

Muzikoterapija i mentalno zdravlje

Palanović, Antonio

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Music Academy / Sveučilište u Zagrebu, Muzička akademija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:116:817236>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-18**



Repository / Repozitorij:

[Academy of Music University of Zagreb Digital Repository - DRMA](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

VI ODSJEK

ANTONIO PALANOVIĆ

MUZIKOTERAPIJA I MENTALNO
ZDRAVLJE

DIPLOMSKI RAD



ZAGREB, 2019

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

VI ODSJEK

MUZIKOTERAPIJA I MENTALNO ZDRAVLJE

DIPLOMSKI RAD

Mentor: nasl. izv. prof. art. Orest Shourgot

Student: Antonio Palanović

Akadska. god. 2013/2014

ZAGREB, 2019

DIPLOMSKI RAD ODOBRILO MENTOR

nast. izv. prof. art. Orest Shourgot

Potpis

U Zagrebu, 26.06.2019

Diplomski rad obranjen:

Vrlo dobar (4)

Povjerenstvo:

1.

OPASKA:

PAPRNATA KOPIJA RADA DOSTAVLJENA JE ZA POHRANU KNJIŽNICI MUZIČKE
AKADEMIJE



SAŽETAK

Naslov rada: Muzikoterapija i mentalno zdravlje

Student: Antonio Palanović

Mentor:

Program/modul:

Cilj rada je pokazati mogućnost primjene glazbe i glazbene terapije u poboljšanju mentalnog zdravlja kroz pregled fizioloških, psiholoških i društvenih utjecaja glazbe na čovjeka. Naveden je teoretski prikaz glazbene terapije, definicija, ciljevi, te pregled različitih pristupa koje je moguće primjenjivati u cilju poboljšanja kvalitete života i kao pomoć kod raznih psihičkih bolesti i stanja.

Analizom literature može se zaključiti koliko je glazba važna za naše mentalno zdravlje i koliki ima utjecaj na naš svakodnevni život, te kako je ekspresivna tehnika izrazito pogodna za rad s pacijentima koji imaju poteškoće u ponašanju i razne druge poremećaje.

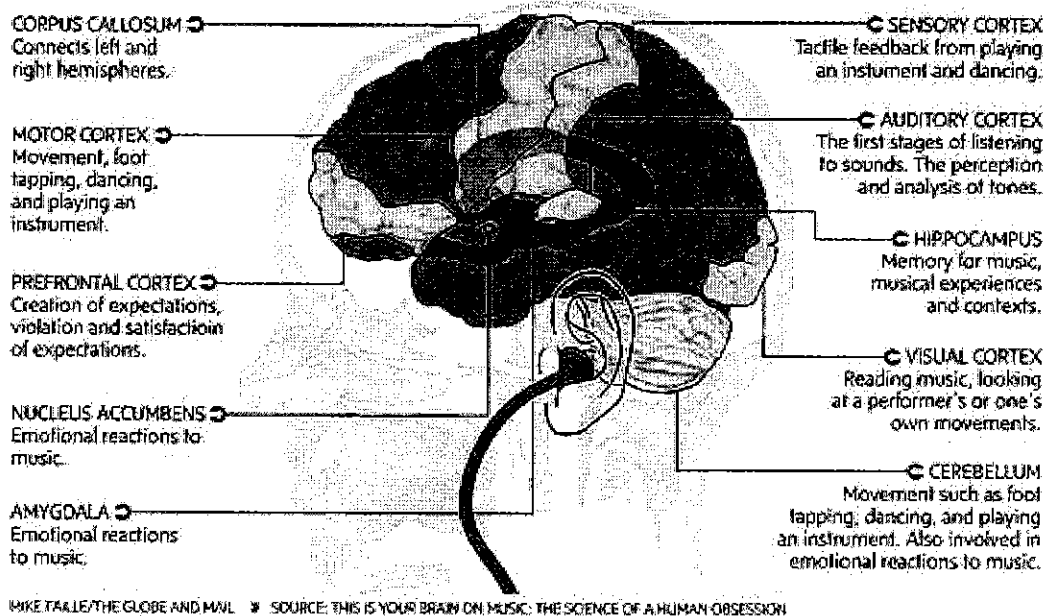
Ključne riječi: glazba, muzikoterapija, glazbena terapija, poremećaji u ponašanju, mentalno zdravlje, glazbena improvizacija.

Sadržaj

Sadržaj	2
1. Uvod	3
2. Što je glazba	4
3. Utjecaj glazbe na čovjeka	5
4. Glazbena terapija	6
4.1. Aktivne metode glazbene terapije	10
4.1.1. Analitička glazbena terapija	11
4.1.2. Integrativna glazbena terapija	12
4.1.3. Glazbena psihodrama	12
4.1.4. Razvojna metoda	12
4.1.5. Eksperimentalna improvizacijska metoda	13
4.1.7. Orffova glazbena terapija	14
4.1.8. Metaforička glazbena terapija	14
4.1.9. Paraverbalna glazbena terapija	15
4.1.10. Slobodna improvizacijska glazbena terapija	15
4.2. Receptivne metode	15
4.2.1. Pozadinska glazba	16
4.2.2. Bonny metoda vođene imaginacije i glazbe (BMVIG)	16
4.2.3. Metoda Musica Medica – glazbena vibracija	17
5. Zaključak	18
6. Literatura	19

