

# Muzikos terapija: fizinių, emocinių, pažintinių ir socialinių poreikių tenkinimas

Myrith Bergström-Isacsson, muzikos terapeutė, RMT-SAM, PhD

Švedijos nacionalinis Rett'o sindromo ir susijusių sutrikimų centras, Jämtland Härjedalen regionas, Švedija

## Muzikos įtaka ir svarba

Muzika yra unikalus žmonėms būdingas reiškinys - bet kodėl? Kodėl muzika vaidina tokį svarbų vaidmenį mūsų gyvenime? Jausmai ir emocijos, atsirandantys dėl maisto, gėrimų, artimo ir kito žmogaus prisilietimo, yra svarbūs išlikimui, todėl logiškai ir lengvai paaiškinami. Bet kaip yra su muzika?

Daugelis mokslininkų sutinka, kad muzika visame pasaulyje stimuliuoja tas pačias universalias emocijas, ir tai rodo, kad muzika yra vienas iš pagrindinių dalykų, kuris mus daro žmonėms, o tai yra vienas iš paaiškinimų, kodėl muzika turi tokį poveikį [1].

Paprastai muzika yra pagrindinė kiekvieno vaiko kultūrinės aplinkos dalis. Todėl kiekvienam vaikui muzika sukuria individualų poveikį, paremtą muzika, kurios jie yra apsupti.

Dabar žinome, kad 25 savaitių vaisius gali girdėti. Dirgikliai (pvz., muzika) saugomi kiekvieno žmogaus atmintyje. Muzika mus visus veikia įvairiais būdais; ji gali suaudrinti, aktyvinti, raminti, padėti susikaupti ir sukelti emocines išraiškas ir fizinius atsakus [2-4].

Muzika perteikia prisiminimus ir jausmus, tai dalinai paaiškina emocines išraiškas, kurios yra siejamos su kai kuriais muzikos kūriniais. Linksma ir motyvuojanti muzika yra neįkainojama dialogo, bendravimo ir mokymosi kontekste. Muzika veikia kaip priemonė, leidžianti aiškiai parodyti optimalius asmens sugebėjimus [5, 6].

Dažnai žmonės su Rett'o sindromu turi aiškius prioritetus, kai kalbama apie muzikos pasirinkimą. Mėgstamiausios dainos, atlikėjai ir įrašai yra gana dažnas dalykas [7-10]. Muzikos pasirinkimas skiriasi ir yra labai asmenišką. Kai pristatoma nauja muzika, plečiasi žmogaus vidinės ir išorinės muzikos erdvės. Čia vidinė erdvė reiškia mintis, vaizdus, svajones, požiūrį ir jausmus. Išorinė erdvė reiškia išorinę aplinką. Kai kurie Rett'o sindromą turintys asmenys yra labai jautrūs naujiems kontekstams ir garsams, įskaitant muziką. Tikslingas įvairių kultūrų ir žanrų muzikos klausymas stiprina jų gebėjimą jaustis saugiai ir taip priimti kintančius kontekstus ir situacijas kasdieniame gyvenime.

Asmenų, turinčių Rett'o sindromą, muzikinis vystymasis priklauso nuo: i) kitų artimoje aplinkoje esančių asmenų noro pristatyti naują muziką, ir (ii) kaip (arba jei) žmogaus reakcija į muziką yra pastebima ir suprantama. Vaikiškos dainos gali turėti didelę reikšmę ir suaugusiems, galbūt todėl, kad dainos turi ypatingą reikšmę asmeniui, arba todėl, kad nuo jų vakystės nebuvo duota klausyti naujos muzikos.

Mėgstamos melodijos gali sukelti fiziologinį atsaką ir išraiškas. Viena melodija gali sukelti aktyvinimą (suaudrinimą), kelti norą judėti, juoktis ir bendrauti. Kita melodija gali padėti susikaupti, didina koncentraciją ir skatina atsipalaiduoti.

Visi atsakai yra svarbūs, o skirtingi atsakai veikia kaip įrankiai įvairiuose kontekstuose, pavyzdžiui, siekiant generuoti judesius (motorikos lavinimas). Tuo tarpu suinteresuotosios šalys (pacientai, tėvai, partneriai, globėjai, muzikos ir kiti terapeutai) turi suprasti, kad emocinius atsakus gali būti

sunku interpretuoti, pavyzdžiui, atskirti, kada pacientai yra labai laimingi ir kada per daug laimingi.

Situacija, kai pacientas jaučiasi per daug laimingas gali būti traktuojama kaip fiziologinis „peraudrinimas“, kurį sukelia emocijos ir disfunkcinis smegenų kamienas. Tai reakcija, kurią asmenims su Rett'o sindromu yra sunku kontroliuoti [11,12].

Taip pat gali būti lengva praleisti arba neteisingai suprasti svarbius intereso, susikaupimo ir atsipalaidavimo pasireiškimus, nes jie gali būti „išreikšti tyliai“ - išraiškos, kurių kiti supančioje aplinkoje apskritai neieško arba nėra apmokyti stebėti / prižiūrėti.

