

Van relatiedynamiet naar relatiedynamiek

Muziektherapie voor (v)echtparen

Mensen met relatieproblemen vinden vaak dat hun partner moet veranderen en leggen de schuld van de ellende bij de ander. In muziek vinden spelen en luisteren, beïnvloeden en beïnvloed worden, tegelijkertijd plaats. Zo kan er geen sprake zijn van schuld. Hoe kan deze systemische eigenschap van muziek worden ingezet binnen relatietherapie? En heeft dit medium nog andere therapeutische potenties die een plaats binnen systeemtherapie rechtvaardigen?

In dit artikel ...

- ... de kracht van muziektherapie binnen relatietherapie belicht;
- ... een beschrijving van muziektherapeutische doelen met verhelderende praktijkvoorbeelden;
- ... handvatten voor de praktijk.

Inleiding

Muziektherapie wordt niet zo vaak toegepast binnen systeemtherapie en er zijn nog weinig publicaties op dit gebied (Verburgt & Vink-Brouwer, 2006). Dit is jammer omdat het medium specifieke eigenschappen heeft die een waardevolle bijdrage kunnen leveren. De Keerkring, een in relatietherapie gespecialiseerde afdeling van GGZ Drenthe te Beilen, biedt naast een intensieve klinische groepsbehandeling ook een dagklinisch groepsaanbod voor paren, waaronder een huiselijk geweldgroep. Hoe muziektherapie binnen een multidisciplinaire setting een belangrijke bijdrage kan leveren aan de behandeling van echtparen in de huiselijk geweldgroep, is in dit artikel te lezen¹. Het eerste deel van dit artikel bevat een beschrijving van de doelgroep, het programma van de huiselijk geweldgroep en de multidisciplinaire aanpak waarmee bij de Keerkring wordt gewerkt. Kern van het tweede deel van het artikel vormen de muziektherapeutische doelen die voor deze behandelvorm gelden. Daarin wordt duidelijk hoe de specifieke therapeutische mogelijkheden van het medium muziek helpen om vanuit relatiedynamiet weer relatiedynamiek te laten ontstaan. Voorbeelden uit de praktijk zullen de inhoud verduidelijken. In het laatste deel staan enkele handvatten voor de muziektherapeutische praktijk. Ze gaan over de wisselende focus tijdens de behandeling,

over spanningsregulatie, de rol van instrumenten en het omgaan met verschillende interactiestijlen.

Huiselijk geweldgroep

Doelgroep

De echtparen die aan de huiselijk geweldgroep deelnemen, verschillen onderling zeer in de ernst en frequentie waarin geweld voorkomt. Onder geweld wordt bij deze doelgroep verstaan: lichamelijk geweld, psychisch of emotioneel geweld (uitschelden, treiteren, kleineren, bedreiging, stalking), ongewenste seksuele toenadering of seksueel misbruik (Van Dijk et al., 1997). Er is een grote variëteit aan as I en as II stoornissen te zien. Relatief vaak gaat het om mensen die in hun eigen voorgeschiedenis zijn mishandeld of misbruikt, of beroepshalve met geweld te maken hebben (gehad). Daders die over het algemeen gewelddadig zijn en/ of antisociale of psychopathische persoonlijkheidskenmerken hebben, worden apart behandeld en komen doorgaans in de reguliere justitiële hulpverlening terecht.

Visie, behandelopzet en doel

In de huiselijk geweldgroep worden paren met geweldsproblemen binnen een eendaags programma behandeld. Reden om dader en slachtoffer niet apart te behandelen, is dat geweld vaak plaatsvindt in het kader van onenigheid of ruzie. Daarbij is het traditioneel veronderstelde onderscheid tussen (mannelijke) dader en (vrouwelijk) slachtoffer in de meeste gevallen niet houdbaar. Beide partners dragen bij aan de escalatie van hun ruzie. Het is dus belangrijk om de relatiedynamiek mee te behandelen (Neeleman & Toering, 2010). Ook komen veel paren in een vicieuze cirkel terecht omdat het geweld de binding, dat wil zeggen de onderlinge afhankelijkheid, van beide partners vergroot. Ze kunnen elkaar dan niet loslaten. Werken met een parengroep biedt de groepsleden steun, spiegeling, herkenning en confrontatie, hetgeen bijdraagt aan het vergroten van het mentaliserend vermogen. Als een echtpaar in de groep start, moet het geweld in principe zijn gestopt. Tijdelijke escalaties zijn in sommige gevallen echter niet te voorkomen.