1. Uvod

U suvremenom životu sve je veća potreba za kreativnim metodama, pristupima i tehnikama za kreativno poticanje misli i osjećaja. Glazba je jedan od medija koji je blizak svakom čovjeku jer svatko u sebi nosi određenu dozu muzikalnosti i ritma. Od ranog djetinjstva izloženi smo glazbi te stvaramo vlastitu percepciju i doživljaj glazbe. Stoga upravo ta bliskost glazbe čovjeku omogućuje da glazbu koristimo u terapeutske svrhe. Ovim diplomskim radom nastojat ću pokazati utjecaj glazbe preko muzikoterapije na naše duševno zdravlje. Najčešće nismo ni svjesni svoje potrebe za glazbom, načina na koji tu potrebu zadovoljavamo i činjenice da to sve skupa ima neko dublje značenje. Na prvi pogled možemo zaključiti da ta potreba postoji i da glazba čudesno utječe na nas. Glazba je apstraktna i ona izravno djeluje na nesvjesni dio čovjeka. Slijed zvučnih frekvencija prodire u čovjeka i s različitim dijelovima njegova bića stvara rezonanciju što dovodi do plemenitih stanja duha. Prema Konfuciju: „glazba oploduje klice kreposti koje čovjek nosi u srcu“. Iako su terapijska svojstva glazbe poznata još od „antike“, suvremena glazbena terapija nastala je tek sredinom 20. stoljeća.



Slika 1. a. Različita područja mozga sudjeluju u obradi glazbe. (www.fortetoowong.com.au)

2. Što je glazba



Slika 2.a (www.briliantwallart.co.uk)

Glazba je umjetnost čiji medij je zvuk. Ona je umjetnost tona koja oplemenjuje čud čovjeka, te budi osjećaj za red. Organizirana je u vremenu i prostoru. Olakšava nam komunikaciju jer glazba je način komunikacije stvaratelja dijela, koji preko glazbe nastoji izraziti svoje osjećaje i prenijeti ih drugima. Središnji čimbenik u ovom procesu su unutarnji osjećaji skladatelja koji se zrcale u slušateljevim osjećajima. Možemo reći da je komunikacija ostvarena ako je glazba pobudila naš unutarnji svijet i ostvarila komunikaciju sa skladateljevim unutarnjim svijetom.

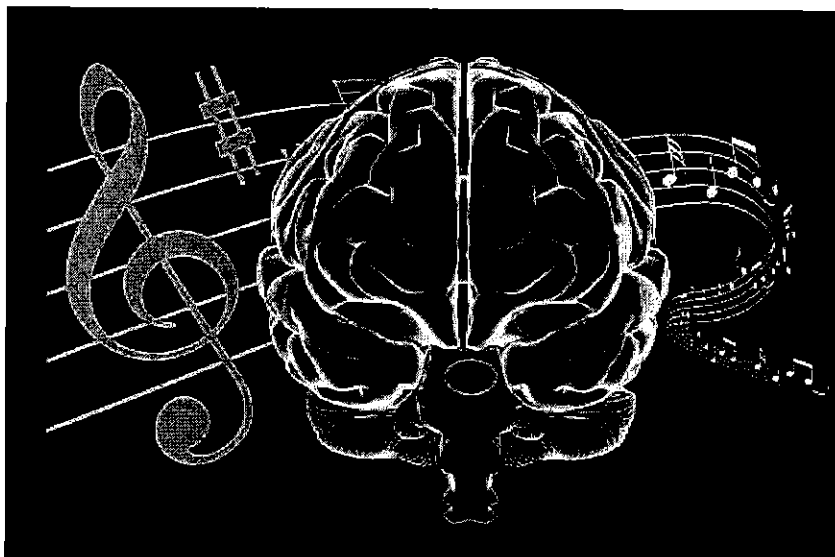
Glavni elementi glazbe su ritam (vremenski okvir tonova), melodija (niza tonova raznih visina) i harmonija (istovremenosti raznih visina tonova).

Ritam je temelj glazbe. Ritam postoji čim je započeo tijek izmjene zvučnih pojava u vremenu (to je zapravo definicija ritma – pojam dolazi od grč. rein: teći, strujati). Glazba s izraženim ritmom pobuđuje pokret tijela. Naš organizam se također sastoji od niza ritmičkih procesa kao što su disanje, otkucaji srca, krvotok, rad pojedinih organa koji su usuglašeni u poliritmičku cjelinu. Pojedini dijelovi te cjeline teže sinkronizaciji, ne samo unutar našeg organizma već i izvan, pa tako glazba brzog ritma može ubrzati puls i podići krvni tlak. Postoji niz znanstvenih istraživanja koji se bave primjenom ritma u glazbenoj terapiji.

Kada promatramo glazbu iz prirodno-znanstvene perspektive, ona predstavlja složeno oblikovan zvuk koji utjelovljuje forme, materijale i strukture zapadne prakse stvorene i percipirane s pomoću niza generalnih i glazbeno-specifičnih kognitivnih i neurobioloških operacija, a promatrajući je iz humanističke perspektive (muzikologija i etnomuzikologija),

ona predstavlja socijalni i kulturni fenomen koji se može istražiti neovisno o socijalnim kontekstima unutar kojih se pojavljuje (Cross, 2005).

