

Een psychologische benadering van de Bonny Method of Guided Imagery and Music

Een onderzoek naar psychologische
informatieverwerkingsmechanismen en de ontwikkeling van
een zelfstandige vorm van muziekpsychotherapie

Masterthese

in het kader van de afronding van de studie Psychologie aan de

Universiteit Twente

Geschreven door Ad Reijmer.

studentnummer: S1001175

1e begeleider: Dr. C. Bode (Christina)
2^e begeleider: Dr. C.H.C. Drossaert (Stans)

Maart 2012

Voorwoord

Fascinatie, verbinding en veiligheid, dat zijn de woorden die op dit moment bij me op komen als ik denk aan wat muziek voor me betekent.

Fascinatie door geluid, muziekinstrumenten, en muziek. Zo lang ik me kan heugen ben ik geboeid geweest door mooie geluiden, zoals het prachtige gedonder en geknetter dat bij onweer te horen is. Onweer, een gevaarlijk natuurkundig fenomeen waarvoor je bang zou moeten zijn vind ik aantrekkelijk vanwege het geluid. Maar ook het geluid van een gestationeerd lopende tractormotor kan me in beslag nemen. Dat heet cultureel gezien geen muziek te zijn maar toch trok, en trekt het nog steeds sterk mijn aandacht en wil ik ervan genieten.

Bas en gitaar, zowel akoestisch als elektrisch en tenorsaxofoon zijn de muziekinstrumenten die me het meest aanspreken. Met nadruk op “het meest” want er zijn eigenlijk te veel mooi klinkende instrumenten om op te noemen.

Diverse muziekgenres heb ik tijdens het opgroeien omarmd. The Beatles, Rolling Stones, Deep Purple, Led Zeppelin om er maar een paar te noemen met dank aan oudere zus en broer. Muziek fascineert me ook omdat ik het zo bijzonder vind dat wij mensen zoiets als muziek hebben gecultiveerd, en dat het voor velen waardevol is. Geluidstrillingen worden samengesteld en worden het fenomeen dat wij muziek noemen omdat.... Ja, waardoor eigenlijk.

Muziek verbindt, zowel mensen onderling, inter-persoonlijk, als ik met mezelf, intrapersoonlijk. Vroeger thuis, in mijn gezin van herkomst werd muziek gedraaid ter vermaak en verbinding bij feestelijke gelegenheden. Het repertoire was sterk Duits(-) en Nederlandstalig georiënteerd: Rudolf Schock, Freddy Breck, Anneke Grönloh, Heintje en Gert en Hermien, en ook instrumentale mars- en walsmuziek van Strauss. Muziek was niet iets waar je zomaar voor ging zitten om naar te luisteren. Maar op feestjes en ook tijdens de kerkelijke mis mocht het niet ontbreken. Muziek was niet alleen een opvulling van stilte, want regelmatig werd de volumeknop van de radio en later de platenspeler flink open gezet om bijzonder mooie passages aan de andere feestvierder te laten horen. Mijn oma vertelde dat in haar tijd het spelen op de blokfluit en het samen zingen een belangrijke middel was om het werk plezierig te maken. Zij bracht dat op hoge leeftijd nog in de praktijk door tijdens de afwas met mijn oudste zus tweestemmig “Knaapje zag een roosje staan” te zingen. Muziek was multifunctioneel. Het zorgde voor verbinding tussen mensen, het verhoogde de gezelligheid, en de aantrekkelijkheid en de schoonheid van de muziek maakte zichtbaar emotie los.

Hierdoor was muziek veilig. Het hoorde bij momenten waar mensen zich met elkaar wilden verbinden en mensen lieten iets persoonlijks van zichzelf zien. Muziek was een fenomeen dat je met enige passie mocht ontvangen en uitvoeren. Voor andere vormen van kunst gold dat zeker niet. Door muziek mocht je je wel laten meevoeren.

Muziek verbindt me met mezelf en met anderen. Als ik word geraakt door muziek is het prettig om het te delen met vrienden. Elkaar mooie muziek laten horen vanwege het kippenvel dat je ervan krijgt. Muziek is veilig omdat luisteren naar muziek mag en het bracht me in verbinding met de uitvoerders. Anderen die ik helemaal niet ken maar in wiens muziek ik mijn gevoel herkende of, nog boeiender ontdekte.

Voor al deze cadeautjes dank aan de mensen die het mogelijk maakten en met wie ik met mocht beleven en delen. Op de eerste plaats mijn ouders die zich openlijk door muziek lieten raken. Mijn broer en zussen die mij ongevraagd “ongehoorde” muziek lieten proeven. Vrienden, zoals Marcel en later Gerty, met wie ik vele uren van muziek heb genoten en met

wie ik nieuwe muzikale wegen heb gezocht en gevonden. Ten aanzien van het zelf musiceren mag Olaf Bos niet onbenoemd blijven omdat ik dankbaar ben in hem een drummer gevonden te hebben met wie ik, als een tandem, de grandioze genotervaring kan hebben van muzikale eenheid.

En ik hoop dat ik een beetje van mijn muziekpassie heb overgedragen aan mijn zeer geliefde kinderen Jorn en Dide.

Dank wil ik zeggen tegen de mensen die me tijdens opleidingen hebben gesteund en in me geloofden. Dat deden zij niet omdat ik zo'n goede musicus of wetenschapper ben maar ik geloof dat ik hen kon overtuigen door passie, eigen wijsheid en gedrevenheid om te willen ontdekken en weten: waardoor is muziek in staat ons diep in onze zielenroerselen te raken? Wat is het geheim.

Christina Bode bedankt voor het begeleiden van dit, binnen de hedendaagse Gezondheidspsychologie niet voor de hand liggende onderzoek. Ik waardeer je nieuwsgierigheid en de extra moeite die je hebt genomen om je te verdiepen in zaken die voor jou niet vertrouwd waren. Jouw kritische vragen en ook die van Stans Drossaert hebben me waarlijk geholpen. Niet alleen kwam er structuur in de chaos maar ook daagde het me uit om verder te kijken, verbindingen te maken waardoor ik nieuwe waardevolle inzichten heb gekregen. Mijn oprechte dank.

In het bijzonder wil ik Dorine, mijn vriendin en vrouw danken die mee heeft gelezen, teksten heeft gecorrigeerd, op het juiste moment de juiste vragen heeft gesteld en die me bovenal heeft gesteund, als mens, gewoon door er te zijn.

Abstract

The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM) is a form of creative therapy often combined with psychotherapy in multidisciplinary teams. It is very likely that the positive effects of BMGIM, particularly on psychological distress, are a result of its strong power to realize an altered state of consciousness. This state of awareness increases the sense of inner experiences so that unconscious emotions will get conscious. It is very likely that this experience could activate the self-regulating mechanism. Positive outcomes are measured on various scales. The study in this master thesis concerns two questions. The first one is: how does psychological information processing work in BMGIM and how can this insight be helpful to develop a better method. The second one concerns the methodical treatment. How can emotion, as a powerful force of behaviour change, best be treated to support the therapeutic process. Is it advisable that the integration of emotion experienced in BMGIM takes place in another, psychotherapeutic setting? Or is it more favourable to integrate both and create a self-supporting music psychotherapy.

In a literature study concerning the research of music and emotion, Juslin en Västfjäll present a novel theoretical framework featuring six mechanisms through which music listening may induce emotions: (1) brain stem reflexes, (2) evaluative conditioning, (3) emotional contagion, (4) visual imagery, (5) episodic memory, and (6) musical expectancy. These mechanisms will be explained in this thesis. Theory about emotion and gestaltformation processing will be discussed. And self psychology of Kohut, which is very similar in therapeutic approach to BMGIM is introduced and will provide guidelines for integration of emotion during music listening.

The qualitative study in this thesis is a multi case study. Seven music therapy students were subjects. They presented themselves voluntarily and experienced a BMGIM session which was written out in a verbatim. Data collection took place by analyzing this verbatim. This study contains the following two research questions.

1. What information processing mechanisms are activated during BMGIM and how do they cooperate. 2. What is the best moment, and how can the emotion experience best be used in favour of the therapeutic process. Results show that all of the six mechanisms are present in BMGIM. Visual imagery at most, also because it is induced by other mechanisms. And the least found is apparently the most difficult to recognize mechanism evaluative conditioning. Results also reveal that the emotional experience in BMGIM is much more vivid and the listener is more capable to trace the mechanism that triggers the emotion.

It can be concluded that emotional reactions do not always come from emotional contagion and can stem from all the other mechanisms as well. Taking these six mechanisms as starting point, instead of the music programs of the BMGIM, an idiosyncratic approach develops with diagnostic advantage. Because of the richer emotional experience and the easier traceability of the mechanisms during music listening it is recommended to continue the therapeutic process. Interventions to realize the integration of the emotions experienced can fit close to them. Self-psychology provides a fitting theory of treatment with its main aim to help the client to sense a coherent self.

Samenvatting

De *Bonny Method of Guided Imagery and Music* (BMGIM) is een vorm van creatieve therapie die veelal in multidisciplinaire teams in combinatie met verbale psychotherapie wordt aangeboden. De positieve effecten van BMGIM, op met name psychologische stress, lijken voort te komen uit het krachtige vermogen van de BMGIM om de cliënt in een "*altered state of consciousness*" te brengen. Deze staat van bewustzijn verhoogt het gewaar zijn van innerlijke ervaringen. In deze toestand wordt de cliënt zich emoties bewust die anders onderbelicht zouden blijven. Het is aannemelijk dat hierdoor het zelfregulerend vermogen geactiveerd wordt. Op diverse uitkomstmaten zijn positieve effecten gemeten. Het onderzoek van deze masterthese richt zich op twee vragen. De eerste is hoe psychologische informatieverwerkingsmechanismen binnen de BMGIM werkzaam zijn en hoe dit inzicht kan bijdragen aan een verbeterde methode. De tweede richt zich op het methodisch handelen. Hoe kan emotie, als motiverende kracht voor gedragsverandering het beste benut worden ter bevordering van het therapeutisch proces. Een van de vragen die in deze these besproken wordt is of het wenselijk is dat de verwerking en integratie van de emotionele BMGIM-ervaringen op een later moment in verbale psychotherapie gebeurt, of dat het gunstiger is die verwerking direct te stimuleren en te komen tot één zelfstandige muziekpsychotherapie. In een uitgebreid literatuuronderzoek waarin de psychologische mechanismen die in de wetenschap verantwoordelijk worden gehouden voor emotie die door muziek wordt opgeroepen, formuleren Juslin en Västfjäll de volgende zes psychologische mechanismen: (1) hersenstam reflexen, (2) emotionele conditionering (3) emotionele overdracht (4) visuele imaginatie (5) episodische herinnering en (6) muzikale verwachting. Deze worden in deze these uitgebreid besproken. Daarnaast worden de psychologische theorieën over emotie en gestaltformatieprocessen belicht. De zelfpsychologie van Kohut die methodisch grote verwantschap heeft met BMGIM, wordt besproken om te dienen als behandelvisie voor de ontwikkeling van een zelfstandige muziekpsychotherapie.

Het kwalitatieve onderzoek uitgevoerd in het kader van deze these is een vorm van multicasestudie onder zeven muziektherapiestudenten die zich vrijwillig hebben aangemeld. Zij ondergingen een BMGIM sessie waarvan een verbatim is geschreven. Data verzameling heeft plaatsgevonden door een analyse van dit verbatim. Het onderzoek kent de volgende twee onderzoeksvragen: 1. Welke verwerkingsmechanismen worden binnen BMGIM aangesproken en hoe werken ze samen? 2. Op welk moment en hoe is de emotionele BMGIM ervaring het best te gebruiken voor therapeutische doelen?

Resultaten laten zien dat alle zes psychologische mechanismen voorkomen. Visuele Imaginatie het meest, mede doordat het wordt gevoed door andere mechanismen. Emotionele Conditionering, die het moeilijkst te herkennen is, komt ogenschijnlijk het minst voor. Het blijkt dat de emotionele ervaring ten tijde van de BMGIM-sessie rijker is en dat de luisteraar beter kan aangeven wat de emotie heeft veroorzaakt dan na de sessie. Geconcludeerd kan worden dat emotionele reacties niet altijd voortkomen uit de Emotionele Overdracht, maar zeer goed gestoeld kunnen zijn op één van de andere mechanismen. Door het centraal stellen van de zes verwerkingsmechanismen, in plaats van de standaard muziekprogramma's uit de BMGIM, ontstaat een idiosyncratische aanpak met diagnostische voordelen. Gezien de rijkere emotionele ervaring en het beter kunnen herkennen van werkzame mechanismen tijdens het muziek luisteren is het aan te raden hieraan meteen verwerkings- en integratie-interventies te koppelen. Zelfpsychologie biedt hiertoe een passende behandelvisie waarin het primaire doel is te komen tot een coherent zelfbeeld waarmee de luisteraar zich kan verenigen.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	2
Abstract.....	4
Samenvatting	5
1. Inleiding.....	7
2. Zes psychologische informatieverwerkingsmechanismen	9
3. Emotie en muziek	15
4. Perceptie van muziek en het gestaltformatieproces	16
5. Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM)	18
6. Zelfpsychologie.....	19
7. Onderzoek binnen (BM)GIM	20
7.1 Kwalitatief onderzoek.....	20
7.2 Kwantitatief onderzoek	20
7.3 Onderzoeksvraag	22
8. Methode	24
8.1 Onderzoeksopzet	24
8.2 Uitvoering.....	24
8.3 Analyse methode	26
9. Resultaten	28
9.1 Overzicht van de gevonden mechanismen tijdens de muziek luisterfase	28
9.2 Antwoord op de Postlude vragen	30
10. Conclusie en discussie	32
Referenties.....	42
11. Bijlagen.....	48
11.1 Toelichting op de gevonden verwerkingsmechanismen	48
11.2 Postlude vragen.	53
11.3 Ontspanningsoefening BMGIM sessie ten behoeve van onderzoek	56

1. Inleiding

Het vermogen van muziek om sterke emoties op te roepen is een mysterie dat met zekerheid al vanaf de oude Grieken zowel experts als niet experts heeft gefascineerd (Budd, 1985). Hoe kan muziek, die uiteindelijk enkel geluid is, het vermogen hebben om betrokkenen zo diep te raken? (Reimer, 2003). Vanwege dit vermogen wordt muziek, ondanks dat we het antwoord op de vraag schuldig moeten blijven, op diverse terreinen toegepast zoals bij film, marketing en therapie. Eén van de therapieën waarbij het luisteren naar muziek centraal staat is de *Bonny Method of Guided Imagery and Music* (BMGIM). Een vorm van creatieve therapie die veelal in multidisciplinaire teams in combinatie met verbale psychotherapie wordt aangeboden. Een van de vragen die in deze these besproken wordt is of deze twee-trapsformule wel zo gunstig is.

In deze masterthese wordt gepoogd meer zicht te krijgen op hoe psychologische informatieverwerkingsmechanismen (Juslin & Västfjäll, 2008) binnen BMGIM werkzaam zijn. Op grond van dit inzicht worden een voorstel gedaan voor een nieuwe, psychologische benadering. Dit resulteert in een op zichzelf staande methodiek waarin relaxatie en muziek de hoofdingrediënten zijn en de behandelvisie is gebaseerd op de motivatie theorie van de zelfpsychologie (Kohut & Elson, 1987).

BMGIM is voortgekomen uit de *Guided Affective Imagery* (Leuner, 1969). Volgens Leuner maakt het ten gehore brengen van klassieke muziek het visualiseren kleurrijker en verdiept het de ervaring (Reijmer, 1989). Relaxatie in combinatie met het luisteren naar klassieke muziek en de dialoog met de begeleider kunnen leiden tot verminderde psychologische stress en verhoogd zelfinzicht (Bonny & Summer, 2002). De BMGIM methodiek, die in hoofdstuk vijf beknopt wordt beschreven, is uitgegroeid tot een vorm van muziektherapie die bij meerdere groepen toepassingen kent. Zo wordt het toegepast bij gezonde cliënten, cliënten met lichamelijke klachten, en cliënten met psychische klachten. Positieve effecten van BMGIM zijn gemeten met diverse uitkomstmaten en worden beschreven in hoofdstuk 7. Hoe deze effecten precies door BMGIM worden bewerkstelligd is niet duidelijk. De positieve effecten van BMGIM lijken voort te komen uit het krachtige vermogen van de BMGIM om de cliënt in een "altered state of consciousness" (Bonny & Summer, 2002) te brengen. Deze staat van bewustzijn verhoogt het gewaarzijn van innerlijke ervaringen. In deze toestand wordt de cliënt zich bewust van ervaringen die anders onderbelicht zouden blijven. Het is aannemelijk dat deze ervaringen bijdragen tot het activeren van het zelfregulerend vermogen waardoor op diverse terreinen spontaan positieve effecten kunnen optreden.

Ook kunnen de ervaringen opgedaan tijdens BMGIM methodisch aangewend worden, bijvoorbeeld binnen psychotherapie, om beter te leren omgaan met lastige situaties en beperkende aspecten van het eigen leven. In hoofdstuk 6 wordt ten behoeve van dit aspect de zelfpsychologie beknopt besproken waarmee de integratie van de BMGIM en zelfpsychologie wordt ingeleid.

Het psychologisch onderzoek naar muziek en de emotie die deze kan oproepen is zo oud als de psychologie zelf en heeft zich voor het merendeel gericht op de vraag hoe de luisteraar emoties, die in de muziek worden uitgedrukt, kan herkennen. Theorieën over muziek en emotie gaan dan ook veelal over de eigenschappen van muziek die het mogelijk maken dat luisteraars emoties ervaren. Het herkennen van emotie in de muziek is een sensorisch en cognitief proces dat echter nog niets zegt over welke emotie de luisteraar ervaart, omdat het herkennen van emoties kan plaatsvinden zonder emotionele betrokkenheid (Gabrielsson, 2001).

De vraag hoe de verschillende emotionele reacties van individuen op eenzelfde muziekstuk verklaard kunnen worden is een wezenlijk andere. Daarbij staat niet de muziek centraal maar de psychologische verwerkingsmechanismen van de luisteraar die verantwoordelijk zijn voor de emotie. Juslin en Västfjäll (2008) beschrijven zes psychologische informatieverwerkingsmechanismen waardoor het luisteren naar muziek in het dagelijks leven emoties kan opwekken. (1) hersenstam reflexen, (2) emotionele conditionering (3) emotionele overdracht (4) visuele imaginatie (5) episodische herinnering en (6) muzikale verwachting. In hoofdstuk 2 worden deze mechanismen uitvoerig beschreven.

Emotie wordt gezien als een uiterst belangrijke, motiverende factor die gedragsverandering kan bewerkstelligen (Saarni, Campos, Camras, & Witherington, 2006). In hoofdstuk 3 wordt het begrip emotie gedefinieerd en gerelateerd aan muziek en motivatie. Muziek wordt binnen BMGIM juist gebruikt om emotie op te roepen. Hoe deze emotionele ervaringen optimaal benut kunnen worden ten behoeve van therapeutische doelen is een vraag die onderdeel uitmaakt van het onderzoek dat in deze these besproken wordt. In dit onderzoek wordt antwoord gegeven op de vraag op welk moment in de therapie, en op welke wijze het meest effectief met deze emotie gewerkt kan worden. In de BMGIM wordt emotie opgeroepen waarna verwerking en integratie plaatsvindt op een later moment tijdens verbale psychotherapie. Is dit wel de meest zinvolle aanpak? Is tijdens de verbale psychotherapie de emotie nog in de zelfde mate op te roepen? Is het gunstiger om op een later moment met de emotie te werken? Of zou het beter zijn tijdens de BMGIM, wanneer de emotie zich voordoet, interventies te plegen? En zo ja, hoe zou dat dan kunnen?

In hoofdstuk 4 wordt vervolgens ingegaan op perceptie, en in het bijzonder die van muziek aan de hand van de gestaltpsychologie. Hier wordt stilgestaan bij de theorie over gestaltformatieprocessen. Het kennen van de wetmatigheden die een rol spelen bij het tot stand komen van bewuste ervaringen, geeft inzicht en mogelijk handreikingen voor een verbeterde toepassing van de GIM methodiek.

In hoofdstuk 7 worden relevante onderzoeken op het gebied van BMGIM genoemd en in hoofdstuk 8 wordt uitgebreid ingegaan op het onderzoek dat in het kader van deze masterthese is gedaan.

Het onderzoek van deze masterthese richt zich op twee vragen. Het eerste is de vraag hoe psychologische informatieverwerkingsmechanismen (Juslin & Västfjäll, 2008) binnen de BMGIM werkzaam zijn en hoe dit inzicht kan bijdragen aan een verbeterde methode. Onderzocht wordt welke van deze mechanismen worden aangesproken en hoe de mechanismen samenwerken.

De tweede vraag richt zich op het methodisch handelen. Hoe de emotionele ervaring aangewend kan worden voor diagnostiek en het plegen van interventies door de therapeut. Hoe kan emotie, als motiverende kracht voor gedragsverandering het beste benut worden ter bevordering van het therapeutisch proces. Welke verschillen zijn er te benoemen tussen de emotionele beleving van de cliënt tijdens het moment van luisteren naar muziek en het moment van nabespreken? En welke mogelijkheden voor therapeutische interventies ten behoeve van verwerking en integratie biedt dit?

De resultaten van dit onderzoek worden op grond van de kennis over psychologische informatieverwerkingsmechanismen en de theorieën over gestaltformatieprocessen en emotie verwerkt tot een zelfstandige muziek psychotherapeutische methodiek in de context van zelfpsychologie.

2. Zes psychologische informatieverwerkingsmechanismen

In de afgelopen decennia zijn diverse onderzoeken uitgevoerd naar de wijze waarop muziek emotie oproept. Voor zover van belang voor het onderhavige onderzoek worden deze in het volgende hoofdstuk toegelicht. Deze onderzoeken leverden niet altijd dezelfde, soms zelfs tegenstrijdige onderzoeksresultaten op. Justlin en Västfjäll (2008) verklaren de verschillende onderzoeksresultaten doordat onderzoekers geen rekening hebben gehouden met de verschillende verwerkingsmechanismen die aan de emotie ten grondslag ligt waardoor in feite appels met peren werden vergeleken.