De teamattitude is onvoorwaardelijk naar de persoon toe en confronterend naar het gedrag. Uitgangspunt is dat eenieder verantwoordelijk is voor het eigen gedrag en het eigen aandeel binnen de relatie.

Het programma van deze echtpaargroep bestaat bij de Keerkring uit de volgende onderdelen: 's ochtends volgen de echtparen psycho-educatie en communicatietraining, om de week gevolgd door muziektherapie of psychomotorische therapie. 's Middags staat de ene week groepspsychotherapie op het programma en de andere week de

bespreking van de behandeldoelen. Er zijn drie middagen waarbij de kinderen aanwezig zijn. Samen met deze middagen zijn er vijftien bijeenkomsten verdeeld over vijftien weken.

Per week werken de paren aan thema's zoals: time-out en veiligheid (zeer belangrijk voor deze doelgroep), communicatie, partnerkeuze, emoties, loyaliteit, intimiteit/ seksualiteit, samenwerking en afscheid. Het doorbreken van rigide interactiepatronen is een essentieel doel naast het vergroten van het probleemoplossend vermogen en het leren hanteren en/ of oplossen van de klachten. Samen met het team proberen de echtparen de complexe relatiepuzzel op te lossen. Het verbreden van de context van de problematiek is belangrijk omdat daardoor nieuwe betekenisgeving en interactie mogelijk worden (Bout et al., 2008).

Multidisciplinaire samenwerking

Het werken met verschillende behandeldisciplines helpt om de context van de problematiek te verbreden: een incident tussen partners tijdens de psycho-educatie kan een nieuwe betekenis krijgen tijdens een ervaring in de muziektherapie, en kan worden verdiept door in de groepspsychotherapie linken te leggen naar het gezin van oorsprong van beide partners. Bij een goede samenwerking vullen de interventies van de diverse behandelonderdelen elkaar aan, onder andere door zich op verschillende lagen te richten: gezin van oorsprong, individu, partnerrelatie en echtpaargroep. En op verleden, heden en toekomst.

Karin is in haar gezin van herkomst verwaarloosd. Haar kwetsbaarheid is: geen recht van bestaan hebben, zich verraden en verlaten voelen. Als overlevingsstrategie laat zij de ander steeds merken hem niet nodig te hebben. Haar man Henk is misbruikt als kind en heeft als kwetsbaarheid dat hij diep vervuld is met schaamte. Als overlevingsstrategie hanteert hij: over-aanwezig zijn, zichzelf boven de ander plaatsen en, binnen de relatie, daderschap.

In een muziekimprovisatie klinkt dit als volgt: Henk speelt op conga's met veel snelle tikken en een hoog energieniveau. Hij is puur op de actie en zijn eigen spel gericht. Daardoor dringt het spel van zijn partner niet tot hem door. Karin speelt relatief zacht op de djembé. In het begin probeert ze nog om aansluiting te vinden bij zijn spel. Als dat niet lukt, laat zij zichzelf steeds minder horen. Aan het einde van het spel ziet zij er bozig uit. Henk heeft een rood hoofd en ziet er enthousiast uit. Als de therapeute hem vraagt of hij tijdens het spelen contact had met zijn vrouw, merkt hij pas dat dit niet het geval was. Hij schrikt er een klein beetje van dat dit hem tijdens het spelen niet eens bezig heeft gehouden. Karin ontlaadt, zegt dat het zo'n rotgevoel is om te spelen en helemaal niet te worden

opgemerkt door haar man. Dat ze dat gevoel haat. Samen met hen zoekt de muziektherapeute naar wat zij nodig hebben om hun spel samen-spel te laten worden. Henk besluit dat hij iets minder energiek zal spelen zodat het spel van zijn partner hem kan bereiken en hij zichzelf niet gaat overschreeuwen (met andere woorden: door gelijkwaardigheid op te zoeken). Karin neemt zich voor om niet zo afwachtend te spelen (met andere woorden: zichzelf het recht van bestaan te gunnen) en ze vraagt aan Henk of hij af en toe even naar haar wil kijken. Als Karin en Henk opnieuw met elkaar spelen levert dit een positieve corrigerende ervaring op: zij hebben contact met elkaar en hun spel is levendig.

's Middags wordt deze gebeurtenis in de groepstherapie verdiept door linken te leggen naar het gezin van oorsprong van beide partners en het misbruik. Daaruit komen individuele en gezamenlijke huiswerkopdrachten voort en werkdoelen die zij zichzelf stellen binnen de muziektherapie en de psychomotorische therapie.

