

EEN LIED ZEGT ZOVEEL MEER

de bijzondere betekenis van het lied bij verlieservaringen en de toepassing hiervan in de praktijk van de geestelijke verzorging



eindschrijft aangeboden aan Bob Becking en Wim Smeets
Subfaculteit Godgeleerdheid Universiteit Utrecht
in het kader van master Theologie-Geestelijke Verzorging

augustus 2013
Elisabeth van Windt
3452751

Inhoudsopgave

DEEL I INTRODUCTIE	5
Hoofdstuk 1. Onderzoeksopzet.....	5
1.1 Inleiding.....	5
1.2 Probleem	5
1.3 Onderzoeksvraag	6
1.4 Hypothese, theoretisch en maatschappelijk belang	6
1.5 Doelstelling	6
1.6 Opzet.....	6
Hoofdstuk 2. Contingentie, crisis en coping: drie termen toegelicht	7
2.1 Inleiding.....	7
2.2 Contingentie	7
2.3 Crisis	7
2.4 Coping.....	8
2.5 Contingentie, crisis, coping en het luisterlied.....	8
Hoofdstuk 3. Het luisterproces: een driedimensionaal model	9
3.1 Inleiding.....	9
3.2 Zender en ontvanger.....	9
3.3 Basisstructuur van het levensverhaal.....	9
3.4 Introductie van het driedimensionale model	10
3.5 Opbouw en hoofdstukindeling.....	11
DEEL II THEORETISCHE VERKENNING	12
Hoofdstuk 4. De structuur van het lied.....	12
4.1 Inleiding.....	12
4.2 De structuur van muziek.....	13
4.3 De structuur van poëzie	14
4.4 De structuur van het lied: overeenkomsten en de verschillen tussen muziek en poëzie	14
Hoofdstuk 5. Cognitie en cultuur in het duiden van het lied	15
5.1 Inleiding.....	15
5.2 Geschiedenis.....	16
5.3 Cultuur	16
5.4 Cognitieve ontwikkeling	17
Hoofdstuk 6. Emoties, opgeroepen door het lied.....	17
6.1 Inleiding.....	18
6.2 Filosofische benadering van expressie en impressie van kunst en het lied	18
6.3 Empirische benadering van expressie en impressie van kunst en het lied.....	19
Hoofdstuk 7. De andere werkelijkheid: metafysica en mystiek	20
7.1 Inleiding.....	20
7.2 Kenmerken van een mystieke ervaring	21
7.3 Kennis opdoen over het leven vanuit drie perspectieven	21
7.4 Taciete kennis: de epistemologie van Polanyi	22
7.5 De mystieke ervaring en de taciete kennis	22

7.6	De bron van de mystieke ervaring.....	22
Hoofdstuk 8. Het lied bij verlieservaringen.....		23
8.1	Inleiding.....	24
8.2	Verlieservaringen.....	24
8.3	Het levensverhaal.....	25
8.4	Transitionele objecten	25
8.5	De metafoor	25
8.6	Transcendentie en mysterie.....	26
8.7	Het lied bij verlieservaringen	27
DEEL III PRAKTIJKONDERZOEK		28
Hoofdstuk 9. Kwantitatieve analyse		28
9.1	Inleiding.....	28
9.1.1	Vraagstelling en hypothese	28
9.1.2	Opzet onderzoek	28
9.1.3	Cijfers respons en demografische gegevens	29
9.2	Beleving en emoties bij het horen van een lied	29
9.2.1	Beleving en emoties van een lied bij verlieservaringen	29
9.2.2	Beleving en emoties bij het horen van een lied in het algemeen.....	30
9.2.3	Mystieke ervaring in het lied	31
9.3	De kracht van het lied.....	31
9.3.1	Structuurelementen van het lied en hun invloed op de beleving.....	31
9.3.2	De mystieke ervaring bij het horen van een lied: het gevoel 'opgetild te worden'	32
9.4	Het lied bij verlieservaringen	33
9.4.1	Soorten verlieservaring waaraan het lied raakt	33
9.4.2	Context waarin men een lied bij verlieservaring hoort.....	33
9.5	Het lied en coping bij verlieservaringen	34
9.5.1	Emoties en functie.....	34
9.5.2	Korte en lange termijn: de betekenis van één speciaal lied	35
Hoofdstuk 10. Analyse egodocumenten.....		37
10.1	Inleiding.....	37
10.2	3.2 Ineke.....	37
10.2.1	Inleiding.....	37
10.2.2	Lied	37
10.2.3	Verlieservaring.....	37
10.2.4	Emoties en coping	37
10.3	Eelco.....	38
10.3.1	Inleiding.....	38
10.3.2	Lied	38
10.3.3	Verlieservaring.....	38
10.3.4	Emoties en coping	38
10.4	Marga.....	39
10.4.1	Inleiding.....	39
10.4.2	Lied	39

10.4.3	Verlieservaring.....	39
10.4.4	Emoties en coping.....	39
10.5	Aaltje.....	40
10.5.1	Inleiding.....	40
10.5.2	Lied.....	40
10.5.3	Verlieservaring.....	40
10.5.4	Emoties en coping.....	40
10.6	Janet.....	41
10.6.1	Inleiding.....	41
10.6.2	Lied.....	41
10.6.3	Verlieservaring.....	41
10.6.4	Emoties en coping.....	41
10.7	Wytze.....	42
10.7.1	Inleiding.....	42
10.7.2	Lied.....	42
10.7.3	Verlieservaring.....	42
10.7.4	Emoties en coping.....	42
10.8	Julius.....	43
10.8.1	Inleiding.....	43
10.8.2	Lied.....	43
10.8.3	Verlieservaring.....	43
10.8.4	Emoties en coping.....	43
10.9	Samenvatting van en reflectie op kwantitatieve gegevens.....	44
10.9.1	Beleving lied in het algemeen en bij verlieservaringen.....	44
10.9.2	Factoren in de beleving van het lied in het algemeen en bij verlieservaringen.....	45
10.9.3	Het lied als copinginstrument bij verlieservaringen.....	45
DEEL IV	DE WERKING VAN HET LIED IN COPING MET VERLIES.....	47
Hoofdstuk 11.	Kracht van het lied bij coping met verlies: conclusies.....	47
11.1	Het lied.....	47
11.2	De luisteraar.....	47
11.3	De andere werkelijkheid.....	48
11.4	Het mysterie van het lied ontraadseld?.....	48
Hoofdstuk 12.	Aanbevelingen voor praktijk geestelijke verzorging.....	49
12.1	Inleiding.....	49
12.2	Werkwijze.....	49
LITERATUURLIJST.....	49
BIJLAGEN.....	50
BIJLAGE 1 ENQUETEVRAGEN.....	5250
BIJLAGE 2 KWANTITATIEVE UITSLAG ENQUETE.....	575
BIJLAGE 3 MODEL TOEPASSING LIED IN BEGELEIDING BIJ VERLIES.....	60

DEEL I INTRODUCTIE

Hoofdstuk 1. Onderzoeksopzet

1.1 Inleiding

Steeds weer raakt een mooi lied. Datgene wat in tekst gezegd wordt, lijkt bekrachtigd te worden door de muziek eronder. De tekst vertelt het verhaal en de muziek is de drager van de boodschap, de letterlijke toonzetter. Ik noem als voorbeeld het vruchtbare samenwerkingsverband tussen de lyricus Huub Oosterhuis en componist Antoine Oomen, dat vele - vooral binnen kerkelijk bekende - liederen opleverde.

In mijn leven heeft muziek en vooral gezongen muziek altijd een grote rol gespeeld. Na een aantal jaren piano en dwarsfluit te hebben gespeeld ontdekte ik de gave van het zingen - solistisch en in koorverband - en ben hier nooit meer mee opgehouden. In de kerk waar ik tien jaar actief was, raakte ik vaak tot tranen geroerd van liederen van de hierboven aangehaalde Huub Oosterhuis. Dit gebeurt mij soms ook bij het horen van een poplied of een klassiek lied. Met name de laatste jaren ondervond ik veel kracht van het zingen maar ook van het horen van een mooi lied. Het was zeer betekenisvol in de verdrietige periode na het overlijden van mijn zoon. Ik sta niet alleen in deze ervaring: ik zie dit ook bij anderen gebeuren. Dat doet mij vermoeden dat er iets bijzonders is met dat lied, iets wat helpend is bij moeilijke episodes in iemands leven. Voor mijzelf geldt in elk geval dat ik, hoezeer ik ook soms overspoeld wordt door emoties, er altijd gelouterd en in zeker zin opgelucht uitkom.

Het houdt me in zijn greep, dat lied: wat is dat precies, dat muziek en tekst, met elkaar gecombineerd als lied, met iemand doet, wanneer hij een ingrijpende ervaring te verwerken heeft? Nu ik op het punt sta de professie van geestelijk verzorger te gaan beoefenen, vraag ik mij tevens af: hoe kan dit lied van betekenis zijn voor de praktijk van de geestelijk verzorger?

1.2 Probleem

Wanneer iemand te maken heeft met een ingrijpende gebeurtenis, kan dit hem behoorlijk uit zijn evenwicht brengen en een heleboel vragen oproepen: waarom, hoe nu verder? Blijven hangen in die goede oude tijden, of met de blik vooruit, een nieuwe weg inslaan?

Het inslaan van een nieuwe weg is niet makkelijk, zo niet in bepaalde situaties een langdurige, moeizaam proces. Denk bijvoorbeeld aan het verliezen van je kind, zoals mijzelf is overkomen, of het strijden tegen een ernstige ziekte. Dat zijn regelrechte trauma's, waar mensen vaak ook therapeutische hulp bij nodig hebben. In deze situaties komen alle vanzelfsprekendheden op losse schroeven te staan. Er wordt er ook fors gemorreld aan iemands zingevingssysteem: waarom is dit (mij) overkomen, hoe moet ik nu verder?

Er is veel geschreven over crisis en contingentie bij ingrijpende gebeurtenissen (de draaglast en draagkracht). Geestelijke verzorging richt zich bij uitstek op het doorleven van de crisis en het verkennen van nieuwe wegen. Echter in situaties als hierboven is het leed zo overstelpend groot, dat geestelijke verzorging niet veel verder kan komen dan het stilstaan bij, het benoemen van de pijn en het bieden van een voertuig waarmee een begin gemaakt kan worden naar de toekomst, het veranderde perspectief. Om deze overgang beter te kunnen maken, kunnen allerlei transitionele middelen behulpzaam zijn. Het gebruik van luisterliederen binnen het ritueel is één van de frequent ingezette middelen bij verliesverwerking. Het fijne van een lied is ook dat je er samen naar kunt luisteren in een ritueel. Denk bijvoorbeeld aan de top-10 van uitvaartliederen, liederen tijdens herinneringsbijeenkomsten. Het luisteren naar of (samen zingen van) een lied verbindt mensen met elkaar in de pijn. Thuis kan iemand zich, wanneer hij daar behoefte aan heeft, terugtrekken en naar een lied luisteren dat voor hem van waarde is.

Het lied vormt een kanaal voor (verborgen) emoties, helpt het onzeglijke te verwoorden en draagt bij aan de verwerking van de moeilijke episode, het maken van de transitie van de oude naar de nieuwe situatie. Waar muziek en tekst apart vaak al van grote waarde zijn bij verwerking, zijn ze dat *samen* nog veel meer, wat het lied een zeer krachtige werkvorm in verliesbegeleiding zou maken. Mijn indruk is dat er geen literatuur bestaat over de betekenis van het lied bij ingrijpende ervaringen en geen systematische beschrijvingen van praktijkervaringen binnen de geestelijke verzorging. In dit onderzoek wil ik zichtbaar maken wat de kracht van het lied is, in het bijzonder bij verlieservaringen en

anderzijds willen kijken hoe geestelijk verzorgers en rouwbegeleiders dit methodisch in zouden kunnen zetten in de praktijk.

1.3 Onderzoeksvraag

Dit brengt mij tot de volgende onderzoeksvraag:

Wat is de kracht van het luisteren naar een lied, als combinatie van tekst en muziek, in het bijzonder bij verlieservaringen en hoe is dit (methodisch) in te zetten in de geestelijke verzorgingspraktijk?

Ook i.v.m. toekomstige loopbaanplannen, wil ik mij vooral richten op

- (begeleiding aan) thuiswonende mensen: mensen die middenin het 'gewone' leven staan.
- mensen die geconfronteerd zijn met een verlieservaring (rouw, ziekte, trauma's)

1.4 Hypothese, theoretisch en maatschappelijk belang

Mijn hypothese luidt dat muziek en tekst, in combinatie met elkaar als *lied* gebruikt, pastoranten kunnen helpen bij verwerking en geestelijke groei. Dat is wat ik in de onderzoeksvraag bedoel met 'meerwaarde': muziek en tekst doen samen *meer* dan (een optelsom van) elk afzonderlijk. Ik weet niet of er vanuit het veld behoefte is aan een dergelijk onderzoek; deze vraag is niet vanuit het veld op mij afgekomen. Zelf denk ik dat een dergelijk onderzoek zeker nuttig is. Het begeeft zich namelijk op een terrein dat naar mijn weten nog niet ontgonnen is en levert toegepaste kennis m.b.t. een werkvorm die in andere disciplines al gebruikt wordt en – indien succesvol – ook in de geestelijke verzorging misschien vaker ingezet zou kunnen worden.

1.5 Doelstelling

Met mijn onderzoek beoog ik bestaande theorieën over crisis en contingentie enerzijds en de betekenis van tekst en muziek anderzijds aan elkaar gaan koppelen en in de praktijk toetsen.

De doelstelling is tweeledig:

1. Het ontwikkelen van een nieuw theoretisch kader m.b.t. het gebruik van liederen in de geestelijke verzorgingspraktijk
2. Het ontwikkelen van de aanzet tot een in de praktijk werkbaar model, in de vorm van aanbevelingen of een globaal draaiboek.

1.6 Opzet

Ik ga dit doen door:

1. theoretische verkenning:
 - bestudering theorie m.b.t. de werking van het lied als geheel en muziek en poëzie afzonderlijk
 - bestudering van de rol van geestelijke verzorging in coping en van het lied in de algemene hulpverleningspraktijk
2. praktijkonderzoek:
 - enquête met zangers van 2-3 koren over betekenis van het lied
 - egodocumenten van deel van deze zangers over persoonlijke beleving bij verlieservaring

Om te komen tot een opbouw en indeling van hoofdstukken, neem ik enkele zaken in overweging, die ik in het volgende hoofdstuk beschrijf.

Hoofdstuk 2. Contingentie, crisis en coping: drie termen toegelicht

2.1 Inleiding

Ik noemde de termen al in de inleiding: contingentie, crisis en coping, kortweg: de 3 c's. Voor ik de opzet van mijn onderzoek nader ga uitwerken, lijkt het mij goed deze termen te beschrijven. In de eerste plaats om te laten zien in welke setting van de geestelijke verzorging ik het luisterlied wil plaatsen. In de tweede plaats omdat ze vaak samen gebruikt worden, hetgeen soms verwarrend werkt.

2.2 Contingentie

Het Latijnse woord 'contingere' betekent letterlijk 'aanraken', 'beroeren'. (www.glosbe.com) Contingentie is dus: 'aangeraakt, beroerd worden'. Het gaat hier om 'een gebeuren buiten jezelf' (Ganzevoort, 1996) dat een mens als emotioneel ervaart én om een incidenteel iets. In het Nederlandse woordenboek wordt het woord contingentie aangeduid als: 'het feit dat iets bestaat zonder dat daar een dwingend of logische noodzaak voor is (www.woorden.org)'. Hier gaat het niet over het emotionele effect maar om de gebeurtenis zélf. Verder duidt de omschrijving op toeval, maar verwijst niet per se naar een existentiële ervaring. Ik vind nog een andere definitie: 'noodsituatie' (www.woorden-boek.nl). Hier wordt naast het onverwachte element ook het existentiële element duidelijk, de diepere laag van het menselijk bestaan. Het gaat niet zomaar om een alledaagse emotie, die morgen weer voorbij is. Ganzevoort heeft het over het accidentele en traumatische karakter van een gebeurtenis. In het verband van mijn verhaal zoek ik verder naar een betekenis die zowel verwijst naar de gebeurtenis (de oorzaak) als op de emotie (het effect).

Scherer onderscheidt contingente levenssituaties en contingente ervaringen. Deze kunnen niet los van elkaar bestaan. Een onverwachte gebeurtenis wordt pas dan contingent als hij iemand tot in zijn diepste wezen raakt of beroert. Omgekeerd wordt de bodem pas onder je voeten weggeslagen, wanneer er een wig wordt geslagen in alles wat vertrouwd en dierbaar is. Dit laatste heeft volgens Scherer te maken met iemands zingevingssysteem, de 'internalisering van normen en waarden en existentiële emoties die de levensvisie van een patiënt betreffen en al dan niet religieus gearticuleerd worden.' De mens is een creatief wezen dat gebeurtenissen plant en scheidt. Wanneer er iets gebeurt dat hij niet had gepland en dat niet past in het zingevingssysteem, wordt hij gedwongen zijn zingevingssysteem aan te passen, een nieuwe betekenis of levensvisie te ontwikkelen. (Scherer-Rath, 2007)

Alles overzien komt ik tot mijn eigen definitie: *contingentie is: het geraakt/beroerd worden door een accidentele of traumatische gebeurtenis.*

2.3 Crisis

Etymologisch komt het woord uit het (oud-)Griekse werkwoord *κρίνωμαι* (*krinomai*) met de betekenissen scheiden, schiften, onderscheiden, beslissen, beslechten, richten en oordelen. Zo bezien, is een crisis een 'moment van de waarheid', waarop een beslissing moet worden genomen die van grote invloed is op de toekomst. Het woordenboek geeft verschillende omschrijvingen van crisis: 'ernstige situatie', 'depressie', 'dieptepunt', 'gevaarlijke toestand'. De betekenis loopt dus uiteen van de feitelijke situatie en de dreiging die hiervan uitgaat via de emoties die dit oproept tot de ernstige ontwrichting. Een uitgebreidere definitie, die recht doet aan alle facetten is: 'een zware noodsituatie waarbij het functioneren van een stelsel (van welke aard dan ook) ernstig verstoord raakt'. Is crisis een proces of een momentopname?

Scherer: 'wanneer de contingente ervaring afwijkt van de gebruikelijke, gaan mensen op zoek naar verankering van het contingente in het consistente, een duurzame nieuwe betekenis van bestaan.' Crisis ontstaat wanneer dit niet lukt. (Scherer-Rath, 2007) Contingentie leidt dus niet per se tot crisis. Of er een crisis ontstaat, hangt af van diverse andere factoren. Hier kom ik in het volgende blok op terug. Ganzevoort omschrijft *crisis* als: 'de ervaring dat een gebeurtenis zo ingrijpend is dat je hele verhaal onderuit dreigt te gaan, en zo alomvattend dat je er niet omheen kunt' en: 'de confrontatie met de kern van je bestaan, de grond onder je voeten'. Deze ervaring, de emotionele beleving, bergt het gevaar in zich een crisis te worden, maar dat hoeft niet per se. De grond onder je voeten, dat zijn de bijna letterlijke woorden die Scherer gebruikt voor zijn definitie van *contingentie*. Voor Ganzevoort begint crisis al bij de gebeurtenis; als tweede en derde niveau onderscheidt hij het psychische effect resp. de zingevings- of

existentiële laag. De crisis op de eerste twee niveaus zijn dus te vergelijken met Scherers *contingentie*. Pas op het derde niveau is er sprake van crisis. Dit treedt pas op wanneer iemand niet in staat is de gebeurtenis en ervaring zelf het hoofd te bieden.

In tegenstelling tot Scherers effectbenadering, die aansluit op de oud-Griekse vertaling, hangt Ganzevoort dus de procesbenadering aan, zoals in de woordenboekvertaling. Dit spreekt mij het meeste aan; immers een crisis komt niet uit de lucht gevallen, maar ontwikkelt zich geleidelijk. Zo is het leven, het lijkt bijna een natuurlijke wet. Een gebeurtenis kan dan wel onverwacht en plotseling zijn; het duurt echter even tot duidelijk wordt of iemand in staat is hier het hoofd aan te bieden.

Toegegeven: de grens tussen contingentie en crisis is misschien niet messcherp te trekken, maar ik doe toch een poging om een eigen definitie van crisis te geven, hierbij recht doende aan het proces en de ernst van de situatie en de mate waarin iemand erin slaagt om hiermee om te gaan. *Crisis is een zware noodsituatie waarbij het niet lukt om een contingente ervaring te verankeren in het consistente en iemands levensverhaal ernstig verstoord raakt*.

2.4 Coping

'Coping is de zoektocht in betekenisgeving in tijden van stress' – lees: contingentie - (Van der Lans, 2006). Er zijn 2 soorten copingactiviteiten te onderscheiden. In de eerste plaats 'primary appraisal': het gaat hierbij om de grote levensvragen en het zoeken naar verklaringen voor het gebeurde: "waarom, waartoe?" Secondary appraisal is gericht op de emoties die een levenscrisis oproep en de betekenis hiervan: "Wat doet het met mij?", en: "Kan ik het aan?". Bij zingevingsproblemen lopen deze twee soorten door elkaar heen. (Lans, 2006)

Bij de verwerking van deze stress of contingente situatie kan iemand putten uit een aantal hulpbronnen of bepaalde strategieën inzetten. Pargament omschrijft copingmethoden als 'de geactualiseerde manieren om zin en betekenis te verlenen in stressvolle situaties' (Pargament, 2001). Wanneer het ernaar uitziet dat de situatie niet verandert, is het zaak om te zoeken naar wegen om verder te kunnen gaan. Omdat iedere mens zijn eigen betekenisstelsel heeft, verschilt ook de manier waarop diverse mensen op eenzelfde gebeurtenis reageren. Met andere woorden: iemands perceptie en betekenisgeving bepaalt het belang van de gebeurtenis en de manier van verwerken. Copingmethodes kunnen helpen bij de verankering van de contingente ervaring in een consistent betekenis. (Scherer-Rath, 2007)

Ganzevoort noemt dit 'het herschrijven van het levensverhaal, zodat hoop de overhand krijgt' (Ganzevoort, 1996). Er zijn een aantal strategieën, die mensen inzetten, als reactie op een crisis, elk met een wisselend effect. Hiertoe onderscheidt Ganzevoort vier types, die de relatie tussen een persoonlijke crisis en iemands geloofssysteem aangeven. Ik trek het geloofssysteem breder, omdat ik meen dat zijn benadering ook toepasbaar is op zingeving in het algemeen. In de eerste plaats noemt hij verdieping, waarbij de betekenisgeving een stimulans is in de crisisverwerking en vice versa. De tweede betreft vernieuwing van het betekenisstelsel omdat de crisisverwerking problematisch is. Aanvechting is het mechanisme dat wordt ingezet wanneer het betekenisstelsel de crisisverwerking bevordert maar omgekeerd de crisis het betekenisstelsel problematiseert. Blokkering tenslotte treedt op wanneer het betekenisstelsel de crisisverwerking problematiseert en vice versa. Verder benadrukt Ganzevoort het belang van de aanwezigheid van bepaalde hulpbronnen zoals persoonlijke vaardigheden, sociale omgeving en geloof. Deze bepalen mede of een crisis (van het hoogste niveau) ontstaat en óf en hoe deze verwerkt wordt. M.a.w. wanneer een crisis op het eerste niveau optreedt, bepaalt de beschikbaarheid van een aantal hulpbronnen enerzijds mede of deze situatie uitgroeit tot een crisis op het derde niveau, en anderzijds: wanneer deze toch optreedt (bijv. doordat de situatie te ernstig en traumatisch is), de mate waarin iemand erin slaagt de crisis te boven te komen. (Ganzevoort, 1996)

Ieder mens heeft zijn eigen manier van coping en slaagt er in mindere of meerdere mate in om de contingente ervaring te verankeren in een consistente betekenis. Wat voor de een vruchtbaar is op een bepaald moment, werkt niet voor de ander. (Ganzevoort, 1996) Dat maakt het moeilijk om algemene uitspraken hierover te doen.

Terugkomend bij de oorspronkelijke definitie, kan ik me hierin vinden, met een kleine aanpassing: *Coping is de zoektocht naar krachtbronnen en betekenisgeving in contingente situaties*.

2.5 Contingentie, crisis, coping en het luisterlied

Met deze informatie in het achterhoofd, pak ik het onderzoek naar de werking en toepassing van het lied bij contingentie, crisis en coping op. Ik wil in de eerste plaats weten waar en hoe het lied raakt en hoe het vormgeeft aan de *beleving* van een traumatische gebeurtenis (contingentie). In de tweede plaats hoe het kan voorkomen dat iemands leven ernstig verstoord raakt of iemand kan helpen een *nieuw spoor*

te vinden (crisis). Tenslotte hoe het werkt als *krachtbron* en betekenisgeving aan deze gebeurtenis (coping).

Hoofdstuk 3. Het luisterproces: een driedimensionaal model

3.1 Inleiding

In het luisteren naar een lied spelen verschillende processen, die vanuit verschillende perspectieven en invalshoeken te benaderen zijn. In de filosofie is er een tendens om het verstand (de cognitieve operaties) te scheiden van de emoties. Deze tendens is ook binnengedrongen in de psychologie en neurowetenschappen. Deze laatste heeft zich geconcentreerd op neurale mechanismes waardoor wij structuren als toonhoogte, tonale intervallen, melodie, ritme enz. kunnen waarnemen. Pas recentelijk is men zich gaan verdiepen in de affectieve aspecten van de beleving van muziek. Muziek doet echter een appel op deze beide kanten van onze natuur: we zijn wezenlijk emotioneel en wezenlijk intellectueel. Wanneer wij bijv. naar muziek luisteren, kunnen we ons van beide bewust zijn: we kunnen de formele structuren waarderen maar ook diep geraakt worden. (Horton, 2009). Lamont heeft sterke ervaringen met muziek onderzocht op een aantal aspecten: (zintuiglijke) perceptie, cognitie, fysieke reacties en gedrag, persoonlijke en sociale aspecten, emoties, existentiële en transcendente ervaringen (Lamont, 2012). Ik vind dit een bruikbare opsomming die het hele verwerkingsproces beschrijft. Voor mijn onderzoek focus ik me vooral de laatste drie, omdat deze de beleving beschrijven. De andere drie, de fysiologische processen, stip ik korter aan omdat het leidt tot een beter begrip van het hele verwerkingsproces.

De vraag welke processen er precies spelen in het luisteren naar een lied, welke zaken er gecommuniceerd of geraakt worden, kun je vanuit verschillende gezichtspunten bekijken, elk afzonderlijk, maar ook in wisselwerking met elkaar. Om deze in een logisch verband met elkaar te bespreken, heb ik een model gemaakt, gebaseerd op twee theorieën: de driedimensionale wisselwerking in het luisteren naar een lied. Dit werk ik in de volgende paragraaf uit.

3.2 Zender en ontvanger

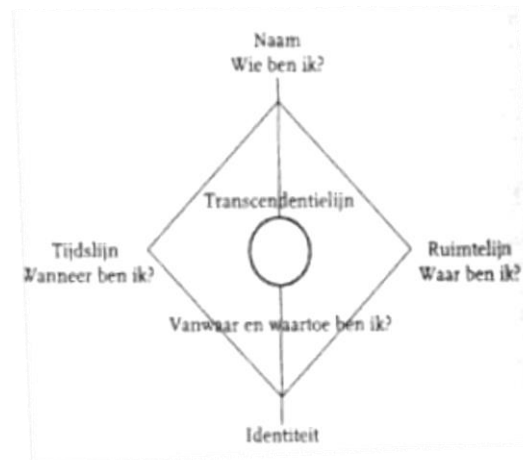
Ik begin met Menken-Bekius over communicatie binnen een preek, dat ik toepas op het lied en verwerk in een model (Menken-Bekius, 2008). Zij onderscheidt allereerst de hoorder (ontvanger) en de predikant(zender). De predikant communiceert zijn boodschap middels de preek. Wat verwacht de kerkganger van de preek? Ten eerste wil hij zich kunnen identificeren en ten tweede zoekt hij een concrete link met het dagelijkse leven. Hij wil inspiratie, voeding voor het dagelijks leven. De homiletische predikant geeft geen kerygmatisch betoog maar vertelt het verhaal van God en mensen: het alledaagse en datgeen wat het alledaagse overstijgt. Hierin neemt hij zijn eigen mens-zijn mee, waardoor hij samenvalt met zijn preek. Ik lees daarom de predikant ook als de preek. Er is nog een derde vraag die de luisteraar aan de preek stelt: die naar de ontmoeting met God. Door het ervaren van Gods aanwezigheid is hij in staat over de grenzen van dit leven heen te kijken.