Justlin en Västfjäll (2008) hebben een uitgebreid literatuuronderzoek gedaan naar muziek en emoties. Zij zochten naar resultaten van met name kwantitatief onderzoek van de afgelopen decennia, om te inventariseren welke psychologische mechanismen in de wetenschap verantwoordelijk worden gehouden voor emotie die door muziek wordt opgeroepen. Recent hersenonderzoek neemt in hun onderzoek een prominente plaats in. Op grond van deze studie hebben zij zes informatieverwerkingsmechanismen beschreven die emotionele reacties bij het luisteren naar muziek in het dagelijkse leven kunnen oproepen. Hieronder volgt een beschrijving van de zes psychologische mechanismen waardoor het luisteren naar muziek, volgens Juslin en Västfjäll (2008), in het dagelijks leven emoties kan opwekken.

Achtereenvolgens worden (1) hersenstam reflexen, (2) emotionele conditionering (3) emotionele overdracht (4) visuele imaginatie (5) episodische herinnering en (6) muzikale verwachting besproken.

Nadrukkelijk moet vermeld worden dat het om verwerkingsmechanismen gaat die niet specifiek zijn voor de verwerking van muziek. Ze kunnen evengoed geactiveerd worden door andere informatiebronnen in de omgeving. En, ofschoon elk mechanisme afzonderlijk wordt besproken, is het goed te realiseren dat ze in werkelijkheid niet los van elkaar opereren.

(1) Hersenstam Reflexen; ontogenetische ontwikkeling voor de geboorte. Hier gaat het om beïnvloeding door muziek als geluid, in de meest basale vorm. Plezierig of juist onplezierig. Geluiden in de muziek die plotseling, vreemd, hard, dissonant, laag of juist hoog zijn, of een hoog tempo, worden waargenomen als een signaal voor een mogelijk belangrijke of dringende gebeurtenis. Wind die bladeren zacht laat ritselen, het zoemen van bijen, de branding van de zee, of de zeer aangename klank van een muziekinstrument kunnen juist als heel weldadig en veilig worden ervaren. Geluiden waar je in wilt kruipen, die je al je aandacht wilt geven, waaraan je je wilt laven.

Het gehoor scant continu de omgeving om potentieel belangrijke veranderingen in de omgeving op te merken. Bepaalde geluidskenmerken zijn indicaties voor harmonie, veiligheid en rust. Andere juist voor veranderingen en mogelijk gevaar. Zoals plotselinge of snel veranderende geluiden, lawaai, geluiden die horen bij groot en krachtig.

Zij activeren het centrale zenuwstelsel in een vroeg stadium van de auditieve informatieverwerking. De reticulaire formatie van de hersenstam en de intralaminaire nucleus van de thalamus staan in directe verbinding met het auditieve systeem. De hersenstam is een oude hersenstructuur die sensorische en motorische functies dient inclusief aandacht, emotionele opwindings, hartslag, ademhaling en beweging (Joseph, 2000). Hersenstam Reflexen zijn snel en automatisch. Ze waarschuwen voor dreiging en gevaar en vinden vroeg in de verwerking van muziek plaats, ruim voordat de primaire cortex wordt bereikt en de muziek bewuste wordt waargenomen (Koelsch & Siebel, 2005). Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat deze alarmfunctie al vroeg in de ontwikkeling van de mens aanwezig is. Harde muziek doet de hartslag en bewegingsactiviteit van een foetus toenemen, terwijl zachte muziek deze juist kalmeert (Lecanuet, 1996). Uit andere studies, van onder meer DeNora (2000), blijkt dat mensen muziek aanwenden om een optimaal arousal-niveau op te

roepen. Wat in dit verband wordt gezien als optimaal hangt af van de diens persoonlijkheidskenmerken van de luisteraar en de situatie waarin deze verkeert.

(2) Emotionele Conditionering; ontogenetische ontwikkeling voor de geboorte. Emotionele Conditionering is gebaseerd op leren, een speciale vorm van klassieke conditionering waarbij een neutrale stimulus is gekoppeld aan een affectieve stimulus. De neutrale stimulus is hierbij gelijk aan de geconditioneerde stimulus en de affectieve stimulus aan de ongeconditioneerde stimulus. Emotionele conditionering als vorm van Pavloviaans leren is in vergelijking met andere vormen van klassieke conditionering minder gevoelig voor uitdoving (De Houwer, Thomas, & Baeyens, 2001; LeDoux, 1996). Bij Emotionele Conditionering door muziek wordt emotie opgeroepen doordat de muziek, een bepaald stuk muziek of een muzieksoort, herhaaldelijk gekoppeld is geweest aan een andere positieve of negatieve gebeurtenis. De emotie die wordt ervaren is de emotie die gekoppeld is aan de affectieve gebeurtenissen. De muziek, die herhaaldelijk bij een bepaalde prettige of onprettige situatie aanwezig is geweest, roept na verloop van tijd dezelfde emotie op, ook al bevindt degene zich niet in die situatie. De geconditioneerde stimulus (specifiek muziekstuk) heeft het vermogen gekregen hetzelfde op te roepen als de ongeconditioneerde stimulus (prettige of onprettige gebeurtenis). Er zijn sterke overeenkomsten tussen emotionele conditionering door muziek en emotionele conditionering door middel van andere modaliteiten zoals visuele beelden, smaak of geuren. Het proces kan zich voltrekken ook al is de betrokkene zich niet bewust van de twee gekoppelde stimuli. Dit kan verklaren dat muziek soms zonder aanwijsbare reden, ook lang nadat de koppeling heeft plaatsgevonden, emoties kan opwekken. (Juslin & Sloboda, 2001). Emotionele conditionering lijkt een proces te zijn dat zich onbewust en niet intentioneel en zonder inspanning voltrekt, waarbij subcorticale hersendelen als de amygdala en het cerebellum betrokken zijn (De Houwer, Baeyens, & Field, 2005)

(3) Emotionele Overdracht; ontogenetische ontwikkeling vanaf eerste levensjaar. Dit mechanisme verwijst naar het proces waarbij emoties worden opgewekt doordat de luisteraar de emotionele expressie van de muziek waarneemt en deze innerlijk nabootst waardoor dezelfde emotie wordt ervaren (Gabrielsson & Juslin, 2003). Muziek met een specifieke emotionele expressie kan in de luisteraar dezelfde emotie oproepen (Lundqvist, Carlsson, Hilmersson, & Juslin, 2009). De grote hoeveelheid beschikbare literatuur over emotionele expressie in muziek laat zien dat muzikale emoties uiterlijke gelijkenissen heeft met hoe emoties vocaal worden geuit (Kivy, 1980) en gevoeld (Langer, 1957). Iemand kan in een stem kwaadheid horen. Dezelfde bewoordingen worden door mensen gebruikt als ze snelle muziek horen die hard en krassend klinkt. Het vermogen om basisemoties in muziek te herkennen is al bij kinderen van 3 of 4 jaar aanwezig (Gabrielsson & Juslin, 2003). Net als bij het kijken naar gezichtsuitdrukkingen (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1994) wordt ook bij het horen van enkel de vocale expressie, de geuite emotie overgenomen (Neumann & Strack, 2000). Mensen die worden blootgesteld aan afbeeldingen van emotionele gezichtsuitdrukkingen spannen dezelfde spieren in het eigen gezicht aan, ook al wordt de emotionele gezichtsuitdrukking van die afbeelding niet bewust waargenomen. Bovendien rapporteren zij dezelfde emotie te voelen (Dimberg, Thunberg, & Elmehed, 2000). Hierbij zouden spiegelneuronen betrokken zijn. De aanwezigheid van dergelijke neuronnen in de hersenen is gevonden bij apen. Deze zijn actief bij zowel de uitvoering van een handeling als bij het kijken naar dezelfde handeling uitgevoerd door een aap of mens. (Rizzolatti & Craighero, 2004).

Omdat muziek akoestische eigenschappen en patronen bezit vergelijkbaar met die van een emotionele stem, is het aannemelijk dat emoties door deze zogenaamde *voice-like* aspecten worden opgewekt (Juslin & Sloboda, 2001). Door middel van fMRI scans is aangetoond dat muziek luisteren hersengebieden activeert die betrokken zijn bij de voorbereiding van vocale

geluid productie (Koelsch, Fritz, DY, Müller, & Friederici, 2006). Dit zou volgens hen op een mirror-functie kunnen duiden. Dit ondersteunt de theorie dat luisteraars de emotionele expressie van de muziek intern nabootsen. Aangenomen wordt dat emotionele overdracht hoofdzakelijk van toepassing is op de basisemoties blijdschap, boosheid, verdriet, walging, angst, interesse en verbazing (Juslin & Laukka, 2004).

(4) Visuele Imaginatie; ontogenetische ontwikkeling vanaf kleuterleeftijd. Dit verwijst naar het proces waarbij emoties worden ervaren als gevolg van beelden die de luisteraar visualiseert terwijl hij naar muziek luistert. De ervaren emotie komt voort uit een nauwe interactie tussen de muziek en het gevisualiseerde beeld. Bij dit mechanisme ligt de focus op het visuele beeld omdat het onwaarschijnlijk is dat de luisteraar in staat is op hetzelfde moment ook het auditieve beeld even bewust te ervaren. Dit is in overeenstemming met de Gestalttheorie die zegt dat op één bepaald moment slecht één figuur op de voorgrond kan zijn. Omdat bij Visuele Imaginatie veelal dezelfde hersendelen op dezelfde wijze actief zijn als bij visuele perceptie is het aannemelijk is dat het visualiseren van beelden tijdens Visuele Imaginatie niet een opzichzelfstaand proces is maar een visuele weergave is van andere activiteit in de hersenen (Farah, 1989; Ganis, Thompson, Mast, & Kosslyn, 2004). Zo is er een samenhang met emoties gevonden. Visuele Imaginatie in samenhang met verschillende emoties levert ander beeldmateriaal op (Lyman & Waters, 1989) alsook andere fysiologische reactiepatronen (Schwartz, Weinberger, & Singer, 1981). Hoe het proces van visualiseren door het luisteren naar muziek wordt gestimuleerd is nog onduidelijk. Het lijkt erop dat luisteraars non-verbale metaforen ontwerpen door heen en weer te gaan tussen de muziek en zogeheten *image-schemata* die gefundeerd zijn in lichaamservaring (Bonde, 2007b). Image schemata komen voort uit ervaringen die het menselijk lichaam in de wereld opdoet (Lakoff & Johnson, 1980). De ervaring van het omsloten zijn, een voor- en achterkant te hebben, uit delen te bestaan en een geheel te zijn, zich te kunnen verplaatsen en onderhevig te zijn aan zwaartekracht (Lakoff & Johnson, 1980). In muziek kan een bewegende en dynamische melodie gehoord worden als op(waarts) en neer(waarts), hoog en laag, dichtbij en ver weg, doelgericht en zonder richting, gebalanceerd, scheef of asymmetrisch (Bonde, 2007b). Reacties op een geïmagineerd beeld, bijvoorbeeld een positieve emotie op een mooi landschap, is in grote mate gelijk aan reacties op corresponderende visuele stimuli in de echte wereld (Bradley & Lang, 2007). Osborne (1989) doet verslag van bepaalde terugkerende thema's als het gaat om Visuele Imaginatie op "*spacey*" elektronische muziek, zoals natuurscènes (zon, hemel/lucht, zee) en *out-of-body* ervaringen (zweven boven de aarde). Levendige imaginatie wordt met name gestimuleerd als muziek bepaalde kenmerken bevat zoals herhaling, voorspelbare melodie, harmonie, ritmische elementen, en een langzaam tempo. (McKinney & Tims, 1995). Een bijzonder kenmerk van het Visuele Imaginatie mechanisme is dat de luisteraar zeer goed in staat is de emoties oproepen door de muziek te beïnvloeden. Ofschoon beelden spontaan opkomen kan de luisteraar deze weigeren, vervangen of veranderen. Enerzijds geven de muziekenmerken richting aan de verbeelding, en anderzijds is de luisteraar er niet aan overgeleverd. Larson (1995) benoemde dat muziek een medium is waardoor met name volwassenen in staat zijn emotionele beelden op te roepen die sterk samenhangen met een tijdelijk aanwezig zelfbeeld. Muziek kan dan dienen als een "*fantasy-ground*" voor het ontdekken van mogelijke zelden, bijvoorbeeld tijdens de adolescentie om tot een persoonlijke identiteit te komen (DeNora, 2000; Juslin & Sloboda, 2001).

Visueel Imagineren in relatie tot muziek is veel besproken en toegepast in muziektherapie. Onder andere in de Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM), die in hoofdstuk 5 wordt besproken. Visualiseren op muziek kan een diepe ontspanning oproepen en werkt gezondheid bevorderend, wat onder andere blijkt uit reductie van cortisol niveaus. (McKinney, Antoni, Kumar, Tims, & McCabe, 1997).

Visuele Imaginatie kan samengaan met het mechanisme Episodisch Geheugen dat hierna wordt besproken. Het eerste onderscheidt zich van het tweede doordat de opgeroepen beelden niet verwijzen naar zaken of gebeurtenissen die in iemands leven hebben plaats gevonden. Een ander verschil is dat bij Visueel Imagineren de muziek zelf meer invloed heeft op welke beelden er worden geïmagineerd, terwijl bij Episodisch Geheugen de muziek een prikkel is om zich de beelden van een gebeurtenis te herinneren.

(5) Episodische Herinnering; ontogenetische ontwikkeling vanaf het eerste levensjaar. Episodische Herinnering is het proces waarbij een emotie wordt opgewekt als gevolg van een herinnering aan een bepaalde gebeurtenis in het leven van de luisteraar die door de muziek wordt opgeroepen. Het “*Darling they play our tune*” fenomeen (Davies, 1978) zoals het in de literatuur regelmatig wordt genoemd. Muziek roept vaak herinneringen op (Gabrielsson, 2001; Juslin, Liljeström, Västfjäll, Barradas, & Silva, 2008; Sloboda, 2005). Tegelijkertijd wordt de daaraan gebonden fysiologische reactie opgeroepen en de daarbij horende emotie (Baumgartner, 1992). Baumgartner rapporteert dat Episodische Herinneringen opgeroepen door muziek de neiging hebben sociale relaties te behelzen, zoals romantische partners in het nu of uit het verleden, tijd die met vrienden is doorgebracht. Maar ook allerlei andere soorten herinneringen kunnen opgeroepen worden. Een vakantie, een film, een muziekconcert, het overlijden van een dierbare, of jeugdherinneringen. (Baumgartner, 1992; Gabrielsson, 2001). Recent onderzoek (Juslin, et al., 2008; Sloboda & O'Neill, 2001b) laat zien dat Episodisch Herinnering een grotere rol speelt bij het opwekken van emoties door muziek dan tot nu toe werd aangenomen. Veel luisteraars gebruiken muziek actief om zichzelf aan waardevolle gebeurtenissen uit hun leven te herinneren waardoor de zelfidentiteit (zelfbeeld) verstevigd wordt.

Emoties opgeroepen door zowel het eerder genoemde mechanismen Emotionele Conditionering als het Episodisch Herinnering vloeien voort uit het geheugen. Toch is er een verschil waardoor het belangrijk is deze twee mechanismen van elkaar te onderscheiden. In tegenstelling tot Emotionele Conditionering waarbij herhaaldelijk een gebeurtenis samen met muziek heeft plaatsgevonden, is Episodische Herinnering altijd een bewuste herbeleving van een gebeurtenis uit het verleden die veel contextuele informatie naar voren brengt. Een ander verschil is dat Episodische Herinnering hiërarchisch georganiseerd is op drie niveaus: herinnering aan een gebeurtenis (een periode) die betrekking heeft op het eigen leven, herinnering aan een algemene (maatschappelijke) gebeurtenis die tijdens het leven heeft plaatsgevonden, en specifieke kennis over een bepaalde gebeurtenis (Conway & Rubin, 1993). Verder verloopt het herinneringsproces bij beide mechanismen anders, er zijn andere hersendelen bij betrokken (Juslin & Västfjäll, 2008).

Een belangrijke eigenschap van Episodische Herinnering is dat de herinneringen vaker betrekking hebben op de jeugd en vroege volwassenheid (15 – 25 jaar) dan op periodes daarvoor of erna. Deze zogenaamde *reminiscence bump* kan verklaard worden uit het feit dat er in de vroege volwassenheidsperiode veel ervaringen plaatsvinden die de zelfidentiteit bepalen (Conway & Holmes, 2005). Muziek lijkt derhalve een belangrijke rol te spelen in het leven van adolescenten en in het bijzonder bij de ontwikkeling van de zelfidentiteit (Laiho, 2004). Vandaar dat muziek uit de jeugd bij ouderen de voorkeur heeft, dat ze er meer van weten en emotioneel levendiger is dan muziek uit latere levensfasen (Schulkind, Hennis, & Rubin, 1999). Sloboda en Juslin (Juslin & Sloboda, 2001) spreken van associatieve bronnen van emotie, zoals die overigens ook door geur en smaak kunnen worden opgeroepen. Meestal roept de muziek sterke emoties waarbij de aandacht verschuift van de muziek naar de gebeurtenis in het verleden. Emotionele Herinnering wordt door de geschiedenis van het individu bepaald waardoor de emoties veelal idiosyncratisch zijn. Dat neemt niet weg dat culturele ervaringen kunnen leiden tot gedeelde emoties als gevolg van Emotionele Herinnering. De muziek van Richard Wagner roept na de tweede wereldoorlog bij vele Joden

negatieve gevoelens op. Een andere voorbeeld is de filmmuziek van Johann Strauss' "*An der schönen blauen Donau*" in de film "*2001: A Space Odyssey*" van Stanley Kubrick uit 1968.

(6) Muzikale Verwachting; aanleg: 5 – 11 jaar. Dit mechanisme verwijst naar het proces waarbij emotie bij de luisteraar wordt opgewekt doordat het verloop van een specifiek kenmerk in de muziek niet past, wordt uitgesteld of juist wordt bevestigd. Het gaat hierbij om syntactische relaties, muzikale zinsbouw, tussen verschillende muzikale elementen. Het gaat bijvoorbeeld niet om een hard geluid dat niet in het stuk thuis hoort, wat eerder een Hersenstam Reflex zou oproepen. Het boek van Meijer (1956) is wellicht het meest bekende boek op het gebied van muziek en emotie. Hierin wordt, onder andere met de wet van goede vorm uit de Gestaltpsychologie, een verklaring aangedragen voor emoties die als gevolg van muzikale verwachtingen ontstaan. Deze verwachtingen zijn gebaseerd op eerdere luisterervaringen van de luisteraar die daardoor een bepaalde muziekstijl (syntax) heeft leren herkennen waardoor men "weet" hoe het muziekstuk "goed" zou moeten verlopen. Emoties worden opgeroepen als deze verwachtingen worden verstoord, bijvoorbeeld door jazz akkoorden toe te voegen aan een klassiek stuk. Angst, hoop en teleurstelling zijn emoties die door dit "spel met de muzikale elementen" opgewekt kunnen worden (Meyer, 1956). Het mechanisme Muzikale Verwachting is sterk afhankelijk van de persoonlijke muzikale leerervaring die iemand heeft en de cultuur waarin deze opgroeit. (Meyer, 1956). Uit recent onderzoek blijkt dat het verstoren van de muzikale verwachtingen dezelfde hersendelen activeert als syntax verstoringen in taal (Koelsch et al., 2002; Maess, Koelsch, Gunter, & Friederici, 2001). Patel (2003, 2008) suggereert dat zowel taal als muziek hetzelfde hersengebied, gelegen in het gebied van Broca, gebruiken voor syntactische processen.

Een schematisch overzicht van kenmerken per mechanisme is op de volgende bladzijde weergegeven in tabel 1. Daaronder volgt eerst een korte toelichting op de kenmerken.

Tabel 1. Overzicht kenmerken van de psychologische verwerkingsmechanismen

		Kenmerken van de verwerkingsmechanismen					
		1. mechanisme focust op	2. opgeroepen emoties/ gevoel. (hoe snel?)	3. overlevings waarde van hersenfunc tie	4. luisteraar kent herkomst emotie	5. mate van autonomie	6. luisteraar kan bewust beïnvloeden
Psychologische verwerkingsmechanismen	Hersenstam Reflex	geluid / muziek als geluid	onplezierig vs. plezierig (snel)	gevaar vs. veiligheid	nee	hoog	weinig
	Emotionele Conditione- ring	herhaalde gebeurtenissen pos/neg	basisemoties* (snel)	inschatten pos/neg uitkomst	nee	hoog	weinig
	Emotionele Overdracht	emotionele (motor) expressie	basisemoties* (snel)	groepscohe- sie, sociale interactie	nee	hoog	weinig
	Visuele Imaginatie	zelf opgeroepen beelden	alle mogelijke emoties (traag)	substituut risicovol gedrag	ja	laag	veel
	Episodische Herinnering	gebeurtenis op bepaalde plaats en tijd	alle mogelijke emoties i.h.b. nostalgia (traag)	zelf verbinden met realiteit	ja	laag	matig
	Muzikale Verwachting	syntactische muziek kennis	verbazing, ontzag, hoop huiver, teleurst (traag)	symbolische taal	matig	matig	weinig

*Basisemoties zijn blijdschap, boosheid, verdriet, walging, angst, interesse en verbazing

- “Mechanisme focust op” geeft aan welk type informatie door het mechanisme wordt verwerkt. Emotionele Conditionering richt zich bijvoorbeeld op samenhang tussen gebeurtenissen.
- “Opgeroepen emotie / gevoel” geeft aan welke affecten door het mechanisme kunnen worden opgeroepen. Bij Emotionele Overdracht worden “slechts” basisemoties verwacht terwijl Visuele Imaginatie alle emoties kan oproepen. In het geval van Emotionele Conditionering en Episodische Herinnering is muziek slechts de aanleiding is om iets uit het verleden terug halen. Bij Muzikale Verwachting is het juist de structuur en stijl zelf die de emotie beïnvloedt.
- “Mate waarin muziek stijl emotie oproept” verwijst naar de mate waarin de structuur en stijl van de muziek de luisteraar beïnvloedt”
- “Luisteraar kent herkomst emotie” is de mate waarin de luisteraar zich bewust is van (aspecten) van het beïnvloedingsproces waardoor hij de eigen reactie kan verklaren. Episodische Herinnering is een mechanisme waarbij het voor de luisteraar duidelijk is dat de bewuste herbeleving van een gebeurtenis emotie met zich meebrengt. Bij de onbewuste aangeleerde reacties op muziek die door Emotionele Conditionering worden opgeroepen heeft de luisteraar geen weet van de herkomst van de reactie.
- “Luisteraar kan bewust beïnvloeden” is de mate waarin de luisteraar zelf in staat wordt geacht het beïnvloedingsproces te sturen. Bijvoorbeeld door actief de aandacht te verleggen.
- “Mate van autonomie” verwijst naar de mate waarin het beïnvloedingsproces vanuit elk

mechanisme onafhankelijk van dat van andere mechanismen verloopt zodat het parallel aan andere psychologische processen geactiveerd kan worden. Emotionele overdracht heeft bijvoorbeeld een hoge mate van autonomie omdat het onafhankelijk van andere processen geactiveerd kan worden en niet wordt beïnvloed door andere informatie; we reageren op de expressie van de muziek alsof het de expressie van een persoon is die emotie met zijn stem uitdrukt, zelfs al weten we dat de muziek geen stem is.

