

# Glazbena terapija: ispunjavanje fizičkih, emocionalnih, kognitivnih i socijalnih potreba

Märith Bergström-Isacsson, glazbeni terapeut, RMT-SAM, PhD

Švedski nacionalni centar za Rettov sindrom i vezane poremećaje, područje Jämtland Härjedalen Švedska

## Utjecaj i važnost glazbe

Glazba je fenomen jedinstven za ljude – ali zašto? Zašto glazba ima tako važnu ulogu u našim životima? Osjećaji i emocije – potaknuti hranom, pićima, bliskošću i dodirrom druge osobe – su stvar opstanka i iz tog razloga logički i lako objašnjivi. Ali zašto glazba?

Brojni se istraživači slažu da glazba stimulira iste univerzalne emocije u cijelom svijetu i to ukazuje da je glazba središte onoga što nas čini ljudima, što je jedno od objašnjenja zašto glazba ima takav utjecaj [1].

Glazba je općenito ključni dio miljea svakog djeteta. Posljedično, pojedinačni učinci glazbe stvaraju se u svakom djetetu – temeljem glazbe kojoj su bili izloženi.

Sad znamo da fetus star 25 tjedana može čuti. Stimulansi (na primjer glazba) pohranjeni su u sjećanju svake osobe. Glazba na sve nas utječe na različit način; može nas uzbuđivati, aktivirati, smirivati, fokusirati i pobuditi emocionalne izraze i fizičke odgovore [2-4].

Glazba prenosi sjećanja i osjećaje, što djelomično objašnjava emocionalne ekspresije koje se povezuju s nekim glazbenim djelima. Vesela i motivacijska glazba je neprocjenjiva u kontekstu dijaloga, komunikacije i učenja. Glazba djeluje kao instrument za jasno prikazivanje optimalnih mogućnosti pojedinca [5, 6].

Osobe s Rettovim sindromom često su vrlo odlučne kad se govori o glazbenim preferencijama. Omiljene pjesme, umjetnici i snimke su vrlo česte.[7-10]. Glazbeni je odabir različit i vrlo osoban. Kad se uvede nova glazba, unutarnji i vanjski glazbeni prostor osobe se proširuje. Ovdje se unutrašnji prostor odnosi na misli, slikovit prikaz, snove, stavove i osjećaje. Vanjski se prostor odnosi na vanjsko okruženje. Neki pojedinci s Rettovim sindromom su iznimno osjetljivi na nove kontekste i zvukove – uključujući i glazbu. Svrhovito izlaganje glazbi različitih kultura i žanrova ojačava njihovu sposobnost da se osjećaju sigurno i tako prihvate različite kontekste i situacije u svakodnevnom životu.

Za osobe s Rettovim sindromom, glazbeni razvoj ovisi o (i) sklonosti drugih u neposrednom okruženju da predstave novu glazbu i (ili) kako će (ili hoće li) odgovori osobe na glazbu biti primijećeni i shvaćeni. Dječje pjesme mogu i dalje imati istaknutu ulogu za odrasle, možda iz razloga što pjesme imaju vrlo specifično značenje za pojedinca ili možda nova glazba nije uvedena od njihovog djetinjstva.

Omiljene pjesme mogu stvoriti fiziološke odgovore i izraze. Jedna pjesma može probuditi *aktivaciju* (uzbuđenje), stvoriti pokrete, smijeh i kontakt. Druga pjesma može omogućiti fokusiranje, koncentraciju i opuštanje.

Svi su odgovori važni, a različiti odgovori funkcioniraju kao alat u različitim kontekstima, na primjer, kako bi stvorili pokrete (motoričku aktivnost). Kad smo to rekli, sudionici (pacijenti, roditelji, partneri, glazbenici, njegovatelji, terapeuti) moraju razumjeti da emocionalne odgovore

može biti teško interpretirati, na primjer, razlikovati između velike radosti i ekstremne radosti.

Ekstremna radost može vrlo lako biti fiziološka “prevelika uzbuđenost” uzrokovana emocijama i disfunkcionalnim moždanim stablom, reakcija koju može biti teško kontrolirati kod osobe s Rettovim sindromom [11,12].

Isto tako mogu se lako propustiti – ili krivo protumačiti – važni izrazi interesa, fokusa i opuštanja, jer to mogu biti “tihi izrazi” – izrazi koje drugi u okolini općenito ne traže ili nisu obučeni gledati/motriti.

## Glazbene intervencije – u terapiji I u dnevnim aktivnostima

Glazbena terapija je zdravstvena grana u kojoj glazba ima ulogu alata u terapijskom odnosu za pristup fizičkim, emocionalnim, kognitivnim i socijalnim potrebama pojedinca. Ponekad se glazbena terapija smatra vrstom glazbene edukacije, zabave ili lijepog trenutka, što ona *može* predstavljati – ovisi o individualnim potrebama osobe.

