

# Op hok maar daarom niet minder muzikaal: waarom we te allen tijde 'aan de muziek' blijven

geschreven door **Edith Van Dyck**

Muziek is goed voor ons. Het maakt ons door de band genomen gelukkiger en kan tevens de *sociale binding* met anderen versterken. Vanuit een wetenschappelijk perspectief is het dus bijzonder zinvol om muziek te maken, spelen en/of luisteren in tijden van *lockdown*, waar negatieve effecten van sociale isolatie en tal van gerelateerde psychologische klachten nog meer op de loer liggen dan anders.



Afbeelding van Dries Lenaerts.

Live concerten bijwonen of de knieën laten verzuren door bezwerende beats in het bruisende nachtleven, het zit er even niet meer in. Maar lijdzaam zitten afwachten tot er weer ten volle geleefd mag worden, ook dat komt niemand ten goede. Het is duidelijk dat velen deze state-of-mind delen. Elke dag opnieuw worden er in het huidige ophoktijdperk tal van, voornamelijk virtuele, muzikale initiatieven op poten gezet. Dit gaat van huis-tuin-en-keuken dj sets (gasvuur-

## Auteur(s) van het artikel



**Edith Van Dyck**

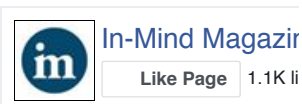
Edith Van Dyck werkt als postdoctoraal onderzoeker aan

het Instituut voor Psychoacoustica en Elektronische Muziek (IPEM) van de Universiteit Gent en als...more

## begrippenlijst van artikel

Sociale binding  
 Lockdown  
 Neurotransmitter  
 Dopamine  
 Craving  
 Positron emission tomography (PET) scanning  
 Dubbelblind  
 Synaptisch  
 Levodopa  
 Risperdone  
 Placebo  
 Lactose  
 Persoonlijkheid

## Facebook



dj'en is plots niet meer zo underground als voorheen) tot professionele muzikanten die dagelijks hun fijnbesnaarde talenten etaleren; het internet explodeert als het ware en net als voorheen tonen we met z'n allen aan: mensen zijn muzikale beestjes.

### Muziek als beloning

Muzikaliteit is eigen aan de menselijke soort en onderscheidt ons van de meeste dieren (Honing, 2018). In elke menselijke cultuur maakt, speelt en luistert men muziek (Tomlinson, 2013). Tevens voegen we muziek aan talloze facetten van ons dagelijks leven toe; als motivator bij het sporten of werken, als sfeermaker op restaurant of in winkels, ter ondersteuning van visuele media, etc. Iets in onze aard zorgt er dus voor dat we als mens een drang voelen om met muziek te interageren.

Een mogelijke hypothese is dat voornamelijk de *neurotransmitter dopamine* hiervoor de verantwoordelijkheid draagt. Net als onder meer eten, seks en psychoactieve drugs zou muziek ons geluksgevoel vergroten, ons euforisch maken en ons laten verlangen naar meer (*craving*). Echter, in tegenstelling tot bijvoorbeeld eten en seks, garandeert muziek onze overleving niet onmiddellijk en anders dan drugs, promoot het de *dopaminerge* neurotransmissie niet op directe wijze. Toch blijkt ook muziek in staat te zijn om ons beloningssysteem op een gelijkaardige manier aan de praat te krijgen.

