Utjecaj vokalne glazbe na osobe s razvojnim teškoćama

Antolković, Marko

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:116:773225

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Academy of Music University of Zagreb Digital Repository - DRMA

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

IV. ODSJEK

MARKO ANTOLKOVIĆ

UTJECAJ VOKALNE GLAZBE NA OSOBE S RAZVOJNIM TEŠKOĆAMA

DIPLOMSKI RAD

ZAGREB, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

IV. ODSJEK

UTJECAJ VOKALNE GLAZBE NA OSOBE S RAZVOJNIM TEŠKOĆAMA

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc. art. Marija Kuhar Šoša

Student: Marko Antolković

Ak. god. 2021./ 2022.

ZAGREB, 2022.

DIPLOMSKI RAD ODOBRIO MENTOR

doc. art. Marija Kuhar Šoša

_____

Potpis

U Zagrebu,

Diplomski rad obranjen

POVJERENSTVO:

1. _____
2. _____
3. _____

OPASKA:

PAPIRNATA KOPIJA RADA DOSTAVLJENA JE ZA POHRANU KNJIŽNICI MUZIČKE AKADEMIJE

„Nismo svi stvoreni da radimo velike stvari.

Ali zato možemo raditi male stvari s puno ljubavi.“

sveta Majka Terezija

Ovaj rad napisan je s ljubavlju prema vokalnoj glazbi, muzikoterapiji i s ciljem osvještavanja javnosti o vrijednosti osoba s razvojnim teškoćama. Zahvalan sam za iskustvo stečeno u Centru za rehabilitaciju Stančić, koje mi je otvorilo nove vidike, omogućilo mi da se upoznam s muzikoterapijom te me potaknulo na daljnje istraživanje utjecaja vokalne glazbe na pojedince, posebice na osobe s razvojnim teškoćama.

SAŽETAK: Utjecaj vokalne glazbe na osobe s razvojnim teškoćama

Ovaj diplomski rad napisan je s ciljem poticanja veće integracije osoba s razvojnim teškoćama u društvo te s ciljem promoviranja muzikoterapije, s naglaskom na isticanje benefita upotrebe vokalne glazbe u seansama muzikoterapije. Na početku je definirana muzikoterapija, njezine teorijske osnove, modeli i ciljevi seansi, a u nastavku su opisani elementi vokalne tehnike: pravilna postura, vježbe za disanje i vokalno tehničke vježbe, koji su odabrani zbog dodirnih točaka između muzikoterapije i vokalne tehnike te su istaknute njihove sličnosti i razlike. U središnjem dijelu diplomskoga rada opisan je utjecaj vokalne glazbe na osobe s razvojnim teškoćama polazeći od definicije razvojnih teškoća, nakon čega slijedi detaljan opis načina upotrebe pjevanja kao tehnike u muzikoterapiji u kojem je istaknuto i osobno iskustvo stečeno u radu s osobama s razvojnim teškoćama te su opisane razne muzikoterapijske aktivnosti s naglaskom na aktivnosti koje uključuju pjevanje. U zaključku je istaknuto kako je pjevanje vrlo snažna tehnika čiju bi upotrebu trebalo više poticati u muzikoterapijskom radu.

Ključne riječi: muzikoterapija, vokalna tehnika, razvojne teškoće, terapeut, korisnik

SUMMARY: The influence of vocal music on people with developmental difficulties

This diploma thesis was written with the aim of encouraging greater integration of people with developmental difficulties in society and with the aim of promoting music therapy, with an emphasis on benefits of using vocal music in music therapy sessions. At the beginning, music therapy, its theoretical foundations, models and goals of the sessions are defined, and then the elements of vocal technique are described: correct posture, breathing exercises and vocal technical exercises, which were chosen because of the mutual points between music therapy and vocal technique, their similarities and differences are highlighted. In the central part of the diploma thesis, it is described the impact of vocal music on people with developmental difficulties, starting from the definition of developmental difficulties, followed by a detailed description of how to use singing as a technique in music therapy, personal experience gained in working with people with developmental difficulties is also highlighted, and various music therapy activities are described with an emphasis on activities involving singing. In the conclusion, it was pointed out that singing is a very powerful technique, the use of which should be encouraged in music therapy work.

Key words: music therapy, vocal technique, developmental disabilities, therapist, client

SADRŽAJ

1. UVOD **1**

2. MUZIKOTERAPIJA **2**

2.1. Definicija 2

2.2. Teorijske osnove i modeli 3

2.3. Ciljevi 5

3. VOKALNA TEHNIKA 7

3.1. Postura 7

3.2. Disanje 8

3.3. Vježbe za upjevavanje 10

4. UTJECAJ VOKALNE GLAZBE NA OSOBE S RAZVOJNIM TEŠKOĆAMA **14**

4.1. Razvojne teškoće 14

4.2. Pjevanje kao tehnika u muzikoterapiji 15

5. AKTIVNOSTI U SEANSI MUZIKOTERAPIJE **19**

5.1. Pozdravna pjesma 19

5.2. Odabir 21

5.3. Kontrast 21

5.4. Prosljeđivanje i izmjena slijeda 22

5.5. Pjevanje 22

6. ZAKLJUČAK **24**

7. LITERATURA **25**

1. UVOD

Glazba na svakog pojedinca utječe drugačije, a postoje razni primjeri u kojima je vidljivo kako glazba liječi. Studirajući Pjevanje na Muzičkoj akademiji Sveučilišta u Zagrebu te radeći kao muzikoterapeut u Centru za rehabilitaciju Stančić, svakodnevno stupam u kontakt s osobama s razvojnim teškoćama. Kroz rad s korisnicima koji imaju razne potrebe, uvidio sam kako vokalna glazba utječe izrazito pozitivno na osobe s razvojnim teškoćama te sam iz toga razloga odlučio napisati diplomski rad upravo na ovu temu. U radu je navedeno nekoliko osobnih primjera, no izlaganje teme prvenstveno je temeljeno na konzultiranoj literaturi o muzikoterapiji i vokalnoj tehnici, kao i literaturi o razvojnim teškoćama.

U ovom diplomskom radu, uz definiranje pojma muzikoterapija i njezinih teorijskih osnova i modela koji se najčešće koriste u radu s osobama s razvojnim teškoćama i ciljeva muzikoterapijskog rada, istaknut ću tri osnovna elementa vokalne tehnike koji su nezaobilazni za njezino pravilno postavljanje: postura, pravilno disanje i upjevavanje, a zatim je stavljen naglasak na dodirne točke između muzikoterapije i vokalne tehnike. U središnjem dijelu rada, nakon jasnog definiranja što su razvojne teškoće te kako se iste manifestiraju, istaknut ću utjecaj vokalne glazbe i svih njezinih pojavnih oblika na osobe s razvojnim teškoćama, opisat ću razvojne teškoće te izložiti načine provođenja i benefite upotrebe pjevanja kao tehnike u muzikoterapijskoj seansi. Na konkretnim primjerima bit će pokazani pozitivni rezultati utjecaja vokalne glazbe na psihofizičko stanje i dobrobit osoba s razvojnim teškoćama te će biti opisano nekoliko muzikoterapijskih aktivnosti koje je moguće provoditi u radu s osobama s razvojnim teškoćama, a koje polučuju zadovoljavajuće rezultate.

Cilj ovoga diplomskog rada je prikazati povezanosti vokalne tehnike i muzikoterapije kako bi se istaknula upotreba, uloga i važnost pjevanja kao aktivnosti u muzikoterapiji, s posebnim naglaskom na primjenu vokalne glazbe u muzikoterapijskom radu s osobama s razvojnim teškoćama.

2. MUZIKOTERAPIJA

Muzikoterapija je znanstvena disciplina koja se oslanja na terapeutski učinak muzike na ljudsko zdravlje i kvalitetu života, a u ovom radu bit će napose istaknut pozitivni utjecaj vokalne glazbe. Pod ovim pojmom podrazumijevamo strukturiran rad i odnos između korisnika/klijenta i stručne osobe muzikoterapeuta, a ne bilo kakvu privatnu upotrebu glazbe za poboljšanje raspoloženja, opuštanje i slično.

2.1. Definicija

Muzikoterapija je planska i znanstveno utemeljena disciplina korištenja muzičkih elemenata za postizanje nemuzičkih ciljeva. Počeci muzikoterapije kao znanstvene discipline sežu od druge polovice 20. st., počevši nakon Drugog svjetskog rata kada su glazbenici posjećivali ranjenike u bolnicama kako bi muziciranjem umanjili ili izliječili njihove emocionalne i fizičke traume koje su nastale kao posljedica rata.[1] Nakon individualnih nastojanja u Sjedinjenim Američkim Državama i Kanadi, započinju sustavna istraživanja na raznim institutima diljem svijeta.