Binnen de Keerkring is een waarborg voor een vruchtbare multidisciplinaire samenwerking de mondelinge overdracht tussen de verschillende programmaonderdelen en schriftelijke rapportage. Daarnaast is de sociotherapeut, die bij alle onderdelen aanwezig is, een belangrijke verbindende schakel tussen zowel de deelnemers als de andere behandelaars.

Muziektherapeutische doelen

Stimuleren van zelfwaarneming

Het verschil tussen de muziektherapie en de verbale therapieën zit niet zozeer in de therapeutische doelen, als wel in de manier van leren: het ervaringsgerichte karakter van muziektherapie, en van vaktherapieën in het algemeen, stimuleert bij de deelnemers de zelfwaarneming met betrekking tot fysieke en emotionele gewaarwordingen. Deze ervaringen zijn vervolgens uitgangspunt van reflectie. Zo kan het zijn dat er woorden worden gevonden voor iets waar eerst nog geen woorden voor waren (Timmerman, 2004). Deze werkwijze sluit daarom goed aan bij paren die óf 'geen praters' zijn óf taal juist als vermijdingsstrategie gebruiken. Hun zelfwaarneming is vaak onvoldoende ontwikkeld en ze hebben over het algemeen slecht contact met hun gevoelens. Daarnaast staat het gehoorzintuig in een directe verbinding met de hersenstam en het limbisch systeem, het deel van de hersenen dat betrokken is bij het emotioneel geheugen. Dat schept een directe verbinding tussen muziek en gevoelswereld (Timmerman, 2004).

Destructieve communicatiepatronen ervaren

Omdat muziek maken met elkaar voor beide partners onbekend terrein is, zijn beiden hun controle kwijt. Hun

drang tot perfectionisme en een genormeerde buitenkant wordt gefrustreerd. Vrees voor afwijzing, controleverlies en machteloosheid wordt gemobiliseerd en worden erbaar en zichtbaar in de muziektherapie. Deze emoties staan in directe samenhang met geweldpleging. Daarom is het belangrijk dat partners deze destructieve communicatiepatronen kunnen ervaren en hun eigen aandeel daarbij leren onderkennen.

Nico is gefixeerd op hoe goed hij iets wel of niet kan. Over zijn emotionele beleving tijdens het spelen zegt hij niets. Deze geslotenheid geeft zijn vrouw Angelique het idee dat hij ongenaakbaar is, superieur. Tijdens het samenspel met haar man krijgt zij precies hetzelfde gevoel als thuis, namelijk dat Nico de hele tijd bezig is met "ikke-ikke zeggen" en zij zou hem ertoe alle ruimte geven. Het feit dat Nico tijdens het spel af en toe expres niet of weinig speelt om haar de ruimte te geven, merkt zij niet op. Zij reageert er in haar spel niet op, neemt geen ruimte in of initiatief, en houdt zichzelf zo gevangen in haar 'underdog' positie. Het gevolg is dat Nico op een gegeven moment weer harder speelt. Deze actie ervaart Angelique wederom als verstikkend. Nico voelt zich machteloos in deze impasse en hakt op de trommel in zonder nog oog te hebben voor zijn partner.

Constructieve communicatiepatronen ontdekken

Voordat partners de stap zetten om in therapie te gaan, hebben zij vaak een periode achter de rug met destructieve ruzies waarin zij elkaar fysiek en/ of geestelijk hebben beschadigd: een periode waarin beiden zich verschansten in een harnas om niet nog meer pijn te hoeven voelen. In wezen is dit de meest ongunstige situatie waarin een therapeut van de partners openheid kan verwachten en bereidheid om kwetsbaarheden te onderzoeken. In de muziektherapie kan de klank van bepaalde instrumenten of een bepaald muziekstuk iemand helpen om zich weer te laten raken. Dit kan voor partners een eerste stap zijn om een stuk van hun harnas te laten smelten en om zich, uiteindelijk, misschien ook weer open te kunnen stellen voor elkaar.

Marja kiest de bourdonlier, een snaarinstrument met een zachte langer aanhoudende klank. Zij voelt zich al weken gespannen, op haar hoede en in afwachting van de volgende ruzie. De klank van het instrument maakt haar zienderogen rustig. Zij laat zich (aan)raken door de tonen. Haar man Tom pakt op suggestie van de therapeute eenzelfde instrument. Ook hij kalmeert door de klank. Na het spel zegt Marja: "Zo zijn we nog nooit samen geweest." Dit moment hielp hen om weer voorzichtig vertrouwen in elkaar en in de toekomst te krijgen.

Muziek fungeert in dit voorbeeld als intermediair object (Benenson, 1997) en maakt contact op een veilige manier mogelijk (Smeijsters, 2006).

