

Muzikoterapija alternativnom glazbom u liječenju psihičkih bolesti

Kos, Domagoj

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:116:898496>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-14**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
MUZIČKA AKADEMIJA
VIII. ODSJEK

DOMAGOJ KOS

**MUZIKOTERAPIJA ALTERNATIVNOM GLAZBOM U LIJEČENJU
PSIHIČKIH BOLESTI**

DIPLOMSKI RAD



ZAGREB, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
MUZIČKA AKADEMIJA
IX. ODSJEK

MUZIKOTERAPIJA ALTERNATIVNOM GLAZBOM U LIJEČENJU PSIHIČKIH BOLESTI

DIPLOMSKI RAD

Mentor: Doc. dr. sc. Danijel Crnković, prim. dr. med.
subspecijalist biologijske psihijatrije

Student: Domagoj Kos

Ak. god. 2020/2021.

ZAGREB, 2021.

DIPLOMSKI RAD ODOBRILO MENTOR

IME PREZIME MENTORA

Potpis

U Zagrebu DATUM

Diplomski rad obranjen DATUM. ocjenom

POVJERENSTVO:

1. doc. Marko Marković _____
2. izv. prof. Ivo Ivić _____
3. red. prof. Petar Petrović _____
4. ...
5. ...

OPASKA:

PAPIRNATA KOPIJA RADA DOSTAVLJENA JE ZA POHRANU KNJIŽNICI MUZIČKE
AKADEMIJE

Sadržaj

| | |
|---|----|
| 1. UVOD | 1 |
| 2. ALTERNATIVNA GLAZBA | 3 |
| 2.1. Razvoj alternativne glazbe | 5 |
| 2.2. Vrste alternativne glazbe..... | 7 |
| 3. MUZIKOTERAPIJA | 10 |
| 3.1. Nastanak i povijesni pregled razvoja muzikoterapije | 12 |
| 3.2. Podjela muzikoterapije..... | 15 |
| 3.3. Muzikoterapeuti | 16 |
| 3.4. Moć glazbe..... | 18 |
| 3.5. Negativan utjecaj glazbe na ljudski um | 19 |
| 4. MUZIKOTERAPIJA ALTERNATIVNOM GLAZBOM U LIJEČENJU PSIHIČKIH BOLESTI 23 | |
| 4.1. Psihički poremećaji..... | 27 |
| 4.2. Anksioznost i depresija | 28 |
| 4.3. Učinci glazbe na anksioznost i depresiju | 30 |
| 4.3.3. Zaključak istraživanja | 35 |
| 5. ZAKLJUČAK | 36 |
| 6. LITERATURA | 38 |
| 7. PRILOZI | 40 |

Sažetak

Tema ovog diplomskog rada sadržana je u njegovu naslovu: Muzikoterapija alternativnom glazbom u liječenju psihičkih bolesti. Prvi dio rada govori o alternativnoj glazbi općenito, o njenom nastanku, vrstama alternativne glazbe, te o njenom razvoju kroz povijest. Navode se bendovi koji su obilježili alternativnu glazbu prošlog stoljeća i što zapravo znači biti alternativni umjetnik. Drugi dio rada govori o muzikoterapiji, njenom nastanku i povijesnom pregledu. Cilj ovog rada bio je pronaći poveznicu između muzikoterapije i alternativne glazbe, odnosno kakav učinak alternativna glazba ima u liječenju osoba sa psihičkim poremećajima. Ključni dio rada govori o psihičkim poremećajima anksioznosti i depresije, te prikazuje kakav utjecaj alternativna glazba i mnogi drugi žanrovi glazbe imaju kod osoba sa poremećajem anksioznosti i depresije.

Ključne riječi: alternativna glazba, vrste alternativne glazbe, muzikoterapija, muzikoterapeuti, psihički poremećaji, anksioznost, depresija.

Summary

The subject of this graduate thesis is contained in its title: Music therapy with alternative music in the treatment of mental illness. The first part of the thesis talks about alternative music in general, its origin, types of alternative music, and its development through history. The bands that marked the alternative music of the last century are listed, and what it really means to be an alternative artist. The second part of the thesis talks about music therapy, its origin and historical overview. The aim of this thesis was to find a link between music therapy and alternative music, in fact, what effect alternative music has in the treatment of people with mental disorders. The key part of the thesis talks about mental disorders of anxiety and depression, and shows what impact alternative music and many other genres of music have on people with anxiety and depression.

Key words: alternative music, types of alternative music, music therapy, music therapists, mental disorders, anxiety, depression.

1. UVOD

Općenita definicija muzikoterapije u praksi jest ta da je muzikoterapija (glazbena terapija, glazboterapija ili meloterapija) način liječenja glazbom kod kojega se glazbeno zvukovlje koristi kako bi se postiglo bolje fizičko, duhovno, društveno ili emocionalno stanje čovjeka, bez ciljanoga razvijanja osobnih glazbenih vještina pjevanja ili sviranja. Muzikoterapija svoje djelovanje prvenstveno usmjerava na razvoj i poboljšanje brojnih čovjekovih funkcija, a to su: socijalne, komunikacijske, kognitivne, senzoričko-motorne, tjelesne i psihološke. Primjena muzikoterapije obuhvaća aktivne i receptivne metode kroz koje pomaže ljudima te stoga predstavlja profesionalnu upotrebu glazbe i njezinih 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, emocionalno, spoznajno i duhovno zdravlje.

Muzikoterapija se najčešće koristi u psihijatriji, no postoji niz grana medicine u kojima se njezinom primjenom postiže uspjeh, a to su: neurologija, ginekologija, onkologija, pedijatrija, kardiologija, endokrinologija, fizikalna medicina i rehabilitacija. Muzikoterapija, osim što se koristi kao prevencija u liječenju i ublažavanju duševnih i tjelesnih poremećaja, zaslužna je za opuštanje i smirivanje, ublažavanje bolova, upravlja stresom, potiče izražavanje osjećaja, poboljšava pamćenje i komunikaciju, promiče fizičku rehabilitaciju te samim time povećava zadovoljstvo životom. Što se tiče općega stanja pojedinca, njegova mentalnog stanja i socijalnog funkcioniranja, muzikoterapija ima značajan utjecaj koji se odnosi na relaksaciju, smanjenje napetosti mišića, čovjek ima bolju sliku o samome sebi, bolji su međuljudski odnosi i komunikacija pojedinca s okolinom, čovjek je više motiviran te uspješno prevladava emocije. Primjena muzikoterapije u svijetu obuhvaća njezinu uključenost i pomoć kao terapijske metode u liječenju velike većine psihijatrijskih i defektoloških poremećaja, a to su: različiti oblici demencije, shizofrenija i poremećaji iz spektra shizofrenija, poremećaji raspoloženja, poremećaji hranjenja, anksiozni poremećaji, epilepsija, mentalne retardacije i razvojni poremećaji, cerebralna paraliza, autizam, Down sindrom, ADHD, poremećaji ponašanja, motorički poremećaji, poremećaji govora, sluha, vida i druge vrste hendikepa. Muzikoterapija se primjenjuje individualno i u grupi, u bolničkim i izvanbolničkim uvjetima. U početku svog razvoja bila je zastupljena kod odraslih, a sada je sve više zastupljena i kod djece. Kao dobru stranu muzikoterapije valja istaknuti to što je dopušteno aktivno sudjelovanje pacijenata u glazbenim aktivnostima koji

na taj način stječu pozitivne osjećaje, a koji se odnose na zajedništvo, vlastite vrijednosti, samopoštovanje, uvažavanje drugih, pripadnost društvenoj zajednici i sl.

Primjena muzikoterapije posljednjih je godina sve češće korištena kao intervencija kod akutnih i kroničnih psihičkih poremećaja i bolesti te se pokazalo da pomaže u smanjenju simptoma anksioznosti, depresije, poboljšanju općeg funkcioniranja. U pogledu njezine primjene, provedena su brojna istraživanja kako bi se dokazala učinkovitost iste. Rezultati govore o kratkoročnim pomacima koji su često pozitivni, no ne postoji dovoljno informacija o dugoročnom djelovanju. Iz tog razloga muzikoterapiju se treba uzeti kao intervenciju koja omogućuje osobama da održavaju svoje trenutno psihosocijalno stanje te kao mogućnost pomaka prema boljim rezultatima. Muzikoterapija se temelji na znanstveno utemeljenim dokazima i činjenicama temeljem kojih se pokazalo da se može primjenjivati kod ljudi s različitim potrebama pa tako i kod pacijenata s psihičkim smetnjama. Rezultati različitih istraživanja govore o značajnim promjenama u vidu općeg funkcioniranja, kvalitete života, smanjenju negativnih simptoma, smanjenju anksioznosti i depresije te nošenja pacijenata s bolešću.

2. ALTERNATIVNA GLAZBA

Alternativna glazba oblik je glazbe koji je drugačiji od tzv. popularne glazbe. Pojam alternativne glazbe ili jednostavno „alternative” predstavlja žanr koji se pojavio u osamdesetim godinama prošlog stoljeća i postao popularan početkom devedesetih. Alternativni ili *modern rock* predstavlja mješavinu raznih sličnih žanrova koji su se razvili u doba neovisne muzike osamdesetih godina poput *grungea*, *britpopa*, *gothic rocka* i *indie popa* itd. Svim ovim žanrovima kao uzor poslužio je *punk rock* koji je bio popularan sedamdesetih godina. S vremenom su se za pojam alternativnog *rocka* vezale sve pojave proistekle iz tzv. *underground* muzike osamdesetih godina („Alternativni rock“, bez dat.). Alternativnu glazbu komponiralo je niz različitih umjetnika, uključujući grupe *Nirvanu*, *The Killers*, *Radiohead*, *Coldplay*, *Neil Young*, *The Mars Volta* i *Pink Floyd*. Sljedeći element alternativne glazbe jest taj što je često uvjetno rečeno „pod zemljom” i daleko od *mainstreama*, a to znači da je potrebno pretražiti internet da bi se glazba pronašla ili se može slušati na digitalnoj datoteci koja sadrži audiozapise ili na radiju. Alternativna glazba često izgleda drugačije i razlikuje se od uobičajene glazbe. Obično je sporija i teža od *mainstreama*, a njezin ritam ne prati ritam glazbe („Jam Addict Staff“, bez dat.).

Alternativna glazba suprotna je *pop* glazbi te svemu što se nalazi na ljestvicama popularne glazbe. Opisujući alternativnu glazbu, kao što je već i ranije spomenuto, može se koristiti i širi naziv, a to je *Modern Rock* koji predstavlja bolji opis glazbe kao alternative. Ova vrsta glazbe utjelovljuje mnoge već spomenute, ali i druge podžanrove uključujući: *Indie Rock*, *Alt Folk*, *Gothic*, *Brit-Pop*, *Alt.Country*, *Shoegazer*, *Nü-Metal*, *Grunge*, *Punk*, *Emo*, *New Wave*, *Post-Rock* i desetke drugih („Alternative music“, bez dat.).

Alternativna glazba žanr je glazbe koji opisuje umjetnike koji rade nešto drugačije i umjetnike koji pokušavaju pomaknuti granice onoga što se smatra glazbom. Bendovi poput *Radiohead*, *Coldplay*, *Arcade Fire*, *Alt-J*, *Gorillaz*, *The Smashing Pumpkins* mogli bi se smatrati alternativnim *rockom* („Jam Addict Staff“, bez dat.). Mnogi alternativnu glazbu povezuju s *ne-mainstream* žanrovima, glazbenim stilovima i neskladnim glazbenicima, ali ona zapravo predstavlja „mač s dvije oštrice“, što bi značilo kako čovjek može biti umjetnik koji je dio alternativne glazbene scene, ali često može biti neshvaćen jer alternativna glazba nije za svakoga. Isto tako, čovjek može biti dio alternativne glazbene scene i ne biti etiketiran kao alternativni umjetnik. Ako je čovjek kao alternativni glazbenik koji se spoji s nekim alternativnim umjetnicima koji nisu *The Killers* ili *The Chainsmokers*, može se osjetiti da

postoji neprihvatanje vezano uz taj žanr ili umjetnost („Jam Addict Staff“, bez dat.). Većinu *underground* žanrova i pokreta zanemaruje se zbog *mainstream* medija i glazbenih kritičara pa prema definiciji ti umjetnici nisu *mainstream* ili se smatraju „alternativnima“. Ljudi su ti koji se nisu voljni držati normi, rade stvari drugačije ili krše pravila, a ovakvi umjetnici i glazbenici stvaraju veliku umjetnost te pomiču granice („Jam Addict Staff“, bez dat.). Nije sva alternativna glazba nova ili eksperimentalna. Isto tako, ima puno umjetnika koji bi sebe opisali kao „alternativce“ ili „indie“ te koji krše pravila i mijenjaju zvuk glazbe, ali i dalje imaju svoj jedinstveni zvuk. Stvar kod ovih umjetnika jest ta da ne trebaju biti revolucionarni da bi bili „alternativni“. Moraju biti dovoljno hrabri da naprave nešto drugačije što drugi umjetnici neće. Na primjer, pjevačicu *Lorde* nazivali su „trendom“ i „opsesijom blogera“ kad je debitirala na sceni, ali ona je apsolutno revolucionarizirala *pop* glazbu. Jednako je bilo sa svakim umjetnikom koji je prekršio pravila i učinio nešto drugačije. Najprodavaniji alternativni umjetnici svih vremena imaju svoj jedinstveni zvuk i svi su uspjeli učiniti nešto svoje („Jam Addict Staff“, bez dat.).