Kao znanstvena disciplina, muzikoterapija je utemeljena na teorijskim uporištima humanističke psihologije Abrahama Maslowa i terapije usmjerene prema osobi ili terapije usmjerene ka klijentu, koju je razvio Carl Rogers 1940. godine.[2] Prema definiciji Kennedetha Bruscije: „Muzikoterapija je disciplina koja koristi jezik zvukova i glazbe u odnosu klijenta i terapeuta kao sredstvo unutar sistematičnog procesa intervencije s preventivnim, rehabilitacijskim i terapijskim ciljevima. (Bruscia, 1987.)“[3]

Suvremena praksa muzikoterapije temelji se na nekoliko temeljnih premisa. Prvi i temeljni princip ističe kako su sve osobe iskonski muzikalne, bez obzira na stupanj glazbenog obrazovanja i razvojni doseg vokalnih sposobnosti. Drugi princip ističe kako je muzikalnost duboko ukorijenjena u našem mozgu, a treći kako na muzikalnost ne utječu teške neurološke ozljede i oštećenja jer se centar za glazbu ne nalazi samo u jednom dijelu mozga nego u nekoliko

[1] Usp. Svetlana BULATOVIČ STANIŠIĆ, Muzikoterapija – muzika kao lijek, u: *Varaždinski učitelj – digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 2, 2019., 2, str. 134.
[2] Ksenija BURIĆ, *Muzička improvizacija kao oblik muzikoterapije u ranoj intervenciji kod djece s teškoćama socijalne komunikacije*, Zagreb, 2012., str. 22.
[3] Ksenija BURIĆ SARAPA – Ana KATUŠIĆ, Primjena muzikoterapije kod djece s poremećajem iz autističnog spektra, u: *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 48, 2012., 2, str. 125.

različitih centara.[4] Iz tog razloga, osobe koje su pretrpjele teško oštećenje jednog moždanog centra, ne gube muzikalnost zahvaljujući umreženosti drugih centara.

2.2. Teorijske osnove i modeli

Teorijske osnove muzikoterapije moguće je pronaći u izvanglazbenim izvorima, posebice bihevioralnim pristupima kao što je psihoanaliza Sigmunda Freuda, analitička psihoterapija Carl Gustav Junga, terapija usmjerena prema osobi Carla Rogersa, Gestalt terapija Fritza i Laure Perls, egzistencijalna psihoterapija Rolloa Maya i Irvina Yaloma, transakcijska analiza Erica Bernea i humanistička psihologija Abrahama Maslowa.[5] Temeljno usmjerenje navedenih pristupa moguće je sažeti u terapiji usmjerenoj prema osobi, prema filozofiji Carla Rogersa, a pokazuje sličnost s analitičkom psihoterapijom Carla Gustava Junga i psihoanalizom Sigmunda Freuda u tome što se u terapiji oslanja na vezu između svijesti i podsvijesti.[6]

Metoda Carla Rogersa postala je vrlo popularna jer se temelji na interakciji i povezanosti između terapeuta i klijenta, uz naglašenu autonomiju klijenta i empatiju terapeuta. Temelj interakcije u muzikoterapiji zasniva se na odnosu poštovanja i povjerenja između terapeuta i klijenta, na način da klijent odgovorno donosi odluke u procesu terapije, posebice s obzirom na učestalost i trajanje terapije. Primarni koncepti muzikoterapije sa strane muzikoterapeuta su bezuvjetno prihvaćanje i empatija. Humanistička psihologija i egzistencijalna Gestalt terapija, svojom usmjerenošću na rješavanje psiholoških problema i doprinosom na području osobnog razvoja osobe putem psihoterapije također su doprinijele stvaranju temelja za poboljšanje odnosa između muzikoterapeuta i korisnika/klijenta usmjeravanjem pozornosti na osobu korisnika/klijenta, pozitivnim vrednovanjem ljudske prirode i psihološkog razvoja.[7]

Postoje razni modeli u muzikoterapiji, a razlikuju se prema načinima na koje korisnik/klijent i terapeut sudjeluju u muzičkom iskustvu. Modeli koji se najčešće koriste u radu s ranjivim skupinama i u radu s osobama s razvojnim teškoćama su terapija slobodnom improvizacijom Juliette Alvin, kreativna muzikoterapija Nordoff-Robbins i Orff muzikoterapija. Postoji još muzikoterapijskih modela od kojih valja istaknuti analitičku

---

[4] Usp. Ksenija BURIĆ SARAPA – Ana KATUŠIĆ, Primjena muzikoterapije kod djece s poremećajem iz autističnog spektra, str. 125.
[5] Usp. Ksenija BURIĆ, *Muzička improvizacija kao oblik muzikoterapije u ranoj intervenciji kod djece s teškoćama socijalne komunikacije*, str. 22.
[6] Usp. Tony WIGRAM – Inge Nygaard PEDERSEN – Lars Ole BONDE, *A Comprehensive Guide to Music Therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training*, London, 2002., str. 63-65.
[7] Usp. *Isto,* str. 66-68.

muzikoterapiju, vođenu imaginaciju i glazbu, bihevioralno-kognitivnu muzikoterapiju te neurološku muzikoterapiju.[8]

Muzikoterapijski modeli prvotno se dijele na aktivne i receptivne, što se odnosi na način sudjelovanja korisnika/klijenta. Aktivni modeli označavaju da korisnik/klijent i terapeut aktivno sudjeluju u stvaranju muzičkog iskustva te se na taj način između njih uspostavlja povjerenje i izgrađuje zajedništvo na temelju zajedničkog sudjelovanja, dok u receptivnim modelima korisnik/klijent aktivno sluša glazbu, a njegovo muzičko iskustvo postaje temelj za terapeutski dijalog.[9]

Terapija slobodnom improvizacijom označava improvizaciju bez muzičkih pravila u kojoj je instrument, odnosno improvizacija koja se stvara „ovdje i sada" jedini način komunikacije i interakcije između korisnika/klijenta i terapeuta. Glazba koja se stvara u muzikoterapiji općenito, posebice u terapiji slobodnom improvizacijom, odraz je osobnosti korisnika/klijenta. U navedenom muzikoterapijskom modelu, terapeut i korisnik/klijent muzičko iskustvo dijele na istoj razini, kao potpuno ravnopravni sudionici, na temelju uvjerenja Juliette Alvin u kojem ona tvrdi: „Glazba je tvorevina čovjeka i zbog toga čovjek sebe može vidjeti u glazbi koju stvara."[10]

Kreativna muzikoterapija Paula Nordoffa i Clive Robbinsa također je improvizacijski model koji je povezan s humanističkim konceptom Abrahama Maslowa, a naglasak je u tome da terapeut slijedi korisnika/klijenta te mu olakšava provođenje aktivnosti, dok njegov glazbeni odgovor postaje materijal koji se može analizirati i interpretirati.[11] U ovom muzikoterapijskom modelu sudjeluju terapeut i koterapeut, što se danas, zbog financijskih razloga postepeno smanjuje. Terapeut u ovom modelu stvara glazbeni okvir i sadržaj, često prema zatečenom stanju i potrebama korisnika/klijenta, a izražajnost korisnika/klijenta ugrađuje se u glazbeni okvir.

---

[8] Usp. Ksenija BURIĆ SARAPA – Ana KATUŠIĆ, Primjena muzikoterapije u radu s osobama s razvojnim teškoćama i s ranjivim skupinama, I. godina edukacije, Edukacijsko-terapijsko imanje Vinkovec, 2022.

[9] Usp. Tony WIGRAM – Inge Nygaard PEDERSEN – Lars Ole BONDE, *A Comprehensive Guide to Music Therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training*, London, 2002., str. 315; 324.

[10] Ksenija BURIĆ, *Muzička improvizacija kao oblik muzikoterapije u ranoj intervenciji kod djece s teškoćama socijalne komunikacije*, doktorski rad, Zagreb, 2012., str. 25.

[11] Usp. Tony WIGRAM – Inge Nygaard PEDERSEN – Lars Ole BONDE, *A Comprehensive Guide to Music Therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training*, London, 2002., str. 126-127.

Model Orff muzikoterapije uključuje holistički pristup[12] korisniku/klijentu, primijenjen u glazbeno-pedagoškom pristupu kroz govor, pokret, ples, ritam, pjevanje i sviranje koji su zajedno osmislili Carl Orff i Gunild Keedman te su ga nazvali *Orff Schulwerk*.[13] Orff muzikoterapija prvotno je osmišljena za pedagoški rad s djecom, no primjenjiva je na sve dobne skupine jer stavlja naglasak na bezuvjetno prihvaćanje korisnika/klijenta. Važno je da su instrumenti multisenzorni, izrađeni od raznih materijala i tekstura, tijelom se također može proizvoditi glazba te je istaknuta važnost pokreta i plesa. Orff zaključuje kako je ritam najvažniji dio muzike jer je zajednički svim ovim segmentima te stoga Orff naziva ritam elementarnom muzikom u kojoj je improvizacija polazišna točka.

2.3. Ciljevi

Muzikoterapija predstavlja profesionalnu upotrebu glazbe i njenih elemenata kao intervencije u medicinskom, obrazovnom i svakodnevnom okruženju, u radu s pojedincima, skupinama, obiteljima ili zajednicama koje nastoje ostvariti optimalnu kvalitetu života i poboljšati fizičko, socijalno, emotivno, spoznajno i duhovno zdravlje.[14] Istraživanja, edukacija i klinička praksa u muzikoterapiji temelje se na stručnim standardima koji su postavljeni s obzirom na kulturološko, socijalno i političko okruženje.

Najvažniji koncepti liječenja glazbom na kojima se temelji čitav proces muzikoterapije su: kvalitetan odnos terapeuta i korisnika/klijenta u sigurnom okruženju što uključuje osjećaj psihičke i fizičke sigurnosti korisnika/klijenta uz poštivanje tempa terapije. Korištenje tišine vrlo je važno jer pruža vrijeme za fokusiranje misli i koordinaciju psihičkih odgovora te omogućava terapeutu vrijeme za promatranje korisnika/klijenta tijekom seanse. Također je potrebno imati jasne namjere i ciljeve terapije, za što je nužno potrebna prilagodljivost korisniku/klijentu. Za postizanje kratkoročnih i dugoročnih ciljeva vrlo je važno konstantno provoditi terapiju, odnosno, seanse je potrebno održavati u istom terminu i jednakom okruženju.

