



GENEZENDE

KRACHT
VAN MUZIEK

Brug tussen lichaam en geest

Muziek troost en maakt vrolijk. Maar muziek doet meer: het loodst u beter door een operatie. Muziek helpt na een herseninfarct. "Muziek komt daar waar woorden niet bij kunnen."

Moe thuiskomen. Een drukke dag. Slecht nieuws. Een chagrijnige bui. U graait tussen de cd's en zet een muziekje op. U laat zich op de bank vallen en sluit uw ogen. Wanneer u opstaat, voelt u zich lichter en vrolijker.

Muziek bezit 'geestkracht'. Daarom wordt in de psychiatrie met regelmaat muziektherapie ingeschakeld. Maar recent wetenschappelijk onderzoek toont aan dat muziek ook veel voor onze lichamelijke gezondheid betekent. Psychomusicoloog dr. Henk Smeijsters verdiepte zich in de wisselwerking tussen muziek, lichaam en geest en schreef er het boek 'De kunsten van het leven' over.

GRUWELIJKE FILM

De geneeskracht van muziek draait volgens Smeijsters om voelen. Voelen is volgens hem een andere manier van weten, zonder dat er verstandelijke kennis of uitleg nodig is. "Net als een moeder haar baby begrijpt zonder woorden, zo grijpen klanken in op onze psyche. Je begrijpt muziek zonder dat je kunt uitleggen waarom. Het is hetzelfde als wanneer je honderd keer zegt dat je van iemand houdt, maar wanneer de stemklank en oogopslag niet kloppen, dan komt wat gezegd wordt ongeloofwaardig over."

"Voelen wordt in deze maatschappij onvoldoende op waarde geschat", vindt Smeijsters. "Het denken is verheven tot maat der dingen. Toch heerst tussen denken en voelen een innige samenhang, dat zich vertaalt naar een interactie tussen hoofd en lichaam. Muziek speelt daarin een versterkende rol."

Kroatische popmuziek op recept

Welk deuntje kunnen wij het beste opzetten als het op onze gezondheid aankomt? In opdracht van 'mobiel-bellen-gigant' Sony Ericsson nam psycholoog David Moxon bij ruim tweehonderd jongeren spekselmonsters af om te zien welke muziekgenres effect hadden op de gehalten testosteron, cortisol en IgA. Opvallend was dat (Kroatische) pop volgens dit onderzoek op recept moet. Bij alle proefpersonen zorgde deze muziek voor een daling van de cortisolspiegel en steeg de hoeveelheid IgA. Dit betekent dat deze klanken de luisteraars ontspannen en tegelijkertijd hun immuunsysteem versterken.

Het volgende experiment is daarvan een goed voorbeeld: tijdens een studie keken proefpersonen naar een gruwelijke film. Wanneer de film voorzien was van dramatische muziek, reageerden de kijkers heftiger (met een verhoogde pols en hartslag) dan wanneer een voiceover commentaar gaf.

MUZIEK ACTIVEERT MOTORIEK

Er verschijnen steeds meer wetenschappelijke onderzoeken die de kracht van muziek op ons lichaam aantonen. Favoriete muziek voor en gedurende de operatie, zorgt voor een sneller en beter herstel, berichtte 'British Journal of Surgery'. Zowel psychische als biologische effecten waren meetbaar. Zo zorgde het juiste deuntje ervoor dat lichamelijke reacties zoals pols, hartslag en bloedsuikerspiegel optimaliseerden. Het lichaam ging meer afweerstoffen aanmaken, waardoor het immuunsysteem krachtiger werd. De onderzoekers: "Muziek verandert de neurohormonale en immunologische reacties op stress, vooral wanneer de patiënt zelf zijn muziek mag uitkiezen."