Alternativni umjetnik može biti *ne-mainstream* ili *indie*, eksperimentalni ili napredni, *rock* ili *pop* umjetnik, *jazz* glazbenik ili EDM (*electronic dance music*) umjetnik. Alternativni umjetnik nije *mainstream* te ne spada u samo jednu kategoriju. Umjetnici s alternativnim glazbenim stilom i pozadinom često su oni koji se ne uklapaju u standardni *mainstream* žanr, za njih se može reći da su *outsajderi* („Jam Addict Staff“, bez dat.). Da bi se moglo definirati alternativnog umjetnika ili žanr glazbe, treba pogledati sve različite alternativne podžanrove ili oznake koje se koriste. Za primjer može se uzeti alternativni *rock*, on je u osnovi alternativni *rock* i alternativni *country*, alternativni *country* i alternativni *folk*, alternativni *folk* i *folk rock* itd („Jam Addict Staff“, bez dat.).

2.1. Razvoj alternativne glazbe

Korijeni alternativne glazbe sežu u kasne šezdesete godine s grupama poput *The Velvet Underground*, *Iggy and the Stooges*, *MC5*, *The Silver Apples* i mnogih drugih koji su spojili umjetnost i intelektualizam, zajedno s idealima kontrakulture s *rock and rolom*. Trend se nastavio i tijekom 1970-ih godina s bendovima kao što su *David Bowie*, *T-Rex*, *Can*, *Neu*, *Kraftwerk*, *Television* i *The New York Dolls*. Sve ove skupine imale su velik utjecaj na formiranje punk rocka oko 1976.-1977. godine („Alternative music“, bez dat.).

Punk rock bio je vrlo važan za razvoj alternativne glazbe jer je estetski „uradi sam“, odnosno može se reći da je uzeo glazbu iz ruku *dinosaurskih* bendova i arena *rocka* i vratio je ljudima koji su bili zainteresirani za stvaranje nečega jedinstvenog, iako možda nisu virtuozni na gitari. Do 1980. godine *punk* je ustupio mjesto *novom valu*, a umjetnost i intelektualizam ponovno su uvedeni u *rock* glazbu. U univerzitetskim kampusima studenti su posvuda ili stvarali bendove ili barem kupovali alternativnu glazbu („Alternative music“, bez dat.).

Početak i sredinom 1980-ih godina, bendovi poput *REM-a* i *Echo & the Bunnymen* postali su predvodnici na sveučilišnim radiopostajama, kao i kasne noćne videoemisije poput *Night Flight* i *120 Minutes* na MTV-u, a ubrzo su studenti vodili izdavačke kuće i radiostanice. Glavne alternativne radiostanice počele su se pojavljivati oko SAD-a, ali ostale su podzemni fenomen. Nezavisne izdavačke kuće otkrivale su stotine nadarenih bendova, a *Alternative underground* je cvjetao („Alternative music“, bez dat.).

Promjene su nastupile 1991. godine kada je *Nirvanin* album „Nevermind“ postao najslušaniji i od tada su svi znali za njih. Alternativna je glazba bila velika zarada i odjednom je alternativna glazba (ili kako su je popularno nazivali „alternativa“) bila stvar koja je postala hit. Stotine bendova klonova *Nirvane* isplivalo je na površinu i svi glavni izviđači diskografskih kuća željeli su biti ti koji će otkriti sljedeću *Nirvanu*, što nitko nikada nije učinio. Većina novih izdanja od tada pa nadalje svrstava se u kategoriju „alternative“. *Metallica*, *Gin Blossoms*, *Ani DiFranco*, *Sonic Youth* i *Oasis* nemaju gotovo ništa zajedničko, osim što su moderni glazbenici, ali svi su zbijeni u spomenutu kategoriju („Alternative music“, bez dat.).

Postojeća alternativna glazba kao „druga“, u teoriji bi jednostavno trebala zvučati za razliku od svih današnjih popularno-glazbenih modela. Od sredine 80-ih do sredine 90-ih pojam onoga što je sigurno alternativno doživjelo je radikalnu promjenu, pogotovo u Americi. Nakon što je *punk-rock* postao vrlo popularan, 1980-ih godina najslušanije su bile

pop zvijezde i *hip-hop* kultura. To je ostavilo ogromni ponor između *mainstreama* i *undergrounda*. *Punk* je mutirao u *hardcore*, oblik glazbe posvećen u potpunosti zabavnim aktivnostima. Bilo *hardcore* ili ne, postojale su čitave mreže bendova koji su sve radili samostalno, potpuno izvan komercijalne mreže. U najboljem dijelu 80-ih postojala je sretna podjela i uzajamna nezainteresiranost između ova dva svijeta. Dok su široke mase slušatelja imale svoju Madonnu i Michaela, neshvaćene su imale *Butthole Surfere* i *Crnu zastavu* (Carew, 2018). Međutim, promjene su bile neizbježne. Prvo REM, stari „fakultetski rokeri“, postali su *mainstream*. Nekadašnji umjetnici avangardne odjeće *Sonic Youth* potpisali su ugovor s velikom diskografskom kućom, a onda se pojavila grupa *Nirvana* gotovo niotkuda kao najveći bend u svijetu tadašnje alternativne glazbe, a kasnije i šire. *Grunge* je bio licenca za tiskanje novca, što je diskografsku kuću A & R uništavalo. Pustošili su nekad izolirane glazbene scene bilo kojeg jedva kompetentnog benda. U nedostatku toga, sami su projektirali svoje. Cijela je stvar postala vježba u profiterstvu koju je vjekovima satirao festival *Simpsonovih Hullabalooza*. Ovaj *mainstream crossover* dovodi do krize identiteta alternativne glazbe te postavlja pitanja: ako je ono što je nekada bilo alternativa sada status *quo*, što je uopće značilo „alternativa“? Da je *Nirvana* nekoć mogla definirati alternativnu glazbu, gdje je to ostavilo kasnije korporativne kopije? Ostavilo je alternativni svijet u zbunjenom stanju (Carew, 2018).

Početak 2000-ih alternativna glazba odnosila se na mnogo različitih stvari. Koristila se za opisivanje velikih *rock* grupa, *folk-popa*, pa čak i kršćanske *rock* glazbe. Otprilike 2007. godine i uspona *indie* glazbe, alternativna glazba proširila se na *indie* bendove poput *Arcade Fire* i kasne karijere *Panic! At the Disco* i *My Chemical Romance* („Lngfrm“, bez dat.). Popularna glazba prati trendove kada je riječ o tome koji se instrumenti koriste za stvaranje glazbe, a prije 1940. godine ti su instrumenti uglavnom bili akustični instrumenti svirani u bendu. Tada je pedesetih i šezdesetih godina zapadni svijet doživio uspon električne gitare. Popularne glazbene grupe smanjile su se, imajući samo 3 ili 4 člana, a sada se gotovo 100 % instrumentala za popularne pjesme stvara putem elektroničkih ili potpuno digitalnih instrumenata (Lngfrm, bez dat.).

2.2. Vrste alternativne glazbe

Većina onoga što se danas naziva „alternativom“ uglavnom je popularna glazba. Mnogi ljudi ne vole naziv alternativna glazba jer se sve, bilo dobro ili loše, tako naziva. Međutim, još uvijek postoje nezavisne izdavačke kuće i umjetnici koji pokazuju alternativni duh umjetnosti i intelekta. Ani DiFranco dobar je primjer uspješnog i uglednog glazbenika čiji je uistinu jedinstveni stil pokazatelj oznake alternative. Novi bendovi poput *The Strokes* i *The White Stripes*, kao i *emo* bendovi poput *Jimmy Eat World* i *Thursday* veći su no ikad. Alternativna glazba sastoji se od mnogo različitih žanrova i stilova, a najpopularniji su *Indie Rock*, *Alt.Country (aka Insurgent)*, *Gothic Rock*, *Punk Rock*, *Industrial*, *Grunge*, *Post-grunge Shoegazer*, *Post-Rock*, *Emo*, *Nü-Metal*, alternativni *rock*, *Hardcore*, alternativni *metal*, *Rap metal* i *Screamo* („Alternative music“, bez dat.).

Indie Rock označava bendove koji utjelovljuju stav „uradi sam“ *Punk Rocka*. Njihovi albumi snimaju se s manjim proračunom i objavljuju putem izdavačkih kuća koje nisu korporacije, već su u neovisnom vlasništvu. Ti bendovi obično imaju više glazbene cjelovitosti od bendova koji snimaju za velike izdavačke kuće u korporaciji („Alternative music“, bez dat.).

Alt.Country (aka Insurgent) stil je koji obuhvaća utjecaje Grama Parsonsa, Neila Younga, Johnnija Casha i Hanka Williama, interpretiran očima glazbenika odgojenih na *rock* glazbi ili čak na *punk rocku*. Obično je privlačnost *country* glazbe mladom umjetniku mračna tema i emocionalni aspekt glazbe. Ovo se ne smije zamijeniti s preproduciranim, dvominutnim, lažno osjećajnim *Country-Pop* pjesmama koje se puštaju na *Country* radiju („Alternative music“, bez dat.).

Gothic Rock izrastao je iz *Punk Rocka* krajem sedamdesetih i početkom osamdesetih. Glazba se u ovom žanru sastoji od mračnih slika i hladnih, zlokobnih i žalosnih zvukova. Ljudi koji se bave gotičkom glazbom poznati su po nošenju crne odjeće i tzv. „povampirenog izgleda“. Uz ovaj žanr vrlo su važni romantizam, religija i egzistencijalizam („Alternative music“, bez dat.).

Punk Rock u osnovi je tradicionalni *rock and roll* (tri akorda i melodija) koji se svira brže, glasnije i energičnije. *Punk* je bio jedan od najvažnijih događaja u *pop* kulturi i alternativnoj glazbi jer je glazbu uzeo iz ruku supergrupa klasičnog *rocka* 70-ih i vratio je običnom čovjeku. Tekst pjesama u ovom žanru obično se usredotočuje na politiku ili osobno otuđenje.

True Industrial organizirana je buka predstavljena kao glazba. Rani industrijski umjetnici koristili su alate poput udarnih čekića, pila, bušilica i lima kao instrumente, spajali ih s uzorcima i avangardnim/eksperimentalnim metodama snimanja. Tijekom godina žanr se pretvorio u ništa više od mračne elektroničke plesne glazbe („Alternative music“, bez dat.).

Post-Rock koristi se za bend koji ima korijene u *Indie rocku*, ali u svoj zvuk uključuje i druge stilove poput *jazza*, *ambijentala*, *elektronike* ili *ambijenta*, stvarajući nešto potpuno novo i netradicionalno („Alternative music“, bez dat.).

Emo je nastao kao *Hardcore Punk* s više osobnih vokala, a danas je to hibrid *Indie Rocka* i *Hardcorea* s fokusom na izražajni ili emotivni vokal („Alternative music“, bez dat.). *Nü-Metal* je u osnovi *Grunge* koji se unosi u tešku dozu metala. Koriste gitare sa sedam žica koje omogućuju izuzetno nizak i težak zvuk. Ove bendove također karakterizira fokusiranje na samouništenje i bijes, a često se u glazbu stavljaju tekstovi i stavovi u stilu *rap-a* („Alternative music“, bez dat.).

Grunge je zvukom teži oblik modernog *rocka*. Umjetnici su odrasli na teškim zvukovima *metal* bendova iz sedamdesetih poput *Black Sabbath* ili čak *Foghata*, ali i pod snažnim utjecajem *Punk Rocka* što ih je činilo oštrijima („Alternative music“, bez dat.). *Grunge* je podžanr alternativnog *rocka* i snažno naglašava bas i gitarske rifove. *Grunge* glazba ima sporiji ritam i često zvuči prilično industrijski i teško. Ljudi često uspoređuju *grunge* s alternativnom glazbom. *Grunge* glazba često se definira kao kombinacija *heavy metala*, *rocka* i alternativnih elemenata. Kontrast *grungea* s alternativnim *rockom* znači zapravo da alternativni *rock* može biti širokog žanra te također može uključivati *hard rock* i *heavy metal* glazbu („Jam Addict Staff“, bez dat.).

MGMT je *pop-rock* ili *art-rock* grupa koja je izdala svoj album prvijenac „*Oracular Spectacular*“ 2007. godine. Dok su bili u tisku za promociju svog albuma iz 2010. godine, primijetili su da im je bilo nevjerojatno teško staviti 12-minutnu pjesmu na album. To je djelomično i zato što su već vidjeli uspjeh većine, a glavna izdavačka kuća u pjesmi duljoj od 6 minuta vidi malo ili nimalo praktične vrijednosti. Pjesma u trajanju od 12 minuta ne može se puštati na radiju. Kao primjer jedne od alternativnih pjesama s dugim trajanjem može se navesti pjesma „Halifax“ grupe *Hampton Grease Band*, koja traje više od 19 minuta, a tekstovi su usredotočeni isključivo na činjenice o Halifaxu u Kanadi, uključujući njegove ceste, mostove i turističke atrakcije. Jednostavno nema načina da se nešto tako kreativno i nekonvencionalno klasificira kao nešto drugo osim kao alternativa („Lngfrm“, bez dat.).