De parallellen met het luisteren naar een lied komen nu vanzelf bovendrijven. Degene die luistert naar het lied is de ontvanger. De zanger en zijn lied vormen in deze analogie de zender. Het lied en de zanger communiceren immers een bepaalde boodschap. Ook in het lied kan de derde partij, God, oplichten. Ik plaats hier echter ook mijn kanttekeningen bij: waar het in de preek gaat om de ontmoeting met God, zoekt de luisteraar deze veel minder vaak in een lied. Liederen worden immers ook buiten de kerkelijke context beluisterd en kennen tal van genres en betekenissen, veel meer dan een preek. Bij ingrijpende levenservaringen zoeken mensen misschien echter weer meer naar God en licht God voor hen in het lied op.

3.3 Basisstructuur van het levensverhaal

De tweede vergelijking die ik maak is met de basisstructuur van iemands levensverhaal. (Knippenberg, 2005) De verhaalstructuur wordt opgebouwd uit de basisstructuur van het levensverhaal (de horizontale tijd-ruimtelijke oriëntatie) de verticale oriëntatie (de transcendentielijn). In de horizontale oriëntatie zoekt een mens antwoord op twee vragen. In de eerste plaats de vraag: waar ben ik in de tijd? Dit gaat over verleden, heden en toekomst en helpt bij het vormen van iemands diachrone identiteit. In de tweede plaats: wie ben ik in de ruimte? Dit gaat over iemands rol, plek in deze wereld

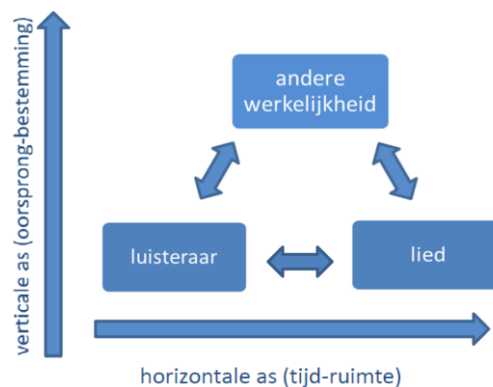
temidden van anderen, ofwel de synchrone identiteit. Dit model sluit goed aan op de benadering van Menken-Bekius; het verbeeldt helder de alledaagse werkelijkheid waarin de mens zich bevindt en de transcendentie werkelijkheid die deze overstijgt. In contingente situaties doet het lied, net als de preek, een appel op iemands diachrone en synchrone identiteit en diens zoeken naar zinsverband in het transcendentie.



Figuur 1 Verhaallijn Knippenberg

3.4 Introductie van het driedimensionale model

Zo kom ik tot een eigen model dat beide facetten combineert en toepast op het lied (figuur 1). Ik heb er een communicatiedriehoek van gemaakt om dit te illustreren, die tevens als vertrekpunt dient zowel voor mijn theoretische als praktijkonderzoek. Dit model is een amalgaam van enerzijds de onderscheiden perspectieven van Menken-Bekius en anderzijds de horizontale en verticale transcendentie-assen van Knippenberg. Een uitgebreidere beschrijving van beide theorieën volgt in hoofdstuk 14, waarin ik het lied ga koppelen aan de geestelijke verzorgingspraktijk.



Figuur 2 driedimensionale model

De horizontale lijn is de tijd-ruimtelijke lijn. Hierop acteren enerzijds de luisteraar en anderzijds het lied. Zij hebben elk hun eigen werking en processen, maar beïnvloeden elkaar ook in actie-reactie. Zoals ieder mens een lied hoort en het wellicht (op zijn best) mooi vindt, zonder er hevig door geraakt te worden of opgetild te worden naar een andere, hogere werkelijkheid. De luisteraar (*subject*) luistert actief naar een lied (*object*) en reageert hierop. Of is het omgekeerd: het lied, i.c. zijn componist of vertolker, zendt als *subject* een boodschap uit naar de luisteraar als *object* en de luisteraar reageert hierop? Daarnaast is er de verticale as, die het alledaagse overstijgt en een andere werkelijkheid oproept. Deze andere werkelijkheid is de derde pool, die op zijn beurt ook een relatie met elk van de polen op de horizontale as en met hen beiden heeft. De andere werkelijkheid kan op verschillende manieren gezien worden: voor sommige mensen is het God, voor anderen iets anders of onbenoembaars.

Hiermee heb ik een werkbaar model in handen om die bijzondere werking van het lied en de mogelijkheid om dit therapeutisch in te zetten, te onderzoeken. Is die toe te schrijven aan de *luisteraar*: aan zijn persoonlijkheid, zijn persoonlijke levensverhaal of opvoeding? Of ligt het aan het *lied*: aan de geniale compositie, de muziekstijl, de zanger, de tekst? Of is er iets *hogers* wat aangeraakt wordt, wat buiten ons gezichtsveld ligt, een andere werkelijkheid, die sommige mensen God noemen? Of is er sprake van al deze drie en werken al deze factoren op elkaar in en zijn zij met elkaar verweven, zodanig dat ze moeilijk van elkaar te scheiden zijn?

3.5 Opbouw en hoofdstukindeling

Voorgaande overwegingen leiden tot de volgende uitwerking van hoofdstukken:

Deel I Theoretische verkenning

In dit deel doe ik verslag van de werking van het lied in het algemeen en bij ingrijpende levenservaringen in het bijzonder. Ik beschrijf deze vanuit de perspectieven luisteraar, lied en metafysische wereld, zoals in het in vorige paragraaf geschetste model en laat zien op welke manieren deze op elkaar inwerken. Ik gebruik hiervoor diverse literatuurbronnen vanuit de muziek- en literatuurwetenschap en geestelijke verzorging. Zo kom ik tot de volgende hoofdstukindeling:

Deel II Praktijkonderzoek

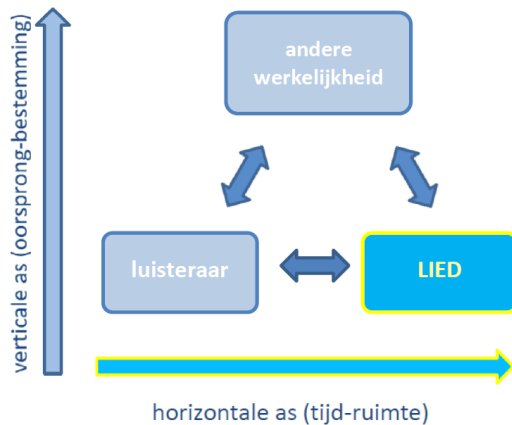
De werking van het lied in het bijzonder bij coping met verlieservaringen ga ik in de praktijk onderzoeken, omdat ik hier in de theorie niets over heb kunnen vinden. Ik maak een analyse van enerzijds de kwantitatieve en anderzijds de kwalitatieve, inhoudelijke gegevens. Ik gebruik hiervoor dezelfde criteria als in het theoretische deel.

Deel III Het lied als copingstrategie in de praktijk van de geestelijke zorg

Deel III begint met het terughalen van de onderzoeksvraag en het beantwoorden hiervan in twee delen. Het eerste deel is een reflectie op de werking van het lied n.a.v. de bevindingen uit theorie en praktijk. Daarna volgt een aanzet voor de toepassing van het luisterlied in de geestelijke verzorgingspraktijk. Het betreft suggesties hoe het lied, individueel of in groepsverband, kan worden gebruikt. Ik beperk me tot het plaatsen van de piketpaaltjes, omwille van de haalbaarheid/bandbreedte van dit onderzoek.

DEEL II THEORETISCHE VERKENNING

Hoofdstuk 4. De structuur van het lied



4.1 Inleiding

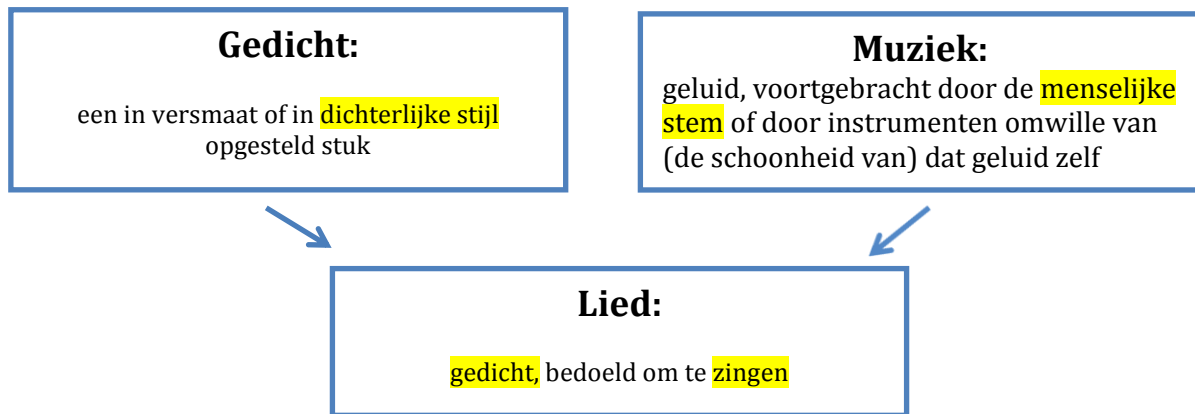
Ik begin met de meest wezenlijke van de drie polen, omdat deze centraal staat in het onderzoek, nl het lied. In dit onderzoek zal het woord 'lied' nog vaak gaan vallen. Waar hebben we het eigenlijk over, als we deze term gebruiken? Waardoor kenmerkt een lied zich en zijn er feitelijk aanwijsbare structuren, die een lied onmiskenbaar maken tot een lied? En hoe zijn hierin muzikale en talige elementen te onderscheiden? In dit hoofdstuk ga ik in op al deze vragen. Wellicht helpt het vinden van basale kenmerken van het lied mij bij het onderzoeken van die (door mij krachtig veronderstelde) werking van het lied, wanneer men er naar luistert.

George Steiner wijst er in zijn essay *Stilte en de dichter* (1966) op, dat poëzie en muziek zozeer van elkaar doordrongen zijn dat hun oorsprong ondeelbaar is. Zij zijn gewoonlijk geworteld in een gemeenschappelijke traditie. Poëzie voert tot muziek. Ze wordt muziek wanneer zij de maximale intensiteit van haar wezen bereikt. Dichters zijn ervan overtuigd dat muziek werkelijk het dieperliggende stelsel van de taal is, dat taal de staat van muziek nastreeft. Door een geleidelijke losmaking of verheffing boven de eigen vormen tracht het gedicht te ontsnappen aan de grenzen van de syntaxis en te komen tot wat de dichter houdt voor de gelijktijdigheid, de directheid en het vrije spel van de muzikale vorm. Net als muziek verwijst de poëzie allereerst naar zichzelf. Dat noemen we de poëtische functie van de taal. (Reijmerink, 2010)

Taal en muziek zijn de twee belangrijkste vormen van systematische, intermenselijke communicatie met gebruik van akoestische signalen. Er is veel onderzoek verricht naar patronen in muziek en (gesproken) tekst. De vakgebieden van de muziekwetenschap en linguïstiek en literatuurwetenschap zijn strikt gescheiden gebieden. Er zijn echter overeenkomsten te bespeuren tussen beide vakgebieden op een heleboel onderdelen, waaronder cognitieve ontwikkeling, emoties, neurofysiologie, structuurelementen en culturele invloeden. Het is dan ook de moeite waard om deze met elkaar te verbinden in mijn theoretische verkenning. Hierbij maak ik gebruik van verschillende bronnen. Gezien de grote hoeveelheid beschikbare literatuur heb ik hierin een selectie moeten maken. In het bijzonder trok een bundeling van voordrachten, gehouden op een internationaal symposium (Stockholm, 1990), mijn aandacht. Op dit symposium werden verscheidene overzichten van onderzoek gepresenteerd, waarin boeiende parallellen werden getrokken tussen muziek en taal op verschillende (als boven) genoemde aspecten en aandacht is besteed aan de combinatie en relatie tussen beide. (Rischel, 1991)

Het Van Dale woordenboek omschrijft het lied als: 'gedicht, bedoeld om te zingen'. In deze kernachtige omschrijving zijn twee componenten zichtbaar. Ten eerste *gedicht*, in het woordenboek omschreven als: 'een in versmaat of in dichterlijke stijl opgesteld stuk'. In de tweede plaats *muziek*, met: 'geluid, voortgebracht door de menselijke stem, of door instrumenten, omwille van (de schoonheid van) dat geluid zelf'. In het lied komen beide samen, gaan een 'huwelijk' aan. Ik heb dit in een model geschematiseerd (figuur 1). Uit de talrijke geschreven en beluisterde liederen mogen we aannemen dat dit

in het algemeen een goed huwelijk betreft. Wat maakt dit huwelijk zo goed: de overeenkomsten tussen beide, of juist de verschillen die elkaar aanvullen (“Les extremes se touchent”).



Figuur 3 Het lied als combinatie van een gedicht en muziek

De specifieke technische en stilistische bijzonderheden van het medium (de kunstvorm) zijn van invloed op de waarneming (Braembussche, 2010). Er zijn diverse onderzoeken gepleegd naar onderliggende structuren van muziek en taal afzonderlijk en minder naar structuren van het lied als geheel. De onderzoekers hebben zich beperkt tot hun eigen vakgebied, n.l. óf muziektheorie óf linguïstiek, hun eigen onderzoeksmethodes gebruikt en hun eigen kaders vastgesteld.

Toch wordt er al eeuwen door verschillende filosofen en musici beweerd dat er een sterk verband bestaat tussen muziek en poëzie. Omdat ze geworteld zijn in een gemeenschappelijke traditie en hun oorsprong ondeelbaar is, zijn ze ernstig van elkaar doordrongen. Poëzie voert tot muziek. Ze wordt muziek wanneer zij de maximale intensiteit van haar wezen bereikt. Dichters zijn ervan overtuigd dat muziek werkelijk het dieperliggende stelsel van de taal is, dat taal de staat van muziek nastreeft. Door een geleidelijke losmaking of verheffing boven de eigen vormen tracht de dichter in het schrijven van het gedicht te ontsnappen aan de grenzen van de syntaxis, en te komen tot wat de dichter houdt voor de gelijktijdigheid, de directheid en het vrije spel van de muzikale vorm. (Reijmerink, 2010) Ook aan de kant van de luisteraar zijn er sterke overeenkomsten te bespeuren, die deels op neurologische processen terug te voeren zijn. The ‘speech-to-song-illusion’ toont aan dat een gesproken zin dezelfde ritmische en melodische elementen kent als muziek. (Deutsch, 1999)

Slawson ontdekte twee aspecten die duidelijk maken dat wij muziek en taal op eenzelfde manier beoordelen. In de eerste plaats kennen we bij beide een gevoel van correctheid, dat gebaseerd is op een aantal basisregels. In de tweede plaats dichten we beide een vorm van onveranderlijkheid toe: we herkennen die patronen die zich in verschillende contexten herhalen (noten, woorden). Poëzie vertoont, meer dan spraak, structuurovereenkomsten met muziek. (Rischel, 1991).

Over welke structuren praten we dan? In dit hoofdstuk beschrijf ik de structuur van beide disciplines afzonderlijk. Daarin valt op dat er enerzijds soms afwijkende kenmerken zijn maar anderzijds dat bepaalde structurelementen regelmatig terugkeren bij beide disciplines en er een bepaald patroon te bespeuren valt. Zo kom ik uiteindelijk tot een opsomming van globale structuurkenmerken die voor het lied in het bijzonder, als combinatie van muziek en poëzie, gelden.

4.2 De structuur van muziek

Vanuit het formalisme wordt muziek louter als vorm gezien, hij kent geen inhoud. Tussen inhoud en vorm is geen scheiding: ze vallen samen. Inhoud en vorm, stof en vormgeving, beeld en idee zijn in een donkere, onverbreekelijke eenheid versmolten. De muziek is, als enige kunstvorm, in staat ‘inhoud’ alleen in één vorm te behandelen. De vormen, die door de muziek gecreëerd zijn (melodie, harmonie, ritme, instrumentatie) staan dus centraal en vormen het enige onderwerp van de muziek, nee: ze *zijn* de muziek. Zo voert muziek zijn eigen taal, die louter gestoeld is op haar eigen vormen en middelen. Muziek verwijst hierbij naar zichzelf, schept zijn eigen context. (Carterette, 1999). Deze taal is niet in spreektaal uit te drukken. Deze vorm is wel behulpzaam bij het tot uitdrukking brengen van de soms overweldigende inspiratie die een mens opdoet. (Braembussche, 2010).

Van muziek en poëzie is muziek de meest abstracte, meest precieze, meest gestructureerde vorm. Sinds tijden is de mens gefascineerd door de systematische organisatie van klanken binnen muziek.

Muziek is goed te definiëren in fysieke termen, zonder de noodzaak om er een semantische betekenis aan te geven, zoals bij taal het geval is. In de muziekwetenschap wordt op verschillende niveaus naar muziek gekeken. Muziek bestaat uit een aantal componenten, die in zekere samenhang met elkaar staan en hieraan hun betekenis ontleenen. Het zijn niet de afzonderlijke noten, die we horen, maar het geheel van met elkaar in verband staande elementen. (Bharucha, 1995)

In het algemeen kunnen we zeggen dat het menselijk gehoor de absolute grens vormt van wat we als muziek ervaren. Verder zouden er geen objectieve, externe criteria bestaan, die helpen om muziek te onderscheiden van 'non-muziek'. Toch zijn er wel enkele algemene muziekstructuren te formuleren, aan de hand van verschillende verrichte onderzoeken op dit terrein. (Deutsch, *The psychology of music*, 1999)

Allereerst is daar de *compositie*. De componist maakt gebruik van melodie (toonopvolging), ritme en synchroniciteit (verschillende noten tegelijk). Zowel ritme als toonhoogte zijn een belangrijk medium voor expressie. (Weinberger, 1999) In de rockmuziek bijvoorbeeld is de 'riff', een strak, melodisch motief dat steeds herhaald wordt, de ruggengraat van het lied. Een goed voorbeeld is 'Satisfaction' van de Stones (Reijmerink, 2010). Ook de hiërarchische opbouw telt: een verdeling van een muziekstuk in delen, maten en noten. Het *timbre* (de klankkleur) ontstaat door de muziekinstrumenten, de stem van de zanger, diens techniek en vertolking van het lied (tempo, dynamiek etc.). Deze structurelementen bepalen samen of een muziekstuk 'staat'. Het lied gaat dus pas leven wanneer het van het papier loskomt.

4.3 De structuur van poëzie

Poëzie maakt gebruik van syntactische structuren als metriek of rijm. Ook kent een gedicht een bepaalde opbouw: strofes, zinnen en woorden. Wanneer een gedicht wordt voorgedragen, komen er nog een aantal kenmerken bij: dynamiek, toonhoogte en tempo, stem. De voordrachtskunstenaar maakt gebruik van de reeds in het gedicht aanwezige structuur en versterkt die in zijn voordracht. De dichter beweegt zich binnen het speelveld van vaste vormen en vrije ruimte. Hij kan zich gaandeweg boven de regels en structuren verheffen en zo zich hiervan bevrijden. Poëzie is 'in taal ervaring verdubbeld met verbeelding' (Martinus Nijhof): het onderscheidt zich van de gewone dagelijkse taal door het spelen met deze taal. (Reijmerink, 2010).

Ook in poëzie zijn een formalistische stroming (die louter op de vorm gericht is) en een meer inhoudelijke stroming (die zich op de werkelijkheid oriënteert) te zien (Reijmerink, 2010). In het tweede geval verwijst poëzie naar iets anders buiten zichzelf (Carterette, 1999). Deze maakt gebruik van semantische symbolen (letters en woorden), die met elkaar in een groter, syntactisch verband (betekenis) staan. Eigen aan poëzie is het gebruik van metaforen: woorden of zinnen die voor iets anders staan dan de letterlijke betekenis. Hierop kom ik in hoofdstuk 8 terug.

4.4 De structuur van het lied: overeenkomsten en de verschillen tussen muziek en poëzie

Het lied is te zien als een synthese tussen muziek en poëzie. Beide elementen hebben baat bij de structuurovereenkomsten: hiërarchie, ritme en toonhoogte. Ook de manier waarop het menselijke brein deze categoriseert en groepeerd, speelt in beide een rol. (Sundberg(ed.), 1991).

Qua *hiërarchie* kent het lied een opbouw en verdeling. Op het laagste niveau zijn dat de losse woorden en noten, op het hoogste niveau het hele gedicht of muziekstuk, het verhaal dat gecommuniceerd wordt. (Lehrdahl, 1991). In de tweede plaats kent het lied een bepaald *ritme*, bepaalde tijdspatronen in de muziek en de tekst (Weinberger, 1999). In het lied wordt de cadans van de natuurlijke spraak in maten gezet en op noten van verschillende lengte. Ook is het lied herkenbaar aan *melodie/toonopvolging*. Echter de muzikale melodie hoeft niet per se de melodie van de spraak te volgen. Wel is het vaak zo dat een melodieuze lijn helpt bij het onderstrepen van een tekst of het aangeven van een zinsdeel.

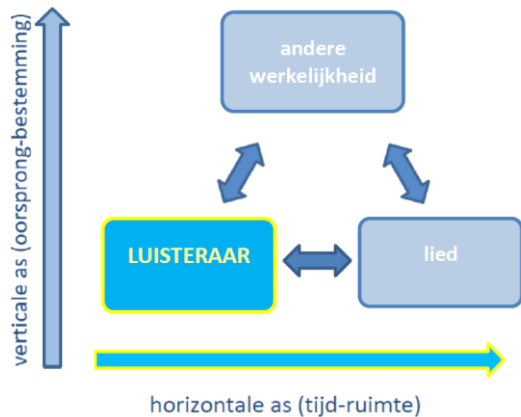
In het lied voegen de structuren van de muziek en de tekst zich naar elkaar; hierbij nadert poëzie van gesproken tekst de structuurvormen van muziek waarschijnlijk het meest. In het lied wordt deze trouwens aangeduid met de term 'lyriek'.

Toch zijn ze niet helemaal over elkaar heen te leggen. Er zijn ook duidelijke verschillen. Het eerste is de semantiek: taal kent betekenis door een lexicon; de sequenties in muziek kunnen niet op dezelfde manier verbonden worden met objecten. Ten tweede de structuur: deze heeft in de taal als doel het overbrengen van een boodschap; in de muziek daarentegen ontleent de structuur een betekenis aan zichzelf. (Sundberg(ed.), 1991). Zelf voeg ik daar nog twee elementen aan toe. In de eerste plaats kennen ze dan weliswaar overeenkomstige structuren; toch zijn deze ook verschillend. Muziek is veel strakker gestructureerd in vaste ritmes en vaste toonhoogtes, waar voorgedragen poëzie veel meer vrijheid kent.

Bovendien kent muziek verschillende klanken tegelijk (akkoorden). Ten tweede gaat muziek pas leven wanneer hij ten gehore gebracht wordt, terwijl een gedicht ook alleen gelezen kan worden.

De kracht van de structuur van het lied zit mijns inziens dan ook in de ingenieuze verbinding van de structuurovereenkomsten en -verschillen.

Hoofdstuk 5. Cognitie en cultuur in het duiden van het lied



5.1 Inleiding

De mens is, meestal onbewust, doorlopend bezig met systematiseren en structureren van informatie (Sundberg(ed.), 1991), zoals ik schreef in het vorige hoofdstuk. We gaan nu naar de andere kant van de horizontale as, die van de luisteraar. Hoe ervaart een luisteraar het lied en op welke manier spelen die basisstructuren en verschijningsvormen hierin een rol? Het cognitieve neurologische proces, fascineert de mensheid enorm, getuige de vele verrichte onderzoeken op dit terrein. Vooral de muziekwetenschap heeft zich uitputtend geconcentreerd op de neurologische mechanismes waarmee we bepaalde structurele kenmerken van de muziek kunnen herkennen. (Smeijsters, 2013)

Men is voorzichtig in het doen van algemene uitspraken m.b.t. interpretatie van met name muziek. Toch is er, net als in de structuur van het lied, een algemene, universele basis zichtbaar, n.l. het auditief-neurologische proces van de waarneming. Voor mijn onderzoek is dit in zoverre interessant dat dit onbewuste, automatische proces ten grondslag ligt aan het bewuste ervaren van een lied. Ook zijn er frappante parallellen te vinden met de structuren van poëzie en muziek. Mijn informatie hierover blijft summier: ik ben immers geen neurowetenschapper en zie dit ook niet als mijn primaire focus voor dit onderzoek. Interessanter wordt het tweede deel: daar waar de verschillen optreden in verwerking van de informatie tussen verschillende mensen. Ik sta dan ook langer stil bij de cognitieve en culturele invloeden.

Het auditieve proces is een ingenieuze, fascinerende organisatie en een prototype van teamwork. Het verloopt in twee fases: de cognitieve analyse – ook wel het ‘primaire proces’ (van de feitelijke waarneming en herkenning van tekens en hun betekenis) – en de emotionele verwerking van de informatie. In ‘primaire proces’ van het gehoor vinden twee ordeningsmechanismes plaats: het scheiden van informatie die niet bij elkaar hoort (segregatie) en het groeperen van informatie die wel bij elkaar hoort (integratie). De aanstuurder in dit proces is de *auditieve cortex*, in de rechterhersenhelft voor muziek en de *neocortex* in de linkerhersenhelft voor taal. (Rischel, 1991). Deze beide hersenhelften vertalen de informatie die binnenkomt (Weinberger, 1999) en werken samen in het lied. Hierbij maken zij gebruik van een ingenieus stelsel van samenwerkende *neuronen*, met elk een eigen functie, die de binnengekomen informatie filteren en doorsluizen. Deze zijn in staat om ritme, toonhoogte, melodie, samenklank, woorden en zinnen te herkennen. Bij de verwerking van spraak en geluid in het bijzonder is ook een gedeelte van de *temporaalkwab* betrokken. Het *lymbische systeem* zorgt ervoor dat we vaak primair en instinctief reageren, een oeroud overlevingsmechanisme. (Scherer, 1991) Damasio ontdekte een *kernbewustzijn* dat, los van cognities, emotionele en beeldende voorstellingen bevat van de veranderingen in de toestand van het organisme als gevolg van ontmoetingen met objecten en gebeurtenissen. Muziek beïnvloedt de emotionele ervaringen van dit kernbewustzijn (Smeijsters, 2013). Bij het secundaire proces - de emotionele verwerking - zijn eveneens verschillende hersendelen betrokken. De PSPL (posterior superior parietal lobe) zorgt voor een ruimtelijk besef. Dit is gelinkt aan het limbische systeem. Tot slot het autonome zenuwstelsel: het sympathische en het parasympathische

systeem. Het eerste is betrokken bij een staat van opwinding en alertheid, het tweede zorgt juist voor kalmte en rust. (Newberg, 2002). Dit systeem is actief bij mystieke ervaringen, waarop ik later terugkom.

Hoewel de neurologische machinerie bij iedereen identiek verloopt, beleven verschillende mensen één en hetzelfde muziekstuk verschillend. Het gaat hier om de perceptie van het kunstwerk, die steeds verschillend is bij talloze toeschouwers. Naast de belichting, slijtage en positie van het kunstwerk zijn ook het conceptueel schema en de gemoedstoestand van de waarnemer van invloed op het beeld dat het kunstenaar opwekt. (Braembussche, 2010). Dit heeft alles te maken met de manier waarop iemand leert en heeft geleerd verschillende muzikale en talige stimuli te interpreteren. We kunnen dit op het mesoniveau bezien: de culturele omgeving, maar ook op het microniveau van het persoonlijke leer- en ontwikkelproces. In de volgende paragrafen zal ik op genoemde aspecten ingaan. Allereerst neem ik een duik in de geschiedenis, omdat deze ten grondslag ligt aan onze hedendaagse liedcultuur en ons deze beter doet begrijpen.