3. Utjecaj glazbe na čovjeka



Slika 3.a (www.svetlorijeci.ba)

Oduvijek se smatralo da je glazba hrana za dušu i tijelo. Ona može imati snažan utjecaj na naše osjećaje, raspoloženje i ponašanje. U najranijoj povijesti je glazba gotovo u pravilu bila i ostala pokušaj da se u sklopu određenih rituala otjeraju bolesti i smrt, a imala je glavnu ulogu u obredima ozdravljenja. U nekim kulturama glazba se smatrala kao moćno sredstvo, te su je vlasti nastojale kontrolirati. U bivšem SSSR-u vlada je zabranila Šostakovićeovu glazbu, dok je u Kini za vrijeme „Kulturne revolucije“ potpuno zabranjena. Koliko je glazba bila moćna još prije mnogo tisuća godina, pokazuju i neki dijelovi svetih knjiga: „I kad god bi Božji duh napao Saula, David bi uzeo harfu i svirao; tada bi Saulu bilo bolje i zao bi duh odlazio od njega“ (Biblija). Stari grčki filozofi su smatrali da glazba ima natprirodne moći, da potiče sklad neba i zemlje, te da predstavlja neopisiv način uživanja. Čak su i drevni Židovi primjenjivali glazbu u mnogim slučajevima tjelesnih i duševnih oboljenja, a današnja istraživanja pokazuju da ona pomaže u harmonizaciji čitavog tijela, te da ima terapijsku ulogu.

Utjecaj glazbe na čovjeka je neupitan, mentalni i tjelesni. Čovjek glazbu može doživjeti fiziološki - promjena brzine otkucaja srca, pokretom, promjenom raspoloženja i

osjećaja, te spoznajno. Glazba nas može razveseliti, pokrenuti, aktivirati na kretanju – ples. Vibracije koje glazba stvara utječu na naša osjetila i aktivira nam želju za pokretom, gibanjem u ritmu muzike. Istraživanje koje su proveli hrvatski liječnici (Katučić, Prstačić, Antunović), objavljeno na Petom hrvatskom simpoziju „Medicina i glazba“ (2010.g.), govori o utjecaju različitih oblika stimulacije, kao npr. da vibracija potiče određene neurološke lančane reakcije koje potiču na pokret i subjektivni doživljaj estetskog zadovoljstva. Rezultati koji su dobiveni istraživanjem potvrdili su da akustički podražaji fiziološki i emotivno poboljšavaju stanje bolesnika.

Poznato je da nam glazba pomaže kod stvaranja atmosfere, utječe na naš neurološki lanac tako da se osjećamo ugodno, opušteno ili uznemireno. Većina studija pokazuje da stimulativna glazba dovodi do jačih reakcija, dok umirujuća glazba smiruje fiziološke reakcije, iako to nije uvijek u potpunosti točno jer vanjski utjecaji i okruženje također utječu na našu percepciju glazbe. Pretpostavka je da glazba povećava proizvodnju endorfina u mozgu koji snižavaju krvni tlak, a posljedica toga je manja količina kortikosteroida i adrenalina što usporava metabolizam tijela. Iako ti procesi u tijelu nisu točno i precizno određeni i izmjereni neupitan je pozitivan utjecaj na ljude (Savan 1999). Glazba je vrlo bitna kako za čovjeka tako i za društvo koje ga okružuje, utkana je u sve pore svakodnevnog života, te je iz tog razloga predmet niza znanstvenih istraživanja.

4. Glazbena terapija

Pomozimo si glazbom!

Što je glazbena terapija?

Po definiciji E.Ruuda glazbena terapija je utemeljena na srodnim zdravstvenim tretmanima fizikalne terapije, a temelji se na korištenju terapijske glazbe koja djeluje na fizičke, psihičke, kognitivne, bihevioralne i socijalne funkcije ljudskog bića (Ruud, 2003, :304-306.). Istraživanja glazbenih terapeuta dokazuju da je muzikoterapija sekundarna pomoć u liječenju kriznih psihičkih stanja (The effects of group improvisational music therapy on depression in adolescents and adults with substance abuse: a randomized controlled trial, Nordic Journal of Music Therapy Vol. 20, No. 3, October 2011, 208–224.).

„Glazbena terapija predstavlja profesionalnu upotrebu glazbe i njenih elemenata kao intervencije u medicinskom, obrazovnom i svakodnevnom okruženju, u radu s pojedincima,

skupinama, obiteljima ili zajednicama koje nastoje ostvariti optimalnu kvalitetu života i poboljšati fizičko, socijalno, emotivno, spoznajno i duhovno zdravlje. Istraživanja, edukacija i klinička praksa u glazbenoj terapiji temelje se na stručnim standardima koja su postavljena s obzirom na kulturološko, socijalno i političko okruženje., (WFMT - World Federation of Music Therapy, 2011)

"Glazbena terapija je strukovna praksa u kojoj je središnja uloga dvosmjerni proces između terapeuta i klijenta. Uporaba glazbe nudi klijentu siguran komunikacijski prostor, gdje se lako susreću sa svojim problemom - izražavaju ga, preoblikuju ga i riješe." (Š. Loti Knoll)

Naziv muzikoterapija potiče od 1918. godine. Svjetska udruga za glazbenu terapiju (WFMT -World Federation of Music Therapy) osnovana je 1966.godine.

Karakteristike muzike koja se koristi u terapeutske svrhe:

1. Muzika je neverbalna komunikacija. Verbalna komunikacija je linearna i stoga limitirana na jedan nivo komunikacije, dok muzika omogućava istodobnu komunikaciju na nekoliko nivoa.

2. Muzika evocira emotivne reakcije, a koja se koristi kod ljubavnih pjesama, na sprovodima ili marševima. To su neke generalne primjene, dok se specifične reakcije događaju kod individualnih slušanja muzike. Za muziku se smatra da mijenja raspoloženje zato što ima mogućnost utjecati na naše emotivno stanje.

3. Muzika budi fizičke reakcije. Ritam, energija muzike je vezana uz otkucaje srca, krvni tlak, disanje i ukupne reakcije tijela na vibracije. Novija istraživanja mozga (Pearce 1986) objašnjava širenje muzike kroz naše tijelo.