U svakoj zemlji i kulturi postoji opći dogovor oko toga što čini visokokvalitetni vokal. Za SAD taj koncept stagnira otprilike zadnjih 40-ak godina. Impresivno pjevanje povezuje se s blagom improvizacijom oko središnje melodije i širokim vokalnim registrom, ali postoje mnogi glazbeni umjetnici koji se odbijaju prilagoditi ovom standardu, bez obzira na to što se u to vrijeme dogodilo. Dobar primjer ovog trenda su 2000. godine, kada je žanr *freak folk* postao sve popularniji. Pojednostavljeno rečeno, *freak folk* bio je žanr zasnovan na grupama koje su imale jedinstvene vokale. Neki od primjera narodnih grupa su *Tune-Yards* i *Conor Oberst Bright Eyes*, a Diane Cluck također je znala koristiti nepravilne vokalne tehnike u velikom dijelu svoje glazbe. Čak i ako glazba koju su ove grupe proizvodile nije bila toliko nekonvencionalna, jedinstveni vokal samo bi natjerao njihovu glazbu u kategoriju alternative („Lngfrm“, bez dat.).

Alternativna glazba može se djelomično definirati svojom glazbenom strukturom. Većina *mainstream* glazbe koristila je osnovnu strukturu iste pjesme u posljednjih 50-ak godina. Ova je struktura tendencija varijacije stiha, refrena, stiha, mosta, refrena. Ti se specifični elementi mogu malo premještati ili preuređivati, ali ova jednostavna formula može se primijeniti na *pop* hitove od 1950-ih godina pa sve do danas („Lngfrm“, bez dat.). Budući da je alternativna glazbena knjiga „Uzmi sve što oni rade i napravi suprotno“, žanr se također može označiti na temelju upotrebe netipične strukture pjesme, a primjer je *folk* pjevačica i skladateljica Joanna Newsom. Njezin album „Ys“ iz 2006. godine možda je zapravo moderno remek-djelo, ali ako slušatelji traže u pjesmi stih ili refren, bit će razočarani jer od teksta do instrumenata ove pjesme teku od jedne ideje do druge, od jedne slike do druge i od jedne melodije do sljedeće, a svaka traje samo nekoliko sekundi. To je još jedan faktor koji bi pjesmi ili izvođaču otežao ulazak u *mainstream*. Jedna od stvari koju ljudi najviše vole u *pop* glazbi jest ta da se ona ponavlja te je lako zapamtiti riječi i lako se sjetiti melodije („Lngfrm“, bez dat.).

3. MUZIKOTERAPIJA

Naziv muzikoterapija prvi se put spominje 1918. godine. *Svjetska udruga za glazbenu terapiju (WFMT – World Federation of Music Therapy)* daje njezinu definiciju 1996. godine: „glazbena terapija jest korištenje glazbe i/ili njenih elemenata (zvuk, ritam, melodija, harmonija) što ga provodi kvalificirani glazbeni terapeut na osobi ili grupi“ (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 43). Općenita definicija muzikoterapije u praksi bila bi ta da je muzikoterapija (glazbena terapija, glazboterapija ili meloterapija) način liječenja glazbom kod kojeg se glazbeno zvukovlje koristi kako bi se postiglo bolje fizičko, duhovno, društveno ili emocionalno stanje čovjeka, bez ciljanoga razvijanja osobnih glazbenih vještina pjevanja ili sviranja. Glazbena terapija službeno je priznata paramedicinska disciplina u više desetaka zemalja, u kojima je provodi nekoliko tisuća profesionalnih muzikoterapeuta (Crnković, 2020: 11). Muzikoterapija ili glazbena terapija korištenje je glazbe i njezinih elemenata (zvuk, ritam, melodija, harmonija) što ga provodi kvalificirani glazbeni terapeut na osobi ili grupi u procesu koji je osmišljen kako bi osigurao i unaprijedio komunikaciju, učenje, potaknuo izričaj, organizaciju i druge bitne terapeutske ciljeve u svrhu postizanja fizičkih, emocionalnih, mentalnih, društvenih i kognitivnih potreba (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 43).

Muzikoterapija je disciplina koja upotrebljava jezik zvukova i glazbe kao sredstvo unutar planskog procesa intervencija i interakcija s preventivnim, rehabilitacijskim i terapijskim ciljevima (Gelo, Crnković, 2020: 93 prema Di Franco, 1999). Primjena muzikoterapije polazi od gledišta da je psihosocijalni udio u znanosti o bolestima vrlo malo prisutan. Iz toga proizlazi da samo proučavajući psihosocijalni udio, oštećenja se mogu prepoznati i dijagnosticirati, a da bi se u tome uspjelo, potreban je precizan instrumentarij osnovnih dimenzija sustava muzikoterapije i rehabilitacije (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 56).

Muzikoterapija se razvila iz različitih profesionalnih disciplina u posljednjih pedesetak godina. Nastala je iz rehabilitacijskih postupaka koji se primjenjuju u općoj psihologiji, psihoterapiji, glazbenoj naobrazbi, glazbenoj psihologiji, antropologiji te medicini. Muzikoterapija stoga predstavlja profesionalnu upotrebu glazbe i njezinih 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, emocionalno, spoznajno i duhovno zdravlje (Crnković, 2020: 12).

Muzikoterapija je klinički i znanstveno dokazana primjena glazbenih intervencija s namjerom postizanja individualiziranih i jasno određenih ciljeva u terapijskom odnosu uz pomoć muzikoterapeuta. Proces muzikoterapije je osmišljen, prilagođen pojedincu ili grupi te nastoji osigurati i unaprijediti komunikaciju, učenje, potaknuti izričaj u svrhu zadovoljenja emocionalnih, fizičkih, društvenih, mentalnih i kognitivnih potreba. Prisutna je snažna povezanost glazbe i „nesvjesnog“ u čovjeku. Kroz seansu muzikoterapije aktiviraju se nesvjesne misli i želje pacijenta te se iznose na svjetlo svjesnog (Crnković, 2020: 12 prema Klempe, 2016).

Muzikoterapija se kao socioterapijska tehnika najčešće primjenjuje unutar grupne socioterapije i kao takva usmjerena je na razvijanje potencijala i ponovno vraćanje sposobnosti pojedinca kako bi mogao ostvariti bolju osobnu i socijalnu integraciju te time kvalitetnije živjeti. Drugim riječima, strukturirano i svrhovito korištenje glazbe kao učinkovit i opravdan holistički tretman pomaže osobama različite dobi i s različitim vrstama potreba te je zbog toga svoju primjenu našlo u bolnicama, psihijatrijskim odjelima, centrima za mentalno zdravlje, domovima za starije i nemoćne, školama itd. Također je bitno napomenuti da se glazba u muzikoterapiji ne primjenjuje mehanički, kao neka vrsta lijeka, već više kao sredstvo kontakta, komunikacije i iskustva (Kovačević, Mužinić, 2015: 13). Muzikoterapija se primjenjuje kod različitih bolesnika različitih dobnih skupina kao što su: ovisnici o psihoaktivnim tvarima, osobe s psihičkim poremećajima, gerijatrijska skupina, djeca s posebnim potrebama, autizmom, djeca sa poremećajem pažnje s hiperaktivnošću (ADHD), poremećajem u ponašanju, bolesnici s malignim bolestima, bolesnici koji boluju od neke od neuroloških bolesti ili poremećaja. (Crnković, 2020: 12).

3.1. Nastanak i povijesni pregled razvoja muzikoterapije

Kada je u pitanju teorija muzikoterapije, njezina drevna ishodišta iz vremena kad se to područje još nije nazivalo tim imenom, uvijek su polazila od osnove da zvuk ili ton djeluju na čovjeka otvarajući time tajnu odaju uma u kojoj se mogu otkriti bezbrojna pohranjena blaga (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 56).

Glazba je od pamtivijeka prisutna u svakodnevici čovjeka. Od najranije povijesti različite zajednice koristile su glazbu u sklopu magijskih rituala kako bi udobrovoljile bogove, otjerale zle duhove, bolesti, prizvale kišu i slično (Crnković, 2020: 13 prema *Hrvatska udruga muzikoterapeuta*, 2017). Glazba je imala znatnu ulogu u socijalnom i emocionalnom životu ljudi kroz povijest. Već su se stari Grci koristili glazbom za liječenje pojedinaca. Tijekom Olimpijskih igara glazbenici su poticali izvedbu sportaša svirajući gitaru i flautu. Neki smatraju da su prvi antički glazbeni rituali primjenjivani za religijska slavlja i u medicinske svrhe. Primjena glazbe za ozdravljenje prenijela se i na srednji vijek, kad su oboljeli satima znali plesati vjerujući da će se na taj način izliječiti. U današnje vrijeme to je poznato pod nazivom „epidemija plesova” (Đerke, Milat, Petelin Gadže, 2019: 321).

Na pitanje o djelovanju glazbe na čovjeka, o njezinom ljekovitom i terapijskom djelovanju, odgovore treba tražiti u glazbi unutar magijskih, religioznih i svjetovnih obreda. U najranijoj povijesti čovječanstva kao i danas, glazba je bila i ostala bitan pokušaj da se u sklopu magijskih rituala udobrovolje bogovi i otjeraju zli duhovi koji uzrokuju bolesti i smrt. Na svom najnižem stupnju razvitka glazba se očituje u skupnom plemenskom djelovanju, a tek kasnije u oblicima ritualnoga glazbenog izričaja nastaje razlika između vrača i kolektiva (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 9). Glazba i njezini elementi bili su jedan od glavnih čimbenika u obredu ozdravljenja, a kao primjer u prevladavanju patnje koja je povezana sa snagom iscjeljenja glazbe jest šamanizam. Riječ *šaman* tunguskog je podrijetla i znači „onaj koji je u zanosu“, a šamanizam se smatra jednim od prvobitnih oblika vjerovanja povezanih s čaranjem i opsjednutošću. Zahtjeva se da se šaman tijekom obreda preobrazi tehnikom izazivanja ekstaze. On u to stanje ulazi postupno monotonijom početne vlastite pjesme i pokreta uz pratnju bubnjeva. Obično nosi zastrašujuću masku na licu koja je najčešće životinjskog oblika, a njegovo pjevanje postupno prerasta u oponašanje glasove životinja (Crnković, 2020: 13-14).

Zahvaljujući svojim nadnaravnim sposobnostima, šaman se može odvojiti od svojeg tijela, a njegova duša kreće u potragu za dušom opsjednutoga. U prošlim stoljećima razvijena

je teza koju su podržavali neki znanstvenici, a riječ je o poistovjećivanju šamanizma i epilepsije. Epilepsija je tada bila proglašena „svetom” bolešću, ali tadašnji istraživači nisu vodili računa da postoji razlika između šamanizma i epilepsije koja se ogleda u tome što osoba oboljela od epilepsije ne može svojom voljom odabrati vrijeme i mjesto epileptičnog napada, dok se kod šamanizma može usredotočiti na svoju ekstazu, odolijevati velikim naporima i držati pod kontrolom oboljelog i prisutne. Šaman sam odabire svog nasljednika koji se može početi baviti šamanizmom tek kad u snu vidi duhove (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 10-11).

Sljedeći povijesni primjer u kojem se glazba koristila za izlječenje duha i tijela te kako bi se postiglo određeno stanje jest slučaj *derviša* i njihov obred u svrhu komunikacije s božanstvom, a nazvan je *sema* ili *zikt* koji se sastojao od plesa (vrćenja oko vlastite osi kojim bi postizali stanje transa), a glazbalo koje je bilo ključno za obred zvalo se *nej* (poput flaute), dok je sporedno glazbalo bio bubanj. Sljedeći primjer iz 13. stoljeća jest slučaj u koji je vjerovala talijanska provincija Taranto u Apulji, a zvao se ples „tarantella“, nazvan po pauku tarantuli koji je jako otrovan i izaziva histerični poremećaj poznat kao tarantizam. Ples je bio oblik muzičkog egzorcizma kojim bi se liječile žrtve. Običaj izlječenja bio je vezan isključivo za žene kao posljedica patrijarhalnog društva. Muškarci bi žene odvodili na trgove ili javna okupljališta te ih kasnije odveli u kuće i svirali, a one bi neprekidno plesale cijeli dan, odnosno sve dok nisu padale u nesvijest od iznemoglosti te na taj način liječile ugriz pauka (iako se nije radilo o plesu, već o psihičkom stanju) i nakon toga se smatralo kako je žena izliječena. Instrumenti koje su muškarci koristili za ples bili su: violina, dijatonska harmonika te tamburin (Crnković, 2020: 14).

Kvintilijan je u svom dijelu *De musica libri VII* objasnio kako je duša podvojena na racionalni i iracionalni dio. Racionalni dio može voditi samo filozofija, a iracionalni glazba. Glazba ima utjecaj na svakog čovjeka koji je individualan. Liječenju afekata treba pristupiti što prije, a duši se može pristupiti pomoću glazbe da bi se vratili u stanje harmonije (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 18).

Aulus Cornelius Celsus ističe da je na temelju vlastitog iskustva u liječenju duševnih bolesnika uočio povoljne efekte glazbe. Zapisao je kako se mora liječiti njihov demonski smijeh sa strogošću, a ublažiti njihovu tugu skladnošću zvukova cimbala i drugih glazbala (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 19).

Stari Rimljani glazbu su koristili kao lijek, dok su u srednjem vijeku bolest smatrali kaznom za grijeh te koristili glazbu kako bi istjerali zle duhove, umirili dušu te se zaštitili od

bolesti, U razdoblju renesanse, nakon nestanka vjerskih predrasuda te postavljanja klasičnih temelja znanosti, muzikoterapija počinje poprimati naznake znanstvene discipline. U 17. i 18. stoljeću obilježen je pokret prosvjetiteljstva, a u središtu se nalazio čovjek koji je predstavljao najviše biće te srž i svrhu svijeta (Crnković, 2020: 14 prema *Hrvatska udruga muzikoterapeuta*, 2017).