*Positron emission tomography (PET) scanning* toonde namelijk aan dat er inderdaad meer *dopamine* in onze hersenen wordt vrijgegeven wanneer we luisteren naar muziek die we als aangenaam ervaren en die ons esthetische *chills* bezorgt (Salimpoor et al., 2011). Om de link tussen muziek en *dopamine* verder uit te spitten, werd in een recente *dubbelblinde* studie nagegaan of een directe manipulatie van de *dopaminerge synaptische* beschikbaarheid de genotservaring van muziek beïnvloedt. Proefpersonen kregen muziek te horen nadat één van drie verschillende stoffen werd toegediend: 1) een stof met een werking gelijkaardig aan *dopamine (levodopa)*, 2) een stof die de centrale *dopaminereceptoren* blokkeert (*risperdone*) of 3) een *placebo (lactose)*. Terwijl het *dopamine*-achtige middel en de *placebo* de motivatie om naar muziek te luisteren en de genotservaring vergrootten, zorgde het middel dat de *dopaminereceptoren* blokkeerde net voor een afname in beide parameters (Ferreri et al., 2019). Met andere woorden, men toonde aan dat *dopamine* op directe wijze gelinkt kan worden aan het geluksgevoel dat we ervaren wanneer we naar muziek luisteren. Het idee dat muziek je gelukkiger maakt, zit dus niet zomaar in je hoofd... nou ja, jawel dus!

Uiteraard is de muzikale beleving er één van zeer persoonlijke aard. In bovenstaande studies werd telkens gebruik gemaakt van muziek die door de proefpersonen zelf werd geselecteerd. De emotionele reacties op muziek kunnen echter sterk variëren, afhankelijk van de muziek én de persoon. Muzieksmaak wordt door tal van factoren beïnvloed, zoals iemands *persoonlijkheid*, gemoedstoestand, leeftijd, omgeving, eerdere ervaringen met de muziek en hoe vaak men reeds met de muziek in contact kwam (e.g., Peretz et al., 1997; Schäfer & Sedlmeier, 2009). Zo blijken we melodieën bijvoorbeeld vaak meer te appreciëren naarmate we ze frequenter te horen krijgen (Peretz et al., 1997) en hebben we doorgaans een grotere voorkeur voor muziek die bij onze gemoedstoestand aansluit dan voor muziek die daar sterk van afwijkt (Xue et al., 2018). Of muziek al dan niet een gevoel van beloning oproept, is dus erg persoonlijk en gebonden aan de specifieke context.

### Muziek als sociale lijm

Wat opvalt aan de vele muzikale ondernemingen sinds de *lockdown*, is dat die vaak van collectieve aard zijn. Dit is niet vanzelfsprekend, aangezien het in huidige tijden logischerwijs veel makkelijker is om alleen te musiceren. Toch wordt er vaak heel wat uit de kast gehaald om samen muziek te kunnen maken, ook al staat de bestaande software hiervoor nog niet altijd op punt en blijkt het soms quasi onmogelijk om op virtuele wijze geluiden (en beelden) zonder enige vorm van vertraging te synchroniseren. Sommigen kiezen daarom voor een minder directe vorm van samenspel door het heen en weer sturen van muziekopnames tot die zo hun finale vorm bereikt hebben. Hoe dan ook, velen hebben er duidelijk best wat voor over om de sociale component van het musiceren in stand te houden.

De geschiedenis van de mens gaat dan ook hand in hand met die van de muziek en reeds sinds het prille begin is *sociale binding* een uiterst cruciale functie van muzikaliteit (Freeman, 2000; McNeill, 1995). Ook al heeft muziek op zich geen onmiddellijk zichtbare invloed op onze overlevingskansen, samen musiceren heeft dit vanuit een evolutionair standpunt namelijk wel, zij het op een indirecte wijze. Het behoren tot een groep met sterkere onderlinge banden heeft immers tal van voordelen die de overlevingskansen positief kunnen beïnvloeden: niet alleen worden we extra beschermd tegen gevaren, ook goederen, diensten en informatie worden beschikbaarder en onze mentale toestand gaat erop vooruit (e.g., Gardner & Stuart, 2004; Kurzban et al., 2015; Ross & Mirowsky, 2002). De voordelen van een sterk groepsgevoel zijn legio en muziek kan hier dus op zeer directe wijze als sociale lijm fungeren. Denk maar aan nationale volksliederen, liederen van sportclubs, strijd- en misliederen. Het zijn alle typische voorbeelden van muziek ingezet als werktuig om het groepsgevoel binnen een bepaalde verzameling individuen te vergroten. Ook in de omgekeerde richting kan een voorkeur voor bepaalde muziek ervoor zorgen dat we ons met een bepaalde groep verbonden voelen (Laiho, 2004) en zelfs simpelweg luisteren naar muziek kan al voor een afname van gevoelens van eenzaamheid zorgen (Ter Bogt et al., 2011).