4. Glazba stimulira simbolički prikaz. Slike su dio u terapijama za različite bolesti, a pažljivo odabrana muzika može potaknuti tok imaginacije i fantazije ili pobuditi sjećanja.

5. Senzorička stimulacija muzike može kreirati sintezu različitih osjetila kao što su osjet, okus, vid i miris, te ih pojačati za vrijeme slušanja muzike.

Glavna karakteristika glazbe koja se koristi kod glazbene terapije je da ona dolazi do mozga ne samo kroz sluh – uši, već i kroz kožu, kosti i utrobu preko vibracija, stoga i osobe s slušnim problemima mogu sudjelovati u glazbenim terapijama, što više, glazbena terapija im uvelike poboljšava kvalitetu života

Glazbena terapija pomaže kod mentalnih stanja, rehabilitacije i resocijalizacije osoba.

Može koristiti djeci, mladima i odraslima s:

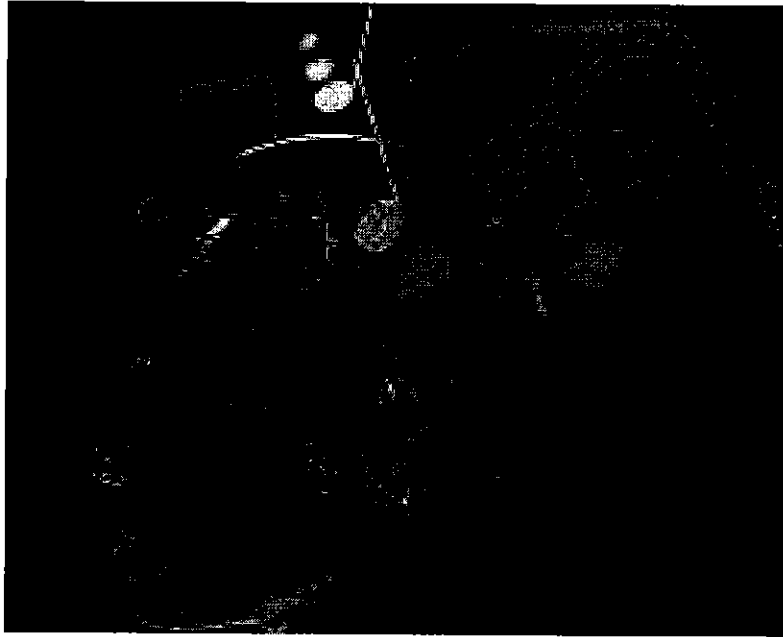
- psihičkim poremećajima
- razvojnim teškoćama, teškoćama učenja i fizičkim teškoćama
- Alzheimerovom bolešću i drugim stanjima povezanim sa starenjem
- problemima ovisnosti
- ozljedama mozga
- akutnim i kroničnim bolovima
- rođiljama za vrijeme trudova (AMTA, USA, 2009)
- šizofrenijom (Cheryl Dileo: Envisioning the Future of Music Therapy, 2016)
- autizmom (Cheryl Dileo: Envisioning the Future of Music Therapy, 2016)
- za smanjenje boli (Brkljačić.M.; Ethical aspects of communication in medicine, medicina fluminensis 2013, Vol. 49, No. 2, p. 136-143)

Cilj terapije je razvijanje potencijala i ponovo vraćanje sposobnosti pojedinca, te učvršćivanju osjećaja sigurnosti i samopouzdanja, kao i razvijanju sigurne okoline za opuštanje kako bi mogao ostvariti bolju integraciju u društvo.

Suvremena muzikoterapija je više disciplinarna i uključuje etnomuzikologiju, estetiku i povijest glazbe. Pristupi se međusobno razlikuju i usmjeruju prema znanstvenim metodama.

U skladu s tim razlikujemo nekoliko metoda terapija:

- **Bihevioralna glazbena terapija** - prikladno ponašanje ili umanjeње i eliminacija neprikladnog ponašanja
- **Psihoterapeutska glazbena terapija** – pomoć bolesniku kako bi upoznao vlastiti svijet i svoje potrebe
- **Edukacijska glazbena terapija** - unutar obrazovne institucije



Slika 4.a Utjecaj glazbe na čovjeka (www.s.zumzi.com)

U skladu s gore navedenim metodama razvile su se razne vrste terapije.

Metode glazbene terapije

❖ **Aktivne metode:**

- Analitička glazbena terapija
- Integrativna glazbena terapija
- Glazbena psihodrama
- Razvojna metoda
- Eksperimentalna improvizacijska metoda
- Nordoff-Robbins metoda
- Orffova glazbena terapija
- Metaforička glazbena terapija
- Paraverbalna glazbena terapija
- Slobodna improvizacijska glazbena terapija

