

# Een diep besef van **innerlijke kracht**

## Guided Imagery and Music als welzijnsinterventie

Nanny Roed Lauridsen

De titel is een citaat zijn van een cliënt over haar ervaringen in een reeks GIM-sessies. De cliënt in kwestie had op dat moment te maken met meerdere verliezen op persoonlijk vlak die op haar verlamdend werkten, en daardoor haar daadkracht ondermijnde. Door de GIM-sessies maakte ze weer contact met haar innerlijke kracht en vond een manier om deze in te zetten in het dagelijks leven. De uitspraak "... een diep besef van innerlijke kracht ..." is typerend voor wat er met een reeks sessies kan worden bereikt.

### **Wat is GIM?**

De Bonny Method of Guided Imagery and Music (GIM) is een receptieve muziektherapie-methode waarbij het bewustzijn op verschillende niveaus wordt verkend om persoonlijke groei,

transformatie en welzijn te bevorderen. De term Bonny Method wordt uitsluitend gebruikt voor de volledige, individuele sessies zoals die door Helen Bonny zijn ontwikkeld. GIM is de parapluterm voor zowel deze vorm als voor de vele modificaties en groepsvormen.

In GIM-sessies wordt onder begeleiding van een hiervoor opgeleide therapeut gewerkt met de innerlijke beelden, lichamelijke ervaringen, gevoelens, gedachten en herinneringen die door het luisteren naar de muziek worden opgeroepen. Imagery is het Engelse woord voor deze innerlijke ervaringen.

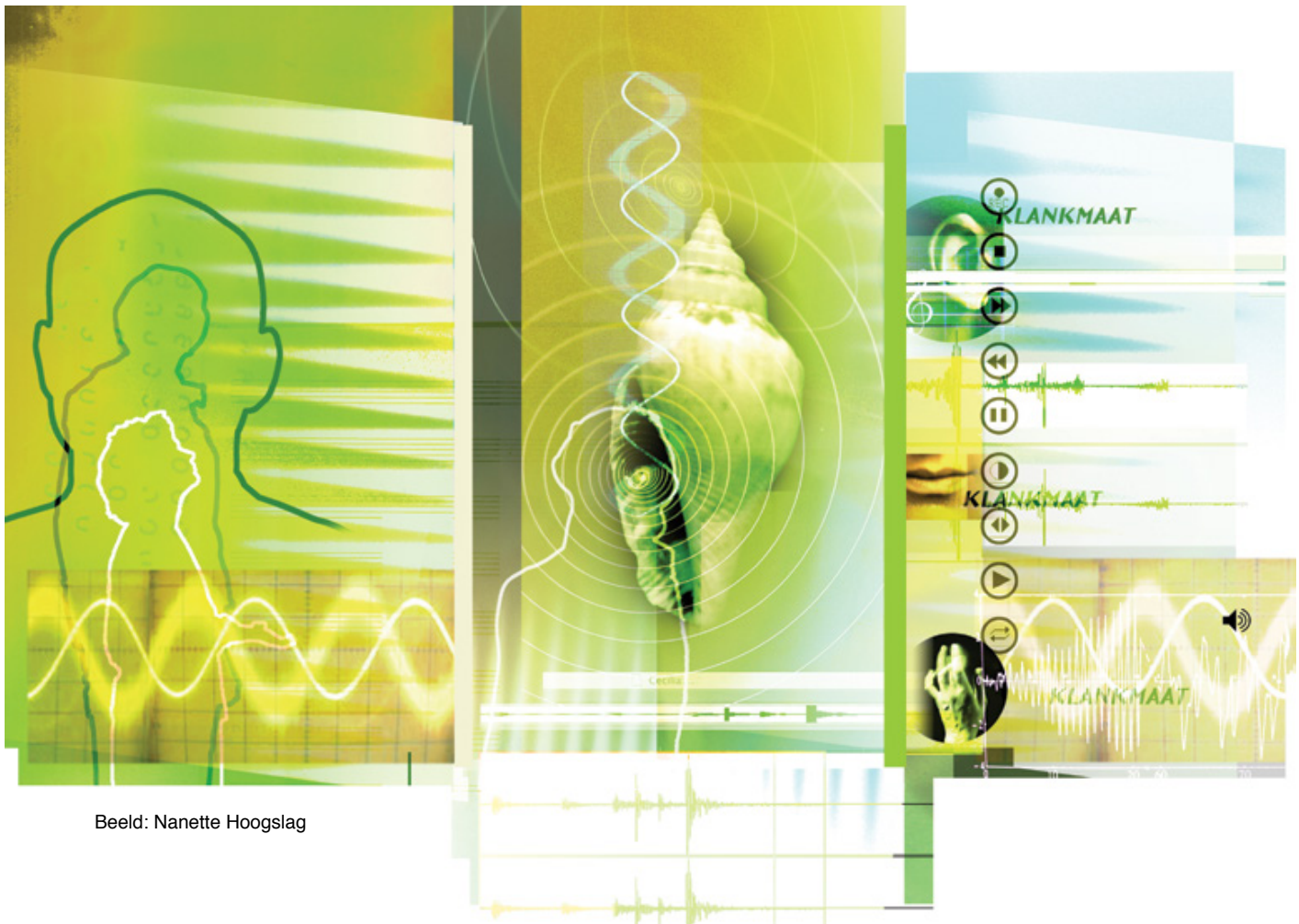
De GIM-methode is ontwikkeld door violist en muziektherapeut Helen Bonny Ph.D in de jaren zeventig van de vorige eeuw aan het Maryland Psychiatric Research Center (MPRC) in de VS. Daar deden Stanislaw Grof en Walther Pahnke onderzoek naar gebruik van LSD bij psychedelische psychotherapie. Bonny was co-therapeut in de psychotherapeutische sessies waarbij de cliënt onder invloed was van LSD. Zij gebruikte haar muzikale expertise om de muziek te kiezen die als ondersteuning werd gebruikt tijdens deze sessies. Toen het verboden werd om LSD te gebruiken in de psychotherapie, besloot Bonny om te onderzoeken of het gebruik van muziek in psychotherapeutische sessies voor eenzelfde opening naar het onderbewustzijn zou

