

Muziko-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

Uticaj i važnost muzike

Zbog čega je muzika fenomen jedinstven za sve ljude? Zašto muzika ima tako važnu ulogu u našim životima? Osećanja i emocije – podstaknute hranom, pićem, bliskošću i dodirrom druge osobe – jesu pitanje opstanka, i stoga, logične i lako objašnjive. Ali zašto muzika?

Brojni istraživači su saglasni da muzika u celom svetu stimuliše iste univerzalne emocije, a to upućuje na činjenicu da je muzika suština onoga što nas čini ljudima, što je jedno od objašnjenja zašto muzika ima takav uticaj na ljude [1].

Muzika je generalno ključni segment miljea svakog deteta. Shodno tome, efekti muzike stvaraju se u svakom detetu pojedinačno, na temelju muzike kojoj su bili izloženi.

Sad znamo da fetus star 25 nedelja može čuti. Stimulansi (kakav je na primer muzika) se nalaze u sećanju svake osobe. Muzika na nas utiče na različite načine; može nas uzbuđivati, aktivirati, smirivati, fokusirati i pobuditi emocionalne izraze i fizičke odgovore [2-4].

Muzika prenosi sećanja i osećanja, što delimično objašnjava emocionalne ekspresije koje se povezuju sa nekim muzičkim delima. Vesela i motivaciona muzika je od neprocenjivog značaja u kontekstu dijaloga, komunikacije i učenja. Muzika deluje kao instrument za jasno prikazivanje optimalnih mogućnosti pojedinca [5, 6].

Osobe s Rettovim sindromom često su vrlo odlučne kad se govori o muzičkim preferencijama. Omiljene pesme, umetnici i snimci su vrlo česti [7-10]. Muzički izbor je vrlo različit i veoma ličan. Kad se uvede nova muzika, unutrašnji i spoljašnji muzički prostor osobe se proširuje. Unutrašnji prostor se ovde odnosi na misli, slikovit prikaz, snove, stavove i na osećanja. Spoljašnji prostor se odnosi na spoljašnje okruženje. Neki pojedinci sa Rettovim sindromom su naročito osetljivi na nove kontekste i nove zvuke – uključujući i muziku. Svrishodno izlaganje muzici različitih kultura i drugačijih žanrova ojačava njihovu sposobnost da se osećaju sigurno i bolje prihvate različite kontekste i situacije u svakodnevnom životu.

Kod osoba sa Rettovim sindromom muzički razvoj zavisi od (i) sklonosti drugih u neposrednom okruženju da predstave novu muziku i (ili) kako će (ili hoće li) odgovori osobe na novu muziku biti primećeni i shvaćeni. Dečije pesme mogu i dalje imati istaknutu ulogu za odrasle, možda iz razloga što ove pesme imaju vrlo specifično značenje za pojedinca ili možda stoga što nova muzika nije uvedena još od njihovog detinjstva.

Omiljene pesme mogu stvoriti fiziološke odgovore i izraze. Jedna pesma može probuditi aktivaciju (uzbuđenje), izazvati pokrete, smeh i kontakt. Druga pesma može omogućiti fokusiranje, koncentraciju i opuštanje.

Svi odgovori su važni, jer različiti odgovori funkcionišu kao alat u različitim kontekstima – na primer da bi podstakli fizičke pokrete (motoričku aktivnost). Pod ovim podrazumevamo da svi učesnici (pacijenti, roditelji, partneri, muzičari, negovatelji, terapeuti) moraju biti svesni toga da je emocionalne odgovore nekada teško interpretirati – na primer, razlikovati velike radosti od ekstremnih radosti.

Ekstremna radost vrlo lako može biti fiziološka “prevelika uzbuđenost” izazvana emocijama i disfunkcionalnim moždanim stablom, što je reakcija koju teško možemo kontrolisati kod osobe sa Rettovim sindromom [11,12].

Isto tako, lako se mogu prevideti, ili loše protumačiti, važni izrazi zainteresovanosti, fokusa i opuštanja, jer to mogu biti “tihi izrazi” – izrazi koje drugi u okruženju uglavnom ne primećuju ili nisu obučeni da prepoznaju/prate.

Muzičke intervencije – u terapiji i u dnevnim aktivnostima

Muziko-terapija je zdravstvena grana u kojoj muzika ima ulogu alata u terapijskom odnosu za pristup fizičkim, emocionalnim, kognitivnim i socijalnim potrebama pojedinca. Ponekad se muziko-terapija smatra vrstom muzičke edukacije, zabave ili lepog trenutka, što ona i može predstavljati – zavisno od individualnih potreba osobe.