Of neem een recent Fins onderzoek. Dit laat zien dat mensen die na een herseninfarct dagelijks hun favoriete muziek luisteren er zowel emotioneel als verstandelijk sneller op vooruitgaan dan mensen, die een audioboek opzetten of de gebruikelijke medische zorg ontvangen. Muziek activeert hersengebieden die te maken hebben met motoriek, stemming, concentratie en geheugen. Ook verbetert ze het vermogen informatie te verwerken over de betekenis van woorden en feiten.

In de eerste periode na een infarct hebben de hersenen een groot vermogen te herstellen. En mét muziek, gaat dat beter. Na twee maanden waren de proefpersonen die naar muziek hadden geluisterd, er beter aan toe. Dat gold voor hun concentratie, het verbale geheugen én hun psychische welzijn. Ze waren minder verward en minder depressief.

MUZIEK LAAT VERGETEN

Lichaam en geest gaan een verbinding aan, verklaart Smeijsters. Hij ziet muziek als brug door de neurologische reacties, die zij in het brein teweegbrengt. Deze reacties laten sporen na op ons welzijn. "Wat muziek medisch met ons doet, blijkt uit talrijke, neurologische onderzoeken." Zo heeft muziek het vermogen de rechterhersen helft te stimuleren, waardoor die taken van de linkerhersen helft kan overnemen. Essentieel bij herstel na een hersenbloeding. Ook met pijn weet muziek raad. En niet alleen omdat muziek ontspant. Muzieklanken kunnen zoveel aandacht opeisen dat zij de zenuwen die pijnprikkels uitzenden

overstemmen. Als extraatje stimuleert het de aanmaak van endorfine, een pijnstillende neurotransmitter.

Smeijsters merkt op dat muziek geen medicijn is dat bij iedereen op dezelfde manier werkt. "Het karakter van de muziek en persoonlijkheid van de luisteraar bepalen het effect van de melodie. Zo kunnen klanken opgewektheid of somberheid uitstralen. Onderzoek laat zien dat je van een opgewekt deuntje vrolijker wordt en ook creatiever. Treurige muziek kan je de put in helpen. Maar wat we treurig of vrolijk vinden, is sterk individueel en cultureel bepaald. Het maakt dus niet veel uit welke muziek je opzet, zolang ze bij je voorkeur en beleving past."

Ook niet belangrijk: of je verstand hebt van muziek. De 'regel' is dat de beleving van de klanken binnendringen en je erin opgaat, aldus Smeijsters. Alsof je de rest van de wereld vergeet. "Op die manier heeft muziek iets weg van meditatie of mindfulness training. Beide hebben een ontspannend effect, dat zijn weerslag heeft op lichaam en geest."

EMOTIONELE HERINNERING

Muzieklanken hebben hun weerslag op de hypothalamus. Dit is een deel van ons brein dat het hormoonsysteem aanstuurt waardoor we bijvoorbeeld beter (of juist minder goed) overweg kunnen met stress. Muziek stimuleert of ontspant juist onze hersengolven. Ook dat reflecteert ons gevoelsleven.

"Maar de grootste kracht is dat muziek daar komt waar woorden niet bij kunnen," stelt Smeijsters. "Woorden zijn etiketten, die we ergens opplakken." Maar niet op elke emotie, past een etiket. Wanneer het gevoel te groot is om over iets te praten, maakt muziek een vertaalslag. Hoe zit dat? Emotionele herinneringen slaan we op in de amandelkern van onze hersenen. Daar zit ons gevoelsgeheugen. Dit gebied verstaat geen taal, maar wél muziek. Muziek komt via dit hersengebied direct de gevoelswereld binnen. De klanken raken aan gevoelens. Muziek is zo een taal voor datgene wat we niet kunnen uitspreken. Handig wanneer we het vermogen om te voelen of ervaringen te benoemen, verloren hebben. Zoals bij een depressie het geval kan zijn, maar ook bij afasie.