5.2 Geschiedenis

Ik neem de lezer mee op reis door de geschiedenis van het westerse lied (Risset, 1991). De oudste bronnen van iets wat op een lied duidt stammen uit Egypte, 1660 BCE. Voor het ontstaan van onze muziek- en liedcultuur gaat men echter uit van de Griekse cultuur als bron. Er zijn verschillende theoretische besprekingen over muziek in het oude Griekenland. Deze variëren qua benadering van tamelijk formeel en mathematisch tot aandacht voor het belang van de waarneming. Zo weten we echter wel dat Homerus zijn eigen Odyssee op de lier begeleidde, een bewijs dat er al vroeg liederen geschreven en uitgevoerd werden! In de middeleeuwen werden liederen in twee settingen en vormen beoefend. In de sacrale setting ontstonden de eenstemmige Gregorische gezangen, die in onze tijd nog steeds worden gezongen bijv. in kloosterordes. Deze traditie hield ruim 1000 jaar stand.

In de profane setting brachten troubadours de eerste meerstemmige liederen op volksteksten ten gehore. In De opera is wel de meest voorbeeldige en geslaagde combinatie van spraak en muziek. Het eerste lyrische drama, Monteverdi's 'Orfeo' werd uitgevoerd in 1600 maar ook in onze tijd is de opera nog steeds waanzinnig populair. Een aardige wetenswaardigheid is dat de solist, om boven een orkest uit te komen, gebruik moest maken van bepaalde technieken. De stap naar professionaliseren van de zangkunst lijkt dan niet ver meer. De twintigste eeuw kenmerkt zich door de veelheid van muzikale stijlen die in het westen opgang vinden. Het 'Sprechgesang', een vorm van melodrama, ligt wellicht ten grondslag aan ons huidige cabaret en wordt in rap tempo opgevolgd door gospel, jazz, folk, rap, rock en pop.

5.3 Cultuur

Onze huidige westerse liedcultuur kunnen we dus niet losdenken van de geschetste ontwikkelingen. Uit de geschetste ontwikkelingen kunnen we veel afleiden voor onze huidige cultuur, hetgeen ik in deze paragraaf uiteen zal zetten.

Om te beginnen valt de grote hoeveelheid aan liedstijlen die wij westerlingen kennen en waarderen op. Zelf houd ik twee ontwikkelingen verantwoordelijk voor deze pluraliteit. In de eerste plaats noem ik de mondialisering: hierdoor bereiken meer en meer invloeden vanuit andere culturen onze westerse oren. In de tweede plaats is het maken en ten gehore brengen van een lied niet langer meer voorbehouden aan professionele componisten en zangers. Denk maar aan de Idolshype, die bezit heeft genomen van onze muziekcultuur.

In de moderne liedcultuur zie je de dominantieverschillen van de oude liedstijlen terug: spraak met de primaire functie om een boodschap te communiceren en muziek als kunstvorm of vorm van entertainment (Risset, 1991). Een lied begint meestal nog steeds bij de boodschap die in de tekst besloten ligt. De muziek die hierbij wordt gecomponeerd heeft een ondersteunende functie. Ik merk hierbij op dat een goede compositie en uitvoering van onschatbare waarde zijn als drager van de tekst. Met zijn muzikale compositie van de Matthäus Passion weet Bach al eeuwen mensen te vervoeren en het evangelie breed uit te dragen. In de populaire muziek lijken muziek en lyriek meer gelijkwaardig. Ik schrijf dit toe aan hun unieke, onderscheidende, elkaar versterkende vermogen. Maar de muziek kan ook zó mooi zijn dat hij de tekst gaat overvleugelen en in zichzelf de drager van betekenis wordt. Hoeveel luisteraars ontgaat de boodschap van de (vaak Engelse) tekst niet, terwijl ze helemaal worden vervoerd door de muziek? Diezelfde muziek van de Matthäuspassion is zo geniaal gecomponeerd, dat hij op zichzelf al prachtig is om te horen, ook al doet de tekst je niets.

Verder wordt duidelijk hoe het lied is ontstaan als amateuristische tak van sport en zich (via o.a. de opera) heeft ontwikkeld tot een professie, om tot slot in onze huidige tijd zowel professioneel als amateuristisch te worden beoefend.

Gezongen muziek is een uitvinding van de mens, die zich nog steeds ontwikkelt. Onze cultuur bepaalt met welke muziek wij vertrouwd zijn, ergo welke muziek wij waarderen. Melodieherkenning is bijvoorbeeld dominant, omdat de Westerse muziek meer melodisch dan ritmisch is. In andere culturen, zoals de Afrikaanse, geldt precies het omgekeerde. (Peretz, 1995). Het begrijpen van taal en muziek vereist perceptuele kennis, verworven door ervaring binnen een bepaalde cultuur. (Dowling, 1999)

Wij leven dan wel in een 'melting pot' van muziekculturen maar in onze cultuur maken wij een bricolage van alles wat vanuit deze wereld tot ons komt. Net als in de mode maakt in de ene periode de ene stijl meer opgang en in een andere periode een andere. Naar ik vermoed heeft dit te maken met een samenspel van diverse andere (bijv. maatschappelijke) factoren, die ik verder buiten beschouwing laat. Behalve in tijd kan de liedstijl ook variëren in de sociologische setting: binnen het arbeidersmilieu is door de bank genomen volksmuziek meer gebruikelijk en in de hogere sociaal-economische kringen meer het klassieke lied of de opera. Dat wijst op differentiatie naar klasse, etnische groepering etc.. In de volgende paragraaf besteed ik aandacht aan een nog verdere differentiatie, namelijk de individuele verschillen van de beleving van en waardering van een liedstijl: het cognitieve ontwikkelingsproces.

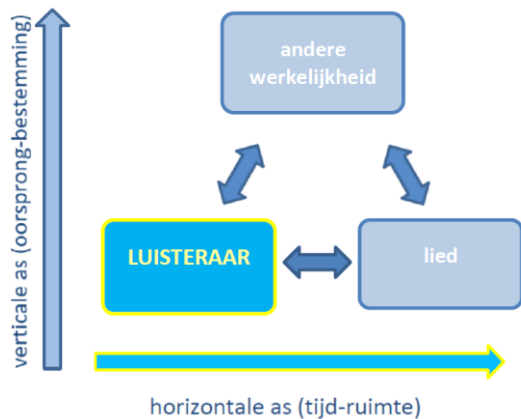
5.4 Cognitieve ontwikkeling

In de muziekwetenschap is er veel inzicht verworven in de cognitieve mechanismes van muziekwaarneming en –begrip. Hiervoor is het nodig om meer te weten te komen over psychologische strategieën en vertrouwd te raken met de systematiek van de taal van muziek. Denk bijvoorbeeld aan vragen als: wat maakt dat iemand op het ene muziekstuk anders reageert dan op het andere? Wat is het therapeutische effect? Onderzoek heeft aangetoond dat het leerproces passief plaatsvindt, door onbewuste verwerking van perceptie. Dit gebeurt in de vorm van neurale zelforganisatie. Door oefening ontstaat er een netwerk van neuronen, dat mensen helpt bij het leren nieuwe geluiden te 'begrijpen'. (Bharucha, 1995). Om muziek en taal te begrijpen moet iemand kennis over structuren hebben geïnternaliseerd. Vaak is deze impliciet aanwezig: luisteraars zijn zich vaak niet bewust van deze processen. (Dowling, 1999) In religieus verband spreekt Polanyi over tacieta (stilzwijgende) kennis: ik kom hier in hoofdstuk 7 op terug.

Volwassenen zijn in staat om alle tekens afzonderlijk te begrijpen ('semiotiek') en horen vooral de relatie tussen al deze losse tekens en woorden en hun overkoepelende betekenis ('syntaxis'). Daarnaast kunnen zij de relatie tussen het symbool en de werkelijkheid waarnaar deze verwijst, leggen, ('semantiek') (Braembussche, 2010). Ik kom hier in hoofdstuk 9 op terug.

Volgens Polanyi is het onze tacieta (verborgen) kennis over de betekenis van tekens die ons deze doet begrijpen (Herck, 1999). De vaardigheid en het begripsvermogen hangen bij spraak en taal af van de mate van intensiviteit waarmee een individu een taal heeft verworven. Dat is ook het geval bij het begrip van muziek: dat hangt af van het perceptuele leren dat iemand door ervaring met muziek in zijn jeugd heeft opgedaan. Hierbij speelt niet alleen de cultuur maar ook de persoonlijke ervaring een rol. Zo leren kinderen door het luisteren naar muziek bepaalde structuren te herkennen als een bekend liedje. Ook hun vermogen om de emotionele status van muziek te herkennen verbetert gedurende hun kinderjaren. Dit leidt ertoe dat mensen in hun volwassenheid een wisselend muzikaal begrip hebben. Waar alle mensen, ongeacht hun ervaring en oefening, een basaal tonaal gevoel hebben, scoren niet-muzikale mensen slechter op melodieherkenning en –herinnering. Het is dus duidelijk dat de muzikale opvoeding wel een rol speelt in de mate waarin iemand later muziek begrijpt. (Dowling, 1999). Het niet of minder goed begrijpen van muziek hoeft echter niet te betekenen dat muziek geen emoties kan oproepen bij iemand, zoals bij een mooi lied het geval is. Voor het begrijpen van taal is het echter nodig dat iemand de betekenis van de verschillende tekens in hun samenhang kent en weet waarvoor zij symbool staan, zoals de semantiek ons leert.

Hoofdstuk 6. Emoties, opgeroepen door het lied



6.1 Inleiding

De vorige hoofdstukken waren nog vrij theoretisch en feitelijk van aard. Gaandeweg het onderzoek schuif ik steeds meer op naar de subjectieve beleving. De structuren en cognitief-neurologische processen zijn dan weliswaar onontbeerlijk in deze beleving: het is in de *beleving* dat het lied gaat 'spreken' en die voor gebruik in contingente situaties bemiddeld wordt. In dit hoofdstuk belicht ik de emoties van de luisteraar.

Het is goed mogelijk dat de externalisatie van de emotie via vocalisatie dé basis vormt van muziek en spraak. Taal en muziek zijn bij uitstek middelen waarmee de mens zijn leven, de alledaagse communicatie en afstemming maar ook de diepere betekenislaag, communiceert. Taal was oorspronkelijk bedoeld om boodschappen over te brengen aan elkaar. Dit deed men door variatie aan te brengen in stemgebruik (toonhoogte, dynamiek, lengte). Ik stel mij voor dat dit louter klanken waren. Deze preverbale communicatie zou ten grondslag hebben gelegen aan wat wij nu verstaan onder muziek. (Scherer, 1991). Ook de hedendaagse taal, met zijn ingewikkelde syntaxis en semantiek, moet hieruit zijn voortgekomen. Complexere syntactische structuren, en tot muziek, is uitgegroeid en geëvolueerd tot taal en zang.

Van oudsher zijn muziek en taal dus via communicatie met elkaar verbonden. Volgens Hegel heeft kunst (lees dus ook: het lied) de taak om met alles wat in de menselijke geest huist onze zintuigen, onze gewaarwording en geestdrift te prikkelen (Braembussche, 2010). In zijn visie zou dit dus voor muziek én poëzie (in gelijke mate) gelden. Echter, inmiddels hebben muziek en poëzie, zich ook los van elkaar ontwikkeld en, naast die gemeenschappelijkheid, elk ook een eigen kracht ontwikkeld. Zo is tekst vooral de bemiddeling in feitelijke communicatie, voor zover zaken van het leven onder woorden te brengen zijn. Muziek heeft als grote meerwaarde dat het, meer nog dan (mooie beelden en vormen in) een tekst, mensen beroert en vervoert. Het lied is één van de kunstvormen waarin de mens zijn gevoelens uitdrukt, het leven 'verwoordt'. Het is echter goed mogelijk dat het een samenspel is van beide actoren – muziek en poëzie – die zorgt voor de beleving van het lied in zijn totaliteit, en dat muziek in het bijzonder verantwoordelijk is voor het gevoelsmatige aspect. In dit hoofdstuk hoop ik hier wat meer zicht op te kunnen geven.

Dit hoofdstuk gaat, zo mag inmiddels duidelijk zijn, dus over de emoties die mensen ervaren bij het luisteren naar een lied: het affectieve aspect. Ik beroep mij deels op onderzoek naar emoties in muziek. Hiervan is echter niet veel onderzoeksmateriaal voorhanden. Daarom vul ik het eerste deel aan met een filosofische beschouwing op de betekenis van kunstvormen als muziek of poëzie voor de mens. Het zal de lezer niet ontgaan dat een eenduidige visie ontbreekt. Dit is te wijten aan verschillende kunsthistorische stromingen. De esthetische visie beweegt zich tussen de oorspronkelijke formalistische benadering (compositie, vormgeving en overdracht) en de niet-rationele, meer expressiegerichte benadering (schoonheid, beleving, waarneming). De eerste benadering valt onder de kunstfilosofie; de tweede onder de wijsgerige esthetica. Kunst verkeert derhalve in een legitimatie-crisis. (Braembussche, 2010).

Ik zal de relevante stromingen benoemen om uiteindelijk te komen tot een eigen visie of bruikbare synthese en zo mogelijk, in elk geval in dit onderzoek, de crisis op te lossen.

6.2 Filosofische benadering van expressie en impressie van kunst en het lied

Muziek en andere kunstvormen zijn zowel emotioneel als intellectueel: het drukt gevoelens uit en wekt deze op, maar spreekt ook ons denkvermogen aan. Vaak, wanneer we bijvoorbeeld naar muziek luisteren, zijn we ons van beide bewust: we kunnen naar de diepten gevoerd worden en tegelijkertijd de formele constructie van de compositie waarderen. (Horton, 2009). Dat is misschien wel de reden van de onenigheid in het denken

over de waarde en betekenis van kunst, die ik in de inleiding kort aanstipte. Ik zet zowel de kunstfilosofische als de wijsgerig-esthetische benadering uiteen.

Het formalisme beoordeelt kunst op maatstaven die zuiver artistiek zijn. Het gaat om het kunstwerk als onafhankelijk, onherleidbaar, autonoom verschijnsel, dat op zijn intrinsieke waarde moet worden bekeken. De schoonheid, esthetiek zit in de vorm van de kunst zelf en de kunst verwijst dus nergens anders naar dan naar zichzelf! Althans: het is niet de vooropgezette bedoeling van de kunstenaar om iets over te brengen aan het publiek; echter dit kan wel het onbedoelde neveneffect zijn. (Braembussche, 2010). Dit lijkt een koude, intellectuele benadering. Ik zie hierbij kunstkenner voor mij, die door een museum lopen, en met elkaar in gesprek raken over de gebruikte vormen en materialen. Het gaat niet primair om het verhaal achter het kunstwerk. Het expressionisme daarentegen zet het gevoel dat de kunst bemiddelt centraal: datgene wat de kunstenaar wil uitdrukken en de toeschouwer kan 'lezen' in het kunstwerk.

Tolstoj ziet kunst als de besmetting van het gevoel, het is louter een gevoelskwestie. Het drukt datgene uit en maakt ontvankelijk wat aan de vorm van redenering is ontsnapt. De kunstenaar nodigt ons uit zijn gevoelens te ervaren en besmet het publiek met gevoelens die hij zelf heeft. Tolstoj houdt een pleidooi voor democratisering van de kunst: deze moet niet alleen toegankelijk zijn voor de elite, maar gevoelens aanspreken die in een brede laag van de bevolking worden begrepen. Voor Hegel heeft kunst een heel belangrijke bemiddelende functie naar gevoelens. Hij gebruikt hiervoor prachtige termen als 'het wekken van sluimerende gevoelens en hartstochten', 'het volledig in beslag nemen van het hart' en 'het laten doorvoelen wat het menselijk gemoed kan dragen', 'het edele overdragen op het gevoel'. Het oproepen van gevoelens in de kunst staat dus niet op zichzelf, maar lijkt een hoger doel te dienen: het doorgronden van het leven. (Braembussche, 2010).

Zijn deze formalistische en expressionistische benadering onverenigbaar? Persoonlijk ben ik ervan doordrongen dat het kunstwerk de emoties prikkelt. Ik ga dit overigens ook zelf uitpluizen in mijn praktijkonderzoek. Naar mijn idee zijn vorm en expressie allebei van belang. De vormen van het kunstwerk vormen het pad waarlangs de emotie zijn weg kan vinden. Nietzsche komt met een voorstel voor synthese, hierin bijgevallen door verschillende anderen. Hierbij komen een aantal overwegingen aan de orde. Expressie in kunst, in het bijzonder in muziek, geeft emoties weer door parallellen tussen muziekstructuur en patronen van het innerlijk leven te leggen. Het is dus een wisselwerking. Enerzijds kan de kunst alleen maar via het gevoel werken, immers zij appeleert hieraan. Het is de innerlijke ziel die de vorm scheidt: de vorm moet dus altijd gedragen worden door de innerlijke noodzaak en uiting hiervan zijn. Anderzijds: wanneer de kunstenaar gebruik maakt van een vorm, kan hij de ziel tot vibreren brengen. Met andere woorden: zonder vorm geen gemoed maar zonder gemoed is de vorm leeg. (Braembussche, 2010).

6.3 Empirische benadering van expressie en impressie van kunst en het lied

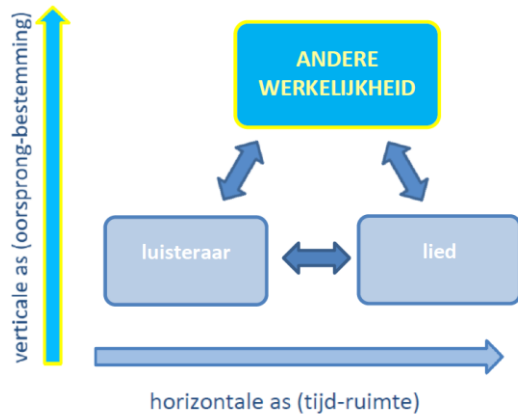
Lange tijd dacht men dat het oproepen van emoties was voorbehouden aan de muziek maar inmiddels is dit denken achterhaald: onderzoeken hebben laten zien dat deze expressiviteit ook in taal te vinden is. Dit heeft te maken met de prosodische elementen (ritme) die in zowel taal als muziek te vinden zijn. Zowel op het terrein van muziek als taal zijn er onderzoeken gedaan naar de relatie tussen de structuur en emoties.

Om iets te weten te komen over wat muziek of vocale kunstzinnige uitingen met iemand doen, is het goed te beginnen bij het begin: bij de kunstenaar. Wat doet de kunstenaar om bepaalde emoties in zijn kunstwerk te leggen? Voor mijn onderzoeksterrein is de muziekwetenschap interessant. Verschillende onderzoekers, waaronder Langers en Clynes, hanteren de 'encoding' methode: het analyseren van de manier waarop componisten gevoelens omzetten in een muziekcompositie. vanuit de emotie muziek maken. Zij hebben gekeken naar serieuze/plechtige, droevige, kalme, vrolijke en opwindende muziek. De conclusie is dat bepaalde structurele kenmerken correlatie vertonen met bepaalde emoties. In het algemeen kan gesteld worden dat negatieve emoties in muziek, zoals serieuze/plechtige en droevige, doorgaans gerelateerd worden aan langzame, harmonische muziek met lage tonen en een rustig ritme. Vrolijke en opwindende muziek daarentegen koppelt men aan snel, hoog, hard, soms dissonant. Een alternatief encoding onderzoek is dat van Scherer, waarbij hij stemkenmerken en emoties met elkaar heeft vergeleken en hieruit voorspellingen afgeleid voor te verwachten emoties. De resultaten zijn vergelijkbaar met die van Langers en Clyne. (Scherer, 1991).

Wanneer we naar de kant van de luisteraar gaan, is het logisch beredeneerd vrij eenvoudig om een antwoord te geven op dezelfde vraag: of bepaalde structurele kenmerken worden geassocieerd met bepaalde emoties. Ik zou zeggen: ja. Immers: de luisteraar heeft hetzelfde aangeboren, universele gevoel. Daarvoor hoeft je geen muzikale achtergrond te hebben: het gebeurt je gewoon, dat je op een bepaalde manier getriggerd wordt. De onderzoeksresultaten van bovenstaand onderzoek kun je dus ook omdraaien: als mensen bijvoorbeeld langzame muziek met lage tonen horen en een rustig ritme, doet dit doorgaans eerder een appel op emoties als verdriet en somberheid, dan op geluk. Als ze een snel muziekstuk horen met hoge tonen en een gevarieerd ritme is het juist omgekeerd. Het MOOG-onderzoek is een 'decoding'-onderzoek, waarbij bekeken is hoe verschillende mensen verschillende muziekelementen beoordelen in termen van emoties. Vergelijkbare muziekstructuren en

vergelijkbare emoties zijn hierbij gehanteerd als in de voornoemde ‘encoding’-onderzoeken. Hieruit is inderdaad naar voren gekomen dat er duidelijke parallellen te trekken zijn tussen emoties en muziekstructuren. Ritmische geluiden worden bijvoorbeeld geassocieerd met activiteit, waar niet-ritmische muziek eerder doet denken aan een verveeld gevoel. (Scherer, 1991).

Hoofdstuk 7. De andere werkelijkheid: metafysica en mystiek



7.1 Inleiding

*Er zijn reusachtige deuren
die allen in gedachte bestaan
maar waarachter dingen gebeuren
die geen mens kan hebben gedaan.*

*Daar glanzen de marmeren zalen
afwezigheden komen daar voor en
echo's die niets herhalen
maar stemloos stijgen en dalen
en geen geluid laten horen*

(Vroman, 1996)

Dat een lied in al zijn pracht een mens niet onberoerd laat, heb ik gepoogd in de vorige hoofdstukken theoretisch te onderbouwen. Tot nu toe hebben we het nog niet over de functie van de religie gehad: de verbondenheid met een andere, hogere werkelijkheid: de mystieke ervaring. Hiermee komen we bij de verticale lijn in mijn model en de derde pool. Mystieke ervaringen zijn een normaal fenomeen, dat door iedere mens die zoekt naar een betekenisvol kader, beleefd kan worden. (Newberg, 2002) In het leven van alledag kan het iedereen overkomen. Zo'n moment dat je je, vaak maar heel even, boven het hier-en-nu voelt uitgetild, naar een andere wereld. Dat meesje, dat voor je ogen neerdaalt op een tak en baadt in precies die ene zonnestraal, is dan opeens méér dan een gewoon meesje. Maar ook bij het horen van een mooi lied kan je, zomaar ineens, boven jezelf uitstijgen. James, grondlegger van de godsdienstpsychologie verwoordt dit treffend: *“Ons normale dagbewustzijn, rationeel bewustzijn zoals wij het noemen, is slechts één speciaal type bewustzijn, terwijl overal eromheen, door de allerfijnste vliezen ervan gescheiden, geheel andere potentiële vormen van bewustzijn liggen. Wij kunnen door het leven gaan zonder hun bestaan te vermoeden, maar dien de vereiste prikkel toe en op slag zijn ze er”* (Berk, 1999).

Er worden veel termen gebezigd om deze ervaring aan te duiden. Ik kies voor de term ‘mystieke ervaring’: *“Een mystieke ervaring is de betekenisvolle transcendentie, het herstellen van harmonie in het perspectief van het goddelijke”* (Spilka, 2003), omdat dit duidt op het kennen van God in de ervaring, niet in de rede. God is verborgen aanwezig en niet met het oog waarneembaar. (Jongsma-Tieleman, 1996) In dit hoofdstuk vat ik de mystieke ervaring breder op dan alleen de ervaring van de aanwezigheid van God, n.l. elke ervaring van ‘opgetild zijn’, zoals ik het noem.

Op welke manier spelen de cognitieve en emotionele processen, die ik in de vorige hoofdstukken noemde, een rol in het ervaren van een mystieke ervaring? En is dat mysterie, die andere werkelijkheid, te verstaan als God, of ligt het mysterie in het lied zelf besloten? Kortom: hoe wordt deze dimensie aangeraakt of opgeroepen door het lied? Refererend aan het driedimensionale model dat als basis dient

van dit onderzoek, verlaat ik hiervoor de horizontale tijdruimtelijke lijn, die in de afgelopen hoofdstukken centraal stond, en betreedt de derde dimensie: de transcendentielijn.

7.2 Kenmerken van een mystieke ervaring

Rudolf Otto duidt dit mysterie aan met '*mysterium tremendum et fascinans*'. Het is beangstigend en aantrekkelijk tegelijk: het doet je beven maar je wordt er ook naar toe gezogen. (Jongsma-Tieleman, 1996). Dit is vergelijkbaar met de Dionisische roes die Nietzsche ziet als primitieve limbische reactie op het waarnemen van kunst. (Braembussche, 2010).

De mystieke ervaring is in verschillende gradaties te verdelen. Aan het eind van het continuüm staat de staat van 'Absolute Unitarian Being', kortweg AUB. Dit komt in alle religies voor. In het Christendom noemen we dit bijv. de 'Unio Mystica', maar ook de Hindoeïstische traditie kent hier een variant van. Of iemand dit nou labelt met God of niet, in alle gevallen is er sprake van een transcendente heelheid. De mystieke ervaring hoeft niet zo extreem te zijn; ook de eenheid tussen twee geliefden kan als een mystieke ervaren worden! (Newberg, 2002).

Waar hebben we het concreet over, als we spreken over mystieke ervaringen? De volgende criteria geven hier antwoord op (Spilka, 2003); ik licht ze in eigen bewoordingen kort toe. Volgens hem zijn mystieke ervaringen:

- heilig: ze doen een andere entiteit (God) oplichten
- onuitsprekelijk: het is moeilijk om deze ervaring onder woorden te brengen; religieuze ervaringen zijn oncontroleerbaar en onmededeelbaar. (Herck, 1999)
- betekenisvol: het gaat altijd over diepere lagen dan het alledaagse
- niet logisch: ze zijn niet rationeel te verklaren
- positief emotioneel: de emoties die hiermee gepaard gaan, worden als prettig ervaren
- tijd- en ruimteloos: mensen raken hun besef van tijd en ruimte kwijt
- universele eenheid: men heeft een gevoel van verbondenheid en harmonie met alles en iedereen

Vaak gaat de mystieke ervaring daarnaast gepaard met een fysieke perceptie (Herck, 1999), zoals een verhoogde of juist verlaagde hartslag, een tintelend gevoel, trillen, zweten etc.. De mystieke ervaring moet niet worden verward met de psychische bewustzijnsveranderingen als hallucinatie, dromen, hypnose, paranormaliteit. (Spilka, 2003).

Tot slot wil ik graag de rol vermelden van het ritueel. Bepaalde rituelen kunnen namelijk leiden tot de mystieke staat. De triggers worden gevormd door structurele patronen, ritme en herhaling, gemarkeerde handelingen en geuren. (Newberg, 2002). Rituelen zijn nauw verbonden met tradities: kennis en gebruiken die iemand heeft opgedaan. Hierop kom ik terug in paragraaf 7.4.