### Conclusie

Onderzoek toonde positieve effecten van muziek op ons geluksgevoel en ons gevoel van verbondenheid aan. En laten dit nu net twee items zijn waar we op dit moment grote aandacht aan dienen te besteden. Studies over de psychologische effecten van quarantaine wijzen er namelijk op dat de hieraan gekoppelde sociale isolatie, onzekerheid, verveling en verlies van vrijheid leiden tot een significante toename van angstgevoelens, prikkelbaarheid, concentratieproblemen en neerslachtigheid (Brooks et al., 2020). Muziek kan ons helpen om met deze negatieve psychologische effecten om te gaan. Laten we dus maar met zijn allen 'aan de muziek' blijven.

### Referenties

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence*, 395(10227), 912–920.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Ferreri, L., Mas-Herrero, E., Zatorre, R. J., Ripollés, P., Gomez-Andres, A., Alicart, H., Olivé, G., Marco-Pallarés, J., Antonijoan, R. M., Valle, M., Riba, J., & Rodriguez-Fornells, A. (2019). *Dopamine* modulates the reward experiences elicited by music. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(9), 3793–3798.  
<https://doi.org/10.1073/pnas.1811878116>
- Freeman, W. J. (2000). A neurobiological role of music in social bonding. In N. Wallin, B. Merkur, & S. Brown (Eds.), *The origins of music* (pp. 411–424). MIT Press.
- Gardner, A., & West, S. A. (2004). Cooperation and punishment, especially in humans. *The American Naturalist*, 164(6), 753–764.
- Honing, H. (2018). *Aap slaat maat. Op zoek naar de oorsprong van muzikaliteit bij mens en dier*. Nieuw Amsterdam.
- Laiho, S. (2004). The psychological functions of music in adolescence. *Nordic Journal Of Music Therapy*, 13(1), 47–63.  
<https://doi.org/10.1080/08098130409478097>
- McNeill, W. H. (1995). *Keeping together in time*. Harvard University Press.
- Peretz, I., Gaudreau, D., & Bonnel, A. (1998). Exposure effects on music preference and recognition. *Memory & Cognition*, 26, 884–902.  
<https://doi.org/10.3758/BF03201171>
- Rawlings, D., & Ciancarelli, V. (1997). Music preference and the five-factor model of the NEO personality Inventory. *Psychology of Music*, 25(2), 120–132.  
<https://doi.org/10.1177/0305735697252003>
- Ross, C. E., & Mirowsky, J. (2002). Family relationships, social support and subjective life expectancy. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(4), 469–489.  
<https://doi.org/10.2307/3090238>
- Salimpoor, V., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct *dopamine* release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*, 14(2), 257–262.  
<https://doi.org/10.1038/nn.2726>
- Schäfer, T., & Sedlmeier, P. (2009). From the functions of music to music preference. *Psychology of Music*, 37(3), 279–300.

<https://doi.org/10.1177/0305735608097247>

Ter Bogt, T. F. M., Mulder, J., Raaijmakers, Q. A. W., & Nic Gabhainn, S. (2011). Moved by music: A typology of music listeners. *Psychology of Music*, 39(2), 147–163. <https://doi.org/10.1177/0305735610370223>

Tomlinson, G. (2013). Evolutionary studies in the humanities: The case of music. *Critical Inquiry*, 39(4), 647–675. <https://doi.org/10.1086/671351>

Xue, C., Li, T., Yin, S., Zhu, X., & Tan, Y. (2018). The influence of induced mood on music preference. *Cognitive Processing*, 19, 517–525. <https://doi.org/10.1007/s10339-018-0872-7>