

# Van Harp tot Hart

*Op 20 juli werd Christel Brughmans officieel gecertificeerd therapeutisch harpspeelster van het International Harp Therapy Program van Christina Tourin in San Diego. Hier vertelt ze over haar therapeutisch werk met dit bijzondere instrument.*

*Christel Brughmans*

Toen de harp elf jaar geleden in mijn leven kwam, had ik nooit kunnen bedenken dat ik er zo'n avontuur mee zou beleven tijdens het spelen aan het bed van zieke en stervende mensen. Mijn stage-uren in CODA hospice te Wuustwezel en op de oncologie-afdeling van het Sint-Jozef ziekenhuis te Malle hebben me grote vervulling gebracht.

## **Ontdekking van de harp**

Al heel mijn leven weet ik dat ik iets met muziek en ritme heb. Toen ik op mijn 46 meer ruimte kreeg in mijn leven, wilde ik goed nadenken welk instrument echt bij mij hoorde. Ooit had ik op de Gentse feesten een Zuid-Amerikaanse groep gezien met harpen en gitaren die ik supermooi vond. Dus trok ik naar muziekatelier Ward De Beer in Borgerhout en kocht ik mijn eerste harp. Met veel plezier volgde ik wekelijks les, en jawel: na een jaartje speelde ik op de afstudeerdag van E.A. in Malle en later op de opendeurdag in de Patriottenstraat. Ik ervoer dat harp spelen me rust en vrede bracht. Meer nog: wanneer ik met de zorgen van het gezin bezwaard was en ik speelde een uur, dan raakte ik dat kwijt.

## **Therapeutisch harpspel**

Toen ik een paar jaar speelde, ontmoette ik Jan Jonker, een therapeutisch harpspeler opgeleid door de beroemde harpiste Christina Tourin, oprichter van het International Harp Therapy Program. 'Harpjan', zoals hij zichzelf noemt, is een heel bijzondere man die de kunst verstaat van het mooi spelen van die ene toon, en van rapport maken via een instrument. Toen ik hem aan het werk zag, kwamen er voor mij puzzelstukjes van muziek, zen en therapie samen. Dát wilde ik ook wel gaan doen.

Op een mindfulness weekend met Jan Boswijk zag ik collega Hilly Bol een prachtige harp bespelen op haar linkerschouder, met de harp dicht bij het hart. Op een dag besloot ze om twee jaar naar Missoula Montana (US) te trekken om de opleiding Harp Thanatology te volgen. Deze opleiding leert mensen harp spelen voor stervenden in een muzikale wake.

Ik heb het geluk gehad om met Hilly mee te lopen tijdens haar werk in het hospice te Wilnis (Nederland) en te ervaren wat het deed met stervende mensen en hun naasten om haar muziek te horen. Ik voelde een soort ontzag in die omgeving, alsof ik me bewust werd van de

heiligheid van ons op aarde komen wanneer we geboren worden en van ons vertrek wanneer we sterven. Dat ik zelf sedertdien ook met mijn harpmuziek aanwezig kan zijn op deze intieme grootse momenten van het leven en daar iets kan betekenen, is werkelijk van onschatbare waarde voor mij.

## **Afstemmen met Hilly**

In mijn dagboek van 10 januari 2018 schreef ik dit: "Voor we vertrokken, belde Hilly kort met het hospice en daar begon eigenlijk al het afstemmen. Bij aankomst maakten we contact met de verpleegkundigen en hoorden we hoe het met ieder van de bewoners ging. Ik vond het prachtig om te zien hoe zij heel bescheiden en open haar muziek aanbiedt en zorgzaam contact weet te maken met de mensen. De bewoners en hun familie kwamen ook naar haar toe, terwijl ze haar nog nooit hadden ontmoet. Dat vind ik een echte kunst, om zo open aanwezig te zijn bij telkens nieuwe bewoners, en de boodschap uit te zenden: 'Ik ben hier voor jou'.

Verschillende mensen brengen toch graag dat stukje verhaal over hun 51-jarig huwelijk, dat ze hopen dat hun vader niet lang meer moet lijden,

en zo meer. Ik voelde dat dit heel belangrijk is en de essentie van 'er zijn' als harpser; om ook te luisteren. Mensen worden op die manier gezien in hun afscheid en hun rouw en dat is helend, naast de rustgevende klanken. Het draait niet om muziek, het gaat over mensen en hun proces en hoe muziek daarbij kan steunen of faciliteren. Het is muzikaal dienstbaar zijn, en afstemmen”.