7.3 Kennis opdoen over het leven vanuit drie perspectieven

Iedere mens beschikt over een '*symbolisch bewustzijn*': een vermogen om te denken en spreken in termen van een andere werkelijkheid (Berk, 1999). We weten meer dan we kunnen vertellen. Polanyi noemt dit '*the tacit dimension*' (Herck, 1999). De vraag hoe iemand religieuze kennis opdoet is op drie manieren te bezien. In de eerste plaats als *natuurlijk* kennis. Deze kennis wordt – in de ruimste opvatting – los van openbaring, geloofsleven en persoonlijke belijdenis verworven. Iedere mens zou in deze opvatting van nature kennis bezitten over het goddelijke, of: in de natuur zou elke mens sporen naar God kunnen ontdekken. In de tweede plaats wordt kennis gezien in de theologie van de geloofstraditie. Het gaat dan om een geheel van *expliciete opvattingen*. In de meest enge opvatting gaat het over het hoe, de leerstellingen dus, in de ruimere opvatting louter om het geloof dát God bestaat. Omdat deze tweede-ordekennis vrijblijvend en vrijwillig wordt opgenomen, beschikt niet iedereen over dezelfde religieuze kennis. Tenslotte is er de kennis als *religieuze ervaring*. Visoenen en extatische momenten veronderstellen dat God zich buiten de ervarende staat en slechts in bepaalde omstandigheden, onder bepaalde voorwaarden en op bepaalde tijdstippen laat kennen. In onze cultuur is, mede door de secularisatie, een verschuiving te zien van de expliciete opvattingen naar de religieuze ervaringen. Het is de in de inleiding aangehaalde William James die zich laatdunkend uitlaat tegenover traditionele kennis ("tweedehands kennis") en de oorspronkelijke beleving propageert. Immers: alleen dat wat in het subject ontspringt is waar. (Berk, 1999).

Wat hierboven gezegd is over religie, geldt m.i. net zo goed voor het lied. Ook kennis over (de betekenis van) het lied kan men op deze drie manieren opdoen. Ik noem dit expliciet omdat ik later, bij het duiden van het mysterie, ook het lied als mysterie *in zichzelf* wil onderzoeken. Zoals we zagen heeft ieder mens een zeker vermogen tot het bevatten van in elk geval de basale kenmerken van een lied. Daarnaast

heb ik laten zien hoe de cultuur van invloed is op de subjectieve duiding van een lied. En tenslotte zagen we hoe mensen geraakt kunnen worden bij het horen van een lied.

7.4 Taciete kennis: de epistemologie van Polanyi

Filosoof Polanyi introduceert taciete kennis vanuit de epistemologie. Het verwerven van kennis gebeurt vaak bewust, als het gaat om het opdoen van vaardigheden of het leren van een ambacht. Zodra iemand deze beheerst, gaat hij over op de automatische piloot en verdwijnt de kennis naar het onderbewustzijn. Een goed voorbeeld hiervan vormt autorijden. Dit 'knowing that' en 'knowing how', zoals Wittgenstein het noemt, zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het tweede vloeit voort uit het eerste want zonder kennis over de theorie kan een mens niet handelen en zonder het handelen wordt de kennis een lege huls. Volgens Polanyi is kennis dus niet louter als theorie overdraagbaar maar krijgt vooral in de ervaring 'body'. Ons lichaam is het ultieme instrument van al onze externe kennis, zowel praktisch als intellectueel, een soort indicator van wat we taciet weten. (Herck, 1999).

De taciete kennis is dienstbaar aan de praktische kennis, wat wil zeggen dat de mens primair gericht is op de praktijk en dat de kennis hem hierbij behulpzaam is. M.a.w. je kunt het leven niet leren uit boekjes. Dit is een duidelijke tegenhanger tegen het Angelsaksische logisch positivisme van die tijd, waarin kennis logisch en expliciteerbaar was: alleen dat wat je kan verklaren is waar. (Herck, 1999).

7.5 De mystieke ervaring en de taciete kennis

Religieuze kennis is de meest omvattende kennis die de meest grote persoonlijke betrokkenheid veronderstelt. In de religie probeert men het menselijk leven als zodanig te integreren. Waar in de wetenschap een theorie helpt om een bepaald probleem te benaderen, probeert de religieuze mens dat vanuit zijn verhalen en ervaringen met de vragen die zich in het menselijke leven voordoen. Whittaker beziet religieuze kennis vanuit een 'practical view': zowel gebaseerd op cognitieve kennis vanuit de traditie als op de ervaring. Iedereen beschikt over een zeker verstaan van God, voorafgegaan aan het leven met God in de praktijk. (Herck, 1999).

Als ik deze redenatie van Whittaker doortrek, zouden mensen met een religieuze oriëntatie dus eerder een mystieke ervaring toeschrijven aan God. Hoe zit het dan met die anderen, die niet geloven? Hebben zij deze beleving niet of geven zij een andere duiding aan deze ervaring? Wat of wie is verantwoordelijk voor dat 'mysterium tremendum et fascinans'? Is het God zelf, is het het lied, of zijn het de fysieke processen van de luisteraar? Of is het nog iets anders? Hiervoor trek ik de taciete kennis iets breder dan Polanyi deed. Voor kennis over het leven – en dus over mystieke ervaringen – kunnen we namelijk ook uit andere, logisch-positivistische, bronnen putten. In dit onderzoek kan ik hier niet aan voorbij gaan.

Om te beginnen de neuropsychologische benadering. Diverse onderzoeken met elektromagnetische prikkeling van bepaalde hersendelen hebben verhoogde hersenactiviteit getoond tijdens een mystieke ervaring. Elementen als het buitenruimtelijke en –tijdsgevoel hevige emoties en extreme fysische reacties zijn toe te schrijven aan neurologische processen. (Newberg, 2002). Dan is er nog de esthetische benadering van een kunstvorm, zoals het lied is. In het vorige hoofdstuk schreef ik hoe dit de toeschouwer kan ontroeren. Het is niet ondenkbaar dat deze iemand zodanig overmeestert dat hij het dit als een mystieke ervaring zou omschrijven.

Met deze achtergrondinformatie ga ik nu een beschouwing geven op de mystieke ervaring bij religieuze en areligieuze mensen. Hierbij grijp ik tevens terug op de eerder genoemde drie theologische benaderingen van het vergaren van religieuze kennis: natuurlijke kennis, expliciete opvattingen (traditie) en religieuze ervaring. Vanuit de verschillende perspectieven van de religieuze en areligieuze hoop ik iets meer te kunnen zeggen over de bron van de mystieke ervaring die iemand kan hebben bij het horen van een lied.

7.6 De bron van de mystieke ervaring

Mensen die zichzelf als religieus aanduiden zijn ingebed in een levensbeschouwelijke traditie. Vanuit deze traditie hebben zij hun taciete kennis over God als expliciete levensopvattingen opgedaan. Religieuze mensen gebruiken de godsdienstige praktijk van rituelen, gebed etc. om God dichter te naderen. Meister Eckhart, een middeleeuws mysticus, helpt ons de taciete structuur van de religieuze kennis te verhelderen. Hij beschrijft het religieuze leven als een nooit voltooid leerproces, waarbij Christus in ons woont en wij vanuit hem leven. Wanneer God zo in ons komt wonen dan hebben wij een 'wezenlijke God', d.w.z. God vormt ons wezen. Dat is méér dan kennis van leerstellingen ('knowing that'), het is ook en vooral het toepassen ervan, het getrouwe leven. Naarmate een mens zich hier meer in oefent, raakt hij meer doortrokken van Gods aanwezigheid, zodat diens tegenwoordigheid met steeds minder

inspanning en dus steeds vaker oplicht. (Herck, 1999). Een mystieke ervaring lijkt mij, binnen deze benadering, dat oplichten van God. Deze God is in mysterie gehuld en zijn verschijning vervult ons enerzijds met angst en beven en anderzijds fascineert hij ons en oefent een grote aantrekkingskracht op ons uit. Otto noemt dit 'mysterium tremendum et fascinans'. (Jongsma-Tieleman, 1996). God is volgens de natuurtheologen te vinden in de natuur maar waarom zou Hij niet ook in een mooi lied kunnen verschijnen? Hierbij worden woorden uit het alledaagse leven gebruikt als metafoor, analogieën. (Jongsma-Tieleman, 1996). Wittgenstein duidt dit aan met 'zien als': de tekst die letterlijk naar God verwijst (Herck, 1999), bijv. "De Here is mijn Herder". Wanneer je bent afgestemd op het kanaal van God zul je immers gemakkelijker tekenen van Hem ontvangen en verstaan.

Areligieuze mensen kunnen worden verdeeld in mensen die niet zijn opgegroeid in een religieuze traditie en mensen die het geloof zijn afgevalen. In de bespreking van de mystieke ervaring van de areligieuzen beschouw ik hen apart. Vanuit de natuurtheologische benadering zou het niet uit moeten maken of iemand al dan niet beschikt over religieuze kennis. God is immers overal in de natuur zichtbaar. En – vertaald naar het onderwerp van dit onderzoek – ook in een mooi lied. Dan kan je, zomaar opeens uit je dagdagelijkse leven worden opgelicht en even iets van het mysterie zien. God licht overal op maar je moet er wel voor openstaan, zegt Meister Eckhart. Degene die wel uit een religieuze traditie stamt is in dit geval in het voordeel. Hij beschikt immers over de taciete kennis van deze traditie; deze verdwijnt immers niet zomaar op het moment dat je je afwendt van het geloof. Het horen van een lied met mooie muziek en metaforen die verwijzen naar het eigen leven, kunnen deze kennis oprakelen en een klein vlammetje opnieuw doen ontbranden of aanwakkeren. Het is denkbaar dat dit gemakkelijker gebeurt als iemand in een kwetsbare periode zit.

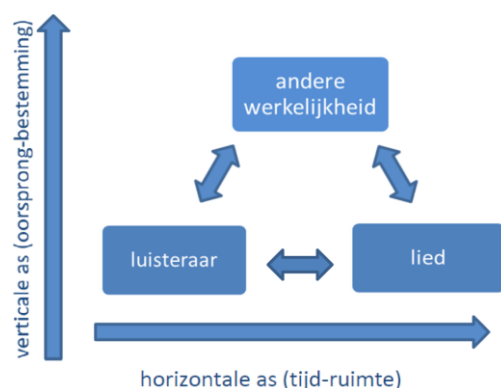
Degenen die niets met God hebben of ooit hebben gehad, kunnen door een mystieke ervaring geraakt worden op een vergelijkbare manier als de vorige groep, zodanig dat er een klein zaadje wordt geplaat, waarvan je jezelf niet bewust bent (taciet) maar dat in het verborgene tot bloei komt. Ook zijn er verhalen bekend, vooral in de evangelische hoek van mensen die zich van het ene op het andere moment bekeren, na zo'n bijzondere ervaring (**sudden conversion**). De logisch-positivistische benadering van de wereld belet hen echter vaak om God als metafysische realiteit te accepteren want wat je niet met je zintuigen kunt zien, bestaat immers niet. Veel vaker zullen areligieuzen - naar ik vermoed - dan ook een dergelijke mystieke ervaring bij het horen van een lied toeschrijven aan andere factoren: de geniale compositie van het lied, de bezielde vertolking, of als een autonoom neuropsychologisch hersenproces.

Het religieuze leren is, zo kunnen we concluderen, een interactief proces. Wij zijn slechts door een dun vlies gescheiden van het andere bewustzijn, zo leerden we al van James. Aan deze zijde is de mens die zich, in al zijn pluraliteit worstelend en zoekend een weg door het leven baant. De ene zoekt naar God en legt er zich op toe Hem beter te leren kennen. De andere mens vaart op eigen kracht in het leven en beziet het leven op logisch-positivistische manier.

Het is de context waarin iemand kennis heeft opgedaan over het leven, die bepaalt wat iemand voor waar houdt (Herck, 1999). Een religieuze ervaring is alleen betekenisvol binnen een context van betekenisvolle referentie: datgene waarvan je hebt geleerd dat het waardevol is (Spilka, 2003). Het staat ieder vrij om hier zijn eigen invulling aan te geven. In die zin zou waarheid dus een relatief begrip zijn. Is er dan niet zoiets als de enige, echte verklaring voor dat mysterie, dat bijvoorbeeld oplicht in een lied, de absolute waarheid? Hierbij enkele slotoverwegingen, waarin in beide 'kampen' dichter bij elkaar probeer te brengen.

Niemand wéét wat echt is: de stoel waarop je zit of God die je troost. Wat in deze wereld is écht wat wij denken dat het is?, zei Plato immers... (Newberg, 2002). God is bovendien zo van een andere orde dan een stoel, dat hij niet aantoonbaar is in zintuiglijke termen (Lakoff&Johnson, 1980): het is een kwestie van geloven. Verondersteld dat hij zich, aldus de christelijke en mystieke traditie, op diverse manieren aan de mens zou openbaren: zou hij de mens dan niet middels het neurologische netwerk toegerust hebben om hem te ervaren in bijvoorbeeld een lied? Ik laat het aan de lezer wat hij hiervan vindt.

Hoofdstuk 8. Het lied bij verlieservaringen



8.1 Inleiding

Na deze uitvoerige analyse van het proces van luisteren naar een lied *in het algemeen* ben ik nu aangekomen bij de betekenis van het luisteren naar een lied bij verlieservaringen *in het bijzonder*. Uit voorgaande hoofdstukken meen ik voldoende materiaal te hebben vergaard om deze sprong te maken. Ik betrek alle drie de polen van het driedimensionale model bij mijn bespreking en maak hierbij gebruik van verschillende bronnen. Ik begin met het beschrijven van de verlieservaring en de relatie met iemands levensverhaal. Daarna het eerder genoemde model van Knippenberg, omdat dit het dagdagelijkse verhaal zo helder in een groter verband plaatst, wat in contingente situaties vaak oplicht. Ik zal ook ingaan op wat dit te zeggen heeft voor het lied: op welke manier het lied naar mijn idee verbonden kan worden met dit levensverhaal. Hiertoe beschrijf ik de mijns inziens in dit verband belangrijke functie verbeelding, waarin ik de beschouwingen van Jongasma-Tieleman en Pruysser meeneem. In het bijzonder haal ik de metafoor aan, als middel tot verbeelding van de werkelijkheid. Ik laat zien hoe verbeelding kan helpen bij het omgaan met verlies.

8.2 Verlieservaringen

Welbeschouwd begint verlies al bij de geboorte. Het hele leven staat in het teken van verlies van iets of iemand: het loslaten van het oude en verdergaan met het nieuwe. Verlies is dus eigenlijk heel normaal, maar soms is het buitengewoon pijnlijk. We kunnen hierbij denken aan verlies van gezondheid, een partner, kinderen, vrienden, werk. In de jaren zestig is onderzoek gedaan naar welke gebeurtenissen, zowel fijne als nare, als meest ingrijpend worden ervaren. Op de eerste drie plaatsen staan: dood van je partner (100%), op grote afstand gevolgd door echtscheiding (73%), verwijdering binnen de relatie (65%) en dood van een nabij familielid (63%). Andere verlieservaringen staan veel lager op de lijst, evenals de hoogtepunten uit iemands leven (huwelijk, geboorte). (Ganzevoort, 1996).

Blijkbaar ervaren mensen verlies dus als het meest ingrijpend en dan in het bijzonder verlies gerelateerd aan de relatie met je echtgenoot, waarbij de dood van hem als zeer stressvol wordt gezien. Ganzevoort verklaart dit uit het feit dat de echtgenoot een centrale plek innemen in iemands levensverhaal. De gedateerdheid van het onderzoek maken deze bevindingen minder bruikbaar voor de huidige tijd, waarin de waarde trouw heeft plaatsgemaakt voor de waarde autonomie. Het zou goed zijn om een dergelijk onderzoek opnieuw te doen: dat zou waarschijnlijk een heel ander lijstje opleveren.

Meer recent onderzoek is verricht onder één specifieke doelgroep: ouders die hun kind hebben verloren. (Bosticco, 2005). Uit de persoonlijke verhalen spreekt een intens verdriet en een grote worsteling, die ik als algemene beleving en van een heel andere aard dan iedere ander verlies van een dierbare beschouw. Het lijkt mij een goede suggestie om in het lijstje van Ganzevoort de dood van een kind als een aparte categorie op te nemen in plaats van deze te scharen onder het algemene 'dood van een naast familielid'. Hoewel ik dit niet kan onderbouwen, durf ik te voorspellen dat ook bij een dergelijk verlies een 100%-score zou volgen.

De mate waarin een situatie wordt beleefd als ingrijpend, wordt objectief bepaald door factoren als duur, wenselijkheid, voorspelbaarheid en beheersbaarheid (is er nog iets aan te veranderen?) van de gebeurtenis (Ganzevoort, 1996).

Bovenstaande objectieve cijfers verhullen het feit dat er individuele verschillen in beleving van een verlieservaring bestaan. Waar de ene persoon compleet uit het lood geslagen is lijkt de ander het verlies goed te kunnen dragen. Niet iedere verlieservaring leidt tot crisis; dit hangt af van de mate waarin iemand de situatie als onverdraaglijk beoordeelt en deze al dan niet beheerst. Dat ligt voornamelijk aan iemands karakter, gevormd door zijn levensverhaal. Niet de gebeurtenis zelf, maar hoe je deze interpreteert in het licht van je levensverhaal, is belangrijk. (Ganzevoort, 1996).

Welke interventies of benaderingen zijn behulpzaam in het rouwproces? In de volgende paragrafen noem ik ze achtereenvolgens op: aandacht voor het levensverhaal, verbeelding en metaforen als transitioneel middel en de pastorale functies van Heitink.

8.3 Het levensverhaal

"I shared with all who would listen and, gradually, the storytelling helped me to make sense of things, to cope with the gaping hole in my world, to find a new normal for myself, to move on." (Bosticco, 2005).

Het levensverhaal wordt gevormd door de gebeurtenissen die iemand heeft meegemaakt in zijn leven. Ook het contact met andere mensen draagt hieraan bij (Ganzevoort, 1996): de ander houdt hem immers een spiegel voor. Mensen vertellen hun verhaal om het leven, de wereld in zinsverband te plaatsen. Ze ordenen gebeurtenissen en door het vertellen van verhalen leren zij het leven beter te begrijpen en zichzelf beter kennen in alle rollen die zij in dit leven vervullen. Door het vertellen van hun verhaal aan anderen wordt het pas echt waar. (Bosticco, 2005).

Het verlies van een dierbare is een existentiële ervaring: het raakt aan je bestaan, aan wie je bent. Een ingrijpende verlieservaring betekent dat je je verhaal moet veranderen, een nieuwe kijk hierop moet vormen. In het geval van rouw om een dierbare vormt het zoeken naar een antwoord op de vraag: "Wie ben ik nog zonder die ander?" (en dus welke rol heb ik nog te vervullen) een belangrijk stuk rouwarbeid. (Ganzevoort, 1996).

Er zou weinig onderzoek zijn verricht naar het effect van het vertellen van je eigen verhaal in traumatologie. Uitzondering hierop is het hierboven geïntroduceerde onderzoek onder ouders die hun kind hebben verloren. Zij blijken te zoeken naar een manier om zin te geven aan het verhaal zoals het is, met zijn pijn én vreugdevolle herinneringen. Dit doen zij door minutieus aan anderen te vertellen hoe het allebei is gebeurd, steeds opnieuw. (Bosticco, 2005).

Het vertellen van een verhaal is niet altijd gemakkelijk en vanzelfsprekend. Er zijn twee factoren waarop dit zelf vertellen kan stokken. In de eerste plaats wanneer er iets gebeurt dat niet past in het vertrouwde verhaal: dan is het moeilijk voor iemand om hierover te praten en een samenhangend verhaal te vertellen. In de tweede plaats vereist het vertellen van eigen verhaal de competentie van het verstaan van narratieve structuren: het kunnen onderscheiden van de betekenis van een actuele gebeurtenis in de termen van een vergelijkbaar precedent. (Bosticco, 2005). Naar mijn idee zijn dit reële bedreigingen. Bij een ingrijpende levenservaring zoals het verlies van een dierbare, kunnen woorden letterlijk tekort schieten. Niet iedereen is behept met taligheid; taligheid hangt immers, zoals ik in een eerder hoofdstuk schreef, af van cognitieve en culturele factoren. Een lied kan hierbij uitkomst bieden: het is als een verhaal dat je iets over je eigen leven laat zien. Dialoog helpt om het verhaal als hoorder te kunnen verbinden met het eigen verhaal (Bosticco, 2005); het lied gaat als het ware die dialoog aan met de hoorder. In het lied zijn de narratieve structuren en woorden al gevormd: de opbouw van het verhaal maar ook de verhaalvorm hoeft de hoorder niet zelf meer te bedenken. Mythen bijvoorbeeld, overgeleverde verhalen uit een cultuur, maken gebruik van verschillende personages, waaraan de hoorder zich kan spiegelen.

Een andere narratieve structuur is de metafoor; in het vorige hoofdstuk liet ik me hier al kort over uit. In de volgende paragraaf zal ik vertellen waarom ik metafoor zo krachtig werkt in verliesverwerking en hoe verbeelding hierbij een rol speelt.

8.4 Transitionele objecten

Winnicott ontdekte dat peuters een tijd lang sterk gehecht zijn aan dingen uit de omgeving. Deze verbinden de innerlijke wereld van het kind met de buitenwereld en dienen als zodanig als overgangsobject (transitioneel object). Dit object is bijna heilig en ritueel en vraagt om een respectvolle benadering, niet alleen van het kind maar ook van anderen in de omgeving van het kind. Het patroon van gestileerde acties en interacties rondom dit symbool wordt bijna tot een liturgie en is aan te duiden als 'overgangssfeer'. Dit is de derde wereld, de wereld van de illusie, die zich tussen de binnenwereld van het kind en buitenwereld plaatst. Buiten objecten kan deze wereld ook bestaan uit symbolen, spel en verwoordbare beelden. Wanneer het kind volwassen wordt, laat het de transitionele objecten achter. De illusie, hoe broos ook, en symbolen als middel ingezet in de praktijk, blijven echter bestaan. De illusie kan ook dan nog van waarde zijn maar men moet wel enige realiteitszin behouden en zich niet volledig opsluiten in deze wereld van de verbeelding. (Pruyser, 1992). Ik ben van mening dat ook het lied een transitioneel object is en zich in die derde wereld, tussen de binnenwereld en de buitenwereld, kan plaatsen, om de ander zo te helpen met het maken van de overgang van oud naar nieuw.

8.5 De metafoor

*For double the vision my eyes do see
and a double vision is always with me
with my inward eye 'tis an old man grey*

with my outward a thistle across my way

William Blake

(ontleend aan Herck, 1999)

Het is vooral de taal die een transitionele functie heeft, hierbij ondersteund door de muziek. In de eerste plaats door de erkenning van de buitenwereld (de ingrijpende ervaring en het verder moeten leven zonder wat dierbaar was) en de binnenwereld (de gevoelens die dat oproept). In de tweede plaats door hier de juiste woorden aan te geven. Omdat het hier gaat om het vatten van wat niet te controleren is – de bevindelijkheid van de mens, van dromen tot zinloosheid, van verlangen tot angst – kunnen analyse en rede hier geen vorm aan geven. (Bosticco, 2005). Kunst kan dat wél en in taal is dat vooral zichtbaar in gedichten. Poëzie wordt, samen met andere kunsten, gezien als een essentiële vorm van kennis over het bestaan. “Het gedicht is een van de plekken die in onze cultuur zijn afgesproken om te mediteren over het mensenleven (...)” (ontleend aan Reijmerink, 2010).

Poëzie maakt graag gebruik van metaforen en ontsluit hiermee aspecten van de werkelijkheid die via de rede niet te bereiken zijn (Bosticco, 2005). De metafoer is zo krachtig omdat hij ons conceptuele systeem - de manier waarop wij in de wereld staan, naar onszelf kijken en ons tot anderen verhouden – belichaamt. De metafoer als vorm van linguïstische expressie is de container waarbinnen de betekenis zich schuilhoudt. Waar wij ons normaal niet bewust zijn van deze concepten, brengt hij ze aan het licht. (Lakoff&Johnson, 1980).

De metafoer houdt het midden tussen emotivisme en cognitivisme door de bemiddeling van taciete kennis over het leven: door het onbekende in bekende termen te beschrijven. De nieuwe vergelijking leidt tot nieuwe inzichten en dus tot nieuwe betekenissen. (Lakoff&Johnson, 1980). De metafoer geeft ruimte aan het spel van de verbeelding, waarin de hoorder steeds andere duidingen en perspectieven kan uitproberen. Hij verhoudt zich vaak op poëtische wijze tot de werkelijkheid en is daardoor in staat om het abstracte met het concrete te verbinden. (Bosticco, 2005).

Volgens de experiëntiële opvatting zijn metaforen gericht op het bevorderen van interactie tussen eigen binnenwereld en de buitenwereld en een interne dialoog over de verschillende facetten van iemands wezen.. Deze interactie, dit schrijven van eigen levensverhaal, is een levenslang doorgaand proces. De meest gebruikelijke opvatting is nog altijd dat de metafoer niet de werkelijkheid zelf verandert, maar wel de manier waarop iemand ernaar kijkt. (Lakoff&Johnson, 1980). Toch kan de veranderde kijk mijns inziens ook het leven sturen, doordat iemand anders gaat denken en dus handelen.

Naast deze cognitieve functie – het leren over het leven - heeft de taal ook een emotionele functie. Het helpt ons woorden te geven aan de emoties en hulpeloosheid, waardoor we soms worden overvallen en biedt ons een zekere verlichting of bevrijding. (Braembussche, 2010). Zoals een lezer van de gedichten van Kopland ooit zei: “Wat mooi, zo is het, ik weet niet waarom, maar het onzegbare is gezegd.” (Leeuwen, 2012).

Metaforen kunnen tenslotte geen absolute waarheidsaanspraken doen. Zij zijn immers door taal bemiddeld en deze is gestoeld op pluralistische wereldbeelden en dus cultureel bepaald. Als het gaat om metaforen over God, moeten we bovendien in ogenschouw nemen dat spreken over God en wie Hij nu eigenlijk is, moeilijk is. Ik schreef hierover in het vorige hoofdstuk.

8.6 Transcendentie en mysterie

Er is nog een andere manier om te ontsnappen aan de realiteit, n.l. in het contact met God. In het vorige hoofdstuk schreef ik uitvoerig over de mystieke, metafysische ervaring, het gevoel van verbondenheid met God, huiveringwekkend en aantrekkelijk tegelijk, en vaak niet onder woorden te brengen. Stuntelend, kwetsbaar en tastend wordt de mens door het mysterie gegrepen. (Jongsma-Tieleman, 1996). Transcendentie en mysterie zijn manieren om grenssituaties zoals de dood of andere ontzagwekkende gebeurtenissen het hoofd te bieden (Pruyser, 1992). Het vinden of gevonden worden door God heeft een parallel met het rouwproces. Ook in het rouwproces is er vaak sprake van een ‘unio mystica’: de rouwende voelt zich even verbonden met de gestorvene, net zoals hij zich verbonden kan voelen met God in een mystieke ervaring. Dit werkt troostrijk en is vaak een tijdelijk copingmechanisme, geen vlucht uit de realiteit dus. Want uiteindelijk keert iedereen na verloop van tijd weer terug naar het normale leven. (Jongsma-Tieleman, 1996). De unio mystica is in feite ook een ‘derde wereld’, een andere wereld dan de rationele alledaagse. Is deze dan illusionair te noemen? Dat hangt af van de religieuze kennis en gerichtheid die iemand heeft. Een gelovige zal dit beslist als een teken van God zien; een logisch positivist wijst dit als naïviteit van de hand. Ook hierover heb ik in het vorige hoofdstuk uitgebreid geschreven.

Ook hierin kan poëzie een rol spelen, want de omgang met poëzie heeft iets ritueels en religieus. (Reijmerink, 2010). In metaforen zegt de dichter immers het onzegbare. Hij verstilt gevoelens en gedachten, ervaringen en vermoedens. (Herck, 1999). Daarnaast bemiddelt muziek, misschien nog meer dan taal, in het zonder woorden uitdrukken wat onzegbaar is.

8.7 Het lied bij verlieservaringen

In dit hoofdstuk ben ik veel te weten gekomen over hoe het lied in verlieservaringen van betekenis kan zijn. Het vertellen van een levensverhaal helpt bij het verwerken van verlieservaringen. Het biedt verschillende perspectieven op de werkelijkheid en creëert een derde wereld, een illusionaire wereld. Deze helpt bij het leggen van een verbinding tussen de binnen- en buitenwereld waardoor iemand gemakkelijker de overgang kan maken naar de nieuwe realiteit.

