betekenisgeving als het aspect van het gemeenschappelijk delen van en verbonden zijn in deze betekenis, opgenomen is. De definitie van spiritualiteit die door de Consensus Conference onder leiding van Christina Puchalski wordt gehanteerd, is hiervoor geschikt:

“Spiritualiteit is het aspect van het mens-zijn dat refereert aan de manier waarop individuen zoeken naar en uitdrukking geven aan betekenis en zingeving en de manier waarop zij hun verbondenheid ervaren met het moment, met henzelf, met anderen, met de natuur en met het significante of heilige.”⁷

Spirituele counseling is een invulling die kan worden gegeven aan de professionele begeleiding, hulpverlening en advisering van spiritualiteit waar het werk van de geestelijk verzorger uit bestaat. De begeleiding, hulpverlening en advisering wordt dan geboden in de vorm van een gesprek. In het gesprek krijgt de gesprekspartner de ruimte om uitdrukking te geven aan vormen van betekenis en zingeving in zijn of haar leven. De geestelijk verzorger biedt de kaders waarin dit mogelijk is en kan vanuit de eigen expertise de persoon aanmoedigen en stimuleren op de zoektocht naar betekenis en zingeving.⁸

In het vervolg van dit hoofdstuk zullen drie elementen van spirituele counseling verder worden uitgewerkt. In de narratieve benadering fungeert het levensverhaal van de gesprekspartner als leidraad in de zoektocht naar betekenis en zingeving in zijn of haar leven (§1.2). Daarnaast is het goed om naar de juiste houding als hulpverlener te kijken (§1.3). Hiervoor is ook inzicht nodig in de manier waarop in het gesprek diepere betekenislagen kunnen worden aangeraakt en uitgediept. Hiervoor zal het model van de innerlijke ruimte van Johan Smit worden gebruikt (§1.4).

1.2 De narratieve benadering

In deze paragraaf zal het gaan over de rol van het levensverhaal in de spirituele counseling.

Wanneer we het hebben over spiritualiteit en zingeving komen we volgens Ganzevoort en Visser in aanraking met het begrip hermeneutiek, de theorie van de interpretatie. Immers ieder mens vult zijn eigen spiritualiteit en zingeving zelf in en dit kan heel divers zijn. Wat betekenisvol is in het leven van een persoon hangt af van hoe hij of zij de wereld om hem of haar heen interpreteert. Hetzelfde geldt voor de eigen gedachten, gevoelens en motivaties. Inzicht in de wijze waarop iemand tot begrip van zichzelf, de mensen en de wereld rondom hem of haar komt, is daarom van belang in het werk van de geestelijk verzorger.⁹ Volgens Paul Ricoeur is elk begrip contextueel bepaald en ligt het nooit vast, maar kan het altijd opnieuw worden vastgesteld.¹⁰ Hij vergelijkt dit met hoe verhalen worden verteld. Betekenisgeving is dan een narratief waarin op een bepaalde manier een interpretatie wordt gegeven van de gebeurtenissen en ervaringen in de werkelijkheid. Ieder persoon zal een gedeelte gebeurtenis anders beschrijven en er een eigen betekenis aan geven. Het wordt vanuit een ander perspectief ervaren en zal vanuit de eigen context sommige elementen meer benadrukken dan andere. Wat voor de één enorm belangrijk is in het leven is voor iemand anders slechts een trivialiteit. En de manier waarop je communiceert met je werkgever verschilt van hoe je spreekt met je geliefde.¹¹

⁷ Christina Puchalski et al., “Improving the Quality of Spiritual Care as a Dimension of Palliative Care: The Report of the Consensus Conference,” *Journal of Palliative Medicine* 10 (2009): 887.

⁸ Jaap Doolgaard, “Begeleiding en Hulpverlening,” in *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging*, ed. Jaap Doolgaard (Kampen: Kok, 2006), 209-210.

⁹ Ruard Ganzevoort en Jan Visser, *Zorg voor het verhaal; achtergrond, methode en inhoud van pastorale begeleiding* (Zoetermeer: Meinema, 2009), 103.

¹⁰ Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 104.

¹¹ Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 104.

De mens beschrijft zichzelf, en de mensen en wereld rondom hem of haar, ook in de vorm van narratief. De gedachten, gevoelens, handelingen, normen, waarden en gebeurtenissen in iemands leven worden tot een samenhangend verhaal gevormd en als verhaal met mensen gedeeld. Er wordt gesproken over oorzaak en gevolg. Personages worden aangehaald en er worden motivaties gegeven waarom op een bepaalde manier gehandeld is. Er is dan sprake van een continue plot naar ontwikkelingen in de toekomst. De bouwstenen voor het levensverhaal worden gevormd door onze eigen inzichten en wat vanuit onze sociale en culturele context wordt aangereikt¹². Ricoeur spreekt over drie momenten in de relatie tussen het levensverhaal en de werkelijkheid van ons bestaan: prefiguratie, configuratie, en refiguratie.¹³

Prefiguratie: Dit is de werkelijkheid waarin de persoon leeft en zijn ervaringen opdoet die hij of zij gebruikt voor het levensverhaal.¹⁴

Configuratie: Dit is de wereld van het verhaal. Het verhaal wordt vormgegeven met de personages, gebeurtenissen, gevoelens en motivaties uit de prefiguratie. Het verhaal heeft een eigen volgorde, logica en tijdsverloop. Er worden door de persoon keuzes gemaakt welke elementen uit de prefiguratie worden opgenomen in het levensverhaal en welke niet.¹⁵

Refiguratie: Dit is de wereld die het levensverhaal oproept bij de luisteraar. Hoe interpreteert de gesprekspartner het levensverhaal van de persoon? Op welke wijze kan hij of zij zich inleven in het denken en handelen van de persoon en wat doet het met hem of haar zelf?¹⁶

Het gaat er bij Ricoeur dus om het begrijpen van het eigen levensverhaal en het verhaal van anderen. Via de constructie van ons eigen levensverhaal kunnen we onze eigen identiteit naar voren halen en onderzoeken; of deze bij anderen ontdekken.¹⁷ De samenhang die we aanbrengen in onze gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en handelingen in ons levensverhaal, en de betekenis die we eraan toekennen, maakt de bril hoe we naar onszelf kijken. Een goede ordening en betekenislegging zorgt voor stabiliteit in ons leven, een duidelijke identiteit. Ricoeur spreekt over twee aspecten van identiteit. Momentaan gezien is identiteit hetzelfde in de tijd. Het is een spoor die je achterlaat. Ricoeur noemt dit *mêmeté*.¹⁸ Tegelijkertijd is een levensverhaal continue aan het veranderen en wordt het steeds herinterpreteerd door nieuwe ervaringen, inzichten, retrospectie of motivaties. Je bent het zelf die je levensverhaal, je identiteit, construeert. In het vertellen komt je eigenheid naar voren. Het gaat om jezelf-zijn of jezelf-worden. Ricoeur noemt dit *ipséité*.¹⁹ Identiteit is dus een construct dat deels bepaald is, maar niet geheel vastligt en aan ontwikkeling onderhevig blijft.²⁰

David Herman geeft een grondige definitie van het begrip narratief. Zijn definitie is opgebouwd uit vier hoofdelementen: het gesitueerd-zijn, de event-rangschikking, het wereldbouwen en -verstoren, en het concept van 'hoe het zou zijn'.²¹

¹² Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 105-106.

¹³ Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 106.

¹⁴ Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 106.

¹⁵ Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 106.

¹⁶ Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 106.

¹⁷ Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 111-112.

¹⁸ Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 112.

¹⁹ Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 113.

²⁰ Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 114.

²¹ David Herman, *Basic Elements of Narrative* (Malden: Wiley-Blackwell, 2009), 14-22.

- Het gesitueerd-zijn: Het narratief is een representatie die is gesitueerd in (en ook geïnterpreteerd moet worden in het licht van) een specifieke discourse context of gelegenheid voor vertellen. Het gaat hier om de tekstuele of semiotische aanwijzingen die door een bepaald medium gegeven worden en vervolgens hoe karakters, gebeurtenissen en ervaringen hierin gerepresenteerd of geïnterpreteerd worden. Het is de manier waarop verteld wordt.²²
- De event-rangschikking: De representatie die het narratief is, geeft degene die het interpreteert aanwijzingen om gevolgtrekkingen te maken over het gestructureerde tijdsverloop van de beschreven gebeurtenissen. Er wordt in het vertellen een bepaalde volgorde aangebracht. Er is geen directe informatie- en betekenisoverdracht. Hier zit een temporaal aspect aan, in hoe het verhaal verloopt.²³
- Het wereldbouwen en -verstoren: De gebeurtenissen in het narratief verwijzen naar een zekere verstoring of verschuiving van het evenwicht in de verhaalwereld. Er is een grondmoment van evenwicht dat verstoord is. Het verhaal werkt naar herstellen van het evenwicht of werkt naar een nieuw evenwicht toe. Belangrijke factoren hierin zijn de verwachte belangen, handelingen en doelen om dit te bereiken. Het gaat hier om de redenen waarom de personages in het verhaal doen wat ze doen en de discrepantie tussen wat er verwacht of gehoopt werd en wat er uiteindelijk echt gebeurd is.²⁴
- ‘Hoe het zou zijn’: De representatie draagt ook de ervaring over hoe het zou zijn om de gebeurtenissen in het verhaal zelf te beleven. Het gaat hier om de geleefde realiteit in het ervaren van het narratief. Het is als het lezen van een goed boek, waarbij je het gevoel hebt dat je ‘er helemaal in zit’. Het lijkt dan net alsof je er zelf bij bent en deelneemt aan het gebeuren. De elementen die voor dit gevoel van ‘hoe het zou zijn’ zorgen, worden qualia genoemd. Dit zijn de toestanden van het bewuste besef dat gegrond is in de gevoelde, subjectieve karakter van de ervaring.²⁵

Wanneer mensen problemen ervaren in hun leven en hier onder lijden, is er vaak sprake van moeilijkheden om het eigen levensverhaal stabiel te houden. Elementen uit het verhaal kunnen niet gerijmd worden met andere elementen. Gedachten staan haaks op de handelingen die men doet of het lukt niet om betekenis toe te kennen aan nieuwe ervaringen of deze betekenis staat onder druk. Nieuwe indrukken, gebeurtenissen of uitdagingen zorgen voor een verstoring van het lopende levensverhaal.²⁶ Een hulpverlener, zoals een geestelijk verzorger, kan de persoon dan helpen zijn of haar levensverhaal opnieuw te construeren en aan te zwengelen.²⁷ Ruard Ganzevoort stelt dat hier twee verschillende benaderingen voor zijn: syntagmatisch en paradigmatisch.²⁸

²² Herman, *Basic Elements of Narrative*, 17-18.

²³ Herman, *Basic Elements of Narrative*, 18-19.

²⁴ Herman, *Basic Elements of Narrative*, 19-21.

²⁵ Herman, *Basic Elements of Narrative*, 21-22.

²⁶ Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 114.

²⁷ Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 114-115.

²⁸ Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 115.

Syntagmatisch: Het probleem kan liggen in de samenhang (*syntax*) van het verhaal. De verbindingen die tussen de verschillende gedachten, ervaringen, handelingen en motivaties van het (deel)verhaal zijn aangebracht, doen dat niet (meer) op een betekenisvolle of logische manier. Er treed spanning op binnen het levensverhaal door nieuwe ervaringen die haaks staan op bestaande gedachten en beelden. Hierdoor wordt de stabiliteit van het (deel)verhaal en de identiteit bemoeilijkt. De hulpverlener kan in het gesprek de persoon helpen zijn verhaal te ordenen en de betekenisvolle elementen erin aanwijzen en de juiste plek geven.²⁹

Paradigmatisch: Wat ook het geval kan zijn, is dat het deelverhaal wel goed geordend en betekenisvol is, maar in conflict staat met andere deelverhalen in het grote geheel van het levensverhaal. Of het gehele levensverhaal is wel goed geordend, maar het staat in conflict met de levensverhalen van de mensen om de persoon heen, of de werkelijkheid in het algemeen. Het gaat hierbij vaak om spanningen tussen de eigen normen, waarden en belangen met die van anderen. De hulpverlener kan dan de persoon helpen in te zien dat het levensverhaal zelf geconstrueerd en verteld wordt, en dat het daarmee slechts één van de mogelijke verhalen is. Gezocht kan worden naar (deel)verhalen die minder in conflict staan met elkaar. Dit zijn dan vaak verhalen waarin niet wordt verteld wie iemand op dit moment is, maar hoe hij of zij zichzelf graag zou willen zien.³⁰

In beide benaderingen is het voor de hulpverlener belangrijk het levensverhaal van de ander goed te verstaan en zich in te leven in de mens die tegenover hem of haar zit. Dit heeft als doel de constructie van het levensverhaal te doorgronden en de persoon vervolgens te helpen om het verhaal te reconstrueren.

Wat hierbij helpt is een goede houding ten opzichte van de gesprekspartner waardoor hij of zij het vertrouwen heeft en de openheid krijgt om het levensverhaal te kunnen vertellen. Dit zal in de volgende paragraaf aan bod komen.

1.3 De juiste houding

In het voorgaande gedeelte is gesproken over de rol van het vertellen en reconstrueren van het levensverhaal in de spirituele counseling. Het hebben van een goede houding ten opzichte van de gesprekspartner stimuleert het vertellen en vormen van het levensverhaal. Daar zal het in deze paragraaf over gaan. Later zal dit terugkomen in het werkmodel. Dezelfde houding zal worden aangenomen in het gebruik van muziek in de spirituele counseling.

De methoden van Carl Rogers staan aan de basis van de huidige psychologische gespreksvoering en daarmee ook de spirituele counseling. Volgens hem heeft ieder mens een zelfverwerkeliijkende neiging als drijvende kracht. Via het eigen belevings- en ervaringsproces wordt een steeds verdergaande persoonlijke ontwikkeling gestimuleerd richting een eigen identiteit en een optimale levensvorm.³¹ Volgens hem neemt de kwaliteit van het leven toe als iemand in staat is de gebeurtenissen en andere stimuli in het leven bewust te beleven en verwerken. Wanneer de zelfverwerkeliijkende neiging van iemand vastloopt, kan dit psychische, existentiële of spirituele problemen veroorzaken. Een hulpverlener kan dan samen met de gesprekspartner zoeken naar manieren om deze neiging opnieuw aan te zwengelen en nieuwe ervaringen aan te gaan.³²

²⁹ Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 115.

³⁰ Ganzevoort en Visser, *Zorg voor het verhaal*, 115.

³¹ G. Lang en H.T. van der Molen, *Psychologische gespreksvoering; een basis voor hulpverlening* (Soest: Nelissen, 2009), 34-36.

³² Lang en Van der Molen, *Psychologische gespreksvoering*, 36-37.

Rogers stelt daarom een houding voor die de hulpverlener dient aan te nemen. Een houding waarin gedrag wordt getoond dat een compensatie bevat voor het verstoorde denken of handelen dat het proces van zelfverwerkelijking bij de persoon belemmert. De juiste houding voor een psychologisch hulpverlener of geestelijk verzorger bestaat uit drie kernelementen: een onvoorwaardelijke positieve waardering van de gesprekspartner, echtheid, en empathie.³³

Onvoorwaardelijke positieve waardering:

De houding moet acceptierend en respectvol zijn. De persoon wordt zonder voorwaarden geaccepteerd en behandeld zoals hij of zij is. Je hoeft als hulpverlener niet alles goed te vinden of het met alles eens te zijn, maar je dient een basisgevoel van zekerheid van liefde en acceptatie te geven. Juist het feit dat de naaste omgeving van de persoon sterke voorwaarden aan zijn of haar leven stelt of bepaalde normen oplegt, kan er voor zorgen dat de zelfverwerkeliende neiging van iemand onder druk komt te staan. De persoon vervreemdt dan van zichzelf en dit kan vervolgens tot de spanning en problemen leiden waar de steun van de hulpverlener voor gezocht is. De houding van onvoorwaardelijke positieve waardering draagt ertoe bij dat iemand de ruimte krijgt zichzelf te mogen en kunnen zijn en dat het in het gesprek mogelijk is zichzelf naar voren te halen en te laten zien.³⁴

Echtheid:

De hulpverlener dient authentiek, transparant en geïntegreerd om te gaan met de gesprekspartner. De geestelijk verzorger moet zogenoemd congruent zijn. Het gaat hier om het verschil tussen 'zijn' en 'moeten zijn'. Een congruent iemand is zuiver en handelt niet geveinsd. Hij of zij is zichzelf. Bij een incongruent persoon lopen de manieren waarop hij of zij zich voordoet uit de pas met wie men werkelijk is. Iemand richt zich dan voornamelijk naar de verwachtingen en normen van zijn omgeving of handelt uit andere motieven dan wordt voorgesteld. Een hulpverlener moet volgens Rogers congruent zijn. Dat wil zeggen bewust zijn welke gedachten en gevoelens er bij hem of haar zelf omgaan en hier ook open en eerlijk over zijn. Perfect 'echt' is uiteraard niemand, en er is ook een plaats voor subtiliteit, maar het gaat er bij Rogers vooral om dat een hulpverlener eerlijk is tegenover zichzelf en de gesprekspartner. Hij of zij is transparant richting de gesprekspartner, ook als het gaat om negatieve gedachten en gevoelens die bij de hulpverlener opkomen. Deze mogen worden toegelaten in de eigen beleving en kunnen een plaats hebben in het contact. Het schept duidelijkheid voor de gesprekspartner.³⁵

Empathie:

Wanneer er sprake is van onvoorwaardelijke positieve waardering en de hulpverlener zich congruent verhoudt tot de gesprekspartner, dan wordt het voor de hulpverlener mogelijk om zich in te leven in de belevingswereld van de gesprekspartner. Het gaat hier om het vermogen om de binnenwereld van de gesprekspartner te beleven als ware het je eigen belevingen en ervaringen. Rogers beschrijft het als volgt:

*“[Empathie is] het aanvoelen van de privéwereld van de cliënt alsof het van jezelf is, zonder daarbij ooit het ‘alsof’-element uit het oog te verliezen; dit is empathie en dit lijkt essentieel voor therapie. Het ervaren van de woede, angst of verwarring van de cliënt alsof je het zelf ervaart, maar zonder dat je eigen woede, angst of verwarring ermee verstrengeld raken.”*³⁶

³³ Lang en Van der Molen, *Psychologische gespreksvoering*, 37-41.

³⁴ Lang en Van der Molen, *Psychologische gespreksvoering*, 38.

³⁵ Lang en Van der Molen, *Psychologische gespreksvoering*, 38-40.

³⁶ Lang en Van der Molen, *Psychologische gespreksvoering*, 40.

De gesprekspartner moet merken dat je hem of haar begrijpt en aanvoelt. Het draagt bij aan het gevoel van veiligheid en openheid van de gesprekspartner. Dit is ook sterk verbonden met het element van onvoorwaardelijke positieve waardering. Bij een goede empathische houding is de hulpverlener in staat om zijn begrip te communiceren van dat wat door de gesprekspartner grotendeels vaag wordt herkend en uitdrukking te geven aan de ervaringen waar de gesprekspartner zich al dan niet van bewust is. Dit maakt het mogelijk voor de gesprekspartner om dichterbij zichzelf te komen en hiervan te leren en zichzelf te ontwikkelen. Empathie is niet alleen het spiegelen, aanvoelen en signaleren van ervaringen en gevoelens bij de gesprekspartner, maar ze kunnen ook leiden tot nieuwe, genuanceerde inzichten waardoor de persoon gaat nadenken en er mogelijk openingen ontstaan voor oplossingen van zijn of haar problemen.³⁷

Er is ook enige kritiek op Rogers' methoden. Zo wordt de 'vanzelfheid' van ieders neiging tot zelfverwerkelijking in twijfel getrokken.³⁸ Inzicht in het eigen functioneren en ruimte voor onvoorwaardelijke acceptatie zijn niet altijd genoeg om tot veranderingen in leven en denken te komen. Om de persoonlijke ontwikkeling te ondersteunen is stimulatie en corrigerende van buitenaf nodig. De omgeving biedt dan kaders voor de zelfontplooiing.³⁹ Daarnaast gaat Rogers uit van het rationeel denkvermogen van de gesprekspartner om tot zelfverwerkelijking te komen. Echter een deel van de bevolking beschikt hier in mindere mate over, waardoor het zijn effectiviteit verliest. Ook hier is meer ondersteuning en stimulatie nodig vanuit de hulpverlener.⁴⁰ Bij Rogers is er kortom een tekort aan gerichtheid op doelbewuste beïnvloeding van het cognitieve proces van informatieverwerking en betekenisgeving. De methoden van Rogers zijn dan weliswaar niet afdoende voor een goede hulpverlening, maar is zeker wel een noodzakelijke basis hiervoor.

Wexler vult de methoden van Rogers aan met meer aandacht voor het cognitieve proces. Hij gaat er van uit dat de mens vooral zelf zijn belevingswereld ordent en betekenis geeft. Te veel openstaan voor alle prikkels en informatie zou het bewustzijn overbelasten; structuur aanbrengen en keuzes maken zijn daarom noodzakelijk.⁴¹ Gevoelens en emoties worden opgeroepen als gevolg van het verwerken van informatie. Wanneer dit gebeurt, is het volgens Wexler zaak om vanuit de methoden van Rogers (onvoorwaardelijke positieve waardering, echtheid en empathie) de gesprekspartner bewust te maken van zijn of haar emoties en eigen informatie- en betekenisproces. Dit is een continue proces van zoeken naar en aanpassen van samenhang en verbanden in gebeurtenissen, gevoelens, gedachten en informatie.⁴² Hierin zit een sterke overlap met de narratieve benadering. Door zonder oordeel te luisteren naar hoe iemand naar zijn eigen leven en identiteit kijkt, oprecht in te leven in de persoon en congruent te zijn, krijgt de gesprekspartner de ruimte, het vertrouwen en de stimulans om over het eigen levensverhaal na te denken, te beseffen hoe dat werkt en hierin nieuwe inzichten te krijgen.

1.4 Het model van de innerlijke ruimte

Wat maakt een gesprek nu tot een goed spiritueel counselingsgesprek? De bovengenoemde juiste houding is een voorwaarde, maar een goed gesprek is meer dan dit. Het is een communicatie tussen twee personen. Het is een wisselwerking tussen complexe persoonlijkheden. Johan Smit geeft een beeld van hoe een goed spiritueel counselingsgesprek tot stand komt. Hij maakt hierbij gebruik van inzichten van Gert Hartmann op het gebied van communicatie tussen geestelijk verzorger en zijn of haar gesprekspartner.⁴³

³⁷ Lang en Van der Molen, *Psychologische gespreksvoering*, 40-42.

³⁸ Lang en Van der Molen, *Psychologische gespreksvoering*, 42.

³⁹ Lang en Van der Molen, *Psychologische gespreksvoering*, 42-43.

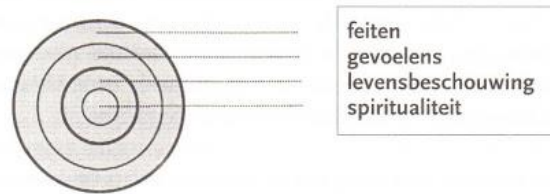
⁴⁰ Lang en Van der Molen, *Psychologische gespreksvoering*, 43-44.