kunnen werken. Zij veronderstelde door haar ervaring met muziek en LSD dat de piekervaringen die door de psychedelica kunnen worden opgewekt en die noodzakelijk zijn voor transformatie - ook zouden kunnen ontstaan bij het luisteren naar muziek. Het luisteren zou dan in een veranderde bewustzijnstoestand gebeuren, die niet door psychedelica maar door ontspanning en focus tot stand was gebracht. Naast deze psychedelische achtergrond heeft de Bonny Method zijn wortels in de experimentele humanistische psychologie en Maslow was dan ook een grote inspirator voor Bonny.

Sinds de jaren zeventig is de methode verder ontwikkeld en is een krachtig gereedschap geworden voor zowel persoonlijke ontwikkeling als voor werk met diverse cliëntengroepen. De methode wordt gebruikt door de hele wereld door therapeuten die de hiervoor bedoelde training hebben gevolgd. Met het opleiden van therapeuten en de verspreiding van de methode wereldwijd zijn er ook regionale verschillen in de definitie gekomen. Zo wordt GIM in de definitie van de Europese tak (EAMI) gepositioneerd als een vorm van psychotherapie waarbij ook andere dan klassieke muziek kan worden benut.

Elaine Abbott heeft getracht de overeenkomst eerder dan de verschillen tussen deze verschillende definities van

**Nanny Roed Lauridsen studeerde muziekwetenschap en Nederlands aan de Aarhus Universiteit en Universiteit van Amsterdam en volgde de training tot GIM-therapeut bij Torben Moe in Kopenhagen (DIGU). Zij heeft een eigen praktijk – Klankmaat – in Amsterdam Noord en is verbonden aan Aerrea – GGZ-instelling voor zorgprofessionals in Wormer.**



Beeld: Nanette Hoogslag

GIM aan te tonen door de conceptuele basis van GIM als volgt te verwoorden:

*It is a form of therapy that uses music as the central mover of therapeutic process.*

*As an activator of intrapersonal reflection, music facilitates exploration of consciousness and inner experience. The therapeutic processes of GIM can be experienced as physical and/or psychological transformations.*

*Engagement in GIM processes promotes wholeness, health, and mental and spiritual well-being in clients.<sup>2</sup>*

Voor alle definities geldt verder dat de muziek wordt gezien als co-therapeut: de muziek roept herinneringen, associaties, emoties en kinetische ervaringen en helpt tegelijk om deze te hantieren. De therapeut werkt vanuit een empathische en niet interpreterende houding en helpt de cliënt tot nieuwe inzichten te komen door reflecterende interventies - zowel tijdens de muziekreis als tijdens het verwerken na de muziek.

### Beschrijving van een GIM-sessie

Een individuele sessie duurt anderhalf tot twee uur en bestaat uit vier delen.