Narratieve structuren als metaforen en poëzie helpen hier om een andere werkelijkheid te verbeelden. Hoewel muziek een eigen niet-woordelijke taal spreekt en de verlieservaring kan triggeren, is het vooral de lyriek (liedtekst) die een narratief karakter heeft. De lyriek van een lied is vaak in poëtische, metaforische taal geschreven. Door zijn verwijzende karakter nodigt het de ander uit om vanuit verschillende perspectieven naar zijn eigen werkelijkheid te kijken. Het verandert de situatie niet maar het geeft wel woorden aan die ingewikkelde gevoelens. Dat helpt om het verhaal met zijn schaduw- én zonnige kanten een plek te geven in dit nieuwe bestaan, waarvan die andere geliefde niet langer meer deel uitmaakt.

De mystieke ervaring kan ook via poëzie en metaforen lopen. Het copingmechanisme is de troostende werking die uitgaat van de 'unio mystica'; dit effect is doorgaans tijdelijk. Het feit dat de stem synthetisch niet na te bootsen is, althans niet hetzelfde effect teweeg brengt op de luisteraar, is mijns inziens al veelzeggend. De stem brengt taal en muziek bij elkaar. Muziek is in het lied misschien wel het meest verantwoordelijk voor de religieuze ervaring. Waar de metaforen van de tekst iemand helpen om zijn leven feitelijk te beschouwen, is de muziek wellicht de belangrijkste toonzetter, datgene wat de ander in de juiste stemming brengt (om in toepasselijke termen te spreken). Zo beschouwd zou de muziek het grootste Godsgeschenk zijn en een lijntje naar ons uitgooien om naar die andere werkelijkheid op te klimmen en door het flinterdunne vlies heen te gaan, dat ons van die andere wereld scheidt. Daarnaast heeft de stem op een andere manier een religieuze functie, die helpend is bij verlieservaringen: het verbindt mensen (het Latijnse 'religare'). (Risset, 1991)

DEEL III PRAKTIJKONDERZOEK

Hoofdstuk 9. Kwantitatieve analyse

9.1 Inleiding

9.1.1 Vraagstelling en hypothese

De hypothese waarmee ik mijn onderzoek begon, luidde: “*dat muziek en tekst, in combinatie met elkaar als lied gebruikt, pastoranten kunnen helpen bij een stuk verwerking en geestelijke groei.*” Het betreft hier het omgaan met contingente ervaringen ofwel verlieservaringen. De hiermee samenhangende vraagstelling was tweeledig: “*Wat is de kracht van het luisteren naar een lied, als combinatie van tekst en muziek (a), in het bijzonder bij verlieservaringen (b) en hoe is dit (methodisch) optimaal in te zetten in de geestelijke verzorgingspraktijk (c)?*”

In het theoretische deel van mijn onderzoek ben ik veel te weten gekomen over het luisteren naar muziek in al zijn cognitieve en emotionele aspecten, die zaken die van invloed zijn op de beleving, deel a van de vraagstelling dus. Ik had geen beschikking over specifieke informatie over de bijdrage die het lied kan leveren aan het omgaan (coping) met verlieservaringen, (deel b van de vraagstelling). Daarom heb ik zelf mogelijke verbanden gelegd tussen het luisterproces van het lied enerzijds en verlieservaringen anderzijds. Het hypothetische karakter van deze verbanden vraagt om toetsing in de praktijk. In dit laatste deel van het onderzoek zal ik dan ook verslag doen van datgene wat ik heb gevonden en hieruit conclusies trekken. Met deze conclusies zal ik tenslotte een voorzichtige aanzet geven voor het gebruik van het luisterlied in de praktijk van verliesbegeleiding (deel c van de vraagstelling).

Gerelateerd aan deel a en b van de vraagstelling, zoek ik in het onderzoek naar antwoord op de volgende deelvragen:

1. Wat beleven mensen met een verlieservaring bij het luisteren naar een lied? Is deze beleving anders dan zonder verlieservaring?
2. Waaraan zijn deze gevoelens toe te schrijven? Welke rol speelt (het geloof in) God in dit geheel?
3. Bij welke verlieservaringen speelt bovenstaande vooral en op welke manier helpt het bij coping met de verlieservaring?

Ik begin met een korte uiteenzetting van de opzet van het onderzoek, refererend aan de inleiding aan het begin van dit onderzoek. Daarna volgen cijfers over de respons alsmede enige algemene (demografische) gegevens van de respondenten. Tot slot werk ik bovenstaande deelvragen uit. Ik verwijs voor de feitelijke reacties op de enquête naar de bijlage.

9.1.2 Opzet onderzoek

Om te komen tot de antwoorden van de genoemde vragen, heb ik gekozen voor een tweeledig praktijkonderzoek:

1. *enquête met meerkeuzevragen*

De enquête bestaat uit 20 meerkeuzevragen over de ervaringen met het lied in het algemeen en bij verlies in het bijzonder. Ik mikte op een respons van 20-25 mensen.

2. *egodocumenten*

Hierbij zocht ik naar mensen die, na het invullen van de vragenlijst, bereid waren om iets meer te zeggen over de persoonlijke beleving van één lied in het bijzonder bij verlieservaring. Ik mik op 5 egodocumenten.

Ik heb vervolgens de besturen van drie koren benaderd met het verzoek om deze enquête uit te zetten onder hun leden. Ik heb gezocht naar diversiteit in populatie en muziekstijl. Van de 3 besturen hebben er 2 instemmend gereageerd en de enquête doorgestuurd aan hun resp. ca. 25 en 75 koorleden. Het eerste koor betreft een koor dat Engelse missen zingt; het tweede is een popkoor. Beide koren hebben leden in de middelbare leeftijd, waarbij het popkoor ook enkele uitschieters naar beneden (dertigers) heeft.

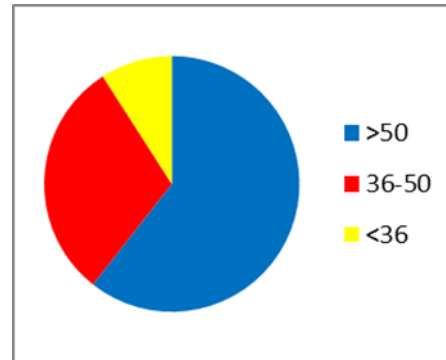
9.1.3 Cijfers respons en demografische gegevens

Ik heb 33 enquêtes ingevuld retour gekregen, dat is 35% van het aantal aangeschreven mensen. Van deze 33 hebben er nog eens 6 een egodocument geschreven en teruggestuurd. Dat is 6% van alle koorleden en 17% van de respondenten van de enquête.

Van de respondenten van de enquête zijn er 9 mannen en 24 vrouwen (figuur 4). Het grootste deel (20) is ouder dan 50 jaar; een kleinere groep (9) tussen de 35 en 50 jaar en slechts een paar (3) jonger dan 35 jaar (figuur 5).



Figuur 4 Verdeling man-vrouw



Figuur 5 Verdeling naar leeftijd

9.2 Beleving en emoties bij het horen van een lied

Om een vergelijking te kunnen maken tussen het beleven van het lied *in het algemeen* en bij contingente situaties *in het bijzonder*, was het nodig om sommige vragen 2x te stellen: in het algemeen en in het bijzonder. Om de mensen zo open en onbevangen mogelijk te laten reageren heb ik ze daarom eerst gevraagd naar wat ze met het lied in het algemeen hebben; daarna heb ik pas ingezoomd op het lied in moeilijke periodes in iemands leven. Om te beginnen heb ik de vraag “Hoe vaak gebeurt het dat je geraakt wordt bij het horen van een lied” twee keer gesteld. Dat heb ik ook gedaan, met enig verschil, m.b.t. het soort emoties dat wordt opgeroepen. Dit levert opmerkelijke resultaten op. Vanuit mijn vraagstelling begin ik nu eerst met het beschrijven van de beleving van het lied in contingente situaties, waarna ik deze vergelijk met de beleving van het lied in het algemeen.

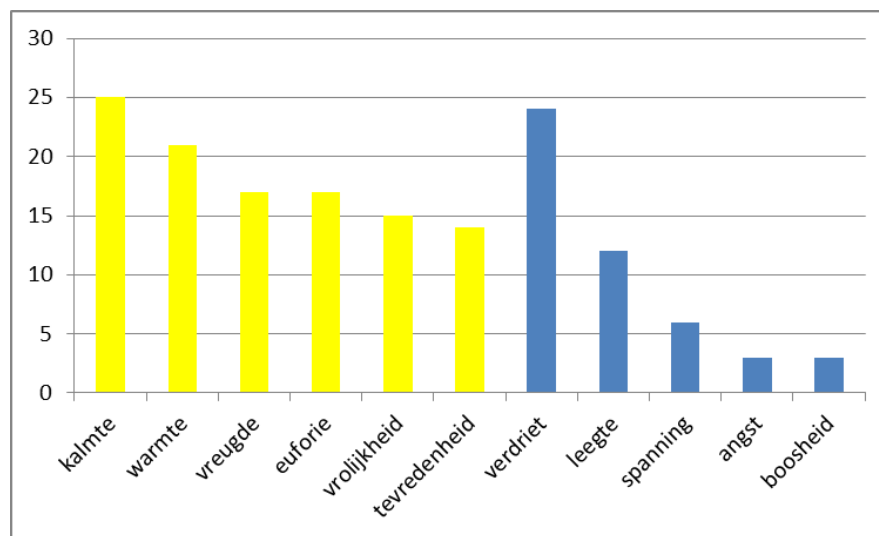
9.2.1 Beleving en emoties van een lied bij verlieservaringen

Gerelateerd aan *contingente situaties* kennen bijna alle respondenten het gevoel van geraakt worden door een lied, wanneer ze in een moeilijke levensfase verkeren; slechts één geeft aan dat het lied in zo'n geval niets met hem doet. Dat geraakt worden uit zich in verschillende emoties, zowel aangename als onaangename. Mensen konden kiezen uit 6 aangename en 6 onaangename emoties waarbij meerdere antwoorden mogelijk waren. Uit deze antwoorden wordt duidelijk dat de ervaring niet in één emotie te vangen is, maar een complex van verschillende emoties is. Allereerst worden zowel aangename emoties als onaangename emoties bij het horen van een lied in moeilijke situaties in iemands leven in hoge mate gerapporteerd. Hierbij worden aangename emoties door iedereen erkend (34x) en in iets mindere mate onaangename emoties (28x). Het lied is dus vooral een fijne ervaring, maar roept ook minder plezierige emoties op. Onaangename en aangename emoties lijken dus hand in hand te gaan. Verder is het frappant dat er in het totaal extreem veel aangename emoties zijn aangekruist (109), en relatief weinig onaangename emoties (47). De verscheidenheid aan ervaren aangename emoties is dus groter dan die van de onaangename.

Inzoomend op *specifieke emoties* bij het lied in contingente situaties (figuur 6) neemt bij de onaangename emoties verdriet/melancholie op afstand de eerste plaats in (26x). Dit hoge cijfer is mogelijk te relateren aan het soort verlieservaring. Bij verlies van een dierbare bijvoorbeeld speelt in de

rouw verdriet een grote rol. Ik hoop die relatie te kunnen leggen in de uitwerking van de andere vragen en hiervan verslag te doen in de laatste paragraaf. Op afstand op de twee plaats: leegte (12x). De rest van de genoemde emoties zijn qua aantal verwaarloosbaar. Ik had bij rouw een hogere score verwacht op schuld, omdat dit naar mijn idee een gebruikelijke emotie is. Bij de aangename emoties kiest ruim de helft voor kalmte/harmonie (26x) en de helft voor warmte/ geborgenheid (18x). Dit zijn beide gevoelens die duiden op een staat van rust. Mogelijk kan hier een link gelegd worden met de onaangename emotie van het verdriet. Een lied kan immers iemand tot tranen toe raken, maar diezelfde tranen-van-verdriet luchten ook op en zorgen voor een zekere ontlading. Met deze uitleg zou de onverenigbare kloof tussen de onaangename en aangename emoties, die beide gerapporteerd worden, overbrugd kunnen worden. Ik hoop bij de andere vragen informatie te vinden die me meer duidelijkheid hierover verschaft en kom hier later op terug.

Aangename emoties kennen dus meer variatie; de zes verschillende categorieën ontlopen elkaar niet zoveel, maar bovenaan staat kalmte/harmonie, gevolgd door warmte/geborgenheid.



Figuur 6 Emoties lied bij verlieservaringen

9.2.2 Beleving en emoties bij het horen van een lied in het algemeen

In het algemeen vinden de respondenten het vooral belangrijk dat het lied hen raakt: het gaat om het gevoel dat het oproept (29x). In mindere mate is de esthetische functie van belang (13x). Een minderheid vindt beide belangrijk (8x). De meeste mensen zien dit dus toch als aparte functies, die niet met elkaar in relatie staan. Ik zou hebben verwacht dat de compositie en uitvoering van het lied het gevoel dienen, omdat deze het lied maken, maar dat komt hier niet overtuigend uit naar voren. M.b.t. de mate waarin mensen zich laten raken, kennen alle mensen in mindere of meerdere mate emoties bij het horen van een lied in het algemeen: van soms geraakt (14x) tot vaak (21x). Dat is een opmerkelijke overeenkomst met de mate waarin mensen in contingente situaties geraakt worden. Deels leid ik dit af uit het feit dat alle respondenten iets met het lied hebben, door hun koorlidmaatschap. Zij zijn dus meer vertrouwd met het lied en komen er vaker mee in aanraking. Deels vraag ik mij af in hoeverre mensen het algemene nog kunnen scheiden van het bijzondere. Zou het niet zo kunnen zijn dat mensen die iets ingrijpends hebben meegemaakt in hun leven een grotere gevoeligheid ontwikkelen bij het lied? Deze vraag blijft een hypothese, waar ik op dit moment geen antwoord op kan geven. Misschien dat de egodocumenten hier wat meer over te zeggen hebben. Bij de emoties zijn er overeenkomsten te vinden tussen de algemene beleving en de beleving, gerelateerd aan een verlieservaring, maar ook significante verschillen. Bij het horen van een lied in het algemeen is er een groter verschil tussen onaangename en aangename emoties te zien dan bij verlieservaringen. Unaniem onderschrijven respondenten de aangename beleving van het lied (35x), waar slechts iets meer dan de helft aangeeft hierbij onaangename

emoties te ervaren (19x). Opmerkelijk is verder dat niemand aangeeft *alleen* onaangename emoties te ervaren: als ze optreden, gaan ze altijd gepaard met aangename emoties.

9.2.3 Mystieke ervaring in het lied

Ik wilde graag weten of emoties soms zo hevig zijn dat mensen in een transcendente roes raken: dat ze het gevoel hebben opgetild te worden boven het hier-en-nu naar een andere werkelijkheid. Dit heb ik in mijn theoretische studie aangeduid met de term 'mystieke ervaring'. Op de vraag die ik hierover stelde, antwoordde driekwart positief (25). Wanneer we deze uitkomst met de beleefde emoties vergelijken, valt op dat een gelijk percentage van de mensen die emoties ervaren in het lied wel eens een het gevoel hebben 'opgetild te worden'. Zonder emoties dus geen mystieke ervaring maar omgekeerd zijn niet alle emoties een voorteken van een mystieke ervaring. De relatie kan ook andersom gedeut worden: een mystieke ervaring kan leiden tot een aangename emotie als kalmte, harmonie. In de rapportage is in alle gevallen van het ervaren van een emotie sprake van aangename emoties, soms alleen en soms in combinatie met onaangename emoties. Gekoppeld aan de mystieke ervaring is er dus *altijd* een prettige emotie aan verbonden (16x) en *soms* een gecombineerde aangename/onaangename emotie (13x). Het is denkbaar dat het lied eerst het verdriet en gemis oproept en daarna iemand vervoert, zodanig dat hij tenslotte sereniteit ervaart.

Samengevat laat het lied de meeste mensen niet onberoerd, zowel in het algemeen als in contingente situaties. In het 'gewone leven' roept het altijd aangename op en vaak zowel aangename als onaangename emoties. Rondom verlieservaringen is de score op zowel aangename als onaangename emoties hoog en gaan deze vaak hand in hand. Regelmatig hebben mensen het gevoel dat ze bij het horen van een lied 'opgetild' worden boven het hier en nu; Het verband tussen de beleving van het lied in het algemeen en bij contingente ervaringen is moeilijk te leggen. Vermoedelijk speelt de vertrouwdheid met het lied mee in de mate waarin mensen openstaan voor emoties in contingente situaties en zijn mensen door de verlieservaring extra gevoelig voor triggers als het lied. Dit is immers de voorsprong door cultuur en cognitieve ontwikkeling, die in het theoretische gedeelte aan de orde kwam.

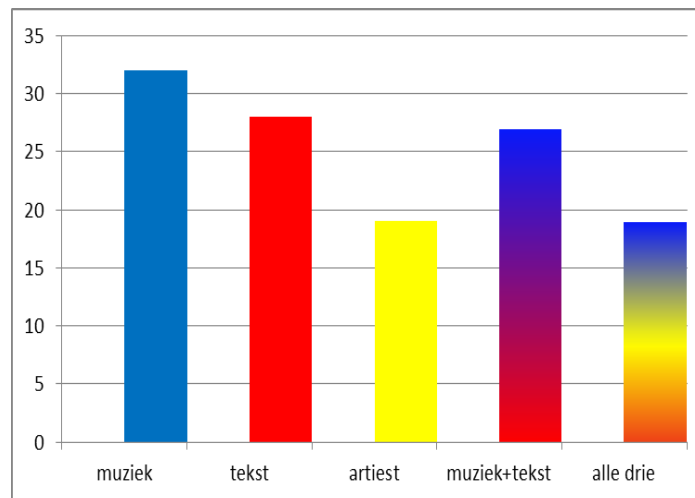
9.3 De kracht van het lied

Na het toetsen aan de praktijk en aantonen dát het lied raakt is de volgende stap: het onderzoeken hoe dit komt. In mijn theoretische onderzoek noemde ik verschillende invalshoeken, die ik ook in de praktijk heb bevraagd. Het gaat om de krachtige structuren van het lied zelf, de fysieke/neurologische processen en het mystieke aspect, in het bijzonder: de Godservaring. Ik loop ze in deze paragraaf één voor één langs. Hier en daar was de uiteenzetting vrij technisch, dan weer filosofisch en theologisch van aard. Dit is gerelateerd aan de verschillende vakgebieden die deze vertegenwoordigen. Hopelijk wordt in deze paragraaf duidelijk waarom ik hiervoor gekozen heb.

9.3.1 Structuurelementen van het lied en hun invloed op de beleving

In het theoretische deel van dit onderzoek beschreef ik de krachtige werking van tekst en muziek, los van elkaar en gecombineerd als lied. De uitvoering van de compositie voegt hier de 'finishing touch' aan toe en smeedt beide componenten tot een lied samen. In de enquête vroeg ik mensen in welke mate deze elementen voor hen bijdragen aan de geschetste emoties (*figuur 7*). Mensen maakten graag gebruik van de mogelijkheden om meerdere opties aan te vinken. Het meest genoemd is muziek, door mij aangeduid als compositie/muziekstijl (31x), op de voet gevolgd door tekst (28x). Muziek wordt drie keer als enige component die ertoe doet genoemd, tegen niet één keer de tekst. Waar muziek in het lied vaak als ondersteunend wordt gezien, komt hij hier bij enkelen voorzichtig uit zijn eigen schaduw tevoorschijn. Het naar zichzelf verwijzende karakter en de eigen taal die muziek voert – zoals ik in het theoretische deel beschreef – kan deze uitkomst verklaren. Het grootste deel van de respondenten (27) zegt te worden geraakt door de combinatie van muziek en tekst. Hier speelt dus het versterkende effect van de combinatie van beide: het metaforische, verwijzende karakter van de taal en het woordeloze onzegbare van de muziek mee. Het ene verwijst naar het eigen levensverhaal en de verlieservaring hierin en het andere laat de emoties stromen. Op de derde plaats komt de uitvoering, in de vraag aangeduid als zanger en eventuele begeleidende instrumentalisten. Zij zetten het lied uiteindelijk neer, want op papier is het

geen lied. De uitvoering kan niet zonder de muziekcompositie en het schrijven van de tekst. Dat blijkt uit het feit dat deze niet één keer als enige factor van belang wordt aangeduid. Als hij wordt genoemd, is het bijna altijd in combinatie met de andere twee. Dus, hoewel de uitvoering het laatst scoort, wordt hij door velen als onmisbaar gezien. Tot slot is het opmerkelijk dat er in de helft van de gevallen wordt gekozen voor de combinatie van de drie. Voor deze mensen geldt waarschijnlijk dat het lied dan pas tot zijn recht komt wanneer zowel de tekst als de muziek als de uitvoering kloppen.



Figuur 7 Invloed liedelementen op beleving

9.3.2 De mystieke ervaring bij het horen van een lied: het gevoel ‘opgetild te worden’

Geraakt worden is op verschillende niveaus te beschouwen, zoals ik in de vorige paragraaf beschreef. De meeste mensen zijn wel eens ontroerd door een mooi stukje muziek: de respondenten bevestigden dat in hun antwoord. Het overkomt hen (en anderen waarschijnlijk) minder vaak dat ze zó zeer geraakt worden, dat ze het gevoel hebben ‘opgetild te worden’ ofwel: ‘mystieke ervaring’. Wanneer dit gebeurt, spelen er misschien wel hele andere processen een rol, d.w.z.: schrijven mensen dit toe aan andere processen. Eén van de vragen luidde dan ook: hoe duidt je dit opgetild worden? (figuur 8). Hierbij waren opnieuw meerdere antwoordmogelijkheden: de kracht van het lied, Gods geest, lichamelijk proces. Ook konden mensen ervoor kiezen deze vraag niet in te vullen, wanneer ze niet vertrouwd zijn met een mystieke ervaring; 8 mensen kozen hiervoor, waardoor er 27 overbleven.

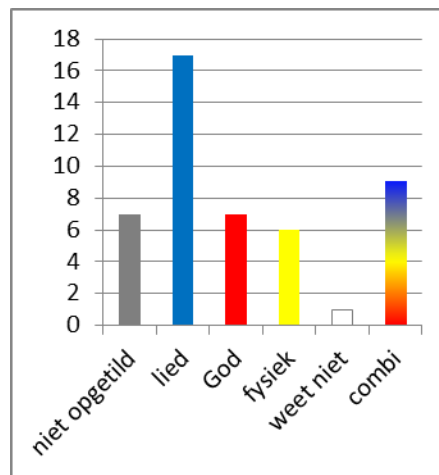
Een groot deel van de respondenten schrijft ook deze extreme vorm van beleving toe aan het lied (22x). Ik verwijs hiervoor naar wat ik schreef over de verschillende componenten van het lied *zelf*: de tekst, de muziek en de uitvoerende artiesten. Niet vreemd voor mensen die zingen als hobby hebben; wellicht ervaren zij in het samenzingen in een koor wel extra de kracht van het lied: alle stemmen die zich in één arrangement en één groep samenvoegen, dat is op zichzelf al bijna mystiek.

Op een bescheiden tweede plaats wordt God genoemd als mogelijke drijvende kracht achter de mystieke ervaring bij het horen van een lied (11x). Hierbij is het goed even terug te gaan naar de inleiding, waarin ik schreef over de twee verschillende koren, waarin de respondenten zingen: een algemeen popkoor en een koor dat Engelse missen zingt in een kerk. Het is aannemelijk dat laatstgenoemde eerder de mystieke ervaring toeschrijven aan God dan andere, omdat mensen die geloven in God eerder kiezen voor een dergelijk koor. Ik kan dit niet cijfermatig onderbouwen, omdat ik niet gevraagd heb aan de respondenten om aan te geven in welk koor ze zingen. Wel kan ik het afleiden uit de voorkeuren die zij aangeven voor een muziekgenre. Op de vraag welke muziekstijl het meeste emoties oproept bij hen, geeft negen van de respondenten namelijk zowel klassieke als kerkmuziek aan. In combinatie is dat precies het genre dat het Engelse evensongkoor zingt. Dit zou een aanwijzing kunnen zijn, hoewel niet waterdicht. Wanneer ik deze groep leg naast de mensen die God aangeven als motor in het opwekken van een mystieke ervaring, vind ik een interessante overeenkomst tussen beide groepen. Van de eerste groep van twaalf zijn er acht die God in dit muziekgenre present zien. De andere vijf mensen die God ervaren, beleven emoties in muziek in de muziekgenres jazz en pop.

De laatste factor waaraan de mystieke ervaring wordt toegeschreven is de fysieke/neurologische werking. Het gaat hier om een autonoom lichamelijk proces, dat je zelf niet onder controle hebt maar je wel gewaarwordt. Denk bijv. aan het kloppen van je hart, zweten, trillen. Maar ook de emotionele reactie heeft een neurologische bron. Ik schreef hierover in mijn theoretische onderzoek. In het praktijkonderzoek heb ik, omwille van de omvang, niet verder doorgevraagd naar welke lichamelijke

reacties men bij zichzelf bespeurt of welke processen men in detail verantwoordelijk ziet; dit is ongetwijfeld interessant om te weten maar het voert te ver om uitputtend uit te zoeken.

Niet zelden kiezen mensen voor een combinatie van factoren. Zo kan men vinden dat het de kracht van het lied is, die raakt en tegelijk geloven dat het het werk is van Gods geest (8x) of de kracht van het lied ervaren en tegelijkertijd lichamelijke processen veronderstellen (5x). De combinatie van Gods geest en de lichamelijke-emotionele reactie komt nauwelijks voor.



Figuur 8 Legitimatie mystieke ervaring bij lied: waardoor 'opgetild'?

9.4 Het lied bij verlieservaringen

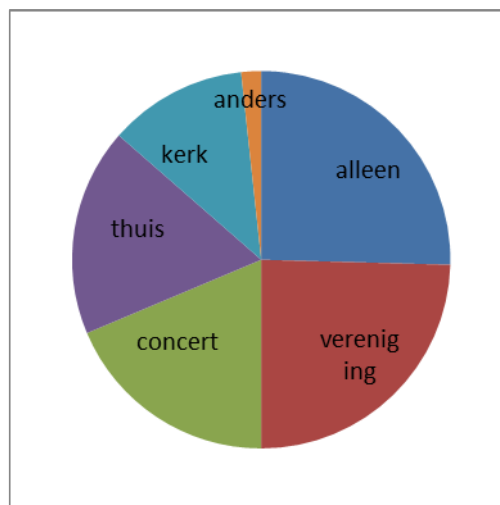
De laatste paragraaf wijd ik aan de verlieservaring en de relatie met het lied. Ik beschrijf allereerst verschillende soorten verlieservaringen, die mensen hebben meegemaakt en die getriggerd wordt door het lied. Ik geef hierbij ook aan in welk verband mensen zo'n lied horen. Vervolgens vermeld ik wat het lied teweegbrengt bij de luisteraar en wat hen (op de langere en kortere termijn) kan helpen in de verwerking (coping).