⁴¹ Lang en Van der Molen, *Psychologische gespreksvoering*, 45-49.

⁴² Lang en Van der Molen, *Psychologische gespreksvoering*, 49-52.

⁴³ Johan Smit, *Tot de kern komen: de kunst van het pastorale gesprek* (Kampen: Kok, 2007), 28-46.

Volgens Smit bestaat iedere persoon uit een zogenoemde ‘innerlijke ruimte’. Deze innerlijke ruimte bevat de verschillende dimensies van communicatie waarmee de persoon zich tot de buitenwereld of een ander persoon kan richten. Het is een gelaagde ruimte waarin de verschillende dimensies als concentrische cirkels om elkaar heen liggen. Om bij de binnenste laag te komen, moet men eerst achtereenvolgens de omringende dimensies passeren; van buiten naar binnen. Smit beschrijft vier lagen, de vier dimensies van communicatie: de laag van de feiten, de laag van gevoelens, de laag van de levensbeschouwing en de laag van de spiritualiteit.⁴⁴



Figuur 1: Weergave van het model van de innerlijke ruimte⁴⁵

- De laag van de feiten: Dit is de meest oppervlakkige laag aan de buitenrand van de innerlijke ruimte. Ze is de eerste die wordt gebruikt in een gesprek. Het zijn de feiten die mensen over zichzelf vertellen zonder dit expliciet te verbinden met diepere lagen. Bijvoorbeeld hun naam, waar ze wonen, activiteiten die men onderneemt of hoeveel kinderen men heeft.⁴⁶
- De laag van de gevoelens: In de tweede laag kunnen de besproken feiten worden verbonden met wat ze op het gebied van emoties en gevoelens met de persoon doen. Zo kan iemand vertellen over het woonplezier of het trotse gevoel over de kinderen.⁴⁷
- De laag van de levensbeschouwing: In deze laag vertellen mensen wat ze waardevol vinden vanuit de feiten en gevoelens uit de buitenste twee lagen. Niet alleen wordt er positief gesproken over het werk dat men doet, maar het wordt verbonden met het leven in brede zin. Wat het betekent om te zijn wie je bent. In deze laag wordt gesproken over hoe je naar het leven en jezelf kijkt.⁴⁸
- De laag van de spiritualiteit: De kern van de innerlijke ruimte is de plek waar feiten, gevoelens en levensbeschouwing samenkomen in de meest betekenis- en waardevolle zaken voor de persoon. Dit zijn zaken waar vaak moeilijk woorden voor te vinden zijn: God, het heilige, transcendentie, schoonheid. Het is daarmee volgens Smit ook de laag van zwijgen, maar wel diepgaand ervaren.⁴⁹

⁴⁴ Smit, *Tot de kern komen*, 30-33.

⁴⁵ Smit, *Tot de kern komen*, 31.

⁴⁶ Smit, *Tot de kern komen*, 31-32.

⁴⁷ Smit, *Tot de kern komen*, 32.

⁴⁸ Smit, *Tot de kern komen*, 32-33.

⁴⁹ Smit, *Tot de kern komen*, 34.

Smit stelt dat voor een goed spiritueel counselingsgesprek de innerlijke ruimtes van de geestelijk verzorger en de gesprekspartner langzaam gaan overlappen. De geestelijk verzorger zoekt naar plekken aan de buitenrand van de innerlijke ruimte waar de gesprekspartner hem of haar binnen laat. Tegelijkertijd moet de geestelijk verzorger ook zijn eigen innerlijke ruimte openstellen voor de ander om de overlap mogelijk te maken. Eerst zullen er feiten worden gedeeld. Vervolgens zullen meer gevoelens besproken worden die gekoppeld worden aan deze feiten. Wanneer er meer lagen betrokken worden in een gesprek wordt de kans op een rijker en diepgaander gesprek groter. Bij genoeg overlap kan er over levensbeschouwing of zelfs spiritualiteit gesproken worden.⁵⁰

Elke laag heeft een drempel om binnen te komen, maar de hoogste drempels zijn volgens Smit de buitenrand en de grens tussen de laag van gevoelens en de laag van de levensbeschouwing. De eerste grote drempel is de buitenrand. Het is daarbij de vraag of er wel een gesprek mogelijk is op het moment. Het zou kunnen dat één van de gesprekspartners, of beide, niet openstaat of -staan voor enige overlap van hun innerlijke ruimtes. Een gesprek, laat staan een goed counselingsgesprek, zal dan niet van de grond komen.⁵¹

De tweede grote drempel ligt tussen de lagen van de gevoelens en de levensbeschouwing. Het is een hoge drempel die bepaalt of een gesprek een goed counselingsgesprek wordt. Spreken over feiten en gevoelens gaat menigeeen wel gemakkelijk af, maar wanneer het over de meer diepgaande waarden en gedachten gaan die horen bij levensbeschouwing, schrikken mensen vaak terug. Op deze drempel kan de gesprekspartner zich terugtrekken, omdat hij of zij zich niet voldoende wil openstellen om dieper te gaan; of het is de geestelijk verzorger die door zijn houding niet de openheid biedt om een grotere overlap van de innerlijke ruimtes aan te gaan. Het gesprek valt dan terug naar de laag van gevoelens, of zelfs de laag van de feiten, waarna de geestelijk verzorger en de gesprekspartner samen verder kunnen zoeken naar een nieuwe ingang om dieper in de innerlijke ruimte te geraken. Het kan zijn dat meerdere pogingen stuklopen op de drempel naar de laag van de levensbeschouwing.⁵² Smit noemt dit de 'jojo-beweging'.⁵³ Dikwijls is dit de reden dat een counselingsgesprek stopt en wordt afgebroken. Er wordt dan geen gemeenschappelijke weg gevonden om levensbeschouwelijke thema's te bespreken en existentieel met elkaar te delen. Wanneer het echter wel lukt om de innerlijke ruimtes verder te laten overlappen, de drempel te slechten, dan krijgt het gesprek een stimulans in de richting van levensbeschouwing en spiritualiteit. De geestelijk verzorger spreekt met de gesprekspartner over dat wat hem of haar het leven de moeite waard maakt.⁵⁴

Deze drempel is volgens Smit makkelijker te nemen wanneer de geestelijk verzorger de juiste houding, zoals hierboven vermeld, aanneemt en beide gesprekspartners voldoende open staan om elkaars innerlijke ruimtes te laten overlappen. De juiste houding werkt al mee aan deze bereidheid tot openheid. Wanneer feiten en gevoelens uit de twee buitenste lagen met elkaar worden verbonden die te maken hebben met een belangrijk thema in de laag van de levensbeschouwing, dan is het via deze koppeling mogelijk om een opening te vinden in de drempel en de derde laag binnen te gaan.⁵⁵

Dit model van verschillende betekenislagen in een persoon en de manier van overlap tussen de innerlijke ruimtes van de hulpverlener en gesprekspartner zal terugkomen in de werkwijze van het gebruik van muziek in spirituele counseling. Muziek zal daarin gebruikt worden om toegang te krijgen tot diepere betekenislagen door het oproepen van emoties en herinneringen, het vormgeven van de eigen identiteit en het ervaren van transcendentie. Deze vier effecten van muziek passen ieder bij één van de betekenislagen en kunnen zo betekenis en zingeving in het levensverhaal naar voren halen en bespreekbaar maken.

⁵⁰ Smit, *Tot de kern komen*, 34-35.

⁵¹ Smit, *Tot de kern komen*, 37-39.

⁵² Smit, *Tot de kern komen*, 40-41.

⁵³ Smit, *Tot de kern komen*, 35-36.

⁵⁴ Smit, *Tot de kern komen*, 41-42.

⁵⁵ Smit, *Tot de kern komen*, 41-42.

Hoofdstuk 2: De verschillende dimensies van muziek

In dit tweede hoofdstuk zullen de verschillende begrippen en inzichten aan de kant van muziekwetenschap besproken worden alsook de verschillende psychologische, sociologische en religiewetenschappelijke aspecten die bij muziek aan de orde zijn. In Paragraaf 1 zal er gekeken worden naar wat er in het algemeen onder muziek, muziekwetenschap en -therapie verstaan wordt. Vervolgens zullen vier aspecten van muziek de revue passeren die van belang zullen zijn in het gebruik in de praktijk van de spirituele counseling. In Paragraaf 2 zal er gekeken worden naar hoe emotie kan worden herkend in en opgeroepen worden door muziek, en hoe deze effecten gebruikt worden in begeleiding en behandeling. Vervolgens zal het in de derde paragraaf gaan over herinneringen en het geheugen, en de rol van muziek daarin. Daarna zal in Paragraaf 4 worden ingegaan over het proces van identiteitsvorming, hoe dit samenhangt met het levensverhaal en wat muziek hierin kan betekenen. Tot slot zal het in de vijfde paragraaf gaan over transcendentie, symbolen en rituelen, en over de potentie van muziek om bij luisteraars ervaringen van transcendentie te veroorzaken.

2.1 Muziek en muziekwetenschap

Muziek is al sinds het begin van de menselijke geschiedenis bij ons. Een prehistorische fluit gevonden in een opgraving in het zuiden van Duitsland werd gedateerd op ruim 32.000 jaar oud.⁵⁶ En sinds die tijd heeft muziek allerlei technische en culturele ontwikkelingen doorgemaakt. Toch blijft het lastig om te bepalen wat muziek nu eigenlijk is. De meningen hierover zijn erg verdeeld. Uiteraard heeft het iets met geluiden te maken, maar is elk geluid muziek? Voor de een is het getjilp van een vogel al muziek, terwijl de ander alleen klassieke muziek als ‘echte’ muziek beschouwt.

Thomas Clifton beschrijft vanuit de fenomenologie muziek als volgt:

*“Muziek is een geheel van geordende geluiden en stiltes waarvan de betekenis presentatief is in tegenstelling tot denotatief. [...] Het is de actualisering van de mogelijkheid voor wat voor geluid dan ook om voor een mens betekenis te geven vanuit wat hij ervaart met zijn wezen, dat wil zeggen zijn geest, zijn gevoelens, zijn zintuigen, zijn wil en zijn metabolisme. [...] Er is daarbij een zekere wederkerige relatie tussen de persoon, zijn gedrag en het klinkende object.”*⁵⁷

Met de term presentatief wil Clifton zeggen dat het doel van de muziek in zichzelf ligt en dat de muziek alleen momentaan bestaat, in de uitvoering. Wanneer de pianist of de luidspreker stopt met spelen, dan is de muziek verdwenen. Muziek is daarmee niet expliciet denotatief. Het verwijst niet naar één bepaalde betekenis die vastligt. Wat wel het geval is, is dat de muziek in de ervaring van de luisteraar denotatief is: de persoon legt betekenis in de muziek die hij of zij hoort. Voor hem of haar verwijst de muziek ergens naar. Het luisteren naar muziek is dan een soort van communicatie met een zender (de geluidsgolven), een ontvanger (de luisteraar) en de boodschap of betekenis die door de luisteraar in de ervaren muziek wordt geïnterpreteerd waardoor gedachten, gevoelens, motivaties en handelingen kunnen opkomen.⁵⁸

⁵⁶ Nicholas J. Conard, Maria Malina, en Susanne C. Münzel, “New flutes document the earliest musical tradition in southwestern Germany,” *Nature* 460 (2009): 739.

⁵⁷ Thomas Clifton, *Music as Heard: A Study in Applied Phenomenology* (New Haven: Yale University Press, 1983), 1+10.

⁵⁸ Clifton, *Music as Heard*, 1+10.

Wat muziek nu precies is, is dus lastig onder woorden te brengen. Toch is het een menselijk fenomeen dat iedereen herkent en daarom ook onderzoek verdient. De muziekwetenschap bestudeert de verschillende aspecten en functies van muziek.⁵⁹ Muziek heeft verschillende functies in het leven en de belevingswereld van mensen, Zo kan het een communicatiemiddel zijn, zelfs tussen mensen die dezelfde taal niet spreken.⁶⁰ Muziek kan (heftige) emoties veroorzaken bij iemand en deze ervaringen kunnen ook met elkaar gedeeld worden.⁶¹ Muziekwetenschap kijkt ook naar de fysica van de muziek. De manier waarop geluidsgolven zich gedragen en de verschillende elementen van muziek, zoals toonhoogte, ritme en frequentie.⁶² Vervolgens kan er gekeken worden hoe het komt dat er in het ene muziekstuk wel (sociale en culturele) betekenis wordt gevonden, maar in andere erop gelijkende muziek niet. De sociale en culturele context heeft in alle functies van muziek een rol. Het gaat erom hoe bepaalde muziek door een persoon wordt ervaren, wat het bij hem of haar teweeg brengt en hoe het wordt geïnterpreteerd.⁶³

Muziek speelt dus een rol in het individuele en het sociale leven van mensen. Muziek heeft te maken met emoties, het cognitief functioneren van mensen, het vormen van identiteit en tevens kan het de eigen persoonlijkheid en identiteit overstijgen in het sociale en het bestaan als geheel. Het is daarom niet vreemd om te veronderstellen dat muziek positieve gezondheidseffecten kan hebben op mensen. Muziek kan met haar verschillende functies bijdragen aan een gezonde levensstijl en lichamelijke en geestelijke gezondheid ondersteunen.⁶⁴

Frans Schalkwijk beschrijft een aantal werkdefinities voor verschillende vormen van gebruik van muziek in begeleiding en behandeling van mensen: muzikale activiteiten, orthoagogische muziekbeoefening en muziektherapie.⁶⁵

Muzikale activiteiten: Dit is het maken van of luisteren naar muziek als vrijetijdsbesteding. Muziek kan fungeren als ontspanning of juist stimulering tijdens het verblijf in een instelling of thuis, maar het wordt niet actief opgenomen in het behandel- of begeleidingsplan.⁶⁶

Orthoagogische muziekbeoefening: Letterlijk betekent orthoagogisch ‘rechtmakende hulpverlening aan de mens in sociale nood en diens vorming’. Het gaat hier om een actieve opname in het behandel- of begeleidingsplan. Er is sprake van een planning vooraf, een uitvoering en een evaluatie van de gebruikte strategieën. Er wordt een beroepsmatige, functionele samenwerkingsrelatie aangegaan tussen hulpverlener en cliënt. Het doel is het teweegbrengen van veranderingen of verbeteringen in de psychosociale structuur en het functioneren van de cliënt. Het leren staat centraal, zowel in cognitieve en sociale vaardigheden als individuele groei. In orthoagogische muziekbeoefening is men minder productgericht dan in muzikale activiteiten en minder procesgericht dan in muziektherapie. De nadruk ligt meer op leren van vaardigheden en persoonlijke groei, dan op het doormaken van een proces om tot behandeling van psychische problemen te komen.⁶⁷

⁵⁹ David J. Hargreaves en Adrian C. North, “The Social Psychology of Music,” in *The Social Psychology of Music*, ed. David J. Hargreaves en Adrian C. North (Oxford: Oxford University Press, 1997): 1.

⁶⁰ Hargreaves en North, “The Social Psychology of Music,” 1.

⁶¹ Hargreaves en North, “The Social Psychology of Music,” 1.

⁶² Hargreaves en North, “The Social Psychology of Music,” 1-2.

⁶³ Hargreaves en North, “The Social Psychology of Music,” 2-4.

⁶⁴ Kari Batt-Rowden en Gunnar Tellnes, “How music may promote healthy behaviour,” *Scandinavian Journal of Public Health* 39 (2011): 113-115.

⁶⁵ Frans Schalkwijk, *Muziektherapie met geestelijk gehandicapten* (Leuven: Katholieke Universiteit Leuven, 1987), 19-28.

⁶⁶ Schalkwijk, *Muziektherapie*, 19-20.

⁶⁷ Schalkwijk, *Muziektherapie*, 21-25.

Muziektherapie: Dit is een vorm van (psycho)therapie waarbij het maken van of luisteren naar muziek een kerntaak vervult. Net als andere vormen van psychotherapie is het een wetenschappelijk verantwoorde wijze van behandelen. Het wordt uitgevoerd door een professional die daarvoor is opgeleid. Op methodische wijze wordt er een behandelrelatie gevestigd, gestructureerd en gehanteerd met als doel deze psychologische problematiek op te heffen of te verminderen. Een muziektherapeut heeft naast kennis en beheersing van het medium muziek ook kennis en ervaring met methodisch handelen in ontwikkelingspsychologie, psychopathologie, neurosenleer, en de theoretische referentiekaders van de psychotherapie. De therapeutische relatie tussen hulpverlener en cliënt staat in muziektherapie centraal.⁶⁸

Het gebruik van muziek in begeleiding of behandeling kan op twee verschillende manieren plaatsvinden: actief en receptief.⁶⁹ Actief wil zeggen dat de persoon zelf muziek produceert. In het actief voortbrengen van de muziek zit de kracht en potentie om te werken aan persoonlijke groei en behandeling van psychologische problemen. De interpretatie van betekenis zit in de creativiteit van het zelf voortbrengen van de muziek.⁷⁰ Receptief wil daarentegen zeggen dat de persoon geen rol speelt in het produceren van de muziek die gebruikt wordt in de begeleiding of behandeling. Het wordt door anderen ten gehore gebracht of via digitale weg voortgebracht. De persoon luistert alleen. De functie van het luisteren naar muziek is dan wat het bij de persoon teweegbrengt en hoe het door hem of haar geïnterpreteerd wordt.⁷¹ Bij beide vormen is er volgens Schalkwijk sprake van de vier basale functies van de psychische totaliteit volgens Jung: denken, voelen, waarnemen en intuïtie. Het gaat hier dus om het ervaren (met alle zintuigen) en interpreteren van de betekenis van deze ervaringen voor onszelf en ons leven. De intentie van het omgaan met de muziek is expressie van het zelf door muziek (actieve benadering) of het herkennen van zichzelf in de muziek (receptieve benadering).⁷²

Volgens Juliette Alvin, en in lijn met wat Schalkwijk hierboven beschrijft, is muziek een communicatie- en leervorm die de mogelijkheid in zich heeft aspecten van de ontwikkeling van mensen te integreren, zowel de emotionele als de intellectuele en sociale ontwikkeling. Het is hierbij belangrijk dat de muzikale elementen op de betreffende persoon worden afgestemd.⁷³

Gezien de aard van de spirituele counseling zal in het werkmodel voornamelijk vanuit een receptieve benadering en vanuit orthoagogische muziekbeoefening met muziek gewerkt worden. De geestelijk verzorger is geen muziek- of psychotherapeut en het luisteren naar muziek ligt meer voor de hand in het gesprek dan het zelf maken en toepassen van muziek. In het vervolg van dit hoofdstuk komen de vier aspecten van muziek voorbij die van belang zijn voor het werkmodel van het gebruik van muziek in spirituele counseling.

2.2 Emotie

Het eerste effect van muziek dat we in dit hoofdstuk bespreken is de kracht van muziek om emoties op te roepen. Dit effect zal later worden verbonden met de laag van gevoelens in het model van de innerlijke ruimte en het werkmodel als geheel (§3.2.1). Na een algemene benadering van emotie en stemming zal het gaan over het verband tussen emotie en muziek (§2.2.1). Vervolgens zal gekeken worden naar fysieke en mentale effecten van muziek op het menselijk lichaam (§2.2.2). Tot slot zal het gebruik van emotie binnen behandeling en begeleiding besproken worden (§2.2.3). Deze inzichten kunnen worden aangewend in de spirituele counseling om via muziek emotie op te roepen en dit te gebruiken in het zoeken en vinden van betekenis in het levensverhaal.

⁶⁸ Schalkwijk, *Muziektherapie*, 25-28.

⁶⁹ Frans Schalkwijk, *Grondslagen van muziektherapie* (Nijmegen: Dekker & Van de Vegt, 1984), 28-30.

⁷⁰ Schalkwijk, *Grondslagen van muziektherapie*, 28.

⁷¹ Schalkwijk, *Grondslagen van muziektherapie*, 28.

⁷² Schalkwijk, *Grondslagen van muziektherapie*, 28-30.

⁷³ Schalkwijk, *Grondslagen van muziektherapie*, 59.

Wanneer we gaan kijken naar de rol van emotie bij het luisteren naar muziek is het goed om eerst duidelijk te krijgen wat precies bedoeld wordt met de term ‘emotie’. Het is daarbij ook goed om onderscheid te maken tussen emotie en stemming. Juslin en Sloboda geven hiervoor twee definities:

“Emotie is een relatief korte maar intense affectieve reactie dat gewoonlijk gepaard gaat met een aantal subcomponenten (subjectief gevoel, fysiologische opwinding, expressie, neiging tot handelen en regulatie) die min om meer ‘gesynchroniseerd’ zijn. Emoties focussen zich op specifieke ‘objecten’ en duren gewoonlijk een paar minuten tot enkele uren.”⁷⁴

“Stemming is een affectieve staat die langer in intensiteit is dan een emotie. Het heeft geen duidelijk ‘object’ en duurt veel langer dan een emotie (een aantal uur tot dagen). Een stemming heeft geen gesynchroniseerde reactie in componenten als expressie en fysiologie.”⁷⁵

Uit veelvuldig onderzoek blijkt dat mensen niet alleen emoties en stemmingen herkennen in muziek, dat wil zeggen de muziek vrolijk of droevig noemen, maar ook dat het luisteren naar muziek bij iemand emoties kan oproepen. Men kan vrolijk of droevig worden door het luisteren naar muziek.⁷⁶ Dit gebeurt niet altijd, in dezelfde omstandigheden, of op dezelfde manier. Emoties die door muziek worden opgeroepen gaan meestal gepaard met ‘gesynchroniseerde’ reacties op verschillende niveaus van het lichaam en wezen van een persoon. De emotionele reactie is ook niet hetzelfde van persoon tot persoon. Veel hangt af van de persoonlijkheid, kennis, culturele oriëntatie en persoonlijke geschiedenis van de persoon.⁷⁷

2.2.1 Het verband tussen emotie en muziek

Er is dus een verband tussen emotie en muziek. Hargreaves, Miell, and MacDonald vatten de reacties van iemand op muziek samen in een ‘wederkerig feedbackmodel’ waarin er drie factoren of stimuli zijn die de reactie van een persoon op een muziek bepalen: de muziek, de luistersituatie en de luisteraar.⁷⁸

De muziek: Muziek is er in alle soorten en maten. De potentie tot emotionele opwinding kan variëren met verschillende muzikale eigenschappen, zoals ritme, toonhoogte, frequentie en (dis)harmonie. Deze eigenschappen bepalen de complexiteit van de muziek. Berlyne heeft aangetoond dat het ervaren en appreciëren van muziek altijd volgens een omgekeerde parabool gaat. Bij te weinig complexiteit is er ook weinig emotionele opwinding; bij een te grote complexiteit zijn de indrukken te extreem om tot een goede emotionele opwinding te komen. Er is dan steeds een optimum voor het muzikale potentieel voor emotionele opwinding (de top van de parabool), bij de voor die persoon, in die situatie, gemiddelde en daarmee optimale complexiteit van de muziek.⁷⁹

De luistersituatie: Op allerlei tijden en plaatsen kan muziek tot ons komen. De situatie heeft daarom een invloed op hoe muziek wordt geïnterpreteerd en wat het effect is op de emotionele toestand van de persoon. Zo kan klassieke muziek op de achtergrond tijdens het winkelen een lage emotionele opwinding veroorzaken, terwijl dezelfde muziek tijdens een bezoek aan de concertzaal een veel groter effect heeft. Iemand

⁷⁴ Patrik N. Juslin en John A. Sloboda, “Introduction; Aims, Organization, and Terminology,” in *Handbook of Music and Emotion; Theory, Research, Applications*, ed. Patrik N. Juslin en John A. Sloboda (Oxford: Oxford University Press, 2012), 10.