---

[12] „Holizam je teorijski pristup u duhu kojega se složene pojave, razmatraju proučavanjem cjeline, a ne samo analizom njezinih sastavnih dijelova.“ LEKSIKOGRAFSKI ZAVOD MIROSLAV KRLEŽA, *Hrvatska enciklopedija,* https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=25947 (17.8.2022.)

[13] Usp. Ksenija BURIĆ, *Muzička improvizacija kao oblik muzikoterapije u ranoj intervenciji kod djece s teškoćama socijalne komunikacije*, doktorski rad, Zagreb, 2012., str. 27.

[14] Usp. Jennifer DRAKE*, Music Therapy and Communication Disabilities: Singing, Speech, and the Brain*, Bridgewater, 2014., str. 3.

Povezanost s korisnikom/klijentom izrazito je važan čimbenik za postizanje vidljivih rezultata, no važno je postaviti jasne granice između korisnika/klijenta i terapeuta.[15]

Ciljevi muzikoterapije uvijek su izvanglazbeni što ne znači da korisnik/klijent tijekom seanse muzikoterapije ne može steći glazbene kompetencije, no one nikada nisu primarni cilj. „Razvoj glazbenih vještina, koji se može desiti tijekom terapije, nikada nije izravni cilj tretmana (Peters, 2000.).“[16] Glavni ciljevi muzikoterapije su liječenje, ublažavanje i prevencija duševnih i tjelesnih poremećaja, što uključuje upravljanje stresom, ublažavanje bolova, izražavanje osjećaja, poboljšanje pamćenja, poboljšanje komunikacije, promicanje fizičke rehabilitacije, razvoj motorike, opuštanje i smirivanje te povećanje zadovoljstva životom.[17]

[15] Ksenija BURIĆ SARAPA – Ana KATUŠIĆ, Primjena muzikoterapije u radu s osobama s razvojnim teškoćama i s ranjivim skupinama, I. godina edukacije, Edukacijsko-terapijsko imanje Vinkovec, 2022.
[16] Ksenija BURIĆ SARAPA – Ana KATUŠIĆ, Primjena muzikoterapije kod djece s poremećajem iz autističnog spektra, u: *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 48, 2012., 2, str. 125.
[17] Usp. Jennifer DRAKE, *Music Therapy and Communication Disabilities: Singing, Speech, and the Brain*, Bridgewater, 2014., str. 2-4.

3. VOKALNA TEHNIKA

Otkako postoji čovječanstvo postoji i potreba čovjeka da svoje emocije, ideje, htijenja izrazi glasom, najstarijim instrumentom na svijetu. Poznato je da su Sumerani u svojim hramovima pjevali prije 5000 godina. U zapadnim civilizacijama tradicija pjevanja razvila se iz srednjovjekovnog *cantus planusa* (vrsta gregorijanskih melodija), preko opere u 17. stoljeću, pa sve do danas kada postoje različiti glazbeni stilovi. Pjevanje može biti jednoglasno ili višeglasno, a cappella ili uz pratnju instrumenata, a samo „pjevanje" vrlo je kompleksan pojam. Postoje razne vrste glasova: muški su glasovi tenor (visoki), bariton (srednji) i bas (duboki), a ženski sopran (visoki), mezzosopran (srednji) i alt (duboki). Svi operni pjevači, bez obzira na prirodne predispozicije glasa, moraju savladati vokalnu tehniku te usavršavati istu tijekom cijelog života.

Osnovni preduvjeti za razvijanje vokalne tehnike su postizanje pravilne posture, pjevačkog disanja i impostacije glasa, čemu pridonose vježbe razgibavanja, disanja i upjevavanja, a koje je moguće usporediti s osnovama muzikoterapije te primijeniti ih u muzikoterapijskim seansama, ali svakako ne na isti način na koji se primjenjuju u radu s vokalnim profesionalcima.

3.1. Postura

Pravilno držanje tijela, odnosno postura, jedan je od prvih ciljeva u pjevačkim počecima. Pravilno držanje tijela podrazumijeva uspravno držanje s prirodno uzdignutom glavom, ispravljenim ramenima i blago izbočenim prsima. Ramena moraju biti u ravnini s kukovima, kukovi s koljenima i koljena sa stopalima. Noge moraju biti u blagom raskoraku, a stopala u ravnini s ramenima. Cijelo tijelo mora biti opušteno, ruke u slobodnom padu, a mišići vrata i grla ne smiju biti napeti.[18]

Stav tijela ima značajan utjecaj na fonaciju, a posebice na appoggio[19] i na vokalni aparat koji optimalno funkcionira pri pravilnom držanju tijela. Iz tog razloga odgovarajuća postura jedan je od najvažnijih elemenata vokalne tehnike jer je cijelo tijelo pjevački instrument, a samim time pravilna postura je preduvjet za daljnje postavljanje vokalne tehnike.[20] Za

[18] Usp. Giovanni Battista LAMPERTI, *The Technics of Bel Canto*, New York, 1905., str. 7.
[19] Appoggio je subjektivni osjećaj potpore glasa tokom pjevanja s ciljem kontrole izdisaja, a u svrhu što bolje emisije tona. Usp. Biserka CVEJIĆ – Dušan CVEJIĆ, Umetnost pevanja, Beograd, 2009., str. 91.
[20] Usp. Biserka CVEJIĆ – Dušan CVEJIĆ, *Umetnost pevanja*, Beograd, 2009., str. 136-138.

postizanje pravilne posture tijela nužne su vježbe razgibavanja u kojima se oprezno i pravilno razgibavaju: vrat, glava, ramena, ruke, kukovlje, koljena. Time se postiže svijest o pravilnoj posturi i njezina stabilnost.

Dok je kod profesionalnih pjevača postura izrazito bitna, u seansama muzikoterapije često je nemoguće postići pravilnu posturu zbog raznih razvojnih teškoća koje eventualno korisnici/klijenti mogu imati te ona sama nije odlučujući faktor za uspješno provođenje seanse muzikoterapije.

3.2. Disanje

Disanje je nesvjesna, prirodna i osnovna ljudska potreba neophodna za život. Udisaj počinje strujanjem zraka kroz nos koji služi za filtriranje čestica prašine i zagrijavanje zraka do optimalne temperature, što nije slučaj kod disanja na usta, nakon čega kroz ždrijelo, grlo i dušnik zrak ulazi u plućne mjehuriće.

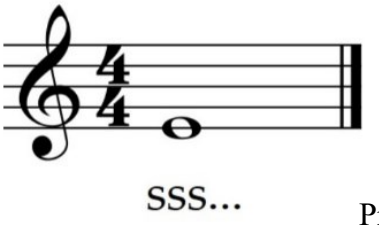
Postoje dvije osnovne vrste disanja: spontano ili vitalno i dinamično ili aktivno disanje koje je sastavni dio vokalne tehnike. Nadalje, razlikujemo četiri vrste dinamičnog disanja: klavikularno, kostalno, abdominalno i kosto-abdominalno disanje.[21] Cjelovito disanje koje se najčešće koristi pri pjevanju, jer je dokazano najučinkovitiji način disanja, je kosto-abdominalno disanje tijekom kojeg je moguće udahnuti najveći udisajni kapacitet, što uvelike pridonosi oblikovanju slobodnog i pravilnog tona.[22]

Kao pripremu za što kvalitetnije pjevanje, neposredno prije vježbi za upjevavanje potrebno je prakticirati vježbe disanja jer je disanje osnovni proces u obrazovanju glasa, a njihov cilj je uvježbavanje pravilnog „pjevačkog daha“ ili „pjevačkog disanja“: povećanja udisajnog kapaciteta, kontroliranja daha te ravnomjernog i što duljeg izdisanja tijekom pjevanja. Vježbe disanja izvode se bez tona, lagano ispuštajući zrak preko nekog konsonanta, najčešće „s“ ili „c“, s ciljem organizacije daha te racionalnog korištenja daha. Važno je nakon dubokog pravilnog udaha i kratkog zadržavanja daha, izvoditi vježbu disanja na način da se dah postupno ispušta iz respiratornog sistema.[23]

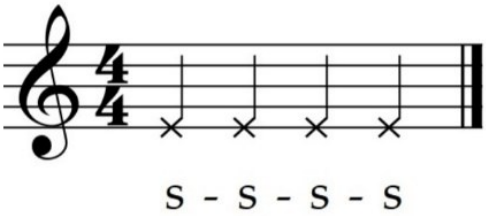
---

[21] Usp. Bruna ŠPILER, *Umjetnost solo pjevanja*, Sarajevo, 1972., str. 54-56.
[22] Usp. Nikola CVEJIĆ, *Savremeni belkanto*, Beograd, 1980., str. 95.
[23] Biserka CVEJIĆ – Dušan CVEJIĆ, *Umetnost pevanja*, Beograd, 2009., str. 79-80.

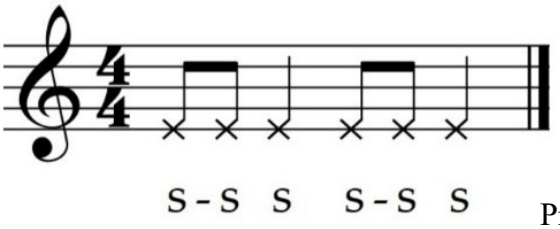
U nastavku donosimo nekoliko primjera vježbi disanja prema opisanom načinu.