1. Een gesprek waarbij cliënt en therapeut onderzoeken/bespreken waarop de focus ligt tijdens de sessie. De inhoud van het gesprek is raadgevend voor de muziekkeuze van de therapeut.
2. Voorbereiding voor het luisteren naar de muziek, bestaande uit een begeleide (liggende) ontspanningsoefening en/of het focussen op een thema, een gevoel of een innerlijk beeld waarmee de muziekreis wordt ingegaan.
3. Tijdens de muziekreis, die over het algemeen plaatsvindt met gesloten ogen, vertelt de cliënt de therapeut over zijn/haar belevenissen. De taak van de therapeut is om inlevend te zijn ten opzichte van deze belevenissen - en de muziek - en

**Ik ging eigenlijk heel blanco en open de eerste sessie in: zonder specifieke vraag of verwachting maar wel met een diep besef dat het goed voor me zou kunnen zijn. En dat was het. Overweldigend in de eerste sessie, hoe muziek je zo enorm snel bij de kern kan brengen. Geen ontsnappen aan. Maar door de warme begeleiding kom je ongeschonden aan de overkant. En in mijn geval was dat een diep besef van innerlijke kracht die geen ander mens of omstandigheid me af kan nemen. Door de eerste ervaring was de vervolgsessie minder intens maar niet minder inzicht brengend: ik kan mijzelf afschermen voor te zware emoties zodat ze hanteerbaar blijven.**

”

# POËZIE

## Boombeschrijving

Bomen zijn werkelijk.  
Hun bladeren praten werkelijk  
met woorden veelzeggend  
en letterloos.

Hun toppen zingen.  
Hun stammen zwijgen  
hoorbaar.

Hun wortels houden  
van de aarde.

Bij een boom  
staande moet ik wel  
ademen als een boom.

Naar een boom  
ziende zie ik  
hemel en aarde in elkanders  
armen.

Want een boom,  
een boom is een bruiloft.

*Hans Andreus*

de luisteraar te helpen de belevenissen te laten ontstaan door een niet-sturende dialoog. De therapeut noteert wat er gezegd wordt en geeft de cliënt na afloop deze transcriptie mee. De muziek duurt 20-45 minuten.

4. De luisterbelevissen worden op verschillende wijze verwerkt om verbintenis te maken naar de focus van de sessie en hoe de belevenissen (kunnen) doorwerken op het dagelijkse leven van de cliënt. Dit kan bijvoorbeeld een beeldend vorm hebben (tekenen of schilderen) en/of in vorm van gesprek/reflectie.

Een groepsessie heeft dezelfde vierdelige structuur. Er wordt over het algemeen niet gesproken tijdens de muziekkreis en deze is van kortere duur. Groepsessies kunnen zowel in klinische als niet-klinische setting worden ingezet, zoals kennismaking met de methode, groepstherapie, geleide intervisie, creativiteitsontwikkeling en teambuilding

### Effectonderzoek

Onlangs (2017 en 2020) zijn er twee systematische literatuuronderzoeken verschenen waarin Guided Imagery and Music wordt onderzocht voor evidence dat een serie van GIM-sessies psychologisch en fysiologisch welzijn bevordert. Het ene onderzoek keek uitsluitend over individuele sessies met een minimum van zes sessies.<sup>3</sup> Het andere onderzoek was breder. Het neemt naast individuele sessies ook groepsessies en gemodificeerde sessies mee.<sup>4</sup> Er werd onderzocht in hoeverre GIM het welzijn van de cliënt beïnvloedt. Daarnaast keek men of er een relatie tussen GIM en positieve psychologie kon worden gevonden.

Beide literatuuronderzoeken concluderen dat hoewel er verder onderzoek nodig is, er veelbelovend evidence is gevonden dat GIM-interventies een

positief effect hebben op verschillende cliëntengroepen (medische, psychische of niet klinische behoeften hulpvraag). Ook is verder specifiek onderzoek nodig om uit te zoeken of de positieve uitkomsten en ervaringen kunnen worden ingebed in context van positieve psychologie.

Hoewel deze conclusies wat voorzichtig zijn, bevestigen ze niettemin mijn eigen ervaring - zowel als GIM-therapeut als in de eigen sessies die ik heb gehad als onderdeel van de opleiding.

In mijn optiek opent het luisteren naar muziek in een veranderde bewustzijns-toestand - kort gezegd de muziekkreis - op een milde manier een venster naar meerdere lagen in het bewustzijn. Hierdoor is contact mogelijk met zowel problematische gebieden als hulpbronnen in het onderbewuste. De muziekkreis maakt het mogelijk om de problematische - en verdrongen gevoelens onder ogen te zien, te voelen en te transformeren. Zo is het mogelijk om factoren te veranderen die het welzijn belemmeren, zoals vastgeroeste reactiepatronen veranderen of een beter zelfbegrip te faciliteren. De muziekkreis bereidt ook de weg naar de kwaliteitsgebieden: versterkt de connectie met de innerlijke kracht en het fundament of kern van de betreffende cliënt. Hierdoor wordt zowel veerkracht als vitaliteit vergroot.

