

Izdavači

Klinički bolnički centar Sestre milosrdnice
10000 Zagreb, Vinogradska cesta 29
ravnatelj prof. dr. sc. Mario Zovak

~

«Naklada Slap»
10450 Jastrebarsko, Dr. Franje Tuđmana 33
direktor Biserka Matešić

Glavni urednik Naklade Slap
prof. dr. sc. Krunoslav Matešić

Bibliotheca Psychiatrica
Urednik biblioteke
prof. dr. sc. Dalibor Karlović

Lektor
Žarko Taraš

Recenzenti

izv. prof. art. Martina Gojčeta Silić
prof. dr. sc. Branka Vidrih
doc. dr. sc. Draženka Ostojić



Muzikoterapija

UMJETNOST GLAZBE KROZ UMIJEĆE LIJEČENJA

Urednik

Danijel Crnković

KLINIČKI BOLNIČKI CENTAR
SESTRE MILOSRDNICE

NAKLADA SLAP

Copyright © 2020. Naklada Slap

Sva prava pridržana.

Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati ni prenositi ni u kakvom obliku niti ikakvim sredstvima, elektroničkim ili mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem ili umnožavanjem u bilo kojem informatičkom sustavu za pohranjivanje i korištenje bez prethodne suglasnosti vlasnika prava.

Fotografija na naslovnici: © istockphoto.com/Philartphace

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 001046789.

ISBN 978-953-191-895-4

Likovno i grafičko oblikovanje i tisak NAKLADA SLAP, 2020.

Sadržaj

Predgovor	7
Urednik i autori	9
1. Uvod Danijel Crnković	11
2. Djelovanje glazbe na ljudski organizam Danijel Crnković	19
3. Moć glazbe Petar Hendija, Danijel Crnković	27
4. Negativan utjecaj glazbe na ljudski um Antea Poljak, Danijel Crnković	79
5. Klinička primjena muzikoterapije u psihijatrijskim uvjetima Josipa Gelo	93
6. Primjena muzikoterapije u liječenju neuroloških bolesti Danijel Crnković	111

Predgovor

Muzikoterapija – umjetnost glazbe kroz umijeće liječenja je znanstveni udžbenik u kojem se raspravlja na temelju znanstveno dokazanih činjenica o terapijskom učinku glazbe na ljudski organizam. Kroz sadržaj knjige čitatelju se nude dodatni dokazi o nerazdvoivosti fizičkog i psihičkog zdravlja i bolesti, jer knjiga daje dobar uvid u široki raspon različitih poremećaja i bolesti kod kojih se muzikoterapija može primjenjivati. Ova knjiga kroz liječenje putem glazbe pruža brz i praktičan uvid u strategije i taktike muzikoterapije za sadašnje i buduće generacije.

U knjizi Muzikoterapija – umjetnost glazbe kroz umijeće liječenja pokušat ćemo dati odgovore na pitanja zašto je glazba toliko potrebna u čovjekovu životu, zašto glazba ispravno terapijski primijenjena može uvelike poboljšati liječenje i oporavak bolesnika koji boluju od različitih bolesti, a samim time i ishod bolesti, te koji su mehanizmi kroz koje glazba ostvaruje takav terapijski učinak na ljude i, na kraju, ne i manje važno, zašto glazba, koja se uglavnom doživljava pozitivnom, može imati i negativan učinak na pojedinca.

Na stručnom planu muzikoterapija se nerijetko olako doživljava, a samim time podcjenjuje i umanjuje u pitanjima koja se odnose na snagu glazbe primijenjene u terapijske svrhe. Somatske, a poglavito psihičke bolesti uvijek uzrokuju neugodan psihosocijalni stres, kako za oboljelog pojedinca, tako i za njegovu obitelj. Većina takvih bolesti zbog svog kroničnog tijeka smanjuje kvalitetu života bolesnika, a za samog bolesnika gotovo u pravilu predstavljaju i stigmatu. Stoga je destigmatizacija psihijatrijskih i ostalih somatskih bolesti važan zadatak ne samo medicine nego i glazbe primijenjene u terapijske svrhe, jer se na taj način ostvaruju uvjeti za uspješno liječenje takvih bolesnika, kod kojih nerijetko dolazi do pojave komorbiditeta somatskih bolesti i psihijatrijskih poremećaja.