⁷⁵ Juslin, “Introduction,” 10.

⁷⁶ John A. Sloboda en Patrik N. Juslin, “At the Interface Between the Inner and Outer World; Psychological Perspectives,” in *Handbook of Music and Emotion; Theory, Research, Applications*, ed. Patrik N. Juslin en John A. Sloboda (Oxford: Oxford University Press, 2012), 82-84.

⁷⁷ Sloboda en Juslin, “At the Interface,” 85-87.

⁷⁸ David J. Hargreaves en Adrian C. North, “Experimental Aesthetics and Liking for Music,” in *Handbook of Music and Emotion; Theory, Research, Applications*, ed. Patrik N. Juslin en John A. Sloboda (Oxford: Oxford University Press, 2012), 518-538.

⁷⁹ Hargreaves en North, “Experimental Aesthetics,” 521-526.

is verwickeld in een continue uitwisseling en terugkoppeling met zijn of haar sociale en niet-sociale omgeving waarvan de muzikale invloeden onderdeel zijn. Tevens heeft het sociale gedrag van de mensen om ons heen invloed op de emotionele toestand van de persoon en dit beïnvloed vervolgens de keuze voor en benadering van de muziek en uiteindelijk de emotionele invloed ervan.

Tot slot is er nog de neiging tot situationele gepastheid. De keuze voor muziek die bepaalde emotie oproept, of het effect dat muziek heeft op de emotionele toestand, hangt af van wat er in de specifieke situatie gepast is of lijkt. Zo wordt bij een sterk activerende situatie zoals de sportschool gekozen voor een stimulerende muzieksoort met een sterke beat, of omgekeerd nodigt stimulerende muziek uit tot activiteit en beweging. Dezelfde muziek gebruiken in een ontspannen, rustige of serene omgeving, zoals een wachtruimte of kerkdienst, wordt als ongepast beschouwd en heeft een averechts effect. Wat als gepast wordt gezien bij een situatie is met name cultureel bepaald.⁸⁰

De luisteraar: Tot slot zijn er nog de individuele verschillen in hoe muziek effect heeft op de emotionele toestand van een persoon. Zo is bij het muziekdeel van dit model al gewezen op het feit dat het optimum voor het emotionele effect ten opzichte van de complexiteit van de muziek per persoon kan verschillen. Zo kan voor de één poprock al te zwaar en complex zijn, waardoor het emotionele effect sterk zal afnemen, terwijl de ander pas bij barokmuziek op zijn of haar optimum zit. Het gaat hier dus om de ontvangende, ervarende, interpreterende kant van het model. Er blijken veel individuele factoren te zijn die het emotionele effect van muziek in meer of mindere mate beïnvloeden, zoals leeftijd, gender, sociale klasse, persoonlijkheid en de mate van muzikale educatie. Zo heeft iemand op oudere leeftijd in zijn of haar leven veel meer verschillende vormen van muziek gehoord, en heeft zo zijn of haar muzikale smaak verder kunnen ontwikkelen. Hij of zij begrijpt daardoor beter hoe muziek de eigen emotionele toestand beïnvloedt en kan een meer geschikte keuze voor muziek maken om de eigen emotie te beïnvloeden.⁸¹

2.2.2 Biologische en psychologische mechanismen voor emotie in of door muziek

In het model hierboven is er een belangrijke plaats voor de muzikale eigenschappen die emoties bij mensen veroorzaken en de individuele verschillen die de mate van deze invloed bepalen. Het is daarom goed te kijken naar de biologische en psychologische mechanismen die hierbij van belang zijn. Juslin en Västfjäll beschrijven zeven mechanismen hoe muziek emoties kan oproepen bij mensen, het BRECVEM-model.⁸²

Hersenstamreflex: De hersenstam is het oudste deel van het menselijk brein. Hier ligt de basis voor de zintuigelijke en motorische functies van de mens. Bijvoorbeeld het doorgeven van auditieve perceptie, het volhouden van aandacht, emotionele opwinding, en het aansturen van hartslag, ademhaling en beweging. De hersenstam kan getriggerd worden door bepaalde aspecten van muziek, met name de hardheid, de snelheid of dissonantie. Dit kan gevoelens van angst veroorzaken of andere stimulatie geven aan de hersenstam. Het luisteren naar muziek kan dan effect hebben op hartslag, ademhaling en beweging; en de zintuigelijke stimulatie kan verschillende emoties oproepen. De hersenstamreflex is meestal spontaan en kort durend.⁸³

⁸⁰ Hargreaves en North, "Experimental Aesthetics," 526-532.

⁸¹ Hargreaves en North, "Experimental Aesthetics," 532-538.

⁸² Patrik N. Juslin et al., "How Does Music Evoke Emotions? Exploring the Underlying Mechanisms," in *Handbook of Music and Emotion; Theory, Research, Applications*, ed. Patrik N. Juslin en John A. Sloboda (Oxford: Oxford University Press, 2012), 620-623.

⁸³ Juslin et al., "How Does Music Evoke Emotions?" 620-621.

- Ritmische meevoering: Hierbij past het lichaam zich aan bij het luisteren naar de muziek. De natuurlijke ritmes in het lichaam, bijvoorbeeld de hartslag, worden veranderd en in fase gebracht met het ritme van de muziek. Hierbij kan het zowel gaan om emotionele opwinding waarbij snelle, ritmische muziek de hartslag versnelt en de persoon actiever en meer opgewonden wordt; als om emotionele ontspanning, wanneer een opgewonden iemand naar kalme, ritmische muziek luistert en de hartslag lager wordt. Dit effect heeft tijd nodig om plaats te vinden en de stemming houdt ook langer aan dan de hersenstamreflex.⁸⁴
- Evaluatieve conditionering: Het lichaam reageert met een bepaalde emotie op het luisteren naar muziek, omdat dit specifieke muziekstuk vaker gepaard is gegaan met die emotie. Bijvoorbeeld wanneer een bepaalde muzieksoort altijd klinkt tijdens positieve activiteiten, zoals het tijd doorbrengen met vrienden waarbij geluk wordt ervaren; dan zal bij genoeg blootstelling en conditionering dit gelukkige gevoel ook naar boven komen bij het luisteren naar deze muziek ook als je alleen bent. De persoon hoeft zich niet bewust te zijn van dit effect.⁸⁵
- Emotionele besmetting: Een persoon voelt een emotie, omdat het een bepaalde emotie of gevoel herkent in de muziek en imiteert vervolgens deze emotie. Dit lijkt op het effect van gezichtsherkenning. Wanneer de persoon tegenover je lacht, een vrolijke uitstraling heeft, neem je deze vrolijkheid voor een deel over. Je kunt je dus spiegelen aan de emotie die je in een muziekstuk denkt te herkennen.⁸⁶
- Visuele beeldvorming: Dit is een proces waarbij emoties kunnen worden opgeroepen bij het luisteren naar muziek, omdat er tijdens het luisteren visuele beelden, zoals een mooi landschap, worden opgeroepen. De emoties ontstaan in de interactie tussen de muziek en de voorgestelde beelden. Het betreft hier een meer abstracte conceptualisering van de metaforische koppeling tussen de muziek en het beeld dat gevormd wordt. Het is geen duidelijke herinnering aan een specifieke locatie of ervaring, maar een stuk ‘opbeurende’ muziek kan bijvoorbeeld het beeld van een ongedefinieerd stuk lucht met wolken en wind oproepen en de persoon die daar door heen reist. Dit ‘vliegende’, ‘vrije’ gevoel, kan emoties oproepen die hier mee samenhangen, zoals blijheid, ontspanning of juist opwinding.⁸⁷
- Episodisch geheugen: In tegenstelling tot visuele beeldvorming, zorgt muziek in dit proces wel voor het oproepen van persoonlijke herinneringen. Die herinneringen brengen emoties met zich mee die in het luisteren naar de muziek opnieuw worden beleefd. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het muziekstuk dat gebruikt is voor de openingsdans van je huwelijk. Wanneer je dit lied later toevallig op de radio hoort, gaan je gedachten terug naar die prachtige huwelijksdag en komen gevoelens van geluk en verliefdheid naar boven.⁸⁸

⁸⁴ Juslin et al., “How Does Music Evoke Emotions?” 621.

⁸⁵ Juslin et al., “How Does Music Evoke Emotions?” 622.

⁸⁶ Juslin et al., “How Does Music Evoke Emotions?” 622.

⁸⁷ Juslin et al., “How Does Music Evoke Emotions?” 622-623.

⁸⁸ Juslin et al., “How Does Music Evoke Emotions?” 623.

Muziekverwachting: Tot slot kan muziek emoties, gevoelens en fysieke verandering bij de mens veroorzaken door het temporele karakter ervan. Muziek ontwikkelt zich in de tijd tot een geheel en zorgt daarom voor verwachtingen bij de persoon. Een bepaalde volgorde van noten, of afwisseling van ritmes of toonhoogte, zorgt voor een bepaalde anticipatie voor het verloop ervan. Deze verwachtingen zijn gevormd door het luisteren naar vergelijkbare muziek in het verleden. Zo kan de anticipatie op sneller wordende muziek al zorgen voor lichamelijke opwinding. Tegelijkertijd kan muziek die plotseling afwijkt van de verwachtingen zorgen voor verwarring en bijkomende negatieve emoties.⁸⁹

De bovenstaande processen hoeven elkaar niet uit te sluiten. Er is meestal sprake van meerdere emotionele effecten van het luisteren naar muziek die tegelijk en parallel aan elkaar kunnen plaatsvinden.

2.2.3 Het gebruik van emotie in behandeling en begeleiding

Het is nu vervolgens de vraag of de hierboven beschreven emotionele processen van muziek beheerst gebruikt kunnen worden door hulpverleners. Dit biedt mogelijkheden in het gebruik van muziek in het werk van de geestelijk verzorger. Het toepassen van emotie en emotieprocessen binnen behandeling en begeleiding van mensen blijkt goed mogelijk. Hieronder worden drie voorbeelden gegeven.

Pennebaker en Beale hebben belangrijk onderzoek gedaan naar het belang van emoties in het beschrijven van levensverhalen, in het bijzonder bij het beschrijven van persoonlijke traumatische gebeurtenissen. In drie onderzoeksgroepen werden mensen gevraagd een traumatische ervaring te beschrijven. De eerste groep mocht alleen de feiten beschrijven, de tweede groep alleen de emoties die bij de gebeurtenis naar boven kwamen, en de derde groep moesten zowel over de feiten als de emoties schrijven. Het bleek dat leden van de derde groep minder gebruik maakten van (geestelijke) gezondheidszorg dan de andere onderzoeksgroepen.⁹⁰

Blijkbaar zijn hier meerdere effecten aan het werk die gezamenlijk ervoor zorgen dat de traumatische ervaring als minder problematisch wordt ervaren. Zo is er het idee dat het onderdrukken van (uiting van) emoties een negatief effect heeft op de gezondheid en de verwerking van de ervaring. Een tweede gedachte is dat door veelvuldige expressie van emoties er gewenning optreedt en de gevoelens langzaam afvlakken.⁹¹

Dit komt samen in het idee dat het omzetten van emoties in taal, in een levensverhaal, meehelpt bij het verwerken van traumatische gebeurtenissen. Emoties worden onder woorden gebracht en gekoppeld met de feiten en gebeurtenissen in de ervaring. Hierdoor is het makkelijker om er structuur en betekenis aan te geven. Via de emoties worden de feiten op waarde geschat en ingebouwd in de eigen perceptie van het gebeuren. Onduidelijke emoties kunnen deze perceptie ook vertroebelen. Het onder woorden kunnen brengen van de gevoelens kan helpen de mist in de gebeurtenis te laten optrekken en een betere structuur en betekenis in het verhaal aan te brengen.⁹²

Een tweede voorbeeld, waarin ook muziek een rol speelt, is het onderzoek door Evalien van Assche bij patiënten met een depressieve stoornis. Zij en haar collega's pasten muziektherapie toe als een proces waarbij de persoon zichzelf kan presenteren met emoties in en door de muziek. Vervolgens volgt door middel van muzikale improvisatie de verbale reflectie en verwerking van de gedachten, beelden en emoties. Er wordt ingespeeld op de biologische en zintuiglijke parameters, en de therapeut voorziet in een muzikale gronding waarin de persoon zich gesteund voelt om zich te uiten en open te staan voor de effecten van de muziek op de emotionele toestand. Deze houding kan meegenomen worden in het

⁸⁹ Juslin et al., "How Does Music Evoke Emotions?" 623.

⁹⁰ Gerben Westerhof en Ernst Bohlmeijer, *Psychologie van de Levenskunst* (Amsterdam: Boom, 2010), 222-223.

⁹¹ Westerhof en Bohlmeijer, *Psychologie van de Levenskunst*, 223.

⁹² Westerhof en Bohlmeijer, *Psychologie van de Levenskunst*, 223.

dagelijks leven. Er zijn meerdere bewijzen dat het maken van en luisteren naar muziek mensen met een depressieve stoornis kan helpen om hun afgevlakte of sombere emotionele toestand te doorbreken.⁹³

Tot slot heeft Suvi Saarikallio onderzoek gedaan naar muziek als emotionele zelfregulering. De adolescentie kenmerkt zich door een reconstructie van het zelfconcept en het vormgeven van een volwassen identiteit, een emotionele autonomie en controle over het eigen leven. Het is een sociale en emotionele ontwikkeling. Muziek kan als een forum en medium dienen voor het contempleren over en construeren van de zich ontwikkelende identiteit; muziek kan een middel zijn om hechte interpersoonlijke relaties te heroverwegen; en muziek geeft de mogelijkheid om bekwaamheid, doelgerichtheid en zelfbeheersing in het leven te ervaren door zelf aangestuurde activiteiten. In de vorm van emotionele zelfregulatie en coping kan muziek adolescenten voorzien van een veelheid van manieren om te kunnen omgaan met stress en negatieve emotie, en hen ook sterken door positieve en ontspannende ervaringen. Deze emotionele zelfregulering via muziek blijft ook in de volwassenheid een rol spelen. Het belang van muziek in de volwassenheid (met name de muziek uit de adolescentie, maar niet daaraan voorbehouden) blijft sterk verbonden met emotionele en zelfconceptuele verwerking. De functies van muziek in het alledaagse leven zijn dan gerelateerd aan herinneringen, stemming en emoties.⁹⁴

In deze paragraaf is het emotionele aspect van muziek besproken. We hebben gezien dat er een verband is tussen emotie en muziek, en dat de muziek zelf, de luistersituatie en het luisterend individu bepalend zijn voor het emotionele effect. Er zijn verschillende biologische en psychologische mechanismen die hierbij een rol spelen. Emoties en emotieprocessen kunnen worden aangewend in begeleiding en behandeling, zoals een aantal voorbeelden laten zien.

2.3 Herinnering

In deze paragraaf zal herinneren als effect van muziek besproken worden. We zullen zien dat herinneringen een belangrijke rol spelen in het vormen en vertellen van het levensverhaal. Herinneringen bieden toegang tot betekenislagen en hebben daarmee een plek in het werkmodel.

Eerst zal het hier gaan over herinneren in het algemeen. Vervolgens zal worden toegespitst op het autobiografisch geheugen (§2.3.1). De manier waarop we onze ervaringen uit het verleden herinneren, maakt hoe we ons eigen leven zien en vertellen. En inzicht hierin kan worden gebruikt voor het gebruiken van herinneringen in behandeling en begeleiding (§2.3.2).

De mens heeft een geheugen. Daarmee kan hij zich personen, objecten, gedachten en gebeurtenissen uit het verleden herinneren. Faith Gibson noemt dit *reminiscentie*. Dat wil zeggen: het in stilte of hardop memoreren van eerdere ervaringen.⁹⁵ Volgens haar heeft *reminiscentie* drie hoofdfuncties. Ten eerste willen we positieve of waardevolle personen, gedachten en ervaringen graag dichtbij ons brengen en houden met als doel ze te koesteren.⁹⁶ Ten tweede kan *reminiscentie* ons helpen om te gaan met moeilijkheden in ons leven. We herinneren ons hoe we eerder in ons leven in een vergelijkbare situatie hebben gehandeld en kunnen ons afvragen of onze reactie toen heeft geholpen en dat we het nu weer zo zullen oplossen. Of juist niet en dat nu een alternatieve weg gezocht zou kunnen worden. Het herinneren kan ons ook bemoedigen dat de huidige situatie in vergelijking met het verleden wel meevalt. De positieve functies van *reminiscentie* zorgen ervoor dat we continuïteit en samenhang in ons leven ervaren, dat we verbinding hebben met onze sociale omgeving en onze eigenwaarde en zelfvertrouwen behouden, vooral

⁹³ Evalien van Assche, Jos de Backer en Rudi Vermote, "Muziektherapie bij depressie," *Tijdschrift voor Psychiatrie* 11 (2015): 823-826.

⁹⁴ Suvi Saarikallio, "Music as emotional self-regulation throughout adulthood," *Psychology of Music* 3 (2010): 307-309.

⁹⁵ Ernst Bohlmeijer, "Herinneringen, levensverhalen en gezondheid," in *De betekenis van levensverhalen; theoretische beschouwingen en toepassingen in onderzoek en praktijk*, ed. Ernst Bohlmeijer et al. (Houten: Bohn Stafleu van Loghem, 2007), 29-30.

⁹⁶ Bohlmeijer, "Herinneringen, levensverhalen en gezondheid," 29.

wanneer het leven ons op de proef stelt.⁹⁷ Tot slot heeft reminiscentie een culturele functie. Levensverhalen kunnen niet allen anekdotisch zijn, maar ook doorleefde en doorgegeven wijsheden bevatten. Persoonlijke getuigenissen van belangrijke, maatschappelijke, gebeurtenissen worden vaak waardevol bevonden.⁹⁸

De mens heeft volgens Endel Tulving twee soorten herinneringen: het semantisch en het episodisch geheugen.⁹⁹ Het semantisch geheugen betreft het ophalen van feiten, zoals je geboortedatum of de hoofdstad van een land. Het gaat hier vooral om weten en niet om het zich (opnieuw) voorstellen van een gebeurtenis, ervaring of concept.¹⁰⁰ Het episodisch geheugen verschilt op drie punten sterk van het semantisch geheugen. Ten eerste is er bij het episodisch geheugen een tijdsaspect aanwezig. Het herinnerde speelt zich af ergens in het geleefde leven van de persoon met een voor en na, een temporale volgorde van oorzaken en gevolgen in dat wat herinnerd wordt. Ten tweede is er bij het episodisch geheugen sprake van gevoelens en (her)beleven in tegenstelling tot simpelweg ‘weten’ bij het semantisch geheugen. Tot slot is er een grote rol van het Zelf bij het episodisch herinneren. Het is een eigen herinnering waarbij de gedachten, motivaties en handelingen van het Zelf van groot belang zijn. Er is geen rol voor het eigen leven in het semantisch geheugen.¹⁰¹

Ineke Wessel beschrijft dat voor beide types, maar voornamelijk het episodisch geheugen, de wijze waarop gegevens en herinneringen worden opgehaald op twee manieren kan verlopen: associatief of strategisch.¹⁰²

Associatief ophalen: Het herinneren gebeurt (haast) automatisch. Ineens denk je terug aan een vakantie van jaren geleden of heb je bij het binnengaan van een gebouw het gevoel dat je hier al eens geweest bent, terwijl je dat niet weet. Ophaal-aanwijzingen spelen hierbij een belangrijke rol. Bepaalde triggers of cues in de omgeving zorgen ervoor dat je je iets herinnert. Te denken valt aan een herkenbare, ziltige geur die je terugbrengt naar die zeevakantie uit je jeugd of je ziet een man lopen in dezelfde kledingstijl als je vader en dat doet je aan hem denken.¹⁰³

Strategisch ophalen: Het herinneren gebeurt bewust en maakt gebruik van je denkvermogen. Je probeert je actief iets te herinneren waarvan je weet dat je het weet, maar je kunt er nu even niet op komen. Je gaat zelf ophaalaanwijzingen bedenken. Door na te gaan welke elementen je wél weet, hoop je de herinnering steeds meer vorm te geven. Je ziet iemand op de fiets voorbijkomen en je herkent het gezicht, maar weet niet meer waarvan. Je begint hard na te denken. Er komen wat herinneringen opborrelen: een kamer met boeken en het heeft iets te maken met je dochter. De naam begint met een P. En één voor één zoek je de puzzelstukjes bij elkaar en vind je de verbindingen, en dan weet je: dat was meester Paul, de leerkracht van je dochter toen ze nog op de basisschool zat.¹⁰⁴

⁹⁷ Bohlmeijer, “Herinneringen, levensverhalen en gezondheid,” 29.

⁹⁸ Bohlmeijer, “Herinneringen, levensverhalen en gezondheid,” 29-30.

⁹⁹ Ineke Wessel, “Tegen de tijdstroom in; het autobiografisch geheugen,” in *De betekenis van levensverhalen; theoretische beschouwingen en toepassingen in onderzoek en praktijk*, ed. Ernst Bohlmeijer et al. (Houten: Bohn Stafleu van Loghem, 2007), 85-86.

¹⁰⁰ Wessel, “Tegen de tijdstroom in,” 85-86.

¹⁰¹ Wessel, “Tegen de tijdstroom in,” 86.

¹⁰² Wessel, “Tegen de tijdstroom in,” 87-88.

¹⁰³ Wessel, “Tegen de tijdstroom in,” 87-88.

¹⁰⁴ Wessel, “Tegen de tijdstroom in,” 88.