❖ **Receptivne metode:**

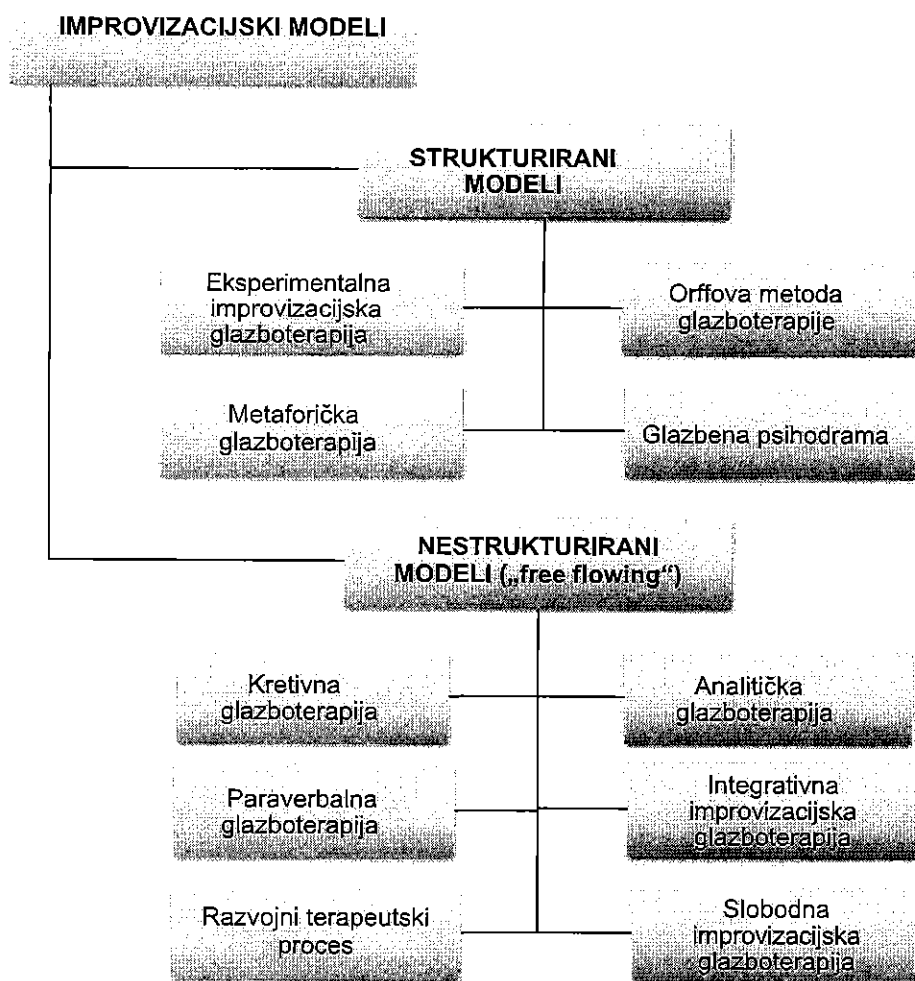
- Pozadinska glazba
- Bunny metoda imaginacije i glazbe (BMVIG)
- Metoda „Musica Medica“ – glazba i vibracija

4.1. Aktivne metode glazbene terapije

Aktivne metode muzikoterapije su improvizacijski modeli. Improvizacijske modele dijelimo na strukturirane i nestrukturirane modele.

Kod strukturiranih modela precizno se određuje tijek svakog susreta i način na koji će se provoditi glazbena aktivnost. Ti modeli se obično provode u skupini. Najpoznatija strukturirana metoda je Orffova glazbena terapija (Orff,1988,155)

Nestrukturirani modeli najčešće se izvode individualno, malo je toga određeno. Pojedincu je omogućeno da usmjerava glazbene aktivnosti onako kako njemu najviše odgovara, a terapeut se prilagođava nastaloj situaciji. Najpoznatija nestrukturirana metoda je Nordoff – Robbins metoda (Svalina, 2009)



Slika 4.a Improvizacijski modeli prema Kennet E. Bruscia

4.1.1. Analitička glazbena terapija

Analitičku glazbenu terapiju razvila je Mary Priestly. To je analitičko- simbolička primjena glazbe improvizirana od strane pojedinca i terapeuta. Ova metoda je sinteza teorije, psihoanalize i glazbene terapije zasnovana na teoriji Carla Junga, Sigmund Freuda i Melanie Klein. Mogla bi se također nazvati i psihodinamska improvizacija, temeljena na metodama terapije glazbom. Cilj ove metode je uspostava sklada duha, tijela i uma te poticanje kreativnost pojedinca (Škrbina, 2013, 165).

4.1.2. Integrativna glazbena terapija

Integrativnu glazbenu terapiju razvio je Simpkins (1983) koja je nastala kao rezultat njegovog rada s djecom koja su imala različite dijagnoze. Kasnije je to prilagodio odraslima sa psihičkim problemima. Integrativni pristup baziran je na kognitivno-bihevioralnim tehnikama. Glavni cilj je integrirati različite aspekte polaznika terapije uključujući; različita osjetila, tijelo sa psihom, ego s identitetom i super egom, nesvjesno sa svjesnim, neverbalno iskustvo sa verbalnim, odnosno sebe s drugima iz okoline. Model se može primjenjivati individualno ili grupno. Terapeut integrira verbalna i glazbena sredstva interakcije, koristeći glasovir i glas kao primarni glazbeni instrument. Pacijenti mogu sam izabrati instrument te su potaknuti da pjevaju, vokaliziraju ili verbaliziraju. Svaka terapija organizirana je u četiri faze ili ciljeva: pohađati, sudjelovati, raditi i integrirati se. Glavna značajka ove metode je da se dopušta pacijentu da se sam spontano otkrije, bez nametanja bilo kakvih struktura na sadržaj ili prirodu samospoznaje.

4.1.3. Glazbena psihodrama

Glazbena psihodrama je metoda koju je razvio Joseph J. Moreno (1980,1984). Metoda koristi glazbene improvizacije u cilju grupnog zagrijavanja, povećanja osobnog angažmana i jačanju usvajanja psihodrame. Moranova filozofija spontanosti i kreativnosti naglašava važnost percipiranja života „ovdje i sada“ kao preduvjet mentalnog zdravlja. (Škrbina 2013). Glavna poveznica psihodrame i glazbene terapije je direktno uključivanje pojedinca kao aktivnog sudionika u tretmanu. U glazbenoj psihodrami postoje određene tehnike koje se primjenjuju tijekom tretmana. Te tehnike su: glazbena zamjena uloga, glazbeni dijalog, glazbeni zaključci, glazbeno izražavanje, glazbeno oblikovanje, glazbene tehnike prodiranja i izbijanja, glazbena prazna stolica i modno drama, te glazbena podjela (Škrbina, 2013).

