

# De helende kracht van muziek



Hildegard Sarrazin. Foto: Arjen J. Zijlstra

Hildegard Sarrazin is muziektherapeut en een van de vier therapeuten die donderdag 5 oktober een workshop geeft ter kennismaking met vaktherapie. “Sommige mensen hebben een EHBO-doosje met muziek.”

## ZUIDWOLDE

Op het conservatieve conservatorium waar Hildegard Sarrazin hobo studeerde, hapte ze naar adem alsof de lucht te ijl was. Enkele jaren later pompte ze als saxofonist free jazz uit haar longen – onder meters dik beton in de Jazzbunker in Rotterdam. “Ik ging van het ene naar het andere uiterste. Die hele sfeer die rondom klassieke muziek hangt vond ik zo stijf. En op het conservatorium hing een heel competitieve sfeer, terwijl muziek voor mij juist niks te maken had met concurrentie. Het begon me ook steeds meer tegen te staan dat ik vast zat aan zo’n blaadje met noten. Ik wilde improviseren.” “Ik had een verlangen om te spelen wat er in me zat. Na twee jaar ben ik gestopt met mijn studie. En heb ik mezelf gedwongen om net zolang niet meer naar bladmuziek te kijken totdat ik me vrij genoeg voelde om te spelen wat ik voelde.” “Dat was heel heftig. Er kwamen in het begin alleen maar etudes en toonladders uit. Dat voelde verschrikkelijk.”

## Vrij spelen

“Inmiddels is het bijna andersom. Ik hoor iets in mijn hoofd en dan speel ik het. Ik vind het nu erger als ik zo’n blaadje voor mijn neus heb. Maar dat is een heel langdurig proces geweest. De free jazz onder andere heeft me wel geholpen om mezelf vrij te spelen als het ware. Juist omdat er geen enkele wet geldt. Je gaat staan en je speelt wat je voelt.” Sarrazin ontwikkelde zich in het componeren van stukken en gaf saxofoonles. “Heel lange tijd had ik een beeld van mezelf als musicus en componist. Maar op een gegeven moment merkte ik dat ik veel meer voldeening haalde uit een saxofoonles waarin een leerling tegen persoonlijke blokkades opliep en die vervolgens kon overwinnen, dan als er een muziekproject af was waar ik maanden aan had gewerkt.” Ze besloot een vierjarige hbo-opleiding tot muziektherapeut te volgen, waarna ze tien jaar dit vak uitoefende in een GGZ-instelling. Sinds vijf jaar heeft ze haar

eigen praktijk.

## Muziek als spiegel

“Heel veel mensen kunnen het zich bijna niet voorstellen tenzij ze het zelf een keertje meemaken: maar in de manier hoe iemand speelt, spiegelt zich hoe diegene omgaat met zichzelf en met anderen. Stel iemand speelt samen met mij en is heel erg gefocust op mijn spel en amper op wat hij zelf doet, dan is dat iets waar hij ook in het dagelijks leven tegenaan aan zal lopen. In het muziek maken hier kunnen mensen zich heel direct van dergelijke patronen bewust worden en in een veilige setting experimenteren met andere mogelijkheden.” “De meesten die hier komen hebben nog nooit een instrument bespeeld. En dat hoeft dus ook niet. Ik kan je eventueel een instrument laten horen wat heel geschikt is om voorzichtig mee te beginnen. Misschien wil je meespelen?” Maar de interviewer wordt bevangen door faalangst en luistert liever naar de vriendelijke klanken die Sarrazin uit een zogeheten spleet-

trommel haalt.

## Kern

“Ik vind het mooi dat je daar net gemerkt hebt dat het spannend kan zijn om te spelen. Dan begrijp je het verschil tussen een verbale therapie, waarbij je dus alleen praat, en een ervaringsgerichte therapie als dit. Het ervaringsgerichte maakt het spannend, maar ook dat je heel snel tot de kern kunt komen.” Lets wat voor veel mensen minstens zo spannend is als ongegeneerd muziek maken is het laten horen van dierbare muziek aan anderen, zelfs de eigen partner. “Er is een man die ik hier in tranen van ontroering zie als hij zijn favoriete muziek laat horen. Maar die laat nooit iets horen aan zijn vrouw. Hij is bang voor haar reactie, dat zij er misschien niet zoveel aan vindt, of zelfs afkraakt.” “Die angst is heel menselijk, maar als je hetgeen je raakt altijd voor jezelf houdt in een contact dan betekent dat ook dat een werkelijke nabijheid nooit zal ontstaan. Misschien durft de man uit het voorbeeld een keer zijn vrouw mee te nemen om haar zijn muziek te laten horen.”

## Vaktherapie

Muziektherapie valt onder de paraplu van vaktherapie. Gemeenschappelijk aan deze therapievormen zijn het ervaringsgerichte karakter. Er is ook gesprek, maar daarop ligt niet de focus. Andere vormen van vaktherapie zijn bijvoorbeeld beeldende therapie, dramatherapie en psychomotorische

therapie. Wie het leuk lijkt even te proeven aan een van deze therapievormen kan dat doen op donderdag 5 oktober in Cultureel Centrum EdanZ in Groningen, tijdens de Week van de Vaktherapie. Ook Sarrazin geeft er een workshop. Meer informatie en het programma zijn te vinden op: [www.facebook.com/weekdvdvaktherapiegroningen](http://www.facebook.com/weekdvdvaktherapiegroningen).

## Betoverd

“Elk mens heeft een diep verlangen om gezien te worden zoals hij of zij is. Sommigen hebben die ervaring van zich gezien te voelen ook met een bepaald muziekstuk. Ik heb hier veel cliënten gehad die emotioneel waren verwaarloosd en zichzelf hebben gevoed met muziek. Sommigen hebben als het ware een soort EHBO-doosje met muziek. Er zijn zelf mensen die zeggen: ‘Als dit muziekstuk niet had bestaan, dan was ik er niet meer geweest.’ Dat kan dus heel ver gaan.” “Ik had een keer een erg getraumatiseerde vrouw die hier harp speelde en later zei: ‘Ik heb voor het eerst in mijn leven niet nagedacht.’ De klank had haar betoverd en meegenomen. Tegen zo iemand kan je wel zeggen: ‘Je hoeft niet de hele tijd na te denken, want het is hier veilig. Ik bewaak de veiligheid.’ Maar woorden helpen dan niet. Muziek kan reiken tot de diepste lagen in onszelf, daar waar woorden niet kunnen komen.”

[Arjen J. Zijlstra](#)