9.4.1 Soorten verlieservaring waaraan het lied raakt

We wisten al dat bijna alle respondenten soms geraakt worden door een lied op moeilijke momenten in hun leven. Wanneer ik doorvraag aan welke verlieservaring het lied op zo'n moment raakt, blijkt het meestal te gaan om rouw om het verlies van en rouwen om een dierbare (26x). Met enige afstand volgt ziekte (18x). De helft van de respondenten meldt zowel rouw als ziekte als verlieservaring (16x). Dit aanzienlijke aantal kan verklaard kan worden uit de gemiddeld hoge leeftijd van de respondenten: meer dan de helft is ouder dan 50 jaar (20); hiervan heeft het grootste gedeelte ervaring met rouw en ziekte (15). Hierbij moet in aanmerking genomen worden dat de rouwervaring kan voortvloeien uit de ervaring met ziekte: een zieke naaste kan inmiddels zijn overleden, hetgeen een dubbele verlieservaring oplevert. Ziekte kan echter ook de respondent zelf betreffen of op dit moment spelen bij een naaste, zodat er (nog geen) sprake is van verlies of rouw. Rouw en verlies zijn qua levensgebeurtenis van essentieel andere aard dan liefdesverdriet en maatschappelijke problemen. Na ziekte en rouw volgt op de derde plaats liefdesverdriet (9x) en tenslotte maatschappelijke problemen (2). Ik zie, behalve de leeftijd, nog een andere factor die meespeelt in de verschillende scores per verlieservaring. Er is namelijk een wezenlijk verschil tussen deze ervaringen en de manier waarop dit ingrijpt op iemands leven. Ganzevoort beschreef niet voor niets zo uitgebreid over crisis t.g.v. ziekte en rouw als zeer ontwrichtende, existentiële levenservaringen (Ganzevoort, 1996). Alles wat te maken heeft met leven en dood raakt ten diepste aan onze kwetsbaarheid. Juist bij deze ervaringen grijpt de mens vaak mis en kan het lied zoveel losmaken en verbeelden. Ik ga in de antwoorden op de andere vragen zoeken naar een onderbouwing van deze veronderstelling.

9.4.2 Context waarin men een lied bij verlieservaring hoort

Er zijn verschillende plekken en momenten waar(-op) mensen het lied horen en deze bijzondere ervaring hebben. Ook hier is weer de keuze uit meerdere mogelijkheden (*figuur 9*). Bijna ex aequo staan op de eerste plaats: alleen en in verenigingsverband. Alleen is meestal in thuissituatie, of misschien wel op de ipod onderweg in de auto. De rouw is tenslotte een persoonlijke beleving, die je vaak niet *kan* en soms niet *wilt* delen met anderen; immers, je laat jezelf van je kwetsbaarste kant zien. De vereniging kunnen we in dit verband duiden als het koor, waar mensen gemiddeld wekelijks naar toe gaan om te repeteren en soms om samen op te treden. Hier ontmoeten ze anderen die, net als zij, van zingen houden. Je hoeft dan niet te praten, er zijn geen woorden nodig, want in het zingen wordt alles gezegd. Er zijn ook aardige verbanden te leggen tussen de setting en de opgeroepen emoties, in het bijzonder de ervaring 'opgetild te worden'. Ik had verwacht dat men dit vaker zou beleven in verenigingsverband – lees hier: het koor – door de massaliteit en meerstemmigheid. Echter slechts de helft van de mensen die aangeven een emotionele, aan verlies rakende, ervaring mee te maken in verenigingsverband, ziet deze als verheffend of mystiek (8 van de 15). Daarentegen ervaren mensen in driekwart van de gevallen waarin zij *alleen* emoties ervaren bij het horen van een lied, een mystieke ervaring (14 van de 18). Dat pleit voor de gedachte dat de mystieke ervaring zich juist in afzondering en stilte (wat heet: behalve het lied dan) voordoet. In familie- en vriendenkring is dit in twee derde van de gevallen aan de orde (14 van de 21). Misschien is de familie toch weer iets vertrouwder dan het verenigingsverband, waardoor mensen meer ontvankelijk zijn.



Figuur 8 Setting luisterlied

9.5 Het lied en coping bij verlieservaringen

Tot slot de vraag op welke manier het lied mensen helpt in de verwerking van het verlies. Hierbij onderscheid ik de korte termijn – het moment waarop het lied klinkt – als de langere termijn – het blijvende effect.

9.5.1 Emoties en functie

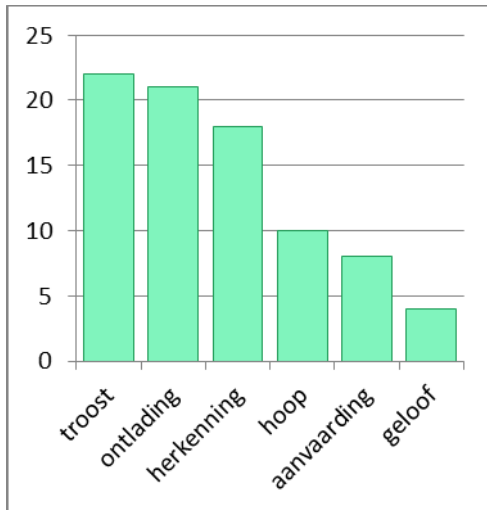
Ik begin met de korte termijn. Ik noemde al de positieve emoties. Die kunnen al een doel op zichzelf zijn. Wanneer iemand voor een moment kalmte, vreugde, dankbaarheid of geborgenheid ervaart kan hij even weggelaten uit het verdriet dat hem zo in zijn greep houdt. Luisteren naar een lied werkt als een afleiding, katalysator, maar biedt hem ook andere perspectieven op zijn werkelijkheid.

Op die andere beleving van het moment heb ik doorgevraagd in de enquête (*figuur 10*). Een ruime meerderheid geeft aan troost te ervaren bij het horen van een lied (24x). Het ontladen van emoties geldt als een goede tweede (22x), gevolgd door herkenning en erkenning van de ervaring en bijbehorende emoties. Tot slot geeft de helft van de respondenten aan in het lied dierbare herinneringen te koesteren aan hoe het was, aan dat wat iemand lief was. Drie van de vier functies zijn vooral gericht op het heden (troost, ontlading, (h)erkenning); één op het verleden (herinnering). Dit wordt onderstreept in de uitkomst van een andere vraag: welke thema helpt bij het dragen van de pijn van het verlies? (*figuur 11*). Heden en verleden worden allebei door het merendeel van de respondenten genoemd. Gerichtheid op de toekomst is minimaal. Misschien zegt dat iets over de actualiteit en aard van de verlieservaring en kunnen

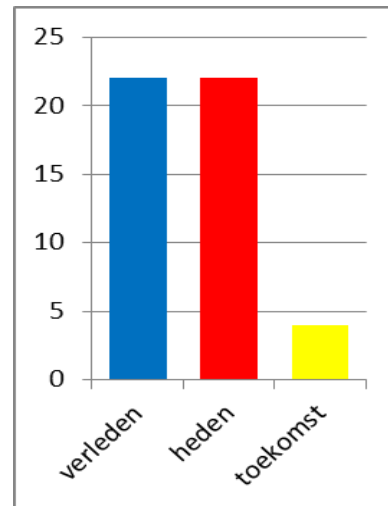
of willen mensen nog niet vooruitkijken. Ik beschik niet over gegevens over hoe lang het geleden is dat de ingrijpende gebeurtenis heeft plaatsgevonden, noch in welke relatie iemand stond tot iemand, als het gaat om verlies door overlijden. Wellicht vind ik hiervoor een verklaring in de egodocumenten.

Ik noem in het bijzonder nogmaals de mystieke ervaring als manier van coping. Bij contingente ervaringen kan de mystieke ervaring in het bijzonder helpen om de onaangename gevoelens van verdriet en gemis te omhullen met warmte en geborgenheid. Zo kan het verdriet en gemis - tenminste voor een ogenblik - naar de achtergrond schuiven en misschien wat zachter worden. Uit de opmerkelijke correlatie tussen de mystieke ervaring en de beleefde emoties valt mogelijk af te leiden dat dit een belangrijk hulpmiddel is bij coping in verlieservaringen. Deze mystieke ervaring kan je gewoon overkomen, maar je kunt hem ook proberen op te roepen door meditatie, met gebruik van een mooi lied als middel.

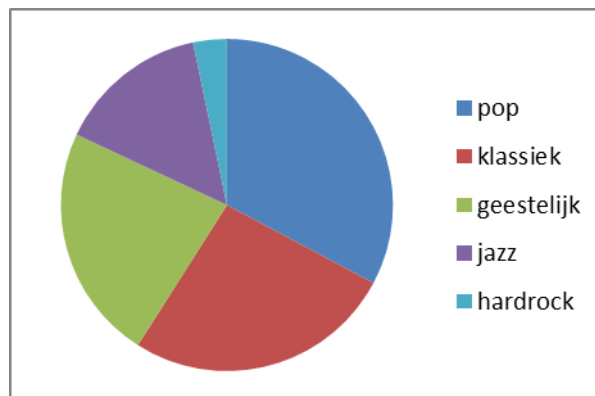
Niet bij alle soorten muziek wordt bovenstaande ervaren. Vooral pop-, geestelijke en klassieke muziek scoren (figuur 12). Hier komt de muziekcultuur en -opvoeding naar boven. Er is een logisch verband te leggen tussen muzikale voorkeur en de twee koren waar de enquêtes zijn uitgezet: een popkoor en een evensongkoor (geestelijk-klassiek).



Figuur 10 Functie lied bij verlieservaring



Figuur 11 Gewenste perspectief



Figuur 12

9.5.2 Korte en lange termijn: de betekenis van één speciaal lied

Het laatste onderzochte punt is de betekenis van één lied *in het bijzonder* in dit verband. Exact de helft noemt de titel van een lied met de bijbehorende zanger of band. Dit lied heeft geholpen of helpt nog steeds in het verdriet om het verlies. Interessant is de grote correlatie met rouw- en verlieservaringen: alle mensen die een lied hebben genoemd, hebben ook rouw en ziekte aangevinkt en in twee gevallen rouw en ziekte en scheiding/liefdesverdriet. Hieruit leid ik af dat mensen vooral kracht onttelen aan het lied in coping met rouw en/of ziekte. Wat bewerkstelligt het lied op de kortere en de langere termijn? Ik grijp terug op de functies van Heitink. (Menken-Bekius, 2008). Voor de korte termijn denk ik aan heling (gericht op een moment van welbevinden) en ondersteuning (gericht op troost).

Ik vermoed dat het lied vooral in het hier-en-nu werkzaam is en helpt bij het zoeken van een vorm om met de pijn om te gaan. Het kan echter wel in het hele verwerkingsproces, als onderdeel, van betekenis zijn. Zeker wanneer men een bepaald lied, dat in het bijzonder aanspreekt, keer op keer, op een eigen gekozen moment en manier kan beluisteren. Daarvoor is niet meer nodig dan een cd, een cd-speler en een rustig plekje. Door de herhaling kan het proces wel verder op gang worden geholpen, zo vermoed ik. Maar het lied is en kan hierbij nooit het enige instrument van coping zijn.

Hoofdstuk 10. Analyse Egodocumenten

10.1 Inleiding

Tot slot verdiep ik mij in de egodocumenten, de persoonlijke verhalen die zes respondenten instuurden m.b.t. de betekenis van één lied in het bijzonder in hun verliesverwerking. Ik doe dit aan de hand van een vaste opbouw, die overeenkomt met die van zowel het theoretische als kwantitatieve deel van het praktijkonderzoek. Zo kan ik parallellen leggen tussen theorie, praktijk kwantitatief en kwalitatief op bepaalde onderdelen. Per persoon schrijf ik eerst een korte, feitelijke inleiding, deels puttend uit hun egodocument, deels uit hun ingevulde enquêtes. Daarna bespreek ik de egodocumenten op de onderdelen: het lied, de verlieservaring, emoties en coping.

Ik heb ook gezocht naar een youtubeversie van de liederen om er persoonlijk naar te kunnen luisteren. Dit heb ik steeds pas gedaan ná het lezen van iemand verhaal. De geïnteresseerde lezer kan dit ook doen; ik voeg, indien mogelijk, bij iedere paragraaf een link toe. Ik adviseer hierbij om een lied pas te beluisteren na het lezen van de tekst, om enige beïnvloeding vooraf te voorkomen.

De gebruikte namen in de analyse zijn gefingeerd, omwille van de privacy.

10.2 3.2 Ineke

10.2.1 Inleiding

Ineke is een vrouw van middelbare leeftijd. Zij is vanaf haar geboorte zeer slechtziend. Hierdoor is zij meer aangewezen op haar gehoor en al heel vroeg begonnen met zingen. Ineke heeft in haar jeugd verschillende soorten muziek beluisterd: hardrock, country/western, jazz. Ze zingt in een koor dat Engelse Evensongs (gezongen Engelse missen) instudeert en ten gehore brengt. Verder luistert ze naar liederen in de kerk, tijdens concerten of alleen. In haar leven heeft zij de waarde van muziek in het algemeen en liederen in het bijzonder ontdekt. Muziek heeft haar vaak gesteund bij ingrijpende levenservaringen. Een lied is goed als het mooi is en haar raakt. Dat is momenteel vooral het geval bij klassieke muziek, zoals ook blijkt uit haar liedkeuze.

10.2.2 Lied

Het lied dat Ineke aandraagt is de Cantate 'Herr, wende Dich und sei mir gnädig' van Johann Christoph Bach. Ik kan niet opmaken uit Inekes verhaal of ze dit lied zelf zingt of gezongen heeft met het koor, of dat ze er, bijv. thuis, naar luistert.

De kracht van het lied zit voor haar in de eerste plaats in de muziek. Muziek heeft volgens haar het vermogen om een brug te slaan tussen gemoed en ratio. Zo vindt er communicatie plaats tussen het lied en haarzelf. Vooral klassieke muziek is "zo overweldigend, dat er geen woorden tegen opgewassen hoeven te zijn." Daarnaast speelt de tekst, vertolkt door de zangers, een belangrijke rol. Deze draagt voor haar betekenisvolle metaforen aan.

10.2.3 Verlieservaring

Ineke noemt niet één ingrijpende levensgebeurtenis of moeilijke periode in het bijzonder waaraan dit lied raakt, maar spreekt over "muziek, die mij door een persoonlijk verlies heendraagt." Haar persoonlijke ervaringen variëren van scheiding tot de dood van een naaste, van baanverlies tot isolement en depressie. In het bijzonder haalt zij het verlies van een te jong gestorven vriend, die als een broer voor haar was, aan.

10.2.4 Emoties en coping

De muziekinstrumenten laten de emoties van de gelovige klinken. Door in de huid van degene in het lied te kruipen, ervaart Ineke zelf het gevoel "de smekende ik" te zijn: een pijnlijke, verdrietige ervaring. De klanken van de muziekinstrumenten versterken Ineke in haar kwetsbaarheid: "De lage, diepe tonen van het continuo, de viola da gamba, de cello geven tegenwicht aan mijn weifelingen op een warme, vertrouwenwekkende wijze dragen ze mijn emoties van vertwijfeling.." Of, zoals ze van een ander muziekstuk

zegt: “dringen de klanken diep door spreekwoordelijk tot diep in mijn lichaam.” Soms, niet speciaal bij dit lied, heeft Ineke het gevoel opgetild te worden: “Een stuk muziek kan me opeens beetpakken en wegsleuren uit het platte alledaagse.” Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer ze zelf zingt: “Het hier en nu wordt al zingend opgeslokt door de tekst en de melodie van het lied, ik voel me niet meer op de grond staan, ik zweef op de pianoakkoorden.” Dit is voor Ineke een heel spirituele ervaring.

Zo komt, misschien, de derde partij in zicht, die Ineke noemt naast zichzelf en het lied, n.l. God. In haar smeekbede vraagt ze als gelovige aan God om naar haar om te zien, Zo ontstaat er een dialoog tussen haarzelf en God “die de gelovige geholpen heeft, die hem genadig is geweest en hem ook gezegend heeft”. Dat biedt perspectief en hoop, je wordt niet in de steek gelaten. Zo kan het zijn dat haar verdriet “opeens omslaat in het tegendeel en doorstroomt (sic) raakt van Gods aanwezigheid.” De omslag van dat verdriet naar de hoop ligt voor Ineke in de tekstregel: ‘Jouw kracht wordt in het geringe, in het kwetsbare machtig’. Of: ‘Ik dek je toe onder de schaduw van mijn handen.’ Het versterkt haar draagkracht maar ook haar geloof. Het gaat om: “de arme, geringe en hulpeloze uitkiezen om in Zijn kracht aanwezig te zijn, om zijn goddelijkheid te verwezenlijken.” Als zoekende gelovige kan ook Ineke met dit leven verder gaan. Het gevoel dat “het verdriet ondraaglijk wordt, onuitsprekelijk is en met tranen toch niet uitgehuild kan worden, vindt loutering in dit lied”. Het einde van het lied, de laatste strofe: ‘wanhoop niet houd moed mijn ziel, het kan niet altijd een rozentuin zijn...’ zorgt opeens voor een heel aardse, nuchtere vorm van opluchting.

In de indeling van Heitink in functies van pastoraat herken ik in allereerst *bijstaan*: het lied biedt haar ondersteuning en bijstand in haar hulpeloosheid, in de presentie van God. Zo kan ze ook in het reine te komen met haar eigen kwetsbaarheid en met de plek van God daarin: de functie *verzoening*. Daarnaast begeleidt het lied haar bij haar geestelijke groei: ze wordt door alles wat ze meemaakt een sterker mens. Het is te pretentius om te zeggen dat het lied alléén verantwoordelijk is voor verzoening en geestelijke groei, het is één van de hulpmiddelen in coping met haar verdrietige levenservaringen.

Lied beluisteren: <http://www.youtube.com/watch?v=BQSA8faoOp0>

10.3 Eelco

10.3.1 Inleiding

Eelco is een man van begin vijftig, die te kampen heeft met een aantal teleurstellingen. Liederen spelen een belangrijke rol in zijn leven en hij zou ze niet willen missen. Hij zingt in een popkoor, dat voor hem een uitlaatklep en afleiding vormt van zijn alledaagse zorgen. Daarnaast hoort hij muziek alleen, thuis, tijdens concerten of in de kerk. Dit doet hij zowel actief als passief (achtergrondmuziek). Eelco vindt het belangrijk dat een lied mooi is en dat het wat bij hem losmaakt. Eelco heeft een brede muzieksmaak: naast popmuziek ontleent hij ook wisselend inspiratie aan klassieke muziek, gospel en hardrock. In dit geval heeft hij gekozen voor filmmuziek, nog weer een andere categorie, in dit geval een ballad en dus het meest verwant met popmuziek.

10.3.2 Lied

Het lied: ‘Gabriëla’s sang’ uit de Zweedse film ‘As it is in heaven’ is bijzonder voor Eelco. Hij hoorde het voor het eerst in de bioscoop, toen hij de film ging zien, waarna hij de film nog een keer thuis zag. Aangesproken door het verhaal van de film, kocht hij de dvd om hem vervolgens nog een paar keer te zien en het lied te beluisteren. Inmiddels heeft hij het aan zijn I-tunesverzameling toegevoegd en daarnaast luistert hij er wel eens naar als hij in de studeerkamer achter de computer zit. Hij luistert het liefst alleen naar het lied omdat het hem zo beter lukt de gevoelens naar boven te halen dan in gezelschap.

In het lied is het vooral de vertolking van de zangeres, Helen Sjöholm, die hem raakt: “Ze zingt het echt vanuit haar tenen met veel passie en emotie. Ook de tekst spreekt Eelco aan, vanwege de thematiek: “vertrouwen, trouw blijven aan jezelf, ondanks alle teleurstellingen en verlangen naar geluk”.

10.3.3 Verlieservaring

Het lied raakt in het bijzonder aan bepaalde teleurstellingen in zijn studie en loopbaan.

10.3.4 Emoties en coping

Eelco ervaart een mengeling van emoties bij het horen van het lied. Dat zijn vooral onprettige emoties: verdriet, onmacht en eenzaamheid, verlangen. Toch voelt hij zich ook getroost, wanneer hij het lied hoort. Het luisteren naar het lied helpt hem uiteindelijk bij het verwerken van zijn teleurstellingen. Het erkent namelijk de onprettige emoties, waarmee het verwerken van de teleurstellingen gepaard gaat. Van de pastorale functies van Heitink herken ik in dit geval het meeste de functie van *bijstaan*: het lied ondersteunt en biedt troost.

lied beluisteren: <http://www.youtube.com/watch?v=AVITjRuBpg0>

10.4 Marga

10.4.1 Inleiding

Marga is een vrouw van begin vijftig. Ze houdt vooral van klassieke muziek. Liederen vormen een onmisbaar onderdeel van haar leven. Ze zingt in een koor dat Engelse evensongs repeteert en maandelijks uitvoert in een plaatselijke kerk. Maar ze luistert ook thuis naar muziek of bezoekt concerten. Marga ontleent kracht aan jazz-, gospel- en klassieke muziek. Voor haar egodocument verwijst ze naar een kerkelijk lied uit de Engelse evensong-/psalmentraditie.

10.4.2 Lied

Marga noemt Psalm 23, in de zetting van Gert Oost. Vóóordat het lied de bijzondere betekenis kreeg voor haar, kende ze het al van haar koor, waar ze het kort daarvoor had gezongen. Uit Marga's verhaal maak ik op dat het vooral de externe betekenis is, de entourage waarbinnen het gestalte heeft gekregen, dat telt. Het lijkt een individuele beleving, maar toch ook in sterke verbinding met een naaste.

10.4.3 Verlieservaring

Het lied gaat gepaard met een intense ervaring rondom het ziekbed en sterven van haar moeder. Na een zwaar leven met veel geestelijke en lichamelijke pijn moest ze, omdat ze niet meer voor zichzelf kon zorgen, nog relatief jong in een verzorgingshuis gaan wonen. De laatste twintig jaar van haar leven kampte ze met toenemende gezondheidsproblemen en complicaties, waaraan ze uiteindelijk overleed. Marga had een goede band en intensief contact met haar moeder..

10.4.4 Emoties en coping

Psalm 23 is rondom het sterfbed betekenisvol geweest. Marga wist dat haar moeder van deze psalm hield; ze heeft echter nooit een uitvoering van het koor van Marga bezocht. Ze schrijft hierover: "Jammer genoeg heeft mijn moeder, mijn grootste fan, mij nooit met de Schola horen zingen." Misschien is het wel daarom, dat Marga, juist op dit moment juist deze psalm kiest om voor haar moeder te zingen. Het was vlak na het moment waarop haar moeder afscheid van het leven, haar dochter en schoonzoon leek te hebben genomen: "Op een gegeven moment gaf ze Jules en mij haar pinpasje, gaf ons een hand, draaide haar rug naar ons toe." Ondanks het feit dat haar moeder in een toestand van slaap/coma verkeerde, zet Marga met het lied in, in de hoop dat ze er iets van opvangt: "Naast haar bed ben ik daarom zachtjes psalm 23 gaan zingen voor haar." Iets aan haar moeder liet haar weten dat ze alleen wilde zijn. Marga honoreerde dit zich even terug te trekken. Later die nacht zingt ze het lied nogmaals en even later ziet ze hoe haar moeder heengaat. Marga beschrijft dit sterven als volgt: "Na nog geen kwartier, zag ik een schaduw over haar gezicht gaan, als een overkomende wolk die het zonlicht tegenhoudt en ik wist meteen dat haar geest was vervlogen."

Met het lied lijkt Marga haar moeder 'uitgezongen' te hebben. Misschien was het horen van haar lievelingslied daar vanuit de diepte, met de stem van haar geliefde dochter, wel de brug die ze nodig had om over te kunnen gaan van deze naar genezijde: het lied als transitioneel object. In de bewoordingen van Heitink zie ik in haar handelen en aanwezigheid in de functie van bijstaan: ondersteunen en bieden van troost. Marga spreekt het zelf ook uit in de hoop "dat ze troost gevonden heeft." Voor Marga zélf is deze ervaring ook een bijna mystieke ervaring en, hoe verdrietig ook, mooi om die laatste momenten zo met haar moeder te zijn en dit voor haar te kunnen betekenen. Dit moment van samenzijn wilde ze nog even

vasthouden: “Ik heb een half uur gewacht eer ik de verpleging heb ingelicht. Ik wilde alleen zijn met mijn moeder.” Zo lijkt het alsof deze ervaring dus ook aan Marga troost heeft geboden en of het lied hierin een pastorale functie heeft gehad voor haar.

Lied beluisteren: <http://www.youtube.com/watch?v=JNG5RYGHtX4>

10.5 Aaltje

10.5.1 Inleiding

Aaltje is een vrouw van midden veertig voor wie liederen van grote betekenis zijn. Ze houdt vooral van popmuziek en zingt in een plaatselijk popkoor. Daarnaast beluistert ze vaak liederen thuis alleen of met anderen of bezoekt concerten. Aaltje heeft een jeugd gehad die in het teken stond van de ziekte van haar vader, hetgeen van grote invloed is geweest op haar ontwikkeling van kind tot volwassene. Van de muziekgenres zijn het vooral pop- en klassieke muziek die het meeste emoties oproepen als het gaat om verlieservaringen. In haar egodocument beschrijft ze de betekenis voor haar van een popsong.

10.5.2 Lied

Het lied ‘Fix you’ van Coldplay heeft een grote impact op haar gehad. Dat zit hem vooral in de *tekst* die treffend haar eigen gevoelens beschrijft. Zelf schrijft ze hierover: “*De kracht van het lied zit voor mij in de tekst, waaruit ik steeds opnieuw een ander deel ineens heel toepasselijk vond.*” Ook de *muziek* en de *uitvoering* door de zanger dragen bij aan de sterke uitwerking die het op haar heeft. Ze heeft het lied niet bewust opgezocht, maar kwam het in een bepaalde periode steeds tegen tijdens de koorrepetities, omdat het lied in het repertoire van het koor is opgenomen.

10.5.3 Verlieservaring

De levenservaring die het lied bij haar oproept betreft de verhuizing van haar ouders, die ze als zeer traumatisch heeft ervaren. Maar eigenlijk betreft het haar hele jeugd. Het te vroeg kind-af zijn en gaan zorgen voor haar vader, omdat haar “*moeder de dingen niet als haar verantwoordelijkheid zag*” (...) “*Ik heb dingen gezien en gedaan die je als kind niet moet doen voor of bij je ouders.*” Maar het betreft vooral haar worsteling met het ontbreken van bevestiging en steun van haar moeder, haar zus, en in het bijzonder haar vader (voor wie ze immers zoveel had gedaan) en het intense verlangen hiernaar. In haar eigen bewoordingen: “*En het in zijn beleving weer niet goed gedaan als dochter. Afwijzing, geen vader hebben in hem, pijn op pijn.*” Dat deze periode heel zwaar voor haar was, onderstreept ze met de woorden: “*Het was een intens verdrietige periode voor mij. Eenzaam ook. Ik heb het zo goed als alleen moeten dragen.*” Op zeker moment besloot ze tijdelijk het contact met haar ouders te verbreken, omdat het te veel werd: “*Ik kon het niet meer opbrengen.*” Inmiddels is het contact hersteld maar anders dan voorheen.

10.5.4 Emoties en coping

In die verdrietige periode hoorde ze het lied regelmatig, vooral tijdens koorrepetities. In de tekst hoorde Aaltje steeds iets anders, het “*raakte me steeds op een andere plek in mijn wezen*”. Ze ziet een duidelijke verbinding met haar eigen levensverhaal, zichzelf en de personen van haar ouders. Van sommige zinnen wordt ze intens verdrietig, zoals van de zin: ‘When you lose something that you can’t replace’: het kleine, kwetsbare kind dat ze achterliet. Dat was geen nieuwe informatie voor haar, maar “*deze ervaring heeft het me zo intens opnieuw laten beleven*”. Het lied biedt ook troost, in bijvoorbeeld de zin: ‘I will try to fix you.’ Wanneer ze het lied zingt, spreekt ze het kind in zichzelf aan, dat kind-van-vroeger. Deze storm van heftige emoties komt weer tot bedaren bij de slotzin: ‘Tears stream down your face’. Daarvan kwam ze “*in haar kracht*”.

Bijzonder is ook de rol van de medekoorleden. Aaltje voelde zich veilig genoeg om haar tranen ook écht te laten stromen, want dan “*werd ik door mijn medekoormaatjes in de buurt gesteund. Men pakte mijn hand, reikte een zakdoekje aan.*” In dit rituele karakter is ook de sociale functie en de meerwaarde van mensen om iemand heen zichtbaar.

Door de opbouw passeren alle emoties en, na het lied zo vele malen te hebben gehoord, kan ze “*er nu met droge ogen naar luisteren en het helemaal uitzingen*”. Het heeft naar haar eigen zeggen een helend effect gehad. Dit correspondeert met de uitleg van Heitink van de pastorale functie heling, nl. het bevorderen van het geestelijk welzijn. Daarnaast zie ik ook een stuk verzoening: het in het reine komen met zichzelf en anderen (haar ouders). Tenslotte herken ik ook in het lied de functie van begeleiding: geestelijke groei naar volwassenheid.