4.1.4. Razvojna metoda

Razvojni terapijski proces razvila je Barbara Grinnel (1980) za djecu sa ozbiljnim emocionalnim poremećajem ili psihozom. Pristup kombinira glazbenu terapiju, terapiju igrom i verbalnu psihoterapiju. Glavni ciljevi su razvijanje međusobne povezanosti kroz verbalne i

neverbalne modalitete, te rad kroz emotivne sukobe, simptome i prepreke u razvoju. Isključivo je individualna terapija. Terapeut svira na glasoviru dok dijete sluša ili svira na udaraljicama.

Proceduralni aspekti temelje se na tri razvojne faze:

Prva faza – terapeut uspostavlja odnos s djetetom kroz glazbenu improvizaciju.

Druga faza – terapeut pomaže djetetu da pronađe smisao simboličnog izražavanja osjećaja. To se radi kroz kombinirano korištenje improvizacije pjesmama, projektnim glazbenim pričama, te igrom s lutkom.

Treća faza – izgrađivanja odnosa koji će djetetu omogućiti verbalni proces sukoba i pitanja koji su se pojavili u prijašnjim fazama. To se postiže aktivnostima kao što su crtanje, igra s lukama, dramske aktivnosti.

4.1.5. Eksperimentalna improvizacijska metoda

Eksperimentalna improvizacijska terapija je metoda grupne terapije koja uključuje glazbu i ples. Metoda je izvorno napravljena kao metoda poučavanja plesne improvizacije za osobe s poteškoćama, kasnije je prilagođena za širu primjenu. Metodu je osmislio Kenneth E. Bruscia (1988). Može se koristiti kod ljudi s poteškoćama i bez poteškoća, u terapijske svrhe ili edukacijske svrhe. Primarni cilj je povećanje potencija za samoizražavanje i kreativnost, razvoj individualnih sloboda unutar grupe, razvoj vještina za rad u grupi, te izgradnja fizičkih, socijalnih, emotivnih, kognitivnih, duhovnih i kreativnih vještina svojstvenih glazbi i plesu. Svaka seansa organizirana je u proceduralnim ciklusima koji se ponavljaju sve dok improvizacija nije u potpunosti razvijena, uvježbana i spremna za izvedbu.

4.1.6. Nordoff-Robbins metoda

Kreativna glazbena terapija Nordoff-Robbins razvijena je tijekom 17 godina suradnje Paula Nordoffa i Clive Robinsona. (1965,1971,1977,1983).

U ranoj fazi veliki je utjecaj Rudolfa Steinera, antropozofske filozofije i učenja. Terapija se temelji na uvjerenju da svatko može odgovoriti na glazbu, bez obzira na to koliko je bolestan ili invalid.

Kao i prethodna metoda izvorno je rađena za djecu sa poteškoćama, no kasnije je korištena i za odrasle. Glavni ciljevi kod ove metode su razvijanje samoizražavanja, komunikacije, izgrađivanje stabilnije osobnosti, kreativnosti, te otklanjanje patoloških obrazaca ponašanja (Bruscia 1988). Terapija se može izvoditi grupno ili individualno. Idealno je da dva terapeuta rade kao tim, jedan improvizira na glasoviru, dok drugi pomaže pacijentima da odgovore na improvizaciju. Kod individualne terapije pacijent najčešće koristi dva medija, uglavnom pjevanje i sviranje na udaraljka, a po potrebi i na drugim instrumentima. U grupnoj terapiji također se koristi pjevanje i improvizacija na udaraljka i gudačkim instrumentima, te sudjelovanje u posebno sastavljenoj glazbenoj drami. .

4.1.7. Orffova glazbena terapija

Izvorno je metodu osmislio kompozitor Carl Orff (1988), „Orff-Schulwerk“ - filozofija muzičke edukacije koja je ugrađena u glazbenu terapiju tri vodeće zagovornice: Getruda Orff (1980), Carol Bitcon (1976) i Irmgar Lehrer- Carle (1971).

Za ovu metodu karakteristično je interaktivno i multisenzorno djelovanje (Škrbina, 2013). Glazbeni mediji u Orff metodi su pjevanje, pokret/ritam, ples sviranje i govor/mimika/gesta. Glavni koncept je elementarna glazba, koja je definirana kao univerzalna tendencija stvaranja glazbe iz prirodnih ritmova ugrađenih u pokret i govor.

Glazbeni instrumenti koji se koriste u Orffovoj glazbenoj terapiji nazivaju se Orffov instrumentarij. Čine ga različite vrste udaraljki, zvečke, zvončići, metalofon, ksilofon i basovni instrumenti. Uz pomoć tih instrumenata ciljano se pospješuje opuštanje i koncentracija, te razvoj osjetilne percepcije (Voigt, 1999) .

4.1.8. Metaforička glazbena terapija

Shelly Kath i Carol Merle-Fishman (1984) razvili su model „Metaforičke glazbene terapije“. Namijenjena je odraslima. Takav model kombinira psihoterapiju i glazbenu terapiju. Organizirana je kao forma individualne terapije u grupi sa dva terapeuta. Ciljevi terapije su spoznaja, kontakt, spontanost i intimnost u odnosu na sebe i druge. (Bruscia 1988)

Seansa je podijeljena u pet dijelova. Svaki dio počinje zagrijavanjem, a završava zaključivanjem. Središnji dio sastoji se od ciklusa u tri faze koji se ponavljaju svaki puta kada pojedini pacijent započinje rad sa terapeutom.