Glavni ciljevi muziko-terapije su interakcija, komunikacija i čulna regulacija. Tokom terapije muzičke intervencije stvaraju različite emocionalne izraze i omogućuju pojedincima da lično osele snažne emocije. Terapeuti stvaraju bazu za podržavanje (sigurno mesto) i obično uspevaju u podsticanju najboljih sposobnosti osobe. Na toj platformi, terapeuti (muziko-terapeuti) razvijaju pojedinačne strategije za specifične ciljeve, lečenja i preporuke, na primer:

- **Stimulacija:**
 - Jezika i pomoćne i alternativne komunikacije
 - Motoričkih funkcija (npr. kretanja i koordinacije).
- **Razvoj:**
 - Jezika
 - Komunikacije i dijaloga putem muzičke interakcije
 - Telesne svesnosti i identifikovanja (samo) svesnosti
 - Mašte
 - Fizičkih sposobnosti i spretnosti.
- **Iskustvo:**
 - Vizije, mašte, kreativnosti u mislima i u interakciji sa drugima
 - Različitih emocija i njihovo izražavanje.
- **Ponašanja koja preispituju uticaj.**

Učesnici bi trebalo da shvate da je muzika idealna za rešavanje različitih problema. Tehnike opisane ispod – zavisno od pojedinačnih potreba i sposobnosti – lako su dostupne i jednostavno ih je integrisati u svakodnevni život:

Improvizacija

Koristite muziku kao most između unutrašnjeg i spoljašnjeg sveta osobe, kako bi ta osoba u komunikaciji sa odgovornim učesnicima razvila zajednički jezik. Muzički dijalog se može ostvariti kroz ritam, glas ili druge izraze. Za vreme interakcije terapeut može podržavati, stimulisati ili izazivati. Improvizacija može biti spontana ili dirigovana određenim pravilima [13].

Muzika unutar određenih struktura i okvira

Koristite poznate melodije za stvaranje strukture i osećaj sigurnosti. Poznate pesme stvaraju jasan

okvir za prepoznavanje, sigurnost i mogućnost povezivanja sa prošlim iskustvima. Na ovaj način muzika nudi mogućnosti za izražavanje osjećanja i raspoloženja koja bi, inače, bilo teško razvijati i kontrolisati. Deo strukture može biti komponovanje muzike i/ili pisanje tekstova uz korišćenje različitih tehnika. [14]

Muzika i pesme kao alat za fizičko vežbanje

Koristite muziku za poučavanje i održavanje fizičkih mogućnosti. Muzika je pokret (zvučni talasi); ona isto tako podstiče stvaranje pokreta, i zato je dragocena kod učenja i održavanja finih i osnovnih (grubih) motoričkih funkcionalnih veština [15].

Snimanje i slušanje

Iskoristite sve dostupne tehnologije koje obezbeđuju dobijanje egzaktnih, razumljivih povratnih informacija podstaknutih stvorenom muzikom. Zatim sačuvajte/usnimate stvorenu muziku, razradite je i ponovno slušajte.

Zajedništvo

Promovišite familijarnost i bliskost. Muzika, sviranje i zajedničko plesanje izgrađuju zajednicu i razumevanje, što zauzvrat stvara osećaj pripadanosti, identitet i sigurnost (socijalno osnaživanje).

Muziko-terapiju mogu sprovoditi samo obučeni muzički terapeuti. Ali kada ovo kažemo, ne znači da Vi morate biti terapeut da biste pevali, plesali, slušali, govorili o muzici, stvarali muziku i koristili muziku kao alat u svakodnevnom životu.

Muzika i muzička ekspresija su deo ljudskog izražavanja koje je svima zajedničko/ koje svi delimo. Kako je ranije spomenuto, muzičke komponente su nasleđene. Muzika je nešto što se veoma jednostavno, i na različite načine, implementira, kao prirodni segment svakodnevnog života. Ne morate znati svirati instrument. Uvek Vam je dostupan sopstveni glas – a ljudski glas je fantastičan instrument. Zašto ne biste onda stvorili naviku svakodnevnog pevanja u različitim situacijama? Glas i pevanje omogućavaju kontakt i interesovanje, a, isto tako, pojašnjavaju poruke i naloge. Zapamtite, ne radi se o tome kako pevate ili svirate – radi se o tome činite li to ili ne!

Veze

- [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.