

## Muziektherapie in de psychiatrische, psychotherapeutische hulpverlening

Geleidelijk aan zijn non-verbale therapieën, zoals danstherapie, creatieve therapie en muziektherapie niet langer meer de vreemde eend in een behandelprogramma van een patiënt. Ze worden stilaan een essentieel onderdeel van de behandeling.

Sinds drie jaar werk ik als muziektherapeute in het centrum voor psychiatrie en psychotherapie St. Jozef te Pittem.

De taak van elke patiënt bestaat erin tijdens zijn/haar opname op zoek te gaan naar zichzelf. Wie ben ik? Wat verlang ik? Waar heb ik het moeilijk mee? Welke ervaringen blijven zich in mijn leven constant herhalen? ... In dit ontdekkingsproces is het beleven, het voelen en ervaren in het hier en nu een centrale rode draad. Ondraaglijke ervaringen zoals misbruik, in de steek gelaten worden, ... maken echter het voelen en beleven vaak onmogelijk. Om verder te kunnen leven worden gevoelens verdrongen.

De expressieve, creatieve therapieën, waaronder muziektherapie hebben als doel terug in voeling te komen met zichzelf. De muziek speelt in op een zeer basaal niveau. Patiënten improviseren met weinig of geen muzikale voorkennis op djembe, xylofoon, klein slagwerk, piano enz. Innerlijke ervaringen worden zo tot expressie gebracht.

Elke persoon presenteert zich tijdens het improviseren op zijn eigen unieke en authentieke manier. De ene persoon speelt vrij, verzint eigen ritmes, is gevoelig voor kleine muzikale nuances. De ander blijft eenzelfde ritme krampachtig verder spelen, nog iemand anders speelt in een onregelmatig vormloos ritme, ... of speelt gecontroleerd zoals Thomas.

Ik ontmoet Thomas tijdens één van de groepsessies muziektherapie op de ontweningsafdeling. Vanaf het eerste contact palmt deze jonge man mij in met zijn vrolijkheid en openheid. Net zoals in het eerste verbaal contact controleert Thomas ook muzikaal de groepsimprovisatie. Hij introduceert een ritme dat als basis dient voor de verdere improvisatie. De groep volgt gewillig en wijkt er niet meer van af. Door de standvastigheid van het groepsmetrum kan Thomas vrij improviseren. Toch lijkt het geen echt vrij spel. Thomas' verschillende ritmes voelen als voorgeprogrammeerd aan. Alsof hij ze vooraf bedacht heeft en ze in reeksen na elkaar speelt. Een muzikaal contact met groepsleden of therapeute is er niet. Hij heeft de improvisatie in handen en blijft alles gecontroleerd vasthouden. Wanneer er zich in de derde improvisatie een groepsmetrum ontwikkelt buiten de controle van Thomas probeert hij op verschillende manieren het opgebouwde metrum van de groep te doorbreken. Hij speelt flagrant tegen het metrum in, eist verbaal de aandacht op van de groepsleden en grapt om zo innerlijke spanningen en angsten weg te lachen.

Door het verlies aan controle is Thomas de volgende sessie niet aanwezig. De volgende sessies is Thomas er terug en neemt opnieuw de controle. Tijdens één van deze sessies reageert de groep op Thomas' controlerende manier van spelen. Bij de volgende improvisatie laat hij bewust de controle meer los. De onvoorspelbaarheid brengt veel angst met zich mee. "t Was op het randje," vertelt Thomas.

De volgende sessies is Thomas opnieuw afwezig. Was het beleven te intens? Waren er praktische redenen? Later komt hij terug en werkt verder aan zijn thema's. Geleidelijk aan speelt Thomas lossier en rustiger. Zo ontstaat er in zijn improvisaties een meer zachte, liefelijke en veilige sfeer. Zijn muzikaal spel op een zachte xylofoon is nu introvert. Hij gaat er helemaal in op. Er weerklinkt een uiterst kwetsbare melodie vol melancholie, treurigheid en

eenzaamheid. Thomas kan moeilijk stoppen met spelen, alsof hij zijn gevoel niet meer wil loslaten.

Thomas had veel nood aan controle. Op die manier probeerde hij zijn woelige, pijnlijke gevoelswereld te onderdrukken. Wanneer dit systeem faalde, verzachtte Thomas de pijn met alcohol. In de muziektherapie leerde Thomas de controle op een veilige, draaglijke manier wat te lossen. Zoals hij zelf aangaf klonk zijn muziek dan triester, en kwam hij meer in contact met zichzelf. Dit is voor Thomas een eerste stap naar verdere verwerking.

Hier eindigde het muziektherapeutisch proces. De volgende week ging Thomas met ontslag.

De kracht van muziektherapie is dat er uitdrukking kan gegeven worden aan het onuitspreekbare.

Door deze unieke eigenschap kan muziektherapie een belangrijke plaats innemen in de behandeling.

Charlotte Christiaens

Muziektherapeute

Centrum voor psychiatrie en psychotherapie, St. Jozef, Pittem

Site beroepsvereniging muziektherapie: [www.muзикtherapie.net](http://www.muзикtherapie.net)