3. Emotie en muziek

In toenemende mate is er tussen onderzoekers overeenstemming over wat emotie is en welke aspecten bij een emotie betrokken zijn. Juslin en Västfjäll (2008) gebruiken in hun literatuuronderzoek de volgende werkdefinitie: “Emotie is een betrekkelijk intense affectieve respons waarbij normaliter een veelheid aan subcomponenten betrokken zijn - subjectief gevoel, fysiologische opwindings, expressie, neiging tot actie, en regulatie – die meer of minder op elkaar zijn afgestemd. Emoties richten zich op een specifiek object voor de duur van enkele minuten tot enkele uren”.

Emotie is een affectieve reactie op mogelijk belangrijke gebeurtenissen of veranderingen in de externe of interne omgeving. Als er gevaar is zouden de diverse subelementen als volgt betrokken kunnen zijn (Scherer, 2000): a] cognitieve inschatting (van de gevaarlijke situatie), b] subjectief gevoel (gevoel van angst), c] fysiologische reactie (hartsnelheid verhoging), d] expressie (angstschreeuw), e] neiging tot actie (wegrennen), en f] regulatie (kalm proberen te blijven).

Anderen omschrijven emotie als een snelle inschatting van de persoonlijke waarde van de actuele situatie die aanzet tot actie (Saarni, et al., 2006). Zij zien emotie als een biologische functie die in belangrijke mate het gedrag van mensen bepaalt. Het zet aan tot actie en is in die zin een belangrijke component bij het tot stand brengen van gedragsverandering (Saarni, et al., 2006).

Muziek heeft een directe verbinding met het limbisch systeem, dat in het bijzonder belangrijk is voor emotie en motivatie, en de thalamus, van waaruit informatie verder wordt verdeeld over diverse gebieden van de cortex (Breitling, Guenther, & Rondot, 1987). Muziek komt voort uit emotie en muziek roept emotie op. Eenzelfde soort ervaring ligt klaarblijkelijk aan de basis van elke soort muziekactiviteit, of het nu om het componeren of het uitvoeren van, of het luisteren naar muziek betreft (Juslin & Västfjäll, 2008).

De wijze waarop muziek invloed heeft op de mens wordt in grote mate bepaald door de persoon die deze ondergaat (Stavenga, 1979). Muziek is voor veel mensen een vorm van zelfmedicatie waarmee emoties worden gereguleerd (DeNora, 2000) en waarmee men zorg draagt voor de eigen gezondheid en behoeften (Ruud, 2002). Muziek als vorm van doelbewuste therapie heeft een geschiedenis die terug gaat tot de Griekse Oudheid (Stavenga, 1979) en wordt heden ten dage als therapeutische behandelmethode aangewend als verbale psychotherapie en farmacotherapie niet het gewenste behandelresultaat opleveren.

Mensen gebruiken muziek om emotie te veranderen, emotie op te roepen, het aan te laten sluiten bij de actuele emotie, er van te genieten en zich aangenaam te voelen en om stress te verminderen (Behne, 1997; Juslin & Laukka, 2004; Sloboda & O'Neill, 2001a). Muziek heeft een voornamelijk regulerende psychologische functie in het leven van vele mensen (Sloboda, 2005). Sloboda (1992) vroeg aan regelmatige luisteraars van muziek de waarde van het luisteren te beschrijven. Eén waarde die naar voren kwam is dat muziek het psychologisch welbevinden positief kan veranderen: “muziek ontspant me als ik gespannen en boos ben” en “muziek inspireert me een prettiger, liefdevoller persoon te zijn”. De andere waarde is dat muziek reeds aanwezige emoties kan bevrijden en intensiveren: “muziek helpt me om te

ontdekken wat ik werkelijk voel” en “muziek verbindt me opnieuw met mezelf als mijn emoties zijn genegeerd of onderdrukt”.

Emotie neemt in het onderhavige onderzoek een centrale rol in. De psychologische mechanismen die inkomende muziek verwerken brengen emotie voort (Juslin & Västfjäll, 2008). BMGIM heeft als belangrijkste doel het oproepen en doorleven van emotie (Bruscia & Grocke, 2002). Dat gebeurt door de informatieverwerkingsmechanismen te activeren. Emotie is sterker naarmate een gebeurtenis of de inschatting van de situatie meer betekenis heeft voor het individu (Scherer, 2000). Emotie zet aan tot actie en regulatie en is daarom de focus van psychotherapie waarin het activeren van het zelfregulerend vermogen een hoofddoel is (Kohut & Elson, 1987). Wetenschappers zien emotie als een belangrijke drijfveer voor gedrag en gedragsverandering (Saarni, et al., 2006).

In de huidige praktijk wordt de emotie, die tijdens muziekluisterfase van de BMGIM wordt ervaren, op een later moment, tijdens verbale psychotherapie verwerkt en geïntegreerd. De vraag is op welk moment de emotie het meest geschikt is om gedragsverandering tot stand te brengen. Belangrijk doel van dit onderzoek is om te komen tot een vorm van psychotherapie waarbij integratie plaatsvindt op het moment dat de emotie het sterkst wordt ervaren. Een belangrijk deel van dit onderzoek is dan ook gericht op het bepalen van dat moment.

Daarnaast kan de ervaren emotie diagnostische waarde hebben. De informatieverwerkingsmechanismen dienen verschillende hersenfuncties met een bepaalde overlevingswaarde. De overlevingswaarde van de hersenfunctie geeft weer welk overlevingsvoordeel het organisme, dat die functie bezit, heeft (Juslin & Västfjäll, 2008). Zie tabel 1 kolom 2 op bladzijde 14 voor een overzicht van de overlevingswaarden per mechanisme. Emoties opgeroepen door geluiden of bepaalde klanken (Hersenstam Reflex) zou kunnen duiden op een behoefte aan veiligheid en geborgenheid. Indien een sterke emotie, voortkomend uit een bepaald verwerkingsmechanisme, optreedt, of een emotionele ervaring komt veelvuldig voor, dan is dat een aanwijzing dat een betekenisvol thema van de cliënt is aangeraakt. Indien het informatieverwerkingsmechanisme dat verantwoordelijk is voor de emotie bekend is, en daarmee de overlevingswaarde / functie, dan geeft dat belangrijke aanwijzingen voor diagnostiek en behandelstrategie. De twee items die in de voorgaande twee alinea's zijn besproken komen terug in de tweede onderzoeksvraag van het onderhavige onderzoek. Deze wordt beantwoord door de proefpersonen twee vragen te laten beantwoorden over genoemde onderwerpen. Deze twee vragen zijn opgenomen in de bijlage.

4. Perceptie van muziek en het gestaltformatieproces

Het fenomeen muziek is feitelijk niets anders dan een fysisch trillingsgebeuren in de tijd dat ons oor kan registreren en doorgeven aan onze hersenen. Pas in de subjectieve beleving wordt het muziek. Perceptie is een actief proces dat zich tussen ontvanger en omgeving afspeelt. Het is het organiseren van de input in het zoeken naar betekenis (Reybrouck, 1997).

De universele organisatieprincipes die hieraan ten grondslag liggen zijn onder andere geformuleerd in de Wet van Betekenis (Prägnaz) door Koffka (1935) en de Wet van Goede Vorm van Wertheimer (1922, 1959). De wet van Betekenis zegt dat de waarnemer een sterke neiging heeft in de actuele situatie betekenisvolle vormen te construeren. Goede Vorm is het construeren van het meest simpele, regelmatige en symmetrische van de mogelijke vormen in de actuele situatie. Ofschoon de Wet van Betekenis en Goede Vorm principes van universele aard zijn, is de persoonlijk waargenomen vorm een individuele, idiosyncratische aangelegenheid.

De vorm die voortkomt uit deze wisselwerking tussen individu en de omgeving wordt binnen de gestaltpsychologie gestalt genoemd: een tot één geheel gemaakte figuur. (Perls, Hefferline, & Goodman, 1951). De gestalt komt tot stand door niet-bewuste processen en wordt, zo mogelijk, als een coherent en betekenisvolle vorm aan het bewustzijn gepresenteerd. Dit is, in een optimale en gezonde situatie, een heldere, levendige, waarneming, beeld of inzicht. Indien de gestalt saai, verward en onbevallig is, is het contact met zichzelf en/of de omgeving verstoord. De behoefte en energie van het individu en de mogelijkheden uit de omgeving worden erin opgenomen en tot één geheel gemaakt (Perls, et al., 1951). Essentieel voor het onderhavige onderzoek is dat deze aanname ook binnen BMGIM geldt.

Het dynamische proces van het spontaan naar voren komen van figuren en het weer verdwijnen naar de achtergrond wordt in de gestalttheorie figuur/achtergrond-formatie of ook wel gestaltformatie genoemd. Figuur en achtergrond kunnen niet los van elkaar worden gezien. Dit continue gestaltformatieproces brengt een aaneengesloten reeks van ervaringen voort die hun vorm vinden door zowel de input van de ervaringsbron als de “kleur” van de (onbewuste) achtergrond, bijvoorbeeld iemands stemming. Gestalten kunnen o.a. zintuiglijk, fysiek, cognitief, geestelijk, emotioneel, esthetisch van aard zijn. Het woord “figuur” roept al snel de associatie met een visueel beeld op maar dat is slechts één van de vele gedaantes die “de gestalt” kan aannemen.

Een voorbeeld van gestaltformatie. Bij het luisteren naar muziek wordt op verschillende niveaus informatie verwerkt en geïntegreerd tot één geheel. Als we een melodie in een andere toonsoort horen nemen we toch dezelfde melodie waar terwijl de noten totaal verschillend zijn. Ehrenfels formuleerde het begrip Gestalt-qualität toen hij het verschil probeerde te verklaren tussen het fenomeen melodie en de noten waaruit deze is opgebouwd. Het nieuwe waargenomen geheel, in dit geval de melodie in plaats van de afzonderlijke noten, behoort volgens Ehrenfels tot een andere categorie (qualität) omdat het een nieuwe betekenisvolle inhoud heeft. Het geheel is meer dan de som der delen (Ehrenfels, 1937). Blijkbaar zorgen niet de elementen, waaruit de melodie is opgebouwd voor de gewaarwording van de melodie maar is het observatieproces mede bepalend (Ehrenfels, 1937).

Het gestaltformatieproces, waarbij onbewuste processen leiden tot het bewust worden van één betekenisvol geheel wordt ondersteund door hersenonderzoek van Benjamin Libet, een neurowetenschapper die in 1958 onderzoek deed naar het onderbewuste (Libet, 2004; Libet, Alberts, Wright, Levin, & Feinstein, 1959). Tijdens hersenoperaties, waarbij patiënten bij bewustzijn waren vroeg hij hen mee te werken aan experimenten (Libet, et al., 1959). Hij onderzocht onder andere hoe lang hij de hersenen van patiënten met een elektrische stroom moest prikkelen voor ze het merkten. Het deel van de sensorische cortex dat in verbinding staat met de hand moest minimaal een halve seconde geprikkeld worden voordat de patiënt een tinteling in de hand rapporteerde. Er is blijkbaar een halve seconde nodig voordat de bewuste ervaring is geproduceerd. Dat betekent dat een prikkel uit de omgeving niet wordt waargenomen op het moment dat deze binnen komt.

Dit verklaart dat snelle reacties onbewust worden uitgevoerd. Zoals in het voorbeeld waarin plotseling iemand de weg oploopt. De autobestuurder heeft de rem al ingetrapt, binnen een halve seconde, voordat de hersenen het bewust konden maken. Wat we ons, telkens na een halve seconde, bewust worden is een product gecreëerd door onze hersenen en niet de exacte weergaven van onze omgeving.

Bovenstaande is in lijn met het eerder beschreven gestaltformatieproces. Wellicht is de halve seconde nodig voor het vinden van Betekenis en Goede Vorm voordat er een tot één geheel gemaakte betekenisvolle figuur bewust kan worden. De hersenen zorgen ervoor dat zich

ongevraagd en spontaan gestalten aan ons opdringen. Het is zeer aannemelijk dat bij het luisteren naar muziek tijdens de BMGIM sessie hetzelfde gestaltformatieproces plaatsvindt.

De theorie van het gestaltformatieproces is in deze these opgenomen omdat het de verbinding is tussen de informatieverwerkingsmechanismen en de BMGIM. In het onderhavige onderzoek wordt het gestaltformatieproces gezien als een onderdeel van het totale muziek verwerkingsproces. Het is het onderdeel waarin de overgang van het onbewuste hersenproces naar het bewust waarneembare eindproduct wordt beschreven. Hierin komt duidelijk de rol van de wet van Betekenis en Goede Vorm naar voren. Dit ondersteunt de gedachte dat alle ervaringen in BMGIM, in welke vorm ook, van de luisteraar zelf zijn. Zij zijn direct of indirect een afspiegeling van de cliënt en verwijzen mogelijk naar een persoonlijke behoefte of een onopgelost probleem die voor de cliënt betekenis heeft.

5. Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM)

De *Bonny Method of Guided Imagery and Music* (BMGIM) is een receptieve muziektherapeutische methode die rond 1980 is ontwikkeld door de Amerikaanse muziektherapeut Helen Bonny (Bonny & Summer, 2002; Bruscia & Grocke, 2002). BMGIM is een doorontwikkelde vorm van *Guided Affective Imagery* (Leuner, 1969). Leuner experimenteerde met de *Guided Affective Imagery* (GAI) en bemerkte dat muziek de ontspanning verder verdiept en stabiliseert, en dat het imagineren veelal levendiger en de ervaring intenser wordt (Leuner, 1969; Reijmer, 1989). Leuner heeft deze uitgebreide GAI-methode binnen het *Maryland Psychiatric Research Center* geïntroduceerd waarna Bonny, die daar werkzaam was, deze heeft omgevormd tot de BMGIM. De methode, aanvankelijk bedoeld als substituut voor LSD en andere psychedelische drugs, is later op vele terreinen, ook buiten het *researchcenter* ingezet als een methode voor zelfexploratie en als aanvulling op verbale psychotherapie.

Het luisteren naar klassieke muziek, nadat een relaxatie is geïnduceerd, brengt een stroom van ervaringen op gang die zich in diverse hoedanigheden zoals emoties, gedachten, herinneringen en sensorische gewaarwordingen kunnen voordoen. De methode schrijft, op grond van jarenlange ervaring, het luisteren naar muziekprogramma's voor die rondom een bepaald levensthema of emotie zijn samengesteld. Voorbeelden van thema's zijn: *Caring*, *Inner Odyssey*, *Mournful*, *Affect Release* en *Peak Experience*. Een muziekprogramma duurt ongeveer veertig minuten en is een compilatie van (delen van) klassieke muziekstukken. Helen Bonny heeft achttien van dergelijke programma's samengesteld (Bruscia & Grocke, 2002). Ondersteund door de therapeut als "gids" gaat de cliënt "op reis". Het ongedwongen toelaten van ervaringen die zich tijdens het luisteren voordoen, leidt tot een rijkdom aan innerlijke ervaringen die de cliënt helpt zichzelf en zijn situatie beter te leren kennen. Het hoofddoel van BMGIM is het beleven. Het gedetailleerd beschrijven van de ervaring helpt de cliënt om de emotie sterker en meer bewust te ervaren.

Bovenstaande kan gerealiseerd worden doordat de cliënt in een "*altered state of consciousness*" geraakt (Bonny & Summer, 2002). Het is een staat van actieve ontspanning. Net als bij autogene training is het lichaam ontspannen en de geest actief. Het bewustzijn is alert en in verhoogde mate gericht op innerlijke waarneming. Deze toestand wordt gecontinueerd en versterkt door de dialoog tussen cliënt en begeleider tijdens het luisteren. In tegenstelling tot wat men wellicht zou verwachten helpt het rapporteren van de ervaringen aan de begeleider de cliënt juist om ontspannen en alert te blijven, niet in slaap te vallen of uit de "*altered state of consciousness*" te geraken. Doordat de begeleider vraagt naar details van de ervaring wordt de beleving van de cliënt in de regel intenser. De houding van de begeleider is empatisch en gericht op het bevestigen van de cliënt zodat deze zich uitgenodigd voelt

innerlijke ervaringen te delen.

Het ontspannen en aansluitend luisteren naar klassieke muziek waarbij de cliënt zijn ervaringen aan de begeleider rapporteert wordt afgesloten met een evaluerende terug blik op de muziek en de opgedane ervaringen. Deze ervaringen kunnen in creatieve toepassingen verder doorleefd worden en er vindt een terugkoppeling plaats naar het doel van de sessie en eerdere sessies.

Het ervaren, beleven en doorleven op zichzelf is in de regel het primaire doel van de BMGIM. Er wordt verondersteld dat herhaaldelijke BMGIM sessies voldoende kunnen zijn het zelfregulerend vermogen van de cliënt te activeren. Dit kan met behulp van psychotherapie verder begeleid worden.

Hieronder volgt een korte omschrijving van de BMGIM methode aan de hand van de vier fasen waaruit elke sessie is opgebouwd: Prelude, Relaxatie, Muziek luisterfase, Postlude

1- In de eerste fase, de zogenaamde Prelude, worden gebeurtenissen en thema's besproken die op dit moment een belangrijke rol spelen in het leven van de cliënt en er wordt terug gekeken op de voorgaande sessie. Met de cliënt wordt de focus van de huidige sessie bepaald.

2- De tweede fase is de Relaxatiefase. Door een ontspanningsoefening wordt zowel fysieke als psychische ontspanning, de zogenaamde *altered state of consciousness*, bij de cliënt gerealiseerd waardoor de aandacht naar binnen wordt gericht. Dit wordt in de regel liggend uitgevoerd.

3- De muziekluisterfase is de derde fase, waarin de cliënt het muziekprogramma dat past bij het in fase 1 gekozen thema, krijgt aangeboden. Het gaat om een reeks van voorgeselecteerde klassieke muziekfragmenten van diverse componisten die het gekozen thema ondersteunen. Dit duurt ongeveer 30 tot 40 minuten. De deelnemer ligt op een matras en de begeleider zit dicht bij het hoofd. De cliënt rapporteert aan de begeleider wat hij/zij ervaart. De rol van de begeleider is die van ondersteuner en coach. De begeleider helpt de deelnemer zijn ervaring te verdiepen door naar details te vragen maar ook bij gevaar de deelnemer naar een veilig heenkomen te begeleiden.

Relaxatie, klassieke muziek met een bepaald emotiegeladen thema en de dialoog met de begeleider zijn de typische kenmerken van de BMGIM.

4- Na de muziek luisterfase volgt de Postlude. Hierin wordt met de cliënt teruggekeken op de sessie. De vierde fase is niet gestandaardiseerd en de wijze waarop wordt teruggeblikt is sterk afhankelijk van de behandelvisie en bekwaamheden van de begeleider. Werkvormen die hierin worden gehanteerd zijn creatieve uitingen zoals het schilderen van de visuele beelden die tijdens de muziek luisterfase zijn waargenomen en het tekenen van mandala's. De postlude is bedoeld om opmerkelijke en emotioneel geladen ervaringen terug te halen en her te beleven.

BMGIM in haar klassieke vorm is een individuele muziektherapie. Vormen die hiervan zijn afgeleid, zoals groepstherapie, of waarin gebruik gemaakt wordt van andere muziek dan de voorgeschreven klassieke muziek, vallen onder de verzamelnaam *Guided Imagery and Music* (GIM).

6. Zelfpsychologie.

BMGIM kent grote verwantschap met de zelfpsychologie van Kohut (Ruud, 2002, 2003). Zowel BMGIM als zelfpsychologie hechten veel waarde aan het ruimte geven aan en het

bewust ervaren van emoties als drijvende kracht voor verandering. Beiden leggen de nadruk op de empathische houding van de therapeut en het bevestigen, stimuleren, motiveren en het in beweging zetten van het zelfregulerend vermogen van de cliënt

In de theorie van zelfpsychologie over motivatie spelen interpersoonlijke relaties een belangrijke rol bij het tot stand komen van een coherent zelfbeeld (Kohut & Elson, 1987). Kohut, een volgeling van Freud, zette zich af tegen diens idee van wedijverende psychische krachten met als belangrijkste doel het bevredigen van behoeften. Hij zag als grootste drijvende kracht in het leven van het individu de wens zichzelf te ervaren als een eenheid, vitaal, waardevol en begrepen door anderen. Hiervoor is het aangaan van interpersoonlijke relaties van essentieel belang om de ervaring van een coherent zelfbeeld tot stand brengen, deze in stand houden en verder tot ontwikkeling te kunnen brengen. Een relatie die op een of andere manier de zelfervaring van een individu bevordert, wordt in de motivatietheorie van de zelfpsychologie aangeduid met *selfobject*. Dit personen die een zogenaamde zelfobjectfunctie vervullen. Dit houdt in dat het individu in deze relatie, door de aanwezigheid en acties van het zelfobject, zijn eigen vitaliteit, coherentie, geborgenheid en bekwaamheid kan ervaren (Kohut & Elson, 1987). Niet alleen mensen maar ook dieren, natuur, cultuur en kunst, kunnen die functie vervullen. Tijdens de muziekluisterfase kan de muziek en de ervaringen die deze teweeg brengt een zelfobjectfunctie vervullen. Muziek doet dienst doen als zelfobject wanneer de luisteraar hierop met emotie reageert, maar evengoed kunnen dat herinneringen, fantasieën en geconditioneerde reacties zijn die door het idiosyncratische verwerkingsproces van muziek op de voorgrond komen.

Kohut (1987) ziet de integratie van emoties van essentieel belang voor de ontwikkeling van zelfregulerende capaciteiten. Het toegang krijgen tot en het toe-eigenen van de eigen emoties stelt de eigenaar in staat een correctie in het zelfbeeld toe te passen waardoor een meer realistisch en coherenter zelfbeeld kan ontstaan. Zelfobjecten bevorderen dit proces doordat zij het individu bevestigen in wie hij is en ondersteunen en geven richting aan diens ontwikkeling.