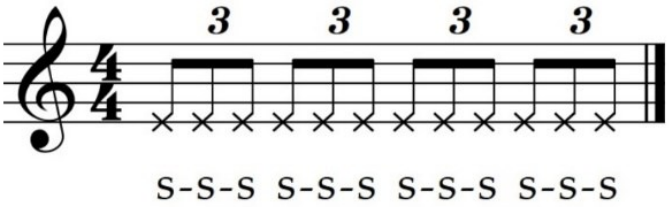
Primjer 1.



Primjer 2.



Primjer 3.



Primjer 4.

Vježbe disanja koje izvodimo kao pripremu za pjevanje možemo koristiti u raznim terapijama pa tako i u muzikoterapiji. U raznim muzikoterapijskim aktivnostima koriste se vježbe disanja koje nisu svrha same sebi i ne služe za razvijanje vokalne tehnike.

Njihov cilj može biti povećanje udisajnog kapaciteta, razvoj oralne motorike, mogu se koristiti za smirivanje korisnika/klijenta ili kako bi terapeut postigao neki drugi kratkotrajni, odnosno dugoročni cilj. Svaka seansa muzikoterapije kreira se u potpunosti individualno te se na taj način ista vježba disanja može koristiti za izvanglazbene ciljeve.

Primjerice, tijekom seansi muzikoterapije s korisnikom kojemu je zbog oštećenja pluća kao posljedicu bolovanja od Covid-19 pulmolog savjetovao vježbe disanja s ciljem povećanja kapaciteta pluća, u različite muzikoterapijske aktivnosti integrirane su vježbe disanja koje se inače koriste i za razvoj vokalne tehnike.

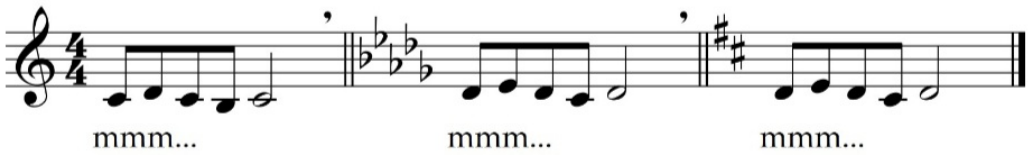
3.3. Vježbe za upjevavanje

Nakon vježbi disanja, prirodni slijed u radu na vokalnoj tehnici su vježbe za upjevavanje koje prvenstveno služe za zagrijavanje glasnica. Mogu biti raznolike, no potrebno je krenuti od jednostavnijih prema kompliciranijima te je poželjno da prate obrasce pjevačke literature. Vježbe za upjevavanje uvijek treba krenuti provoditi u srednjem registru, čiji tonovi imaju najprirodniju boju i visinu, jer se najviše pjeva u ovom registru te stoga tonovi srednjeg registra moraju biti pravilno postavljeni.[24] Vježbe se većinom izvode na vokale, slogove ili jednostavnije riječi.

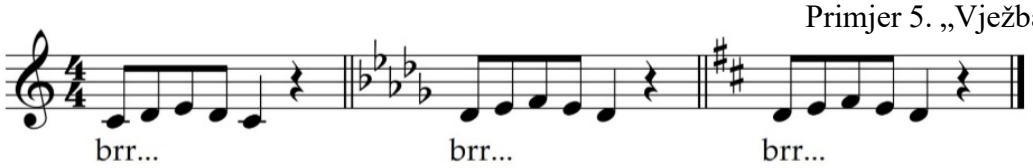
Na početku obrazovanja tona potrebno je odabrati vokale i slogove koji su najzvučniji i najslobodniji kod početnika, a u kasnijem vježbanju potrebno je kombinirati različite i vokale i vježbe koje doprinose formiranju boje glasa. Odabir konsonanta u kombinaciji s vokalima također je usmjeren na uvježbavanje pravilnog izgovora odabranih konsonanata tijekom pjevanja. Postoje i takozvane vježbe „brujalice“ koje služe za opuštanje mišića lica, a izvode se na kombinaciju konsonanata, a mogu se izvoditi i vježbe „mumljanjem“. Vježbe za upjevavanje većinom se izvode na lako pamtljive melodije. Melodija i način izvođenja određene vježbe trebaju biti jasni izvođaču vježbi, kako bi se mogao fokusirati na vokalnu tehniku i postavljanje pravilnog tona, odnosno impostiranje glasa.[25]

[24] Usp. Nikola CVEJIĆ, *Savremeni belkanto*, Beograd, 1980., str. 143.
[25] Usp. *Isto,* str. 143-149.

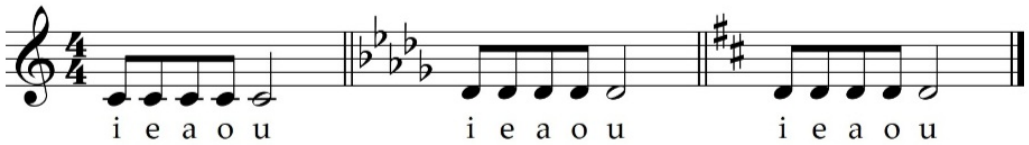
Primjeri vježbi za upjevavanje:



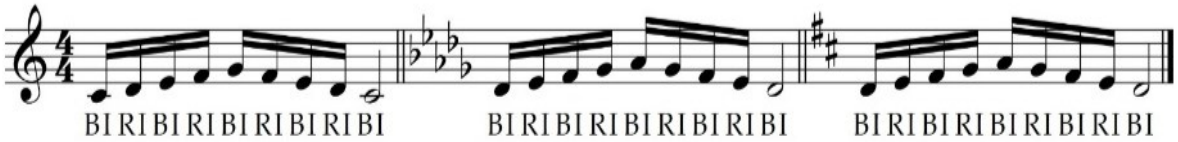
Primjer 5. „Vježba mumljanja“



Primjer 6. „Brujalica“



Primjer 7. „Vokaliziranje“



Primjer 8. „Kombinacija vokala i konsonanata“

Primarni cilj vježbi upjevavanja je upravo impostacija glasa, pomoću raznih vježbi „kultivirati glas tako, da svi tonovi glasovnog opsega teku s lakoćom, slobodno i prirodno. Da bi se postigla ova idealna zamisao lakoće i jednostavnosti, potrebno je sistematsko obrazovanje i preodgajanje mišića“[26], na što su usmjerene vježbe upjevavanja.

Vježbe upjevavanja potrebno je raditi individualno i prilagoditi ih s obzirom na različit cilj i trenutačne potrebe i interese pjevača. Vježbe za upjevavanje koriste se za fokusiranje tona, uvježbavanje skokova, staccata, legata, poboljšanje dikcije i usavršavanje ostalih elemenata vokalne tehnike.[27] Vježbe koje se koriste za upjevavanje također se razlikuju ovisno o klasifikaciji glasa pjevača. Primjerice, za koloraturni sopran prikladno je odabrati vježbe

[26] Bruna ŠPILER, *Umjetnost solo pjevanja*, Sarajevo, 1972., str. 153-154.
[27] Usp. Nikola CVEJIĆ, *Savremeni belkanto*, Beograd, 1980., str, 192-207.

širokog opsega, brzog tempa, velikih skokova i slično, kako bi se usavršila ritmička i intonativna preciznost izvođenja.[28]

Ne postoje unificirane vježbe za upjevavanje ni univerzalni katalog vježbi za sve nego je svako upjevavanje potrebno oblikovati individualno. Postoje vježbe koje se većinom koriste za postizanje određenog cilja ili za usavršavanje određenog elementa vokalne tehnike, no nije moguće primijeniti ih u svakom slučaju. Naposlijetku, bitno je da se pjevač tijekom upjevavanja osjeća ugodno te je važno da vježbe za upjevavanje ne smiju trajati predugo ni biti zamorne jer one nisu u središtu pozornosti, nego su u funkciji pripreme za pjevanje.

U muzikoterapiji se vježbe upjevavanja ne koriste kao takve, no u raznim improvizacijskim metodama i stvaranju glazbe „ovdje i sada“, korisnici/klijenti tijekom seansi mogu proizvoditi razne zvukove koje terapeut može imitirati kako bi stvorio novu aktivnost te stoga razni zvukovi na početku seanse mogu podsjećati na upjevavanje. Navedeno imitiranje zvukova služi uspostavljanju kontakta između korisnika/klijenta i terapeuta, što se naziva *matching* ili „podudaranje“. Polazeći od zvukova korisnika/klijenta terapeut improvizacijskim metodama pokušava usmjeriti ga na sljedeću aktivnost, navedeno „usmjeravanje“ naziva se *passing*.[29]

Iz tog razloga, moguće je uočiti podudarne točke između usavršavanja vokalne tehnike upjevavanjem i postizanja muzikoterapijskih ciljeva. Primjerice, tijekom početnog rada na pročišćavanju intonacije pjevača koristi se vježba zvana „sirena“, koju možemo susresti u seansi muzikoterapije tijekom faze uspostavljanja *matchinga* i *passinga*. Navedene etape i postupci u muzikoterapijskoj seansi krajnje su usmjereni na uspješno provođenje *leadinga*, „vođenja“ korisnika/klijenta koje karakterizira svojevrsna zamjena uloga u kojoj se ostvaruje načelo muzikoterapije da je korisnik/klijent u središtu seanse, a terapeut mu se uvijek nastoji prilagoditi.[30] Na sličan način, vježbe upjevavanja potrebno je provoditi individualno i prilagođeno trenutnim potrebama izvođača vježbi.