2.3.1 Het autobiografisch geheugen

Het autobiografisch geheugen, de herinneringen die je van je eigen leven hebt, zijn altijd reconstructief. De elementen die men herinnert, worden op een manier met elkaar verbonden die op dit moment logisch zijn en goed aanvoelen. De elementen kunnen foutief herinnerd zijn en de verbanden die gelegd worden, kunnen ver van de werkelijkheid vandaan liggen. Het blijkt zelfs mogelijk een ervaring te herinneren die nooit werkelijk gebeurd is. Het autobiografisch geheugen is daarom niet geschikt voor een waarheidsgetrouwe en precieze herinnering van wat er in het verleden in het eigen leven en de wereld gebeurd is. Waarvoor gebruikt men dit geheugen dan wel? Het autobiografisch geheugen is van belang voor het vormen van het levensverhaal.¹⁰⁵

Susan Bluck beschrijft drie algemene functies voor het autobiografisch geheugen: ten eerste staat het ter gunste van het zelf. Mensen halen herinneringen op om een gevoel van zelfcontinuïteit en identiteit te verkrijgen. Ze dienen als antwoord op existentiële vragen als ‘Wie ben ik, ten opzichte van vroeger?’ en ‘hoe ben ik veranderd?’.¹⁰⁶

Ten tweede heeft het autobiografisch geheugen een sturende functie. Mensen gebruiken het verleden om richting te geven aan het heden en de toekomst. Herinneringen dragen bij aan het maken van plannen, het vormen van meningen, normen en waarden, en ze helpen mee bij het oplossen van problemen. Uit het verleden wordt duidelijk wat van wezenlijk belang is voor iemand. Oude herinneringen worden ingepast in het huidige levensverhaal en ze helpen mee om emoties en nieuwe informatie te verwerken of betekenis te geven aan het gebeurde.¹⁰⁷

Tot slot heeft het autobiografisch geheugen een sociale functie. Mensen halen graag herinneringen op om in een gesprek met iemand wederzijds iets over zichzelf te vertellen. Het gaat hier om het aangaan van nieuwe relaties, waarbij het doel van het vertellen van elkaars herinneringen is om elkaar beter te leren kennen. Daarnaast helpen de (gezamenlijke) herinneringen mee om bestaande relaties te koesteren en te laten ontwikkelen. Herinneren kan zo de verbondenheid met anderen laten voelen en versterken. Hier is dus ook sprake van een emotieregulerende functie. Vertellen over negatieve ervaringen zorgt er vaak voor dat de gevoelens sneller uitdoven en omgekeerd zorgt het praten over positieve ervaringen dat het goede gevoel langer blijft hangen.¹⁰⁸

Het autobiografisch geheugen ontwikkelt zich in de loop van het leven. Wessel beschrijft dit proces. In de ontwikkeling van een kind komen stapsgewijs het zelfconcept en het concept van verleden, heden en toekomst naar voren. De potentie om hierop te kunnen reflecteren en het beseft hebben dat de persoon in het verleden en de persoon in het heden hetzelfde zijn (het concept van zelfcontinuïteit), in samenwerking met de ontwikkeling van taal en het kunnen vormen van een (levens)verhaal, zijn de basis van het autobiografisch geheugen. Kinderen leren en imiteren dit van hun ouders, verzorgers en andere mensen om hen heen.¹⁰⁹

In de kindertijd wordt de basis van het functioneren van het autobiografisch geheugen gelegd, maar de belangrijkste inhoud hiervan wordt gevormd in de adolescentie. Herinneringen aan de jeugd, en zeker de vroege jeugd, zijn vaak klein in getal, summier en vooral gericht op gebeurtenissen die een grote indruk hebben achtergelaten. Dit wordt de infantiele amnesie genoemd. Dit komt overeen met het idee dat het autobiografisch geheugen er niet ineens is, maar zich in de kindertijd geleidelijk ontwikkelt.¹¹⁰

In de adolescentie en vroege volwassenheid is er dan sprake van een zogenoemde reminiscence bump. Bij het op latere leeftijd terugkijken op het leven is er in deze periode sprake van een enorme stijging in het aantal herinneringen. In deze periode is er veel in ontwikkeling en ontstaat er een stabiel en duurzaam zelf. Het is de tijd van grote veranderingen. De eerste verliefdheid en relaties, de groeiende zelf-

¹⁰⁵ Wessel, “Tegen de tijdstroom in,” 88.

¹⁰⁶ Wessel, “Tegen de tijdstroom in,” 88.

¹⁰⁷ Wessel, “Tegen de tijdstroom in,” 89.

¹⁰⁸ Wessel, “Tegen de tijdstroom in,” 89.

¹⁰⁹ Wessel, “Tegen de tijdstroom in,” 92-96.

¹¹⁰ Wessel, “Tegen de tijdstroom in,” 92-94.

standigheid en specialisatie binnen je opleiding, en de eerste arbeidservaring. Het zijn vormende herinneringen die het eigen wezen en identiteit hebben bepaald en nog steeds bepalen.¹¹¹

Opvallend is dat het vooral de positieve ervaringen zijn die men zich herinnert. Hoe langer geleden iets gebeurd is, hoe kleiner de kans dat negatieve ervaringen worden herinnerd. Een grote uitzondering hierop zijn traumatische ervaringen of andere negatieve belevingen die een grote indruk hebben achtergelaten. Negatieve, triviale, herinneringen worden vooral uit het recente verleden opgehaald.¹¹²

Tot slot is er een verschil in leeftijd met hoe er herinnerd wordt, of wat preciezer gezegd: het doel waarmee herinnerd wordt. Voor jonge mensen is het herinneren met name bedoeld om te leren en informatie of inzichten te vergaren. Voor oudere mensen wordt het voornamelijk gebruikt om terug te blikken op het leven, hierop te reflecteren en de betekenisvolle en emotionele ervaringen op te halen.¹¹³

2.3.2 Het gebruik van herinneringen in behandeling en begeleiding

In §2.2.2 is al duidelijk geworden dat muzikale emotie sterk gelinkt is met het episodisch geheugen. Het is één van de biologische en psychologische mechanismen hoe muziek emotie oproept bij de luisteraar. De emotie die de muziek losmaakt, kan zorgen voor het herinneren van bepaalde ervaringen en gebeurtenissen uit het verleden die met deze emotie te maken heeft. Omgekeerd kan de muziek herkenning en herinnering oproepen, waarna de emotie gevoeld wordt die in het verleden ook ervaren is. Muziek vergemakkelijkt het herinneren en herkennen van iets wat met deze muziek te maken heeft.¹¹⁴

Dit is wat Ruth Bright zag in haar onderzoek in de geriatrische zorg. In de geriatrie is er naast het lichamelijke en geestelijke probleem bij de bewoner ook sprake van aftakeling van gemeenschap. Deze isolatie in drie vormen is de oorzaak van grote eenzaamheid en depressie. Bewoners raken verstrikt in de rol van ziek-zijn wat het negatieve gevoel kan geven dat men niet meer nodig is of geen verantwoordelijkheden meer draagt.¹¹⁵ Bright zag dat muziek kan helpen bij het oproepen van associaties met het verleden. Het kan zorgen voor het herbeleven van ervaringen uit het levensverhaal. Deze herinneringen aan tijden waarin de persoon in de bloei van zijn leven was, kan de persoon in het heden ook sterken en stimuleren. Het helpt mee bij de verkenning en vernieuwing van de eigen persoonlijkheid en helpt mee bij het ontspannen en andere vormen van manipulatie van emotie en stemming. Het behoud van muziek als een hobby in het leven (spelend of luisterend) helpt mee bij het handhaven van alertheid en bewegingsmogelijkheden. Het moedigt sociale interactie aan en kan daarmee helpen barrières te slechten die vaak de bewoners in de geriatrische zorg van elkaar scheiden. Individueel of in groepsvorm over de muziek praten, is tevens een intellectuele stimulatie. Door actief over de muziek na te denken, de herinneringen uit het verleden met het heden te verbinden, wordt er een sterk beroep gedaan op het cognitieve vermogen en de eigen identiteit en persoonlijkheid. Deze kunnen hierdoor worden gestimuleerd en gesterkt.¹¹⁶

Henry Mark ondersteunt deze benadering door te stellen dat ouderen nog steeds een sterke behoefte hebben aan het oplossen van problemen, het uitdagen van zichzelf en intellectueel bezig te zijn. Er is hierbij sprake van een feedback van enthousiasme. Motivatie leidt tot handelen, vervulling en prestatie, wat weer leidt tot meer motivatie. De sterkste motivatie komt voort uit datgene wat van wezenlijk belang is voor mensen en van grote betekenis is in het leven.¹¹⁷

Bright ziet dat zelfs bij zware vormen van dementie of andere psychologische of neurologische aandoeningen het werken met muziek positieve effecten heeft op het leven. Door het ophalen van herinneringen, het deelnemen aan sociale activiteiten rondom muziek en hierover communiceren, al is het heel basaal, treedt er licht herstel op van het functioneren en helpt het mee bij rehabilitatie en het invullen van het leven. Bij mensen die teruggetrokken zijn in zichzelf, helpt het werken met muziek hen

¹¹¹ Wessel, "Tegen de tijdstroom in," 94-95.

¹¹² Wessel, "Tegen de tijdstroom in," 95-96.

¹¹³ Wessel, "Tegen de tijdstroom in," 96.

¹¹⁴ Daniël Västfjäll, "Indirect Perceptual, Cognitive, and Behavioural Measures," in *Handbook of Music and Emotion; Theory, Research, Applications*, ed. Patrik N. Juslin en John A. Sloboda (Oxford: Oxford University Press, 2012), 266.

¹¹⁵ Ruth Bright, *Music in Geriatric Care* (Sydney: Angus and Robertson, 1972), 5-6.

¹¹⁶ Bright, *Music in Geriatric Care*, 6-9

¹¹⁷ Bright, *Music in Geriatric Care*, 29-31.

om zich naar buiten te keren, hun zelfwaarde te versterken en te stimuleren tot denken en handelen. Zelfs spiritualiteit kan gestimuleerd worden door het omgaan met muziek, bijvoorbeeld het horen of meezingen met oude kerkliederen. Dit alles helpt bewoners het gevoel te geven dat hun handelingen en gedachten nog steeds waardevol zijn en ze daarmee nog steeds de status hebben van een individu, een volwaardig mens.¹¹⁸

Dit is ook wat Den Helder-Michielsen en Smeets terugvinden in recent onderzoek naar muziek bij dementerende ouderen in hun spiritualiteit. Vanuit het idee van muziekpastoraat sluiten zij aan bij de blijvende emotionele en spirituele behoeften bij dementerende ouderen. In hun ogen kan muziek bijdragen bij de belangrijkste behoeften in de laatste levensfase: het verlangen naar sociale verbondenheid met anderen, het verlangen naar aanraking en andere vormen van liefde en geborgenheid, het vasthouden van herinneringen en identiteit, en het omgaan met verdriet en andere emoties.¹¹⁹

Deze behoeftes staan extra onder druk wanneer er sprake is van dementie en de potentie om deze behoeftes te vervullen steeds verder wegzinken in de aftakeling van de geest. Muziek dient dan als een effectieve prikkel om gevoelens en herinneringen te activeren, ook wanneer het taalvermogen is weggevallen. Mensen worden alerter en het autobiografisch geheugen verbetert. Het emotioneel welzijn verbetert door het gunstige effect van muziek op de sociale cohesie en het vormen en terugvinden van eigen identiteit.¹²⁰

Muziek kan het hart raken, ook als er geen woorden mogelijk zijn. Het kan levensgebeurtenissen een diepere betekenis geven en hierdoor spirituele herinneringen en daarmee gepaard gaande diepe religieuze gevoelens oproepen. Een geestelijk verzorger kan dan, ook al is het non-verbaal, optreden als verbinder. Hij of zij kan thema's in het levensverhaal herkennen en dit verbinden met een geestelijke traditie. Volgens Den Herder-Michielsen en Smeets komt deze verbinding beter tot stand wanneer er verbondenheid is door de gedeelde ervaring en is het effect groter als de muziek herkenbaar is. Livemuziek werkt effectiever dan muziek op band, zeker als het ook uitnodigt tot meedoen. De muziek werkt ook beter als er aandacht is voor het persoonlijke levensverhaal en de muzikale activiteit een duidelijke opbouw en goede structuur heeft; hierbij moet ook rekening gehouden worden met de concentratie van de persoon. Er is een maximale tijdsduur waarop de muziek nog effect heeft.¹²¹

In deze paragraaf is gekeken naar het herinneringseffect van muziek. Herinneringen spelen zowel biologisch als sociologisch een belangrijke rol. Vooral het episodisch autobiografisch geheugen, waarin eigen ervaringen worden onthouden, herbeleefd en gewaardeerd, is van belang voor het levensverhaal en wat van grote betekenis is voor iemand. Inzicht in wat voor soort herinneringen hierbij effectiever zijn, uit welke levensfase deze komen en hoe deze met muziek kunnen worden opgeroepen, helpt mee bij het kunnen stimuleren en begeleiden van mensen die moeite hebben om bij hun herinneringen of levensverhaal te komen. Het herinneringseffect van muziek biedt dan mogelijkheden om betekenisvolle herinneringen in het spirituele counselingsgesprek naar boven te brengen en deze te bespreken.

¹¹⁸ Bright, *Music in geriatric Care*, 91-105.

¹¹⁹ Elly den Herder-Michielsen en Wim Smeets, "Muziek als methodische interventie bij mensen met dementie: een aanzet tot muziekpastoraat," *Psyche & Geloof* 2 (2015): 13-15.

¹²⁰ Den Herder-Michielsen en Smeets, "Muziek als methodische interventie," 14.

¹²¹ Den Herder-Michielsen en Smeets, "Muziek als methodische interventie," 20-22.

2.4 Identiteit

We komen nu aan bij de invloed van muziek op identiteitsvorming en de ervaring en waardering van de eigen identiteit. Wie iemand wezenlijk is, bepaalt wat hij of zij belangrijk en zinvol vindt in het leven; en vice versa. We zullen zien dat deze diepere betekenislaag complexer is en moeilijker te bereiken. Het identiteitsaspect van muziek kan ertoe bijdragen dat deze laag kan worden betreden en aangeboord in het spirituele counselingsgesprek. In deze paragraaf zal een aantal inzichten besproken worden die hierbij behulpzaam zijn. Eerst zal het over identiteit en identiteitsontwikkeling in het algemeen gaan (§2.4.1). Vervolgens zal dit worden gekoppeld met het levensverhaal. De manier waarop iemand zijn of haar verhaal vertelt, is sterk afhankelijk met hoe iemand de eigen identiteit verwoordt (§2.4.2). Tot slot komt dit bij elkaar in onderzoek naar gebruik van (rap)muziek en identiteit in het begeleiden van scholieren (§2.4.3). Hierin zitten raakvlakken met het gebruiken van muziek dat belangrijk is voor iemands identiteit tijdens het spirituele counselingsgesprek. De laag van de identiteit vormt dan een volgende trede in het werkmodel.

Peter Weinreich beschrijft het begrip identiteit als volgt:

*“De identiteit van een persoon is gedefinieerd als het geheel van iemands zelfconstructie waarin de manier waarop iemand zichzelf in het heden interpreteert een uitdrukking is van de continuïteit van hoe iemand zichzelf ziet in hoe hij of zij in het verleden was en hoe iemand zichzelf ziet in hoe hij of zij in de toekomst graag zou willen zijn.”*¹²²

Belangrijke bouwstenen voor de identiteit zijn volgens hem het beeld dat iemand van zichzelf heeft, de waardering die iemand zichzelf geeft en het concept van individualiteit, dat wil zeggen het idee dat iemand zichzelf ziet als een individuele, eigen persoonlijkheid die los staat van andere individuen die hun eigen identiteit hebben.¹²³

In deze definitie komt al naar voren dat een mens zijn eigen identiteit construeert met allerlei gedachtes en meningen die hij of zij van zichzelf heeft. Het gaat om herinneringen aan en interpretaties van het verleden en motivaties voor de toekomst. Deze komen in het heden samen als de identiteit van de persoon. Jos van den Brand et al. benaderen de (persoonlijke) identiteit vanuit een narratief perspectief. Zij stellen dat mensen hun persoonlijke identiteit vormen door hun levensverhalen te reconstrueren en betekenis te geven aan significante existentiële (levens)-gebeurtenissen.¹²⁴ In het levensverhaal zijn de ervaringen in heden en verleden en de levensdoelen en -verwachtingen sterk met elkaar verbonden. De identiteit van een persoon is dan het persoonlijk referentiekader waar nieuwe gebeurtenissen en ervaringen aan worden getoetst. De betekenis die gegeven wordt en de emoties die bij de ervaring gevoeld worden, bepalen hoe we met de gebeurtenis omgaan.¹²⁵ Ons handelen, onze intentionaliteit, naar aanleiding van een gebeurtenis of ervaring is afhankelijk van of het past in ons levensverhaal. Confrontaties kunnen leiden tot afwijzing, maar ook tot ontwikkeling en verandering van het eigen identiteitsperspectief van het levensverhaal.¹²⁶

¹²² Peter Weinreich, “The operationalisation of identity theory in racial and ethnic relations,” in *Theories of Race and Ethnic relations; Comparative Ethnic and Race Relations*, ed. John Rex (Cambridge: Cambridge University Press, 1988), 299.

¹²³ Weinreich, “The operationalisation of identity theory,” 299.

¹²⁴ Jos van den Brand et al., “An instrument for reconstructing the interpretation of life stories,” in *Religious Stories We Live By; Narrative Approaches in Theology and Religious Studies*, ed. Ruard Ganzevoort et al. (Leiden: Brill, 2014), 169.

¹²⁵ Van den Brand et al., “An instrument for reconstructing,” 169-170.

¹²⁶ Van den Brand et al., “An instrument for reconstructing,” 170.

2.4.1 Identiteitsontwikkeling

Een van de grondleggers voor de studie naar identiteitsontwikkeling is Erik Erikson. Hij was sterk beïnvloed door de psychoanalyse van Sigmund Freud. In tegenstelling tot Freud was Erikson van mening dat de psychosociale ontwikkeling een levenslang proces is en nooit geheel is afgerond. Tevens kende Erikson een veel grotere rol toe aan het concept van ‘ego’, jezelf zijn, als drijvende kracht in de psychosociale ontwikkeling, terwijl Freud de drijvende kracht van de mens zag in de lustgevoelens van de ‘id’-persoonlijkheid.¹²⁷

Erikson beschrijft verschillende fasen in de menselijke levensloop, waarbij de ontwikkeling van de ego-identiteit vooral (maar niet uitsluitend) plaatsvindt in de adolescentie en vroege volwassenheid. De fasen die hierbij horen zijn identiteit, intimiteit, generativiteit en integratie. De identiteitsontwikkeling moet gezien worden vanuit een biologisch, psychologisch en sociaal krachtenveld. De seksuele rijping, de verandering van het lichaam van kind naar volwassen man of vrouw, brengt een crisis in de identiteit met zich mee. De cognitieve ontwikkeling helpt ook mee bij de ontwikkeling van de identiteit. Het is steeds meer mogelijk om op zichzelf te reflecteren. Een mens kan met zijn of haar volledige cognitieve vermogens terugkijken op het verleden en vooruitkijken naar de toekomst. Tevens krijgt de mens in de adolescentie steeds meer verwachtingen uit de maatschappij. Hij of zij ontwikkelt zich langzaam tot een lid van de samenleving. Bij al deze biologische, psychologische en sociale ontwikkelingen komt de vraag naar voren: ‘wie ben ik en hoe pas ik mijzelf in de wereld om mij heen?’¹²⁸ Erikson vat dit als volgt samen:

*“Het idee van ego-identiteit is het verworven vertrouwen dat iemands vermogen om een innerlijke samenhang en continuïteit te handhaven (iemands ego in psychologische zin) overeenkomt met de samenhang en continuïteit van iemands betekenis voor anderen.”*¹²⁹

Hoewel Erikson een aantal stadia beschrijft, is er geen sprake van een vaste en automatische opeenvolging in de tijd. Het is een epigenetisch model van een geëigend tempo en geëigende ontwikkeling van de identiteit. Het vindt vooral plaats in de adolescentie en vroege volwassenheid, maar houdt daarbij nooit op met zich ontwikkelen.¹³⁰

Volgens James Marcia zijn er in dit model van identiteitsontwikkeling twee belangrijke processen. Ten eerste de exploratie, waarin mensen actief op zoek zijn naar een eigen identiteit. Hierbij horen het uitproberen en experimenteren met diverse manieren van leven met als doel er achter te komen wat bij de persoon past. En ten tweede het committeren. Dit is het maken van (levens)keuzes, het hier aan vast houden en het aangaan van relaties en verplichtingen. De mate van hoe beide processen plaatsvinden, bepaalt hoe snel en hoe goed een identiteit zich ontwikkelt.¹³¹

Susan Whitebourne bouwt verder op dit model van Erikson en poneert drie identiteitsprocessen van manieren om te reageren op nieuwe levensgebeurtenissen, waarbij de twee processen van exploratie en committeren terugkomen. De drie processen zijn identiteitsassimilatie, -accommodatie en -balans.¹³²

Identiteitsassimilatie: Dit is het proces waarbij iemand die uitdagende levensgebeurtenissen meemaakt, probeert een gevoel van continuïteit en consistentie van de eigen persoonlijkheid en identiteit te behouden, terwijl er duidelijk sprake is van levenservaringen die inconsistent zijn met dit beeld van de eigen identiteit. De eigen identiteit wordt niet veranderd, maar de (perceptie van de) wereld wordt aangepast en ingepast in de eigen identiteit. Er is hierbij vaak sprake van een hoge zelfwaardering, maar ook van een defensieve en ontkennende persoonlijkheid.¹³³

¹²⁷ Gerben Westerhof en Ernst Bohlmeijer, *Psychologie van de Levenskunst* (Amsterdam: Boom, 2010), 163-164.

¹²⁸ Westerhof en Bohlmeijer, *Psychologie van de Levenskunst*, 164-165.

¹²⁹ Westerhof en Bohlmeijer, *Psychologie van de Levenskunst*, 165.

¹³⁰ Westerhof en Bohlmeijer, *Psychologie van de Levenskunst*, 165.

¹³¹ Westerhof en Bohlmeijer, *Psychologie van de Levenskunst*, 166-167.

¹³² Westerhof en Bohlmeijer, *Psychologie van de Levenskunst*, 176-177.

¹³³ Westerhof en Bohlmeijer, *Psychologie van de Levenskunst*, 176.