7. Onderzoek binnen (BM)GIM

7.1 Kwalitatief onderzoek

Kwalitatieve onderzoeksmethoden worden in GIM onderzoek toegepast om de essentie van de methode en met name de interactieve processen tussen cliënt, muziek en begeleider te begrijpen. De meest voorkomende onderzoeksmethoden zijn beschrijvingen van single- en multiple-casestudies (narratives), hermeneutische studies van GIM-therapeuten. Daarin worden ervaringen van cliënten op basis van gefundeerde theorie, zoals de Jungiaanse of de Gestalttheorie, geïnterpreteerd. Het beschrijven van deze casestudies valt buiten het bestek van dit onderzoek. Meer informatie hierover is te vinden in Bruscia & Grocke (2002).

7.2 Kwantitatief onderzoek

Therapeutische effecten van BMGIM zijn bij diverse toepassingen van de methode gemeten. Studies zijn verricht onder gezonde cliënten (McKinney, Tims, Kumar, & Kumar, 1997; McKinney, Antoni, et al., 1997; McKinney & Tims, 1995), cliënten met psychische klachten (Körlin & Wrangsjö, 2002) en cliënten met lichamelijke klachten (Bonde, 2004, 2007a; Burns, 2001).

Ofschoon het aantal participanten per studie vaak laag was, lijken deze in toenemende mate de effectiviteit van de methode te bevestigen. Effect lijkt op te treden tussen 6 en 10 BMGIM sessies. Follow-ups, 6-10 weken na een behandeling met 10 BMGIM sessies, laten veelal zien dat de verbeteringen zich verder hebben doorgezet (Bruscia & Grocke, 2002).

Zo blijkt uit een pretest posttest onderzoek van Körlin en Wrangsjö (2002) onder 30 volwassenen met lichte psychische klachten dat BMGIM een positief effect heeft op psychologische stress (Hopkins Symptom Checklist), interpersoonlijke relaties (Inventory of Interpersonal Problems) en een verbeterd gevoel dat situaties begrijpelijk, hanteerbaar en betekenisvol zijn (Sense of Coherence Scale).

Burns (2001) vond in een gerandomiseerd controleonderzoek onder acht vrouwelijke kankerpatiënten naar het effect van BMGIM op kwaliteit van leven (Quality of Life-Cancer) en stemming (Profile of Mood) dat 10 BMGIM sessies op beide schalen verbetering lieten zien. Een vergelijkbaar onderzoek deed Bonde (2004) onder zes vrouwelijke kankerpatiënten en vond verbetering op de Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) en kwaliteit van leven op de EORTC-QLQ-30.

In een tweetal studies met een groter aantal, gezonde deelnemers (N= 28 en N= 78) is daling van stresshormonen cortisol en β -Endorphin aangetoond (McKinney, Tims, et al., 1997; McKinney, Antoni, et al., 1997). Van beide hormonen is bekend dat de bloedwaarden in stressvolle situaties stijgen.

Van de 28 deelnemers in de eerstgenoemde studie kregen 14 deelnemers 6 individuele BMGIM sessies, de andere 14 fungeerden als controlegroep. Bloed werd op drie momenten afgenomen: bij de start van het onderzoek, één week na de laatste sessie, en zeven weken na de laatste sessie. *Depressed mood*, *fatigue*, en *total mood disturbance* zijn gemeten op de Profile of Mood States vragenlijst en deze waren, net als de cortisol waarde, alleen bij de deelnemers die de BMGIM hadden ondergaan significant gereduceerd. Tevens bleek bij de meting zeven weken na de laatste sessie dat bij deze groep dat de score op voornoemde items van het Profile of Mood States assessment gelijk waren gebleven en dat de cortisol waarden nog verder waren gedaald.

In de studie met 78 deelnemers, waarin is gekeken naar de β -Endorphin waarden, maakten de onderzoekers gebruik van groepssessies (zonder dialoog tijdens de muziekluisterfase). Daarbij werden vier groepen samengesteld die ieder werden blootgesteld aan andere condities: *Music imaging*, *silent imaging*, *music listenig* en controle groep. De *music imaging* groep kreeg relaxatie en daarna muziek, de *silent imaging* groep kreeg relaxatie en daarna geen muziek, de *music listenig* groep kreeg geen relaxatie en wel muziek en controle groep kreeg geen van beide. Aan het begin en aan het eind van de twee uur durende sessie zijn bloedmonsters bij de deelnemers genomen. Het bleek dat alleen in de music imaging groep het Plasma β -Endorphin niveau significant was gedaald. Dit resultaat onderstreept dat de waarde van (BM)GIM voor een belangrijk deel lijkt te worden bepaald door de combinatie van relaxatie en muziek. Relaxatie alleen of muziek luisteren alleen blijkt niet effectief in het laten dalen van het β -Endorphin niveau.

Tot nu toe geeft het kwantitatief BMGIM effectonderzoek aanwijzingen voor mogelijke effectiviteit op diverse uitkomstmaten. Het meest consequent is gevonden dat BMGIM distressed mood, “stemming die leed veroorzaakt”, positief beïnvloedt. Dit blijkt uit zowel het verbeteren van depressieve stemming bij gezonde volwassenen (McKinney, Antoni, et al., 1997; McKinney & Tims, 1995) en individuen met kanker (Burns, 2001), als het lenigen van depressie bij individuen met milde tot matige psychiatrische stoornissen (Körlin & Wrangsjö, 2002). Gerapporteerde stemmingseffecten behelzen ook verminderde vermoeidheid en verwarring (Körlin & Wrangsjö, 2002; McKinney, Antoni, et al., 1997) en verminderde angst. Verder laat BMGIM positieve fysiologische effecten zien. De verlaging van hormonen die gerelateerd zijn aan stress en aan een verergering van ziekte (McKinney, Tims, et al., 1997; McKinney, Antoni, et al., 1997). Ook zijn er aanwijzingen dat BMGIM de kwaliteit van leven

verbetert (Burns, 2001).

Hoe BMGIM deze resultaten precies tot stand brengt blijft een vraag voor toekomstig onderzoek. Vooralsnog wordt er in het onderhavige onderzoek van uitgegaan dat deze effecten kunnen optreden doordat het zelfregulerend vermogen wordt geactiveerd. Het is aannemelijk dat zelfregulatie op gang kan komen doordat emoties in de “*altered state of consciousness*” ervaren worden die normaal het bewustzijnsniveau niet halen.

Een poging om meer zicht te krijgen op de invloed die muziek heeft op het visueel imagineren en hoe verschillende muziekstukken emotie beïnvloeden, is gedaan door McKinney.

In dit onderzoek (McKinney & Tims, 1995) bij gezonde mensen is met behulp van de Creative Imagination Scale een indeling gemaakt van *low imagers*, met een laag imaginerend vermogen en *high imagers* met een hoog imaginerend vermogen. Hieruit werden twee groepen samengesteld met evenveel *low* en *high imagers*. Beide groepen kregen een ontspanningssessie aangeboden en vervolgens verbaal een beeld om op te focussen. De ene groep kreeg muziek te horen de andere niet.

Enerzijds is gekeken naar de invloed van muziek op de vividness (helderheid, intensiteit) en activity (hoeveelheid, afwisseling, beweeglijkheid van de beelden). Gebleken is dat bij zowel de *low* als de *high imagers* de *vividness* en *activity* gelijk is als er geen muziek wordt aangeboden. Mèt muziek is alleen bij de *high imagers* zowel de *vividness* als de activiteit van het imagineren significant toegenomen.

Anderzijds is gekeken naar het effect van twee kwalitatief verschillende muziekstukken (Rhosymedre van Vaughan Williams en Introduction and Allegro van Ravel). Zowel *low* als *high imagers* rapporteerden meer emotie bij Rhosymedre dan in stilte. Introduction and Allegro had effect op kinesthetische ervaring vergeleken met stilte, en geen effect op emotie. Hieruit valt te concluderen dat *vividness* en *activity*, zoals hierboven beschreven, een functie is van het imaginerend vermogen en niet van muziek an sich. Emotie en kinesthetische ervaring lijken onafhankelijk te zijn van het imaginerend vermogen. De onderzoekers zien deze bevindingen als aanwijzingen dat de imaginatie niet wordt opgeroepen door de muziek. Imaginatie zonder muziek kan net zo rijk en gevarieerd zijn als imaginatie met muziek. Echter, verschillende muziekfragmenten zouden wel op verschillende wijze de kwaliteit van de imaginatie kunnen beïnvloeden, zoals de intensiteit van de emotie en de ervaring van kracht en activiteit (McKinney & Tims, 1995). Niet de muziek, maar de ontspanningsfase lijkt een essentiële voorwaarde om spontane imaginatie op gang te brengen (McKinney, Tims, et al., 1997).

Samenvattend kan geconcludeerd worden dat BMGIM primair een “*altered state of consciousness*” bij de cliënt kan realiseren. Daaruit kunnen positieve effecten voortvloeien, zowel fysiologisch als met betrekking tot welzijn, die “het verzachten van leed” als gemene deler hebben. De combinatie van relaxatie en muziek is daarvoor essentieel. Muziek kan “slechts” de kwaliteit van de ervaring beïnvloeden, bijvoorbeeld door emotie te intensiveren.

7.3 Onderzoeksvraag

De in 7.2 beschreven effectonderzoeken geven geen duidelijkheid over de precieze wijze waarop de BMGIM-sessie invloed heeft op de luisteraar. Relaxatie samen met muziek lijken in staat invloed te kunnen hebben op emotie. De wijze waarop de luisteraar muziek verwerkt bepaalt welke emotie wordt opgeroepen. Niet elke luisteraar is even goed in het imagineren (McKinney & Tims, 1995). Zo zullen er ook verschillen zijn in de bekwaamheid van het gedetailleerd terug van kunnen halen persoonlijke herinneringen. En een bepaald geluid kan voor de een weldadig zijn maar voor de ander juist niet.

Uit diverse onderzoeken van de afgelopen decennia is duidelijk geworden hoe muziek emotie teweeg kan brengen. Dit leverde tegenstrijdige onderzoeksresultaten op doordat onderzoekers

er geen rekening mee hadden gehouden dat niet de muziek maar de verwerkingsmechanismen de emotie voortbrengt. Hoe muziek wordt verwerkt is een idiosyncratisch gebeuren. Juslin en Västfjäll (2008) hebben deze literatuur onderzocht en samengebracht. Hieruit is een overstijgend model voortgekomen dat poogt alle mechanismen in kaart te brengen die ervoor kunnen zorgen dat muziek emoties oproept. Door deze mechanismen als vertrekpunt te nemen en te onderzoeken op welke wijze de luisteraar binnen BMGIM muziek psychologisch verwerkt, is het waarschijnlijk beter mogelijk muziek gericht en effectiever in te zetten voor doelen op het gebied van welzijn en therapie. Enerzijds geeft het actieve verwerkingsmechanisme aanwijzingen voor mogelijk relevante therapeutische doelen. En anderzijds maakt een beter begrip van de mechanismen het mogelijk met de juiste muziek een bepaald verwerkingsmechanisme te activeren waardoor tijdens de “altered state of consciousness” emotionele ervaringen naar voren worden gebracht die de cliënt verder kunnen helpen.

De onderzoeksvraag die hieruit naar voren komt luidt:

- In welke mate en op welke manier komen de informatieverwerkingsmechanismen, zoals omschreven door Juslin en Västfjäll (2008), tijdens de muziek luisterfase van de BMGIM voor?

De tweede onderzoeksvraag richt zich op het methodisch handelen: diagnostiek en het moment van het plegen van interventies gericht op verwerking en integratie. Elk verwerkingsmechanisme heeft een overlevingswaarde, zoals aangegeven in tabel 1 op bladzijde 14. Het achterhalen welk verwerkingsmechanisme werkzaam is kan van grote therapeutische waarde zijn.

En hoe kan emotie, als motiverende kracht voor gedragsverandering het beste benut worden ter bevordering van het therapeutisch proces. In de BMGIM wordt emotie oproepen waarna verwerking en integratie plaatsvindt tijdens verbale psychotherapie. Is dit wel de meest gunstige aanpak? Of zou het beter zijn tijdens de muziek luisterfase, wanneer de emotie zich voordoet, interventies te plegen? En zo ja, hoe zou dat dan kunnen? Gezien de in hoofdstuk 6 beschreven gelijkenis tussen zelfpsychologie en BMGIM wordt in deze uitgegaan van de motivatie theorie van de zelfpsychologie.

In het onderhavige onderzoek wordt tijdens de postlude vragen aan de deelnemer gesteld om antwoord te kunnen geven op de vraag op welk moment in de therapie en op welke wijze het meest effectief met deze emotie gewerkt kan worden: tijdens het moment van luisteren of juist later. En welke mogelijkheden biedt dit voor diagnostiek en therapeutische interventies ten behoeve van verwerking en integratie?

Welke verschillen zijn er te benoemen tussen het moment van luisteren naar muziek en het moment van nabespreken? Is het voor de cliënt makkelijk om de emotionele beleving uit de muziek luisterfase terug te halen en is het voor de cliënt dan nog mogelijk aan te geven waar de emotie betrekking op had? Twee aspecten die van belang zijn voor het therapeutisch proces. Tijdens het ervaren van een emotie kan de cliënt beter begrijpen waar de emotie voor staat. En het kunnen aangeven waardoor deze emotie wordt opgeroepen heeft een diagnostisch waarde.

De tweede onderzoeksvraag luidt:

- Zijn deelnemers in de postlude in staat emotionele ervaringen uit de muziek luisterfase terug te halen en deze te koppelen aan een verwerkingsmechanisme?

Het onderhavige kwalitatieve onderzoek is een vorm van multi casestudie waarbij wordt gekeken naar mogelijkheden voor een zelfstandige vorm van muziekpsychotherapie in de

context van zelfpsychologische die gebaseerd is op de psychologische kennis over informatieverwerking, gestaltformatieprocessen en emotie.

8. Methode

8.1 Onderzoeksopzet

Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden is een kwalitatief onderzoek uitgevoerd onder zeven deelnemers. De deelnemers zijn HBO studenten van de opleiding muziektherapie van ArTEz te Enschede. Studenten van het eerste en tweede jaar van de opleiding Muziektherapie zijn uitgenodigd deel te nemen aan dit onderzoek. Inschrijving is op vrijwillige basis gebeurd. Deelnemers kregen twee theorielessen over de BMGIM, de informatieverwerkingsmechanismen en het onderzoek. Zij ondergingen een kennismakingssessie in de groep en woonden enkele individuele BMGIM proefsessies bij. Vervolgens hebben zij op elkaar één BMGIM sessie toegepast. Dit geheel leverde de student 1 ECTS (European Credit Transfer System) op. Tien studenten hebben zich ingeschreven. Zeven van hen hebben ten behoeve van dit onderzoek één BMGIM sessie ondergaan. De 7 deelnemers zijn als volgt te beschrijven.

Er zijn 3 mannen en 4 vrouwen. Zij variëren in leeftijd van 17 tot 21 jaar. Van hen hebben er 3 de Duitse Nationaliteit, 3 de Nederlandse, en 1 de Letse. De genoten vooropleiding is minimaal HAVO.

Inclusie- en exclusiecriteria BMGIM

Inclusiecriteria: mensen die

- symbolisch kunnen denken
- realiteit en symbolisch denken uit elkaar kunnen houden
- in staat en bereid zijn hun ervaring te delen (verbaal of op schrift)
- (en die een positieve ontwikkeling door kunnen maken)

Exclusiecriteria zijn:

- mensen met (kans op) psychose.

Daar het onderzoek heeft plaatsgevonden onder HBO studenten mag er van uitgegaan worden dat aan de in- en exclusiecriteria is voldaan. Bij aanvang van de opleiding muziektherapie is in een intake aan de orde geweest of de student bekend is met psychosen. Geen van de deelnemers heeft in het verleden een psychose doorgemaakt.

8.2 Uitvoering

De GIM sessie die de zeven deelnemers hebben ondergaan heeft de vorm van de klassieke BMGIM. Van elke sessie is een geluidsoptname gemaakt die vervolgens is uitgeschreven in een verbatim. De zeven dialogen tussen deelnemer en begeleider tijdens de muziekluisterfase zijn gebruikt voor analyse om vast te stellen welke informatieverwerkingsmechanismen tijdens de luisterfase bij de luisteraar zijn aangesproken. Analyse heeft plaatsgevonden door het toekennen van codes aan citaten uit het verbatim. Codes zijn, onder andere, afgeleid van de kenmerken van de informatieverwerkingsmechanismen zoals beschreven door Juslin en Västfjäll (2008) in hoofdstuk 2. De gebruikte codes worden in hoofdstuk 8.3 nader toegelicht. Met behulp van het softwareprogramma Atlas.ti zijn citaten uit het verbatim gecodeerd. Tijdens de Postlude is aan de deelnemer een aantal vragen gesteld om een beeld te krijgen van de mate waarin de luisteraar in staat is ervaringen uit de muziek luisterfase te halen en deze te koppelen aan één van de zes verwerkingsmechanismen. Het doel van de vragen is om iets te kunnen zeggen over het verschil tussen de hoedanigheid van de “*altered state of*

consciousness” tijdens de muziek luisterfase en de *“state of mind”* tijdens de postlude. Zij verschaffen informatie over het meest geschikte moment waarop verwerking en integratie van emotie die tijdens de muziek luisterfase is ervaren zou kunnen plaatsvinden. De postlude vragen zoals ze in dit onderzoek zijn gebruikt zijn opgenomen in de bijlage. Hieronder volgt een beschrijving van hoe de sessie is uitgevoerd. De sessie kent vier fasen.

(1) De Prelude is een kort gesprekje vooraf en dient als welkomstmoment en introductie van de sessie. Er wordt gepeild hoe de “cliënt” erbij zit, of hij klaar is om de sessie te ondergaan. Zijn er zaken die door zijn hoofd gaan die hij eerst wil bespreken om ze los te kunnen laten of heeft hij nog vragen? De prelude duurt ongeveer 5 minuten.

(2) De Relaxatie. De “cliënt” gaat liggen op een matras en sluit de ogen. De “cliënt” ontspant zich door middel van een ontspanningsoefening en wordt daarin bijgestaan door de begeleider. De ontspanningsoefening staat beschreven in de bijlage. De aandacht wordt eerst gericht op de ademhaling en vervolgens op de lichaamsspieren, van de voeten tot aan de schouders, die daardoor tot ontspanning komen. Hierdoor ontstaat fysiologische en psychische ontspanning waardoor de “cliënt” zich beter op zijn innerlijke belevingswereld kan concentreren. Duur: 5 tot 10 min.

(3) Tijdens de muziek luisterfase krijgt de “cliënt” een vijftal klassieke muziekfragmenten te horen. Elk fragment is afkomstig van een ander standaard BMGIM muziek programma. Dit deel duurt ongeveer 30 minuten.

De “cliënt” ligt op een matras en de begeleider zit dicht bij diens hoofd maar er is geen fysiek contact. De “cliënt” rapporteert aan de begeleider wat hij/zij ervaart waardoor hij zich verbonden voelt met de begeleider. De rol van de begeleider is die van ondersteuner en coach. Ervaringen kunnen in vele verschillende hoedanigheden naar voren komen. De begeleider volgt ten allen tijde de “cliënt”. Hij stuurt niet, maar heeft juist een nieuwsgierige houding, benieuwd naar wat de “cliënt” in detail ervaart.

Door de dialoog helpt de begeleider de “cliënt” zijn ervaring te verdiepen. Dit doet de begeleider door op een rustige, uitnodigende wijze naar details te vragen: “Wat ervaar je nu?” “Wat zie je nu?” of “Wat voel je nu?”, “Kun je daar nog meer (details) over vertellen?” etc. De dialoog bestaat enkel uit opmerkingen van de “cliënt” over wat hij ervaart, ziet, voelt, denkt, herinnert enzovoort en de verdiepende vragen van de begeleider. Tijdens de hele BMGIM sessie vindt geen interpretatie of sturing plaats. Bij grote angst of nare ervaringen vraagt de begeleider of de “cliënt” wil doorgaan of dat hij liever (even) wil stoppen. Wil de “cliënt” een time out dan helpt de begeleider de “cliënt” door hem uit te nodigen zijn aandacht op de ademhaling te richten, 10 keer rustig in en uit te ademen en zich vervolgens op iets prettigs te concentreren.

(4) Nadat de muziek gestopt is wordt de “cliënt” uitgenodigd in zijn eigen tempo in het hier en nu terug te komen en de ogen te openen. Daarna volgt de Postlude. De “cliënt” blikt samen met de begeleider terug op de sessie. Dit gebeurt in het kader van dit onderzoek aan de hand van de volgende twee vragen.

1. Als je nu eens terugblikt op de muziek luisterfase waar was je aandacht tijdens het luisteren dan op gericht?

2. Als je zelf een verklaring zou moeten geven voor de verschillende ervaringen die je tijdens de muziek luisterfase hebt beleefd, wat heeft volgens jou die ervaring veroorzaakt?

Deze twee vragen geven antwoord op de tweede onderzoeksvraag.

8.3 Analyse methode

De in hoofdstuk 2 besproken informatieverwerkingmechanismen worden door Juslin en Västfjäll (2008) onderscheiden op grond van verschillen in aard en hoedanigheid van de ervaring die het geactiveerde hersengebied voort brengt. De aandacht van de luisteraar wordt bij ieder mechanisme anders gefocust. De aandachtsfocus en de beleefde emotie, die de luisteraar tijdens het luisteren rapporteert, wordt bij deze analyse gebruikt om het geactiveerde verwerkingsmechanisme te herkennen

In dit onderzoek wordt de eerste onderzoeksvraag - In welke mate en op welke manier komen de informatieverwerkingsmechanismen, zoals omschreven door Juslin en Västfjäll (2008), tijdens de muziek luisterfase van de BMGIM voor? - beantwoord door het analyseren van het verbatim van de dialoog tijdens de muziek luisterfase.

Vanwege de aard van een verbatim zijn niet alle in tabel 1 op blz 14 genoemde kenmerken in de geschreven tekst te identificeren. In het verbatim van de dialoog zijn met name “mechanisme focust op” en “opgeroepen emoties /gevoel” te herkennen.

De dialooganalyse is op de volgende wijze uitgevoerd. Tijdens de muziek luisterfase rapporteert de luisteraar aan de begeleider wat hij ervaart en de begeleider informeert naar details. Relevante details voor het kunnen onderscheiden van de mechanismen zijn: in welke vorm doet de ervaring zich voor, welke emotie wordt ervaren, welk aspect van de ervaring heeft deze emotie veroorzaakt en is de luisteraar bekend met de ervaring? Is het bijvoorbeeld een herinnering die voortkomt uit de levensgeschiedenis van luisteraar, of is de ervaring nieuw?