Ipak, potrebno je istaknuti osnovnu razliku između vježbi za upjevavanje i njihovoj primjeni u seansi muzikoterapije. U postavljanju vokalne tehnike vježbe upjevavanja koriste se radi razvijanja estetike glasa i očuvanja zdravlja glasnica, dok u muzikoterapiji to nije slučaj. Ako se glas koristi za pojedinu muzikoterapijsku aktivnost, nije potrebno prethodno

[28] Usp. Nikola CVEJIĆ, *Savremeni belkanto*, Beograd, 1980., str. 224.
[29] Usp. Ksenija BURIĆ SARAPA – Ana KATUŠIĆ, Primjena muzikoterapije u radu s osobama s razvojnim teškoćama i s ranjivim skupinama, I. godina edukacije, Edukacijsko-terapijsko imanje Vinkovec, 2022.
[30] Usp. Isto.

upjevavanje u užem smislu riječi. Kako se u muzikoterapiji sve odvija na način „ovdje i sada“, individualizirano, prilagođeno i nužno prilagodljivo, na isti način vježbe upjevavanja ne mogu biti striktno zadane. Potrebno je imati razrađen plan upjevavanja, no ako je pjevaču potrebna neka druga vježba kako bi se pokušao riješiti neki tehnički problem, tome treba pristupiti prema principu „ovdje i sada“ jer je pjevanje jedan od najindividualnijih oblika produkcije i reprodukcije zvuka te se „u pjevanju mora sve prilagoditi vlastitim organima, vlastitim mogućnostima i snagama.“[31]

[31] Bruna ŠPILER, *Umjetnost solo pjevanja*, Sarajevo, 1972., str. 153-154.

4. UTJECAJ VOKALNE GLAZBE NA OSOBE S RAZVOJNIM TEŠKOĆAMA

Osobe s teškoćama u razvoju ranjiva su skupina ljudi. Razvojne teškoće širok su pojam, mogu biti urođene ili stečene, a moguće je utjecati na njih, otkloniti ih ili ublažiti prikladnom terapijom, što uključuje i terapiju pjevanjem.

4.1. Razvojne teškoće

Razvojne teškoće zajedničkim imenom označavaju oštećenja, onesposobljenosti ili smetnje u razvoju osobe, pri čemu pojam „oštećenje“ podrazumijeva fizičku činjenicu, „onesposobljenje“ se promatra u socijalnom i kulturalnom kontekstu, a termin „teškoća“ opisuje socijalni konstrukt. Prema klasičnom primjeru, nepokretnost je oštećenje, ali okruženje bez rampi čini oštećenje onesposobljenjem, što sačinjava teškoću.[32]

U literaturi o razvojnim teškoćama najveća pozornost posvećena je intelektualnim teškoćama, koje se odnose se na kognitivno i adaptivno funkcioniranje: „Nisu uzrokovane jednim uzrokom, nemaju precizan klinički tijek i prognozu. Nisu statičan poremećaj, već dinamično stanje varijabilnog kursa koji ovisi o uzroku i dostupnosti potpore od strane društva.“[33] Intelektualne teškoće ne možemo smatrati sinonimom razvojnim teškoćama, koje su mnogo širi pojam jer podrazumijevaju intelektualne smetnje, teškoće u učenju, ADHD, tjelesne teškoće, senzorne smetnje, smetnje u socijalnom ponašanju, komunikaciji ili emocionalnom doživljavanju, darovitost i slično.

Potrebno je stvoriti pozitivno okruženje kako bi se osoba mogla razviti do punine svoga potencijala suradnjom raznih stručnjaka, kao što su edukacijski rehabilitatori, defektolozi, radni terapeuti, logopedi, likovni terapeuti, muzikoterapeuti i drugi. Primjenom kvalitetno osmišljenih terapija određena razvojna teškoća može postati čak neprimjetna jer je cilj raznih terapeuta otkriti „jake strane“ korisnika te potaknuti njihov daljnji razvoj.

Svijest javnosti o osobama s razvojnim teškoćama često je opterećena predrasudama zbog nedovoljnog poznavanja njihovih potencijala. Eventualna ponašanja osoba koja nastaju kao posljedica određene razvojne teškoće, a na koje osoba ne može utjecati često su smatrane

[32] Usp. Milena NIKOLIĆ – Medina VANTIĆ TANJIĆ, Definiranje intelektualnih teškoća u 21. stoljeću, u: *Defektologija*, 21, 2015. 2, str. 105-106.
[33] Isto, 106.

„društveno neprihvatljivima“ zbog čega osobe s razvojnim teškoćama bivaju marginalizirane čime se narušava njihovo dostojanstvo.

Zbog raznih oštećenja osobe s razvojnim teškoćama često ne mogu svirati neki instrument ili pravilno postaviti vokalnu tehniku što ih ne sprječava da sudjeluju u muzikoterapiji te koriste te iste instrumente za postizanje izvanglazbenih ciljeva. Muzikoterapijom se, među ostalim, može utjecati na razvoj motorike i senzorike, a u tu svrhu često se koriste prilagođeni instrumenti od kojih je najpoznatiji Orffov instrumentarij primjeren za koncertno izvođenje ili postizanje muzikoterapijskih ciljeva.[34]

4.2. Pjevanje kao tehnika u muzikoterapiji

Glas je važan i snažan instrument, ujedno je odraz duše pojedinca te glasom najlakše možemo izraziti trenutno emocionalno stanje. Zajedno s ostalim instrumentima, glas se u muzikoterapiji koristi za postizanje izvanglazbenih ciljeva, a pjevanje ima i pozitivan učinak na psihofizičko stanje osobe, pridonosi zdravlju organizma osvješćivanjem pravilne posture, a napose disanja koje aktivira cijelu muskulaturu prsnoga koša. „Pravilan rad dišnog sustava ima važnost za cijeli organizam te za boju glasa i slobodnu emisiju tona.“[35]

Pjevanje utječe na emocionalno zdravlje osobe na način da olakšava izražavanje emocija, može biti izvor utjehe, način izražavanja ili sredstvo olakšanja u stresnim situacijama, pospješuje komunikacijske i socijalne vještine i slično, iz razloga što ljudski glas ima sposobnost odražavanja unutarnjeg stanja.[36]

U terapiji pjevanjem može sudjelovati bilo tko jer je svaka osoba prirođeno muzikalna, a doseg pjevačkih sposobnosti nije važan za uspješno provođenje muzikoterapijskog učinka jer je pjevanje u muzikoterapiji shvaćeno u širem smislu riječi kao ispuštanje glasova.[37] S obzirom na interakciju između terapeuta i korisnika/klijenta, cilj je stvaranje zajedničkog muzičkog iskustva, u kojem kvaliteta glasa, nosivost i impostacija nisu kategorije koje se vrednuju.

---

[34] Usp. Ksenija BURIĆ, *Muzička improvizacija kao oblik muzikoterapije u ranoj intervenciji kod djece s teškoćama socijalne komunikacije*, doktorski rad, Zagreb, 2012., str. 27.
[35] Usp. Sandra BLAŽINČIĆ, *Metode pjevačkog disanja u radu s djecom rane i predškolske dobi*, Zagreb, 2017., str. 24.
[36] Usp. Anja KOVAČEVIĆ – Lana MUŽINIĆ, Muzikoterapija kao rehabilitacijska metoda za osobe s Alzheimerovom bolešću, u: *Socijalna psihijatrija*, 43, 2015., 1, str. 17.
[37] Usp. Tony WIGRAM – Inge Nygaard PEDERSEN – Lars Ole BONDE, *A Comprehensive Guide to Music Therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training*, London, 2002., str. 321-322.

Pjevanje kao tehnika u muzikoterapiji koristi se za oslobađanje glasa, dublje disanje, poboljšanje cirkulacije te ima brojne benefite. Pomaže u slučaju mucanja, respiratornih tegoba, lošeg sluha, plitkog disanja, kao i u slučajevima nervoze, migrene, anksioznosti, depresije poremećaja spavanja i slično. Primjerice, moguće je da korisnik/ klijent koji muca u govoru, ne muca tijekom pjevanja jer se pri korištenju glasa za stvaranjem glazbe ne koristi isključivo centar za govor, koji može biti oštećen, nego se pri pjevanju oštećenje centra za govor nadomješta radom drugih moždanih centara. Pjevanjem se može postići uspjeh i u radu s osobama koje ne mogu uspostaviti redovitu komunikaciju s drugima te odvratiti psihotične osobe od destruktivnog i agresivnog ponašanja i brojnih drugih negativnih, neprihvatljivih oblika ponašanja.