### Helende klanken

Het repertoire van de harp is breed, het gaat van folk en Keltische tunes tot klassiek, vooral impressionisme en romantiek. Maar ook oude muziek, popmuziek en wereldmuziek. Tijdens mijn opleiding leerde ik improviseren in oude sferen of 'modi', die invloed op ons gemoed hebben. Veel oude muziek en Keltische tunes zijn in een bepaalde modus geschreven. De Dorische modus werkt grondend, de Aeolische is melancholisch en helpt om onze emoties te laten stromen, de Lydische modus is speels, Ionisch is uitreikend of omarmend zoals in wiegeliëden, Phrygisch is geladen en dramatisch, Mixolydisch doet ons denken aan Keltische landschappen, Locrisch helpt ons alles los te laten.

Van Hilly leerde ik Gregoriaanse melodieën in mijn harpspel integreren en ook muziek van de Duitse benedictijnse abdis Hildegard van Bingen (1098-1179). Deze muziek hoeft weinig kranen, een enkele kwint als begeleiding is genoeg. Ze bestaat uit een bepaalde toonreeks in meditatieve sfeer die start op de grondnoot en daar steeds weer naar terugkeert. Zo kan ik urenlang improviseren zonder dat ik mijn geheugen moet belasten. Dit geeft grote vrijheid wanneer ik bij mensen op de kamer speel, ik laat mijn harp



*Spelend op de opendeurdag van de E.A. op 14 april 2012 in de Patriottenstraat met mijn jongste toehoorder.*



een melodie zingen en kan eindeloos variëren. Het is eenvoudig, en tegelijk meditatie en rust.

## Rapport maken

Toen Christina Tourin in Nederland kwam lesgeven, leerde ik van haar het 'matchen'. Dit vertrekt van de persoon en zijn ritme en klank, door bijvoorbeeld de ademhaling te volgen. Bij beademde mensen heb ik geregeld gemerkt hoe ze na een tijdje luisteren meer ademruimte kregen. De harp ondersteunt hun ademritme, gaandeweg verdiept dit zich en ervaren mensen meer fysiek comfort. Vaak blijft het effect van dit harpspel nog meer dan een dag aanhouden. In de tijd van Johan Sebastian Bach noemde men het ritme van de muziek dat de hartslag als basis

heeft (ca. 72 tellen per minuut) het 'tempo justo'. Wanneer ik dit tempo volg, is het rustgevend. Wanneer ik sneller speel, is dat opzwevend en wanneer ik langzamer speel, neem ik iemand mee naar ontspanning.

Elk levend wezen heeft een stemgeluid en toonhoogte, en we proberen als therapeutisch harpspeler ook echt te luisteren naar de eerste woorden die mensen zeggen. We pikken de toonhoogte op en spelen daarop in.

Dit werk heeft me bewust gemaakt van nieuwe mogelijkheden tot 'rapport', een begrip dat ik kende uit therapie. Mensen hebben niet alleen een houding en een ademritme, maar ook een bepaald stemregister en kleur. Zodoende heeft mijn pallet om af te stemmen zich door de muziek

verbreed en verdiept. Wanneer ik speel in het hospice gebruik ik ook interactieve technieken. Door mijn harp pentatonisch te stemmen elimineer ik alle wringende intervallen en zo kan ik met iemand improviseren. Ik houd de harp zo vast dat we met z'n tweeën op de snaren kunnen tokkelen of erover glijden. Dat vinden bijna alle mensen heerlijk. Hartverwarmend om hun glimlach te zien! Met mijn grote harp laat ik de kousenvoeten op de klanktafel rusten, of de rug tegen de zuil leunen. Zo kunnen mensen de klanken van het instrument diep voelen en de fijne vibraties binnenlaten.

## What is willing to meet me?

De basisregel is (net zoals in therapie) dat je niet



iets nieuws gaat aanbieden alvorens je de luisteraar écht hebt gematcht. Eerst zien en horen we de persoon, we ontmoeten hem of haar vanuit nieuwsgierigheid: 'What is willing to meet me?'. Vaak is dit al voldoende en brengt het mensen dichtbij zichzelf. Geen enkele emotie wordt ontkend of weggewenst. Mensen dichtbij de dood en hun geliefden zijn vaak ook opstandig of boos, verdrietig of te moe voor wat dan ook. Dat is wat we ruimte geven en waar we bij blijven. Daarna is het mogelijk om iets toe te voegen naargelang de behoefte. Ik vraag mensen of ze rust of vrolijkheid willen. En ze vinden het leuk om inbreng te hebben.