De gerapporteerde ervaring is de analyseeenheid en elke gerapporteerde ervaring wordt gecodeerd op grond van aandachtsfocus en details van de ervaring. De codes zijn niet vooraf vastgelegd en zijn tijdens het analyseren ontstaan. Wel is zo veel mogelijk met de kennis van de hierboven beschreven kenmerken van de mechanismen gecodeerd. Het streven daarbij is om alle gerapporteerde ervaringen te coderen met een minimum aantal codes. Dertien codes bleken nodig om alle ervaringen te kunnen coderen.

Codering heeft plaatsgevonden met Atlas.ti, een software programma waarmee teksten systematisch kunnen worden geanalyseerd. Met behulp van de Query-tool zijn frequenties van codes en hun samenhang zichtbaar gemaakt. Er heeft geen codering door een tweede codeur plaatsgevonden en ook is er geen betrouwbaarheidstoets geweest vanwege de omvang van het onderzoek.

Hieronder een overzicht van de gebruikte codes die bij de analyse van de dialoog zijn gebruikt, plus een korte omschrijving.

- Anders:

Aandachtfocus, of oorzaak van de ervaring ligt duidelijk buiten de muzieksessie

- Ervaring en muziek passen niet bij elkaar:

Muziek en de emotie cq. ervaring zijn niet congruent.

- focus De muziek:

Niet nader gespecificeerd. Niet onder te brengen bij Kennis of Performance

- focus Emotie muziek:

De luisteraar ervaart de emotie zoals die door de muziek wordt weergegeven

- focus Gedachte:

Gedachten die opkomen tijdens het luisteren

- focus Geluid:

Prettig of juist onprettig: de klankkleur van bijvoorbeeld één instrument of de muziek als geheel

- focus Herinnering:

Een gebeurtenis uit het eigen leven wordt ervaren, komt op de voorgrond

- focus Kennis muziek:

Hier gaat het om het vaststellen van feiten. Het analytisch luisteren naar harmonie, instrumentatie of vorm.

- focus Lichaam:

Lichaamservaringen zoals gevoeld in het lichaam, de hartslag, eigen ademhaling, trillingen in spieren, vermoeidheid of rugirritaties als gevolg van het liggen.

- focus Performance:

Het muziekstuk(deel) wordt als mooi of niet mooi ervaren omdat het voldoet of juist niet voldoet aan de verwachtingen van de luisteraar gestoeld op syntactische kennis?

- focus Visueel beeld:

Innerlijk wordt een visueel beeld waargenomen. Dit kan een eigen fantasie zijn of een beeld van een herinnering. Het beeld kan helder en vastomlijnd zijn of diffuus en fluctuerend

- Onverklaarbare oorzaak:

Een onverklaarbaar gevoel of onverklaarbare emotie.

- Zelfreflectie:

Opmerkingen over zichzelf, op het moment van luisteren, becommentariëring van het zelfbeeld

Met deze dialoogcodes is vervolgens een vertaling gemaakt naar de informatieverwerkingsmechanismen. Een citaat waarin een ervaring wordt beschreven opgeroepen door een eng geluid is gecodeerd met “focus geluid”, een citaat met een mooie herinnering met de code “focus herinnering” en een citaat met een innerlijk beeld met “focus visueel beeld”. Het eerstgenoemde voorbeeld wijst op een hersenstam reflex. Het tweede, mits details over plaats en tijd bekend zijn, verwijst naar een episodische herinnering. En het beeld dat gefantaseerd is en geen relatie heeft met het verleden van de luisteraar, duidt op visuele imaginatie. Op onderstaande wijze zijn de mechanismen geduid.

focus emotie muziek => Emotionele Overdracht

focus geluid => Hersenstam Reflex

focus herinnering => Episodische Herinnering

focus performance => Muzikale verwachting

focus visueel beeld als deze niet samen voorkomt met focus herinnering

 => Visuele Imaginatie

onverklaarbare oorzaak => Emotionele Conditionering

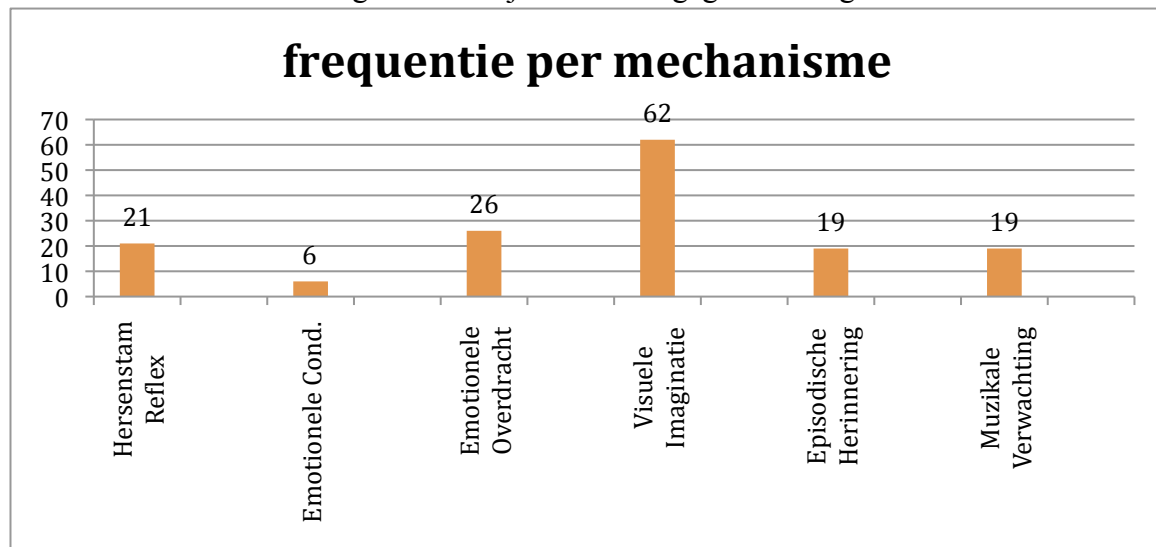
9. Resultaten

9.1 Overzicht van de gevonden mechanismen tijdens de muziek luisterfase

De onderzoeksvraag van deze these luidt:

In welke mate en op welke manier komen de informatieverwerkingsmechanismen, zoals omschreven door Juslin en Västfjäll (2008), tijdens de muziek luisterfase van de BMGIM voor?

Het antwoord op de deelvraag “in welke mate” de mechanismen voorkomen tijdens de muziekluisterfase is als volgt te beschrijven en weergegeven in figuur 1.



Figuur 1. Staafdiagram van de mechanismen die voorkomen in de dialoog.

Visuele imaginatie komt veruit het meest voor met 62 keer. Het het minst is Emotionele conditionering aangetroffen: namelijk 6 keer. Van de tussenliggende mechanismen komt Emotionele overdracht 26 keer voor, Hersenstam reflex 21 keer en Episodische herinnering en Muzikale verwachting beiden 19 keer.

Een illustratie van de gerapporteerde ervaringen die bij elk verwerkingsmechanisme zijn ondergebracht, is in verband met de leesbaarheid opgenomen in de bijlage, te vinden onder Toelichting op het gevonden verwerkingsmechanismen.

De andere deelvraag, “op welke manier” de mechanismen voor komen, is minder eenduidig vast te stellen. Een belangrijke bevinding is dat een citaat niet altijd aan één maar aan twee mechanismen gekoppeld moest worden. In de dialoog zijn geen citaten gevonden waaraan meer dan twee mechanismen zijn toegekend.

Hieronder worden de paren mechanismen genoemd die vaker dan 2 keer samen voorkomen met aansluitend een toelichting op het belang ervan.

- Hersenstam Reflex en Emotionele Overdracht komen 5 keer samen voor
- Hersenstam Reflex en Muzikale Verwachting komen 5 keer samen voor
- Emotionele Overdracht en Visuele Imaginatie komen 3 keer samen voor.

Hieruit kan worden vastgesteld dat de informatieverwerkingsmechanismen tegelijk of vlak na elkaar werkzaam kunnen zijn. Zij functioneren mogelijk onafhankelijk van elkaar en mogelijk erwijs zijn ze afhankelijk van elkaar en beïnvloeden ze elkaar.

Om antwoord te kunnen geven op de vraag “hoe” de mechanismen voorkomen is ook gekeken of er mogelijke verbanden te vinden zijn tussen mechanismen en toegekende codes en tussen codes onderling. Hieronder het resultaat dat naar voren kwam met daaronder een toelichting

- code “focus gedachte” 5 keer samen voorkomt met het verwerkingsmechanisme Episodische Herinnering
- code “focus gedachte” 4 keer samen voorkomt met het verwerkingsmechanisme Visuele Imaginatie
- codes “focus herinnering” en “focus visueel beeld” komen samen 6 keer voor.

Het tegelijkertijd of vlak na elkaar voorkomen van “focus gedachte” en het verwerkingsmechanisme Episodische Herinnering of Visuele Imaginatie duidt op een samenhang die wellicht iets zegt over de volgorde waarin hersenprocessen plaatsvinden. Dat een ervaring die wordt aangemerkt als “een gedachte” het mechanisme Episodische Herinnering of Visuele Imaginatie, of beiden, in gang kan zetten.

Het samen voorkomen van de codes “focus herinnering” en “focus visueel beeld” is ook een aanwijzing dat het proces van herinneren en het proces van het innerlijk verbeelden tegelijkertijd of vlak na elkaar voor komt. En het is aannemelijk dat deze hersenprocessen elkaar wederzijds beïnvloeden.

Een illustratie van de gerapporteerde ervaringen die bij elk verwerkingsmechanisme zijn ondergebracht is in verband met de leesbaarheid opgenomen in de bijlage, te vinden onder Toelichting op het gevonden verwerkingsmechanismen.

Dit geldt ook voor onderstaande resultaten.

Verder zijn er twee opvallende frequenties van codes die niet onvermeld mogen blijven

- Eén opvallende frequentie code is de code “anders” die 1 keer voor komt.

Code “anders” is toegekend als de aandachtfocus, of oorzaak van de ervaring duidelijk buiten de muzieksessie ligt. Uit het slechts 1 keer toekennen van de code mag afgeleid worden dat de muziek luisterfase in hoge mate de aandacht van de luisteraar weet te vangen.

- Tot slot valt de hoge score van 21 voor code “focus lichaam” op.

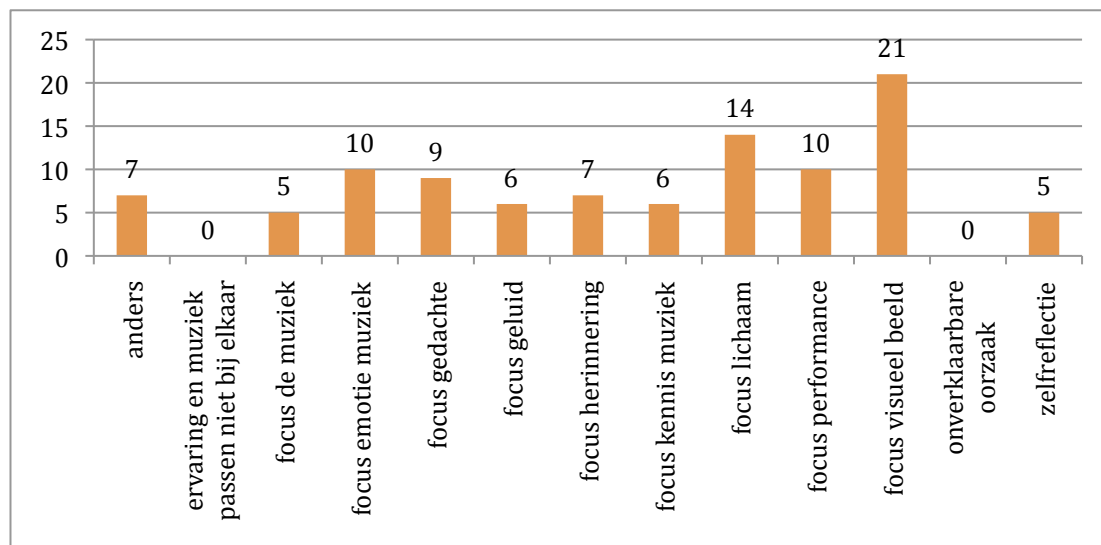
De code “focus lichaam” is een code die is toegekend aan citaten waarin een gevoel in het lichaam, de hartslag, eigen ademhaling, trillingen in spieren, vermoeidheid, of rugirritaties als gevolg van het liggen genoemd worden en die niet, direct of indirect, gerelateerd kan worden aan één van de zes informatieverwerkingsmechanismen uit de literatuur. De relatief hoge score wijst erop dat de aandacht van de luisteraars naar binnen wordt gericht waardoor lichaamsgevoel optreedt.

9.2 Antwoord op de Postlude vragen

De tweede onderzoeksvraag - Zijn deelnemers in de postlude in staat ervaringen uit de muziek luisterfase terug te halen en deze te koppelen aan een verwerkingsmechanisme?- kan beantwoord worden met de resultaten van de twee postlude vragen.

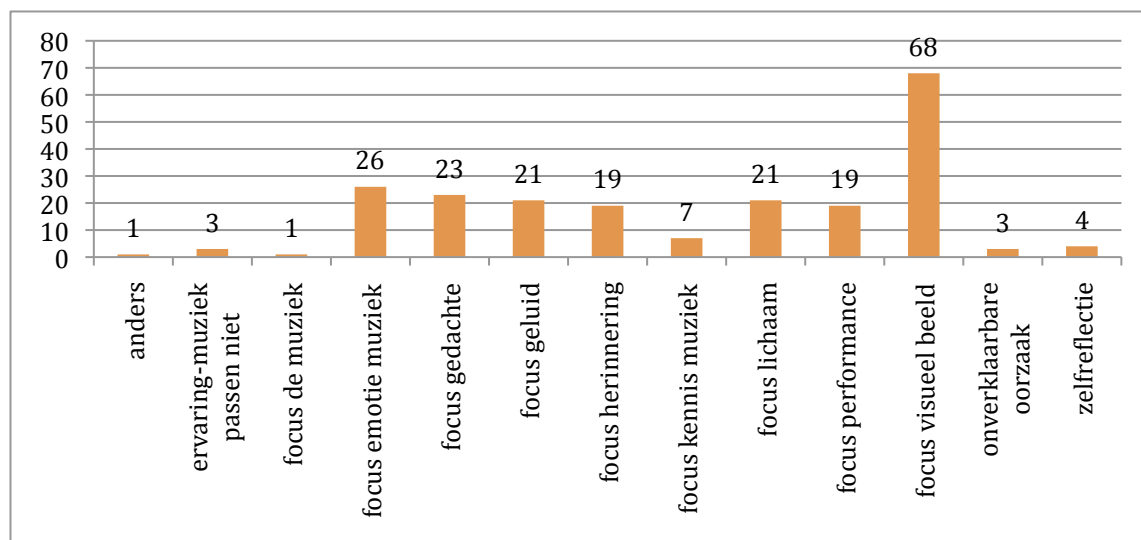
De Postlude vraag 1 luidt: Als je nu eens terugblijkt op de muziek luisterfase waar was je aandacht tijdens het luisteren dan op gericht? Met de antwoorden op deze vraag is het eerste deel van de onderzoeksvraag, - zijn deelnemers in de postlude in staat ervaringen uit de muziek luisterfase terug te halen?- te beantwoorden

De luisteraars hebben in totaal 100 antwoorden gegeven. Deze zijn gecodeerd met de dialoogcodes. Figuur 2 geeft de verdeling van de 100 antwoorden in een staafdiagram weer.



Figuur 2. Resultaat postlude vraag 1

Wat met name opvalt is het grote verschil met het aantal codes dat is toegekend aan de dialoog. In onderstaande staafdiagram, figuur 3, is te zien hoe vaak elke code aan het verbatim van de dialoog is toegekend.



Figuur 3. Frequentie van de toegekende codes in de dialoog

De analyse eenheid “gerapporteerde ervaring” komt bij het analyseren van de dialoog 216, en bij de antwoorden op deze postlude vraag 100 keer. Bij het terugblikken op de ervaringen die tijdens de dialoog zijn gerapporteerd wordt en minder dan de helft terug gehaald. Dat onderstreept de waarde van de dialoog tijdens de muziekluisterfase waarmee aanzienlijk meer ervaringen beschikbaar komen voor therapeutische doeleinden.

Vergelijken we de scores met die van de dialoog analyse dan valt op dat “focus lichaam” nu hoger scoort dan “focus emotie muziek” die bij de dialoog de op één na hoogste score heeft. Een ander opmerkelijk verschil is dat “anders” in de nabespreking 7 keer scoort in tegenstelling tot 1 keer in de dialoog analyse.

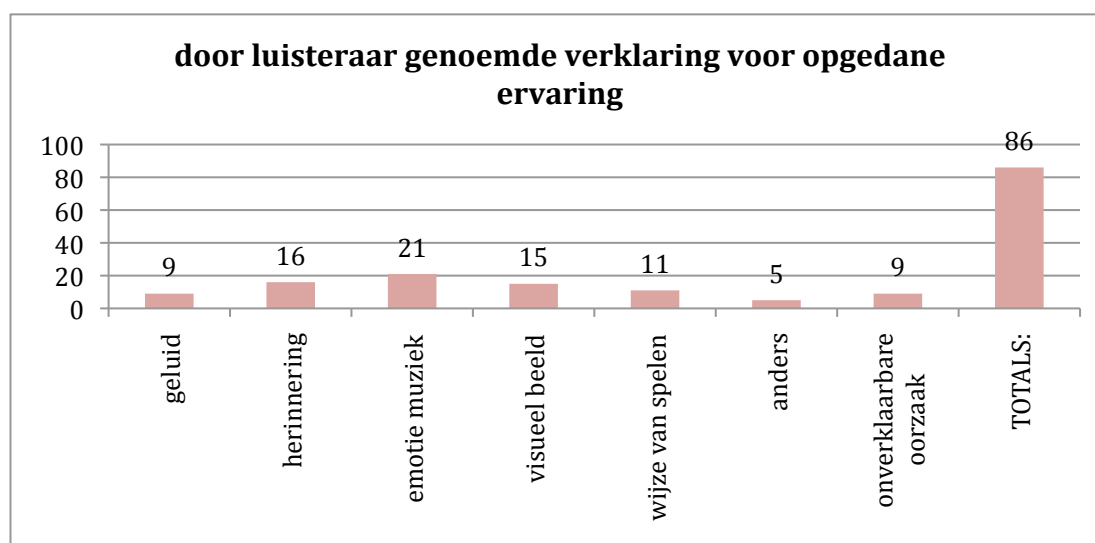
Het antwoord op het eerste deel van de tweede onderzoeksvraag kan als volgt geformuleerd worden: Het lijkt erop dat bij het terug halen van wat tijdens het luisteren ervaren is, lichaamservaringen en zaken die volgens de luisteraar niets met de sessie te maken hebben, nu meer op de voorgrond komen.

Postlude vraag 2 luidt: Als je zelf een verklaring zou moeten geven voor de verschillende ervaringen die je tijdens de muziek luisterfase hebt beleefd, wat heeft volgens jou die ervaring veroorzaakt? Per ervaring kun je slechts één optie kiezen uit de volgende lijst.

1. Een geluid
2. Een concrete herinnering uit mijn leven
3. De emotie/het gevoel dat uit de muziek spreekt
4. Een visueel beeld dat in mij opkwam
5. De slechte, verwarrende of juist bijzonder mooie wijze waarop de muziek werd gespeeld
6. Een onverklaarbaar gevoel of onverklaarbare emotie.
7. de oorzaak ligt duidelijk buiten de muzieksessie.

Met de resultaten van deze vraag kan antwoord gegeven worden op de tweede deelvraag van de onderzoeksvraag: Zijn deelnemers in de postlude in staat ervaringen uit de muziek luisterfase te koppelen aan een verwerkingsmechanisme?

De luisteraars hebben bij 86 ervaringen antwoord gegeven op deze vraag. In figuur 4 is in een staafdiagram de antwoorden weergegeven.



figuur 4. Resultaat van vraag 2 van de Postlude.

De luisteraars konden 81 ervaringen verklaren met woorden die van één van de zes verwerkingsmechanismen zijn afgeleid. De verklaringscode “anders” komt 5 keer voor. Deze

verwijst niet naar een mechanisme maar dient als optie als de luisteraar de andere opties niet toepasbaar acht. De emotie van de muziek (afgeleid van Emotionele Overdracht) wordt het meest, 21 keer, als oorzaak van de ervaring aangedragen. Een herinnering (Episodische Herinnering) en visueel beeld (Visuele Imaginatie) worden daarna 16 resp. 15 keer als oorzaak van een ervaring aangedragen. De wijze van spelen (Muzikale Verwachting) komt 11 keer voor. Een score die bij deze proefpersonen hoger zal zijn dan bij niet muziek geschoolden. Een geluid (Hersenstem Reflex) en onverklaarbare oorzaak (Emotionele Conditionering) scoren beide 9 keer.

Het antwoord op het tweede deel van de tweede onderzoeksvraag kan als volgt geformuleerd worden: De gezamenlijke score van “anders” en “onverklaarbare oorzaak” 14, lijkt aan te geven dat luisteraars het lastig vinden om een verklaring te geven voor een opgedane ervaring. Verklaringen gekoppeld aan concrete zaken, zoals de muziek die klinkt, een herinnering of een beeld, lijken als oorzaak voor de hand te liggen. “Wijze van spelen” als verklaring voor een opgedane ervaring komt 11 keer voor. Deze score is zeer waarschijnlijk zo hoog door de muzikale kennis van deze selectieve groep luisteraars.

De beantwoording van de beide postlude vragen laat zien dat in de nabespreking, waarin de luisteraarervaringen van de muziek luisterfase terug moet halen, meer dan de helft van het mogelijk relevante therapeutische materiaal verdwijnt. Dit zegt overigens nog niets over de bruikbaarheid en de therapeutische waarde van het materiaal dat wel beschikbaar is. Geconstateerd kan worden dat nuanceren, kleurrijkheid van de ervaring verminderen evenals de emotionele beleving. Daarentegen lijken lichamelijke ervaringen evenals zaken die niet met de muzieksessie te maken hebben tijdens de postlude meer op de voorgrond te komen. Ook het zelf kunnen duiden van de bron van de ervaring is tijdens de postlude minder makkelijk dan tijdens de dialoog.