### Praktijkervaring

Tenslotte wil ik een eigen ervaring delen om de potentiële spirituele werking van GIM te illustreren. Deze ervaring vond plaats tijdens een workshop die deel was van mijn opleiding tot GIM-therapeut en is een keerpunt gebleken zowel in mijn persoonlijke ontwikkeling als in mijn ontwikkeling als therapeut.

Er waren voor mij meerdere betekenisvolle aspecten in deze reis. Toen de muziek begon ging ik direct 'de lucht in' samen met de leeuwrik in de muziek, naar het blauw van mijn tekening. Het was daarvoor nodig dat ik mij volledig

## Voorbeeld van GIM sessies

### Inductie

Bedenk vijf aspecten van wie je bent en bedenk het cadeau dat dit aspect je heeft gegeven.

*I'm Nanny - The gift is life*

*I'm a mother - The gift is gratefulness*

*I'm music - The gift is that I can feel the music*

*I'm a helper - The gift is to get to know others*

*I'm a searcher - The gift is knowledge*

Daarna: Maak een mandala die dit voor jou uitbeeldt (zie afbeelding)



### Transcriptie van de muziekreis

*Muziek: The Lark Ascending (Vaughan-Williams)*

Hij roept me! Het is fijn, ik krijg kippenvel. Het is het blauwe van mijn tekening. Heel erg blauw!!! Ik voel een puls eronder, ik ben nieuwsgierig. "Kom, we moeten verder." We zijn op een andere plek. Het is rustig geworden – het is

fijn! Dat moet. Ik wil graag naar de wijsheid toe. Nu word ik gevuld!!!

Een flits van weemoed. Er is altijd een achterkant – er is een prijs. Dan is er de muziek! De muziek helpt en troost. Je kunt gewoon verder gaan. Zie je wel – er komt altijd een nieuwe plek. Dat is bevestigend.

Het is fijn dat ik de anderen daar kan laten, ze mogen er ook zijn. Ik mag ervan genieten en het naar binnen laten komen. Ik word steeds breder en kan het leven voelen "trust the music" – geloof in wat er is en neem het mee. Ik ben gevuld met licht en warmte. Heerlijk.

overgaf aan de muziek – iets wat tot dan toe niet makkelijk voor mij was. Verder lees je dat ik op een gegeven moment moeilijkheden tegenkomt, maar dat de muziek op dat moment helpt om dat gevoel te aanvaarden en ook helpt om door te gaan – niet te blijven steken in de weemoed. Het lukt mij ook om me niet te laten storen aan de andere aanwezigen in de ruimte. De beloning krijg ik op het eind: "Ik ben gevuld met licht en warmte".

Deze ervaring is mede oorzaak dat ik de training heb kunnen voltooien en sinds maart 2020 gecertificeerd Fellow by the Association of Music and Imagery. Toen ik in november 2007 de eerste

training volgde in Denemarken, was er nagenoeg geen kennis van deze methode in Nederland. Daar is in de tussentijd veel aan veranderd. Er zijn een aantal trainingen geweest voor niveau 1, waarvan ik twee heb georganiseerd<sup>5</sup> en in oktober 2020 start de eerste groep met vijf deelnemers – waarvan vier Nederlanders – voor niveau 2.

Het is dan ook mijn hoop dat op den duur deze methode meer zal worden ingezet. Of het nu is uit behoefte aan persoonlijke ontwikkeling of stresshanteling, in verband met rouw of ziekte of puur uit nieuwsgierigheid. Het is een methode die past in een tijd met steeds meer aandacht voor de hele mens.

- 1 <http://ami-bonnymethod.org/find-a-practitioner>
- 2 Abbott, E. A. (2019) The individual form of the Bonny Method of Guided Imagery and Music. In D. Grocke (Ed.), Guided Imagery and Music the Bonny Method and Beyond (2nd Edition); pp. 27-40), p. 27. Dallas, Texas. Barcelona.
- 3 Honig, T., & H. McKinney, C. (2017). Health Outcomes of a Series of Bonny Method of Guided Imagery and Music Sessions: A Systematic Review. *Journal of Music Therapy*, 54(1), 1-34.
- 4 Petra Jerling & Marita Heyns (2020) Exploring Guided Imagery and Music as a well-being intervention: A systematic literature review, *Nordic Journal of Music Therapy*, 29:4, 371-390.
- 5 Met Primary Trainer Bolette D. Beck: <https://ami-bonnymethod.org/find-a-training/institute-detail/sounding-circles-guided-imagery-and-music-training>