Wanneer ik vaker voor iemand speel, vraag ik naar hun lievelingsmuziek, en probeer ik een volgende keer iets daarvan te spelen. Dit wordt ongelooflijk gewaardeerd. Vele van deze verzoeknummers behoren nu tot mijn vaste repertoire. Zo arrangeerde ik 'Ik wil deze nacht in de straten verdwalen' van Wannes Van De Velde, 'Ik ben zo eenzaam zonder jou' van Will Tura en 'Hallelujah' van Leonard Cohen. In het ziekenhuis brengt dit een vrolijke noot of herkenning. Soms krijg ik mensen aan het zingen of neuriën. Ik bespeel mijn instrument ook met een bewuste intentie, dat het de luisteraar comfort, rust of vreugde mag brengen.

Op deze manier lijkt het therapeutisch harpspel ook op de spiegeling die een moeder aan haar kind geeft, door via stembuiging te

laten horen dat ze de emotie heeft opgepikt. Harpspel heeft veel manieren om contact te maken zonder woorden en overstijgt hierdoor het spreken. Dat maakt dat ik kan spelen voor baby's en voor mensen die niet meer kunnen spreken omdat ze erg ziek zijn, in coma of palliatieve sedatie zijn of zich midden in het proces van sterven bevinden. Met mijn klanken kan ik hen nog (aan)raken.

### Wieg van klanken

De harp is volgens mij het therapeutisch instrument bij uitstek, omdat het zacht en heel zuiver klinkt en door zieke of herstellende mensen goed verdragen wordt. Het is klank in pure vorm, het is nooit mechanisch of koud. Therapeutisch harpspelen is een 'wieg van klanken' maken om de luisteraar mee te omarmen en hem aandachtige aanwezigheid te schenken. Wanneer ik speel voor mensen voel ik me geregeld diep geraakt door hun dankbaarheid. Vaak zie ik dat ze hun tranen de vrije loop laten en zichtbaar meer ontspannen. Ik word met open armen en grote verwondering ontvangen. En ik vind het leuk om het verrassingselement te laten meespelen. Het maakt mij speels. Voor mezelf vervult het me het meest dat ik mijn passie voor muziek kan delen. Ik voel me dan gewoonweg gelukkig.

## Uit mijn stageverslag van maart 2019, CODA Hospice, Wuustwezel, kamer 2:

De verpleging informeert me dat de nieuwe patiënt slecht hoort en ook niet goed kan spreken. Ik kom binnen en zeg mijn naam en dat ik hier harp speel. Hij spreekt, maar ik begrijp hem nauwelijks. Ik denk even: dit gaat niks worden ... Ik kom dichterbij en hij zegt dingen die ik niet versta, maar ik vang hier en daar wel woorden op: muziek, gitaar ... en hij maakt gebaren van hopeloosheid.

Ik leg zijn hand op de harp zodat hij het kan voelen. Dat wil hij en ik speel eerst rustig, en dan ook heel levendig. Hij kijkt me eerst heel doordringend aan, maar naarmate ik meer speel zie ik verzachting en rust komen. Hij voelt de muziek en hij beweegt mee in het ritme met zijn hoofd. Precies in de maat. Ik stem de harp pentatonisch en we improviseren samen. Dat lijkt hij fijn te vinden. Dan zegt hij plots: 'Nessun Dorma' en dat hij daarvan houdt en niet van popmuziek. Ik ken die melodie niet, maar wel een ander nummer van Puccini. Ik zet 'O Mio Bambino Caro' in, en hij herkent het. Hij begint de maat te slaan met zijn handen en te dirigeren! Dan zegt hij: 'Butterfly!' Hij wil zeggen dat het een lied is uit de opera 'Madama Butterfly!' Ik knik, en we genieten samen van de muziek. Het geeft me enorme voldoening. Aan het eind raakt hij even mijn arm aan alsof hij me wil danken.

Ik leerde vertrouwen hebben en gewoon contact maken zoals het mogelijk is, en ontdekte zo de muzikaliteit van deze man. Naderhand las ik in het gastenboek een warme reactie van de familie die het bijzonder vond dat ik hem als een van de laatsten nog heb kunnen bereiken. Ook de verpleegkundigen vertelden me dat mijn muziek een grote meerwaarde betekent in het hospice, ze luisteren en genieten mee.