10. Conclusie en discussie

In dit hoofdstuk wordt aan de hand van de resultaten van de twee onderzoeksvragen de wenselijkheid en de ontwikkeling van een zelfstandige muziekpsychotherapie besproken. De eerste onderzoeksvraag luidt:

In welke mate en op welke manier komen de informatieverwerkingsmechanismen, zoals omschreven door Juslin en Västfjäll (2008), tijdens de muziek luisterfase van de BMGIM voor?

De in dit onderzoek gevonden resultaten komen overeen met de verwachting op grond van de literatuur over BMGIM (Bonny & Summer, 2002; Bruscia & Grocke, 2002). De herkomst van de in dit onderzoek gevonden “images”, de ervaringen die zich in diverse hoedanigheden zoals emoties, gedachten, herinneringen en sensorische gewaarwordingen kunnen voordoen (Bruscia & Grocke, 2002), is met behulp van zes psychologische informatieverwerkingsmechanismen (Juslin & Västfjäll, 2008) in kaart gebracht.

Als bron van die ervaringen komt Visuele Imaginatie veruit het meest voor, maar ook andere mechanismen brengen ervaringen teweeg. Een andere belangrijke bevinding die uit het onderzoek naar voren komt is dat de mechanismen die ervaringen óf zelfstandig óf in samenwerking met andere mechanismen lijken te realiseren.

Dat mechanismen samenwerken en elkaar kunnen beïnvloeden komt overeen met de literatuur over de informatieverwerkingsmechanismen (Juslin & Västfjäll, 2008) en de literatuur over gestaltpsychologie (Koffka, 1935; Reybrouck, 1997; Wertheimer, 1922, 1959). Informatie uit de omgeving wordt door de hersenen onbewust verwerkt om in de gegeven situatie tot de meest simpele en betekenisvolle gestalt te komen en die wordt als één geheel aan het

bewustzijn gepresenteerd. Gestalt en Image zijn twee woorden met een andere herkomst die naar het zelfde verwijzen: een bewuste ervaring met meer of minder emotionele lading.

De bevinding uit dit onderzoek dat twee informatieverwerkingsmechanismen aan eenzelfde bewuste ervaring kunnen worden toegekend laat zien dat de verwerkingsmechanismen tegelijkertijd actief kunnen zijn en dat er mogelijk interactie plaatsvindt. Met behulp van de kenmerken “mate van autonomie” en “hoe snel?” die in tabel 1 op bladzijde 14, kolom 5 resp. 2, worden genoemd (Juslin & Västfjäll, 2008) is beter te begrijpen hoe mechanismen elkaar kunnen beïnvloeden

Hersenstam Reflex en Emotionele Overdracht komen 5 keer samen voor. De mate van autonomie en de snelheid van beide mechanismen is hoog. Dat zou betekenen dat ze elkaar niet beïnvloeden en dat ze onafhankelijk van elkaar door de muziek worden aangesproken. De frequente aanwezigheid van dit paar in dit onderzoek is, gezien de selectieve steekproef van luisteraars met bovengemiddelde muzikale kennis van instrumenten en het analyseren van geluiden, niet verwonderlijk. Van hen mag verwacht worden dat zij geluiden/ muziekinstrumenten in de muziek kunnen onderscheiden en de specifieke invloed daarvan op de beleving kunnen benoemen.

Dezelfde argumenten kunnen worden aangedragen voor het paar Hersenstam Reflex en. Hier is echter sprake van eenzijdige beïnvloeding. Daar de mate van autonomie van het mechanisme Muzikale Verwachting matig is en de snelheid traag, is het aannemelijk dat Muzikale Verwachting door het mechanisme Hersenstam Reflex wordt beïnvloed.

Ofschoon deze bevindingen gekleurd worden door de selectieve steekproef sluit het de generaliseerbaarheid naar mensen met minder muzikale kennis niet uit. Het niet kunnen benoemen of analyseren houdt niet in dat de mechanismen niet worden aangesproken, wel dat ze minder zullen worden gerapporteerd tijdens de dialoog.

Het paar Emotionele Overdracht en Visuele Imaginatie komt 3 keer voor. De snelheid en mate van autonomie van Visuele Imaginatie is laag en die van Emotionele Overdracht hoog. Als er beïnvloeding plaats vindt is het aannemelijk dat Emotionele overdracht het mechanisme Visuele Imaginatie beïnvloedt en niet anders om.

Een ander argument waardoor het aannemelijker wordt dat Emotionele Overdracht het mechanisme Visuele Imaginatie zou kunnen beïnvloeden is dat “focus gedachte” 4 keer samen met Visuele Imaginatie voor komt. Hetzelfde geldt overigens voor “focus gedachte” en Episodische Herinnering die komen namelijk 5 keer samen voor. In beide gevallen is het zeer goed voorstelbaar dat de luisteraar bij emotievolle muziek makkelijker “de muziek doet me denken aan” zegt, dan “de emotie van de muziek roept op” waardoor het mechanisme Emotionele Overdracht tijdens de analyse niet wordt herkend.

Bovenstaande verduidelijkt dat de moeilijkheidsgraad van het herkennen van een mechanisme in de dialoog niet voor alle zes mechanismen gelijk is. Luisteraars zullen makkelijk ervaringen rapporteren die duidelijk, herkenbaar en concreet te benoemen zijn, zoals de muziek die op dat moment klinkt, beelden en herinneringen. Ervaringen die diffuus, moeilijk te herleiden, en daardoor niet zo goed in woorden te vatten zijn zullen minder snel genoemd worden. Dat kan verklaren waarom Emotionele Conditionering in dit onderzoek veel minder is aangetroffen dan bijvoorbeeld Episodische Herinnering en Visuele Imaginatie. De laatste, zo blijkt bovendien uit kolom 6 van tabel 1, is als enige mechanisme in hoge mate aan te sturen en te beïnvloeden door de luisteraar zelf. Dit kan het veelvuldig voorkomen van Visuele Imaginatie mede verklaren.

Deze kennis kan op de volgende wijze aangewend worden.

De literatuur over informatieverwerkingsmechanismen laat zien dat de reactie van luisteraars op muziek heel divers kan zijn (Juslin, et al., 2008; Juslin & Sloboda, 2001; Juslin & Västfjäll, 2008; Sloboda, 1992, 2005; Sloboda & O'Neill, 2001a). Met eenzelfde muziekstuk kan bij de één Episodische Herinnering worden aangesproken terwijl bij een ander de Emotionele Overdracht de ervaring bepaalt. Centraal in de BMGIM staan de thema gecentreerde muziekprogramma's. Deze bevatten enkel klassieke muziek. Muziek is geselecteerd om emoties op te roepen die passen bij een thema. Dit is niet op het unieke individueel gericht maar er wordt uitgegaan van veel voorkomende reacties op die muziek. In termen van verwerkingsmechanismen kun je zeggen dat men verwacht het mechanisme Emotionele Overdracht aan te spreken, wat leidt tot emoties en zo mogelijk tot herinneringen of fantasieën. Uit het onderzoek en de literatuur (Juslin & Västfjäll, 2008) blijkt dat emotionele reacties lang niet altijd voortkomen uit de Emotionele Overdracht, maar zeer goed gestoeld kunnen zijn op de concrete herinnering zelf, Episodische Herinnering, Emotionele Conditionering, Visuele Imaginatie, Muzikale Verwachting of Hersenstam Reflex. Door de zes in deze these besproken informatieverwerkingsmechanismen als uitgangspunt te nemen, in plaats van de standaard muziekprogramma's uit de BMGIM, wordt de focus verplaatst van algemeen geldende reacties op muziek naar individuele verwerking. Het beïnvloedingsproces wordt in feite omgekeerd: niet de muziek die de luisteraar beïnvloedt maar de luisteraar die actief de muziek verwerkt. In deze nieuw te ontwikkelen methode zou de therapeut niet de muziek maar juist de individuele reacties op geluiden en allerlei vormen van muziek kunnen gebruiken. Het gebruik binnen BMGIM van enkel klassieke muziek kan gezien worden als een beperking van de muzikale mogelijkheden.

De zes mechanismen maken deel uit van de hersenenprocessen van de luisteraar die continu bezig zijn de omgeving op een voor hem betekenisvolle wijze vorm te geven. Welk mechanisme, of combinatie van mechanismen een betekenisvolle ervaring oproept is een individuele aangelegenheid. De emotionele reactie op muziek is een betekenisvolle ervaring die richting geeft aan de therapie.

De informatieverwerkingsmechanismen dienen verschillende hersenfuncties, ook wel overlevingswaarde genoemd (Juslin & Västfjäll, 2008). Elk mechanisme heeft een specifiek doel. Hersenstam Reflex bijvoorbeeld treedt op als indicator voor veiligheid of gevaar. Zie tabel 1 kolom 2 op bladzijde 14 voor een compleet overzicht van de doelen van alle mechanismen. De overlevingswaarde van de hersenfunctie, van het informatieverwerkingsmechanisme, geeft belangrijke aanwijzingen voor diagnostiek en behandelingsstrategie. Het veelvuldig voor komen van emoties die voortkomen uit een bepaald mechanisme wijst in de richting van ervaringen die voor de cliënt relevant zijn en therapeutische betekenis kunnen hebben. Deze kennis helpt de therapeut een diagnose te stellen en de therapie passende invulling te geven. Indien de cliënt een duidelijke voorkeur heeft voor geluiden of bepaalde klanken zou dat kunnen duiden op een behoefte aan veiligheid en geborgenheid. Het terugkerend fantaseren over emotionele situaties of scènes zou kunnen wijzen op de behoefte zichzelf te profileren. Het risico om dat bepaalde gedrag openlijk te manifesteren is misschien te groot. Emotionele Overdracht kan wijzen in de richting van een behoefte aan sociale relaties. Het veelvuldig hebben van herinneringen kan duiden op een behoefte zichzelf te verbinden met het verleden.

Het doelbewust aanbieden van muziek die een bepaalde hersenfunctie activeert kan de cliënt bewust maken van de achterliggende behoefte. Zinvol kan het daarom zijn bij de cliënt te informeren naar welke muziek hij bijzonder mooi vindt of waardeert en hem te vragen deze muziek te laten horen. Het laten horen van die muziek, in de context van zelfpsychologie beschouwd als een zelfobject, is gelijk aan het laten horen van zijn eigen behoefte. Zo komen zelfmedicatie strategieën, coping strategieën, aan het licht. Vervolgens kan met de cliënt, aan de hand van de overlevingswaarde van het mechanismen, gekeken worden hoe hij, ook op

andere manieren in zijn behoefte kan voorzien. Het adequaat integreren van deze behoefte in relaties die de cliënt in het dagelijkse leven aangaat, of zou willen aangaan zou dan de volgende stap zijn.

De tweede onderzoeksvraag luidt als volgt:

- Zijn deelnemers in de postlude in staat emotionele ervaringen uit de muziek luisterfase terug te halen en deze te koppelen aan een verwerkingsmechanisme?

De proefpersonen kregen in de postlude twee vragen te beantwoorden.

De antwoorden op de eerste vraag geven een bevestiging dat het gewaar zijn tijdens de muziek luisterfase een geheel andere is dan die tijdens de postlude. De *altered state of consciousness* brengt meer dan een keer zoveel ervaringen naar voren dan de postlude. Vastgesteld kan worden dat er aanzienlijk minder ervaringen voor therapeutische doelen beschikbaar komen in de postlude. Tevens valt op dat ervaring, getuige de kleurrijkheid en levendigheid die grotendeels verdwenen is, minder emotioneel wordt beleefd als geprobeerd wordt die ervaring in de postlude terug te roepen. Hieruit kan geconcludeerd worden dat emotie, gezien als motiverende factor die gedragsverandering kan bewerkstelligen (Saarni, et al., 2006) het beste benut kan worden tijdens de muziek luisterfase. Dit pleit voor een geïntegreerde aanpak waarin verwerking en integratie meteen tijdens de dialoog plaatsvindt en niet tijdens een therapeutisch gesprek op een later moment. Bovendien onderstreept dit het belang van het voeren van een dialoog die gericht is op het intensiveren van de emotie door op een uitnodigende wijze naar details van de ervaring te informeren.

In hoofdstuk 6 is aangegeven hoe de emotionele ervaringen van de luisteraar op passende wijze verwerkt kunnen worden binnen de context van zelfpsychologie van Kohut (Kohut & Elson, 1987). Ruud heeft het zelfpsychologisch model van Kohut in verschillende artikelen (Ruud, 2002, 2003) gekoppeld aan ervaringen opgedaan in de muziek luisterfase.

De antwoorden op vraag 2 uit de postlude waarin luisteraars een verklaring geven voor de opgedane ervaringen lijkt te ondersteunen dat met name fantasiebeelden en herinneringen door de luisteraar makkelijk aan te wijzen zijn als bron van emotie. Voor elke ervaring die de luisteraar zich kan herinneren geeft hij de oorzaak van de ervaring aan door een keuze te maken uit zeven alternatieven. Dit zijn termen die afgeleid zijn van de zes verwerkingsmechanismen plus de optie “anders”, die staat voor geen van de zes bovengenoemde is toepasbaar. “Herinnering” en “visueel beeld” komen inderdaad veelvuldig voor, maar het meest komt “emotie muziek voor”. Dit is te verklaren doordat de muziek op dat moment concreet aanwezig is. Bovendien wekt Emotionele Overdracht “sneller” emoties op dan een Episodische herinnering en Visuele Imaginatie.

Hetgeen de luisteraar in de dialoog verwoordt is op zichzelf een “eindproduct” waarvan hij de onderliggende psychische processen niet kent (Perls, et al., 1951). Uit de literatuur over de verwerkingsmechanismen (Juslin & Västfjäll, 2008) valt op te maken dat Visuele Imaginatie en Episodische Herinnering makkelijker door de luisteraar herkend worden als de bron van emotie dan de mechanismen Hersenstam Reflex, Emotionele Conditionering en Emotionele Overdracht. Zie tabel 1 kolom 4 op bladzijde 14. Visuele Imaginatie, Episodisch Herinnering en ook Muzikale verwachting hebben als kenmerk dat ze in vergelijking met Hersenstam Reflex, Emotionele Conditionering en Emotionele Overdracht meer tijd nodig hebben om emotie op te roepen, zie kolom 2 tabel 1. Bovendien, zo blijkt uit kolom 5, geldt voor de “trage” mechanismen dat de mate van autonomie laag is en voor de “snelle” mechanismen dat de autonomie hoog is. Het gestaltformatieproces in ogenschouw nemend lijkt het aannemelijk dat de “snelle” mechanismen de “trage” van informatie voorzien en zo beïnvloeden.

Luisteraars weten emoties opgeroepen door trage, niet autonome mechanismen makkelijk te

herleiden naar de bron. Voor snelle, autonome mechanismen geldt het omgekeerde. Hieruit is af te leiden dat met name fantasiebeelden en herinneringen door de luisteraar makkelijk aan te wijzen zijn als bron van emotie.

Resumerend:

Snel, autonoom en moeilijk herkenbare mechanismen zijn:

- Hersenstam Reflex,
- Emotionele Conditionering
- Emotionele Overdracht

Deze drie zouden informatie kunnen doorgeven aan de trage, beïnvloedbare en makkelijk herkenbare mechanismen:

- Episodische Herinnering en
- Visuele Imaginatie

Muzikale Verwachting is traag en matig autonoom en door de luisteraar matig goed te herkennen als bron van emotie.

Het is aannemelijk dat emoties opgeroepen door de mechanismen Hersenstam Reflex, Emotionele Conditionering en Emotionele Overdracht worden geïntegreerd in herinneringen en beelden die tijdens de muziek luisterfase naar voren komen. Het eindproduct “herinnering” en/of “visueel beeld” onderzoeken op onderliggende, voedende mechanismen is zinvol om te komen tot een goede diagnose en richtlijnen voor vervolgbehandeling.

De bevinding dat de cliënt tijdens de dialoog makkelijker en genuanceerder kan aangeven waar de emotionele beleving precies door wordt opgewekt, kan gebruikt worden in de dialoog. Door te vragen naar welk aspect van huidige ervaring de emotionele ervaring precies oproept. Dit kan een aspect van de muziek zijn of een aspect van een herinnering of beeld. Zo komt duidelijker naar voren welk mechanisme wordt aangesproken en op welke overlevingswaarde / hersenfunctie de emotie betrekking heeft.

Het kwalitatieve onderzoek dat in het kader van deze masterthese heeft plaatsgevonden kent een aantal min- en pluspunten.

Ten eerste maakt het kleine aantal proefpersonen de generaliseerbaarheid van de bevindingen naar andere mensen bijna onmogelijk. De bevindingen lijken overeen te komen met bevindingen op deelgebieden in andere onderzoeken. Het onderhavige onderzoek bevestigt die gevonden resultaten waardoor de resultaten uit dit onderzoek niet op zichzelf staan. Verwerkingsmechanismen die betrokken zijn bij het luistern naar muziek zijn in diverse studies beschreven en hier teruggevonden evenals het realiseren van een “*altered state of mind*” tijdens de sessie.

De selectieve steekproef kent zowel plus- als minpunten. De leeftijdspreiding onder de deelnemers, 17 tot 21 jaar, is beperkt en geeft zeer waarschijnlijk een vertekend beeld daar waar het gaat om de mechanismen Episodische Herinneringen en Emotionele Conditionering. Je mag aannemen dat oudere mensen door hun langere levenservaring meer gebeurtenissen hebben meegemaakt en dat het aantal conditioneringen hoger zal zijn.

Het gegeven dat de deelnemers allen muziektherapiestudenten zijn en daardoor een bovengemiddelde kennis van muziek en muziektherapie hebben is in dit onderzoek een pluspunt. Daardoor zijn zij beter in staat de verschillende verwerkingsmechanismen van muziek bewust te herkennen en benoemen. Aannemelijk is dat door hun kennis het mechanisme Muzikale Verwachting in dit onderzoek vaker wordt aangetroffen dan bij anderen.

Als laatste een opmerking over de onderzoeksmethode. Hierin is gewerkt met het analyseren van een verbatim. Om de verwerkingsmechanismen op te sporen zou een fMRI scan meer waarheidsgetrouwe resultaten opleveren. Het geeft een zuiverder beeld van de mechanismen

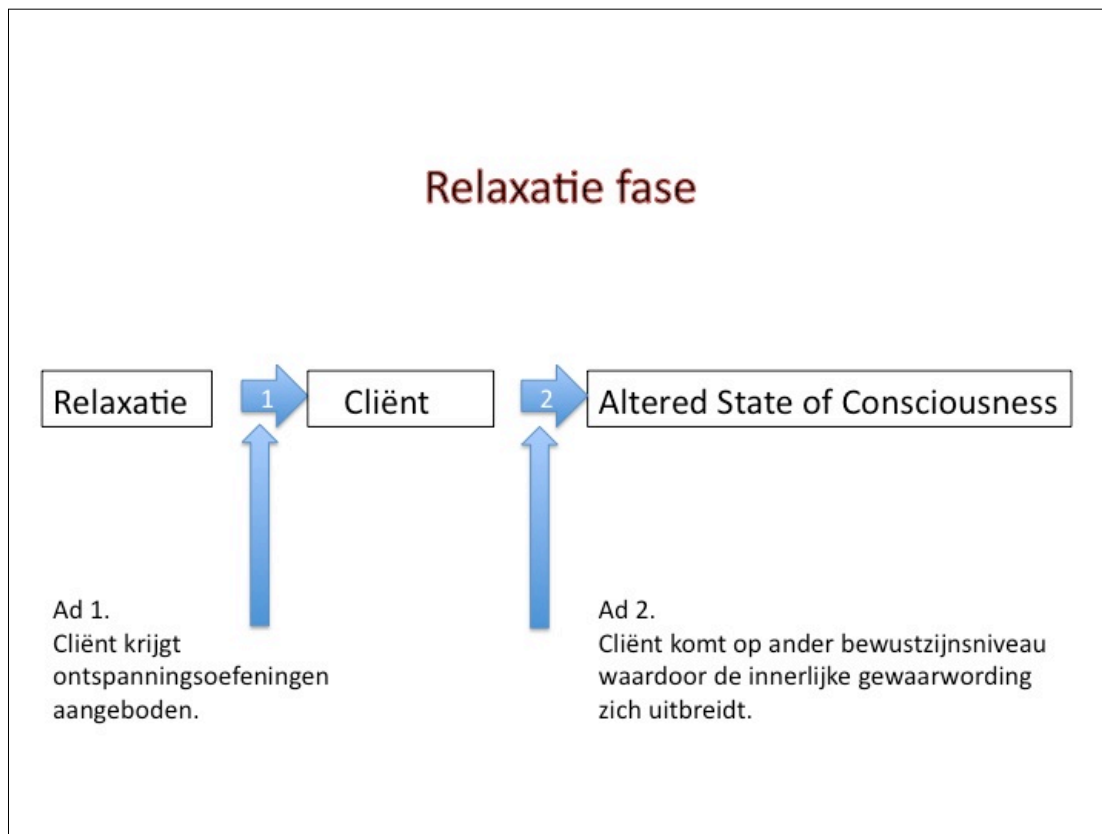
die werkelijk door muziek worden geactiveerd. Voor de praktische toepassing is het verbatim als instrument eerder een pre omdat het de weergave van ervaringen van de cliënt naar voren brengt zoals de therapeut er in de praktijk mee te maken krijgt.

Neemt niet weg dat de conclusies uit dit onderzoek soms gebaseerd zijn op feiten en soms op aannames. Verder kwantitatief onderzoek is nodig om de aannames te kunnen staven. Dit geldt bijvoorbeeld voor hoe de mechanismen elkaar precies beïnvloeden en voor de mate waarin het mechanisme herleid kan worden uit de gerapporteerde ervaring. En hoe duidelijk brengt de overlevingswaarde van de hersenfunctie een relevant therapeutisch doel aan het licht. Dit zijn slechts enkele van de vragen waarmee die in toekomstig onderzoek de praktische waarde van de hier voorgestelde muziekpsychotherapie kan worden bepaald.