Partners komen hun actuele communicatiepatronen tijdens het muziek maken tegen, maar kunnen vervolgens ook experimenteren met nieuw gedrag en ervaren wat hen dat oplevert.

In een werkvorm met het thema 'contact tot stand brengen' ligt het initiatief eerst bij de één en vervolgens bij de ander. Als het initiatief bij Andre ligt, is zijn vrouw Anja van begin af aan met haar aandacht al zo bij haar man dat zij door haar houding geen ruimte tot initiatief voor haar partner laat. Hierdoor houdt zij zichzelf binnen de relatie in de moederrol. In de groepspsychotherapie had ze hierover geklaagd en tijdens het samenspelen ziet ze wat haar aandeel hierin is. Andre leek het best te bevallen dat hij amper iets hoefde te doen om het contact met zijn vrouw tot stand te brengen. Aangezien hij echter de beknelling van het bemoederd worden niet meer wil en beiden hebben aangegeven dat zij een meer gelijkwaardige relatie met elkaar willen aangaan, zullen zij uit hun eenzijdig rolpatroon moeten stappen. In een tweede spelronde blijft Anja met haar aandacht meer bij haarzelf en toont Andre meer initiatief. Zij merken dat hun spel meer gelijkwaardig en levendig wordt.

Vergroten van het probleemoplossend vermogen

Tot het wezen van muziek maken hoort dat er niet om beurten wordt gespeeld maar tegelijkertijd. Dat betekent dat er geen sprake is van een lineair proces zoals zender-ontvanger, actie-reactie, oorzaak-gevolg, dader-slachtoffer, maar van een voortdurende wisselwerking van tegelijkertijd beïnvloeden (eigen spel) en beïnvloed worden (spel van de ander) (Engelbrecht, 1999). Dit systemische karakter van muziek kan partners helpen om hun energie niet langer te steken in het beschuldigen van de ander maar om te beseffen dat beiden in gelijke mate onderdeel zijn van een patroon en dat ook beiden de verantwoordelijkheid hebben om er iets aan te doen. In een handelingsgerichte therapievorm zoals muziektherapie kunnen partners zichzelf als handelend wezen ervaren (Kurstjens & Baerends, 2006). Zij kunnen beseffen dat er actiepotentieel is van moment tot moment, want muziek en het leven zijn voortdurend in beweging (Timmerman, 2004). In de muziekimprovisatie kunnen zij ervaren hoe het is om van die potentie en de talrijke keuzemogelijkheden gebruik te maken, in plaats van zich vast te klampen aan de vastgeroeste zekerheden over de realiteit die hun probleemverhalen kenmerken.

Behoeften voelen en wensen uitspreken

Om een keuze voor een instrument te kunnen maken, moet een cliënt stilstaan bij zijn behoeften. De appèl-

waarde van het medium helpt iemand om behoeften te herontdekken (Kliphuis, 1973). Binnen de echtpaartherapie is het bewustmaken van behoeften en vervolgens het uitspreken van een wens naar de partner een belangrijk leerdoel. Onderkennen behoeften te hebben betekent impliciet beseffen de ander nodig te hebben. Relatietherapeute Sue Johnson heeft haar Emotionally Focused Therapy (EFT) gestoeld op het onderkennen van deze afhankelijkheid. Het is volgens haar een noodzakelijke stap om weer verbondenheid met de partner te kunnen ervaren (Johnson, 2009). Met betrekking tot de keuze van een instrument kan er behoefte zijn aan zachtheid of juist aan iets energieks. Heeft iemand het nodig om meer naar binnen te gaan met zijn of haar aandacht, of meer naar buiten toe om de interactie aan te gaan? Gehoor geven aan eigen behoeften is voorwaarde om te kunnen luisteren naar een partner en zich te kunnen inleven. Zo krijgen beide partners beter zicht op het effect dat hun (destructief) gedrag op de ander heeft.

Gevoeligheid ontwikkelen voor oude pijn en kwetsbaarheden

Juist in relaties waarin geweld een rol speelt is het van groot belang dat beiden hun gevoeligheid ontwikkelen en contact maken met oude pijn en kwetsbaarheden. Contact kunnen maken met de eigen gevoelens en in staat zijn om erover te communiceren kan immers helpen om deze niet te overschreeuwen en zich minder machteloos te voelen. De noodzaak om machteloosheid met ouderschap te compenseren is dan minder groot. Muziek is in staat om een emotie direct voelbaar in de ruimte neer te zetten. Muziek werkt direct op de emotie, voorbij de censuur van de ratio. Vanuit die ervaring vervolgens woorden proberen te geven, werkt verhelderend en spanningsverlagend.