Smeijsters: "De muziek geeft er- en herkenning voor verdriet of pijn. Ook kun je in een andere 'ervaringswerkelijkheid' belanden, waardoor je bijvoorbeeld vrolijker wordt. Iemand die depressief is, zal dankzij een vrolijk deuntje niet uit de put komen. Maar wanneer je keer op keer vrolijke muziek

draait, krijgt dat goede gevoel een neurologische inbedding. Het negatieve emotiepatroon wordt geleidelijk uit ons emotionele geheugen gewist."

"Muziek kan een taal zijn voor datgene wat we niet uitspreken"

KLANK EN DEMENTIE

Niet alles wat vergeten lijkt, is echt vergeten. Diverse onderzoeken laten zien dat muziek bij dementie herinneringen tot leven brengt. Klanken zijn van invloed op ons 'kernbewustzijn'. Smeijsters: "Dit deel van ons brein werkt niet via denken (woorden en begrippen), maar via gevoelens en voorstellingen (visueel, auditief, sensorisch). Ervaringen worden hier als indrukken, emoties en filmische fragmenten opgeslagen. Denken en taal hebben

geen grip op deze herinneringen. Omdat muzikale patronen overeenstemmen met gevoelsmatige patronen van ons kernzelf, kunnen de tonen wel met dit gedeelte van ons bewustzijn communiceren. Melodieën kunnen daardoor woorden van de tekst terughalen en associaties oproepen die met het lied verbonden zijn. Op die manier kan muziek gevoelens, visuele beelden en tot op zekere hoogte de meer begripsmatige herinneringen laten

opbloeien." Zelfs bij mensen die zwaar dementerend zijn kan muziek nog herkenning geven. Vooral nummers die we tussen ons vijftiende en twintigste levensjaar hebben gehoord, zijn letterlijk in het geheugen gegrift. Dat komt omdat juist in deze levensfase onze smaakvoorkeur tot ontwikkeling komt, die samenvalt met belangrijke identiteitsontwikkelingen. Dat maakt de muziek van toen zo onvergetelijk.

"Tussen denken en voelen heerst een innige samenhang, die zich vertaalt naar een interactie tussen hoofd en lichaam. Muziek speelt daarin een versterkende rol"

Zang en afasie

Zang kan mensen die door een herseninfarct amper kunnen praten (afasie) het vermogen teruggeven om onder woorden te brengen wat ze willen zeggen. Het blijkt dat mensen beter woorden kunnen maken met ondersteuning van een melodie.

Door met anderen muziek te maken is het mogelijk samen gelijktijdige klanken en stiftes te ervaren. Op die manier kunnen artistieke mensen via muziek contact maken.

Muziek, hoe afwisselend ook, kent door haar motieven en thema's een duidelijke structuur. Door naar die structuur te luisteren kan ons vermogen om

(verstandelijk) te structureren toenemen. Muziek stimuleert bovendien het werkgeheugen, de concentratie en het vermogen informatie te verwerken en op te halen.

Door intensief met muziek bezig te zijn kunnen mensen met spasmen tijdelijk geen last meer hebben van ongewenste, onbewuste spiersamentrekkingen. Hun hersenen hebben het zo druk met muziek maken dat ze niet nog eens spasmes kunnen produceren.

Bij slapeloosheid kan de vertraging van het tempo en ritme in de muziek ervoor zorgen dat het hart rustiger gaat kloppen. Door de lichamelijke ontspanning

die optreedt, moet inslapen eenvoudiger worden.

Mensen met de ziekte van Parkinson zijn als het ware 'ontstemd', schrijft neuroloog Oliver Sacks. In zijn boek 'Musikofilia'. Hun bewegingen en waarnemingen zijn door hun ziekte vaak te snel of te langzaam. De juiste muziek – afgestemd op het individu – geeft dankzij z'n ritme mensen een impuls om weer bij hun eigen tempo van bewegen en waarnemen te komen, zodat hun motoriek vloeiender wordt. Muziek stimuleert daarnaast ook de hersenen, die verantwoordelijk zijn voor onze motoriek.