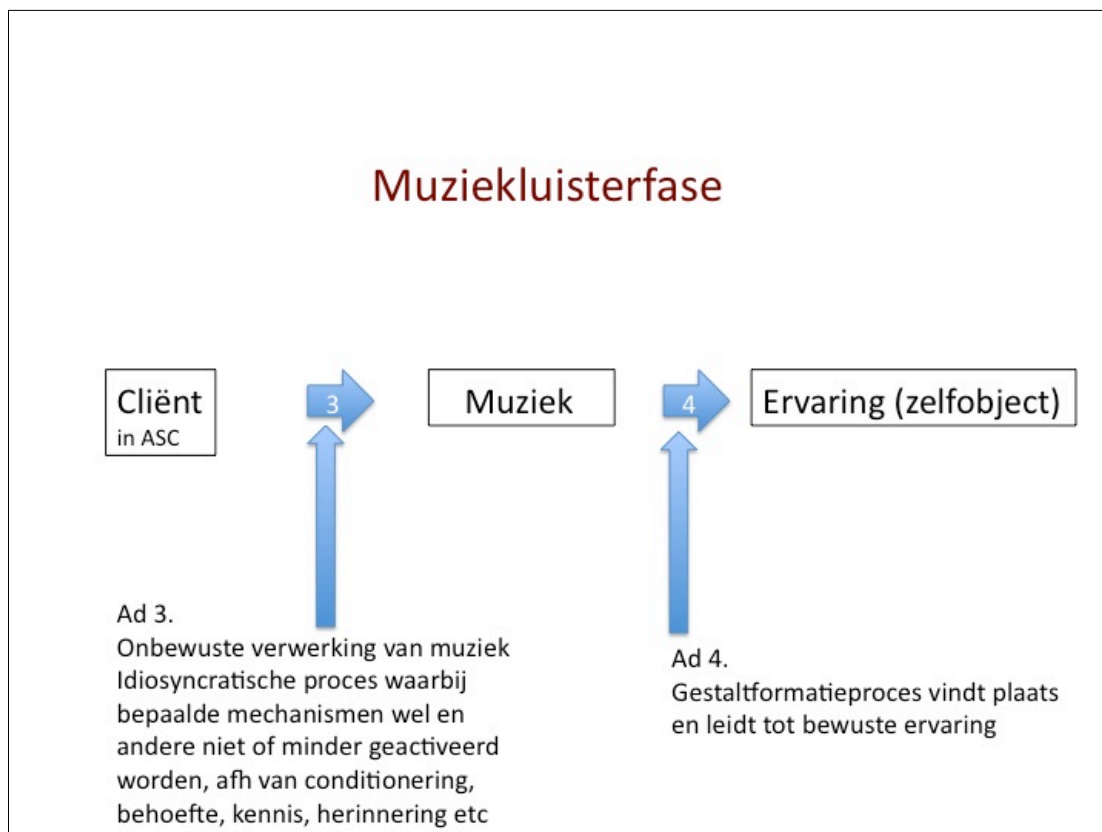
De psychologische benadering van de BMGIM resulteert in:

- Opheffing van de splitsing tussen het moment van emotie opwekken (BMGIM) en het moment van integratie (verbale psychotherapie)
- Alle muziekstijlen, inclusief geluiden, kunnen tijdens de muziekluisterfase gebruikt worden.
- Themagecentreerde standaard muziekprogramma's verdwijnen. De cliënt wordt actief betrokken bij het bepalen van het muziekaanbod. Hij laat zijn muziek horen.
- Uitbreiding van de focus van de dialoog. Tijdens de dialoog worden details van de ervaring naar voren gehaald met het doel: 1) de ervaring te verdiepen, 2) het actieve verwerkingmechanismen te achterhalen en daarmee diens overlevingsfunctie en 3) de mate van coherentie van het zelfbeeld te laten ervaren.
- Muziek en de ervaringen die tijdens de muziekluisterfase naar voren komen worden gezien als zelfobjecten (zelfpsychologie). Deze worden gebruikt voor het creëren van een realistisch zelfbeeld en het ontwikkelen van andere zelfobjecten in het dagelijks leven van de cliënt.
- Het creëren van een coherent zelfbeeld is hoofddoel.

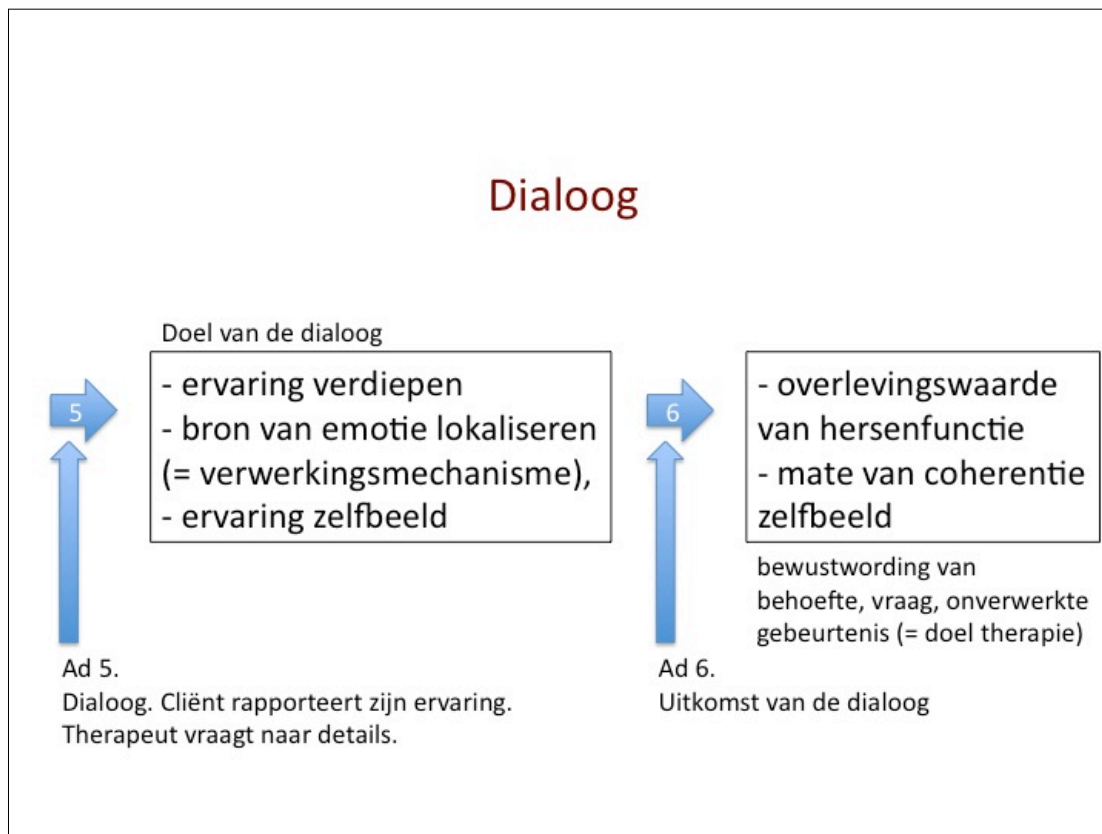
Het therapeutisch proces van de muziekpsychotherapeutische methode wordt hieronder in de figuren 5a tot en met 5e schematisch weergegeven.



figuur 5a. Relaxatie fase



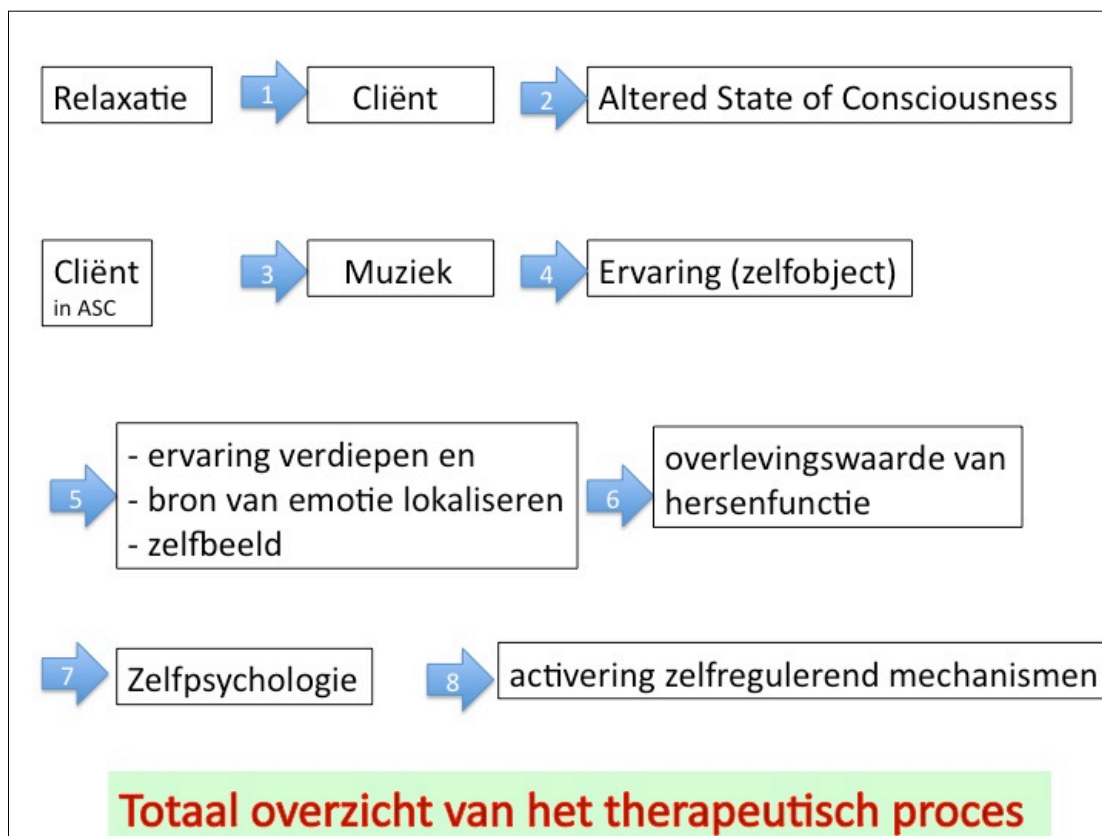
figuur 5b. Muziekluisterfase



figuur 5c. Dialogo



figuur 5d. Behandeling door middel van zelfpsychologie



figuur 5e. Totaal overzicht.

In een tijd waarin binnen de gezondheidspsychologie steeds meer wordt gezocht naar gezondheidsbevorderende methodieken voor grote doelgroepen, biedt de in deze masterthese voorgestelde idiosyncratische methodiek een goed tegenwicht, of liever gezegd een waardevolle aanvulling. Met modellen als het *Health Belief Model* of de *Theorie of Planned Behaviour* probeert men zo goed mogelijk gedragsdeterminanten in kaart te brengen en gezondheidsbevorderende strategieën te ontwikkelen. Of men probeert via *Entertainment Education* de weerstand te omzeilen zodat de gezondheidsbevorderende boodschap overkomt. Zo hoopt men op grote schaal maatschappelijke kosten als gevolg van behandeling en ziekteverzuim te kunnen indammen. Vaak gaat het om gezondheidsdoelen en preventie die de overheid steunt om financiële risico's te verminderen. Echter de emotionele betrokkenheid vanuit het individu is nog niet altijd voldoende om ook daadwerkelijke gedragsverandering te weeg te brengen. De burger weet wel dat het goed zou zijn meer te bewegen en niet te roken. Het gevaar is dat het individu enkel cognitief wordt aangesproken en niet voldoende innerlijk gemotiveerd is om daadwerkelijk en voor lange tijd zijn gedrag aan te passen. Een ander nadeel van de aanpak gericht op grote groepen is dat er weinig of geen rekening wordt gehouden met de individuele verschillen. De achterliggende reden dat iemand niet beweegt of blijft roken wordt niet meegenomen, waardoor de positieve gedragsverandering die optreedt in feite alleen symptoombestrijding zou kunnen zijn. Het onderliggende probleem, van bijvoorbeeld een verslaving als roken, wordt niet werkelijk aangepakt met het risico dat er een verschuiving van het probleem plaatsvindt naar bijvoorbeeld meer eten. De in deze these voorgestelde muziekpsychotherapeutische methode is een waardevolle toevoeging omdat het een non-verbale therapie en geen cognitieve benadering is. De methode begint bij het opwekken van emotie waardoor eerst innerlijke motivatie wordt gemobiliseerd. Met een adequate zelfpsychologische begeleiding waarin de individuele mogelijkheden

centraal staan kan vervolgens het zelfregulerend vermogen heel gericht in gang worden gezet. Het verdient aanbeveling een gevarieerde aanpak te ontwikkelen voor gezondheidsbevordering en psychohygiëne waarin uiteraard het grote publiek wordt aangesproken en waarin de idiosyncratische benadering een grotere plaats verdient.

In deze masterthese is op grond van het beschreven onderzoek, de theorie over BMGIM (Bonny & Summer, 2002; Bruscia & Grocke, 2002) en de kennis over informatieverwerkingsmechanismen (Juslin & Västfjäll, 2008) een nieuwe vorm van muziekpsychotherapie gepresenteerd. Haar primaire therapeutische doel is niet inzicht, maar het belangrijkste doel is te komen tot een coherent zelfbeeld (Kohut & Elson, 1987) waarmee de cliënt zich kan verenigen.

Referenties.

- Baumgartner, H. (1992). Remembrance of things past: Music, autobiographical memory, and emotion. [Article]. *Advances in Consumer Research*, 19(1), 613-620.
- Behne, K.-E. (1997). The development of "Musikerleben" in adolescence: How and why young people listen to music. In I. Deliège & J. Sloboda (Eds.), *Perception and cognition of music*. (pp. 143-159): Hove, England: Psychology Press/Erlbaum (UK) Taylor & Francis.
- Bonde, L. O. (2004). *The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM) with cancer survivors. A psychosocial study with focus on the influence of BMGIM on mood and quality of life*. Doctor of Philosophy, Aalborg University (DK).
- Bonde, L. O. (2007a). Imagery, metaphor and perceived outcomes in six cancer survivors' BMGIM therapy. In A. Meadows (Ed.), *Qualitative Inquiries in Music Therapy* (Vol. 3). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Bonde, L. O. (2007b). Music as Metaphor and Analogy -- A Literature Essay. *Nordic Journal of Music Therapy*, 16(1), 73 - 81.
- Bonny, H. L., & Summer, L. (2002). *Music Consciousness : the evolution of guided imagery and music*. Gilsum: Barcelona Publishing.
- Bradley, M. M., & Lang, P. J. (2007). The international affective picture system (IAPS) in the study of emotion and attention. In J. A. Coan & J. J. B. Allen (Eds.), *Handbook of emotion elicitation and assessment*. New York: Oxford University Press.
- Breitling, D., Guenther, W., & Rondot, P. (1987). Auditory perception of music measured by brain electrical activity mapping. *Neuropsychologia*, 25(5), 765-774. doi: 10.1016/0028-3932(87)90114-x
- Bruscia, K. E., & Grocke, D. E. (2002). *Guided imagery and music : the Bonny method and beyond*. Gilsum, NH: Barcelona Pub.
- Budd, M. (1985). *Music and the emotions : the philosophical theories*. London; Boston: Routledge & K. Paul.
- Burns, D. S. (2001). The effect of the bonny method of guided imagery and music on the mood and life quality of cancer patients. *Journal of Music Therapy*, 38(1), 51-65.
- Conway, M. A., & Holmes, E. (2005). Autobiographical memory and the working self. In N. Braisby & A. Gellatly (Eds.), *Cognitive psychology* (pp. 507-543). Oxford: University Press.
- Conway, M. A., & Rubin, D. C. (1993). The structure of autobiographical memory. In A. F. Collins, S. E. Gathercole, M. H. Conway & P. Morris (Eds.), *Theories of memory* (pp. 103-137). Hove: L. Erlbaum Associates.
- Davies, J. B. (1978). *The psychology of music*. Stanford, Calif.: Stanford University Press.

- De Houwer, J., Baeyens, F., & Field, A. (2005). Associative learning of likes and dislikes: Some current controversies and possible ways forward. [Article]. *Cognition & Emotion*, 19(2), 161-174. doi: 10.1080/02699930441000265
- De Houwer, J., Thomas, S., & Baeyens, F. (2001). Association learning of likes and dislikes: A review of 25 years of research on human evaluative conditioning. *Psychological Bulletin*, 127(6), 853-869. doi: 10.1037/0033-2909.127.6.853
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge [u.a.]: Cambridge Univ. Press.
- Dimberg, U., Thunberg, M., & Elmehed, K. (2000). Unconscious Facial Reactions to Emotional Facial Expressions. *Psychological Science*, 11(1), 86-89.
- Ehrenfels, C. V. (1937). On Gestalt-qualities. *Psychological Review*, 44(6), 521-524. doi: 10.1037/h0056968
- Farah, M. (1989). The neural basis of mental imagery. *Trends in Neurosciences*, 12(10), 395-399. doi: 10.1016/0166-2236(89)90079-9
- Gabrielsson, A. (2001). Emotion perceived and emotion felt: Same or different? *Musicae Scientiae, Spec Issue*, 2001-2002, 123-147.
- Gabrielsson, A., & Juslin, P. N. (2003). Emotional expression in music. In R. J. Davidson, K. R. Scherer & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences*. (pp. 503-534): New York, NY, US: Oxford University Press.
- Ganis, G., Thompson, W. L., Mast, F., & Kosslyn, S. M. (2004). The brain's mind images: The cognitive neuroscience of mental imagery. In M. S. Gazzaniga (Ed.), *The cognitive neurosciences* (3rd edition ed., pp. 931-941). Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. Cambridge [England]; New York; Paris: Cambridge University Press ; Editions de la Maison des Sciences de l'homme.
- Joseph, R. (2000). *Clinical neuroscience, neuropsychology, and neuropsychiatry : development, sexuality, emotion, evolution, language, cognition, memory, and abnormal behavior*. San Diego ;London: Academic Press.
- Juslin, P. N., & Laukka, P. (2004). Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening. *Journal of New Music Research*, 33(3), 217-238. doi: 10.1080/0929821042000317813
- Juslin, P. N., Liljeström, S., Västfjäll, D., Barradas, G., & Silva, A. (2008). An experience sampling study of emotional reactions to music: Listener, music, and situation. *Emotion*, 8(5), 668-683. doi: 10.1037/a0013505
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2001). *Music and emotion : theory and research*. Oxford: Oxford University Press.

- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(05), 559-575. doi: doi:10.1017/S0140525X08005293
- Kivy, P. (1980). *The corded shell : reflections on musical expression*. Princeton: Princeton University Press.
- Koelsch, S., Fritz, T., DY, V. C., Müller, K., & Friederici, A. D. (2006). Investigating emotion with music: an fMRI study. *Human Brain Mapping*, 27(3), 239-250.
- Koelsch, S., Gunter, T. C., v. Cramon, D. Y., Zysset, S., Lohmann, G., & Friederici, A. D. (2002). Bach Speaks: A Cortical "Language-Network" Serves the Processing of Music. *NeuroImage*, 17(2), 956-966. doi: 10.1006/nimg.2002.1154
- Koelsch, S., & Siebel, W. A. (2005). Towards a neural basis of music perception. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(12), 578-584. doi: 10.1016/j.tics.2005.10.001
- Koffka, K. (1935). *Principles of gestalt psychology*.
- Kohut, H., & Elson, M. (1987). *The Kohut seminars on self psychology and psychotherapy with adolescents and young adults*. New York: Norton.
- Körllin, D., & Wrangsjö, B. (2002). Treatment Effects of GIM Therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 11(1), 3-15.
- Laiho, S. (2004). The Psychological Functions of Music in Adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13(1), 47-63. doi: 10.1080/08098130409478097
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. Chicago: University of Chicago Press.
- Langer, S. K. K. (1957). *Philosophy in a new key : a study in the symbolism of reason, rite, and art*. Cambridge: Harvard University Press.
- Larson, R. (1995). Secrets in the bedroom: Adolescents' private use of media. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(5), 535-550. doi: 10.1007/bf01537055
- Lecanuet, J.-P. (1996). Prenatal auditory experience. In I. Deliege & J. A. Sloboda (Eds.), *Musical beginnings: Origins and development of musical competence* (pp. 3-34). Oxford; New York; Tokyo: Oxford University Press.
- LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain : the mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.
- Leuner, H. (1969). Guided affective imagery (GAI). A method of intensive psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 23(1), 4-21.
- Libet, B. (2004). *Mind time: the temporal factor in consciousness*.
- Libet, B., Alberts, W. W., Wright, E. W., Levin, G., & Feinstein, B. (1959). SENSORY PERCEPTION BY DIRECT STIMULATION OF HUMAN CEREBRAL CORTEX - STIMULUS PARAMETERS. *Federation Proceedings*, 18(1), 92-92.

- Lundqvist, L.-O., Carlsson, F., Hilmersson, P., & Juslin, P. N. (2009). Emotional responses to music: experience, expression, and physiology. *Psychology of Music*, 37(1), 61-90. doi: 10.1177/0305735607086048
- Lyman, B., & Waters, J. C. (1989). Patterns of imagery in various emotions. *Journal of Mental Imagery*, 13(1), 63-74.
- Maess, B., Koelsch, S., Gunter, T. C., & Friederici, A. D. (2001). Musical syntax is processed in Broca's area: An MEG study. *Nature Neuroscience*, 4(5), 540-545.
- McKinney, C., H, Tims, F., C, Kumar, A., M, & Kumar, M. (1997). The Effect of Selected Classical Music and Spontaneous Imagery on Plasma β -Endorphin. *Journal of Behavioral Medicine*, 20(1), 85-99. doi: 10.1023/a:1025543330939
- McKinney, C. H., Antoni, M. H., Kumar, M., Tims, F. C., & McCabe, P. M. (1997). Effects of guided imagery and music (GIM) therapy on mood and cortisol in healthy adults. *Health Psychology*, 16(4), 390-400. doi: 10.1037/0278-6133.16.4.390
- McKinney, C. H., & Tims, F. C. (1995). DIFFERENTIAL-EFFECTS OF SELECTED CLASSICAL-MUSIC ON THE IMAGERY OF HIGH VERSUS LOW IMAGERS - 2 STUDIES. *Journal of Music Therapy*, 32(1), 22-45.
- Meyer, L. B. (1956). *Emotion and meaning in music*. [Chicago]: University of Chicago Press.
- Neumann, R., & Strack, F. (2000). "Mood contagion": The automatic transfer of mood between persons. *Journal of Personality and Social Psychology* *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 211-223.
- Osborne, J. W. (1989). A phenomenological investigation of the musical representation of extra-musical ideas. *Journal of Phenomenological Psychology*, 20(2), 151-175. doi: 10.1163/156916289x00049
- Patel, A. D. (2003). Language, music, syntax and the brain. [Article]. *Nature Neuroscience*, 6(7), 674.
- Patel, A. D. (2008). *Music, language, and the brain*. Oxford; New York: Oxford University Press.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: excitement and growth in the human personality*. New York: Delta Book.
- Reijmer, A. B. M. (1989). *Muziektherapeutische dagdroombehandeling. Een beschrijving van het "Musikalisches Katathym Bilderleben"* Bachelor, Hogeschool Oost Nederland, Enschede.
- Reimer, B. (2003). *A philosophy of music education : advancing the vision*. Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.