Speelsheid (her)ontdekken

Kenmerkend voor de deelnemende paren is hun rigide interactiestijl. Dit betekent dat zij geen speelruimte meer ervaren binnen hun relatie. Zij zijn onder andere opgehouden om dingen met elkaar te doen die ze fijn vinden en waarbij ze plezier ervaren. De uitdrukking 'een instrument bespelen' zegt veel over de appèlwaarde die een muziekinstrument kan hebben (Kliphuis, 1973).

Bert en Riet spelen ingehouden en verkramp, zowel wat de interactie met hun instrument betreft als met elkaar. Bij een werkvorm waar het initiatief om contact tot stand te brengen eerst bij de een en vervolgens bij de ander ligt, ziet Bert sambaballen liggen. Dit instrument doet een appèl op zijn tot dan toe verborgen speelse kant. Hij zoekt ineens via expressief uitnodigend spel, bijna dansend, contact met zijn vrouw Riet. Het ziet er authentiek uit. De

groep slaat dit met verbazing gade. Riet echter slaat dicht. Zij merkt dat zij zich nog niet kan openstellen voor het naderbij komen van haar partner. Ze wordt er verdrietig van. Achteraf bleek dit een eerste stap om de versterde interactiepatronen tussen hen te laten ontdooien.

Een oud en rigide gedragspatroon raakt door het ongewone non-verbale karakter van de muzikale communicatie ontregeld. Juist dat kan ruimte scheppen voor het experiment en iets nieuws in de gedragspatronen binnen de relatie (Rose, 1999).

Handvatten voor de praktijk

Wisselende focus

Richtinggevend voor de focus van de therapeut zijn de fase van de behandeling, de stemming van de groep waarmee ze uit het voorafgaande therapie-onderdeel komen, de samenstelling van de groep en de therapeutische doelen. Deze factoren bepalen op welke observaties de therapeut ingaat en waar hij zijn verbale interventies op richt: gaat het erom de cliënten gevoelig te maken voor wat ze bij zichzelf waargenomen hebben? Wil de therapeut iemand laten stilstaan bij zijn eigen aandeel binnen de interactie met een groepslid of met zijn eigen partner? Is de ervaring van dat moment belangrijk of ook de transfer naar het dagelijks leven ("Hoe speelt dit in jullie relatie?") en wil de therapeut de paren met nieuw gedrag laten oefenen? Aan het begin van de gehele behandeling is de behandeling individugericht omdat veel partners de neiging hebben te externaliseren en de partner te willen veranderen in plaats van zichzelf. Tijdens de behandelcyclus verschuift de focus: van individugericht naar interactiegericht (tussen de groepsleden) en vervolgens naar relatiegericht; van ervaringsgericht naar conflictgericht (onder ogen zien hoe de relatie ervoor staat en wat ieders aandeel daarin is); vanuit het 'nu' naar het verleden en de toekomst (echtparen laten oefenen met nieuw gedrag, bijvoorbeeld door hen een werkvorm nog eens te laten doen); met betrekking tot de therapeutische houding: van veiligheid biedend en uitnodigend naar meer confronterend en constructief.

Spanningsregulatie

Belangrijk voor deze doelgroep is dat zij hun spanning leren waarnemen en reguleren. Daarom wordt bij de huiselijk geweldgroep aan het begin van elke therapie gewerkt met een spanningsthermometer: iedere deelnemer plaatst zijn of haar spanning op een schaal tussen 1 en 10. Om hun spanning binnen de muziektherapie te kunnen reguleren, krijgen zij de volgende mogelijkheden aangereikt: op elk moment het eigen spel onderbreken, aan de kant gaan zitten, of een time-out nemen (de ruimte tijdelijk verlaten). Daarnaast is het belangrijk dat de muziektherapeut beseft

hoe spannend de therapiesituatie voor de paren is. De groepsleden kunnen bang zijn dat openbaar kan worden wat tot nu toe voor de buitenwereld angstvallig geheim is gehouden (het geweld bijvoorbeeld), hun relatie staat op het spel en er is in het begin nog geen vertrouwen in de onbekende therapeut. Het medium muziek roept bovendien veel op: partners worden hoorbaar, zichtbaar en hebben daar geen controle over. Ze zijn bang om 'af te gaan'. Wat kan bijdragen aan veiligheid zijn werkvormen op groepsniveau waarin zowel de mogelijkheid bestaat om op de achtergrond te blijven als zich van de groep te onderscheiden. Daarnaast kunnen werkvormen die een duidelijke (ook fysieke) ervaring oproepen ervoor zorgen dat de deelnemers hun aandacht ook op zichzelf richten en niet enkel op de groep of de partner. Dat kunnen bijvoorbeeld werkvormen zijn die gebruik maken van grotere volume- en tempoverschillen.