Rimski liječnik Eskulap ublažavao je bolove kod išijasa zvukovima flaute. Sa svog stajališta iznio je činjenicu da je djelovanje glazbe kod duševnih bolesti vrlo učinkovito, dok su liječnici poput Galena (najznačajniji liječnik rimskog svijeta) tvrdili da je glazbom moguće liječiti samo određene bolesti kao npr. kugu, reumatizam, ubode otrovnih životinja. Galen je u svom dijelu *Ars Medica* naglasio kako je snaga glazbe tolika da onaj koji tu umjetnost zna pravilno primijeniti sigurno postiže ravnotežu duše i tijela (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 19).

Veliki doprinos glazbenoj terapiji dao je Teofrast, Aristotelov učenik, koji se bavio botanikom i fiziologijom. Među 232 808 redaka koje je napisao, pronađeni su podaci o glazbi, odgoju djece, epilepsiji, spavanju i snovima, vrtoglavici, mraku pred očima te ludilu. O glazbi je rekao da liječi dušu i tijelo, nesvijest, tjeskobu, dugotrajno ludilo, bolove u kuku i epilepsiju (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 18).

Osim Teofrasta, važan doprinos dao je Pontvik u 20. stoljeću, koji je prema istraživanjima zaključio da se glazbeni učinak sastoji od akustičke predodžbe koja ulazi u slušni organ i dovodi slušatelja u stanje duševne stabilnosti (Crnković, 2020: 15) Pontvik je istražio djelovanje glazbe kao terapijskog čimbenika u psihijatriji, osobito kod depresivnih stanja te tako postigao vidljive uspjehe u liječenju depresije, posebno kod onih pacijenata kod kojih je naglašen strah. Uz svoj akustični utjecaj, glazba potiče doživljaj vibracije koji kod bolesne osobe može izazvati ugodan ili neugodan osjećaj (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 26).

Tijekom vremena ljudi su sve više uviđali utjecaj glazbe na raspoloženje i mozak. Početkom 20. stoljeća O'Neil Kane opisao je pozitivan učinak glazbe na smanjenje anksioznosti i potrebe za analgezijom kod pacijenata prilikom operacija (Đerke, Milat, Petelin Gadže, 2019: 321).

3.2. Podjela muzikoterapije

S obzirom na cilj koji se želi postići, muzikoterapiju se može podijeliti na aktivnu i receptivnu (pasivnu), a primjenjuje se individualno ili grupno. Aktivna muzikoterapija počiva na pristupu u kojem je korisnik aktivan, gdje su aktivnosti prilagođene njegovim kognitivnim i motoričkim mogućnostima. Kao sredstvo približavanja tom cilju koriste se vokalna, instrumentalna i klinička improvizacija i psiho-taktilna komunikacija. Pacijent aktivno sudjeluje u glazbenim aktivnostima, slobodno se izražava putem improvizacije te osvještava osjećaj zajednice ako se terapija odvija u grupi. Aktivna muzikoterapija primjenjuje se u psihijatriji kod endogenih psihoza koje su nastale zbog unutarnjih razloga, a predstavljaju skupni naziv za duševne bolesti koje su obilježene poremećajima u procjenjivanju stvarnosti, poremećajima opažanja ili poremećajima u procesu mišljenja. Drugi tip muzikoterapije jest receptivna ili pasivna koja se svodi na pasivno slušanje glazbe, a doprinosi kognitivnom razvoju, smanjenju tjeskobe i boli, poboljšanju raspoloženja, smanjenju napetosti i razdražljivosti te normalizaciji sna (Crnković, 2020: 16).

Zvuk koji se koristi u muzikoterapiji može i ne mora biti muzika, a same tehnike muzikoterapije mogu se univerzalno primijeniti kod svih ljudi bez obzira na njihovu dob ili zdravstveno stanje. Metode se mogu koristiti u svim granama medicine, kako u bolničkim tako i izvanbolničkim uvjetima. Snaga muzikoterapije kao komplementarne terapijske metode leži u iskustvu baziranom na kliničkim opažanjima, a primjer je znatno smanjena količina lijekova uz primjenu muzikoterapije koju pacijenti inače koriste u redovnoj terapiji (Crnković, 2020: 16).

Ciljevi muzikoterapije ovise o situaciji, vrsti pacijenta, pristupu liječnika i muzikoterapeuta. Iz tog se razloga muzikoterapija može svrstati u tri kategorije, ovisno o cilju djelovanja, a to su biheviorna, psihoterapijska ili analitička i edukacijska muzikoterapija (Crnković, 2020: 16). U biheviornoj muzikoterapiji glazba se koristi kako bi se eliminiralo neprikladno ponašanje te potaknulo i unaprijedilo ono željeno. U psihoterapijskoj ili analitičkoj muzikoterapiji glazba se koristi kako bi pacijent upoznao vlastiti svijet i svoje potrebe putem analitičkog slušanja glazbe, odnosno metodama vođenih fantazija koje spadaju u rekonstruktivne tehnike transpersonalnog dometa, a primjenjuje se kako kod djece tako i kod odraslih u tretmanu psihijatrijskih i psihosomatskih poremećaja, ali i kod zdravih osoba. Kod ove metode osoba sluša muziku sama ili u grupi u dva navrata, prvo se nastoji izvući problem te osoba zamišlja situaciju u kojoj govori ta muzika, a nakon toga

osoba razgovara o fantaziji koja pomaže dovesti do rješenja problema. Fantazija se može nacrtati ili napisati umjesto razgovora i tada se radi o tzv. *art* muzikoterapiji koja je posebno prihvatljiva za pacijente s težim duševnim poremećajima. Edukacijska muzikoterapija odvija se unutar obrazovne ustanove, a ciljevi muzikoterapeuta će se u određenoj mjeri podudarati s procesima učenja, razvoja, ostvarivanja i uspješnosti, a samim time i zadovoljavanja potreba osoba u tretmanu, bilo da je vezano uz obrazovni program djece, bolesnike vezano uz različite vrste rehabilitacijskih programa te sve druge korisnike kojima je terapija potrebna u svrhu prevencije (Crnković, 2020: 16-17).

3.3. Muzikoterapeuti

Prva ustanova za obrazovanje muzikoterapeuta osnovana je 1944. godine u Americi, a 1950. godine osnovano je „Nacionalno udruženje za glazbenu terapiju“ (skraćeno NAMT) (Crnković, 2020: 15). U Europi je posljednjih pedeset godina izrazito organizirana djelatnost na području glazbene terapije. Godine 1958. na Bečkoj glazbenoj akademiji školuju se prvi glazbeni terapeuti u Europi. Nekoliko godina kasnije, školovanje glazbenih terapeuta započinje u Londonu, Zagrebu, Amersfoortu, Hamburgu i Wroclowu (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 26). Muzikoterapeut može postati osoba koja ima stečena znanja u polju medicine ili glazbe, ali to može biti i osoba koja je po struci profesor glazbene kulture, edukacijski rehabilitator, akademski glazbenik, logoped, socijalni radnik, socijalni pedagog, psiholog, pedagog, radni terapeut, učitelj i odgajatelj. Muzikoterapija ne zahtjeva medicinski fakultet ni muzičku akademiju (Crnković, 2020: 67). Muzikoterapeuti jesu stručno educirane osobe koje primjenjuju muzikoterapiju kod potrebitih, procjenjuju fizičko i emocionalno stanje pojedinaca te sukladno tome osmišljavaju seanse muzikoterapije primjerene pacijentima. Koriste se glazbenom improvizacijom, plesom i pokretom, receptivnim slušanjem glazbe, vođenom imaginacijom, glazbenim nastupima i slično (Crnković, 2020: 12 prema Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011).

Muzikoterapeuti djeluju na različitim područjima, stoga njihova naobrazba zahtjeva posjedovanje različitih znanja iz područja kako glazbe kroz njenu teorijsku koncepciju, nadasve kroz poznavanje osnova harmonije, tako i praktičnog znanja o bogatstvu glazbenog opusa, vrsta glazbe i njihove primjene te kroz osnovna znanja iz područja medicine (neuroanatomija središnjeg živčanog sustava, psihijatrija i psihoterapijske tehnike), filozofije

i antropologije (Crnković, 2020: 12). Muzikoterapeuti koji rade kao zdravstveni stručnjaci ostvaruju suradnju s liječnicima različitih specijalizacija te medicinskim sestrama, uključujući i stručno osoblje kao što su: liječnici različitih specijalnosti, počevši od fizioterapeuta, neurologa, psihijataru, pedijataru, kardiologa, radnih terapeuta, rehabilitatora, psihologa, logopeda i sličnih, radi poboljšanja općeg stanja bolesnika kada se radi o specifičnim psihosomatskim problemima i poremećajima te k održavanju kvalitete življenja i stabilnosti kada je riječ o bolesnicima s dugotrajnijim smetnjama (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 44). Također, muzikoterapeuti rade u području obrazovanja (škole i ustanova za rehabilitaciju djece s teškoćama), no ne preuzimaju posao nastavnika glazbene kulture, već im glazba i njezini elementi služe da bi potaknuli dijete ili mladu osobu u njezinim nastojanjima da se što kvalitetnije socijalno integrira (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 44).

Muzikoterapeuti trebaju razmotriti dijagnozu svakog pacijenta, njegov stupanj razvoja, kronološku dob i kulturalni kontekst, preporuke liječničkog tima, razinu funkcioniranja te terapijske potrebe pacijenta u procesu muzikoterapije. Često grupe uključuju pacijente s različitim dijagnozama, različitih dobnih skupina, funkcionalne razine i kulturalnih obilježja. To je zanimljiv izazov za terapeuta koji mora pronaći način da se prilagodi potrebama pacijenta unutar jedne seanse (Gelo, Crnković, 2020: 94).

S obzirom na složenost psihijatrijske populacije, muzikoterapija od terapeuta zahtjeva opsežnu edukaciju i znanje, kako u osnovnim terapijskim interakcijama, tako i u specifičnoj primjeni glazbe kako bi se pronašao najbolji pristup koji zadovoljava potrebe pacijenata s različitim duševnim smetnjama (Gelo, Crnković, 2020: 94). Pri korištenju glazbe kao dio psihoterapije, terapeut koristi niz koraka kako bi potaknuo terapijsku primjenu. Iako postoje različiti pristupi grupnoj terapiji, često će terapeut započeti grupnu seansu aktivnostima koje uvode osnovna pravila u grupi i koja pomažu klijentima da se osjećaju ugodno i sigurno u grupi. Tijekom početnog razdoblja prilagođavanja, terapeut također može procijeniti trenutno raspoloženje i funkcionalnu razinu članova grupe, a članovi mogu doprinijeti u definiranju cilja seanse i smjera u kojem će grupna seansa krenuti (Gelo, Crnković, 2020: 94). Nakon početnog zagrijavanja, terapeut treba odabrati glazbeni sadržaj i aktivnosti koje facilitiraju emocionalnu reakciju i osobni uvid ili motiviraju poželjne bihevioralne promjene. Kroz glazbeni doživljaj pacijent može proživjeti osjećaj tjeskobe, a terapeut tada pruža pomoć pacijentu kako reflektirati te osjećaje, a zatim pomaže da poveže osjećaje proživljene u seansi s onima u stvarnim životnim situacijama (Gelo, Crnković, 2020: 94).

3.4. Moć glazbe

Ljudi su oduvijek cijenili glazbu ili je precjenjivali u nekim trenutcima ljudske povijesti pa se stoga može reći da su je jednostavno voljeli. U današnje moderno doba ljudi troše velike iznose novca za sudjelovanje na koncertima, „skidanje” glazbenih datoteka, sviranje instrumenata, ali i slušanje omiljenih umjetnika, gdje god se nalazili. Također, u paleolitskim vremenima ljudi su ulagali značajno vrijeme i napore da bi stvarali glazbu na što upućuju i upozoravaju otkrića flauta izrezbarenih od životinjskih kostiju (Crnković, 2020: 19). Glazba je sastavni dio svakodnevnog života koji utječe na čovjekovo raspoloženje te izaziva razne emocije. Povezivanje glazbe i moždane aktivnosti možda je najjednostavnije uspoređujući mozak i glazbene instrumente jer oboje generiraju valne oblike koji, ovisno o uvjetima, mogu stvoriti sklad ili nesklad (Petelin Gadže i suradnici, 2019: 321). Moć glazbe smatra se neprocjenjivom te je zbog toga u društvenoj zajednici nedovoljno prihvaćena jer je njena moć za velik broj ljudi još uvijek nepoznata. Danas je glazba prisutna u mnogim znanostima od kojih je velik broj u uskoj povezanosti s glazbom te većina njih služi kao dodatna pomoć pri analiziranju glazbe i zvukova prilikom mjerenja glazbenih odrednica, poput npr. trajanja, jačine i visine tonova te estetike glazbe (Schulkin, 2013: 1). Glazba donosi jedinstven užitak ljudima, a svaki čin slušanja glazbe može se smatrati kao dvojako objašnjavanje prošlosti i predviđanje budućnosti (Crnković, 2020: 21). S medicinskog aspekta dokazano je da glazba ima veliku ulogu i jak utjecaj na ljudski um jer slušanje glazbe, osim na psihološke, utječe i na mnogobrojne fizikalne i kemijske promjene u ljudskom organizmu, među kojima su promjene u otkucajima srca, promjene biokemijskih procesa, respiratornog sustava, krvnog tlaka, mišićne tenzije i tjelesne temperature (Schulkin, 2013: 1). U mozgu milijarde neurona svakog trena međusobno komuniciraju te stvaraju sinkronizirane električne impulse, oblikujući pri tome detektabilne moždane valove. U stanju mirovanja, moždani valovi djeluju u harmonijskim obrascima koji odražavaju veličinu i strukturu mozga. To se može usporediti s oblikom i veličinom instrumenata poput violine i violončela, gdje su dimenzije instrumenata ključne u stvaranju različita zvuka dok žice vibriraju (Đerke, Milat, Petelin Gadže, 2019: 321).