Knjiga obuhvaća neke od najvažnijih tema iz područja muzikoterapije, te bi mogla biti posebno interesantna kako studentima muzičke akademije tako i studentima ostalih fakulteta koji pohađaju kolegij muzikoterapije, psiholozima, defektolozima, psihijatrima, te gotovim muzikoterapeutima, koji žele svoj svakodnevni rad upotpuniti i oplemeniti primjenom glazbe u terapijske svrhe bilo kod djece i adolescenata ili kod odraslih osoba koje imaju indikaciju za primjenu ovakve terapijske metode liječenja.

Zagreb, 15. rujna 2018.

Danijel Crnković



Urednik i autori

Urednik i autor

doc. dr. sc. **Danijel Crnković**, prim. dr. med., psihijatar, subspecijalist biologijske psihijatrije, Klinika za psihijatriju KBC-a Sestre milosrdnice, docent Muzičke akademije Sveučilišta u Zagrebu

Autori

Petar Hendija, mag. mus. (magistar teorije glazbe), nastavnik glazbeno-teorijskih predmeta, student kompozicije na Muzičkoj akademiji Sveučilišta u Zagrebu, Glazbena škola Zlatka Grgoševića

Antea Poljak, mag. mus. (magistar glazbene pedagogije), studentica studija solo pjevanja u Ljubljani

Josipa Gelo, dipl. psihol., Klinika za psihijatriju KBC-a Sestre milosrdnice, predavač na Hrvatskom katoličkom sveučilištu u Zagrebu

I.

UVOD

Danijel Crnković

“Iz muzike dolazi čar koja smiruje sve brige i sve boli srca”, smatrao je William Shakespeare. Glazba i njezini elementi kroz povijest su promatrani kao sredstvo iscjeljenja duha i tijela. Velika većina ljudi sasvim intuitivno poseže za glazbom u trenutku ljutnje i neraspoloženosti, jer ustvari na neki način osjećaju i znaju da ih glazba može učiniti opuštenijima i neobjašnjivo sretnijima. Mnogi od tog dana shvate i slušaju suptilan “jezik glazbenog govora” koji djeluje na njih kao nježne riječi utjehe, optimizma i nade. Ovdje vjerojatno djelomično i leži odgovor zašto ljudi imaju potrebu ponekad kretati se u ritmu glazbe, pjevati omiljene melodijske linije po nekoliko desetaka puta na dan i zašto im određena glazba pomaže u boljem učenju, pamćenju i koncentraciji. Muzikoterapija svojim pristupom, bilo individualnim ili grupnim, pridonosi osjećajima zajedništva, prihvaćenosti u društvu i grupi, uvažavanju drugih osoba, potiče na stvaranje, kreativnost i izražavanje. Primjenjiva je kod gotovo svih tipova bolesnika i zajednica, neovisno o dobnoj skupini.

“Glazba sama po sebi izražava ono što se ne može reći, a o čemu je nemoguće šutjeti.”
Victor Hugo

“Glazba zbližava ljude: glazba je lirska paučina između srca i mozga.”
Miroslav Krleža

Definiranje pojma muzikoterapije

Općenita definicija pojma i značenja muzikoterapije u praksi bila bi 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.

Muzikoterapija

Muzikoterapija, ili glazbena terapija, razvila se 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 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, emocionalno, spoznajno i duhovno zdravlje. Muzikoterapeuti su, prema tome, stručno educirane osobe koje primjenjuju muzikoterapiju kod potrebitih, procjenjuju fizičko i emocionalno stanje pojedinca/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 (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011). Također, surađuju i s ostalim stručnjacima, kao što su: liječnici različitih specijalnosti, počevši od fizioterapeuta, neurologa, psihijatarata, pedijatarata, kardiologa itd., radnih terapeuta, rehabilitatora, psihologa, logopeda i slično, radi poboljšanja općeg stanja bolesnika. Glazbeni terapeuti djeluju na različitim područjima, stoga njihova naobrazba zahtijeva posjedovanje različitih znanja iz područja kako glazbe kroz njezinu 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 [SŽS-a], psihijatrija i psihoterapijske tehnike), filozofije i antropologije. Muzikoterapija se stoga primjenjuje kod različitih bolesnika i dobnih skupina ljudi kao što su: ovisnici o psihoaktivnim tvarima, osobe sa psihičkim poremećajima, gerijatrijska skupina, djeca s posebnim potrebama, autizmom, motoričkim poremećajem, poremećajem u ponašanju, hiperaktivnim poremećajem i slično.