Identiteitsaccommodatie: Dit is het proces waarbij iemand die uitdagende levensgebeurtenissen meemaakt, zijn of haar identiteit aanpast aan de nieuwe omstandigheden. Er is daarbij vaak sprake van een lage zelfwaardering. De eigen identiteit wordt voornamelijk opgebouwd door de mening en waardering van anderen. De betekenis die iemand aan zijn of haar eigen leven geeft, is dan volledig afhankelijk van de betekenis die hij of zij voor anderen heeft.¹³⁴

Identiteitsbalans: In dit proces is er een balans tussen de bovenstaande twee processen. Mensen maken zowel gebruik van assimilatie als accommodatie bij het ontwikkelen van hun persoonlijke identiteit. Er is dan zowel sprake van een stabiele, innerlijke kern, als van een connectie met de omgeving en de vaardigheid en bereidheid om de eigen identiteit aan te passen aan nieuwe omstandigheden. Dit is uiteraard een ideaalbeeld. De meeste mensen zullen in eerste instantie hun eigen identiteit willen behouden en verdedigen, om vervolgens bij meer en diepere inzichten, bereid te zijn om het eigen zelfbeeld aan te passen en te ontwikkelen.¹³⁵

2.4.2 Identiteit en narratief

Deze drie processen komen terug in de manier waarop mensen hun levensverhaal vertellen. Habermas en Bluck stellen dat het pas vanaf de adolescentie en vroege volwassenheid (en voor een groot deel juist in die periode) mogelijk is een consistent levensverhaal te vormen waarin heden, verleden en toekomst geïntegreerd worden. Volgens hen gaat de ontwikkeling van het levensverhaal parallel aan de ontwikkeling van de eigen identiteit.¹³⁶

Bij de ontwikkeling van het levensverhaal en de eigen identiteit zijn er dan vier vormen van coherentie. Ten eerste de temporele samenhang. De persoon kan de levensgebeurtenissen plaatsen in een plot met een tijdsstructuur. Ten tweede de causale coherentie. Dit is de mate waarin de persoon in staat is om de verschillende ervaringen betekenisvol met elkaar te verbinden. Het gaat hier om een eigen perceptie van de betekenis en manier van samenhang tussen verschillende feiten, gevoelens en gebeurtenissen. Dit brengt ons bij de derde vorm, de biografische coherentie. De betekenisgeving van levensgebeurtenissen wordt hierin ook verbonden met culturele verwachtingen en normen binnen het ontwikkelingsproces, en verwachtingen voor de toekomstige levensloop. En ten laatste de thematische coherentie. Bij deze vorm wordt gekeken of de persoon in staat is om een samenhangend thema te beschrijven dat aangeeft waar het in het levensverhaal om draait.¹³⁷

Het gaat bij al deze vormen om een dynamische structuur. De betekenis van een ervaring en de rol die het speelt in het verhaal kan in de tijd veranderen. Het moet steeds opnieuw gelezen en heroverwogen worden. Het is hierbij steeds de vraag of het eigen levensverhaal, de eigen identiteit, wordt gehandhaafd, ondanks confronterende en uitdagende levenservaringen, of het verhaal steeds wordt aangepast bij elke levensgebeurtenis, of dat er een zekere balans is tussen beide processen; een balans tussen stabiliteit en openheid.¹³⁸

Identiteit hou je niet alleen voor jezelf. Het speelt ook een rol in de publieke ruimte. Angela Roothaan stelt dat een eigen identiteit ook in termen van cultuur wordt gedefinieerd; dat wil zeggen: door politieke, ideologische en affectieve aspecten. Ondanks dat we in een periode leven van globalisering en modernisering, waarin traditionele levensverbanden onder druk staan, verdwijnt daarmee niet het besef van persoonlijke identiteit en eigen cultuur. Ze worden juist sterker. Er is tegelijk een drang om jezelf te zijn als een drang om zich aan de moderne wereld te conformeren. Welke kant laat je van jezelf zien aan anderen? Mag je jezelf zijn? En bepaal je zelf wie je bent of wordt je bepaald? Dat zijn vragen die

¹³⁴ Westerhof en Bohlmeijer, *Psychologie van de Levenskunst*, 176-177.

¹³⁵ Westerhof en Bohlmeijer, *Psychologie van de Levenskunst*, 177.

¹³⁶ Westerhof en Bohlmeijer, *Psychologie van de Levenskunst*, 210.

¹³⁷ Westerhof en Bohlmeijer, *Psychologie van de Levenskunst*, 210-211.

¹³⁸ Westerhof en Bohlmeijer, *Psychologie van de Levenskunst*, 211.

naar boven komen wanneer je identiteit ook cultureel definieert. Identiteit moet steeds opnieuw worden uitgevonden of herijkt. Het gaat hierbij zowel om samen kunnen leven als om jezelf te kunnen zijn.¹³⁹ In lijn met Charles Taylor gaat Roothaan ervanuit dat de persoonlijke identiteit wordt verklaard vanuit de diepe waarden die iemand gebruikt om zijn dagelijkse handelen en denken in te vullen, de zogenoemde ‘hypergoods’. Het innerlijk en de persoonlijke identiteit bevatten de diepe overtuigingen en keuzes die als authentiek voor de persoon gelden. Deze authenticiteit uit zich in het leven vanuit een consistente betrokkenheid, dat wil zeggen: steeds vanuit je overtuiging echt en principieel te zijn.¹⁴⁰ Toch betekent dit ook het continue worstelen met je keuzes en je persoonlijke identiteit. Ben ik dit wel echt? Voor een authentieke, persoonlijke identiteit moet er een intrinsieke relatie zijn tussen het publieke leven (de manier waarop je jezelf naar de buitenwereld toe laat zien) en het privé-leven (de manier waarop je je uit als je helemaal jezelf bent). Bij beide is er sprake van culturele invloeden. Culturele verwachtingen, normen en waarden kunnen van buitenaf hun invloed uitoefenen op je persoonlijke identiteit en de eigen culturele overtuigingen kunnen zich naar buiten toe manifesteren als uiting van de persoonlijke identiteit. Hoe meer het publieke leven en het privé-leven in één lijn liggen, wanneer je in de publieke ruimte ook vooral jezelf bent en hier content en ontspannen mee bent, hoe meer sprake is van een authentieke, persoonlijke identiteit.¹⁴¹

2.4.3 Het gebruik van identiteit in behandeling en begeleiding

In het volgende zal een voorbeeld gegeven worden van hoe identiteit en muziek een rol kunnen spelen in behandeling en begeleiding. Dit gebeurt aan de hand van het gebruik van de subcultuur van de rapmuziek in therapie en begeleiding van scholieren.

Een (sub)cultuur is volgens Edwards en Singletary een zelfbewust levensstijl collectief. Waarin de leden gedeelde voorkeuren en gedeelde betekenissen hebben. Het geeft hen een gevoel onderdeel te zijn van iets speciaals dat eigenheid verschaft aan de eigen identiteit. Het verkrijgen en onderhouden van deze (groeps)identiteit is de basis van alle sociale interacties in de groep. Muziek kan onderdeel zijn van de gedeelde voorkeuren en betekenissen. Iedere (sub)cultuur heeft een impliciet of expliciet geloofssysteem, waarin ook bepaalde houdingen of gedragingen een plaats hebben. Het is de bril waardoor de wereld bekeken en begaan wordt. Er is vaak sprake van symbolische betekenissen in de muziek die in de (sub)cultuur met elkaar gedeeld en besproken worden. De eigen identiteit wordt erdoor gevormd en versterkt. Tevens verwijst het als symbool naar iets buiten zichzelf, daarover meer in de volgende paragraaf.¹⁴²

Een goed voorbeeld van waar cultuur, identiteit en muziek elkaar raken is een onderzoek van Gonzales en Hayes. Zij onderzochten moeilijkheden die decanen op Amerikaanse middelbare scholen hebben om contact te hebben met hun (probleem)leerlingen. Deze problemen kwamen voornamelijk voort uit culturele barrières. In dit onderzoek erkenden Gonzales en Hayes rap en hiphop als een (sub)cultuur die op de meeste scholen invloed heeft op het leven en gedrag van leerlingen. Rap en hiphop beïnvloeden de manier van hun spreken, hun handelen en hun perceptie van de omgeving.¹⁴³ De onderzoekers vroegen zich af of het mogelijk was bepaalde (communicatie)vaardigheden te verbeteren door het gebruik van een cultureel relevante interventie, om zo de culturele kloof te slechten. Hiervoor koppelden ze de raptherapie, ontwikkeld door Don Elligan, aan een cognitief-gedragsmodel. Dit had als doel dat de leerlingen zich bewust zouden worden van de associatie tussen de persoonlijke interpretatie van de muziek en liedteksten, hun emoties en hun risicovolle gedrag. Dit bewustzijn versterkt hun vaardigheid

¹³⁹ Angela Roothaan, “Mijn cultuur, mijn identiteit; politieke, ideologische en affectieve aspecten van levensverhalen,” in *De betekenis van levensverhalen; theoretische beschouwingen en toepassingen in onderzoek en praktijk*, ed. Ernst Bohlmeijer et al. (Houten: Bohn Stafleu van Loghem, 2007), 125-133.

¹⁴⁰ Roothaan, “Mijn cultuur,” 133-136.

¹⁴¹ Roothaan, “Mijn cultuur,” 136-138.

¹⁴² Emily D. Edwards en Michael W. Singletary, “Life’s Soundtracks: Relationships between radio music subcultures and listeners’ belief systems,” in *Southern Communication Journal* 2 (1989): 145-149.

¹⁴³ Tiphonie Gonzales en B. Grant Hayes, “Rap Music in School Counseling Based on Don Elligan’s Rap Therapy,” *Journal of Creativity in Mental Health* 4 (2009): 161-162.

om reflectief te zijn en ondersteunt hen in het effectief oplossen van problemen. De benadering vanuit raphtherapie omvat vijf fases.¹⁴⁴

- De kennismakingsfase: Dit is de eerste stap, waarin de counselor vaststelt of er sprake is van een sterke interesse in rapmuziek bij de leerling door te praten over zijn of haar favoriete raplieders, artiesten of groepen. Het is ook goed om te bepalen welke rapartiesten de leerling niet apprecieert. Tevens wordt in deze fase bepaald of de leerling zich door rapmuziek laat beïnvloeden en of het een rol speelt in de persoonlijke identiteit.¹⁴⁵
- De alliantiefase: In deze fase beginnen de counselor en leerling te bouwen aan hun (therapie)relatie. Hierbij wordt samen actief naar de rapmuziek geluisterd die de leerling aandraagt en hier wordt vervolgens verder over gesproken en gediscussieerd over mogelijke interpretaties van de muziek en liedteksten.¹⁴⁶
- De reframingfase: Wanneer de vertrouwensband is opgebouwd en er al enkele malen samen op de bovengenoemde wijze naar rapmuziek is geluisterd en hierover gesproken is, probeert de counselor een bredere kijk en waardering voor rapmuziek bij de leerling te stimuleren. Er wordt dan gekeken naar andere stijlen binnen het genre en naar mogelijke verschillende betekenissen die hierin gevonden kunnen worden.¹⁴⁷
- De rollenspelfase: In deze fase wordt de leerling aan de hand van schrijfp opdrachten aangemoedigd om, met hulp van de counselor, zelf rapteksten te maken. In eerste instantie op de manier en in de stijl die het populairst is bij de leerling, maar later wordt hij of zij meer uitgedaagd om met een bepaald thema of vanuit een ander perspectief te schrijven.¹⁴⁸
- De actie- en handhavingsfase: In de laatste fase wordt de leerling uitgedaagd om over specifieke kwesties in het eigen leven te schrijven. Ook bij deze teksten wordt gesproken over mogelijke interpretaties van de liedtekst en wordt er gezocht naar diepere betekenissen. Vervolgens wordt de leerling aangemoedigd om de ideeën in hun liedteksten te vertalen naar zijn of haar gedrag.¹⁴⁹

Uit het onderzoek blijkt dat raphtherapie op vele fronten werkt. Zo lukte het de docenten om probleemleerlingen uit de rap en hiphop subcultuur beter te begeleiden en te motiveren tot een betere levensstijl en duidelijker toekomstperspectief zonder daarbij de persoonlijke identiteit aan te vallen, maar juist te gebruiken om toegang te krijgen tot de belevingswereld en deze samen met de leerling te herstructureren.¹⁵⁰ Zo was het vaak mogelijk om de preoccupatie en identificatie met risicovolle genres als gangster- en materialistische rap om te vormen naar meer goedaardige vormen als spirituele en maatschappijkritische rap. Het werkt wel het beste bij mensen die rap en hiphop werkelijk als leefstijl beschouwen. De therapie kan mensen die minder verbonden zijn met de subcultuur afschrikken, omdat ze er niet helemaal bij horen.¹⁵¹

¹⁴⁴ Gonzales en Hayes, "Rap Music in School Counseling," 162-164.

¹⁴⁵ Gonzales en Hayes, "Rap Music in School Counseling," 163.

¹⁴⁶ Gonzales en Hayes, "Rap Music in School Counseling," 163.

¹⁴⁷ Gonzales en Hayes, "Rap Music in School Counseling," 163.

¹⁴⁸ Gonzales en Hayes, "Rap Music in School Counseling," 163-164.

¹⁴⁹ Gonzales en Hayes, "Rap Music in School Counseling," 164.

¹⁵⁰ Gonzales en Hayes, "Rap Music in School Counseling," 165-167.

¹⁵¹ Gonzales en Hayes, "Rap Music in School Counseling," 167-168.

Het terugtrekken in de muziek kan weliswaar negatief zijn, omdat leerlingen hun sociale kring kleiner maken en in mindere mate meedoen in de maatschappij. Het kan echter dus ook positief worden aangewend; zeker wanneer de perceptie van levensgebeurtenissen voornamelijk gevormd wordt door de (rap)muziek. Door gebruik te maken van hún focus op het leven geef je hen kracht, herkenbaarheid, ontspanning en mogelijkheden. Je gebruikt samen met hen iets waar ze wel invloed en kracht over hebben (de rapmuziek en haar cultuur) om ze te helpen omgaan met de dingen waar ze geen grip op hebben of krijgen, en waarvan ze problemen ondervinden, met name moeilijkheden rondom identiteitsvorming, leefgedrag en moeite met betekenisvol leven. Deze benadering kan een katalysator zijn voor verandering.¹⁵²

In deze paragraaf stond de relatie tussen muziek en identiteit centraal. We hebben gezien dat identiteit een zelfconstructie is waarin iemand zichzelf interpreteert in het licht van het leven in het verleden en de verwachtingen voor de toekomst. De eigen identiteit en het levensverhaal hebben daarom veel raakvlakken. De identiteitsontwikkeling is sterk afhankelijk van de cognitieve ontwikkeling en de verwachtingen van de maatschappij. De mate van flexibiliteit bepaalt vervolgens hoe makkelijk identiteit kan veranderen en welk effect dit heeft op het vertellen van het levensverhaal. Benaderd vanuit het narratief stoelt de identiteit op de diepe overtuigingen en keuzes die als authentiek voor de persoon gelden. Muziek kan één van deze overtuigingen zijn. De raphtherapie laat zien dat muziek op methodische wijze gebruikt kan worden om identiteit aan te wenden in begeleiding en behandeling. Dit zal later een plaats krijgen in het werkmodel.

2.5 Transcendentie

Tot slot zal in deze paragraaf het laatste aspect van muziek besproken worden, namelijk de potentie van muziek om het ervaren van transcendentie mogelijk te maken. Bij gevoelens, herinneringen en identiteit blijven we grotendeels bij het eigen wezen van de persoon, maar we zullen zien dat muziek ook ervaringen kan oproepen die buiten jezelf uitstijgen. Hierdoor is er meer diepgaande betekenisgeving mogelijk wat ter sprake kan komen in het spirituele counselingsgesprek.

Eerst zal het gaan over de verschillende niveaus van transcendentie. Vervolgens zal worden ingegaan op symbolen en rituelen als communicatie van (transcendentale) betekenis. Dit zal tot slot worden verbonden met ideeën rond muzikale transcendentale ervaringen en piekmomenten in het leven.

2.5.1 Niveaus van transcendentie

Thomas Luckman beschrijft transcendentie als “*dat wat ervaren wordt dat verder gaat dan het eigen bewustzijn en bestaan*”.¹⁵³ Mijns inziens komt dit overeen met het tweede gedeelte van de definitie voor spiritualiteit: “*de manier waarop [mensen] hun verbondenheid ervaren met het moment, met henzelf, met anderen, met de natuur en met het significante of heilige*.”¹⁵⁴

Transcendentie ligt dan niet alleen buiten jezelf; ook delen van het zelf kunnen in schaduwen gehuld zijn en het eigen bewustzijn overstijgen.

Luckmann voegt hier aan toe dat de ultieme betekenissen van het leven alleen betekenis krijgen in de context van de significantie van gewone, alledaagse zaken, en dat het transcendentale alleen transcendent, dat wil zeggen overstijgend, kan zijn in verhouding tot iets immanents. Hij beschrijft drie gradaties van transcendentie: klein, intermediair en groot.¹⁵⁵

¹⁵² Gonzales en Hayes, “Rap Music in School Counseling,” 168-169.

¹⁵³ Thomas Luckmann, “Shrinking Transcendence, Expanding Religion?,” *Sociological Analysis* 2 (1990): 128-129.

¹⁵⁴ Christina Puchalski et al., “Improving the Quality of Spiritual Care as a Dimension of Palliative Care: The Report of the Consensus Conference,” *Journal of Palliative Medicine* 10 (2009): 887.

¹⁵⁵ Luckmann, “Shrinking Transcendence,” 129-130.

- Kleine transcendentie: Dit is de ruimtelijke en temporele transcendentie van het alledaagse leven. Het ervaren ervan vindt plaats in de actuele, directe beleving van iets of iemand. Het zijn korte momenten van het gevoel van overstijgen of buiten jezelf treden; bijvoorbeeld wanneer iemand zichzelf even helemaal één voelt zittend op een strand of tijdens meditatie.¹⁵⁶
- Intermediaire transcendentie: In deze vorm van transcendentie refereert dat wat ervaren wordt aan iets dat zelf niet direct ervaren kan worden, maar wat wel deel uitmaakt van de alledaagse realiteit waar ook het zelf onderdeel van is. Bijvoorbeeld het besef dat de ander waar je op het moment mee praat anders is dan jij; een uniek, eigen persoon die je nooit volledig zou kunnen begrijpen en daarmee jouw eigen bewustzijn en bestaan overstijgt. Het kan hier ook gaan om sociale, culturele en andere abstracte concepten, zoals het ervaren van ‘de samenleving’ of ‘liefde’.¹⁵⁷
- Grote transcendentie: Er zijn ook ervaringen die niet alleen verwijzen naar iets dat niet direct kan worden beleefd, maar ook in hun geheel geen onderdeel vormen van de realiteit waarin de dingen door gewone mensen kunnen worden gezien, aangeraakt, behandeld of begrepen. Dat wat ervaren wordt, overstijgt niet alleen het eigen bewustzijn en bestaan, maar in feite de gehele (belevings)wereld en de alledaagse realiteit. Het kan hier gaan om een goddelijk wezen of macht die buiten de realiteit staat, maar er wel invloed op heeft; maar bijvoorbeeld ook om een kosmisch systeem waar onze realiteit deel van uitmaakt en daarnaast vele parallelle realiteiten die onze realiteit overstijgen, maar er wel in verbinding mee staan.¹⁵⁸

2.5.2 Symbool en ritueel

Zoals hierboven duidelijk werd, wordt transcendentie meestal niet direct ervaren, maar wordt er iets ervaren dat verwijst naar iets wat overstijgt. We kunnen bij transcendentie daarom spreken van een symbolische invulling. Louis Marie Chauvet spreekt over een symbool als een object of idee (al dan niet fysiek) in onze eigen realiteit, iets dat we kunnen vastpakken of begrijpen, maar wat als symbool eigenlijk verwijst naar een object of idee dat niet in onze realiteit is, of we in onze realiteit niet kunnen vastpakken of begrijpen. Het symbool draagt de symbolische betekenis over van het gesymboliseerde naar de gebruiker van het symbool.¹⁵⁹

Er is volgens Chauvet sprake van drie werelden die in het symbool samenkomen: de wereld van het individu, dat wil zeggen het eigen bewustzijn en wezen van de ontvanger(s), de wereld van het ontoegankelijke object of idee, en de wereld van het betekenisstelsel waarin de overdracht van informatie van of toegang tot het ontoegankelijke object of idee plaatsvindt. Hoe meer deze werelden elkaar in het symbool overlappen, hoe beter het symbool werkt.¹⁶⁰

¹⁵⁶ Luckmann, “Shrinking Transcendence,” 129.

¹⁵⁷ Luckmann, “Shrinking Transcendence,” 129.

¹⁵⁸ Luckmann, “Shrinking Transcendence,” 129.

¹⁵⁹ Thomas Quartier, “Personal Symbols in Roman Catholic Funerals in the Netherlands,” *Mortality* 2 (2009): 139-141.

¹⁶⁰ Quartier, “Personal Symbols,” 141-143.

Jan Assmann stelt dat herinnering en voorstellingsvermogen belangrijke aspecten zijn in een ritueel of gedeeld symbool. Zij verbinden heden, verleden en toekomst. Herinnering focust zich op het verleden, het positieve voorstellingsvermogen, de hoop, richt zich op de toekomst. Beide aspecten kunnen zowel communicatief of cultureel worden ingevuld. Communicatief wil bij Assmann zeggen dat de eigen ervaringen of gebeurtenissen worden gebruikt om het verleden te herinneren of de toekomst te voorzien. Culturele herinnering of hoop komen daarentegen niet voort uit persoonlijk beleefde herinneringen of voorstellingen, maar ze worden vanuit de cultuur aangegeven. Het betreft dan een mythische tijd en mythische verhalen of beelden die in de loop van de mensheid zijn ontvangen, vormgegeven en doorgegeven. Zij kunnen wel betekenis overdagen die men kan helpen bij het vormgeven van het eigen beeld en begrip van de wereld, de gebeurtenissen, het verleden en de toekomst.¹⁶¹

Het ritueel of symbool biedt een connectieve structuur waarbinnen verschillende lagen van herinneringen en voorstellingen met elkaar kunnen worden verbonden. Op die manier helpt het symbool mensen om de eigen wereld te versterken, een beter begrip en beeld te vormen van het eigen leven, alsook de wereld om hem of haar heen, en dat wat verder reikt dan deze wereld.¹⁶²

Een ritueel kenmerkt zich volgens Thomas Quartier door vier aspecten: interne en externe structuur, en interne en externe betekenis. De interne structuur van het ritueel is de volgorde van woorden, symbolen en handelingen die het ritueel vorm geven. De externe structuur is de structuur die het ritueel geeft, bijvoorbeeld in de vorm van sociale cohesie van de groep mensen die het ritueel deelt, of het ritueel biedt steun op bepaalde structurele, sleutelmomenten in het leven. Het ritueel heeft interne betekenis. De woorden, symbolen en handelingen waaruit het bestaat, hebben een betekenis. Ze zijn herkenbaar en begrijpbaar voor de mensen. De externe betekenis is waar het ritueel de directe betekenis overstijgt. Het ritueel verwijst ook naar iets of iemand dat verder gaat dan de actualiteit, het hier en nu. Deze verwijzende kracht van het ritueel helpt degene die het ritueel ondergaat de voor hem impliciete betekenis erin te interpreteren.¹⁶³

2.5.3 Transcendentale muzikale ervaringen

Hieronder zullen enkele transcendentale aspecten van muziek besproken worden. Uit deze aspecten zal blijken dat muziek overtuigende ervaringen kan oproepen, waardoor het de potentie heeft om diepe betekenis en zingeving naar boven te halen en deze ervaringen als gespreksthema kunnen dienen.

Erik Heijerman keert zich tegen een formalistische benadering van muziek. Hij is tegen het idee dat muziek noch gedachten of ideeën, noch emoties kunnen uitdrukken. Hij volgt eerder de lijn van Elmer Schönberger die stelt dat mensen muziek niet alleen ervaren door middel van emoties, maar het ook begrijpen door middel van betekenis in de muziek.¹⁶⁴ Volgens Heijerman ligt de intrinsieke betekenis van muziek in de wijze waarop we een bepaalde muzikale vorm zowel verstandelijk als gevoelsmatig kunnen beleven. Het heeft dan geen extrinsieke, maar een intrinsieke betekenis die in de luisterervaring bij de luisteraar vorm krijgt. Klank is pas muziek wanneer je in de klanken iets gaat horen. Muziek is dan eigenlijk een zich ontvouwend verhaal dat gelezen en geïnterpreteerd moet worden.¹⁶⁵

De muzikale ervaring is volgens Heijerman in tegenstelling tot taal niet in discrete elementen te onderscheiden. Het is één geheel van klanken en beweging in plaats en tijd, en daarmee vloeiender en associatiever dan taal. De expressiviteit herbergt een sterke potentie tot verbeelding, een metaforische kracht die de persoonlijke beleving van de muziek versterkt en aanvult.¹⁶⁶ De identificatie met de muziek

¹⁶¹ Quartier, "Personal Symbols," 137.

