

# Daar zit muziek in: aandacht voor spirituele en existentiële vragen in groepsbehandeling

*Verslag van de workshop van Bart van den Brink en Alice Wolff.*

Een tiental deelnemers, twee workshopgevers en anderhalf uur de tijd om stil te staan bij de rol van muziek in relatie tot geloof, spiritualiteit en existentiële vragen. De kleine groep maakte het mogelijk om elkaar te leren kennen aan de hand van de vraag wat je voor deze workshop had doen kiezen en welke rol geloof in je leven betekent. Een open vraag die ondanks de grote onderlinge verschillen meteen veel cohesie en groepsgevoel teweegbracht door de persoonlijke inbreng: gelovig opgevoed maar het geloof verlaten, als kind al gelovig en nog steeds, nooit geloofd, later pas gaan geloven of een passende vorm gevonden (boeddhisme bijvoorbeeld) of je verbazen dat anderen kunnen geloven. De rol van het geloof of het stilstaan bij existentiële vragen aan de hand van grote gebeurtenissen in het leven als ziek worden, ouder worden, de partner die ziek wordt of pensionering kwamen hierbij ook aan bod.

## **Relipop**

Vervolgens werd er naar muziek geluisterd die door een van de deelnemers als relipop

werd bestempeld, en dat was het ook. Gevraagd werd je associaties bij deze muziek op een groot vel te noteren en eventueel te reageren op de associaties van de anderen. Ook hier weer zeer gemengde gevoelens en reacties. Zelf vond ik dat het muzikaal mooi begon, met een zekere kwetsbaarheid dat een verlangen leek uit te drukken, maar dat werd al snel voor mij tenietgedaan door de tekst *'I am no longer a slave of fear, I am a child of God'*. Nooit meer bang omdat je God gevonden hebt, dat is voor mij te makkelijk en ongeloofwaardig. Opmerkelijk vond ik dat anderen nauwelijks naar de tekst geluisterd hadden en alleen op de muziek reageerden, waarover de meningen trouwens ook uiteenliepen van overdreven bombastisch tot mooi en krachtig. Het is jammer dat er te weinig tijd was om er – zoals de workshopgevers van plan waren – een heel andere muziekervaring tegenover te zetten, door ons naar een cantate van Bach te laten luisteren en daarop te associëren.

'Neem even de tijd om stil te staan bij de vraag of een bepaald muziekstuk in een bepaalde periode van je leven een belangrijke

rol gespeeld heeft', luidde de volgende vraag aan de groep. Ook hier weer verschillende reacties: de troostende rol van muziek bij ziekte (als je geen energie meer hebt om te lezen of tv te kijken, dan is muziek een belangrijke steun en bondgenoot) of de rol van muziek om uit een psychedelische trip terug in de realiteit te komen, of gewoon muziek die je opeens uit het niets weet te raken en door je ziel snijdt. Dankzij YouTube kon de genoemde muziek meteen ten gehore gebracht worden, wat ook een intieme ervaring bleek: gezamenlijk luisteren naar datgene wat voor een ander zo bepalend is geweest brengt je dicht bij elkaar.

### **Instrumenten**

In het laatste deel van de workshop werden allerlei muziekinstrumenten op tafel gelegd

een werd eenieder uitgenodigd de instrumenten te bekijken en te proberen, en er een uit te zoeken die bij je paste om je verbinding met God of het leven uit te drukken. Voor mij voegde dit onderdeel weinig toe aan het zinvolle wat tot dan toe al naar voren was gekomen. Liever had ik de Bach-cantate gehoord en daarop geassocieerd. Alles bij elkaar genomen was de workshop eigenlijk te zien als een ultrakorte groepstherapie, namelijk bestaande uit één sessie, met ruimte voor stilte, reflectie, persoonlijke inbreng en emotie. In een verder plenair programma met steeds honderd zestig man om je heen was dit een oase van rust en bezinning die door alle deelnemers omarmd leek te worden.

Arnout ter Haar