Rol van de instrumenten

Het werken met muziekinstrumenten biedt belangrijke mogelijkheden voor therapeutische interventies. Instrumenten met een meer aanhoudende zachtere klank brengen over het algemeen iemand meer met de aandacht naar binnen (bijvoorbeeld snaarinstrumenten als harp en lier) en instrumenten met een kortere drogere klank meer naar buiten. Een instrument dat doorklinkt vereist minder actie (de klank doet zijn werk zelf wel) en kan daardoor receptieve kwaliteiten als 'laten binnenkomen' en 'ontvangen' bevorderen. Instrumenten met een drogere kortere klank (zoals de meeste trommels) nodigen meer uit tot actie, zich naar buiten richten, en interactie. Het kan mensen levendig maken, hen laten genieten van hun eigen potentie. Naast de klank is het ook de beweging die invloed heeft op de werking: het slaan op een trommel en daarbij het hele gewicht van je lijf gebruiken doet iets anders dan het strijken langs snaren. Bij deelnemers met geweldservaringen is de kans echter groot dat zij de beweging van het slaan en het geluid direct zullen associëren met conflict. Trommels kunnen dan beter vervangen worden door bijvoorbeeld xylofoons of klankstaven. Ze hebben een warmere klank. Daarnaast zorgt het feit dat ze een bepaalde toonhoogte hebben ervoor dat in het samenspel melodie en harmonie kan ontstaan. Dit kan aan mensen met een door verwaarlozing en geweld getekend leven meer inbedding en ruggensteun geven dan de geïsoleerde 'power' van enkel ritme (Bruscia, 1987).

Omgaan met verschillende interactiestijlen

Als een groep echtparen aan het begin van de behandeling met elkaar gaat improviseren, zijn grofweg twee sterk van elkaar verschillende interactiestijlen te zien: het voornamelijk op zichzelf gericht zijn tijdens het spel of het

voornamelijk op de omgeving gericht zijn. Mensen met de eerste interactiestijl hebben vaak een hoge vermijding en een relatief negatief beeld van de ander. Zij zullen zich meestal niet gemakkelijk in contact begeven, en niet snel iets van zichzelf in spel laten zien. Mensen met de tweede interactiestijl daarentegen hebben vaak een slecht zelfbeeld en onzekerheidsgevoelens. Deze mensen zullen er voortdurend mee bezig zijn of zij er nog wel bij horen, en zullen in spel extreem op anderen of de partner zijn gericht. Dit patroon is in de muziektherapie duidelijk te herkennen.

De groep cliënten met een hoge vermijding hebben interventies nodig die hen stimuleren om hoorbaar te worden, contact aan te gaan en zich te verbinden. Een dynamisch expressieve therapie als muziektherapie kan een goed effect hebben op de gevoelsvermijdende symptomen. De onzekere en angstige partners daarentegen moeten juist worden geholpen om een werkbare afstand te houden tot hun emoties. Hun uitdaging is het om autonomie te ontwikkelen. Deze in de basis verschillende interactiestijlen vereisen uiteraard verschillende werkvormen en interventies².

Conclusie

Muziektherapie kan vanuit haar systemisch karakter (de spelers beïnvloeden en worden tegelijkertijd beïnvloed) een belangrijke therapeutische bijdrage leveren als het er om gaat partners verantwoordelijkheid te laten nemen voor hun eigen aandeel binnen de relatie. Dit is cruciaal om het geweld te laten stoppen en tot constructieve communicatie met elkaar te komen. Daarnaast bieden de verschillende specifieke klankeigenschappen van muziekinstrumenten, en het feit dat muziek voorbij de ratio het gevoel kan beïnvloeden, therapeutische mogelijkheden binnen relatietherapie: meer tot expressie kunnen komen, en zich weer kunnen laten raken door muziek en vervolgens door de partner, zijn er voorbeelden van.

Het feit dat in de muziektherapie partners niet alleen de destructieve communicatiepatronen kunnen ervaren maar ook hun ongekende en vergeten kracht, zachtheid en speelsheid, én die van hun partners, maakt deze vorm van therapie tot een constructieve en bemoedigende therapie.

Het is te hopen dat in de toekomst meer gebruik zal worden gemaakt van de mogelijkheden die muziektherapie voor de behandeling van echtparen kan hebben.