Glazba nastaje kao rezultat različitih kretanja duše, ali različito utječe na dušu, osobito snažnim djelovanjem na karakter i volju. Tjelovježba odgaja tijelo, a glazba njeguje dušu, no tijekom njihovih primjena mora se uspostaviti ravnoteža jer će suviše glazbe učiniti čovjeka mekušcem i neurotikom, dok ga prekomjerna tjelovježba pretvara u prostaka, nasilnika i

neznalicu (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 17). Bitno je naglasiti kako se korištenjem glazbe u procesu terapije postižu specifični, neglazbeni ciljevi. Djeluje se na područjima psihičkih (kognitivnih i spoznajnih) potreba, tjelesnih, psiholoških (spoznajni i emocionalni procesi) te socijalnih potreba unutar terapijskog odnosa (Crnković, 2020: 12).

Zaključno s navedenim, može se reći kako je današnji ritam života ubrzan i donosi više stresa nego olakšanja te je glavni krivac za gotovo svaki blaži psihički ili tjelesni poremećaj. Govoreći o glazbi kao terapijskom sredstvu, ona u svojoj terapijskoj namjeni predstavlja posrednika između pacijenata i terapeuta, u slučaju muzikoterapije i njezine primjene posrednici su muzikoterapeuti. Glazba je pogodno, prihvatljivo i vrlo djelotvorno sredstvo za vraćanje čovjeka u društvo, za stvaranje ugodnog raspoloženja, ali i za izrazito stvaranje discipline koja je potrebna u svakom organiziranom glazbenom radu ili sastavu. Da bi se bolesnika glazbeno obrazovalo, teorijski i praktično u glazbalu, što mu je potrebno da se bolje snađe i bude bolje prihvaćen u društvu u koje će se uskoro vratiti, treba se služiti skraćenim metodama u učenju jednostavnih glazbala kao što su gitara, usna harmonika, udarajuća glazbala, melodike i posebno naše narodno glazbalo tamburica, čiji se neki veći prateći oblici kao brač, bas i drugi mogu u osnovama i za nekoliko proba ili dana naučiti. Treba ljude potaknuti i priučiti da sviraju i po sluhu, da se znaju uključiti u brzo stvorene skupine, sastave, u kojima će brzo doći do uzajamnosti kohezije te tehničkog i ljudskog slaganja. Glazba koju odabiremo može imati obrazovnih elemenata, ali ipak treba u tom kratkom vremenu prići bolesniku prvenstveno njemu poznatom glazbom (Jagetić i suradnici, 2007: 26).

3.5. Negativan utjecaj glazbe na ljudski um

Glazba svojim moćnim svojstvima utječe na čovjekovu podsvijest, misli, emocije, ponašanje. Zaslužna je za osjećaj opuštanja, ugone, sreće, euforije, poboljšanja raspoloženja, relaksacije, poboljšanja pažnje, pamćenja i koncentracije. Dokazi o svemu navedenom što se tiče glazbe objašnjeni su kroz brojne studije i znanstvene radove u kojima je glazba karakterizirana kao ugodna ili neugodna te kao glazba niskog i glazba visokog uzbuđenja (Hendija, Crnković, 2020: 35-36).

Kada pojedinac odluči stvoriti skladbu, znači da želi artikulirati svoje emocionalno stanje kako bi mogao dopirati do slušatelja i u njima izazvati neku određenu emociju. Ako je slušatelj često izložen nekoj skladbi, ona će početi utjecati na njegovu podsvijest. Nesvjesno

izlaganje može imati mnogo veći utjecaj na um jer je sam um vrlo osjetljiv na vanjske podražaje, bilo da je riječ o glazbi, određenom ponašanju ili društvenoj okolini. Glazba je toliko moćna da može pomoći organizirati vlastite misli čovjeka, stimulirati tijelo i resetirati emocionalno stanje kako bi to pomoglo u prolaženju kroz stresne situacije ili stanja u pronalaženju rješenja za svakodnevne probleme (Hendija, Crnković, 2020: 35-36).

Emocije potaknute glazbom ili bilo kojom drugom vrstom podražaja kratkotrajne su, a ponovi li se podražaj više puta, tada one mogu modulirati raspoloženje. Daljnjim podraživanjem, kao rezultat osjećaja nastaje raspoloženje, zatim preferencije i na kraju čak može doći do promjena u crtama ličnosti. Svaka nova rezultanta podražaja jačega je intenziteta nego prethodna, duljeg je trajanja i većeg stupnja utjecaja na ljudski um. Za prepoznavanje psiholoških promjena potrebno je imati određenu dozu emocionalne inteligencije i empatije (Poljak, Crnković, 2020: 79 prema Dobrota i sur., 2012).

U svakom glazbenom žanru mogu se pronaći i pozitivne i negativne strane, u nekima ih ima više, u nekima manje, ovisno o aspektu s kojeg se proučava te se zbog toga određeni glazbeni žanr ne može potpuno proglasiti kao negativan, ali je važno upozorenje kako glazba može imati negativne posljedice s obzirom na svoju moć i utjecaj koji ostavlja na ljudski um. Također, važno je napomenuti kako neki ljudi mogu krivo tumačiti tekstove glazbe, ali to opet ovisi o psihičkom stanju pojedinca (Poljak, 2018: 24 prema Miloš, 1996). Slušajući negativnu i za pojedinca neugodnu glazbu, osoba može zbog glazbenih sastavnica određenu glazbu smatrati iritirajućom ili tužnom. Suosjećanje s glazbom moguće je zbog toga što neki elementi pojedince podsjećaju na svakodnevne životne situacije. Svaki čovjek glazbu doživljava na drugačiji način, a to samo potvrđuje njezinu moć pozitivnog i negativnog djelovanja (Poljak, Crnković, 2020: 79-80). S obzirom na takve karakteristike, može se reći kako glazba (osim pozitivnih osjećaja i misli) može izazivati i osjećaje tuge i potištenosti te tako imati negativan utjecaj na ljudski um, kako na zdrave osobe tako i kada se radi o depresivnim bolesnicima kod kojih može dovesti do produbljivanja depresije, napetosti, pojačane pobuđenosti, nervoze, razdražljivosti, agresivnosti, pojačane osjetljivosti, raznih bolova te neugodnih tjelesnih simptoma (Hendija, Crnković, 2020: 35-36).

Pod utjecajem glazbe nastaju društvene zajednice koje se okupljaju zbog istih ili sličnih preferencija te stila života, a na taj način novi članovi poprimaju njihove osobine, bilo pasivno ili namjerno, a sve s ciljem kako bi se uklopili u društvo. Promatranjem kako se većina ponaša te kako preferira isti glazbeni žanr, prema određenim stereotipima koji su nastali na temelju njih, često se predviđa nečija osobnost. Novi članovi društva počinju

slušati neku vrstu glazbe koja im se možda ne sviđa, a sve kako ne bi bili odbačeni ili ismijani od strane drugih, a baš takve situacije dovode do negativnih osjećaja (Poljak, Crnković, 2020: 86).

U današnje vrijeme dostupni su razni medijski kanali i prijenosnici putem kojih je moguće bilo kada gledati i slušati videozapise, što pjesme čini privlačnijima i zabavnima. Isto tako, dostupni su koncerti gdje ljudi uživo prisustvuju, ali su na taj način izloženi snažnim vizualnim stimulacijama, različitim svjetlosnim efektima koji se mijenjaju sukladno s glazbom te na taj način glazba dostiže vrhunac svoje moći. Osim vizualnih stimulacija, prisutni su i auditivni koji dominiraju glasnoćom, a koja dostiže gornje granice praga čujnosti, zbog čega ne bi trebalo često odlaziti na koncerte toga tipa glazbe jer postoji opasnost od oštećenja sluha (Poljak, 2018: 23). Izvođači koncerata svjesni su koliki utjecaj imaju vizualni efekti na ljudski um, a njihov cilj zapravo je šokirati publiku kako bi ostavili trag glazbe koju ljudi slušaju. Da bi postigli takav cilj, koriste mnoge elemente u svojim provokativnim nastupima. Miloš navodi kao primjer Franka Zappu, koji je prilikom jednog nastupa na pozornicu postavio lutke te na njima pokazivao spolni čin s maloljetnim osobama i životinjama. Navodi i Vincenta Furniera koji se također služio lutkama i pokazivao scene unakazivanja ljudskog tijela, kao i zastrašujuće obrede silovanja djece i beživotnih tijela (Poljak, 2018: 23 prema Miloš, 1996). Neki glazbenici vode dvostruki život, onaj na sceni i onaj privatni, koji se razlikuje od prvotnoga. Na sceni pokazuju se u najboljem svjetlu, prikrivajući svoje psihičko stanje, najčešće depresiju i ovisnost. Mnogi glazbenici pod utjecajem su droga u javnosti iznimno energični i veseli te se takvima predstavljaju publici, a na taj način mladima šalju poruku da su opojna sredstva pozitivna stvar koja uljepšava život. S druge strane, ono što mladi ne vide i ne znaju jest činjenica da nakon odrađenog koncerta takvi izvođači trpe strašne posljedice uzrokovane uživanjem LSD-a i drugih opojnih droga (Poljak, 2018: 23 prema Miloš, 1996). Govoreći dalje o negativnom utjecaju glazbe na ljudski um, kod nekih ljudi prilikom pasivnog slušanja ona može potaknuti psihičke, neurološke i tjelesne smetnje. Također, muzikoterapija može, osim pozitivnog djelovanja na pacijente ili potpuno zdrave ljude, dovesti do kontraefekta. Kontraindikacije primjene muzikoterapije ogledaju se u akutnoj smetenosti pacijenta, težim depresivnim stanjima, stanjima akutne agitiranosti pacijenta, a posebni slučajevi su refleksne epilepsije gdje određeni zvukovi, skladbe, motivi, boje instrumenata izazivaju epileptične napade. Ne postoji univerzalni okidač koji ih uzrokuje, on se razlikuje od pacijenta do pacijenta (Crnković, 2020: 24 prema Sacks, 2012). Potrebno je staviti naglasak na činjenicu kako su spomenuti

kontraefekti i kontraindikacije u primjeni muzikoterapije vrlo rijetki ako se gleda općenito njezina primjena i dobrobiti. Stoga je važno prije same terapije prikupiti što više informacija i anamnestičkih i heteroanamnestičkih podataka o svakom pacijentu, njegove preferencije prema određenom tipu glazbe te je li bilo neželjenih reakcija na određeni oblik glazbe. Također, važno je glazbu birati pažljivo kako bi se maksimalno mogla prilagoditi pacijentu ili grupi pacijenata te kako bi se postigli što bolji rezultati (Crnković, 2020: 16). Glazba ima negativan utjecaj na pojedinca tako da djeluje na nesvjesnoj razini. Emocije koje su potaknute glazbom jednake su onima koje su nastale nekim drugim stvarnim događajima iz života, no ipak su nešto slabijeg intenziteta. Glazba, u pozitivnom smislu, ima neprocjenjivu vrijednost i dostupna je svima, stoga je potrebno biti upoznat s njezinim mogućim pozitivnim i negativnim učinkom (Poljak, Crnković, 2020: 91).

4. MUZIKOTERAPIJA ALTERNATIVNOM GLAZBOM U LIJEČENJU PSIHIČKIH BOLESTI

Zanimanje za muzikoterapiju u pogledu teorije i prakse nije u svim razdobljima bilo jednakog intenziteta pa se, kao i kod drugih znanstvenih područja, može govoriti o razdobljima kada je to zanimanje bilo veće, kada je postajalo čak i pomodarstvo ili je krivulja zanimanja za to područje pokazivala znakove opadanja. Međutim, isto tako može se reći za gotovo sva znanstvena područja i sve umjetničke djelatnosti (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 56). Glazba kao medicinsko sredstvo nije novitet, već je i u prošlosti bila osnova svakog medicinskog tretmana, počevši od najranije povijesti čovječanstva pa sve do danas. Dokaza o glazbi kao terapiji ima mnogo te se ne može zanemariti njezine dobrobiti u obliku muzikoterapijskog tretmana. Primjer odobravanja glazbe kao sredstva kojim se tretiraju psihička i fizička oštećenja može se pronaći u zapisima NAMT-e (*National Association for Music Therapy - Nacionalno udruženje za muzikoterapiju*), koja je istraživala slučajeve poput poliomijelitisa, cerebralne paralize, zapreka u govoru, distrofije mišića, tuberkuloze, arterioskleroze i srčanih bolesti koje su sve bile ublažene korištenjem glazbe u liječenju (Crnković, 2020: 65).