- Reybrouck, M. (1997). Gestalt concepts and music: Limitations and possibilities. In M. Leman (Ed.), *Music, Gestalt, and Computing* (Vol. 1317, pp. 57-69): Springer Berlin / Heidelberg.
- Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual review of neuroscience*, 27, 169-192.
- Ruud, E. (2002). Music as a Cultural Immunogen - Three Narratives on the Use of Music as a Technology of Health. In I. M. H. e. al (Ed.), *Research in and for Higher Music Education*. Oslo: Norwegian Academy of Music.
- Ruud, E. (2003). "Burning Scripts." Self Psychology, Affect Consciousness, Script Theory and the BMGIM. *Nordic Journal of Music Therapy*, 12 (2).
- Saarni, C., Campos, J. J., Camras, L. A., & Witherington, D. (2006). Emotional Development: Action, Communication, and Understanding. In N. Eisenberg, W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3, Social, emotional, and personality development (6th ed.)*. (pp. 226-299). Hoboken, NJ US: John Wiley & Sons Inc.
- Scherer, K. R. (2000). Psychological models of emotion. In J. C. Borod (Ed.), *The neuropsychology of emotion*. (pp. 137-162): New York, NY, US: Oxford University Press.
- Schulkind, M., Hennis, L., & Rubin, D. (1999). Music, emotion, and autobiographical memory: They are playing your song. *Memory & Cognition*, 27(6), 948-955. doi: 10.3758/bf03201225
- Schwartz, G. E., Weinberger, D. A., & Singer, J. A. (1981). Cardiovascular differentiation of happiness, sadness, anger, and fear following imagery and exercise. *Psychosomatic medicine*, 43(4), 343-364.
- Sloboda, J. A. (1992). Empirical studies of emotional response to music. In M. R. Jones & S. Holleran (Eds.), *Cognitive bases of musical communication*. (pp. 33-46): Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Sloboda, J. A. (2005). *Exploring the musical mind : cognition, emotion, ability, function*. Oxford; New York: Oxford University Press.
- Sloboda, J. A., & O'Neill, S. A. (2001a). Emotions in everyday listening to music. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research*. (pp. 415-429): New York, NY, US: Oxford University Press.
- Sloboda, J. A., & O'Neill, S. A. (2001b). Emotions in everyday listening to music. In P. Juslin & J. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research*. New York: Oxford University Press.
- Stavenga, A. (1979). *Muziektherapie : een inventarisatie van theorieën en werkwijzen*. Zeist [Netherlands]: Dijkstra's uitgeverij Zeist.
- Wertheimer, M. (1922). Untersuchung über die Lehre von der Gestalt. *Psychologische Forschung*.

Wertheimer, M. (1959). On discrimination experiments. *Psychological Review*, 66(4), 252-266.

11. Bijlagen

11.1 Toelichting op de gevonden verwerkingsmechanismen

Per informatieverwerkingsmechanisme volgt hieronder een illustratie van hoe het duiden van de informatieverwerkingsmechanismen in dit onderzoek heeft plaats gevonden. Het zijn citaten uit het verbatim van de dialoog waaruit blijkt dat het verwerkingsmechanisme actief is. Eenzelfde citaat kan bij meerdere mechanismen worden aangetroffen wat duidt op het tegelijk actief zijn van twee mechanismen binnen dat citaat. Via de Query-tool (occurrence) is zichtbaar gemaakt welke mechanismen samen voor komen. Deze worden later expliciet genoemd en geïllustreerd met citaten.

Tekst van de begeleider wordt aangegeven met een B en die van de luisteraar met een L.

➤ **Hersenstam reflex**

De aandacht is gericht op een geluid of waarin de muziek als geheel als geluid is ervaren.

1. L: *"The instrument that is playing the melody is a fagot?*
B: *Hmmh.*
L: *" Always when a fagot is playing, then.. for me.. it's not sad but not that happy. But it's still very beautiful. A bit melancholic, like someone is telling something"*
2. L: *"I hear something from somewhere and now I'm trying to figure it out. Where this voices or things that I've heard, come from."*
3. Muziek als geluid.
L: *"En dit zou niet echt muziek zijn die bij mij past"*
B: *"Op welke manier niet?"*
L: *" Het maakt me heel erg zwaar"*
4. L: *" Vooral die bas vind ik irritant, dum, dum. "*

➤ **Emotionele conditionering**

De aandacht is gericht op een vage herinnering of een onverklaarbare ervaring.

1. L: *"Always when a fagot is playing, then.. for me.. it's not sad but not that happy. But it's still very beautiful. A bit melancholic, like someone is telling something.*
2. L: *"Doet me een beetje denken aan een vakantie, van Spanje. Heel raar, want de muziek lijkt er niet op, maar wel de gezelligheid, de sfeer".*
3. L: *"Het is raar ik zie mensen dansen ofwel het geen dansmuziek is. Alsof men mensen bij het dansen observeert maar de muziek niet hoort zoals door een raam.*
B: *"Kan je beschrijven wat je ziet"*
L: *" Het is een heel lichte kamer. En de mensen dragen allemaal oude kleding van vroeger."*
B: *" Wat voor een gevoel heb je erbij?"*

L: “ Ik weet niet. Eerder verwondert omdat de muziek er niet bij past en ze zich ook niet met de muziek bewegen

➤ **Emotionele overdracht**

De aandacht is gericht op de emotie zoals die door de muziek wordt weergegeven.

1. L: “*Het (het nieuwe muziek fragment, red.) is wel heel anders, beetje romantisch*”
2. B: “*Wat voor 'n gevoel heb je erbij?*”
L: “*Een beetje afwachtend. Ik word hier een klein beetje onrustig van.*”
3. L: “*Dit zou wel muziek kunnen zijn voor mijn begrafenis, haha*
B: “*Voor een begrafenis? Zou je hier wel op kunnen huilen?*”
L: “*Ja, maar toch ook weer niet, het is wel vrolijk. Vrolijk maar toch ook weer niet, wel emotioneel.*”

➤ **Visuele imaginatie**

De aandacht is gericht op een innerlijk visueel beeld. De opgeroepen beelden verwijzen niet naar zaken of gebeurtenissen die in het leven van de luisteraar hebben plaats gevonden.

1. L: “*Ik zie vogels die om een kerktoeren heen vliegen. Maar die kerktoeren heeft geen kruis, maar die heeft de vorm van de staf van sinterklaas.*”
2. L: “*Ik zie een waterplas met een spiegeling van een rood licht.*”
B: “*Rood licht?*”
L: “*Maar ik weet niet wat het is, een soort van kermisattractie zegmaar, met van die schommels die door de lucht vliegen.*”
3. L: “*Dit vind ik een beetje klinken als een grot onder de aarde. Met allemaal kristallen enzo.*”
B: “*Eugène: Zijn het mooie kristallen?*”
L: “*Herman: Ja, zo 'n beetje een toverachtige kleur... Wel een beetje kil, zoals de droomvlucht.*”
B: “*Hoe voel jij je in de grot?*”
L: “*Als een reiziger, een avonturier. Ik voel me er niet thuis, maar wel redelijk veilig, niet bedreigd.. En op doorreis denk ik*”
4. L: “*Ha ha, nou zie ik een kikker op de rug van een engel*”
5. L: “*Herfstblaadjes die naar beneden dwarrelen.*”
B: “*Nog bij een bepaalde plek, of gewoon?*”
L: “*Vlakbij een grote eik, en alle blaadjes die vallen eraf en vormen een gezicht. Maar ik denk meer dat ik wil dat ze een gezicht vormen.*”
6. L: “*Een soort helikopter die omhoog gaat, een hele rare.*”
B: “*Een hele rare? Is er iets specifiek vreemd aan? Of gewoon, hij is gewoon*”

gek?

L: "Hij is van appels gemaakt"

7. L: "Gouden regen in de nacht"
B: "Gouden regen. Is daar nog een plaats bij, of?"
L: "Nee, het is heel donker, maar je ziet het wel van de vloer af spatten. En zo'n klein meisje met een paraplu, met zo'n roze bloem erop. Ze lijkt op zo'n ... Pop, niet menselijk"

➤ **Episodische herinnering**

De aandacht is gericht op gebeurtenissen die in het leven van de luisteraar hebben plaats gevonden. Details zoals plaats en tijd zijn bekend.

1. L: "Ik moest denken aan *lord of the rings*. Deel drie ofzo, als Frodo en Sam die ring aan het wegbrengen zijn."
B: "Hoe zie je dat beeld voor je?"
L: "Ik zag wel even een scène. In die bergen. Meer de film die ik voor me zie."
B: "Ik zie dat je lacht?"
L: "Ja... Ik moest weer aan die film denken."
2. L: "Ik moest denken aan een schoolreisje, vierde klas, met waterbronnen en een muur van ijs, ook een grotje ofzo."
B: "Zie je nog meer van die reis?"
L: "Ja, ik moest wel denken aan die plek. Een beetje wazig. Ik vond het een klein beetje eng. Het was een beetje ondergronds, ook moest ik een stukje over ijs lopen."
3. L: "Ja, dat is een herinnering van school. Ik had zo een oude lerares en die was obsessed van "Peter und der Wolf".
B: "En dus moest je altijd na Peter en der Wolf luisteren?"
L: "Ja, heel veel."

➤ **Muzikale verwachting**

De aandacht is gericht op de wijze waarop het muziekstuk wordt uitgevoerd.

1. L (plotseling dramatische muziek – L lacht)
B: "Waarom lach je?"
L: "Omdat het überhaupt niet past. Ik ben geschrokken."
2. L: "It's this kind of music when I cannot say whether I like it or not, because everything sounds good together, but there is not a line. There is not a lot of action, but not this melody line, what I wait (expect) usually from music pieces. But I like that it has that dynamic. Not very piano, but still very... that there are many feelings in it."
3. L: "ik was aan het nadenken over de muziek, ik zou wel meer diepe bas willen"
4. L: "...., het is steeds hetzelfde."
B: "Vind je die saai?"
L: "Ja."

Hieronder volgen enkele citaten waaraan twee mechanismen zijn toegekend.

➤ **Hersenstam reflex en Emotionele overdracht**

1. B: *"Hoor je de bas?"*
L: *"Ja"*
B: *"Wat voor 'n gevoel heb je erbij?"*
L: *"Een beetje afwachtend. Ik word hier een klein beetje onrustig van"*
2. L: *"Hmm, this is like „Wait, wait, something is... somewhere“.*
B: *"So are you expecting something again?"*
L: *"Exactly, that's like Oooh.. Yeah, I'm still on the field. I hear something from somewhere and now I'm trying to figure it out. Where this voices or things that I've heard, come from."*
B: *"S: How do you feel, when you're searching for the sounds?"*
K: *"Excitement."*

➤ **Hersenstam reflex en Muzikale verwachting**

1. L: *"Hij mag zachter. Dat vind ik niet mooi"*
B: *"Te heftig, of?"*
L: *"Nee, en het hele stuk komen die niet voor, en dan in een keer, bah"*
2. L: *".Mmm (onverstaanbaar gebrabbel) - dat is een beetje te veel orkest.*
B: *"Maar zeg maar is dat lastig voor jou?"*
L: *"Nee, maar het is alleen maar een beetje saai"*
B: *"En nog anderen associaties?"*
L: *Mmmhhh (onverstaanbaar gebrabbel)... er is een bepaalde stijl.*

➤ **Emotionele overdracht en Visuele imaginatie**

1. L: *"Net vond ik 't iets serieuzer of zo. Dat ze ten strijde gingen trekken. Het was wat realistischer... Nu is het wat meer romantischer. Zo 'n bos of zo."*
2. L: *"Bij het koor heb ik het gevoel van water, van diepzee of van ja donker."*
B: *"Kan je dat preciseer beschrijven?"*
L: *"Dit wiegen van...hoe zich water wiegt en de planten in het water. En ook zo een beetje het grote wijde onbekende."*

- code "focus gedachte" 5 keer samen voorkomt met het verwerkingsmechanisme Episodische herinnering en 4 keer met het verwerkingsmechanisme Visuele imaginatie.

Het gaat hier om citaten waarbij de luisteraar expliciet uitspreekt dat hij aan iets denkt.

1. L: *"Ik moest denken aan lord of the rings. Deel drie ofzo, als Frodo en Sam die*

ring aan het wegbrengen zijn.”

B: “Hoe zie je dat beeld voor je?”

L: “Ik zag wel even een scène. In die bergen. Meer de film die ik voor me zie.”

B: “Ik zie dat je lacht?”

L: “Ja... Ik moest weer aan die film denken.”

2. *L: “Ik moest denken aan een schoolreisje, vierde klas, met waterbronnen en een muur van ijs, ook een grotje ofzo.”*

B: “Zie je nog meer van die reis?”

L: “Ja, ik moest wel denken aan die plek. Een beetje wazig. Ik vond het een klein beetje eng. Het was een beetje ondergronds, ook moest ik een stukje over ijs lopen.”

➤ codes “focus herinnering” en “focus visueel beeld” komen samen 6 keer voor.

1. Een duidelijk beeld met een herinnering

B: “Kan je vertellen wat je nog ziet?”

L: “De hele omgeving. Achterin heeft mijn oma en perk gehad en ’morgens als we zijn opgestaan heeft de haantje van de burens gekraaid. Voren aan de deur hebben we een klein bos en een klein wei gehad en een paar straten verder was een plas waar we altijd kikvorsen gevangen hebben.”

B: “Wat voel je bij de herinneringen?”

L: “Ik voel me geborgen zoals thuis.”

2. Een herkenning, lichamelijke herbeleving van een ervaring die vorm krijgt in een diffuus beeld.

L: “Bij het koor heb ik het gevoel van water, van diepzee of van ja donker water.”

B: “Kan je dat preciezer beschrijven?”

L: “Dit wiegen van...hoe zich water wiegt en de planten in het water. En ook zo een beetje het grote wijde onbekende. Zoals als men in de verre kijkt maar niet ver kan kijken en zich afvraagt wat er achter is.”

11.2 Postlude vragen.

Postlude vraag 1.

Deze vraag gaat over de aandacht van de “cliënt”. Waarop is die tijdens het luisteren gericht? Per muziekfragment wordt hierbij stilgestaan. De begeleider stelt de “cliënt” de volgende vraag:

Als je nu eens terugblijkt op de muziek luisterfase waar was je aandacht tijdens het luisteren dan op gericht? We beginnen bij het eerste fragment.

Bij het luisteren naar het 1e muziekfragment was mijn aandacht:

- het meest bij
- daarna het meest bij
- in mindere mate bij
- het minst bij

Bij het luisteren naar het 2e muziekfragment was mijn aandacht:

- het meest bij
- daarna het meest bij
- in mindere mate bij
- het minst bij

Bij het luisteren naar het 3e muziekfragment was mijn aandacht:

- het meest bij
- daarna het meest bij
- in mindere mate bij
- het minst bij

Bij het luisteren naar het 4e muziekfragment was mijn aandacht:

- het meest bij
- daarna het meest bij
- in mindere mate bij
- het minst bij

Bij het luisteren naar het 5e muziekfragment was mijn aandacht:

- het meest bij
- daarna het meest bij
- in mindere mate bij
- het minst bij

Postlude vraag 2.

De tweede vraag gaat over de oorzaak van je ervaringen. Het gaat om alle mogelijke ervaringen (emotie, fantasie, lichaamssensatie, gedachte, enz.) die je tijdens de muziek luisterfase hebt beleefd. Wat heeft er, volgens de “cliënt” voor gezorgd dat die ervaring is ontstaan? Ook nu kijk je per fragment terug. Indien mogelijk bespreek je drie ervaringen per muziekfragment.

Vraag 2 bestaat uit twee delen: 2a en 2b. Beantwoord eerst 2a helemaal en daarna 2b.

2a.

De begeleider stelt eerst de volgende vraag.

Als je zelf een verklaring zou moeten geven voor de verschillende ervaringen die je tijdens de muziek luisterfase hebt beleefd, wat heeft volgens jou die ervaring veroorzaakt? We beginnen bij het eerste fragment.

Bij het luisteren naar het 1^e muziekfragment had ik (aantal) verschillende ervaringen.

1^e ervaring was:..... en werd opgeroepen door

2^e ervaring was:en kwam voort uit

3^e ervaring was:en deze werd veroorzaakt door

Bij het luisteren naar het 2e muziekfragment had ik (aantal) verschillende ervaringen.

1^e ervaring was:..... en werd opgeroepen door

2^e ervaring was:en kwam voort uit

3^e ervaring was:en deze werd veroorzaakt door

Bij het luisteren naar het 3e muziekfragment had ik (aantal) verschillende ervaringen.

1^e ervaring was:..... en werd opgeroepen door

2^e ervaring was:en kwam voort uit

3^e ervaring was:en deze werd veroorzaakt door

Bij het luisteren naar het 4e muziekfragment had ik (aantal) verschillende ervaringen.

1^e ervaring was:..... en werd opgeroepen door

2^e ervaring was:en kwam voort uit

3^e ervaring was:en deze werd veroorzaakt door

Bij het luisteren naar het 5e muziekfragment had ik (aantal) verschillende ervaringen.

1^e ervaring was:..... en werd opgeroepen door

2^e ervaring was:en kwam voort uit

3^e ervaring was:en deze werd veroorzaakt door

Bij het luisteren naar het 6e muziekfragment had ik (aantal) verschillende ervaringen.

1^e ervaring was:..... en werd opgeroepen door

2^e ervaring was:en kwam voort uit

3^e ervaring was:en deze werd veroorzaakt door

2b.

Deze vraag is een aanvulling op 2a. Het is een andere manier om oorzaken van ervaringen in kaart te brengen. Je moet namelijk een oorzaak kiezen uit een lijst. Van elke ervaring die je bij 2a hebt besproken kies je een optie die het beste bij je eigen verklaring past.

De begeleider vraagt het volgende aan de “cliënt”

Geef met betrekking tot de in 2a genoemde verklaringen aan welke optie uit onderstaand rijtje het beste past bij die verklaring. Per ervaring kun je slechts één optie kiezen uit de volgende lijst.

1. Een geluid
2. Een concrete herinnering uit mijn leven
3. De emotie/het gevoel dat uit de muziek spreekt
4. Een visueel beeld dat in mij opkwam
5. De slechte, verwarrende of juist bijzonder mooie wijze waarop de muziek werd gespeeld
6. Een onverklaarbaar gevoel of onverklaarbare emotie.
7. de oorzaak ligt duidelijk buiten de muzieksessie.

Noteer dit als volgt. Vul per muziekfragment de best passende optie in:

Muziekfragment 1.

- Mijn 1^e ervaring bij muziekfragment 1 is het gevolg van:(getal 1, 2, 3, 4, 5 of 6 invullen, zie rijtje hierboven met mogelijke opties)
- Mijn 2^e ervaring bij muziekfragment 1 is het gevolg van:(getal)
- Mijn 3^e ervaring bij muziekfragment 1 is het gevolg van:(getal)

Muziekfragment 2.

- Mijn 1^e ervaring bij muziekfragment 2 is het gevolg van:(getal 1, 2, 3, 4, 5 of 6 invullen, zie rijtje hierboven met mogelijke opties)
- Mijn 2^e ervaring bij muziekfragment 2 is het gevolg van:(getal)
- Mijn 3^e ervaring bij muziekfragment 2 is het gevolg van:(getal)

Muziekfragment 3.

- Mijn 1^e ervaring bij muziekfragment 3 is het gevolg van:(getal 1, 2, 3, 4, 5 of 6 invullen, zie rijtje hierboven met mogelijke opties)
- Mijn 2^e ervaring bij muziekfragment 3 is het gevolg van:(getal)
- Mijn 3^e ervaring bij muziekfragment 3 is het gevolg van:(getal)

Muziekfragment 4.

- Mijn 1^e ervaring bij muziekfragment 4 is het gevolg van:(getal 1, 2, 3, 4, 5 of 6 invullen, zie rijtje hierboven met mogelijke opties)
- Mijn 2^e ervaring bij muziekfragment 4 is het gevolg van:(getal)
- Mijn 3^e ervaring bij muziekfragment 4 is het gevolg van:(getal)

Muziekfragment 5.

- Mijn 1^e ervaring bij muziekfragment 5 is het gevolg van:(getal 1, 2, 3, 4, 5 of 6 invullen, zie rijtje hierboven met mogelijke opties)
- Mijn 2^e ervaring bij muziekfragment 5 is het gevolg van:(getal)
- Mijn 3^e ervaring bij muziekfragment 5 is het gevolg van:(getal)

11.3 Ontspanningsoefening BMGIM sessie ten behoeve van onderzoek

Ga zo gemakkelijk op de matras liggen en sluit je ogen. Ga liggen alsof je een middagdutje gaat doen, of gaat liggen zonnen.

Richt je aandacht op je ademhaling. Voel hoe je in en uit ademt..... Voel je buik en borstkas op en neer gaan.... Voel je ademstroom in je neus.... wees toeschouwer en volg je ademhaling zonder te sturen..... voel hoe je bij elke uitademing steeds meer tot rust komt. Voel het ritme van de in en uitademing....Laat de spanning van je af glijden.

Ga dan met je aandacht naar

De voeten... voel je voeten.... Stel je de onderkant van de voet en de tenen vooren adem naar je voeten toe.....Voel hoe je voeten zwaarder lijken te worden.

(De onderstaande vetgedrukte regels kun je toepassen op de spieren van de lichaamsdelen die hieronder verder worden genoemd. Vraag soms ook na of het nog prettig is.)

Ga dan met je aandacht naar / stel je de voor / adem naar je toe / voel je zwaarder wordt / voel hoe de spieren van dezich ontspannen

Kuiten...

Bovenbenen...

Ontspan de spieren van je benen en richt je aandacht op dat gevoel van ontspanning...

Concentreer je op het gevoel van ontspanning. Maak dat dieper en dieper. Voel hoe dat gevoel van warmte of zwaarte zich meer en meer over je lichaam uitbreidt.

Ga dan verder met:

Handen...

Onderarmen...

Bovenarmen...

Schouders...

Let op het gevoel van ontspanning van de spieren van de armen...

Voel nu hoe ontspannen en prettig je lichaam aanvoelt.... Voel de aanwezigheid van je lichaamsdelen die nu ontspannen en zwaar zijn.

(Vraag de “cliënt” of hij zich prettig voelt)

Terwijl je zo ontspannen ligt, luister je naar de volgende muziek en je registreert zonder te sturen wat het met je doet.