¹⁶² Thomas Quartier, "Mourning Rituals; Between faith and personalisation: changing ritual repertoires on All Souls Day in the Netherlands," *International Journal for the Study of the Christian Church* 4 (2010): 342.

¹⁶³ Thomas Quartier, "Deathbed rituals: Roles of spiritual caregivers in Dutch hospitals," *Mortality* 2 (2010): 110-112.

¹⁶⁴ Erik Heijerman, "Muziek, taal en betekenis," in *Elke muziek heeft haar hemel; de religieuze betekenis van muziek*, ed. Martin Hoondert et al. (Budel: DAMON, 2009), 16-19.

¹⁶⁵ Heijerman, "Muziek, taal en betekenis," 19-23.

¹⁶⁶ Heijerman, "Muziek, taal en betekenis," 39-42.

kan zo volledig zijn dat de grenzen tussen de luisteraar en de muziek kunnen verdwijnen. De luisteraar heeft dan het gevoel zich te verliezen in een andere wereld die het hier-en-nu overstijgt. Het verlangen om onszelf te overstijgen is volgens hem een van de oerthema's van het leven. Juist de combinatie van affectieve en cognitieve onderdompeling in de muziek, het emotioneel ervaren en het verstandelijk begrijpen en overdenken, maakt muziek een goede voorwaarde voor transcendente ervaringen.¹⁶⁷

Arnold Burms werkt dit idee van muziek verder uit. Muziek heeft een sterke metaforische en evocatieve kracht. Het roept een wereld op, vol ervaring en betekenis, waarin de luisteraar het intense besef kan krijgen dat er iets wordt opgeroepen wat niet in woorden kan worden uitgedrukt. De muziek raakt dan iets dat diepgaand en belangrijk is. Iets dat we graag willen begrijpen en doortasten, maar wat zich aan elke adequate verwoording onttrekt. We hebben dan de indruk in aanraking te zijn gekomen met het onzegbare waartoe alle betekenis zich verhoudt. De metaforische en expressieve kracht van muziek ligt juist in de spanningsrelatie tussen de luisteraar en de complexiteit van de muziek. Je moet er moeite voor doen om de muziek te ervaren en begrijpen, en hiermee die andere wereld bewust te worden.¹⁶⁸

Martin Hoondert voegt hier nog een sociaal en communicatief aspect aan toe. Volgens hem wordt de betekenisgeving in en door de muziek ook bepaald door de socio-culturele context. De transcendente werking van muziek gaat niet alleen op voor de persoonlijke beleving van de muziek, maar komt ook voort uit de gedeelde ervaring met anderen. Het proces van betekenis geven is een sociale praktijk en wordt ook voor een deel cultureel overgedragen.¹⁶⁹ De transcendente betekenis die voortkomt uit de muziek is een relationele betekenis. Ze ontstaat in de verbindingen die in de muziek samenkomen. Het gaat hier om de relatie tussen de luisteraar en de muziek, maar ook de relatie tussen personen, tussen een persoon en de samenleving, de mensheid, de gehele natuurlijke wereld, en zelfs een bovennatuurlijke wereld. Al deze verbindingen kunnen tot stand komen in het luisteren naar en interpreteren van muziek. In de muzikale uitvoering krijgen de gewenste relaties een virtueel bestaan; het is een communicatieproces dat niet gegrond is op een directe relatie tussen de muzikale substantie en de werkelijkheid, maar gestoeld is op betekenisgeving.¹⁷⁰

Abraham Maslow heeft onderzoek gedaan naar zogenoemde piekervaringen. Hij associeerde dit met een moment van grote zelfactualisatie, waarbij de persoon een moment het gevoel heeft helemaal zichzelf en één geheel te zijn. Het betreft met name de grote levensgebeurtenissen, ervaringen in relationele en intieme sfeer, en de beleving van natuur en cultuur, zoals kunst en muziek.¹⁷¹ Een piekervaring heeft in het algemeen een aantal karakteristieke kenmerken. Er is sprake van een totale aandacht voor de persoon of object in kwestie. De persoon is gedesoriënteerd in tijd en ruimte. Het eigen ego wordt ontstegen en er is een identificatie, of zelfs versmelting, met de persoon of object. Een piekervaring is positief en wenselijk, want er is sprake van (volledige) verdwijning van angst, spanning, remmingen en zelfcontrole. Tot slot is de emotionele reactie in de piekervaring met name gericht op gevoelens van ontzag, verwondering, overgave, inspiratie of zelfs heiligheid; dit kan soms zo sterk zijn, dat de persoon overweldigd kan raken. Maslow vond in zijn veelvuldig onderzoek dat muziek, naast seks, een van de meest effectieve manieren is om piekervaringen te krijgen en ook kan helpen de eigen identiteit te ontwikkelen en ontdekken.¹⁷²

¹⁶⁷ Heijerman, "Muziek, taal en betekenis," 42-45.

¹⁶⁸ Arnold Burms, "Muziek en ervaring van zin," in *Elke muziek heeft haar hemel; de religieuze betekenis van muziek*, ed. Martin Hoondert et al. (Budel: DAMON, 2009), 53-59.

¹⁶⁹ Martin Hoondert, "How God gets into music; een sociologische en cultuurwetenschappelijke benadering van muziek," in *Elke muziek heeft haar hemel; de religieuze betekenis van muziek*, ed. Martin Hoondert et al. (Budel: DAMON, 2009), 60-62.

¹⁷⁰ Hoondert, "How God gets into music," 62.

¹⁷¹ Alf Gabrielsson, "Strong Experiences with Music," in *Handbook of Music and Emotion; Theory, Research, Applications*, ed. Patrik N. Juslin en John A. Sloboda (Oxford: Oxford University Press, 2012), 548.

¹⁷² Gabrielsson, "Strong Experiences," 548.

Hierop voortbordurend beschrijft Robert Panzarella vier grote factoren van een piekervaring, waarvan er een of meerdere tegelijk aanwezig kunnen zijn. Ten eerste *vernieuwende extase* waarbij de perceptie van de wereld verandert. De wereld lijkt beter, groter of mooier dan je voorheen dacht. Ten tweede *motorisch-zintuigelijke extase*. Er treden sterke fysieke reacties op, zoals een stijgende hartslag, ademhaling, veranderde houding of beweging, rillingen, warm worden, emotionele uitingen of een bedwelmd of zwevend gevoel. Ten derde een *terugtrekkende extase*, waarbij er verlies van contact wordt ervaren met zowel de fysieke als sociale omgeving. En tot slot de *emotioneel-gefuseerde extase*. De persoon voelt in zijn of haar beleving zich verstrengeld raken met de persoon of het object wat ervaren wordt. Zowel op fysiek als op emotioneel en cognitief vlak wordt er overlap ervaren en uiteindelijk zelfs eenwording.¹⁷³

In deze laatste paragraaf is gekeken naar het transcendentale effect van muziek. We hebben gezien dat transcendentie op verschillende niveaus kan voorkomen. Jezelf overstijgen kan een innerlijke ervaring zijn, binnen onze realiteit blijven, maar ook onze realiteit overstijgen. Er is sprake van communicatie van betekenis en het verwijzen naar iets dat niet kan worden aangeraakt of voorgesteld. Ideeën rond symbolen en rituelen zijn dan behulpzaam om te kijken hoe muziek transcendentale ervaringen kan oproepen. De beschreven transcendentale ervaringen door muziek laten zien dat zij op verschillende niveaus betekenis en relatie kan veroorzaken die het eigen wezen overstijgen. Door muziek te gebruiken die transcendentale ervaringen bij de gesprekspartner oproept, is het mogelijk om de diepste betekenis en zingeving bij hem of haar naar boven te halen en te bespreken in het spirituele counselingsgesprek.

Hiermee zijn alle vier aspecten van muziek besproken die centraal zullen staan in het werkmodel voor het gebruik van muziek in de spirituele counseling. Nu we gezien hebben hoe muziek emoties en herinneringen kan oproepen, identiteit kan versterken en vormgeven, en transcendentale ervaringen kan veroorzaken, kunnen we deze bevindingen gaan verbinden met de inzichten uit Hoofdstuk 1 op het gebied van geestelijke verzorging en spirituele gespreksvoering. In het volgende hoofdstuk zal uit deze verbinding het werkmodel worden opgebouwd.

¹⁷³ Gabriëlsso, "Strong Experiences," 548-549.

Hoofdstuk 3:

Een model voor het gebruik van muziek in spirituele counseling.

In dit laatste hoofdstuk zullen de inzichten uit de voorgaande hoofdstukken worden samengebracht om ze te komen tot een model van hoe muziek in de spirituele counseling een gereedschap kan zijn om betekenislagen te openen en het levensverhaal van iemand te construeren en interpreteren. Eerst zal muziek als een narratief worden neergezet. Muziek heeft in zichzelf al verhalende elementen, waardoor het makkelijker wordt om dit met iemands levensverhaal te verbinden. Vervolgens zal het model worden beschreven waarin de verschillende inzichten op het gebied van betekenis en zingeving worden gekoppeld met de aspecten emotie, herinnering, identiteit en transcendentie. Tot slot zal dit model geïncorporeerd worden in de werkwijze en houding van de geestelijk verzorger in de spirituele counseling.

3.1 Muziek als narratief

In Hoofdstuk 1 is besproken dat binnen de spirituele counseling een belangrijke plaats is voor het levensverhaal van de gesprekspartner. Aan de hand van het vertellen over het eigen leven in de vorm van een narratief wordt naar betekenis en zingeving gezocht. Wanneer muziek gebruikt gaat worden in dit gesprek, is het van belang de muziek binnen het verhaal en binnen de narratieve benadering te plaatsen, volgens de bevindingen uit Paragraaf 1.2.

Muziek is te zien als een narratief. Het voldoet aan de vier hoofdelementen van David Herman. Ten eerste is muziek een representatie die gesitueerd is. Er is een bepaalde context aanwezig voor het vertellen van een verhaal. Muziek bevat semiotische aanwijzingen die door het medium gegeven worden en hierin kunnen gebeurtenissen en ervaringen worden gerepresenteerd en geïnterpreteerd. De manier van vertellen vindt bij muziek hoofdzakelijk via klanken plaats in tegenstelling tot woorden. Tegelijkertijd hebben woorden wel degelijk plaats in muziek, namelijk in de liederstekst. Dit zijn dan bijgaande woorden die samen met de muzikale klanken een verhaal vertellen.

Ten tweede is er in muziek een event-rangschikking. Er is een temporeel aspect in muziek. Het stuk begint en eindigt op een bepaald moment en in het interval is er sprake van variërende en elkaar opvolgende muzikale elementen, zoals toonhoogte, ritme en stiltes.

Via deze elementen wordt er een betekenisvolle wereld opgeroepen. Dit is het derde hoofdaspect. Door middel van elkaar complimenterende of met elkaar in conflict staande muzikale elementen, wordt er een verhaalwereld opgebouwd die in disbalans is. In de tijd dat de muziek klinkt, wordt er naar herstel van het evenwicht gewerkt. Thema's volgen elkaar op, herhalen zich of worden met elkaar verbonden of gefuseerd, en na een climax wordt er gewerkt naar een evenwichtige afronding van het muzikale verhaal. Tot slot geeft dit muziekverhaal een gevoel of ervaring van 'hoe het zou zijn'. De luisteraar kan de opgeroepen wereld ervaren alsof hij of zij er zelf bij is of het zelf zou beleven. Zo kan iemand die naar de Wassermusik van Händel luistert werkelijk het gevoel of beeld hebben dat hij of zij in een meer zwemt of een boottocht over een rivier maakt. Een ander kan bij het horen van een liefdeslied de gevoelens van tederheid en romantiek ervaren, of zich juist identificeren met het liefdesverdriet dat erin uitgedrukt wordt. 'Dit lied gaat over mij' is dan de gedachte hierbij, of zelfs 'ik ben dit lied'.

Muziek heeft een zekere mate van stabiliteit. Het is in principe altijd hetzelfde in de tijd. De klanken en woorden klinken steeds op dezelfde manier wanneer een CD opnieuw gedraaid wordt. In de termen van Paul Ricoeur is er dus sprake van *mêmeté*. Toch is er tegelijkertijd sprake van *ipséité* in het ervaren van muziek. De muziek kan wel hetzelfde zijn, maar de ervaring kan anders zijn. Verschillende personen kunnen iets anders horen in de muziek en het verschillend waarderen. En zelfs dezelfde persoon kan in zijn levensloop een vast muziekstuk anders interpreteren.

Muziek past daarmee helemaal in het beeld dat Ricoeur van een narratief heeft. Het is een samenhangend verhaal waarin gedachten, gevoelens, handelingen, normen, waarden en gebeurtenissen samenkomen in de ervaring van de luisteraar. Zoals hierboven vermeld is, bevat muziek narratieve bouwstenen zoals een bepaalde volgorde en een plot van elementen, zoals het oproepen van een verhaalwereld met personages, motivaties en gebeurtenissen. Het verhaal dat gehoord wordt, wordt gevormd uit de eigen inzichten van de luisteraar en vanuit de sociale en culturele context waarin het plaatsvindt. Het muzikale verhaal ligt dus nooit vast, maar kan steeds opnieuw worden bepaald, geïnterpreteerd en herïnterpreteerd.

Muziek is een creatieve verbinding van de autobiografische wereld met de muziek. Muziek is extern aanwezig, als een fenomeen op zichzelf, maar is tegelijkertijd ook een weerklank van wat in ons, de luisteraar, aanwezig is. In de relatie tussen de muziek, ons eigen levensverhaal en de werkelijkheid van ons bestaan, heeft muziek zowel een rol in de configuratie als de refiguratie. De muziek kent een eigen verhalenwereld die geconfigureerd wordt aan gebeurtenissen en ervaringen in de werkelijkheid, bijvoorbeeld in het leven van de componist. Deze verhaalwereld heeft een eigen tijd en plaats. Tegelijkertijd kan deze muzikale verhaalwereld invloed hebben op de werkelijkheid daarbuiten, in de ervaring van de luisteraar. Hier is dan sprake van refiguratie. Het muzikale verhaal wat ervaren wordt, kan gebruikt worden in het vormgeven van het eigen levensverhaal. De muziek inspireert en biedt verhaalelementen die overgenomen kunnen worden en worden aangewend om het eigen levensverhaal te (her)interpreteren en continue te herschrijven. In muziek kunnen mensen hun eigen levensverhaal leren, herkennen en vormgeven. Het kan de bril veranderen hoe we naar onszelf en de wereld rondom ons kijken.

Er zijn verschillende invalshoeken hoe muziek als narratief invloed kan hebben op iemands leven in wat het met hem of haar doet, en hoe het de vorming van het eigen levensverhaal beïnvloedt. In de volgende paragraaf worden deze invalshoeken samengevoegd in het werkmodel.

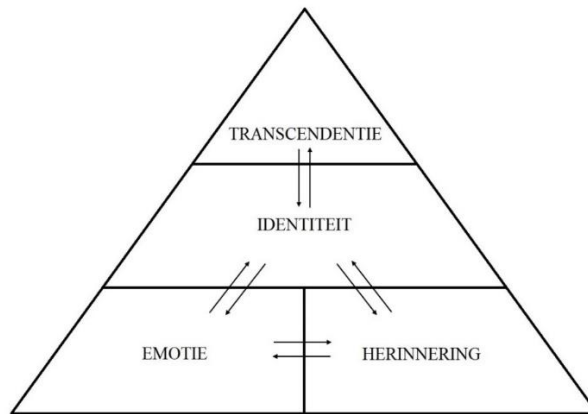
3.2 Het piramidemodel: vier samenhangende aspecten van muziek bij het gebruik in spirituele counseling

In Hoofdstuk 2 zijn verschillende aspecten van muziek behandeld en is er gekeken hoe zij invloed hebben op het lichaam, de geest en het levensverhaal van de luisteraar. In deze paragraaf zullen deze inzichten worden samengevoegd in een werkmodel waarin de verschillende aspecten met elkaar worden verbonden en de koppeling wordt gelegd met het gebruik in spirituele counseling.

In eerste instantie roept muziek emotie (§3.2.1) en herinnering (§3.2.2) op en deze twee aspecten versterken elkaar. Emoties brengen herinneringen met zich mee en omgekeerd veroorzaken herinneringen ook emoties. Dit is de basis van de invloed die muziek op mensen heeft.

Muziek kan ook het gehele wezen, de identiteit, van de luisteraar beïnvloeden. De emoties en herinneringen die opkomen, hebben deel gehad aan het vormen van deze identiteit, en zo kan het luisteren naar muziek de identiteit raken en tot uitdrukking brengen. Tevens kan de betekenis die in muziek gevonden of gelegd wordt van grote invloed zijn op de perceptie van de eigen identiteit. De identiteit bepaalt ook hoe in toekomstige gebeurtenissen wordt gehandeld en gedacht. Verandering in identiteit kan ook de manier waarop we emoties uiten of herinneringen vormgeven, aanpassen (§3.2.3). Uiteindelijk kan de ervaring van de muziek zo sterk en betekenisvol zijn dat de beleving het eigen wezen ontstijgt. Niet alleen komt de persoonlijke identiteit tot uitdrukking in de muziek, maar nu ook in de verbondenheid met andere mensen of de wereld om je heen, of zelfs iets wat buiten de werkelijkheid ligt. Muziek brengt je dan in verbinding met iets anders (§3.2.4). Tegelijkertijd is dit een communicatievorm. Het is niet alleen een verbondenheid. De ervaring kan ook je eigen perceptie op jezelf veranderen. Je identiteit is tevens afhankelijk van wat je voor anderen betekent en anderen voor jou betekenen (§3.2.4).

Dit model geeft een beeld van hoe muziek een rol speelt in het leven en het vormen van het eigen levensverhaal, en kan hiermee houvast bieden in het gebruik van muziek in de spirituele counseling. Hieronder zullen de vier elementen afzonderlijk en meer uitgebreid worden beschreven.



Figuur 2: Het piramidemodel

3.2.1 Muziek en emotie

We hebben gezien dat muziek een narratief is, waarin emoties en stemmingen herkend kunnen worden, maar ook kan het luisteren bij iemand directe ervaringen en emoties veroorzaken of een langdurige stemming bevorderen. Dit effect zal naar voren komen in het gebruik in spirituele counseling en kan hierin worden aangewend. Het model van Hargreaves, Miell en MacDonald (§2.2.1) laat zien dat er drie verschillende factoren zijn die van invloed zijn op de emotiegenererende kracht van muziek.

Ten eerste heeft muziek zelf de potentie tot emotionele opwinding. Het ritme, de toonhoogte, de volgorde van klanken en stiltes, of de hardheid hebben ieder hun effect. De complexiteit van de muziek bepaalt de ervaring van de muziek en er is altijd een optimum van complexiteit waarop emoties het best worden opgeroepen. Dit wil zeggen dat muziek bewust gekozen moet worden in de spirituele counseling om het gewenste effect te krijgen.

Ten tweede is er de invloed van de omgeving op de luisterervaring. Op de ene locatie wordt muziek anders beleefd en komen andere emoties boven dan op andere plekken. Tevens heeft het sociale gedrag van anderen om ons heen effect op emotieontwikkeling bij muziek. Het is goed dit besef mee te nemen in de praktijk van spirituele counseling. De plaats waar het gesprek plaatsvindt, heeft invloed op de beleving en moet dus welbewust worden gekozen. Een rustige ruimte met goede akoestiek is hiervoor geschikt. Tegelijkertijd heeft niet alle muziek hetzelfde effect in deze ruimte in vergelijking met waar het normaal gehoord wordt. Daarnaast beïnvloedt de aanwezigheid van de geestelijk verzorger bij de luisterervaring de emoties die worden opgeroepen. Hierbij is de juiste houding belangrijk om een zo klein mogelijke invloed te hebben als hulpverlener. Dit zal in de volgende paragraaf terugkomen.

De derde factor wordt gevormd door de individuele verschillen. Niet iedereen heeft dezelfde emotionele reactie bij het luisteren naar een bepaald soort muziek. Het optimum van complexiteit kan per persoon verschillen. De een heeft een grotere stimulans nodig dan de ander. In de spirituele counseling is het daarom goed te vragen welke muziek bij de gesprekspartner emoties oproept en welke liederen of muziekstukken als geschikt voor het gesprek worden gevonden.

Een aantal van de biologische en psychologische mechanismen (§2.2.2) die beschrijven hoe muziek emotie kan oproepen, is van belang bij spirituele counseling.

De hersenstamreflex en ritmische meevoering zorgen voor automatische lichamelijke reacties op muziek. Hierdoor kunnen mensen emotioneel worden, maar vanwege het feit dat het automatisch gebeurt, is hier weinig tot geen sprake van betekenisgeving. Dit mechanisme kan wel worden aangewend om ontspanning of juist stimulatie te veroorzaken bij de gesprekspartner. Dit hebben we bijvoorbeeld gezien bij het onderzoek naar mensen met dementie of met depressie. Met muziek konden afgevlakte gevoelens worden opgebeurd of overspannen emoties worden getemperd. Emotionele besmetting, het overnemen van emoties die in de muziek herkend worden, heeft sterk te maken met emotieregulatie. Mensen blijken in staat met muziek hun eigen emoties te reguleren. Deze kennis kan gebruikt worden in de counseling.

Vanuit het onderzoek van Suvi Saarikallio (§2.2.3) wordt deze bekwaamheid ook gekoppeld aan het vormgeven van de eigen identiteit en volwassenheid, het vormgeven van het eigen levensverhaal.

De mechanismen waar dit laatste het meeste naar voren komt zijn de evaluatieve conditionering, en vooral het episodisch geheugen. Wanneer bepaalde muziekstukken steeds gepaard gaan met een bepaalde emotie, omdat deze verwachting geweekt is door sociale conditionering, dan zit hier al betekenis in over hoe de muziek iets zegt over het eigen leven. En met name de persoonlijke herinneringen die opkomen bij het luisteren naar muziek, maakt dat de emoties van toen bewust worden herbeleefd en hiermee kunnen sterke betekenissen worden gelegd in de muziek in het verleden en het heden, en wat dit over het eigen leven zegt. Dit is ook waar alle beschreven onderzoeken naar verwijzen. Pennebaker en Beale (§2.2.3) laten zien dat het verbinden van emoties met het beschrijven van de feiten en herinneringen aan een traumatische gebeurtenis het verwerken ervan beter laat verlopen.

Evalien van Assche (§2.2.3) stelt dat de emoties die door muziek worden opgeroepen mensen met depressie kunnen helpen hun afgevlakte gevoelens te activeren en inzicht geven in hoe iemand zichzelf kan uiten en ontwikkelen. Dit is ook wat Saarikallio stelt. Door zelfregulatie van emoties is het mogelijk om de eigen identiteit te ontwikkelen en versterken. Emotie heeft dus ook een sterke verbondenheid met herinneringen en identiteit. Hiermee lopen we al vooruit op wat in het volgende gedeelte wordt beschreven.

Emoties zijn dus van belang in het levensverhaal. Ze worden sterk verbonden met betekenis. Wanneer we gevoelens en ervaringen vertalen in woorden en klanken, in taal en muziek, dan ontstaat begrip van wat er in ons leven is gebeurd en waar we naar zoeken.