Dat Aaltje uiteindelijk een plek kan geven aan haar verdrietige ervaringen, is niet alléén aan het lied te danken, maar in het gehele verwerkingsproces hebben (het zingen van) liederen en ‘Fix you’ van Coldplay een aanzienlijke rol gespeeld. Dit komt waarschijnlijk mede doordat ze het lied steeds maar weer zong en hoorde, steeds opnieuw het verhaal en de emoties herbeleefde. Zo konden haar gevoelens, stap voor stap, zachter en minder heftig worden. Het feit dat ze die ruimte kreeg in het koor van haar meelevende koormaatjes, heeft hierin ook een niet te onderschatten rol gespeeld.

Lied beluisteren: <http://www.youtube.com/watch?v=pY9b6jgbNyc>

10.6 Janet

10.6.1 Inleiding

Janet is een vrouw van middelbare leeftijd, voor wie liederen erg belangrijk zijn. Ze zingt in het plaatselijke popkoor en daarnaast luistert ze alleen naar liederen. Voor Janet geldt dat een goed lied haar moet raken. Dat is vooral het geval bij klassieke en popmuziek.

10.6.2 Lied

Het lied ‘Mag ik dan bij jou?’ van Claudia de Breij heeft een bijzondere betekenis voor haar. Ze hoorde het toevallig tijdens een moeilijke periode van haar leven afgelopen jaar. Ze heeft het vaak beluisterd, liefst alleen. Het is vooral het lied zelf dat haar beroert. In de eerste plaats de *muziek*: “*De klank, de zachtheid van de muziek, en de mooie stem, raken mij enorm.*” De tekst beschrijft haarfijn haar eigen situatie: de band met haar zus.

10.6.3 Verlieservaring

Janet verloor begin dit jaar haar zus, die, net 50 geworden, een agressieve vorm van bleek te hebben, waar ze tien maanden later aan zou overlijden. Janet had altijd een sterke band met haar zus: zij was haar “*grote zus*”, haar “*voorbeeld*”. Later, vanaf de studententijd, werd de relatie steeds hechter: “*We deelden alles met elkaar. Lief en leed. We vertelden onze diepste geheimen en konden uren over van alles en nog wat praten. Haalden samen geintjes uit en als er iets georganiseerd moest worden, waren we een goed team.*” Ook deelden ze dezelfde oogafwijking, dat werkte ook verbindend. Hierover schrijft Janet: “*Samen stonden we sterk. We praatten over de hobbels die we ervaren in ons werk, over de vele hulpmiddelen die we gebruikten en het onbegrip wat op ons pad kwam.* Janet was de steun en toeverlaat van haar zus tijdens haar ziekbed en zorgde dat ze niet alleen was bij alle onderzoeken, gesprekken, bestralingen en chemokuren.

10.6.4 Emoties en coping

Door dit ziekteproces samen te delen groeiden ze nog dichter naar elkaar toe, hetgeen het verlies nog ondraaglijker maakt. Janet: “*Het heeft ons nog meer verbonden, en daarom is het gemis ook zo groot.*” Juist in die periode hoorde ze het lied voor het eerst en toen ze het downloadde raakte ze tot tranen toe geroerd. In die tijd dacht ze vaak aan het nummer en iedere keer werd ze er emotioneel van. Blijkbaar had het lied ook een voorspellende waarde, want met haar en haar zus ging het precies zo als in het lied: “*Op de avond dat ze overleed werd ik gebeld dat we moesten komen. Ik heb met mijn dochter naast haar gezeten. Ik had er niet aan moeten denken dat ze alleen zou zijn gegaan. Zo was het goed.*” In de dagen na de uitvaart draaide ze het lied veel. Het was haar zus zélf die haar had gevraagd welke muziek zij op de uitvaart zou willen horen. Vanwege de toepasselijkheid had ze gekozen voor ‘Mag ik dan bij jou’. Anderen beaamden dit na de uitvaart en zeiden: “*dat het duidelijk beschreef hoe onze band was*”. Nu luistert ze nog af en toe en gebruikt ze het lied “*om mijn tranen de vrije loop te geven*”, want “*het helpt mij om te voelen, en*

niet alleen te denken". Zo hoopt ze dat ze het dan misschien "een keer, een plek te kunnen geven." Ze doet dit het liefst alleen, omdat ze dan beter haar emoties durft te laten gaan.

Het lied fungeert dus voor Janet vooral als kanaal voor haar emoties. In dit prille stadium van de rouw is de pastorale functie van het lied vooral *bijstaan*: gericht op ondersteuning en troost. De andere functies zijn op dit moment minder aan de orde.

Lied beluisteren: http://www.youtube.com/watch?v=dR0_ybFC53s

10.7 Wytze

10.7.1 Inleiding

Wytze is een man van boven de vijftig voor wie liederen een essentieel onderdeel van zijn leven vormen. Hij zingt in het koor dat Evensongs instudeert en ten gehore brengt. Daarnaast luistert hij bewust naar bepaalde liederen of hoort muziek op de achtergrond. Ook hoort hij muziek in de kerk, luistert er alleen naar of gaat naar een concert. Het lied moet hem raken; in moeilijke situaties is dat vooral het geval bij klassieke en gospel-/soul-/kerkmuziek. In dit geval koos hij voor een lied uit het klassieke, geestelijke repertoire.

10.7.2 Lied

Het gaat om het lied 'Um Mitternacht' van Gustav Mahler, uit de serie 'Rückert Lieder'.

In een verdrietige periode stond Wytze midden in de nacht ('Um mitternacht!') op om in zijn muziekkamer naar wat muziek te luisteren. Omdat hij pas daarvoor de partituur van de 'Rückert Lieder' uit de bibliotheek had gehaald om daar iets van in studie te nemen, besloot hij alles achter elkaar te beluisteren. Misschien wel oriënterend, maar onbewust waarschijnlijk omdat hij op dat moment precies dat ene lied nodig had... Hij werd er direct door getroffen en draaide het die nacht vele malen achter elkaar.

Wytze, een muzikman, werd nu vooral door de tekst gegrepen: "Ik word in het algemeen eerst vooral getroffen door de muziek van een lied, meer dan door de tekst. Pas later worden tekst en muziek een eenheid. Als melodie kende ik deze muziek al veel langer, maar nu 'overrompelde' de tekst mij". Ook de tekstopbouw in vooral de laatste twee strofes, van de wanhoop naar de bevrijding, raakt Wytze :

*Um Mitternacht
kämpft ich die Schlacht
O Menschheit deiner Leiden;
Nicht konnt ich sie entscheiden
mit meiner Macht
um Mitternacht*

*Um Mitternacht
Hab ich die Macht
In deine Hand gegeben:
Herr über Tod und Leben,
Du hältst die Wacht um Mitternacht.*

10.7.3 Verlieservaring

In die periode had een goede vriendin van hem en zijn vrouw een ernstig herseninfarct gekregen, waardoor zij verlamd was geraakt en niet meer kon praten. Dat was hard bij hem aangekomen en hij wist er zich geen raad mee: "Het had me diep geraakt, ook in die zin dat ik me machteloos voelde. Ik wist niet wat te doen!"

10.7.4 Emoties en coping

De woorden die Mahler geeft aan de eenzaamheid aan het begin, de machteloosheid verderop naar de troost bij: 'Du hältst die Wacht', verwoorden precies wat Wytze voelt. En vooral die troost, die hij zo nodig heeft op dat moment, en die hem doet uitstijgen boven zijn machteloosheid: "Ogenblikkelijk werd ik verlost van zijn onvermogen. "

Bij het herlezen van de tekst maakt hij hetzelfde opnieuw door, voelt opnieuw *“de pijn die onlosmakelijk is verbonden met het leven en uiteindelijk de overgave aan iets wat ik niet benoemen kan, maar dat toch rust geeft.”*

Wanneer ik zijn verhaal lees, meen ik ook iets te zien van de kracht van God, die Wytze in dit lied ervaart. Alsof hij hier een beetje door wordt opgetild, boven zijn eigen onvermogen, zo schrijft hij toch immers zelf. Dat is niet alleen de troostende werking van de pastorale functie begeleiding, maar ook de verzoenende functie: het in het reine komen met zichzelf en met het leven zoals het zich voordoet en hier God een plek in geven. Wytze sluit zelf treffend af met de woorden: *“Het is een teken van hoop!”*.

Lied beluisteren: <http://www.youtube.com/watch?v=KaGAjDeagdM>

10.8 Julius

10.8.1 Inleiding

Voor Julius, een man van middelbare leeftijd, zijn liederen heel belangrijk. Hij zingt in een popkoor maar luistert ook op andere momenten vaak alleen naar muziek of heeft muziek aanstaan op de achtergrond. Julius ontleent de betekenis van het lied aan het gevoel dat het bij hem oproept. Bij verlieservaringen wordt hij het meest geraakt door klassieke muziek, gospel-/kerk-/soulmuziek en popmuziek.

10.8.2 Lied

Het lied ‘Old and wise’ van ‘The Alan Parsons Project’ heeft een bijzonder betekenis voor Julius, omdat hij bij het horen ervan een ingrijpende levenservaring herbeleeft. Hij hoort het regelmatig, vaak niet gearrangeerd maar bijvoorbeeld wanneer hij in de auto naar de radio luistert. en steeds komen dan weer de herinneringen terug aan die periode. Is het toeval dat dit nummer al heel lang op de rol staat voor het popkoor om op te nemen in het repertoire. Maar blijkbaar roept dit nummer bij verschillende mensen zulke associaties op, dat men maar geen knoop door kan hakken. Voor Julius heel herkenbaar, gezien zijn persoonlijke ervaring. De kracht zit hem vooral in de muziek (niet alleen in dit lied maar ook in vele andere liederen): *“Juist dan geeft muziek iets wat met woorden niet te vatten is.”* aldus Julius.

10.8.3 Verlieservaring

Enige tijd geleden verloor hij zijn broer, een ijzersterke man, die midden in het leven stond. Op de leeftijd van 46 jaar kreeg hij gezondheidsklachten: later werd duidelijk dat het goed mis was. Julius schrijft: *“Een hersentumor midden in het hoofd maakte van mijn broer in de loop van twee jaar een kwetsbaar mens.”* Twee jaar later overleed hij, deze man die zoveel had betekend voor de sportpromotie bij de jeugd.

10.8.4 Emoties en coping

In de aanloop naar de uitvaart waren Julius en zijn schoonzus nauw betrokken bij de muziekkeuze. Ze draaiden verschillende nummers thuis en kozen uiteindelijk voor ‘Old and wise’. Op de dag van de uitvaart was het was niet alleen dit lied; het was het geheel van gesproken teksten, de overvolle aula, de lange erehaag op weg naar het graf (*“Mijn broer had het verdiend”*) die een onuitwisbare indruk achterlieten op Julius. Zelf formuleert hij het als volgt: *“(…)maar de emoties van de dag zelf waren overweldigend (...) Het was zo’n mooie dag.”*

Wanneer hij sindsdien ‘Old & Wise’ hoort, komen al deze emoties: de kracht en de energie, weer boven. Dan neemt de muziek hem mee naar die mooie herinneringen aan wat zijn broer heeft betekend in de kracht van zijn leven. Daarmee blijft de dood, zeker in het geval van Julius’ broer, een moeilijk te verteren iets: *“het ergste wat er is, oneerlijk als het te vroeg gebeurt.”* Daar gaat Julius niet voor opzij, net zo min als voor de tranen die af en toe omhoog komen, maar het lied helpt hem om te koesteren wie zijn broer was. Zijn dankbaarheid en trots helpen hem in het heden om zonder zijn broer (in zekere zin *met* zijn broer, nl. met de herinneringen) verder te leven.

Kijkend naar de functies van Heitink zie ik ook hier weer de *verzoenende* functie: het in het reine komen met de dood van zijn broer, hoe verdrietig en oneerlijk ook. De functie *bijstaan* tenslotte is zichtbaar in de troostende werking die van het lied uitgaat.

Ik heb de mooiste zin uit Julius' verhaal bewaard voor het laatste: Julius' slotzin vat in één zin samen hoe hij naar het lied kijkt in zijn rouwverwerking: *“Wat mij betreft mag het daarom op de lijst bij ons koor. Ik ben niet bang voor de traan.”*

Lied beluisteren: <http://www.youtube.com/watch?v=NLtFsiOFn-4>

10.9 Samenvatting van en reflectie op kwantitatieve gegevens

Na de verslaglegging van het kwalitatieve en het kwantitatieve deel van het praktijkonderzoek, is het nu tijd om hierop te reflecteren en waar mogelijk conclusies te trekken. In het eerste deel heb ik vooral veel kwantitatieve gegevens verzameld, gegevens die niet altijd voor zichzelf spreken. In het tweede deel heb ik materiaal verzameld dat de kwantitatieve gegevens van inhoud heeft voorzien, de cijfers tot leven heeft gebracht. Ik zal in mijn bespreking dan ook steeds, per onderdeel, uitgaan van de cijfers en deze illustreren met het materiaal uit de egodocumenten.

10.9.1 Beleving lied in het algemeen en bij verlieservaringen

Wat beleven mensen met een verlieservaring bij het luisteren naar een lied? Is deze beleving anders dan zonder verlieservaring?

In het algemeen kunnen er enkele dingen gezegd worden over de betekenis van het lied. Uit de enquêtes blijkt dat iedereen de ervaring kent van geraakt worden door een lied. De meerderheid van de respondenten vindt dit ook de belangrijkste functie van het lied. De gevoeligheid bij de respondenten is deels toe te schrijven aan de vertrouwdheid die allen hebben met muziek, door hun zingen in een koor. Voor de zeven egodocumentschrijvers geldt dit dus ook. Misschien is het wel in ieders voordeel dat men in het algemeen zo vertrouwd is met liederen: enkele respondenten hebben op die manier kennisgemaakt met een speciaal lied dat hun in hun persoonlijke situatie tot troost is geweest. Behalve binnen de koorsetting luisteren zij ook allemaal thuis naar liederen, of elders, vaak alleen maar soms met anderen. Dit komt overeen met de enquête-uitslagen.

Bij verlieservaringen in het bijzonder zien we in beide delen dat alle mensen de ervaring kennen van het geroerd te worden door een lied tegen de achtergrond van een verlieservaring. Voor de egodocumenten logisch, aangezien ik hierop geselecteerd heb. Hierin krijgen de emoties bovendien een gezicht: we zien de tranen, voelen we de pijn en begrijpen hoe dat ene lied hier een rol in speelt.

Het lied roept in het algemeen zowel aangename als onaangename gevoelens op bij mensen. Hier valt op dat negatieve ervaringen nooit alleen komen; ze gaan altijd gepaard met positieve ervaringen. In het bijzonder bij verlieservaringen geldt hetzelfde: een mix van positieve en negatieve ervaringen, waarbij de positieve steeds leidend zijn. De paradox, die tussen beide lijkt te bestaan, wordt opgeheven bij het lezen van de egodocumenten. Hier wordt zichtbaar hoe het lied eerst de geestelijke pijn opdelft - de pijn die zich fysiek vaak uit in tranen - waarna het toewerkt naar een bijna eschatologisch einde van troost en vervulling. Een goed lied buigt de aanvankelijke wanhoop en verdriet om naar hoop en vertrouwen, zo valt op. Hiervan komt men “in zijn kracht”.

In het praktijkonderzoek heb ik gezocht naar een specificatie van deze negatieve en positieve emoties. Uit de enquête wordt duidelijk dat de ervaring niet in één emotie te vangen is, maar een complex van verschillende emoties is. Bij de onaangename emoties is verdriet/melancholie de dominante emotie. De aangename emoties ontlopen elkaar niet zoveel. Hier zijn het vooral kalmte/harmonie en warmte/geborgenheid. Dat loopt aardig parallel met de genoemde emoties in de egodocumenten. Het verdriet klinkt in ieder verhaal door; voor kalmte/harmonie en warmte/geborgenheid is het iets verder zoeken. De kalmte lees ik in de uiteindelijke ontlading van emoties en de warmte/geborgenheid in de troost die de luisteraar ondervindt. Maar ook in het feit dat veel mensen soms het gevoel hebben ‘opgetild te worden’, even weggehaald te worden uit het hier en nu. Dat is zowel in de enquête als in de egodocumenten te zien.

De emoties bij het horen van een lied in contingente situaties zijn overweldigend, overrompend, verwarrend, zo blijkt uit de egodocumenten. In de enquête kunnen we dit aflezen aan de mate waarin men zich soms opgetild voelt. Hierover in de volgende paragraaf meer.

Samengevat: er zijn dus verschillende overeenkomsten tussen beleving van liederen in het algemeen en bij verlieservaringen in het bijzonder. Het lijkt erop dat de vertrouwdheid met het lied in het algemeen helpt bij het horen van liederen bij verlieservaringen. De heftigheid van de emoties en de variatie in emoties is echter groter bij verlieservaringen. Hier raakt het lied dieper, zowel negatief als positief

10.9.2 Factoren in de beleving van het lied in het algemeen en bij verlieservaringen

Waarom zijn deze gevoelens toe te schrijven? Welke rol speelt (het geloof in) God in dit geheel?

Vanuit drie perspectieven heb ik gekeken naar de krachten die in het lied werkzaam zijn: datgene wat verantwoordelijk is voor het gevoel dat mensen ervaren. Dat heb ik zowel in de enquête als in de egodocumenten gedaan. De perspectieven sluiten aan op de driehoek, die ik in het begin introduceerde met horizontaal de polen 'het lied' en 'de hoorder' en verticaal de pool 'andere werkelijkheid'. M.b.t. de tweede bespreek ik alleen de culturele achtergrond en betrokkenheid bij liederen. Uitspraken over cognitieve en neurologische verwerking laat ik achterwege, omdat het niet op mijn terrein ligt om deze in de praktijk te onderzoeken. Hierop kom ik in de algemene conclusies van het hele onderzoek terug.

De kwaliteit van *het lied* wordt door allen erkend in het kwantitatieve en kwalitatieve onderzoek. Het lied is qua structuur onder te verdelen in tekst, muziek en uitvoering. In de enquête gaan tekst en muziek hand in hand: beide worden door de meeste mensen als belangrijke factor in het bewerkstelligen van het gevoel genoemd. De egodocumenten onderstrepen dit: in de muziek wordt de compositie genoemd en in de tekst de verwoording van eigen situatie en gevoelens in betekenisvolle metaforen. Muziek lijkt een streepje voor te hebben; dat is in staat tot uitdrukking te brengen wat niet in woorden te vangen is. Vanuit hun eigen specifieke kracht vullen tekst en muziek elkaar aan; zij zijn samen meer dan de som der delen. Het ene verwijst naar het eigen levensverhaal en het andere doet de emoties stromen. De uitvoering tenslotte – denk aan artiesten, arrangement, instrumentele begeleiding – staat op een goede derde plaats en wordt niet onbelangrijk gevonden, zo blijkt ook uit enkele veelzeggende citaten in de egodocumenten. In de enquêtes blijken overigens nog altijd door de helft van de respondenten alle drie de factoren als belangrijk te worden gekenmerkt.

De luisteraar neemt zijn context mee, die maakt dat hij in meerdere of mindere mate op een lied reageert. Alle respondenten zingen in een koor en uit de enquête blijkt verder dat velen van hen actief naar muziek luisteren, meestal alleen en soms met anderen. Sommigen bezoeken concerten of horen/zingen een lied in de kerk. In de egodocumenten komt ook het belang van het koorlidmaatschap en het alleen luisteren een aantal malen terug; de andere factoren worden niet genoemd, hetgeen niet wil zeggen dat ze niet aan de orde zijn. Door de enquête weet ik bovendien iets over de fysieke gewaarwording: sommige mensen duiden de emoties die ze ervaren als resultante van een fysiek proces. Doorgaans staat dit niet op zichzelf maar in combinatie met één van de andere factoren.

Dan is er nog *de mystieke ervaring*. Soms worden mensen gegrepen door iets wat ze niet altijd kunnen benoemen, een transcendente, metafysische ervaring, die ik in mijn praktijkonderzoek heb aangeduid met het gevoel 'opgetild te worden'. Driekwart van de respondenten in de enquête kent deze ervaring. Dit correspondeert met de gevoelens van kalmte/harmonie en warmte/geborgenheid die veelvuldig worden genoemd in de enquête. De beschrijvingen van de egodocumenten lijken dit te onderstrepen in voornoemde gevoelens en de kracht die men ervaart. Bij beide onderzoeken verbinden sommige mensen dit gevoel met (de aanwezigheid van) God, in de enquête is dat in een kwart van de gevallen. Voor de rest (nog altijd de helft van de respondenten) blijft het dus een onverklaarbare maar i.h.a. prettige ervaring. De mystieke ervaring wordt als factor van betekenis vaak ook genoemd naast één of meerdere andere factoren, meestal zien mensen deze ervaring als een direct voortvloeiend van de kwaliteit van het lied.

10.9.3 Het lied als copinginstrument bij verlieservaringen

Bij welke verlieservaringen speelt bovenstaande vooral en op welke manier (functies Heitink) helpt het hen bij de coping van de verlieservaring?

Uit de kwantitatieve gegevens blijkt dat bij verreweg de meeste respondenten het lied raakt aan ziekte, dood en rouw. In bijna een kwart van de gevallen gaat het om liefdesverdriet of scheiding en nog eens twee keer worden maatschappelijke problemen genoemd. De egodocumenten gaan over de eerste en laatste groep, echter in beduidend andere verhoudingen. Drie van de gevallen gaan namelijk over het missen van en zoeken naar persoonlijke erkenning en bevestiging, maatschappelijk of van iemands ouders, dat is bijna de helft. Dat het lied bij dood, ziekte en rouw betekenisvol zou zijn, had ik wel verwacht, omdat zaken over leven en dood van veel existentiële aard zijn dan andere verlieservaringen. Verrassend daarom om te merken dat ook bij zulke ervaringen het lied betekenis heeft en interessant om te zien wát dat dan is.

Uit de enquête blijkt dat de mensen van het lied vooral verwachten dat het hen in het hier-en-nu hun pijn erkent en hun hierin bijstaat. Daarnaast moet het, in geval van rouw, de mooie herinneringen aan een dierbare levend houden. Leg ik deze gerichtheid nu langs de functies van Heitink - heling, verzoening, bijstaan en begeleiding – dan meen ik dat vooral heling en bijstaan op het hier-en-nu gericht zijn en kortdurig effect sorteren, waar begeleiding en verzoening meer op de toekomst gericht zijn en een

procesmatig karakter hebben, Wanneer ik dan de functies één voor één bezie in het kwantitatieve en kwalitatieve deelonderzoek, kan ik een aantal conclusies trekken.

Om te beginnen *bijstaan* in de zin van troost bieden. In de enquête geeft driekwart van de respondenten aan troost te ervaren bij het horen van een lied; dit klinkt tevens in de egodocumenten door. Ook gevoelens als kalmte en warmte zijn te herleiden tot troost. Troost is momentaan en kortdurend: tenminste voor even voelt iemand zich 'senang'. Bijstaan is immers ook: het niet alleen staan met je pijn. Vergelijkbaar met bijstaan is *heling*, dit bevordert het geestelijk welzijn van iemand. Het kan hier gaan om het geestelijk welzijn van het moment, het welbevinden, zoals in de emoties die in de enquête en de egodocumenten terugkomen.

Begeleiding werkt aan geestelijke groei. Dat gaat om het vinden van nieuwe wegen, leven gericht op de toekomst. In beide deelonderzoeken vindt men dit minder belangrijk dan het hier-en-nu. Bij de functie *verzoening* voel ik enige animositeit. Verzoening is immers procesmatig en toekomstgericht: het aanvaarden van je eigen lot en hier God en anderen een plek in geven, helpt iemand om weer verder te gaan, maar heeft tijd nodig. In de enquête tonen de respondenten geen van allen deze toekomstgerichtheid, waar in de egodocumenten sommigen spreken over hoop en verwachting. Deze spelen vooral in relatie met God: God zélf reikt de lijdende mens de hand om op te staan en verder te gaan.

Naar mijn idee is aandacht voor verleden, heden én toekomst bij de verwerking van een ingrijpende levensgebeurtenis nodig. De erkenning van de pijn in het hier-en-nu bieden, tenminste voor even, enigszins verlichting, waar het procesmatige karakter van verzoening en begeleiding meer op de lange termijn gericht is. Bij deze verzoening maakt de pijn en het gemis langzaam plaats voor het koesteren van mooie herinneringen. Het lied lijkt vooral een krachtig instrument voor het hier-en-nu maar, in een context van verschillende interventies en, indien vaker gehoord, kan het ook een langere termijneffect sorteren.

DEEL IV DE WERKING VAN HET LIED IN COPING MET VERLIES: CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN VOOR DE PRAKTIJK

Het laatste deel van het onderzoek is gericht op de werking van het lied in coping met verlies en in de toepassing in de praktijk van de geestelijke verzorging. Hiervoor ga ik terug naar mijn oorspronkelijke tweeledige vraagstelling:

Wat is de kracht van het luisteren naar een lied, als combinatie van tekst en muziek, in het bijzonder bij verlieservaringen en hoe is dit (methodisch) optimaal in te zetten in de geestelijke verzorgingspraktijk?

In deel 2 en 3 heb ik uitgebreid stilgestaan bij het eerste lid: alle mogelijke aspecten die in de werking van het lied meespelen. Ik heb hiervoor gebruik gemaakt van een zelf ontworpen model, dat ik op deze plek opnieuw toon. Met dit model als raster bespreek ik alle ontdekkingen die ik in theorie en praktijk heb opgedaan. Aansluitend wijd ik een hoofdstuk aan de toepassing in de praktijk van de geestelijke verzorging en andere professionele vormen van rouwbegeleiding.

Hoofdstuk 11. Kracht van het lied bij coping met verlies: conclusies

11.1 Het lied

Als eerste behandel ik de pool van het lied. In de korte beschrijving in het eerste hoofdstuk: ‘gedicht, bedoeld om te zingen’ zaten de 3 relevante elementen verpakt: gedicht, muziek en zang (uitvoering). Veel onderzoekers onderschrijven de hechte relatie tussen muziek en taal. Geworteld in dezelfde traditie en oorsprong, zijn ze ernstig van elkaar doordrongen. Ze kennen globaal dezelfde structuren, vooral muziek en poëzie, die echter naar hun eigen aard vertaald zijn. Zo kent muziek een strakkere structuur met noten en tonen en maakt poëzie gebruik van letters en woorden en van naar de werkelijkheid verwijzende metaforen.

Deze manier van duiden van een lied is erg technisch; er lijkt weinig gevoel bij te komen. Dit komt overeen met de esthetische functie, die sommige luisteraars aan een lied toedichten: het lied is een kunstvorm en ontleent zijn waarde aan de kundigheid waarmee het is ontworpen en uitgevoerd. Enige nuancering is wel op zijn plaats. De kracht van het huwelijk zit naast de verbinding van de specifieke structuren ook in het bijeenbrengen van verschillende functies: van communicatie van een boodschap bij taal tot geleiden van emoties bij muziek. De scheidslijnen lopen echter niet zo strak, want taal en muziek spelen ook leentjebuurt bij elkaar. Beide functies geven betekenis aan het lied. Hierop kom ik in de volgende paragraaf terug.

De meeste respondenten van het praktijkonderzoek onderkennen het belang van alle drie de componenten voor een goed lied, met bovenaan muziek en tekst. In de egodocumenten heb ik niet doorgevraagd naar deze technische aspecten.

Deze componenten zijn verder te ontrafelen. Aspecten als ritme, melodie, timbre, zitten zowel in muziek als poëzie (indien voorgedragen). Hun rol in het lied wordt door de respondenten niet als zodanig genoemd. Wel geeft men voorkeuren aan voor bepaalde stijlen in het horen van een lied. Deze stijlen variëren van klassiek tot pop, van gospel tot jazz.