Muzikoterapijski pristup duševnom bolesniku, kao i ostalim pacijentima, mijenja se u okviru napredaka psihijatrije i medicine općenito. Boravci u sve manjim ustanovama postaju sve kraći, a samim time liječenje glazbom postaje sve intenzivnije uz zahvaćanje svih pacijenata, uspostavljanje što bližih i realno skromnih ciljeva te odabiranje što jednostavnije glazbe i glazbala, a sve s ciljem što boljeg i bržeg poticanja bolesnika te stvaranja povoljne kohezije u skupinama (Jagetić i suradnici, 2007: 27). Prethodna istraživanja bavila su se ispitivanjem fizičkog učinka glazbe te kako određeni oblici glazbe mogu smanjiti fiziološke odgovore na bol. Došlo se do spoznaje kako osobe koje pate od dugotrajne kronične bolesti koriste glazbu i uživaju u njoj jer im ona pomaže u ublažavanju boli. U daljnjim istraživanjima uspoređivana je muzikoterapija i psihoterapija kod pacijenata koji pate od depresije te je pronađen značajan učinak na muzikoterapiju koja je pokazala bolje rezultate. Istraživanjem se nastojalo doći do saznanja smanjuje li se ili povećava depresija slušanjem glazbe te se došlo do zaključka da je rezultat slušanja glazbe smanjenje depresije kod pacijenata (Bartel, 2013: 2). Proučavanja istinskog terapijskog djelovanja glazbe u svojim začecima nisu mogla pouzdano izmjeriti koliko dobro ili loše glazba utječe na društvo zbog prevelike subjektivnosti te su bila primorana svoje zaključke temeljiti na iskustvima, odnosno

subjektivnim osjećajima ispitanika koji nisu znanstvena osnova za mjerenje. Iz tih razloga provedeni upitnici bilo koje vrste nisu mogli prikazati jasne podatke dobrobiti ili štetnosti pojedine vrste glazbe, odnosno teško ih je bilo smatrati objektivnima (Hendija, Crnković, 2020: 52). Liječenje psihički bolesnih osoba napredovalo je od nekadašnjeg vjerovanja da je abnormalno ponašanje posljedica opsjednutosti demonima koje treba kazniti, do zatvaranja ljudi u azile, sve do modernih bolnica za duševne bolesti i centara za mentalno zdravlje u zajednici. Stručnjaci različitih profila počevši od zdravstvenih radnika (psihijatri, medicinske sestre, psiholozi), ali i stručnjaka ostalih struka poput socijalnih radnika, radnih terapeuta, muzikoterapeuta i ostalih uključeni su u liječenje i pomoć osobama s psihičkim poremećajima (Smith i suradnici, 2007: 574).

U posljednjih 40-ak godina postignut je znatan napredak u razumijevanju uzoraka mentalnih bolesti te time i razvojem sve učinkovitijih metoda liječenja prvenstveno psihofarmakoterapije, psihoterapije, sociookupacijske terapije te psihosocijalne intervencije. U tom pogledu, svoj doprinos nudi i muzikoterapija koja se može koristiti kao sredstvo za uklanjanje ili reduciranje maladaptivnog ponašanja. Upravo zato što je glazba fleksibilan oblik umjetnosti koji privlači mnoge, ima velik potencijal kao „tretmansko oruđe“ za široke terapijske potrebe (Gelo, Crnković, 2020: 94). Istraživanja koja provode stručnjaci diljem svijeta u području neurološke medicine pokazala su kako, prema dosadašnjim iskustvima psihoterapeuta koji se bave i muzikoterapijom, glazba može koristiti u psihoterapijske svrhe kako bi se postiglo bolje fizičko, psihološko, kognitivno i socijalno funkcioniranje. S obzirom na to da glazba djeluje vrlo individualno i snažno, uvijek se očekuju jedinstveni rezultati u terapiji. Ti rezultati, iako su različiti, dovode do poboljšanja spomenutih funkcioniranja, osim ako se glazba ciljano ne koristi kako bi se izazvala negativna posljedica za funkcioniranje ljudske psihe koja bi rezultirala narušavanjem etičkog kodeksa liječnika (Hendija, Crnković, 2020: 53). Stručnjaci iz područja medicine, ali i stručnjaci drugih profila kao što su sociolozi koji promatraju današnje društvo, uviđaju da ljudi u nemogućnosti rješavanja vlastitih problema često posežu za nekom vrstom „bijega iz stvarnosti“ te uzimaju razne psihoaktivne tvari kako bi došli do rješenja svojih problema. Većina ljudi ne uviđa problem takvih supstanca koje najčešće kratkotrajno pomažu i temeljno djeluju štetno na ljudski organizam, prvenstveno kroz razvoj sindroma ovisnosti i različitih komplikacija vezanih uz ranije navedenu ovisnost. Ljudi često ne vide uzrok svojih problema, a to je harmonični disbalans vlastitog tijela koji ne može povratiti nijedno psihoaktivno sredstvo. (Crnković, 2020: 65). Govoreći o terapiji u liječenju psihičkih bolesti, dolazi se do nešto drugačijeg pristupa koji se

ne odnosi samo na psihofarmakoterapiju, ili kombinaciju psihoterapije i farmakoterapije, već i komplementarnu primjenu drugih terapijskih metoda između kojih važno mjesto zauzima muzikoterapija, u sklopu koje se primjenjuje u određenim indikacijama i muzikoterapija alternativnom glazbom. Muzikoterapijom i njezinom primjenom općenito i u različitim granama medicine bavilo se mnogo stručnjaka i znanstvenika te su provedena i mnoga istraživanja, dok se sama muzikoterapija u današnje vrijeme sve češće koristi i u području savjetodavne psihologije (Crnković, 2020: 18).

U današnje se vrijeme sve veći broj liječnika okreće k novim metodama liječenja svojih pacijenata te koriste medicinska sredstva tzv. alternativne medicine koja su većim dijelom prirodnog podrijetla i nisu proizvedena u laboratorijima. Jedan dio liječnika, u želji za što uspješnijim razumijevanjem funkcioniranja ljudskog organizma te uz ostale terapijske metode, koristi zvuk kao medicinsko sredstvo koje kvalitetno pomaže – kako psihički tako i fizički (Crnković, 2020: 65). U pogledu primjene muzikoterapije u liječenju psihičkih bolesti treba naglasiti kako se koristi alternativna, opuštajuća glazba koja ima lagani i mirni ritam. Prilikom terapije, glazbu odabiru muzikoterapeuti, ali je pacijent može i sam odabrati. Opuštajuća glazba s određenim opuštajućim kvalitetama može imati jednaku učinkovitost kod povećanja kontrole boli kod pacijenata kao i glazba koju pacijent sam odluči odabrati. Kod odabira glazbe, naglasak treba biti stavljen na to je li glazba vesela ili tužna (Crnković, 2020: 21). Takvo liječenje primjenjuje se kod stacionarnog oblika liječenja i u dnevnim bolnicama, pa do posthospitalnog liječenja u klubovima liječenih bolesnika, odnosno u okviru područnih psihijatrijskih službi. Školovanjem stručnjaka za liječenje glazbom nastaju novi zadaci, ali i status koji trebaju imati u radu. Rezultati dosadašnje nastavne stručne i društvene djelatnosti na tom su području zadovoljavajući. Zaključak bi bio povoljno vrednovanje mjesta te vrste liječenja u okviru ostalih psihoterapijskih i drugih metoda (Jagetić i suradnici, 2007: 27). Bolesnici koji boluju od psihotičnih poremećaja i koji uzimaju propisanu terapiju lijekovima uz muzikoterapiju lakše funkcioniraju jer upotrebom i kombinacijom različitih metoda podražavajućih, reduktivnih i rekonstruktivnih suradnji s muzikoterapeutom upoznaju svoju bolest, nauče se koristiti preostalim kapacitetima, a imaju priliku i bolje upoznati kroz objašnjenje i efekte lijekova koje uzimaju (Crnković, 2020: 16).

Seanse muzikoterapije uključuju upotrebu aktivnog stvaranja glazbe, slušanje glazbe i raspravu te se dokumentiraju u planu liječenja u skladu sa standardima prakse. Odabir glazbe i određene aktivnosti aktivnog stvaranja glazbe prilagođavaju se pacijentu u skladu s njegovim preferencijama i individualnim potrebama (Gelo, Crnković, 2020: 94).

Muzikoterapija primijenjena u liječenju duševnih bolesnika terapijska je metoda koja koristi glazbene interakcije kao sredstvo komunikacije i izražavanja. Cilj terapije jest olakšati uspostavljanje odnosa s osobama koje imaju duševne smetnje i istražiti poteškoće i probleme koje pacijenti nisu u mogućnosti prepoznati koristeći samo riječi (Gelo, Crnković, 2020: 93).

Psihoterapija (psiho + terapija), je zajednički naziv za tehnike i postupke u liječenju psihičkih i psihosomatskih bolesti koje verbalnom interakcijom terapeuta i pacijenta nastoje ukloniti ili ublažiti poremećaje u doživljavanju i ponašanju, mijenjati neke osobine i ličnosti koje ometaju zadovoljavajuću prilagodbu na okolinu ili poticati pozitivan razvoj ličnosti. Više od 200 različitih psihoterapijskih pristupa koriste posebno obrazovani stručnjaci, primjenjujući ih individualno ili grupno. Prema ustroju bolesnikove osobnosti i naobrazbi psihoterapeuta razlikuju se: *suportivne psihoterapije* (potpora, sugestija, hipnoza, autogeni trening i dr.); *reduktivne psihoterapije* (biheviorna terapija, kognitivne tehnike, obiteljska psihoterapija i dr.); *restrukturirajuće psihoterapije* (psihoanaliza, geštalt-terapija, transakcijska psihoterapija, egzistencijalistička psihoterapija i dr.). Ispitivanja učinkovitosti različitih oblika psihoterapije pokazala su da među njima nema bitnih razlika; uspješnost psihoterapije najviše ovisi o kvaliteti odnosa između terapeuta i pacijenta (terapijsko djelovanje susreta), a ona je na prvome mjestu određena osobinama ličnosti samoga terapeuta. jest tretman psihičkih poremećaja pomoću psihičkih sredstava. (Crnković, 2020). Učinkovitost psihoterapije nije lako utvrditi, zbog teškoća s definiranjem uspješnih ishoda i kontroliranja spontanih remisija. Faktori koji su zajednički različitim psihoterapijama (topao interpersonalni odnos i povjerenje, umirivanje i potpora, desenzibilizacija, uvid i potkrepljivanje prilagođenih reakcija) možda su važniji za izazivanje pozitivnih promjena nego specifične terapijske metode koje se koriste (Smith i suradnici, 2007: 590)

Klinička primjena muzikoterapije u psihijatrijskim uvjetima vrlo je raznolika, baš kao i sami pacijenti. Uzroci psihičkih poremećaja prema biopsihosocijalnom modelu mogu proizlaziti iz okolinskih faktora, biokemijskih uzroka ili genetske predispozicije i socijalnih faktora. Opseg simptoma može varirati od socijalnog povlačenja do agresije ili od euforije do depresije. Neki pacijenti mogu imati smanjen uvid u realnost, drugi mogu imati dobar uvid u svoje odstupajuće ponašanje. Neke psihičke smetnje traju kratko, neke se kontinuirano ponavljaju, a neke su kronične. Psihički poremećaji pogađaju osobe različite kronološke dobi, neki poremećaji se prvi put pojavljuju u djetinjstvu i adolescenciji, dok se neki pojave isključivo u odrasloj dobi (Gelo, Crnković 2020: 95).

Činjenica da se glazba može koristiti u širokom rasponu tretmana upućuje na fleksibilnost muzikoterapije kao umjetničkog izraza. Glazba može biti korisna za različitu dobnu populaciju i može upotpuniti niz socijalnih funkcija. Gotovo svatko može pronaći neku vrstu glazbe u kojoj će uživati i koja će biti zanimljiva. Ljudi mogu biti uključeni u glazbu na različite načine, što znači da mogu slušati i reagirati na glazbu mislima i osjećajima, mogu skladati glazbu, mogu svirati i kretati se uz glazbu (Gelo, Crnković 2020: 95 prema Unkefer, 1990).

4.1. Psihički poremećaji

Prema *Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji* psihičko zdravlje ljudi opisuje se kao stanje u kojem je neka osoba sposobna ostvariti svoje sposobnosti, nositi se sa stresom koji je prisutan u svakodnevnom životu, raditi i djelovati produktivno te na taj način pridonijeti cjelokupnoj društvenoj zajednici (Vukelić, 2020).

Psihički poremećaji dijele se, prema Bruensu, na psihička stanja s poremećajima svijesti i psihička stanja bez poremećaja svijesti. Psihičke promjene koje se susreću kod pacijenata koji nemaju poremećaj svijesti su one na koje se može utjecati primjenom muzikoterapije (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 74).

Psihički poremećaji očituju se u različitim oblicima: spektar psihotičnih poremećaja, afektivnim poremećajima, anksioznim poremećajima, ovisnostima o različitim psihoaktivnim tvarima, poremećajima ličnosti i drugima. Psihijatrijski simptomi mogu se promatrati u svim dobnim skupinama s mnogo različitih aspekata pojedinca, uključujući razmišljanje, osjećaje, percepciju stvarnosti i sposobnosti suočavanja sa svakodnevnim poteškoćama. Većina psihičkih bolesti podrazumijeva različite faze u kojima simptomi mogu biti intenzivniji ili umjereniji (Gelo, Crnković, 2020: 93).