U slučajevima kada nije moguće otkloniti uzrok tegobe ili bolesti, pjevanje u muzikoterapiji može doprinijeti ublažavanju simptoma bolesti. Primjerice, u radu s osobama oboljelima od Alzheimerove bolesti, Parkinsonove bolesti i demencije, primjena terapije pjevanjem rezultirala je smanjivanjem anskioznosti, depresije, smanjivanjem razine boli te promicanjem dobrobiti osobe.[38] Mnogi pacijenti u kliničkom liječenju nakon moždanog udara kojima je u terapiju integrirano pjevanje i slušanje vokalne glazbe uspjeli su ponovno progovoriti ili su im se ubrzo počela postupno vraćati sjećanja iz prošlosti povezana s emocijama koje su osjećali tijekom slušanja određenih pjesama.[39]

Prikladno je koristiti pjevanje kao muzikoterapijsku tehniku u radu sa svim dobnim skupinama, od djece u predškolskoj dobi do starijih osoba, uvijek s individualiziranim pristupom. „Prednosti primjene muzikoterapije s naglaskom na pjevanje leže u njenoj širokoj dostupnosti, ne traženju prethodnog glazbenog znanja ili vještina te obuhvaćanju ljudi različitih kulturnih i socioekonomskih slojeva.“[40]

Tijekom muzikoterapijske seanse korisnik/klijent je uvijek u središtu te je zadatak terapeuta prilagoditi se njegovim vokalnim sposobnostima, glazbenim preferencijama, trenutnom raspoloženju i psihofizičkom stanju te kreirati aktivnost pjevanja prilagođenu prema principu „ovdje i sada“, a da bi mogao adekvatno pristupiti korisniku/klijentu, terapeut treba imati širok spektar muzičkih sposobnosti i znanja. Prvenstveno terapeut mora imati velike

[38] Usp. Kari Bjerke BATT-RAWDEN – Kristi SEDJE, Singing as a health-promoting activity in elderly care: a qualitative, longitudinal study in Norway, u: *Journal of Research in Nursing*, 25, 2020., 5, str. 404-405.
[39] Usp. Tina WARNOCK, Vocal Connections: How Voicework in Music Therapy Helped a Young Girl with Severe Learning Disabilities and Autism to Engage in her Learning, u: *Music Therapy & Special Music Education*, 4, 2012. 2, str. 86.
[40] Anja KOVAČEVIĆ – Lana MUŽINIĆ, Muzikoterapija kao rehabilitacijska metoda za osobe s Alzheimerovom bolešću, u: *Socijalna psihijatrija*, 43, 2015., 1, str. 17.

vokalne sposobnosti, moći mijenjati registre, vladati dinamikom, kontrastima i slično poznavati osnove transpozicije, harmonizacije, kompozicije, impostacije vokalne tehnike i slično, tako da raznim muzičkim kompetencijama može kreirati aktivnosti prilagođene korisniku/klijentu.[41]

Radi postizanja kvalitetnog glazbenog iskustva terapeut mora imati sposobnosti vokalne improvizacije kako bi zajedno s korisnikom/klijentom mogao stvarati muzičko iskustvo te poznavati različite muzičke žanrove jer glazba koju korisnici/klijenti slobodno odabiru tijekom muzikoterapijske seanse može varirati „od kaotične do strukturirane, od jednostavne do kompleksne, od slobodne improvizacije do ranije komponiranih pjesama, od baroka do modernog jazza, od klasicizma do romantizma.“[42] Stoga se terapeut uvijek treba truditi upoznavati, slušati i razumijevati muzičko izražavanje i preferencije korisnika/klijenata, zapamtiti i zapisati notaciju njihovih melodijskih linija te analizirati, kontekstualizirati i interpretirati značenje glazbe korisnika/klijenata u kontekstu njegovog izražavanja.

Pjevanje u muzikoterapijskoj seansi može se provoditi od jednostavnijih oblika do složenijih, ovisno o različitim dobnim skupinama ili vokalno-muzičkim kompetencijama korisnika/klijenta. Primjerice, terapeut može pjevati pjesmu u kojoj se korisnik/klijent uključuje s nekoliko riječi, ponavljanjem glasova ili završavanjem fraze, to jest, stiha. Cilj pjevanja u muzikoterapijskoj seansi može biti verbalizacija ili vokalizacija, uz ostale izvanglazbene ciljeve koji se ostvaruju tijekom muzikoterapijskih aktivnosti pjevanja, sviranja i plesa i pokreta, a uključuju poboljšanje socijalnog angažmana osobe, vještina komunikacije, kognitivnih procesa, pozornosti i koncentracije, poticanje osjećaja opuštanja i zadovoljstva, eliminiranje antisocijalnog ponašanja, razvijanje samopoštovanja i jačanje osjećaja neovisnosti.[43] Pjesmu može odabrati korisnik/klijent ili terapeut, a mogu ju izvoditi zajedno ili samostalno.

Parametri vrednovanja pjevanja kao muzikoterapijske aktivnosti uključuju opisivanje ritma, trajanja, koliko puta je ponovljena pjesma, koliko puta je bilo potrebno otpjevati pjesmu kako bi se korisnik/klijent uključio ili koliko je ponavljanja bilo potrebno kako bi korisnik/klijent otpjevao cijelu pjesmu. Za neverbalne korisnike uspješnost seanse procjenjuje

---

[41] Usp. Tony WIGRAM – Inge Nygaard PEDERSEN – Lars Ole BONDE, *A Comprehensive Guide to Music Therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training*, London, 2002., str. 274-279.
[42] Usp. Tony WIGRAM – Inge Nygaard PEDERSEN – Lars Ole BONDE, *A Comprehensive Guide to Music Therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training*, London, 2002. str. 278. („from: chaotic to structured, simple to complex, free improvisation to precomposed songs, baroque to modern jazz, classical to romantic“).
[43] Usp. Mirta ROMŠTAJN, *Učinak muzikoterapije na jačanje samopoštovanja – studija slučaja*, Osijek, 2020., str. 14; Tony WIGRAM – Inge Nygaard PEDERSEN – Lars Ole BONDE, *A Comprehensive Guide to Music Therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training*, London, 2002., str. 135.

se prilagođeno njegovim sposobnostima, primjerice ovisno o tome koliko je vokala uspio izgovoriti tijekom pjevanja.

Na primjeru iz osobnog iskustva koji opisuje način uključivanja korisnika/klijenta u muzikoterapijsku seansu prikazat će se postizanje interakcije između korisnika/klijenta i terapeuta.

Korisnica koja je agresivna i rijetko izlazi iz svoje sobe dolazi na seanse muzikoterapije koje su koncipirane na način da korisnica odabere pjesmu koju želi čuti te istu otpjeva zajedno s terapeutom. Korisnicu pjevanje izrazito smiruje te smješkanjem pokazuje zadovoljstvo. Nakon što korisnica otpjeva pjesmu koju ona želi prepušta odabir terapeutu i dopušta mu da krene u novu aktivnost u kojoj ona tada želi sudjelovati, čime pokazuje napredak u interakciji u usporedbi s početkom seanse. Ostvareni su ciljevi smanjenja agresije, povećanja koncentracije, suradnje s terapeutom što dokazuje uspješnost seanse. Osobno primjećujem da korisnici imaju puno veću koncentraciju kada su u pitanju aktivnosti koje uključuju pjevanje, a posebno vokalnu improvizaciju.

Neverbalni korisnik ne može sudjelovati u seansi pjevanjem, no muzikoterapijski ciljevi mogu se postići i receptivnim metodama koje uključuju slušanje vokalne glazbu, a do korisnika je moguće doprijeti terapeutovim reproduciranjem ili pjevanjem pjesme za koju zna da joj je korisnik privržen ili koja potiče njegova određena sjećanja. Moguće je primijeniti instrumentalnu ili vokalnu glazbu različitih žanrova, no prema osobnom iskustvu primjećujem da osobe s razvojnim teškoćama pokazuju puno više koncentracije pri slušanju vokalne glazbe nego pri slušanju instrumentalne.

Provodeći seanse muzikoterapije primijetio sam kako primjena pjevanja pospješuje postizanje odabranih ciljeva u radu s korisnikom/klijentom, često više nego primjenom drugih tehnika. Osobe s razvojnim teškoćama izrazito vole vokalnu glazbu te pokazuju velik interes za nju jer kroz vokaliziranje najlakše mogu izraziti svoje emocije te stoga vole dolaziti na seanse muzikoterapije, a uz pjevanje vole koristiti i pokret. Također, primijetio sam pozitivan učinak pjevanja na koncentraciju, učenje i memoriju korisnika/klijenata jer uz melodiju lakše uspiju usvojiti većinu teksta pjesme.

5. AKTIVNOSTI U SEANSI MUZIKOTERAPIJE

Različite aktivnosti u seansama muzikoterapije služe za postizanje muzikoterapijskih ciljeva, mogu uključivati sviranje, pjevanje ili pokret, a ostvaruju se pomoću raznih pomagala, instrumenata ili objekata. Najčešće aktivnosti u seansi muzikoterapije su: pozdravna pjesma, odabir, primjena kontrasta, prosljeđivanje, izmjenjivanje slijeda, igre vođenja, pjevanje, improvizacija, muzički dijalog, ples i pokret i slično.[44]

Aktivnosti tijekom seanse muzikoterapije moguće je izvoditi individualno s korisnikom/ klijentom ili skupno s grupom korisnika/klijenata te je moguće kombinirati elemente različitih aktivnosti ovisno o tijeku seanse i potrebama korisnika/klijenata. U nastavku ćemo izdvojiti nekoliko aktivnosti koje nužno uključuju ili mogu uključivati pjevanje, a usporedit ćemo ih s nekim elementima vokalne tehnike.