3.2.2 Muziek en herinnering

In het voorgaande is al vermeld dat emoties ontstaan wanneer herinneringen opkomen bij het luisteren naar muziek. De potentie voor reminiscentie is één van de grote aspecten van luisteren naar muziek. Dit herinneren tijdens het luisteren komt ook overeen met de drie hoofdfuncties van reminiscentie volgens Faith Gibson (§2.3).

Ten eerste brengt het horen van muziek bepaalde personen, gedachten en ervaringen die ermee te maken hebben dicht bij ons. We herbeleven het. Een lied dat je moeder altijd zong tijdens het koken kan vele jaren na haar dood, bij het toevallig horen op de radio, haar weer heel dichtbij brengen. Het doet je aan haar denken en herinneringen borrelen boven.

Ten tweede kan het ons helpen om te gaan met de moeilijkheden in ons leven. De muziek van vroeger kan ons herinneren aan betere tijden en ons zeggen dat de ellende van vandaag maar tijdelijk is; of het kan ons aanzetten tot opnieuw oppakken van bepaalde levenswijzen. De muziek stimuleert dan tot handelen.

Tot slot herinnert de muziek ons ook aan sociale en culturele delen van ons leven. Het samenzijn bij feesten of ceremonies of het met elkaar uitvoeren van een optreden. Via de muziek herinneren we die ervaringen en voelen we die sociale verbondenheid.

Het geheugen dat wordt aangeboord in het luisteren naar muziek is duidelijk episodisch. De aard van muziek maakt dat het uitermate efficiënt helpt bij het herinneren. Muziek heeft dezelfde drie aspecten als Endel Tulving (§2.3) voor het episodisch geheugen beschrijft. Dit versterkt en ondersteunt het geheugenproces.

Muziek kent een tijdsaspect. Het temporele karakter van muziek helpt mee om het temporele van de herinnering vorm te geven. De episodische herinnering is een verhaal met gebeurtenissen en ervaringen in een bepaalde volgorde.

Daarnaast kan de muziek emoties oproepen die overeenkomen met de emoties die plaatshadden in de herinnering en die emotie helpt mee tot het vormgeven van de elementen van de ervaring en gebeurtenis. Tot slot is er de rol van de eigen beleving en interpretatie, zowel in de herinnering als in het luisteren naar de muziek. Het is een eigen herinnering die in het geheugen wordt opgehaald en vervolgens vormgegeven en geïnterpreteerd. Hetzelfde geldt voor de muziek die door de luisteraar wordt geïnterpreteerd in het heden. Het daadwerkelijke luisteren ligt in dit moment, maar het wordt ook bekeken in verhouding tot de herinnering uit het verleden die wordt opgehaald.

Het kracht van muziek in het ophalen van herinneringen kan worden toegepast in de spirituele counseling. De gedachten en ervaringen die opkomen bij het luisteren kunnen gebruikt worden als gespreksthema's in de counseling. Het kan hierbij gaan om zowel associatief als strategisch ophalen. Het luisteren naar een muziekstuk kan spontaan een herinnering doen opkomen. Bepaalde triggers en aanwijzingen in de muziek brengen gedachten en ervaringen naar boven die de gesprekspartner daarvoor niet paraat had. De muziek kan dan dienen als prikkel om de persoon bewust te laten worden van deze onontgonnen thema's en ervaringen, en maakt deze daardoor bespreekbaar.

Muziek kan daarnaast gebruikt worden als hulpmiddel of 'zoekmachine'. De persoon wil zich iets graag herinneren uit het verleden en daarover spreken, maar het lukt niet goed om alle details met elkaar te verbinden. De muziek kan dan zorgen voor ophaalaanwijzingen.

Het autobiografisch geheugen wordt aangeroepen tijdens het luisteren naar muziek. In navolging van Susan Bluck (§2.3.1) is hierbij zowel sprake van een gevoel van zelfcontinuïteit en identiteit als een sturende en sociale functie. In het volgende gedeelte zal het gaan over de rol van identiteit in muziek. De sturende en sociale functie van het autobiografisch geheugen heeft wel te maken met hoe herinneringen worden gebruikt.

Ten eerste helpt het autobiografisch geheugen, opgeroepen door de muziek, om de herinneringen in te passen in het eigen levensverhaal en dit helpt mee om emoties en nieuwe informatie te verwerken of betekenis te geven aan het gebeurde. Daarnaast blijkt het levensverhaal makkelijker en beter vorm te krijgen als het verteld wordt aan een ander. Het ophalen van herinneringen uit het autobiografisch geheugen en dit delen met iemand helpt ook de ander beter te leren kennen en relaties te ontwikkelen of koesteren.

We zien dit ook terug in de onderzoeken van Ruth Bright en Den Helder-Michielsen en Smeets (§2.3.2). Bij dementerende ouderen helpt het luisteren naar en meedoen met muziek bij het herinneren van het verleden. Er worden associaties gelegd tussen het verleden en het heden. Het luisteren, interpreteren en communiceren stimuleert het cognitieve denken en ondersteunt de identiteit. Ouderen hebben nog steeds de behoefte aan uitdaging, zingeving en zelfwaardering. Muziek motiveert hen hierin en herinneringen hebben een belangrijke plaats. Het helpt mee het levensverhaal meer helder te krijgen en dit te gebruiken als steun in het hier-en-nu. Muziek kan ook expressie bevorderen als er geen woorden meer mogelijk zijn. Om goed herinneringen op te kunnen halen, is het nodig dat de muziek voor de persoon herkenbaar is, het moet teruggrijpen op een persoonlijke levensgebeurtenis of levensfase, en het luisteren naar de muziek en het communiceren erover moet duidelijk gestructureerd zijn.

Muziek kan dus tijdens de spirituele counseling herinneringen oproepen die betekenis hebben. Deze herinneringen kunnen vervolgens worden aangewend als gespreksthema. De emoties die samen met de herinneringen opkomen, zorgen voor een synergie, een wederzijdse versterking van de mogelijkheid om tot diepere betekenislagen te komen.

3.2.3 Muziek en identiteit

Het derde element in het werkmodel is de rol die muziek speelt op identiteit. Iemands identiteit en zijn of haar levensverhaal zijn onherroepelijk aan elkaar gekoppeld. Het kan zelfs gezegd worden dat iemands levensverhaal zijn of haar identiteit is. Dit is wat Habermas en Bluck bepleiten in hun koppeling van identiteit en narratief (§2.4.2). Iemands identiteit heeft net als narratief een temporale samenhang in de tijd, een causale cohesie van oorzaak en gevolg, een biografische samenhang, waarin je eigen verhaal samenvalt met die van anderen, en er zit een bepaald plot in, je vertelt niet alles, maar kiest verhaal- en identiteitselementen naargelang het thema, het idee, wat je wilt overbrengen: de thematische cohesie.

Peter Weinrich (§2.4) beschrijft deze koppeling tussen identiteit en narratief ook impliciet in zijn definitie: identiteit is iemands zelfconstructie met hoe hij of zij zichzelf interpreteert en ziet in het verleden, het heden en de verwachting voor de toekomst. Het gaat hier dus om het zelfbeeld, de zelfwaardering en het besef een uniek, individueel persoon te zijn. In het levensverhaal, de eigen identiteit, komen in het heden de herinneringen en interpretaties van het verleden en motivaties voor de toekomst samen.

De identiteit is dan het reconstrueren van het eigen levensverhaal en tegelijk ook het referentiekader waaraan nieuwe gebeurtenissen en ervaringen worden getoetst. Vragen die daarbij gesteld kunnen worden zijn: ‘Wie ben ik? Wat past bij mij? Of wat uit mijn huidige belevingen kan ik gebruiken om mijn levensverhaal te ontwikkelen?’

De identiteitsontwikkeling is een levenslang proces die sterk met herinneringen, emoties en de cognitieve ontwikkeling te maken heeft, zoals we bij Erik Erikson hebben gezien (§2.4.1). Het autobiografisch geheugen en het reflectievermogen beginnen zich pas goed te vormen in de adolescentie en vroege volwassenheid. Dit is de tijd van grote veranderingen, de tijd waarin identiteit en zelfstandigheid gevormd worden. De herinneringen en ervaringen in deze periode bepalen in grote mate de identiteit voor de rest van het leven. Muziek uit deze tijd kan helpen omgaan met de veranderingen, maar ook blijvend een rol spelen in de identiteit van de persoon. De herinneringen aan de adolescentie zijn vaak het sterkst en zijn ook vaak verbonden met de muziek van die tijd. Bepaalde muziek kan dus een uiting van de identiteit van de persoon zijn dat fungeert als de bril waardoor het hele leven en de wereld wordt bekeken, zoals we in het voorbeeld van de subcultuur van rap hebben gezien. De muziek vormt de eigen identiteit, het wordt geassimileerd binnen de al bestaande identiteit die door eigen exploratie wordt vormgegeven, of het betreft een conformatie aan de verwachtingen van de sociale en culturele omgeving. De muziek wordt een deel van de identiteit, omdat dit van buitenaf wordt opgelegd. Beide elementen kunnen ook in zekere balans met elkaar zijn.

Het luisteren en spreken over de muziek die belangrijk is in het eigen levensverhaal, kunnen er in de spirituele counseling voor zorgen dat de verschillende aspecten van de identiteitsontwikkeling blootgelegd worden. Aan de hand van de thematiek in de besproken liederen die toen en nog steeds als belangrijk voor de eigen identiteit worden gevonden, kan gekeken worden naar welke gedachten, normen en waarden samenhangen met deze muziek. Waarom koos de persoon er toen voor om naar de muziek te luisteren en waarom was het toen en nu nog steeds zo van betekenis. De manier waarop iemand zich deze processen herinnert en ze beschrijft, geeft inzicht in hoe iemand zichzelf ziet en voelt. Dit kan helpen om een verstoord zelfbeeld aan te passen. Door via de muziek terug te kijken naar gebeurtenissen in het verleden en de herinneringen en de emoties die daarbij opkomen, is het mogelijk om het levensverhaal te reconstrueren. Het verleden anders te interpreteren en zo te werken naar een positiever zelfbeeld, zelfwaardering en concept van individualiteit.

Aangezien muziek ook sociaal en cultureel bepaald is, heeft het gebruik in counseling niet alleen effect op de eigen perceptie van de identiteit, maar ook op de sociale en culturele aspecten van de eigen identiteit. Het spreken vanuit de muziek kan helpen deze onderdelen van de identiteit te bekijken en (her)construeren. Het blijft hier gaan om een continue worstelen met de eigen keuzes en persoonlijke identiteit, en de verwachtingen vanuit de sociale en culturele context, zoals we bij Roothaan en Taylor hebben gezien (§2.4.2).

In het onderzoek rond raptherapie door Gonzales en Hayes (§2.4.3) is duidelijk geworden dat het gebruiken van iets waar de gesprekspartner wel inzicht en macht over heeft (in dit geval de muziek die belangrijk is voor de identiteit) een effectieve methode kan zijn om de persoon te helpen omgaan met de dingen waar hij of zij geen grip op heeft of krijgt, en waarvan hij of zij problemen ondervindt. Het gaat hier dan om moeilijkheden rondom identiteitsvorming, leefgedrag, en betekenis en zingeving vinden in het eigen levensverhaal. Muziek kan in dit opzicht ook motiveren als empowerment. Iemand kan in de muziek herkennen hoe hij of zij zou willen zijn, en dit kan hem of haar inspireren om zich te ontwikkelen. Muziek brengt dan mogelijk belangrijke aspecten van de identiteit naar boven dat in een counselingsgesprek besproken kan worden.

Emoties en herinneringen zijn zeer belangrijk in het vormen van de eigen identiteit. Omgekeerd bepaalt onze identiteit ook hoe we in toekomstige gebeurtenissen en ervaringen emoties uiten en ermee omgaan, en hoe we de belevingen ons herinneren. Hoe we onszelf en onze gevoelens en herinneringen waarderen bepaalt in grote mate welke betekenis we aan gebeurtenissen en onze eigen identiteit geven.

We hebben in het voorgaande gezien dat muziek gevoelens en herinneringen kan oproepen. Hiermee kunnen al openingen gevonden worden om in spirituele counseling bij de betekenislaag van de identiteit te komen. Wanneer via de muziek de laag van de emoties en de laag van de herinneringen al zijn betreden en met elkaar zijn verbonden, is de weg naar de laag van de identiteit makkelijker om te gaan.

3.2.4 Muziek en transcendentie

Het laatste element in het werkmodel is de link tussen muziek en transcendentie. In het onderzoek van Abraham Maslow kwam naar voren dat muziek verbonden is met piekervaringen (§2.5.3). Muziek kan een totale aandacht bij de persoon veroorzaken. De luisteraar kan gedesoriënteerd raken in tijd en ruimte. Hij of zij is geheel gericht op de muziek. Remmingen en spanningen nemen daardoor af. Wat iemand ook aan zijn of haar hoofd had, nu is er alleen de muziek. Hierbij kan de persoon overweldigd raken en een gevoel van ontzag en verwondering krijgen.

Muziek kent alle factoren van een piekervaring volgens Robert Panzarella (§2.5.3). Muziek kan iemand in vernieuwende extase brengen. De wereld lijkt vrolijker, mooier of makkelijker dan zij eerst was en het is gemakkelijker om contact te maken met anderen en de wereld. We hebben in Hoofdstuk 2 gezien dat muziek lichamelijke en psychologische effecten kan veroorzaken bij een luisteraar. De zintuigelijke waarnemingen, hartslag, ademhaling of emoties kunnen zo sterk gestimuleerd worden dat er sprake is van motorisch-zintuigelijke extase. De potentie tot terugtrekkende extase blijkt uit de totale overgave aan de muziek die kan plaatsvinden. De echte realiteit wordt even vergeten. Er is alleen nog de muziek. Dit kan zelfs uitgroeien tot emotioneel-gefuseerde extase. Iemand is dan niet alleen geheel gebiologeerd door de muziek, hij of zij krijgt zelfs het gevoel helemaal één te worden met de muziek in lichaam en geest tijdens het luisteren of in de dans.

Deze piekervaringen komen overeen met wat Thomas Luckmann beschrijft als transcendentie (§2.5.1). De belevingen overstijgen het eigen bewustzijn en bestaan. Hier komt ook de betekenisvolle verbondenheid om de hoek kijken die iemand kan voelen met zichzelf, met anderen, met de eigen wereld of een bovennatuurlijke wereld; één aspect van spiritualiteit. Piekervaringen in muziek kunnen dan leiden tot spirituele en transcendentie belevingen. Dit kan gaan om kleine transcendentie, wanneer de muziek vooral binnen de luisteraar tot overstijgende inzichten leidt. Het kan ook gaan om intermediaire transcendentie, wanneer in de piekervaringen de sterke, betekenisvolle verbondenheid met anderen en de wereld rondom de luisteraar naar voren komen. De muzikale ervaringen kunnen zelfs de eigen realiteit ontstijgen en er kan vervolgens verbondenheid gevoeld worden met een bovennatuurlijke wereld, een goddelijke wezen of kracht. Deze grote transcendentie uit zich vaak in de verschillende vormen van extase waarin iemand geheel opgaat.

Muziek heeft een sterke symbolische kracht. Muziek is namelijk niet alleen iets op zichzelf. Mensen interpreteren er betekenis in. Muziek is daarmee een object in de werkelijkheid dat gehoord kan worden, maar dat ook verwijst naar iets of iemand dat via de muziek ervaren en begrepen kan worden. Het is de betekenis die door de luisteraar wordt gevonden in de muziek. Er is sprake van de wereld van de luisteraar die interpreteert, de wereld van het ontoegankelijke in de muziek dat geïnterpreteerd wordt, en de wereld van de muziek dat met haar klanken, ritme en andere muzikale elementen het medium en betekenisstelsel biedt waarin de betekenis wordt overgedragen.

Wanneer we muziek leggen naast de beschrijving die Thomas Quartier voor een ritueel geeft, zien we dat er een aantal overeenkomsten zijn (§2.5.2). Muziek heeft zowel een interne en externe structuur als een interne en externe betekenis. Muziek heeft structuur, omdat het op een bepaalde manier wordt uitgevoerd. De verschillende noten, klanken, ritmes en stiltes volgen elkaar structureel op. Ze geeft ook structuur. Ten eerste aan de luisteraar die een moment moet nemen om het te horen, maar muziek brengt ook mensen bij elkaar. Muzikanten treden samen op of mensen ervaren gezamenlijk de muziek. Een lied of muziekstuk heeft betekenis. De woorden waar de liedtekst uit bestaat, hebben ieder hun betekenis en vertellen samen een verhaal. Ook hebben we gezien dat bepaalde akkoorden of klanken een positieve of negatieve betekenis hebben en een overeenkomende emotie kunnen oproepen. Tot slot geeft muziek ook betekenis. In de interpretatie van de muziek wordt er een wereld van betekenis opgeroepen bij een luisteraar die niet expliciet in de muziek aanwezig is. Anderen zullen die betekenis er niet in herkennen.

Voor de luisteraar gaat deze betekenis dus verder dan het hier-en-nu. Het overstijgt de eigen actualiteit en is hiermee transcendent.

Muziek is dan niet in elk geval een ritueel, maar heeft wel raakvlakken waardoor het aangewend kan worden voor het vinden en ervaren van transcendentie. Muziek kan gezien worden als een equivalent van een ritueel met een potentie voor structuur en betekenis.

Muziek kan hiermee worden opgevat als een symbool waarin (transcendente) betekenis gevonden kan worden. Deze betekenis stoelt zeer op de eigen identiteit, de manier waarop iemand naar de wereld kijkt en naar de plaats die het eigen wezen daarin heeft. De muziek geeft als symbool de connectieve structuur waarbinnen verschillende lagen van herinneringen, gevoelens en voorstellingen met elkaar kunnen worden verbonden. Het gaat hier voornamelijk om wat Jan Assmann beschrijft als communicatieve herinneringen en voorstellingen (§2.5.2). Dit zijn belevingen van betekenis die komen uit de eigen ervaringen. Deze komen in de transcendentie ervaringen naar voren en worden erdoor getransformeerd in iets wat de werkelijkheid overstijgt en het eigen levensverhaal reconstrueert op een geheel nieuwe manier.

Dit is waar je als geestelijk verzorger naar toe werkt als je muziek gebruikt in de spirituele counseling. Dat je via de lagen van emoties, herinneringen en identiteit de diepste laag van de transcendentie raakt en daardoor de meeste diepste betekenissen en ultieme belangen van de gesprekspartner bespreekbaar kan maken. Met de bevindingen van Heijerman, Burms en Hoondert in gedachten, roept de muziek in de transcendentale ervaring een sterke tot de verbeelding sprekende metaforische wereld op waarin de grenzen tussen de wereld van de luisteraar en de wereld van de muziek kunnen verdwijnen (§2.5.3). In de spanningsrelatie tussen luisteraar, de muziek en de socio-culturele context komen relationele betekenissen naar voren. De luisteraar leert zichzelf kennen in zijn of haar contact met de muziek en met de gedeelde ervaring met anderen en de wereld. De wereld die in de muziek wordt opgeroepen is transcendent. Ze zit vol ervaringen en betekenissen die voorbij gaan aan elke adequate manier van verwoording. In de transcendentale ervaring komt het gehele levensverhaal samen. De combinatie van affectieve en cognitieve onderdompeling in de muziek, dat wil zeggen het verbinden van het emotioneel ervaren met het verstandelijk begrijpen en overdenken, is een goede voorwaarde voor een transcendentale ervaring. De transcendentale laag heeft ook een terugkoppelende invloed op de laag van de identiteit. De ervaringen en inzichten die we opdoen in contact met de ander, de wereld en de bovennatuurlijke realiteit, laat ook ons onze identiteit heroverwegen en reconstrueren. Piekervaringen kunnen een mens veranderen.

De binnenste laag van transcendentie is waar de lagen van emotie, herinneringen en identiteit naartoe werken. Je kunt er niet anders komen dan via deze onderste lagen. De muziek kan er met haar verschillende aspecten voor zorgen dat zoveel mogelijk lagen worden gestimuleerd. Dit kan zorgen voor een meer soepelere toegang tot de diepere laag van de transcendentie en spiritualiteit.

3.3 Een werkwijze voor het gebruik van muziek in de spirituele counseling

In deze laatste paragraaf wordt het bovengenoemde piramidemodel geïncorporeerd in de aanpak van spirituele counseling vanuit de narratieve benadering, de juiste houding volgens Rogers en het model van de innerlijke ruimte van Jan Smit. Door deze bevindingen met elkaar te verbinden, en de methode van raphtherapie volgens Don Elligan gedeeltelijk als leidraad te nemen, is het mogelijk om een werkwijze vorm te geven voor het gebruik van muziek in het spirituele counselingsgesprek.

In Hoofdstuk 1 is vastgesteld dat geestelijke verzorging de professionele begeleiding, hulpverlening en advisering is bij spiritualiteit. Dit begrip spiritualiteit werd vervolgens ingevuld volgens de Consensus definitie waarin spiritualiteit gezien wordt als de manier waarop mensen zoeken naar en uitdrukking geven aan betekenis en zingeving, en het ervaren van verbondenheid met het moment, met henzelf, met anderen, met de natuur en met het significante en heilige. Er is hierbij zowel sprake van een individueel proces van betekenisgeving als het gemeenschappelijk delen van betekenis (§1.1).

Uit het piramidemodel is duidelijk geworden dat muziek gebruikt kan worden als gereedschap in het werk van de geestelijk verzorger, omdat het een belangrijke rol kan spelen in het proces van zingeving en betekenis in iemands levensverhaal. Muziek kan een vorm zijn waarin mensen zoeken naar en uitdrukking geven aan betekenis en zingeving. Dit komt overeen met de eerste helft van de definitie voor spiritualiteit. Het is een individueel proces waarbij muziek gebruikt wordt voor de persoonlijke zingeving en betekenis in het leven. Tegelijkertijd hebben we gezien dat het omgaan met muziek het eigen leven kan overstijgen. Er kunnen ervaringen optreden die verbondenheid uitdrukken met diepere, verborgen lagen in onszelf, of ons op dezelfde wijze in contact brengen met anderen, met de wereld rondom ons, of zelfs met dat wat onze realiteit overstijgt. Dit is het tweede deel van de definitie van spiritualiteit, wat de gedeelde betekenis binnen spiritualiteit benadrukt. Muziek heeft dus een plaats binnen de invulling van spiritualiteit. En aangezien een geestelijk verzorger de taak heeft om begeleiding en hulpverlening te bieden aan mensen op het gebied van spiritualiteit, zou hij of zij oog moeten hebben voor de rol van muziek in het omgaan met de gesprekspartner wanneer dit er toe doet.

Spirituele counseling is een gesprek waarin de ander de ruimte krijgt om uitdrukking te geven aan vormen van betekenis en zingeving in zijn of haar leven. De geestelijk verzorger biedt de kaders waarin dit mogelijk is en kan vanuit de eigen expertise de persoon aanmoedigen en stimuleren op de zoektocht naar betekenis en zingeving. De rol die muziek in iemands leven heeft, kan door de geestelijk verzorger worden aangewend in de spirituele counseling.