Tot slot

Stimulerend en ondersteunend voor het schrijven van dit artikel waren Albert Neeleman, psychotherapeut en clusterhoofd van de Keerkring, en Peter Simons, systeemtherapeut bij de Keerkring.

Noten

- 1 Eerder verschenen al artikelen over psychomotorische therapie (Spijkerman, 1996) en beeldende therapie (De Weerd, 2006) binnen de klinische echtpaar groepsbehandeling bij de Keerkring.
- 2 Vanuit de hier beschreven interactiestijlen kan een link worden gelegd naar de in de hechtingstheorie beschreven hechtingsstijlen (Bowlby, 1973). Kennis van die materie kan therapeutische keuzes helpen onderbouwen.

Literatuur

- Benenzon, R. O. (1997). *Music therapy theory and manual. Contributions to the knowledge of nonverbal contexts*. Springfield: Charles C. Thomas Publisher.
- Bout, J., Sytema, S. & Rankin, J. (2008). The Monster in Between: Working with Couples in Intensive Group Treatment. *Journal of Family Psychotherapy*, 19(2), 157-169.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation*. New York: Basic.
- Bruscia, K. E. (1987). *Improvisational models of Music therapy*. Springfield: Charles C. Thomas Publisher.
- Dijk, T. van, Flight, S., Oppenhuis, E. & Deusmann, B. (1997). *Huiselijk geweld: aard, omvang en hulpverlening*. Den Haag: Intomart, Sociaal Wetenschappelijk Onderzoek.
- Engelbrecht, J. (1999). *Wie die unausgesprochenen Spielregeln hörbar werden können... Zur Integration systemischer Konzepte in der Musiktherapie und zu den Möglichkeiten in der systemischen Familientherapie*. Hogeschool Enschede: afstudeerscriptie.
- Johnson, S. (2009). *Houd me vast*. Utrecht: Kosmos uitgevers.
- Kliphuis, M. (1973). Het hanteren van creatieve processen in vorming en hulpverlening. In: L. Wils (Red.) *Bij wijze van spelen*. Alphen aan den Rijn: Samson.
- Kurstjens, H. & Baerends, A. (2006). Actieve muziektherapie. In: H. Smeijsters (Red.). *Handboek muziektherapie, Evidence based practice voor de behandeling van psychische stoornissen, problemen en beperkingen*, 134-149. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Neeleman, A. & Toering, I. (2010). Als de liefde heeft toegeslagen... Groepsbehandeling voor paren met geweld in hun relatie. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 36(4), 230-245.
- Rose, J. P. (1999). *Zwischentöne, zur Integration hypno-systemischer Konzepte in die Musiktherapie, Unveröffentlichte Abschlussarbeit*. München: Freies Musikzentrum.
- Smeijsters, H. (2006). *Handboek muziektherapie, Evidence based practice voor de behandeling van psychische stoornissen, problemen en beperkingen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Spijkerman, H. (1996). PMT met echtparen in de Keerkring. *Tijdschrift voor Psychomotorische Therapie*, 6, 23-35.
- Timmerman, T. (2004). *Empfinden – Hören – Sehen. Welche Zugänge wählen nonverbale Psychotherapien? Am Beispiel der Diagnose: Persönlichkeitsstörung*. Wiesbaden: Reichert Verlag.
- Verburt, J & Vink-Brouwer, E. (2006). Muziektherapie vanuit systeemperspectief. In: H. Smeijsters (Red.). *Handboek muziektherapie, Evidence based practice voor de behandeling van psychische stoornissen, problemen en beperkingen*, 385-396. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Weerd, H. de (2006). Mijn kleur, jouw vorm, ons beeld. *Tijdschrift voor vaktherapie*, 2, 12-19.

Over de auteur

Hildegard Sarrazin is in 2003 afgestudeerd en nu geregistreerd muziektherapeute. Voor haar afstuderen heeft zij vele jaren gewerkt als improviserend en componerend musicus. Sinds 2003 werkt ze voor GGZ Drenthe, eerst in Beilen (waaronder tot 2009 bij de Keerkring) en tegenwoordig in Assen voor het ambulante cluster en de deeltijdbehandeling.