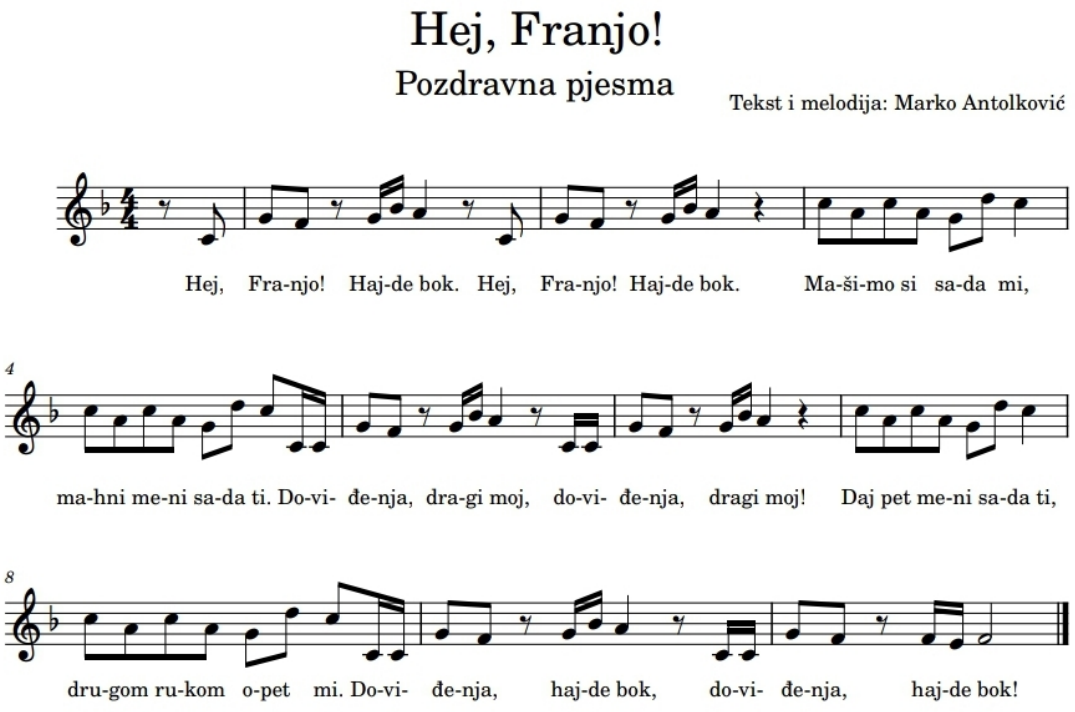
5.1. Pozdravna pjesma

Pozdravna pjesma izvodi se na početku i na kraju svake seanse. U engleskoj literaturi o muzikoterapijskim aktivnostima razlikujemo „hello song“ i „goodbye song“, dok u hrvatskoj literaturi nalazimo „pozdravnu pjesmu“ koja se može odnositi na početni i završni dio muzikoterapijske seanse.

Cilj pozdravne pjesme je upoznati terapeuta s početnim stanjem i raspoloženjem korisnika/klijenta te stvoriti ugodnu radnu atmosferu jer je na početku seanse potrebno potaknuti korisnika/klijenta na uključivanje u zajedničko stvaranje muzičkog iskustva ili uputiti ga u slijedeću aktivnost. Početna i završna pozdravna pjesma tvore jasan okvir muzikoterapijske seanse te pridonose stvaranju zajedničke rutine korisnika/klijenta i terapeuta.[45] Odabrana pjesma treba biti jednostavna i lako pamtljiva, prema principu „ovdje i sada“ što znači da terapeut mora moći osmisliti pozdravnu pjesmu u svakom trenutku ili ju promijeniti s obzirom na širok spektar ciljeva za koji se može koristiti.

[44] Usp. MUSIC AS THERAPY INTERNATIONAL, *Musical Activities. A resource pack for UK Partners working with adults with learning disabilities,* 2020., str. 12-30.
[45] Usp, *Isto*, str. 12-13.

U nastavku donosimo osobni primjer pozdravne pjesme koja je osmišljena za potrebe rada s korisnikom koji je u ovom primjeru nazvan imenom Franjo kako bi se poštivalo pravo na privatnost podataka.



Primjer 9.

Ova pozdravna pjesma nastala je za potrebe seanse muzikoterapije u kojoj je cilj bio otvaranje šaka djeteta od osamnaest mjeseci te je vježba osmišljena tako da dijete maše i plješće tijekom pjevanja pjesme što uključuje otvaranje šaka. Može se izvoditi više puta na kraju seanse na razne načine, a pokreti se mogu proširivati. Pjesma se može izvoditi glasno ili tiho, uz pljeskanje, mahanje jednom ili objema rukama, u stojećem ili sjedećem položaju, a ruke se tijekom mahanja mogu i ispreplitati. Navedena pozdravna pjesma pokazala se kao uspješna jer ju je dijete radosno usvojilo, otvorenost šaka se sve više povećavala pomoću zadanih aktivnosti te je stoga odabrani cilj uspješno ostvaren.

5.2. Odabir

Nakon pozdravne pjesme može slijediti „odabir“ ili „choosing“, aktivnost tijekom koje korisnik/klijent aktivno sudjeluje i odabire aktivnost za daljnji tijek seanse. Verbalne korisnike/klijente terapeut može jednostavno upitati što žele raditi, što se također može ostvariti i pomoću pozdravne pjesme. Moguće je ponuditi korisniku/klijentu kartice sa slikama određenih instrumenata ili predmeta, nazivima pjesama ili simbolima određenih tema, na temelju kojih korisnik/klijent odabire aktivnost u kojoj bih želio sudjelovati. Upotreba kartica posebno je prikladna u radu s neverbalnim korisnicima jer im je omogućuje lakše izražavanje trenutnih mišljenja i želja.

Aktivnost odabira jača samopoštovanje korisnika/klijenta i daje mu mogućnost uvježbanja sposobnosti slušanja i održavanja koncentracije, kao i samoizražavanja.[46] „Choosing“ uvelike pridonosi razvoju socijalnih vještina korisnika/klijenta poput prosuđivanja i vrednovanja svakodnevnih situacija jer pruža mogućnost odlučivanja o sebi i oblikovanja trenutne situacije.

5.3. Kontrast

Nakon korisnikova/klijentova odabira teme ili pjesme koju bi želio pjevati ili instrumenta koji bi želio svirati zajedno s terapeutom, moguće je provoditi aktivnost uz postizanje kontrasta. Primjerice, pjesmu je moguće pjevati ili svirati naizmjence glasnije ili tiše, brže ili sporije, na inicijativu terapeuta, korisnika/klijenta ili na terapeutov znak korisniku/klijentu. Izvođenje kontrasta odlično je za iskazivanje emocija i može potaknuti korisnika/klijenta da aktivno sudjeluje u muzikoterapijskoj seansi.

Jedan od ciljeva upotrebe kontrasta je doprijeti do korisnika/klijenta te je prikladno primijeniti kontrast tijekom pozdravne pjesme na početku seanse. Terapeut može izvoditi pozdravnu pjesmu primjenjujući različite kontraste, čekajući da se korisnik/klijent uključi u izvođenje prema vlastitim preferencijama. Iskustvo kontrasta, posebice ako su izraženi, doprinosi poboljšanju koncentracije i slušanja, jača samokontrolu i regulaciju tijekom korištenja glasa u pjevanju različite dinamike ili tempa.[47]

---

[46] Usp. MUSIC AS THERAPY INTERNATIONAL, *Musical Activities. A resource pack for UK Partners working with adults with learning disabilities,* 2020., str. 14-15.
[47] Usp. *Isto*, str. 19-20.

5.4. Prosljeđivanje i izmjena slijeda

Prosljeđivanje ili „passing“ aktivnost je primjenjiva u radu s više korisnika/klijenata odjednom, a moguće ju je izvoditi na više načina. Na primjer, korisnici/klijenti sviraju isti instrument čekajući svoj red ili na način da svaki korisnik svira jedan instrument, a na znak terapeuta slijedi izmjena u kojoj svaki korisnik/klijent pruža instrument osobi sa svoje desne strane, čime se jačaju motoričke sposobnosti i koordinacija korisnika/klijenta. Ako je zadana aktivnost pjevanje, korisnici mogu naizmjence vokalizirati na odabrani samoglasnik, izmjenjući se na znak terapeuta. Moguće je da korisnici/klijenti biraju različite pjesme koje će pjevati naizmjence ili da svi nastavljaju pjevati sljedeći stih zadane pjesme.

Slične aktivnosti koje uključuju izmjenjivanje slijeda („turn-taking“) ili prosljeđivanje predmeta („passing“) moguće je kombinirati. Primjerice, ako je zadana aktivnost ples, onda je moguće, na znak terapeuta, izvesti zamjenu plesnih partnera. Prosljeđivanje objekata ili izmjenjivanje slijeda aktivnosti su koje su korisne za poboljšanje koncentracije i uspješnosti anticipacije korisnika/klijenata te potpomažu razvijanju socijalnih kompetencija jer se u njima ostvaruje interakcija između više korisnika/klijenata. Time se postiže povezanost članova skupine, a svaki korisnik/klijent uvježbava sposobnost samokontrole, čekanja vlastitog reda i razvijanja „osjećaja za druge“ tijekom zajedničkog sudjelovanja.[48]

5.5. Pjevanje

Aktivnost pjevanja označava korisnikovo/klijentovo korištenje glasa, neovisno o dosegu vokalnih sposobnosti kojem se terapeut uvijek treba prilagoditi. Terapeut je tijekom pjevanja uvijek podrška korisniku/klijentu te može pjevati s njime ili mu biti glazbena podloga. Također, terapeut i korisnik/klijent zajedno mogu skladati pjesmu čime se primjenjuje aktivnost improvizacije. Moguće je skladati pjesmu i s neverbalnim korisnikom/klijentom, na način da mu se ponude kartice s temama na koju će terapeut smisliti tekst pjesme uz jednostavnu melodiju, a korisnik/klijent pomoću slika odabire temu. Moguće je zajedno imitirati zvukove raznih životinja ili prirodnih pojava te ih popratiti gestama i pokretima što može podsjećati na vježbe upjevavanja i razgibavanja.