Prema podacima *Zavoda za javno zdravstvo*, procjenjuje se da u svijetu od psihičkih poremećaja pati oko 450 milijuna ljudi, a u Hrvatskoj su na drugom mjestu po broju dana bolničkog liječenja. Liječenje, smanjena produktivnost, bolovanja i invalidnost, psihološki i egzistencijalno opterećuju obitelj, ali dovode i do značajnog ekonomskog i socijalnog opterećenja cjelokupnog društva. Osobe s psihičkim poremećajima uz konvencionalnu terapiju često traže i kreativne terapije. Ako se u ovom pogledu spominje Hrvatska, treba naglasiti kako još uvijek takve vrste terapije, nažalost, nisu prisutne u praksi (Vukelić, 2020).

U nastavku rada opisani su neki od psihičkih poremećaja, anksioznost i depresija, te je za navedene poremećaje prikazano teorijski i na temelju mnogobrojnih istraživanja kakva je primjena muzikoterapije, kako ona utječe na psihi i osjeća te zdravstveno stanje pacijenata oboljelih od ovih bolesti.

4.2. Anksioznost i depresija

Anksiozni poremećaji uključuju skupinu poremećaja u kojima je anksioznost ili glavni simptom ili se doživljava kada osoba pokušava kontrolirati određena neprilagođena ponašanja. Anksioznost se smatra abnormalnom samo onda kada se pojavljuje u situacijama s kojima se većina ljudi nosi s malo teškoća ili kada je konstantno nazočna tijekom cijelog dana u dužem vremenskom periodu (Smith i suradnici, 2007: 533). Anksiozni poremećaji uključuju generaliziranu anksioznost (trajnu brigu i napetost), panični poremećaj (nagle napadaje silnog straha), fobije (iracionalne strahove od specifičnih objekata ili situacija) i opsesivno-kompulzivne poremećaje (uporne neželjene misli ili opsesije, kombinirane s porivima ili kompulzijama za izvođenje određenih radnji) (Smith i suradnici, 2007: 541). Fobični anksiozni poremećaji, kao i oni povezani sa stresom i prilagodbom, uključujući i poremećaje koji se očituju somatofornim aspektom, opisuju se zajedno zbog njihove povijesne povezanosti s konceptom neuroze (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 78).

Biološke teorije anksioznih poremećaja pripisuju njihov nastanak genskim dispozicijama ili biokemijskim ili neurološkim abnormalnostima. Većina anksioznih poremećaja pojavljuje se u obiteljima, a ispitivanja blizanaca snažno sugeriraju postojanje naslijeđene komponente paničnih i opsesivno-kompulzivnih poremećaja (Smith i suradnici, 2007: 541). Ljudi koji pate od napadaja panike imaju pretjeranu reakciju borbe ili bijega, možda zbog nedostatka serotonina u limbičkom sustavu. Ljudi s opsesivno-kompulzivnim poremećajima mogli bi imati nedostatak serotonina u područjima mozga koja reguliraju primitivne porive (Smith i suradnici, 2007: 541). Kognitivni i bihevioralni teoretičari smatraju da su ljudi s anksioznim poremećajima skloni katastrofizirajućim kognicijama i rigidnom, moralističkom mišljenju. Neprilagođena ponašanja, poput izbjegavanja i kompulzija, nastaju operantnim uvjetovanjem, kad osoba otkriva da određena ponašanja smanjuju njezinu anksioznost. Fobije mogu nastati klasičnim uvjetovanjem. Psihodinamske

teorije pripisuju anksiozne poremećaje nesvjesnim konfliktima, koji su prikriveni kao fobije, opsesije ili kompulzije (Smith i suradnici, 2007: 541).

Osobe s poremećajima raspoloženja (poput bipolarnog afektivnog poremećaja) mogu biti depresivne ili manične (silno ushićene i euforične) ili mogu doživljavati duža razdoblja depresije i razdoblja manije, koja se u pravilu javljaju rjeđe od depresivnih faza. Depresija, bilo da se radi o unipolarnoj depresiji odnosno velikom depresivnom poremećaju, ili depresiji u sklopu bipolarnog afektivnog poremećaja, postaje poremećaj kada su simptomi toliko teški da interferiraju s normalnim funkcioniranjem te kad traju tjednima (Smith i suradnici, 2007: 541).

Neki od glavnih simptoma depresije jesu tuga bez razloga, gubitak uživanja u stvarima u kojima je osoba inače uživala (anhedonija) dok je bila zdrava, depresivne ideje vlastite insuficijentnosti i neadekvatnosti, slaba koncentracija i pamćenje, bezvoljnost, promjene apetita i spavanja, umor, ponekad različiti bolni simptomi i sindromi, psihomotorna usporenost, suicidalnost itd. Iz navedenih simptoma vidljivo je kako depresija može biti poremećaj koji osobu potpuno iscrpljuje, a teške depresije mogu biti dugoročne. Ako se osoba oporavi od jednog napadaja depresije, rizik od ponovnog vraćanja bolesti je velik. Epizode depresije mogu se skratiti upotrebom lijekova ili psihoterapije, a nove epizode mogu se spriječiti (Smith i suradnici, 2007: 541-543).

Poremećaji raspoloženja dijele se u depresivne poremećaje u kojima osoba doživljava samo depresivno raspoloženje i bipolarni poremećaj (ili manično-depresivni) u kojem osobe doživljavaju i depresiju i maniju (Smith i suradnici, 2007: 548). Biološke teorije pripisuju poremećaje raspoloženja genskim faktorima i problemima s regulacijom neurotransmitera serotonina i noradrenalina, dok kognitivne teorije gledaju na depresiju kao na ponovnu aktivaciju gubitka roditeljske naklonosti kod osobe koja je ovisna o vanjskom odobravanju i sklona okretanju srdžbe prema unutra (Smith i suradnici, 2007: 548).

4.3. Učinci glazbe na anksioznost i depresiju

Etiologija depresije je, uzevši brojne danas važeće teorije, uzrokovana niskom koncentracijom nekih od neuromodulatornih neurotransmitora, a glazba takvim pacijentima pomaže stimulirati određena područja mozga te im može pružiti intenzivno zadovoljstvo, što povećava pozitivan utjecaj koji pomaže u smanjenju depresije. Isto tako, utvrđeno je kako vesela glazba daje pozitivan utjecaj, potiče pozitivno raspoloženje i smanjuje prisutnost bijesa kod pacijenata, za razliku od tužne glazbe koja može izazvati tugu, nemir i napadaje bijesa i agresivnosti. Također, mogućnost da depresivni pojedinci imaju negativno pristrano emocionalno prepoznavanje glazbe vrlo je velika, a što ovisi o ozbiljnosti anksioznosti i depresije (Bartel, 2013: 2-4).

Depresija je onesposobljavajuća bolest koja uzrokuje probleme poput smanjenja kvalitete života i gubitak općeg funkcioniranja. U Finskoj je depresija postala čest razlog radne nesposobnosti te je rasprostranjena u 5 % do 6,5 % stanovništva. Lijekovi zajedno sa psihijatrijskim savjetovanjem česta su kombinacija u liječenju depresije. Utvrđeno je da je i psihoterapija učinkovita, ali verbalna obrada psihoterapije nekim pojedincima može biti otežana ili nedovoljna. Stoga terapije koje omogućuju neverbalnu obradu (poput muzikoterapije) mogu ponuditi dobru alternativu. Glazba se tada može promatrati kao alternativni izražajni modalitet i način da se stupi u kontakt s osjećajima i razvija odnose. Besplatna improvizacija, specifična tehnika terapije glazbom, također je kao sredstvo „samoprojekcije i slobodnog udruživanja” koje omogućava povezivanje s emocionalnim uspomnama i slikama (Erkkilä i suradnici, 2011:132). Spomenuto uspavljivanje i pjevanje uspavanki prije spavanja na temelju istraživanja provedeno na skupinama psihičkih bolesnika pokazalo je kako su pacijenti ostajali kraće budni, smanjio se nemir i mnogo su manje koristili sredstva za spavanje. Međutim, slušanje uspavanki kod pacijenata koji imaju i oštećenje CNS-a, nije bitno djelovalo na njihov san, ali unatoč tome što nisu mogli zaspati, bili su izrazito mirni (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 79). Spominjući prethodna istraživanja, postoje i neka ograničenja koja se odnose na ispitivanje etničke pripadnosti. Naime, najmanje istraživanja provedeno je u pogledu ovog područja jer su se dosadašnja istraživanja bavila utjecajem glazbe i primjenom muzikoterapije svih istraživanih sudionika u cjelini bez obzira na nacionalnost. S obzirom na to, ostavljeno je važno pitanje koje je usmjereno na to kako glazba može utjecati na one različitih nacionalnosti. U pogledu spomenutih ograničenja, važno je napomenuti da je istraživanjem koje su proveli Werner,

Swope i Heide 2011. godine namjeravano istražiti razlike i sličnosti među etničkim skupinama grupe s iskustvom glazbe u samoprijavama depresije, a otkriveno je kako postoje različitosti na osnovi etničke pripadnosti (Bartel, 2013: 3). Istraživanje koje je provela Kenda Bartel 2013. godine namjeravalo je zabilježiti sve utvrđene razlike na temelju etničkog podrijetla sudionika. Cilj je bio usporediti kako mladi odrasli ljudi sa ili bez anksioznosti i depresijom osjećaju da im glazba mijenja raspoloženje. Svi sudionici regrutirani su kroz tečajeve psihologije te su dobili bonus za sudjelovanje u istraživanju, prije samog početka rješavanja imali su objašnjenje koje je bilo potrebno pročitati, a rješavanje upitnika odvijalo se mrežnim kanalom (Bartel, 2013: 3). U istraživanju je sudjelovalo 670 studenata, od toga je 63 % ženskog spola te 36 % muškog spola. Većina sudionika bili su bijelci (71,3 %) i Afroamerikanci (74,11 %) između dobnih skupina 18-20 godina (81,8 %). Sudionicima je u prosjeku trebalo 12 minuta da završe upitnik (Bartel, 2013: 4).

Sudionicima su postavljena pitanja sljedećim redoslijedom:

- ✓ 33 pitanja koja su mjerila njihovu trenutnu razinu anksioznosti,
- ✓ 19 pitanja o procjeni razine depresije,
- ✓ 23 pitanja koja su procjenjivala njihovu dob, etničko porijeklo, obiteljsko podrijetlo, spol, obrazovna očekivanja, trenutni status veze,
- ✓ 44 pitanja kako bi procijenili svoje navike slušanja glazbe.

Istraživanje je već na samom početku imalo za pretpostavku da primjena glazbe ima velik utjecaj na anksioznost i depresiju te može dovesti do promjene raspoloženja čovjeka, može povećati ili smanjiti razinu depresije. Sudionici su istovremeno pokazali rezultate i anksioznosti i depresije. *Tablicom 1.* prikazani su rezultati anksioznosti, a *Tablicom 2.* rezultati depresije zabilježene kod sudionika.

Tablica 1. Anksioznost

| | Score | % | <i>n</i> |
|--------------------|-------|------|----------|
| No anxiety | 0-4 | 0 | 0 |
| Borderline anxiety | 5-10 | 0 | 0 |
| Mild anxiety | 11-20 | 0 | 0 |
| Moderate anxiety | 21-30 | 0 | 0 |
| Severe anxiety | 31-50 | 54.4 | 366 |
| Extreme anxiety | 51 + | 45.6 | 304 |

Izvor: Bartel, 2013., str. 20.

Stopa anksioznosti bila je prilično visoka s obzirom na to da je 54,4 % sudionika zabilježilo ozbiljnu anksioznost, a 45,6 % sudionika ekstremnu anksioznost (Bartel, 2013: 7).

Tablica 2. Depresija

| | Score | % | <i>n</i> |
|---------------------|-------|------|----------|
| Normal | 21-45 | 35.8 | 240 |
| Mild depression | 46-55 | 48.5 | 325 |
| Moderate depression | 56-65 | 13.7 | 93 |
| Severe depression | 66 + | 1.7 | 12 |

Izvor: Bartel, 2013., str. 21.

Za depresiju je utvrđeno da je 35,8 % sudionika postiglo rezultat u normalnom rasponu, zatim 48,5 % je imalo blagu depresiju, 13,7 % je imalo umjerenu depresiju, a 1,7 % je imalo ozbiljnu depresiju (Bartel, 2013: 7).

Rezultati istraživanja ukazuju na činjenicu da je alternativna glazba imala velik utjecaj na razinu anksioznosti i depresije kod sudionika koji preferiraju alternativnu glazbu. Provedena je opisna statistika kako bi se vidjela zastupljenost glazbenih žanrova u odnosu na broj sudionika, a što je prikazano *Tablicom 3*. Uz ponuđene glazbene žanrove, što su više sudionici izvijestili da su slušali određenu vrstu glazbe, to su bili depresivniji.

Tablica 3. Zastupljenost glazbenih žanrova

| | % | <i>n</i> |
|--------------------------------------|------|----------|
| Alternative Music | 13.6 | 91 |
| Rock | 14.2 | 95 |
| Pop | 15.8 | 106 |
| Metal | 2.8 | 19 |
| Rap/Hip-hop | 20.9 | 140 |
| Dubstep | 5.8 | 39 |
| Trance/dance | 5.4 | 36 |
| Techno | 2.7 | 18 |
| Religious | 5.2 | 35 |
| Soundtracks/Showtunes | 5.2 | 35 |
| Instrumental (Jazz, classical, folk) | 5.5 | 37 |

Izvor: Bartel, 2013., str. 30.