4.1.9. Paraverbalna glazbena terapija

Evelyn Helmlich razvila je paraverbalnu glazbenu terapiju. (1965, 1972, 1980, 1983, 1985) . Kao što samo ime kaže ova terapija koristi verbalnu i neverbalnu komunikaciju, te uključuje različita sredstva izražavanja kao što su: govor, jezik, muzika, mimika, crtanje, slikanje i psiho drama. Glavni cilj je zadovoljiti, ekspresivne, komunikativne i terapeutske potrebe pacijenta koje se pokazuju iz trenutka u trenutak. Prvenstveno se koristila kod djece koja imaju emotivne ili komunikacijske probleme koji ne odgovaraju na verbalne metode terapije. Mogu biti uključeni pojedinci s različitim dijagnozama poput psihoze, emocionalnih smetnji, intelektualnih teškoća, autizam, disleksija i druga slična stanja.

Paraverbalna glazbena terapija sastoji se od četiri glavna postupka: promatranje, upravljanje aktivnošću, promjene i susreti. Paraverbalna terapija organizirana je oko dječjeg odgovora, te se procedure koriste spontano jer se dijete mora angažirati iz trenutka u trenutak.

4.1.10. Slobodna improvizacijska glazbena terapija

Slobodnu improvizacijsku terapiju razvila je Juliete Alvin (1975, 1976, 1978) kao dio sveobuhvatnog pristupa glazbenoj terapiji. Sastoji se od korištenja različitih glazbenih aktivnosti. U ovoj metodi improvizacije nisu nametnute od strane terapeuta već pacijent koristi instrumente na sebi svojstven način što mu omogućuje da se opusti. Ova metoda je prvotno razvijena za djecu sa autizmom, ali kasnije se počela primjenjivati i na drugu djecu i odrasle sa specifičnim potrebama.

Glavi cilj terapije je podupiranje razvoja fizičkih, intelektualnih i socijalno-emocionalnih sposobnosti. Terapija može biti individualna ili grupna ovisno o specifičnim potrebama pacijenta. Terapeut odabire instrument za improvizaciju ovisno o interesu pacijenta, te pacijent sam bira između ponuđenih instrumenata onaj na kome želi manipulirati.

4.2. Receptivne metode

Terapeut sam određuje glazbu ovisno o situaciji i osobi vođen vlastitom intuicijom. Receptivni pristup koristi se za opuštanje. Primjene su nakon bolnih operativnih zahvata ili

kod djece koja imaju problema sa izražavanjem emocija. Nakon ili za vrijeme slušanja glazbe djeca mogu reagirati na ono što čuju, mogu se kretati i plesati. Glazba može biti snimljena ili se može izvoditi uživo. Pristup terapiji je individualan ovisno o vrsti glazbe koja je pacijentu bliska ili je želi slušati.

4.2.1. Pozadinska glazba

Pozadinska glazba spada u receptivnu metodu glazbene terapije. Pasivno slušanje glazbe uz koju se pacijenti mogu opustiti ili izvoditi improvizirane plesne pokrete i iznositi svoj doživljaj glazbe. Ako želimo dijete zainteresirati za slušanje glazbe potrebno je da se pojavljivanje glazbe izmjenjuje s razdobljima tišine. Djeca trebaju uočiti ljepotu koja slijedi izmjenom zvuka i tišine.

Prilikom slušanja glazbe treba voditi računa o karakteru glazbe i glasnoći. Predlaže se korištenje instrumentalne glazbe. Tako se često koristi Mozart-ova glazba što je i poznato kao „Mozart efekt“.

Istraživanja su pokazala da Mozart-ova glazba može kratkoročno poboljšati izvođenje određenih mentalnih zadataka poznatih kao „prostorno-vremensko razmišljanje“. Kreator ideje „Mozart efekta“ Don Cambell tvrdi da „Mozart efekt“ označava moć glazbe u zdravlju, obrazovanju i dobrobiti življenja.

Pojam je prvi izmislio Alfred A. Tomatis koji je Mozart-ovu glazbu upotrijebio kao poticaj slušanja u svom radu pokušavajući izliječiti razne poremećaje.

4.2.2. Bonny metoda vođene imaginacije i glazbe (BMVIG)

Bonny metoda vođene imaginacije i glazbe je tehnika koja uključuje slušanje glazbe u relaksiranom stanju kako bi se potaknula imaginacija, simboli, i osjećaji u svrhu kreativnosti, terapijske intervencije, samootkrivanja, samorazumijevanja i spiritualnog iskustva (Bonny, 1980. prema Škrbina, 2013). To je terapija koja je usmjerena za pomoć kod širokog spektra psiholoških i emocionalnih poteškoća. Posebno je učinkovita za žrtve zlostavljanja, te kod liječenja poremećaja ličnosti i kontroli boli. Također je terapija koja je učinkovita za samorazvoj. U mnogo načina to je idealna terapija za glazbene terapeute i glazbenike koji žele istraživati, razvijati i produbljivati svoj odnos s glazbom. Razvila ju je 1970 Helen Bonny.

4.2.3. Metoda Musica Medica – glazbena vibracija

Metoda Musica Medica je multisenzorna metoda koju su osmislili Schiffan i Stadnicki (2007) koja istovremeno koristi zvuk i vibraciju. Ona koristi dva senzorna ulaza - dodir (dvije male sonde koje se apliciraju na različitim dijelovima tijela) i sluh (slušalice) - čime su pojačane reakcije mozga na temelju načela vibroakustike. Tijekom izlaganja tijela podražajima putem Musice Medice glazbene terapije, tijelo slušatelja ponaša se poput instrumenta. Motorički i senzorički dijelovi mozga aktiviraju se uz pomoću vibracija i reagiraju na njih poput reakcija na pokrete. Neuronu reagiraju na vidne, akustične i druge osjetne podražaje. Aktivnost mozga tijekom slušanja glazbe možemo pratiti preko PET-a i MRI-a i uočiti da su najaktivniji dijelovi mozga područje za oblikovanje riječi, slušno i za razumijevanje govora, što dovodi do zaključka da glazbena terapija Musica Medica u isto vrijeme djeluje na govor i sluh.