[48] Usp. MUSIC AS THERAPY INTERNATIONAL, *Musical Activities. A resource pack for UK Partners working with adults with learning disabilities,* 2020., str. 16-18.

Pjevanje u muzikoterapijskoj seansi uvijek je aktivnost koja teži izražavanju emocija i osobnosti korisnika/klijenta te se ne provodi u svrhu postavljanja vokalne tehnike ili koncertnog izvođenja. Tijekom pjevanja moguće je primijeniti do sada spomenute aktivnosti, a posebno je poželjno integrirati ih u tijek muzikoterapijske seanse. Metodom „choosinga“ pjesma može biti odabrana od terapeuta ili od korisnika, tijekom pjevanja poželjno je stvoriti kontraste, a također je moguće primijeniti izmjenjivanje slijeda, na način da terapeut ponavlja obrazac zadan od korisnika/klijenta te da terapeut i korisnik/klijent naizmjence pjevaju istu pjesmu. U nastavku slijedi osobni primjer.

Tijekom dolaska na seansu, terapeut je primijetio kako je korisnik uznemiren i kako nekontrolirano ispušta glasove, odnosno, vokalizira. Odmah je pristupio korisniku i pokušao stupiti u kontakt očima, osluškujući ritam i melodiju njegovog vokaliziranja, krenuo ga je imitirati te kroz mijenjanje dinamike i tempa, tada novonastale skladbe, doveo korisnika u stanje smiraja, sve dok on ponovno nije preuzeo vodstvo i završio aktivnost.

Zajedničko pjevanje učinkovito gradi povezanost potrebnu za odnos terapeuta i korisnika/klijenta, a korištenje glasa ima pozitivne učinke na psihofizičko stanje korisnika/klijenta i njegovo trenutno raspoloženje, bilo da sudjeluje pjevanjem, vokaliziranjem ili slušanjem pjesama. Iskustvo pjevanja pruža korisniku/klijentu mogućnosti za izražavanje vlastitih emocija, uvježbava nje aktivnog sudjelovanja i slušanja te razvoj samopoštovanja i kreativnosti.[49]

Kako za vrijeme pjevanja tako i tijekom svih aktivnosti u muzikoterapijskoj seansi, najvažnije je da terapeut svojom inventivnošću i mogućnošću prilagodbe ponudi korisniku/klijentu planirane, strukturirane i individualizirane muzikoterapijske aktivnosti adekvatne potrebama i željama korisnika/klijenta u trenutnoj situaciji.

[49] Usp. MUSIC AS THERAPY INTERNATIONAL, *Musical Activities. A resource pack for UK Partners working with adults with learning disabilities,* 2020., str. 24-28.

6. ZAKLJUČAK

Na kraju ovog diplomskog rada, koji je napisan s ciljem promoviranja muzikoterapije u radu s osobama s razvojnim teškoćama uz želju za pospješivanjem njihove integracije, istaknut ćemo glavne misli o povezanosti muzikoterapije i vokalne tehnike te naglasiti benefite upotrebe vokalne glazbe u seansama muzikoterapije. Središnja dodirna točka muzikoterapije i vokalne tehnike vidljiva je u usporedbi tijeka seansi muzikoterapije i procesa učenja pjevanja. Tijekom postavljanja vokalne tehnike izrazito je važno da se metode rada prilagode pojedincu, ovisno o njegovim potrebama i stupnju razvoja. Na sličan način, u muzikoterapijskom procesu terapeut treba moći prilagoditi aktivnosti i tijek seanse u svakom trenu, ovisno o trenutnim potrebama i željama korisnika/klijenta, to jest, uvijek prema principu „ovdje i sada“, iako je potrebno unaprijed pomno razraditi plan rada te postaviti jasne ciljeve.

U muzikoterapiji se pjevanje može koristiti na različite načine, a učinkovitost primjene pjevanja u muzikoterapiji uočio sam i kroz osobno iskustvo stečeno u radu s osobama s razvojnim teškoćama gdje sam zapazio kako se kroz učestalost provođenja seansi rađa uzajamno povjerenje između korisnika/klijenta i terapeuta. Brojna istraživanja pokazuju uspješnost muzikoterapijskog rada, kao što je bilo istaknuto tijekom izlaganja, a na konkretnim primjerima pokazani su pozitivni rezultati primjene vokalne glazbe u radu s osobama s razvojnim teškoćama. Pjevanje je važna tehnika kojom se u muzikoterapiji mogu postići brojni ciljevi te je bitno naglasiti kako pjevati, odnosno, koristiti glas, u muzikoterapiji može svatko jer je svaka osoba prirođeno muzikalna, što proizlazi iz ritma otkucaja srca i disanja, a samo vokaliziranje ima veliku moć i sposobnost da se kroz njega otvori duša te da se iskažu brojne, inače teško iskazive emocije. Važnost odnosa terapeuta i klijenta ogleda se u činjenici da je preduvjet za pjevanje postojanje emocije. Time se stvara neraskidiva i snažna spona između terapeuta i korisnika/klijenta. Takva spona temelji se na čistoj ljubavi jer se liječiti može jedino iz ljubavi čovjeka prema čovjeku.

Prekrasno načelo muzikoterapije je naglasak na bezuvjetnom prihvaćanju osobe te na važnosti osvješćivanja kako dostojanstvo pojedinca nikada ne smije biti povrijeđeno. Ljubav koju osobe s razvojnim teškoćama pružaju, a napose tijekom stvaranja zajedničkog muzičkog iskustva, neprocjenjiv je dar.

„Nismo svi stvoreni da radimo velike stvari. Ali zato možemo raditi male stvari s puno ljubavi.“ sveta Majka Terezija

7. LITERATURA

1) BATT-RAWDEN, Kari Bjerke – SEDJE, Kristi, Singing as a health-promoting activity in elderly care: a qualitative, longitudinal study in Norway, u: *Journal of Research in Nursing*, 25, 2020., 5, str. 404-418.

2) BLAŽINČIĆ, Sandra, *Metode pjevačkog disanja u radu s djecom rane i predškolske dobi*, Zagreb, 2017., u: https://repozitorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg:317 (11.8.2022.)

3) BULATOVIČ STANIŠIĆ, Svetlana, Muzikoterapija – muzika kao lijek, u: *Varaždinski učitelj – digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 2, 2019. 2., str. 129-139.

4) BURIĆ, Ksenija, *Muzička improvizacija kao oblik muzikoterapije u ranoj intervenciji kod djece s teškoćama socijalne komunikacije*, doktorski rad, Zagreb, 2012.

5) BURIĆ SARAPA, Ksenija – KATUŠIĆ, Ana, Primjena muzikoterapije kod djece s poremećajem iz autističnog spektra, u: *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 48, 2012., 2, str. 124-132.

6) BURIĆ SARAPA, Ksenija – KATUŠIĆ, Ana, Primjena muzikoterapije u radu s osobama s razvojnim teškoćama i s ranjivim skupinama, I. godina edukacije, Edukacijsko-terapijsko imanje Vinkovec, 2022.

7) CVEJIĆ, Nikola, *Savremeni belkanto*, Beograd, 1980.

8) CVEJIĆ, Biserka – CVEJIĆ, Dušan, *Umetnost pevanja*, Beograd, 2009.

9) DEGMEČIĆ, Dunja – POŽGAIN, Ivan – FILAKOVIĆ, Pavo, Music as Therapy, u: *International review of the aesthetics and sociology of music*, 36, 2005., 2, 287-300.

10) DRAKE, Jennifer, *Music Therapy and Communication Disabilities: Singing, Speech, and the Brain*, Bridgewater, 2014.

11) KOVAČEVIĆ, Anja – MUŽINIĆ, Lana, Muzikoterapija kao rehabilitacijska metoda za osobe s Alzheimerovom bolešću, u: *Socijalna psihijatrija*, 43, 2015., 1, str. 1-19.

12) LAMPERTI, G. B., *The Technics of Bel Canto*, New York, 1905.

13) MUSIC AS THERAPY INTERNATIONAL, Musical Activities. A resource pack for UK Partners working with adults with learning disabilities, 2020., u: www.musicastherapy.org (11.8.2022.)

14) NIKOLIĆ, Milena – VANTIĆ TANJIĆ, Medina, Definiranje intelektualnih teškoća u 21. stoljeću, u: *Defektologija,* 21, 2015. 2, str. 105-110.

15) ROMŠTAJN, Mirta, *Učinak muzikoterapije na jačanje samopoštovanja – studija slučaja*, Osijek, 2020., u: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:251:068222 (11.8.2022.)

16) ŠPILER, Bruna, *Umjetnost solo pjevanja*, Sarajevo, 1972.

17) WARNOCK, Tina, Vocal Connections: How Voicework in Music Therapy Helped a Young Girl with Severe Learning Disabilities and Autism to Engage in her Learning, u: *Music Therapy & Special Music Education*, 4, 2012. 2, str. 85-92.

18) WIGRAM, Tony – PEDERSEN, Inge Nygaard – BONDE, Lars Ole, *A Comprehensive Guide to Music Therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training*, London, 2002.

19) WORLD FEDERATION OF MUSICAL THERAPY, https://wfmt.info/wfmt-new-home/about-wfmt/ (11.8.2022.)