11.2 De luisteraar

De tweede pool is de luisteraar, aan de andere kant van de horizontale as. Ook over de luisteraar valt veel te zeggen. De manier waarop hij naar een lied luistert en het waardeert, hangt van verschillende factoren af; hier zijn verschillende processen werkzaam.

Een ingenieus cognitief-emotioneel systeem stelt mensen in staat binnengekomen informatie te begrijpen (cognitie) en hierop te reageren (emoties). Dit systeem verloopt universeel hetzelfde. De data daarentegen zijn anders. Onder invloed van cultuur en opvoeding programmeert iemand zijn eigen neurologische systeem en op grond hiervan filtert iemand het lied dat hij hoort. Zo laten deelnemers aan het praktijkonderzoek een grotere gevoeligheid zien voor het lied, die verband houdt met hun muzikale activiteit in een koor. De popkoorzangers hebben een voorkeur voor popmuziek en de evensongkoorleden houden meer van klassieke en/of kerkelijke muziek. De smaak beïnvloedt dus de setting en vice versa. Op bovenindividueel niveau zijn er verschillen in muziekstijlen, gerelateerd aan een bepaalde cultuur. Hoewel mensen wereldwijd een bepaald basisconcept van een lied hebben met de

bijbehorende structuren, zij er op het niveau van een bepaalde cultuur nuanceverschillen. Het cognitieve proces is dus in eerste instantie vooral rationeel: door de binnengekomen informatie te toetsen aan eigen systeem herkennen mensen iets als een lied dat prettig of onprettig overkomt.

Daarna volgt ogenblikkelijk een emotionele verwerking: wat *doet* het lied met mij? Voor de deelnemers aan het praktijkonderzoek is dat de voornaamste functie: het lied moet je raken, je even uit je evenwicht brengen misschien. Hierin spelen het autonome, neurologische proces en de structurelementen een rol, maar ook de functies van muziek en tekst in het lied bij verlieservaringen. Zo heeft muziek iets "*wat in woorden niet te vatten is*", raakt tekst aan het levensverhaal en beroert de artiest omdat ze "*echt vanuit haar tenen*" zingt.

De ontroering kan zich, zomaar ineens, meester maken van iemand. In diverse onderzoeken is d.m.v. selfreports verband aangetoond tussen muziek en bepaalde emoties. In mijn praktijkonderzoek heb ik dit toegespitst op verlieservaringen in het bijzonder en overeenkomende resultaten gevonden. Mensen die een lied horen, dat raakt aan een ingrijpende verlieservaring, ervaren een palet van aangename en onaangename emoties. Hierbij is er vaker sprake van aangename dan van onaangename emoties en meer variatie in aangename dan in onaangename emoties. In de egodocumenten beschrijven mensen hoe het lied dan weliswaar de pijn om het gemis als eerste naar boven haalt, maar uiteindelijk leidt tot kalmte en troost. Dat schrijven ze toe aan de zalvende werking van de muziek en aan de metaforen in en opbouw van de tekst.

11.3 De andere werkelijkheid

De benadering langs de horizontale as is als rationeel, bijna technisch, te bestempelen. De ervaringen die mensen hebben met een lied zijn louter gestoeld op neurologische processen in de waarneming van bepaalde structuren. Deze uitkomst is onbevredigend en vertelt mijns inziens niet het hele verhaal. Er lijkt meer te zijn, iets wat boven het alledaagse begrip uitstijgt: de metafysische werkelijkheid. In het theoretische en praktijkdeel heb ik onderzocht in hoeverre dit (soms) bovendien in het luisteren naar een lied. In mijn model is dit de verticale transcendentie as.

Wij zouden dit andere bewustzijn normaliter niet opmerken. Er is echter slechts één prikkel nodig om het door het flinterdunne vlies, waarmee het van onze wereld gescheiden is, door te laten dringen. Met deze mystieke ervaring betreden we het terrein van de religie, in de zin van verbinding met een andere werkelijkheid. Enerzijds is deze ervaring geheimzinnig en huiveringwekkend, anderzijds eigenlijk heel gewoon: het kan iedereen overkomen, of men zich er voor openstelt of niet. Het klinkt geheimzinnig, maar wat is het nu precies voor ervaring? In alle verscheidenheid van ervaring zijn er toch een aantal gemeenschappelijke kenmerken. Ze zijn heilig, onuitsprekelijk, betekenisvol, niet logisch/rationeel, positief emotioneel, tijd-ruimteloos en leveren een gevoel van universele eenheid op.

Deze benadering die veronderstelt dat iedereen deze ervaring op dezelfde wijze als religieus bestempelt. Het is weliswaar zo dat iedereen beschikt over een symbolisch bewustzijn, maar deze benadering gaat toch voorbij aan de invloed van het persoonlijke leerproces op de manier waarop mensen deze ervaring duiden. Niet iedereen ziet een dergelijke ervaring als 'heilig' (Godservaring) en 'niet-logisch', zo blijkt uit het praktijkonderzoek. Voor sommigen is deze ervaring namelijk eenvoudig te herleiden tot de esthetiek van het lied, voor anderen tot de autonome neurologische lichaamsprocessen.

Alles overziend concludeer ik dat het lied als voertuig naar de mystieke ervaring kan fungeren en dat deze overweldigende ervaring voor iedere persoon, gelovig of niet, betekenisvol is.

11.4 Het mysterie van het lied ontraadseld?

Aan het einde van dit onderzoek is duidelijk geworden dat het luisteren naar een lied in het algemeen waardevol is en bij verlieservaringen in het bijzonder zeer krachtig werkt. Wat is de waarheid, waar ligt de sleutel van het mysterie van het lied? Is het het lied zelf, zijn het de neurologische processen of is het iets metafysisch, al dan niet God genoemd? Of misschien een samengaan van alle drie? Op de vraag hoe dit precies werkt, heb ik voorzichtig wat antwoorden proberen te geven.

Ik begon aan dit onderzoek uit grote fascinatie voor het lied en uit nieuwsgierigheid wat er ten grondslag ligt aan dit mysterie. Nu, vijftig bladzijden verder, is deze fascinatie alleen maar toegenomen. Net als de - vaak areligieuze - logisch positivisten zocht ik, gelovige, naar harde, objectieve gegevens. Die heb ik deels gevonden in het ingewikkelde samenspel van verschillende factoren die zich onbewust afspelen en meespelen in de mate van werkzaamheid: liedstructuren en iemands persoonlijke verhaal en cognitieve processen.

Maar de ingenieuze manier waarop deze samenspelen doet mij vermoeden dat dit slechts een topje van de ijsberg betreft. Het mysterie van het leven, dat in het lied opgesloten ligt, blijft grotendeels

onder water en aan ons oog onttrokken en dringt slechts af en toe door het dunne vlies heen, dat ons van die andere werkelijkheid scheidt, als mystieke ervaring.

Het is handig om enig zicht te hebben op de processen, om ze te kunnen inzetten in de begeleiding bij verlieservaringen. Maar daar moeten we het ook bij laten. Het is goed om al die autonome processen hun werk te laten doen en het mysterie het mysterie te laten blijven, want juist aan die mysterieuze ervaring ontleent het lied zijn kracht. Ik sluit daarom graag af met een ervaring van Nelleke Noordervliet, schrijfster en publiciste, waarover zij onlangs tijdens het programma Zomergasten vertelde. Zij haalde daar een televisieregistratie van Jessye Norman van Purcells 'When I'm laid in earth' aan, die haar zeer had geraakt. Ze zei hierover het volgende:

"Je kunt het niet uitleggen (...) Het is iets wat de muziek doet enerzijds, de tekst en de stem. (...) Dat is een combinatie die als een soort vlijmscherp mes zo je hart in gaat. Het analyseren heeft eigenlijk geen zin; dat moet je ook niet al te veel doen. Je moet er gewoon naar kijken, naar luisteren. (...) Daar is kunst voor, voor die emoties, dat kan je niet rationaliseren. (...) Ik wil er niet precies achter komen wat het is, ik wil het alleen maar telkens weer ervaren. Ik ben bang dat dan de emoties in kleine stukjes en brokjes op tafel ligt en niet meer heel is. (...) Ik denk dat er wat raadsels zijn, die we, ondanks de vooruitgang, moeten koesteren. Godzijdank weten we geen van allen precies hoe dat in zijn werk gaat." (Zomergasten, 04-08-2013).

Hoofdstuk 12. Aanbevelingen voor praktijk geestelijke verzorging

12.1 Inleiding

Ik hoop met dit onderzoek het inzicht in het bijzondere fenomeen lied te hebben vergroot. Wat kan de geestelijk verzorger met deze kennis doen? Mijn onderzoek is niet compleet als ik – zij het kort – een vertaling maak naar de praktijk van begeleiding bij verlieservaringen. In dit laatste hoofdstuk zet ik uiteen hoe de geestelijk verzorger gebruik zou kunnen maken van dit middel.

Het is juist de geestelijk verzorger die hiervan gebruik zou kunnen maken, vanuit zijn oriëntatie op existentiële nood. Hij heeft hier immers een pastorale taak in het bijstaan en ondersteunen van mensen en het bewerken van heling en verzoening. In de egodocumenten liet ik zien hoe deze functies in mindere of meerdere mate werkzaam waren in coping met verlieservaringen. Vaak staan pastoranten zichzelf bij met hulp van het lied. Wanneer het echter wordt ingebed in een professioneel begeleidingsaanbod van geestelijke verzorging, werkt het doelmatig aan datgene wat de pastorant nodig heeft om het verlies een plek te kunnen geven. De geestelijk verzorger gebruikt het lied als middel in het gesprek, om bij de ander diens verhaal en betekenisgeving te verhelderen. Deze overwegingen zie ik als legitimatie van een professionele aanpak.

12.2 Werkwijze

Wanneer iemand zich meldt met een verlieservaring bij de geestelijk verzorger, of wanneer de geestelijk verzorger in de begeleiding merkt dat iemand vastloopt op een verlieservaring, kan hij gebruik maken van een stappenplan. Naar mijn idee zou dit uit een aantal fases kunnen bestaan, die ik heb ontleend aan een model in de palliatieve zorg (Puchalsky, 2009) en voor dit doel bewerkt. Het geheel vraagt om slechts enkele contactmomenten tussen geestelijk verzorger en pastorant: meestal fysiek, soms ook per e-mail.

De eerste fase betreft een screening: analyse van de situatie en de ernst hiervan. Ook komen de gebruikte krachtbronnen/copingsmechanismes voorbij, wordt afgewogen of professionele begeleiding gewenst is en of het lied hierin betekenis kan hebben. Hierna volgt een actieplan, waarin de een passende, concrete werkvorm wordt gezocht. Te denken valt aan: de locatie, de betrokkenheid van andere mensen, de boodschap van het lied, de rol van de geestelijk verzorger. Dan de eigenlijke handeling/actie: de uitvoering van het lied zelf, volgens het opgestelde actieplan. En tot slot een evaluatie en afronding van het traject. In de bijlage heb ik een globale checklist opgenomen, die kunnen helpen in de praktijk.

Het lied kan ook op een nog minder intensieve manier worden aangeboden. Zo kan er bijvoorbeeld tijdens de geestelijke verzorgingsgesprekken spontaan een lied naar boven komen drijven. Zonder een uitgebreid screeningstraject te volgen, kan de geestelijk verzorger op hetzelfde moment of kort daarna samen met de pastorant naar het lied luisteren en hierover met hem in gesprek gaan. Dan kan het omgekeerd werken: het lied vormt de basis om in gesprek te gaan over het verhaal van de ander en de dingen-van-waarde die hierin geraakt zijn.

Aansluitend op het citaat in de vorige paragraaf, wil ik tot slot nog een kanttekening plaatsen. Het zou door bovenstaande richtlijnen kunnen lijken alsof de geestelijk verzorger het lied helemaal naar zijn hand kan zetten. Dat is geenszins het geval: hij kan wel de randvoorwaarden creëren, zaadjes zaaien, maar dient vervolgens de ervaring het werk te laten doen. Ik pleit dan ook vurig voor de nodige bescheidenheid bij de geestelijke verzorger in het gebruik van het lied en veeleer een begeleidende rol naast of achter de pastoraal dan een sturende.

LITERATUURLIJST

- (2013, augustus 4). Opgehaald van Uitzending gemist: www.uitzendinggemist.nl
gratis woordenboek. (2013). Opgehaald van www.vandale.nl
- Berk, T. v. (1999). *Mystagogie*. Zoetermeer: Meinema.
- Bharucha, J. (1995). Music Perception in the auditory hierarchy. In R. S. (ed.), *Music and the mind machine. The psychophysiology and psychopathology of the sense of music* (pp. 99-103). Berlin: Springer Verlag.
- Bosticco, C. (2005). Narratives of storytelling and coping. *Omega Journal of death and dying*, 1-16.
- Braembussche, A. v. (2010). *Denken over kunst*. Bussum: Coutinho.
- Dowling, W. (1999). The development of music perception and cognition. In D. Deutsch(red.), *The psychology of music* (pp. 603-626). San Diego: Academic Press.
- Ganzevoort, R. (1996). *Omgaan met verlies*. Kampen: Kok Voorhoeve.
- Herck, W. v. (1999). *Religie en metafoor. Over het relativisme van het figuurlijke*. Leuven: Peeters.
- Horton, S. (2009, juli 28). *The stream*. Opgehaald van Harper's Magazine: <http://harpers.org>
- Jongsma-Tieleman, P. (1996). *Godsdienst als speelruimte voor verbeelding. Een godsdienstpsychologische studie*. Kampen: Kok.
- Lakoff&Johnson. (1980). *Metaphors we live by*. Londen: The University of Chicago Press.
- Leeuwen, W. v. (2012, 07 18). *Rutger Kopland "Ik ben trots op wat ik achterlaat"l (18-07-2012)*. Opgehaald van www.hpdetijd.nl
- Menken-Bekius, C. (2008). Communicatie met de hoorders. In H. v. Meulen, *Als een leerling leren preken* (pp. 90-99). Zoetermeer: Boekencentrum.
- Newberg, A. (2002). The neuropsychology of ritual and meditative States. *Psyche en Geloof*, 174-183.
- Pruyser, P. (1992). *Geloof en verbeelding: essays over levensbeschouwing en geestelijke gezondheid*. Baarn: Ambo.
- Puchalsky, C. (2009). Improving the quality of spiritual care as a dimension of palliative care: the report of the consensus conference. *Journal of palliative medicine*, nr. 10.
- Reijmerink, J. (2010). *Archief Salon*. Opgehaald van Antiquariaat Gorcum: www.antiquariaatgorcum.nl
- Rischel, J. (1991). Comments on the symposium. In J. (. Sundberg, *Music, language, speech and brain* (pp. 434-440). London: Werner Gren Center Int. Symposium.
- Risset, J. (1991). Speech and music combined. In J. Sundberg, *Music, language, speech and brain* (pp. 368-379). Londen: Macmillan Academic and professional Ltd.
- Scherer, K. (1991). Emotion expression in speech and music. In J. Sundberg(ed.), *Music, language, speech and brain* (pp. 146-156). Londen: Macmillan Academic and Professional Ltd.
- Spilka, B. (2003). *The psychology of religion*. New York: Guilford Press.
- Vroman, L. (1996). *Psalmen en gedichten*. Amsterdam 1996.

BIJLAGE 1 ENQUETEVRAGEN

de bijzondere werking van het lied

Je treft allereerst een vragenlijst met multiple choice vragen aan, waarvan je soms één, soms meerdere antwoorden kunt aanvinken. Je kunt bij sommige vragen een korte toelichting geven. Onder 'lied'- 'liederen' versta ik een gezongen muziek in alle mogelijke muziekstijlen. Ik verzoek je alle vragen in te vullen, tenzij anders aangegeven. Aan het einde van de enquête kun je aangeven of je deel wilt nemen aan deel 2, je persoonlijke ervaring m.b.t. één lied in het bijzonder. Instructies hiervoor krijg je dan apart toegezonden. Succes met invullen en dank je wel!

***Vereist**

1.

1. Wat is je geslacht? *

Markeer slechts één ovaal

man

vrouw

2.

2. Wat is je leeftijd? *

Markeer slechts één ovaal

35 jaar of jonger

36-50 jaar

51 jaar of ouder

3.

3. Welke waardering ken je toe aan liederen? *

Markeer slechts één ovaal

liederen zijn heel belangrijk en onmisbaar voor mij

liederen spelen een rol in mijn leven maar niet prominent

4.

4. Op welke manier kom je met liederen in aanraking? Meerdere antwoorden mogelijk *

Vink alle toepasselijke opties aan

ik zing

ik kies muziek uit en luister er bewust naar

ik hoor vaak liederen op de achtergrond (bijv. radio)

5.

5. In welk verband kom je met liederen in aanraking? Meerdere antwoorden mogelijk *

Vink alle toepasselijke opties aan

- alleen
- in huiselijke kring met vertrouwde mensen
- in verenigingsverband (bijv. koor, band of orkest)
- in de kerk
- bij concerten
- Anders:

6.

6. Welke functie heeft een lied voor jou? Meerdere antwoorden mogelijk *

Vink alle toepasselijke opties aan

- Het gaat puur om de esthetiek: het moet mooi klinken en goed in elkaar zitten
- het gaat om het gevoel dat het oproept: het lied moet me raken

7.

7. Hoe vaak gebeurt het jou dat je geraakt wordt bij het horen van een lied? *

Markeer slechts één ovaal

- vaak
- soms
- zelden of nooit → ga naar einde vragenlijst

Na de laatste vraag in dit gedeelte stopt u met het invullen van dit formulier

8.

8. Wat voor soort emoties roept het lied bij je op?

Markeer slechts één ovaal

- negatieve/onaangename
- positieve/aangename
- negatieve en positieve

9.

9. Wat maakt dat je geëmotioneerd raakt door een lied? Meerdere antwoorden mogelijk

Vink alle toepasselijke opties aan

- de tekst
- de muziek (compositie, muziekstijl)
- de uitvoerende artiesten (zanger en evt. begeleidende instrumentalisten)

10.

10. Gebeurt het wel eens dat je zo geraakt wordt door een lied dat je het gevoel hebt opgetild te worden?

Markeer slechts één ovaal

- ja
- nee

11.

11. Hoe duidelijk je dit opgetild worden? Meerdere antwoorden mogelijk

Vink alle toepasselijke opties aan

- het is de kracht van het lied
- hier is Gods geest aan het werk
- het is een lichamelijke emotionele reactie
- ik weet niet waar dit door komt
- niet van toepassing
- Anders:

12.

12. In welke mate word je geraakt bij het horen van een lied op moeilijke momenten in je leven?

Markeer slechts één ovaal

- in moeilijke situaties word ik (soms) geraakt worden door een lied
- in moeilijke situaties doet een lied niets bijzonders met mij --> ga naar het eind

Na de laatste vraag in dit gedeelte stopt u met het invullen van dit formulier

13.

13. Om welke verlieservaring(en) ging het / gaat het dan? Meerdere antwoorden mogelijk

Vink alle toepasselijke opties aan

- liefdesverdriet en scheiding
- rouw om een dierbare overleden naaste
- ernstige of ongeneeslijke ziekte
- maatschappelijke problemen (bijv. baanverlies)
- Anders:

14.

14. Welke negatieve emoties roept het lied hierbij op?

Vink alle toepasselijke opties aan

- verdriet, melancholie
- verwarring, spanning
- leegte, eenzaamheid
- angst, wanhoop
- schaamte, schuld
- boosheid, frustratie
- geen van allen
- weet ik niet

15.

15. Welke positieve emoties roept het lied hierbij op?

Vink alle toepasselijke opties aan.

- kalmte, harmonie
- vreugde, genot
- tevredenheid, dankbaarheid
- warmte, geborgenheid
- vrolijkheid
- euforie, opgetild-woorden
- geen van allen
- weet ik niet

16.

16. Welke muziekstijl roept deze emoties het meeste op? Meerdere antwoorden mogelijk

Vink alle toepasselijke opties aan.

- klassieke muziek
- jazz en/of blues
- pop
- house. dance. trance
- hiphop, rap
- hardrock
- gospel, soul- en/of kerkmuziek

17.

17. Wat is voor jou de functie van een lied bij de verwerking van een verlieservaring? Meerdere antwoorden mogelijk.

Vink alle toepasselijke opties aan.

- ontlading van emoties
- herkenning en erkenning
- aanvaarding van het onvermijdelijke
- koesteren van dierbare herinneringen
- bieden van troost
- bieden van hoop en vertrouwen
- versterking van je geloof

18.

18. Welk thema helpt jou hierin en wil je in het lied terughoren? Meerdere antwoorden mogelijk

Vink alle toepasselijke opties aan.

- verleden: herinnering aan hoe fijn het was (bijv. een ode aan een verloren dierbare)
- hier-en-nu: je eigen positieve en negatieve emoties
- toekomst: dromen over een nieuw leven en hoe de draad weer op te pakken

19.

19. In welk verband beleef je deze bijzondere ervaringen? Meerdere antwoorden mogelijk

Vink alle toepasselijke opties aan.

- met een groep lotgenoten
- met familieleden of vrienden
- in kerkelijk verband
- in verenigingsverband
- alleen

20.

20. Kun je één lied in het bijzonder noemen, dat je geraakt heeft en van betekenis is (geweest) voor jou bij de verwerking van ingrijpende gebeurtenissen?

Markeer slechts één ovaal.

- ja
- nee *Na de laatste vraag in dit gedeelte stopt u met het invullen van dit formulier.*

21.

21. Om welk lied gaat het? (Titel, componist/zanger)

22.

22. Zou je in een korte toelichting (half A4) iets willen schrijven over de speciale betekenis van dit specifieke lied voor jou?

Je krijgt hiervoor nadere instructies toegezonden en en kan dit op een later tijdstip doen. Ik gebruik je verhaal anoniem ter onderbouwing en illustratie van mijn verslag. Als je mee wilt doen, vul dan hieronder je naam en e-mailadres in. Je e-mailadres gebruik ik eenmalig en alleen voor dit doel.

23.

HARTELIJK DANK VOOR JE DEELNAME!

Heb je interesse in de resultaten van dit onderzoek? Vul dan hieronder je naam en e-mailadres in. Je gegevens zullen eenmalig worden gebruikt om je te informeren over de resultaten.

Mogelijk gemaakt door



	13. Verlieservaring				14. onaangename emoties						15. Aangename emoties					
	liefde	maatsch	rouw	ziekte	verdriet	spanning	leegte	angst	schuld	boosheid	kalmte	vreugde	tevredenheid	warmte	vrolijkheid	euforie
	1		1	1	1						1	1		1	1	4
	1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1	1
			1		1						1			1		
			1		1						1			1		
			1	1	1						1			1		
			1	1	1	1	1				1	1		1		1
											1					
											1					
	1		1		1		1				1					
			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
			1	1	1		1				1	1	1	1	1	1
			1	1	1		1	1			1	1		1	1	
	1		1	1	1		1				1	1		1	1	
	1		1	1	1		1	1			1			1		
	1		1	1	1		1				1	1		1	1	1
			1	1	1		1				1	1		1	1	1
			1	1	1		1				1	1		1	1	1
			1	1	1		1				1	1		1	1	1
			1	1	1		1				1	1		1	1	1
			1	1	1		1				1	1		1	1	1
	1	1	1	1	1		1			1	1	1	1	1	1	1
			1	1	1		1				1	1		1	1	1
			1	1	1		1				1	1		1	1	1
	1		1	1	1		1				1	1		1	1	1
	1		1	1	1		1				1	1		1	1	1
	1		1	1	1		1				1	1		1	1	1
	1		1	1	1		1				1	1		1	1	1
	1		1	1	1		1				1	1		1	1	1
	1		1	1	1		1				1	1		1	1	1
	1		1	1	1		1				1	1		1	1	1
TOT	9	2	26	18	24	6	12	3	2	3	25	17	14	21	15	17

	16. Muziekstijl							17. Wat levert het op					
	klassiek	jazz	pop	house	hiphop	hardrock	gospel	ontlading	herkenning	aanvaarding	troost	hoop	geloof
	1		1			1	1	1	1		1		
	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1
	1						1	1			1		
	1						1	1			1		1
	1	1					1	1			1	1	1
	1						1			1			
			1				1	1	1				1
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
			1				1	1	1		1		
TOT	16	9	20	2	0	2	14	21	18	8	22	10	4

	18. perspectief			19. setting					20. speciaal lied		21. Lied+artiest
	verleden	heden	toekomst	lotgenoten	vrienden	kerk	vereniging	alleen	ja	nee	
	1	1							1		Gabriels song, film As it is in heaven
	1	1								1	
	1	1							1		Psalm 23, van David..
	1	1							1		Psalm 23, van David..
	1	1							1		The Lord bless you and keep you, John Rutter
	1	1									o.a. Het lied en het licht, Spoelsta en Lamboo
		1				1	1	1			
	1		1			1	1	1	1		
		1	1			1	1				1
	1					1		1	1		1
	1	1				1	1	1	1		He walks through walls, Julie Miller
	1	1				1					1
	1					1			1	1	Mag ik dan bij jou, Claudia de Breij
	1					1		1			1
	1	1							1		1
	1	1							1		1
	1			1					1	1	2tra...jaya jaya
	1					1			1	1	Old and wise, Alen Parsons Project
	1	1				1				1	Old and wise, Alen Parsons Project
						1				1	
		1				1		1	1	1	Tales from weddings and funerals, Goran Bregovic
	1			1					1		i.h.a. liedjes gehoord op begrafenissen/crematies
	1	1	1			1		1	1	1	Newyearsday, U2
		1				1		1	1		1
		1				1	1	1	1	1	Een lied van Mahler, weet de naam niet
	1	1	1			1		1	1	1	One, U2
		1							1		1
	1	1		1		1			1		1
		1							1	1	The Rose, Betty Midler
		1							1		1
	1			1	1				1	1	Psalm 23, Gert Oost
TOT	22	22	4	4	16	6	10	21	16	12	

BIJLAGE 3 MODEL TOEPASSING LIED IN BEGELEIDING BIJ VERLIES

1. Spirituele screening

Bij voorkeur maakt de geestelijk verzorger een quickscan in de vorm van een screeningsgesprek. Dit is een informeel gesprek, liefst gewoon in de huiskamer of in een zithoek van de praktijk en op informele toon. :

- a. Hierbij stelt hij vragen over iemands
 - levensgeschiedenis
 - verlieservaring
 - waarden die geraakt zijn
 - gebruikte krachtbronnen/copingmechanismes
- b. naar aanleiding van voorgaande beantwoordt hij voor zichzelf of
 - er sprake is van crisis
 - professionele geestelijke verzorging gewenst en nodig is
 - het lied hierbij een passend instrument kan zijn

2. Spirituele behandelplan

Indien de vragen onder 1b bevestigend zijn beantwoord, wordt overgegaan tot een actieplan, waarin een passende, concrete werkvorm wordt gezocht. Te denken valt aan volgende aspecten, deels ontleend aan de enquêtevragen van het praktijkonderzoek:

- a. wat wil men graag terughoren in een lied (gerichtheid)?
 - herinneringen aan vroeger
 - (h)erkenning van de huidige situatie
 - hoop en vertrouwen in de toekomst
- b. welke werkvorm wordt er gekozen (activiteit)?
 - een bestaand lied/nieuw lied op maat/zelf lied maken
 - (life) ten gehore brengen/cd branden
- c. welke muziekstijl prefereert men?
- c. wat hoopt iemand te bereiken? Wanneer is de activiteit geslaagd?
- d. wie worden er al dan niet bij betrokken? (andere mensen)
 - alleen de pastoraal zelf
 - groep lotgenoten
 - familie en vrienden
 - verenigingsverband
- e. waar wordt de actie voltrokken? (locatie)
 - thuis
 - kerk
 - zaal of andere openbare plek
 - buiten
- f. welke rol speelt de geestelijk verzorger?
 - begeleider
 - voorganger

3. Uitvoering

De bedachte actie wordt volgens plan uitgevoerd.

4. Evaluatie

In een afrondend gesprek bespreken geestelijk verzorger en pastoraal wat deze werkwijze heeft gebracht en ronden het traject samen af.