Musica Medica namijenjena je slijepim osobama, osobama oštećena sluha kao i osobama s nekim drugim poremećajima poput disleksije, hiperaktivnosti, autizama, psihičkih poremećaja depresije, shizofrenije itd.

U terapijske svrhe koriste je liječnici, kiropraktičari, fizioterapeuti, pedagozi i ostali stručnjaci kako bi poboljšali stanja bolesnika svih dobnih skupina.

5. Zaključak

Glazba i čovjek povezani su na različite načine. Mentalno zdravlje sastavni dio općeg zdravlja osobe, a predstavlja važan izvor snage i sigurnosti za pojedinca i za obitelj. Terapija glazbom može puno pomoći i ohrabriti osobu na pojedinim područjima. Tijekom niza stoljeća u raznim civilizacijama proučavalo se utjecaj glazbe na život, fizičko i duhovno stanje čovjeka. Niz studija i istraživanja pokazala su važnost glazbe za opće stanje čovjeka. Pokazalo se da terapija glazbom može pomoći kod niza zdravstvenih stanja kao što su autizam, depresija, trauma i šizofrenija. Iz tog razloga u drugoj polovici 20. stoljeća razvile su se niz metoda glazbene terapije koja je neizostavni vid liječenja u većini bolnica. Smatra se da glazba kao terapija može poboljšati komunikaciju, podržati promjene i omogućiti ljudima da žive snažnije i kreativnije. Potiče **opuštanje, razvoj mašte, otpornost – potraga za unutarnjom snagom, komunikaciju i izražavanje, smanjenje antisocijalnog ponašanja, smanjenje boli, prenatalnu relaksaciju.**

Nema konačne studije koja bi odredila koja u najvećoj mjeri pridonosi kvaliteti ozdravljenja. Odabir muzike ovisi o nizu varijabli i različite su kod svakog čovjeka te imaju drugačiji utjecaj na određene ljude. U mnogome na konačne utjecaje glazbe na naše tijelo, mozak i raspoloženje utječe glazbeni ukus te uobičajeni načini slušanja glazbe.

Ovaj rad daje pregled mogućnosti korištenja glazbene terapije u svrhu poboljšanja mentalnog zdravlja i kao poticaj za veći interes korištenja glazbe u znanstvenim istraživanjima za bolje korištenje glazbe u svakodnevnom životu kao i medicinske svrhe te u praktičnoj primjeni.

6. Literatura

1. Bonny, Helen L., Music and Healing, Music Therapy, 1986, Vol 6A, No.1, 3-12
2. Bruscia, Kenneth E., A Survey of Treatment Procedure sin improvisation Music Therapy, Temple University, Philadelphia, Pennsylvania, 1988
3. Cross, I., Music and meaning, ambiguity and evolution. U: Miell, D., MacDonald, R., Hargreaves, D. (ur.), Musical Communication. Oxford, 2005, O.U.P, 27-43
4. North, A.C. i Hargreaves, D.J., Is music important? The Psychologist 16, 2003, 410-416;
5. Rojko, P., Metodika nastave glazbe. Teorijsko - tematski aspekti. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera, Pedagoški fakultet
6. Sam, R., Glazbeni doživljaj u odgoju djeteta, 1998, Rijeka., Glosa
7. Svalina, Vesna, *Glazboterapija i djeca s posebnim potrebama*. Tonovi, 2009, 53, 144 – 153.
8. Svalina, V., Dječje stvaralaštvo u nastavi glazbe, 210, U: Káich Katalin (ur.) Korszerű módszertani kihívások, zbornik radova (str. 378-393), Szabadka: Magyar Tannyelvű Tanítóképző.
9. Svalina, V., Kurikulum nastave glazbene kulture i kompetencije učitelja za podučavanje glazbe. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti, 2015
10. Škrbina, D., Art terapija i kreativnost. Zagreb: Veble Commerce, 2013
11. Voigt, M., Orff Music Therapy with Multi-Handicapped Children. In T. Wigram & J. de Backer (Eds.), Clinical Applications of Music Therapy: Developmental Disability, Paediatrics and Neurology, 1999, (pp. 166-182). London: Jessica Kingsley
12. Zrilić, S., Djeca s posebnim potrebama u vrtiću i nižim razredima osnovne škole. Priručnik za roditelje, odgajatelje i učitelj. Zadar: Sveučilište u Zadru, 2013

Internetski izvori

1. Hrvatska udruga muzikoterapeuta, preuzeto s mrežne stranice www.muzikoterapeuti.hr
2. American Music Therapy Association, preuzeto s mrežne stranice www.musictherapy.org
3. British Journal of Music Therapy

www.journals.sagepub.com/

4. NeuroRythem

www.neurorhythm.com/music-therapy/music-therapy-info

5. Wikipedia

www.hr.wikipedia.org/wiki/Muzikoterapija

www.en.wikipedia.org/wiki/NordofRobbins_music_therapy

www.en.wikipedia.org/wiki/Mary_Priestley

www.en.wikipedia.org/wiki/Mozart_effect

6. The Integrative GIM Training Programme

www.integrativegim.org/about-gim