Glavni su ciljevi glazbene terapije interakcija, komunikacija i osjetilna regulacija. Tijekom glazbene terapije, glazbene intervencije stvaraju različite emocionalne izražaje i omogućuju pojedincima da osobno osjete jake osjećaje. Terapeuti stvaraju osnovnu bazu koja podržava – sigurno mjesto – i obično uspijevaju u poticanju najboljih mogućnosti osobe. Na toj platformi, glazbeni terapeuti razvijaju pojedinačne strategije za specifične ciljeve, liječenja i preporuke, na primjer:

- **Stimulacija**
  - Jezik i pomoćna i alternativna komunikacija
  - Motoričke funkcije (npr. kretanje i koordinacija)
- **Razvoj**
  - Jezika
  - Komunikacije i dijaloga putem glazbene interakcije
  - Tjelesne svjesnosti i identificiranja (samo) svjesnosti
  - Mašte
  - Fizičkih sposobnosti i spretnosti
- **Iskustvo**
  - Vizije, mašta, kreativnost u mislima i u interakciji s drugima
  - Različite emocije – i njihovo izražavanje
- **Ponašanja koja preispituju utjecaj**

Sudionici trebaju razumjeti da je glazba idealna za rješavanje različitih problema. Tehnike opisane ispod – ovisno o pojedinačnim potrebama i sposobnostima – lako su dostupne i jednostavno ih je integrirati u svakodnevni život:

### *Improvizacija*

Koristite glazbu kao most između unutrašnjeg i vanjskog prostora osobe kako bi ona razvila zajednički jezik u odnosima s odgovornim sudionicima. Glazbeni dijalog se može pojaviti u ritmu, glasu ili drugim izrazima. Tijekom interakcije, terapeut može podržati, stimulirati ili izazvati. Improvizacija može biti slobodna ili dirigitirana posebnim pravilima [13]

### *Glazba unutar određenih struktura i okvira*

Koristite poznate melodije za stvaranje strukture i sigurnosti. Poznate pjesme konstruiraju jasan okvir prepoznavanja, sigurnosti i mogućnosti povezivanja s prošlim iskustvima. Na taj način glazba nudi mogućnosti za izražavanje osjećaja i raspoloženja koja bi na drugi način bilo teško razviti i njima upravljati. Dio strukture može biti komponiranje glazbe i/ili pisanje tekstova uporabom različitih tehnika. [14]

### *Glazba i pjesme kao alat za fizičko vježbanje*

Koristite glazbu za poučavanje i održavanje fizičkih mogućnosti. Glazba je pokret (zvučni valovi); ona isto tako stvara pokrete i zato je optimalna kod učenja i održavanje finih i osnovnih motoričkih funkcionalnih vještina [15].

### *Snimanje i slušanje*

Uravnotežite sve dostupne tehnologije koje omogućuju dobivanje egzaktnih, razumljivih povratnih informacija iz stvorene glazbe. Zatim sačuvajte/pohranite, razradite i ponovno slušajte stvorenu glazbu.

### *Zajedništvo*

Promovirajte familijarnost i bliskost. Glazba, sviranje i zajedničko plesanje stvaraju zajednicu i razumijevanje, što zauzvrat stvara pripadanje, identitet i sigurnost (socijalno osnaživanje).

Glazbenu terapiju mogu provoditi samo obučeni glazbeni terapeuti. Ako to kažemo, to ne znači da morate biti terapeut kako biste pjevali, plesali, slušali, govorili o glazbi, stvarali glazbu i koristili glazbu kao alat u svakodnevnom životu.

Glazba i glazbeni izrazi dio su ljudskog izražavanja koje nam je svima zajedničko i dijelimo ga. Kako je ranije spomenuto, glazbene komponente su naslijeđene. Glazba je nešto što se na različite načine jednostavno uključuje kao prirodni dio svakodnevnog života. Ne morate znati svirati instrument. Uvijek imate pristup vlastitom glasu – a ljudski je glas fantastičan instrument. Zašto ne stvoriti naviku svakodnevnog pjevanja u različitim kontekstima? Glas i pjevanje omogućuju kontakt i interes i pojašnjavaju poruke i upute. Zapamtite, ne radi se o tome *kako* pjevate ili svirate – radi se o tome *radite li to ili ne!*

## **Poveznice**

- [1] Mithen, S.J., (2005) *The singing Neanderthals: The origins of music, language, mind, and body.*
- [2] Malloch, S. and C. Trevarthen (2009). *Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship.*
- [3] Pfaff, D. (2006). *Brain arousal and information theory: neural and genetic mechanisms.*
- [4] Bergström-Isacsson, M.(2011). *Music and Vibroacoustic Stimulation in People with Rett Syndrome—A Neurophysiological Study.*
- [5] Sloboda, J.A., et al. (2010). *Handbook of music and emotion: theory, research, applications.*
- [6] Wigram, T. and C. Elefant (2009). *Communicative musicality exploring the basis of human companionship*, p. 423-445.
- [7] Elefant, C. (2016). *The Oxford Handbook of Music Therapy*. p. 210.
- [8] Houtaling, C. (2003). *Music and Rett Syndrome: A Survey from the Parental Perspective.*
- [9] Merker, B., Bergström-Isacsson, M. & Witt Engerström, I. (2001). *Nordic Journal of Music Therapy*, **10**(1): p. 42-53.
- [10] Merker, B. & Wallin, N. L. (2001). *Rett syndrome and the developing brain*, p. 327-339.
- [11] Bergström-Isacsson, M., et al. (2014). *Res Dev Disabil*, **35**(6): p. 1281-91.
- [12] Bergström-Isacsson, M., et al. (2013). *Res Dev Disabil*, **34**(2): p. 788-794.
- [13] Wigram, T. (2004). *Improvisation: methods and techniques for music therapy clinicians, educators, and students.*
- [14] Wigram, T. Nygaard Pedersen, I. & Bonde L.O. (2002), *A comprehensive guide to music therapy: theory, clinical practice, research, and training.*
- [15] Bergström-Isacsson, M. & Larsson, G. (2008). *The Musement. Music/Motor function: "The Musement"- amusement with music and movement.*