E: Hildegard.Sarrazin@ggzdrenthe.nl

Door Albert Berman



Samenvatting

Dit artikel beschrijft, naar aanleiding van de huiselijk geweldgroep bij de Keerkring te Beilen, hoe muziektherapie in een multidisciplinaire setting kan worden ingezet binnen een dagklinisch programma voor paren die verstrikt zijn geraakt in gewelddadige ruzies. Het artikel gaat in op de specifieke eigenschappen van het medium muziek, waardoor het een krachtige therapie is binnen relatietherapie. Vervolgens worden aan de hand van praktijkvoorbeelden de doelen beschreven waaraan binnen de echtpaartherapie met muziektherapie wordt gewerkt, zoals het verbeteren van de communicatie, het onderkennen van behoeften en het (her)ontdekken van vertrouwen en speelsheid. Tot slot worden handvatten voor de praktijk aangereikt. ■

Op een dag werd ik wakker en ging het niet goed met mij. "Ik heb geen zin, om op te staan", neuriede ik zwakjes en ik wilde alleen maar slapen. Was het secundaire traumatisering door de blootstelling aan treurverhalen van cliënten? Het kan je zomaar ongemerkt overkomen. Voor je het weet zit je in een burn-out klasje en word je zachtjes maar dringend naar minder stressvol werk begeleid. Toen ik me echter nog eens omdraaide wist ik het weer: ik had last van mijn rechter-schouder. Ik kon mijn arm nog slechts in de zogenaamde gitaarstand houden. Na 18 jaar als muziektherapeut 'Blowing in the wind' en andere hits aanslaan was dat natuurlijk wel te begrijpen. Ik stond op en ging meteen naar de huisarts. Zij raadde me aan wat paracetamol te slikken, minstens tien op een dag. Dat deed ik echter al. Dus meldde ik mij spoorlags bij de meelevende bedrijfsarts. Zij keek me aan en zag meteen dat het goed fout was. "Doet u aan sport?" vroeg ze me streng. "Een beetje Wii-en", antwoordde ik niet echt overtuigend. Hoewel ik nog geen uur had 'verzuimd', kwam ik meteen in een reïntegratietraject terecht, want ik had bepaalde spiergroepen (ik wist niet eens dat ik ze had) schromelijk verwaarloosd. Ik moest voor het eerst van mijn leven gaan fitnessen.

Bij de medische fitnesszaal aangekomen zag ik de martel-apparaten al staan en mijn pijn verminderde op miraculeuze wijze. Ik dacht alleen maar: dat ga ik echt niet doen. Het zou mijn werkgever de lieve som van vierduizend euro exclusief BTW kosten, als ik hier zes weken behandeld zou worden – ik dacht zelf meer aan mishandeld – en ik wist meteen wat mijn bijdrage aan de kostenreductie in de zorg dit jaar zou zijn: ik los het zelf wel op. Ik ben toch niet zo geschikt om cliënt te zijn, daar zijn anderen beter in. Laat mij maar gewoon therapeut wezen en dan niet zo'n slap theezakje als de therapeut die Jacob Derwig in de tv-serie 'In therapie' speelt. Kordaat stelde ik het doel van mijn eigen behandelplan vast: geen schouderpijn meer! Kijk, dat klonk goed. Maar dan, wat te doen? Een cursus positief denken leek me wel wat: kijk eens wat je nog wél met die arm kunt, maar het hielp niet echt. Ik ging ook heel mindful, met vriendelijke aandacht naar mijn arm, maar die zei alleen maar 'au' terug. Iets meer bewegen, daar kwam ik toch niet onder uit. Uiteindelijk heb ik een opblaasboot gekocht, waarmee ik nu door de grachten van Utrecht roei. Na een rondje varen trakteer ik mezelf op een ijsje bij La Venezia. De boot komt wel steeds dieper in het water te liggen door de extra kilo's, maar ik heb indrukwekkende spierpartijen opgebouwd, al zeg ik het zelf. En ik heb nergens last meer van, want ik speel alleen nog maar de linkshandige gitaar!

advertentie

RINO

In ons aanbod voor 2010

Vervolgcurcus cognitieve gedragstherapie en vaktherapie

Hoe verder te combineren en te integreren

www.rino.nl/820

Psychomotorische diagnostiek bij kinderen van 6-12 jaar

Met behulp van de Psymot

www.rino.nl/814

Het 7 thema concept binnen de vaktherapie

4 dinsdagen, van 09.30-16.30 uur

www.rino.nl/874

Werken met woede en agressie

Vanuit de integratieve bewegingstherapie

www.rino.nl/813

Stemmingsstoornissen, Persoonlijkheidsstoornissen, Angststoornissen & vaktherapie

Drie workshops voor vaktherapeuten

www.rino.nl/817, [819](http://www.rino.nl/819) en [818](http://www.rino.nl/818)

www.rino.nl

Leidseplein 5 - 1017 PR Amsterdam - (020) 625 08 03 - info@rino.nl