De geestelijk verzorger is géén muziektherapeut. De muziek die gebruikt wordt in de spirituele counseling is een hulpmiddel en geen therapeutische methode waarbij iemand voor zijn psychologische problematiek wordt behandeld. De geestelijk verzorger heeft geen kennis van methodisch handelen in psychotherapie, ontwikkelingspsychologie of psychopathologie wat een professionele, wetenschappelijk verantwoorde behandelwijze zou rechtvaardigen.

Hij of zij maakt eerder gebruik van orthoagogische muziekbeoefening (§2.1). De muziek wordt weliswaar actief toegepast in de begeleiding en hulpverlening, maar wordt gebruikt als hulpmiddel in de al bestaande begeleidende werkwijze. De nadruk ligt hierbij op de beroepsmatige en functionele samenwerkingsrelatie tussen geestelijk verzorger en gesprekspartner. Het doel hierbij is het teweegbrengen van veranderingen of verbeteringen in de psychosociale structuur en de individuele ontwikkeling van de gesprekspartner. In dit geval de begeleiding en hulpverlening bij problematiek rond zingeving, betekenis en spiritualiteit in het levensverhaal.

De nadruk ligt dan op de syntagmatische benadering om het levensverhaal te construeren vanuit de ervaring van de muziek (§1.2). De muzikale ervaringen roepen oude of nieuwe emoties, beelden en herinneringen op die gaten in het levensverhaal kunnen opvullen of spanningen binnen het verhaal doen oplossen. Het verhaal wordt dan geordend en de betekenisvolle elementen erin worden opnieuw gevonden of op een andere wijze geïnterpreteerd, waardoor het levensverhaal meer stabiel wordt.

Hiervoor kan hij of zij het piramidemodel als leidraad nemen, samen met de juiste houding en aanpak die gebruikelijk is in de spirituele counseling. Hierdoor blijft de professionaliteit en kwaliteit van de spirituele counseling gegarandeerd.

De drie kernelementen die Rogers voorstelt voor de spirituele counseling dienen ook in het gebruik van muziek gehandhaafd te worden (§1.3). Ten eerste de onvoorwaardelijke, positieve waardering. De houding van de geestelijk verzorger moet accepterend en respectvol zijn wanneer de gesprekspartner spreekt over zijn muzieksmaak of uitweidt over liederen en muziekstukken die hij of zij mooi en inspirerend vindt. Er is geen reden tot oordelen. In het omgaan met muziek in de spirituele counseling dient de gesprekspartner vrij te zijn zichzelf te mogen en kunnen zijn en de ruimte te krijgen zichzelf te uiten. Juist door de accepterende en niet veroordelende houding kan de ander zich durven open te stellen. Iemand die gewend is makkelijk beoordeeld te worden op zijn of haar levensstijl, kan verbaasd zijn dat dit nu niet het geval zijn. Deze positieve waardering bevestigt de ander in zijn of haar identiteit wat openhartigheid kan stimuleren en diepere betekenislagen kan openen.

Deze houding mag echter niet leiden tot het wegdrukken van de eigen reacties en gevoelens bij het luisteren naar de muziek als geestelijk verzorger. Een houding van echtheid en congruentie is een tweede basisvoorwaarde. Onvoorwaardelijke waardering wil niet zeggen dat je de muziek mooi of fijn moet vinden. Je staat open voor de ervaring, maar je hoeft een grimas niet te onderdrukken. En wanneer de gesprekspartner vraagt of je het mooi vindt, en je vindt het verschrikkelijk, dan mag je dat gerust zeggen.

Het is wel goed om dit te koppelen aan iets positiefs of een teken te geven dat je het probeert te begrijpen en zien vanuit andermans ogen. Dit is namelijk de derde houding die mogelijk wordt door de houdingen van onvoorwaardelijke positieve waardering en congruentie. Bij een goede houding is empathie mogelijk. Dit biedt de geestelijk verzorger de mogelijkheid om zich in te leven in de belevingswereld van de gesprekspartner. Je doet je best om de muziek te ervaren en interpreteren alsof je door de oren van degene tegenover je luistert. Door naar de gedachtegang en de gevoelens van de ander te vragen en deze inzichten terug te koppelen, laat je merken dat je de ander probeert te begrijpen en aanvoelen. De geestelijk verzorger dient dus actief te luisteren naar het verhaal in de liedtekst en de muzikale elementen zo goed mogelijk te beleven. Vervolgens kan hij of zij proberen de gedachtegang en voorstellingen die de gesprekspartner bij de ervaring heeft ook aan te nemen tijdens het luisteren.

Het terugkoppelen van de eigen inzichten in deze ervaring als geestelijk verzorger, kan bij de gesprekspartner ook tot nieuwe inzichten leiden. Dit kan het omgaan met het eigen levensverhaal stimuleren en ondersteunen. Ervaringen die eerst vaag waren, worden door het gesprek meer gestructureerd en duidelijk. De gesprekspartner kan vervolgens nieuwe openingen vinden voor oplossingen voor zijn of haar problemen.

Wel is het goed om de kritiek op Rogers ter harte te nemen (§1.3). De juiste houding is een voorwaarde voor een goed counselingsgesprek, maar het gaat niet vanzelf. Het rationele denkvermogen van de gesprekspartner moet wel gestimuleerd worden. Er mag kritisch worden gevraagd naar de manier waarop iemand structuur en betekenis aanbrengt in zijn of haar omgang met muziek. Om de persoonlijke ontwikkeling te ondersteunen is soms stimulatie en corrigerend nodig, waarbij je de persoon confronteert en bewust maakt van zijn of haar denk- en betekenisproces. Hier dien je echter niet mee te beginnen, maar het komt pas aan de orde later in de tijd, wanneer er een vertrouwensband is opgebouwd.

De onvoorwaardelijke positieve waardering en empathie richting de gesprekspartner zorgen ervoor dat hij of zij zich openstelt, zichzelf laat zien zoals hij of zij echt is en dat er openingen ontstaan naar de diepere betekenislagen in de innerlijke ruimte. Wanneer de geestelijk verzorger congruent is in zijn denken en handelen, dat wil zeggen ook bereid is zijn of haar innerlijke ruimte open te stellen voor de ander, dan is overlap van de innerlijke ruimtes mogelijk. Dan gaat het gesprek over en door de muziek de diepte in en kunnen de binnenste betekenislagen aangeboord worden.

Het model van de innerlijke ruimte van Johan Smit is een handig instrument om te gebruiken in het toepassen van muziek in de spirituele counseling (§1.4). De vier aspecten van muziek uit het piramide-model komen in zekere zin overeen met de betekenislagen in het innerlijke model. Wanneer de geestelijk verzorger en zijn of haar gesprekspartner praten over de muziek gaan de beide innerlijke ruimtes elkaar overlappen.

Eerst zal het gesprek plaatsvinden in de laag van de feiten. Het gaat hier om de formaliteiten van de kennismaking en de basale feiten van iemands levensverhaal en de artiest en titel van het muzieknummer waarnaar geluisterd wordt.

Bij voldoende openstelling kan de laag van de gevoelens betreden worden, waarin ruimte is om te spreken welke emoties opkomen bij het ervaren van de muziek. Hierbij horen ook de herinneringen die met deze gevoelens te maken hebben en in het geheugen naar boven komen bij het luisteren.

Wanneer hierdoor een groter vertrouwen gewonnen is, kan met behulp van de muziek dieper gegaan worden naar de laag van de levensbeschouwing, de identiteit. Wat zeggen de ervaringen rond de muziek over de gesprekspartner? Wat voor waardevols en diepzinnigs komt erdoor ter sprake?

Wanneer de beide innerlijke ruimtes elkaar zoveel mogelijk overlappen, is er contact mogelijk met de diepste laag van de spiritualiteit. De transcendentale (piek)ervaringen die de muziek veroorzaakt, helpen mee om deze laag te openen. Het gaat hier om de betekenisvolle gedachten en ervaringen die het eigen bestaan en bewustzijn overstijgen. Hierin kan gesproken worden over dingen waar eigenlijk geen woorden voor zijn: God, het heilige, de kosmos. De muziek biedt dan een medium voor betekenis die onuitspreekbaar is. Muziek kan ervoor zorgen dat iedere drempel tussen de lagen kleiner wordt.

De werkwijze van Don Elligan in de raptherapie is een goede leidraad voor de gesprekken met muziek in de spirituele counseling. De eerste drie fases uit deze therapie kunnen gevolgd worden (§2.4.3).

De kennismakingsfase:

Eerst is er een gesprek waarbij nog geen muziek gebruikt wordt. In feite is dit een 'gewoon' counselingsgesprek waarin kennisgemaakt wordt met de gesprekspartner en gesproken wordt over wie hij of zij is. Vervolgens kan gekeken worden naar datgene waar de persoon problemen mee heeft waarvoor hulp is gevraagd en wat de geestelijk verzorger voor hem of haar kan doen. In dit gesprek kan vastgesteld worden of muziek een betekenisvolle rol heeft in het leven van de gesprekspartner. Hiervoor kunnen vragen gesteld worden als: "Wat is de rol van muziek in uw leven?" of "Is er muziek die van grote betekenis voor u is?". Wanneer blijkt dat dit het geval is, kan hierop worden doorgevraagd.

Belangrijk is om te komen tot een specifiek muziekstuk wat van grote betekenis is voor het leven van de persoon en in enige mate te maken heeft met het probleem waarmee iemand zit. Aangezien veel van het autobiografische geheugen en de identiteitsontwikkeling plaats heeft gevonden in de adolescentie en vroege volwassenheid kan het goed zijn muziek uit die periode te nemen.

Wanneer er een muzieknummer is uitgekozen, kan er een vervolgspraak gemaakt worden waarin het luisteren naar deze muziek, het interpreteren ervan en het spreken over het nummer centraal staan. In de tussentijd bereidt de geestelijk verzorger dit gesprek voor door de muziktekst uit te printen, enige achtergrondinformatie over het muziekgenre, de artiest en het specifieke nummer op te zoeken en de muziek op een geluidsdrager mee te nemen (of de gesprekspartner te vragen dit te doen).

De alliantiefase:

In deze fase is er ruimte voor één of meerdere gesprekken waarin de betekenisvolle muziek van de gesprekspartner centraal staat. Na een korte opening wordt de muziek opgezet en luisteren de geestelijk verzorger en de gesprekspartner gezamenlijk naar de muziek. Tegelijkertijd of aansluitend wordt ook de liedtekst (indien van toepassing) actief gelezen. Vervolgens wordt er gesproken over de ervaring. Aan de hand van het piramidemodel kan de geestelijk verzorger de ander uitnodigen te spreken over wat de muziek met hem of haar doet en wat het zegt over het levensverhaal. Begonnen wordt met het vragen naar de emoties die opkomen bij het luisteren naar het muziekstuk en het begrijpen van de liedtekst. Welke gevoelens zijn dit? Heeft de persoon deze emoties vaak en in welke situaties, of alleen bij het luisteren van deze muziek? Op wie of wat is de emotie gericht? Er zullen waarschijnlijk herinneringen opkomen. Om dit vorm te geven in het gesprek, zal er moeten worden gevraagd naar welke herinneringen naar boven komen bij het horen van de muziek. Wie of wat wordt er herinnerd? Welke link is er met de muziek? Is er een directe verbinding, bijvoorbeeld een herinnering aan een moeder die het lied altijd zong? Of een indirecte verbinding? Komt het thema in de

muziek bijvoorbeeld overeen met de problematiek waarop iemand zich op het moment bevindt? Steeds is het goed door te vragen op de betekenissen die naar voren komen.

Wanneer de gevoelens en herinneringen duidelijk zijn, kan verder gevraagd worden naar de rol van de eigen identiteit in de beleving van de muziek. Wat zegt het over zijn of haar leven? Zegt het iets over het karakter van de gesprekspartner? Of over de dromen en verwachtingen die hij of zij heeft?

Uiteindelijk kom je aan bij de diepste laag, de laag van de transcendentie. Hierbij kan gevraagd worden of de ervaring het eigen leven overstijgt. Wordt er bijvoorbeeld een verbinding gelegd met iets of iemand buiten zichzelf? Zo ja, hoe ziet dit er dan uit en welke betekenis wordt erin gevonden? Brengt de muziek niet alleen de herinnering aan een moeder naar boven, maar krijgt de luisteraar het gevoel alsof ze daadwerkelijk aanwezig is, dan kan hierover worden doorgepraat. Of het goddelijke kan bespreekbaar gemaakt worden in de ervaring van de muziek, ervaringen waar eigenlijk geen woorden voor zijn.

De reframingfase:

In de alliantiefase werden de verschillende aspecten gebruikt om zoveel mogelijk informatie en betekenis door het luisteren naar de muziek en daarover verder te praten, naar boven te brengen. In deze laatste fase van reframing kan er op deze ervaringen, interpretaties en inzichten worden gereflecteerd. Doordat de geestelijk verzorger heeft meegeluisterd naar de muziek en zich heeft proberen in te leven in de belevingswereld, kan hij of zij de gesprekspartner helpen de eigen ervaringen in contact te brengen met het levensverhaal en de problemen die hierin naar voren komen. De geestelijk verzorger kan de persoon aanmoedigen en stimuleren om vanuit een alternatief perspectief naar de situatie, de herinneringen en het levensverhaal te kijken. Hierdoor kan het eigen levensverhaal opnieuw geconstrueerd worden met de ervaringen en inzichten die de muziek naar voren hebben gebracht.

De rollenspelfase en actiefase uit de raphtherapie hebben een kleinere rol in de spirituele counseling. De geestelijk verzorger is geen muziektherapeut en hij of zij bezit ook niet de vaardigheden om de gesprekspartner door middel van zelf muziek te maken verder te helpen. Wel kan iemand die muzikaal is, gevraagd worden om het gekozen muziekstuk zelf te spelen of zingen. Hierdoor is de verbondenheid met de muziek veel groter, waardoor emoties, herinneringen, identiteit en transcendentie sterker en makkelijker naar boven komen. Daarnaast kan de gesprekspartner worden aangespoord om buiten de spirituele counseling verder te gaan met betekenisvolle muziek. Het reflectieproces in eigen tijd voort te zetten in het ervaren van andere muziekstukken of door muziek te gebruiken als emotieregulering.

Hiermee zijn we aan het eind gekomen van dit hoofdstuk waarin de werkwijze voor het gebruik van muziek in de spirituele counseling vorm te geven. Door inzichten in de muzikale effecten op het gebied van emotie, herinneringen, identiteit en transcendentie te verbinden met de aanpak van spirituele counseling vanuit de narratieve benadering en professionele houding, is het mogelijk om binnen het gesprek via muziek naar betekenis en zingeving in iemands levensverhaal te komen en deze bespreekbaar te maken.

Conclusie

In het laatste hoofdstuk zijn de verschillende elementen die in deze scriptie aan bod zijn gekomen met elkaar verbonden. Diverse inzichten in muzikale aspecten zijn gekoppeld aan de werkwijze van spirituele counseling, de narratieve benadering en de juiste professionele houding. Dit heeft geleid tot het vormen van een werkmodel waarbij de muzikale effecten op het gebeid van emotie, herinnering, identiteit en transcendentie worden aangewend om de betekenislagen in de innerlijke ruimten van de geestelijk verzorger en de gesprekspartner te kunnen openen. Wanneer overlap van beide mogelijk wordt gemaakt door de muziek, ontstaat er ruime om te spreken over betekenis, zingeving en spiritualiteit.

Hiermee is een antwoord gegeven op de onderzoeksvraag, namelijk hoe een werkmodel kan worden vormgegeven waarin muziek wordt toegepast in het spirituele counselingsgesprek om betekenis, spiritualiteit en zingeving naar voren te halen en bespreekbaar te maken. Om dit antwoord te krijgen, zijn er twee deelvragen opgesteld en behandeld.

Ten eerste is er gekeken naar hoe spiritualiteit, zingeving en spirituele counseling vanuit het perspectief van de religiewetenschap en de geestelijke verzorging wordt benaderd. Hierbij is de nadruk gelegd op de invulling van spiritualiteit, zingeving en betekenis in de narratieve benadering, de juiste houding en het model van betekenislagen en de innerlijke ruimte.

Ten tweede is er gekeken naar inzichten vanuit de muziekwetenschap. Er is gezocht naar aspecten van muziek die invloed hebben op betekenisgeving in het levensverhaal van mensen. De manier waarop muziek inwerkt op gevoelens, herinneringen, identiteit en transcendentie speelt een rol in het vinden of ervaren van zingeving en betekenis.

Deze beide bevindingen zijn vervolgens met elkaar verbonden om een werkwijze op te stellen voor het gebruik van muziek in de spirituele counseling. De invloed van muziek op emoties, herinneringen, identiteit en transcendentie kan daardoor in het gesprek worden aangewend binnen de narratieve benadering en de gespreksmethode. Muziek kan vanuit dit werkmodel fungeren als een hulpmiddel om betekenislagen te openen. Er kan dus bevestigend geantwoord worden dat het mogelijk is om een werkmodel vorm te geven waarin muziek wordt toegepast in het spirituele counselingsgesprek om betekenis, spiritualiteit en zingeving naar voren te halen en bespreekbaar te maken. Hiermee is de kennis verrijkt over de professionele houding, handelingen en repertoire van de geestelijke verzorger.

Uiteraard is dit niet het eindpunt van de ontwikkeling van het model; het is pas het begin. Het model kan vanaf nu gebruikt gaan worden in het brede werkveld van de geestelijke verzorging. De bevindingen uit de praktijk kunnen het model en de werkwijze doen ontwikkelen en bijschaven. Tevens kan het model aangepast worden aan een specifieke setting. Niet elke hulpvrager of werkomgeving vraagt om dezelfde benadering binnen het model. Zo kan het model en de werkwijze in een specifieke vorm worden geïmplementeerd, bijvoorbeeld in een zorgomgeving van mensen met zware dementie of bij begeleiding van verstandelijk beperkten waarbij minder gebruik kan worden gemaakt van de cognitieve vaardigheden van de gesprekspartner en de emotionele en zintuigelijke onderdelen van het model meer naar de voorgrond zullen komen. Het model is breed en flexibel genoeg om op vele plekken in het werkveld van de geestelijke verzorging te worden toegepast.

Bronvermelding

Assche, Evelien van, Jos de Backer en Rudi Vermote. "Muziektherapie bij depressie." *Tijdschrift voor Psychiatrie* 11 (2015): 823-829.

Batt-Rawden, Kari en Gunnar Tellnes. "How music may promote healthy behaviour." *Scandinavian Journal of Public Health* 39 (2011): 113-120.

Bohlmeijer, Ernst, Lausanne Mies, en Gerben Westerhof, ed. *De betekenis van levensverhalen; theoretische beschouwingen en toepassingen in onderzoek en praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2007.

Bright, Ruth. *Music in Geriatric Care*. Sydney: Angus and Robertson, 1972.

Clifton, Thomas. *Music as Heard: A Study in Applied Phenomenology*. New Haven: Yale University Press, 1983.

Conard, Nicholas J., Maria Malina, en Susanne C. Münzel. "New flutes document the earliest musical tradition in southwestern Germany." *Nature* 460 (2009): 737-740.

Doolaard, Jaap, ed. *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging*. Kampen: Kok, 2006.

Edwards, Emily D. en Michael W. Singletary. "Life's Soundtrack: Relationships between radio music subcultures and listeners' belief systems." *Southern Communication Journal* 2 (1989): 144-158.

Ganzevoort, Ruud en Jan Visser. *Zorg voor het verhaal; achtergrond, methode en inhoud van pastorale begeleiding*. Zoetermeer: Meinema, 2009.

Gonzales, Tiphonie en B. Grant Hayes. "Rap Music in School Counseling Based on Don Elligan's Rap Therapy." *Journal of Creativity in Mental Health* 4 (2009): 161-172.

Hargreaves, David J. en Adrian C. North. *The Social Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press, 1997).

Herder-Michielsen, Elly den, en Wim Smeets. "Muziek als methodische interventie bij mensen met dementie: een aanzet tot muziekpastoraat." *Psyche & Geloof* 2 (2015): 12-23.

Herman, David. *Basic Elements of Narrative*. Malden: Wiley-Blackwell, 2009.

Hoondert, Martin, Anje de Heer en Jan D. van Laar, ed. *Elke muziek heeft haar hemel; de religieuze betekenis van muziek*. Budel: DAMON, 2009.

Juslin, Patrik N. en John A. Sloboda, ed. *Handbook of Music and Emotion; Theory, Research, Applications*. Oxford: Oxford University Press, 2012.

Lang, G., en H.T. van der Molen. *Psychologische gespreksvoering; een basis voor hulpverlening*. Soest: Nelissen, 2009.

Luckmann, Thomas. "Shrinking Transcendence, Expanding Religion?" *Sociological Analysis* 2 (1990): 127-138.

Mungal, Harrison S. *Music Therapy and Mental Illness*. Brompton: WTL International, 2019.

Puchalski, Christina, Betty Ferrell, Rose Viani, Shirley Otis-Green, Pamela Baird, Janet Bull, Harvey Chochinov, George Handzo, Holly Nelson-Becker, Maryjo Prince-Paul, Karen Pugliese en Daniel Sulmasy. "Improving the Quality of Spiritual Care as a Dimension of Palliative Care: the Report of the Consensus Conference." *Journal of Palliative Medicine* 10 (2009): 885-904.

Quartier, Thomas. "Deathbed rituals: Roles of spiritual caregivers in Dutch hospitals." *Mortality* 2 (2020): 107-121.

Quartier, Thomas. "Mourning rituals; Between faith and personalisation: changing ritual repertoires on All Souls Day in the Netherlands." *International Journal for the Study of the Christian Church* 4 (2010): 334-350.

Quartier, Thomas. "Personal Symbols in Roman Catholic Funerals in the Netherlands." *Mortality* 2 (2009): 133-146.

Saarikallio, Suvi. "Music as emotional self-regulation throughout adulthood." *Psychology of Music* 3 (2010): 307-327.

Schalkwijk, Frans. *Grondslagen van muziektherapie; haar samenhang met psychologische theorieën over muziek, creativiteit en psychotherapie*. Nijmegen: Dekker & Van de Vegt, 1984.

Schalkwijk, Frans. *Muziektherapie met geestelijk gehandicapten*. Leuven: Katholieke Universiteit Leuven, 1987.

Smit, Johan. *Tot de kern komen: de kunst van het pastorale gesprek*. Kampen: Kok, 2007.

Tolkien, J.R.R. *The Silmarillion*. London: George Allen & Unwin, 1979.

Van den Brand, Jos, Chris Hermans, Michael Scherer-Rath & Piet Verschuren. "An instrument for reconstructing interpretation in life stories." In *Religious Stories We Live By; Narrative Approaches in Theology and Religious Studies*, edited by Ruard Ganzevoort, Michael Scherer-Rath en Maaïke de Haardt, 169-182. Leiden: Brill, 2014.

VGZVZ. *Beroepsstandaard geestelijk verzorger 2015*. Amsterdam: VGZVZ, 2015.

Weinreich, Peter. "The operationalisation of identity theory in racial and ethnic relations." In *Theories of Race and Ethnic Relations; Comparative Ethnic and Race Relations*, edited by John Rex, 299-320. Cambridge: Cambridge University Press, 1988.

Westerhof, Gerben en Ernst Bohlmeijer. *Psychologie van de Levenskunst*. Amsterdam: Boom, 2010.