Najpopularniji glazbeni žanr bio je *rap/hip-hop* s 20,9 % sudionika, zatim *pop* s 15,8 % sudionika, nakon njega *rock* glazba s 14,2 % sudionika te zatim alternativna glazba s 13,6 %

sudionika (Bartel, 2013: 8). Nadalje, izvedene su opisna i deskriptivna statistika kako bi se procijenilo zašto sudionici slušaju glazbu te kakvo je njihovo raspoloženje prilikom slušanja. *Tablica 4.* prikazuje razloge slušanja glazbe, a *Tablica 5.* procjenu raspoloženja i osjećaja sudionika. Najčešći razlozi slušanja glazbe ogledaju se u tome da se sudionici mogu nositi s teškim vremenima (n = 170), izražavati osjećaje (n = 171), pomoći si u tjelesnim aktivnostima (n = 219), pomoći u osjećaju opuštenosti (n = 172), ublažiti stres (n = 189) i ublažiti dosadu (n = 201). Sudionici su izvijestili da su uživali slušati glazbu na društvenim događanjima (n = 426) i da bi se njihova sjećanja mogla povezati s pjesmama (n = 415). Sudionici su također izvijestili da su upotrijebili glazbu za opuštanje (n = 340) (Bartel, 2013: 9).

Tablica 4. Razlozi slušanja glazbe

| | % | n |
|---------------------------------|------|-----|
| Difficult times | 25.4 | 170 |
| Enjoy | .1 | 1 |
| Express emotions | 25.5 | 171 |
| Reduce loneliness | .1 | 1 |
| Change mood | 18.7 | 125 |
| Physical activities | 32.7 | 219 |
| Change mood in company | .1 | 1 |
| Feel relaxed | 25.7 | 172 |
| Relieve stress | 28.2 | 189 |
| Relieve anxiety/depression | .1 | 1 |
| Relive boredom | 30 | 201 |
| Enhances imagination/creativity | .1 | 1 |
| Help focus | 14.6 | 98 |
| Set mood | .1 | 1 |
| Distraction | 16.1 | 15 |

Izvor: Bartel, 2013., str. 33.

Tablica 5. Procjena raspoloženja i osjećaja sudionika

| | % | <i>n</i> |
|----------------------|------|----------|
| Affects mood | 41.9 | 281 |
| Listen to happy song | 46.9 | 314 |
| Listen to sad song | 29 | 194 |
| Feel emotional | 28.5 | 191 |
| Memories | 61.9 | 415 |
| Relax | 50.7 | 340 |
| Concentrate to hard | 3.4 | 23 |
| Music while working | 48.2 | 323 |
| Distraction | 10.7 | 72 |
| Social events | 63.6 | 426 |
| Helps think | 23 | 154 |
| Relate | 49.6 | 332 |
| Feeling involved | 15.4 | 103 |
| Anxious | .9 | 6 |
| Less alone | 11.3 | 76 |

Izvor: Bartel, 2013., str. 33.

Rezultati istraživanja pokazali su da mnoge varijable sudionike dovode u određeno raspoloženje jer anksioznost i depresija često uzrokuju tugu ili tjeskobu na koju će se ljudi usredotočiti ili od koje će htjeti pobjeći. Činjenica jest da su sudionici koristili glazbu kao mehanizam za suočavanje kako bi se osjećali bolje, kako bi se opustili ili se usredotočili na emocije povezane s tjeskobom, kako se ne bi osjećali usamljeno. Slušanje tužnih pjesama dovodi čovjeka u stanje emocija te i sam postaje tužan, dok slušanje veselijih pjesama čovjeka dovodi u stanje opuštanja te uživa u glazbi. Ovo istraživanje svoje značajke ima u dobivenim rezultatima kojima se ukazuje na postojanje razine anksioznosti i depresije koje se smatraju posebnim područjima zabrinutosti u današnje vrijeme kod mladih odraslih osoba (Bartel, 2103: 13-14). Međutim, kao i za svako, tako i za ovo istraživanje postoje neka ograničenja. Prvo ograničenje ovog istraživanja ono je vremensko jer je provedeno 2013. godine, a s obzirom na to kako je prošlo već osam godina, ovakvo ili slično istraživanje potrebno je ponoviti kako bi se dobio uvid u sadašnje stanje postojanja anksioznosti i depresije kod odraslih osoba. Drugo ograničenje ovog istraživanja ogleda se u istraživanoj dobnoj skupini jer su sudjelovale osobe u dobi od 18 do 20 godina te se stoga rezultati ne mogu generalizirati za one koji spadaju u dobnu kategoriju iznad ili ispod te navedene. Buduća istraživanja trebala bi se temeljiti na širem rasponu dobnih granica kako bi se dobio uvid u postojanje depresije – kako kod mladih, tako i kod osoba srednjih godina i onih starije životne dobi. Svakako treba naglasiti kako se ovo istraživanje odvijalo u mrežnom okruženju

i predstavljalo je mjeru samoizvještavanja gdje se sudionici nisu mogli nadzirati te postoji mogućnost kako sudionici nisu 100 % istinito odgovorili na postavljena pitanja.

4.3.3. Zaključak istraživanja

Na temelju provedenog istraživanja može se zaključiti da su za kategoriju alternativne glazbe pronađene značajne stope depresije i anksioznosti jer je to bio jedan od najslušanijih žanrova uz *rap/hip-hop*, *pop* i *rock*. To ukazuje na činjenicu da i usprkos mnogim ograničenjima koja su postojala u ovom istraživanju, alternativna glazba ima negativan utjecaj na osobe sa poremećajem anksioznosti i depresije. Iako se u ovom istraživanju pokazalo da alternativna glazba nema pozitivan učinak na osobe s poremećajem anksioznosti i depresije, to ne mora izričito značiti da nema pozitivan učinak i na osobe oboljele od nekih drugih psihičkih i somatskih poremećaja, ali za to još ne postoje istraživanja i dokazi.

5. ZAKLJUČAK

Zaključno može se reći da postoje samo malobrojne studije odnosno radovi koji se bave proučavanjem učinka alternativne glazbe kroz muzikoterapiju na psihičke i somatske poremećaje. Mali broj studija i radova se pokazao upravo pri pretraživanju literature za ovaj rad u nekoliko knjižnica, internet platformi i portala za pretraživanje literature, kako na hrvatskom jeziku, tako i na stranim jezicima. Uz mukotrpano pretraživanje literature naišlo se na samo jedno istraživanje koje govori upravo o ulozi alternativne glazbe u liječenju psihičkih poremećaja anksioznosti i depresije koje je u radu prikazano. Međutim, to ni u kome slučaju nije dokaz da alternativna glazba kao takva nema kvaliteta zbog kojih bi se u budućnosti mogla iskoristiti u terapijske svrhe, odnosno u liječenju određenih psihičkih poremećaja. Stil, tempo odnosno ritam, boja tona kao i neosporna kvaliteta i specifičnost te posebnost avangardne glazbe koja je priznata kao zaseban stil, zasigurno kod nekih grupa pacijenata kao što su pacijenti s demencijom i općenito pacijenti koji zbog svoje psihičke bolesti zahtijevaju sporiju glazbu sporijeg tempa i duž tonaliteta kraćeg trajanja nema terapijske svrhe i učinaka. Međutim, kod drugih poremećaja i bolesti to svakako ima i to tek treba ispitati i dokazati, što predstavlja veliki izazov kroz buduća istraživanja jer se na taj način proširuje terapijski okvir primjene alternativne glazbe kao zasebnog stila u muzikoterapiji kao alternativnoj metodi liječenja. Neke od grupa poremećaja u kojima bi alternativna glazba primijenjena kroz muzikoterapiju potencijalno mogla imati terapijski učinak jesu bolesti ovisnosti o psihoaktivnim tvarima, no to tek treba dokazati.

**Ovaj rad je lektorirala/o prof. Hrvatskog jezika i književnosti prof. Sanela
Đurkan Kompari**

6. LITERATURA

Knjige:

1. Breitenfeld, D., Majsec Vrbanić, V. (2011.): *Muzikoterapija: pomozimo si glazbom*. Zagreb: Music play.
2. Crnković, D. (2020.): *Muzikoterapija: umjetnost glazbe kroz umijeće liječenja*, Zagreb: Klinički bolnički centar Sestre milosrdnice, Jastrebarsko: Naklada Slap.
3. Petelin Gadže, Ž., Poljaković, Z., Nanković, S., Šulentić, V. et. al. (2019): *Epilepsija, dijagnostički i terapijski pristup*, Zagreb: Medicinska naklada.
4. Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Frederickson, L. B., Loftus, R. G., Bem, J. D., Marent, S. (2007): *Uvod u psihologiju*, Zagreb: Naklada Slap.
5. Schulkin, J. (2013): *Reflections on the Musical Mind, an Evolutionary Perspective*. Princeton i Oxford: Princeton University Press.

Članci:

1. Bartel, K. (2013): *The effects of music on anxiety and depression in emerging adults*, University of Central Florida.
2. Burić K, Nikolić B, Prstačić M. (2013.): *Analiza povezanosti glazbenih improvizacija i likovnog izražavanja u djeteta*. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja; 49:1-11.
Gouveia G. (2010.): *Staying connected*. Fairfield County Business Journal; 49: 1-35.
3. Jagetić, N., Breitenfeld, D., Prstačić, M., Vrbanić, V., Bergovec, L. (2007): *Suvremene mogućnosti liječenja glazbom*, Poliklinika Prometna medicina, Zagreb.
4. Kovačević A., Mužinić L. (2015): *Muzikoterapija kao rehabilitacijska metoda za osobe s Alzheimerovom bolešću*. Socijalna psihijatrija, Pregledni rad, Vol. 43 No. 1, str. 12-19.

Internetski izvori:

1. <https://jamaddict.com/what-is-the-meaning-of-alternative-music/?fbclid=IwAR1qjwUWr2IP3S9yySRtRJVHf8DpvaNauMFtXO0XNO5is1N5TuI BI26YLIK> (pristupljeno 10. lipnja 2021.)
2. https://brebru.com/musicroom/modern/alternative/alternative.html?fbclid=IwAR2apfnTe8ka84AHvdWvm06z3uNwp6Q4khYql8FWosaD9-ayzoomw0GdZ_U (pristupljeno 10. lipnja 2021.)
3. https://ngfrm.net/the-characteristics-of-alternative-music-an-exploration/?fbclid=IwAR0nyvPO6UL3z01z5UuEObr77_P2rDFVJi6etSJ0gj3u7HQdhq VKUdCEFPI (pristupljeno 10. lipnja 2021.)
4. https://bs.wikipedia.org/wiki/Alternativni_rock (pristupljeno 10. lipnja 2021.)

7. PRILOZI

Tablica 1. Anksioznost

| | Score | % | <i>n</i> |
|--------------------|-------|------|----------|
| No anxiety | 0-4 | 0 | 0 |
| Borderline anxiety | 5-10 | 0 | 0 |
| Mild anxiety | 11-20 | 0 | 0 |
| Moderate anxiety | 21-30 | 0 | 0 |
| Severe anxiety | 31-50 | 54.4 | 366 |
| Extreme anxiety | 51 + | 45.6 | 304 |

Tablica 2. Depresija

| | Score | % | <i>n</i> |
|---------------------|-------|------|----------|
| Normal | 21-45 | 35.8 | 240 |
| Mild depression | 46-55 | 48.5 | 325 |
| Moderate depression | 56-65 | 13.7 | 93 |
| Severe depression | 66 + | 1.7 | 12 |

Tablica 3. Zastupljenost glazbenih žanrova

| | % | <i>n</i> |
|--------------------------------------|------|----------|
| Alternative Music | 13.6 | 91 |
| Rock | 14.2 | 95 |
| Pop | 15.8 | 106 |
| Metal | 2.8 | 19 |
| Rap/Hip-hop | 20.9 | 140 |
| Dubstep | 5.8 | 39 |
| Trance/dance | 5.4 | 36 |
| Techno | 2.7 | 18 |
| Religious | 5.2 | 35 |
| Soundtracks/Showtunes | 5.2 | 35 |
| Instrumental (Jazz, classical, folk) | 5.5 | 37 |

Tablica 4. Razlozi slušanja glazbe

| | % | <i>n</i> |
|---------------------------------|------|----------|
| Difficult times | 25.4 | 170 |
| Enjoy | .1 | 1 |
| Express emotions | 25.5 | 171 |
| Reduce loneliness | .1 | 1 |
| Change mood | 18.7 | 125 |
| Physical activities | 32.7 | 219 |
| Change mood in company | .1 | 1 |
| Feel relaxed | 25.7 | 172 |
| Relieve stress | 28.2 | 189 |
| Relieve anxiety/depression | .1 | 1 |
| Relive boredom | 30 | 201 |
| Enhances imagination/creativity | .1 | 1 |
| Help focus | 14.6 | 98 |
| Set mood | .1 | 1 |
| Distraction | 16.1 | 15 |

Tablica 5. Procjena raspoloženja i osjećaja sudionika

| | % | <i>n</i> |
|----------------------|------|----------|
| Affects mood | 41.9 | 281 |
| Listen to happy song | 46.9 | 314 |
| Listen to sad song | 29 | 194 |
| Feel emotional | 28.5 | 191 |
| Memories | 61.9 | 415 |
| Relax | 50.7 | 340 |
| Concentrate to hard | 3.4 | 23 |
| Music while working | 48.2 | 323 |
| Distraction | 10.7 | 72 |
| Social events | 63.6 | 426 |
| Helps think | 23 | 154 |
| Relate | 49.6 | 332 |
| Feeling involved | 15.4 | 103 |
| Anxious | .9 | 6 |
| Less alone | 11.3 | 76 |