### **Muzikinė pagalba - terapijoje ir kasdieninėje veikloje**

Muzikos terapija yra sveikatos priežiūros srities profesija, kurioje muzika veikia kaip terapinių santykių priemonė, skirta tenkinti fizinius, emocinius, kognityvinius ir socialinius poreikius. Kartais muzikos terapija laikoma muzikiniu ugdymu, pramogos rūšimi ar tiesiog gražiu momentu. Ji ir gali tokia būti priklausomai nuo individualių asmens poreikių.

Pagrindiniai muzikos terapijos tikslai yra sąveikos, bendravimo ir jautimų reguliavimas. Muzikos terapijos metu muzikinės intervencijos sukuria įvairias emocines išraiškas ir leidžia žmonėms asmeniškai patirti stiprius jausmus. Terapeutai sukuria palaikančią, pagrindinę bazę - saugią vietą - ir paprastai sėkmingai atskleidžia geriausias žmogaus sugebėjimus. Šioje platformoje muzikos terapeutai rengia individualias konkrečių tikslų, gydymo būdų ir rekomendacijų strategijas, pavyzdžiui:

- **Skatinti:**
  - Kalbą ir pagalbinių bei alternatyvų bendravimą.
  - Motorines funkcijas (pvz., judesį ir koordinaciją).
- **Lavinti:**
  - Kalbą.
  - Bendravimą ir dialogą per muzikines sąveikas.
  - Kūno suvokimą ir identiteto (savęs) supratimą.
  - Vaizduotę.
  - Fizinius gebėjimus ir vikrumą.
- **Patirti:**
  - vizijas, vaizdinius, minties ir sąveikos su kitais kūrybiškumą.
  - Įvairias emocijas - ir jas išreikšti.
- **Įtakoti sudėtingą elgesį.**

Suinteresuotosios šalys turėtų suprasti, kad muzika idealiai tinka sprendžiant įvairius klausimus. Toliau aprašyti metodai, atsižvelgiant į individualius poreikius ir gebėjimus, nes jie yra lengvai prieinami, juos paprasta integruoti į kasdieninį gyvenimą:

#### *Improvizacija*

Naudokite muziką kaip tiltą tarp žmogaus vidinės ir išorinės erdvės, kad bendraujant su atsakingomis suinteresuotosiomis šalimis būtų galima susikurti bendrą kalbą. Muzikinis dialogas gali pasireikšti ritmu, balsu ar kitomis išraiškomis. Sąveikos metu suinteresuotasis asmuo gali palaikyti, skatinti ir kelti iššūkius. Improvizacija gali būti laisva arba remtis specialiomis taisyklėmis [13].

#### *Muzika nurodytose struktūrose ir rėmuose*

Naudokite pažįstamas melodijas struktūrai ir saugumui kurti. Žinomos dainos sukuria aiškų atpažinimą, saugumą ir sugebėjimą sieti ankstesnes patirtis. Taigi muzika suteikia galimybę

išreikšti jausmus ir nuotaikas, kurias kitaip būtų sunku sukurti ir valdyti. Dalis struktūros gali būti muzikos ir (arba) dainų kūrimas naudojant įvairius metodus. [14]

### *Muzika ir daina kaip fizinės praktikos įrankiai*

Naudokite muziką fizinių gebėjimų ugdymui ir palaikymui. Muzika yra judėjimas (garso bangos); ji taip pat sukuria judesius ir todėl yra optimali, mokant ir palaikant smulkiosios ir stambiosios motorikos įgūdžius [15].

### *Įrašymas ir klausymasis*

Apgalvokite visas įmanomas technologijas, kurios leidžia gauti tikslų, suprantamą atsaką į sukurtą muziką. Tada laikykite / saugokite, toliau vystykite ir pakartotinai klausykitės sukurtos muzikos.

### *Bendrumas*

Skatinkite pažinimą ir artumą. Muzika, grojimas ir šokis kartu sukuria bendruomenę ir supratimą, kuris savo ruožtu sukuria priklausymo jausmą, tapatumą ir saugumą (socialinis įgalinimas).

Muzikos terapiją gali atlikti tik apmokyti muzikos terapeutai. Tačiau nereikia būti terapeutu, kad galėtum dainuoti, žaisti, šokti, klausytis, kalbėti apie muziką, kurti muziką ir naudoti muziką kaip kasdienio gyvenimo įrankį.

Muzika ir muzikos išraiškos yra žmonių išraiškos dalis, kuri visiems mums yra bendra ir kuria dalinamės. Kaip minėta anksčiau, muzikiniai komponentai yra paveldimi. Muziką paprasta įvairiais būdais įtraukti į kasdieninį gyvenimą kaip natūralią jo dalį. Jūs neturite mokėti groti instrumentu. Jūs visada turite prieigą prie savo balso - o žmogaus balsas yra fantastinis instrumentas. Taigi kodėl dainavimo nepavertus savo kasdieniai įpročiu? Skirtinguose kontekstuose? Balsas ir dainavimas palengvina kontaktą ir susidomėjimą bei padeda paaiškinti pranešimus ir nurodymus. Atminkite, kad svarbu ne tai kaip jūs dainuojate ar žaidžiate - svarbu, ar jūs iš tiesų tai darote, ar ne!

## **Nuorodos**

- [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.