Godine 1918. prvi se put spominje naziv "muzikoterapija". "Svjetska udruga za glazbenu terapiju" (WFMT- World Federation of Music Therapy) daje njezinu definiciju 1996. godine: "Glazbena terapija je korištenje glazbe i/ili njenih elemenata (zvuk, ritam, melodija, harmonija) što ga provodi kvalificirani glazbeni terapeut na osobi ili grupi" (Hrvatska udruga muzikoterapeuta, 2017). Proces muzikoterapije je pomno 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. (Klempe, 2016)

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.

Nastanak i povijesni pregled razvoja muzikoterapije

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. Prema Tyloru: "Kultura i civilizacija, shvaćena u širokom etnografskom smislu složena je cjelina koja obuhvaća znanja, vjerovanja, umjetnost, moral, pravo i sve ostale sposobnosti i navike koje je čovjek stekao kao član društva (Hrvatska udruga muzikoterapeuta, 2017). Glazba i njeni elementi bili su tada jedan od glavnih čimbenika u obredu ozdravljenja, a kao primjer u prevladavanju patnje koja je povezana sa snagom iscjeljenja glazbe je šamanizam. Riječ "šaman" je tunguskog podrijetla i znači "onaj koji je u zanosu", a šamanizam se smatra jednim od prvobitnih oblika vjerovanja povezanih s čaranjem i opsjednutošću. Zahtijeva se da se šaman tijekom obreda preobrazi tehnikom izazivanja ekstaze. On u to stanje ulazi postupno monotonijom početne vlastite pjesme



Slika 1.1 Snaga glazbe (Louis Gallait, 1810-1887)

Muzikoterapija

i pokreta uz pratnju bubnjeva. Obično nosi masku na licu, najčešće životinjskog oblika, a njegovo pjevanje postupno prerasta u oponašanje glasova životinja. S vremenom se njegov duh može odvojiti od tijela. Osim šamanizma, postoje mnogi povijesni primjeri u kojima se glazba koristila za izlječenje duha i tijela te kako bi se postiglo određeno stanje. Nailazimo na slučaj derviša i njihov obred nazivan sema ili zikr, a sastojao se od plesa, odnosno vrćenja oko vlastite osi kojim bi postizali stanje transa. Ključno glazbalo u obredu bio je nej (glazbalo tipa flaute), a sporedan je bio bubanj, odnosno udaraljke. Stanje transa služilo je u svrhu komunikacije s božanstvom. U 13. stoljeću u talijanskoj provinciji Taranto, u Apulji, bilo je rašireno vjerovanje da je ugriz običnog vučjeg pauka koji je po nazivu regije dobio ime *tarantula*, jako otrovan i da izaziva histerični poremećaj poznat kao tarantizam. Ples tarantella, nazvan po spomenutom pauku, bio je oblik muzičkog egzorcizma kojim bi se liječile žrtve. Spominje se već u 14. stoljeću, međutim neki izvori navode da se radi o ostacima dionizijskog kulta, koji je potisnut nakon što Rim zabranjuje bakanalije. Ples je bio forma kroz koju su se sačuvali drevni obredi koji se ponovno pojavljuju pod krinkom hitne terapije za žrtve ugriza. Tarantizam nalazimo sve do 1970-ih godina u južnoj Italiji, gdje se do tada prakticirao (tal. tarantismo) (Hrvatska udruga muzikoterapeuta, 2017). Običaj izlječenja vezan je isključivo za žene, kao posljedica patrijarhalnog društva. Žene su neprekidnim plesom, koji je ponekad trajao cijeli dan, i glazbom liječile ugriz pauka tarantule, iako se nije radilo o plesu, nego o psihičkom stanju. Muškarci bi žene dovodili na trgove ili javna okupljališta te kasnije odvodili u kuće i svirali. Žena bi plesala do stanja kada bi pala u nesvijest ili trans i tada se smatralo kako je ona izliječena. Instrumenti koje su muškarci koristili bili su: violina, dijatonska harmonika te tamburin. Dubrovčanin Đuro Baglivi o tarantizmu je pisao 1696. godine u svom djelu "De anatome morsu et effectibus Tarantullae". Govori kako se tarantizam počeo širiti iz južnotalijanskoga grada Tarante te se manifestirao vrtoglavicom i mučninom, a glazba je djelovala kao lijek (ples tarantela).

U psihosomatskom aspektu, stari su Rimljani koristili upravo glazbu 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. Tek u razdoblju renesanse, nestankom vjerskih predrasuda, te postavljanjem klasičnih temelja znanosti muzikoterapija počinje poprimati naznake znanstvene discipline; 17. i 18. stoljeće obilježeni su pokretom prosvjetiteljstva, a u središtu se nalazio čovjek, koji je predstavljao najviše biće te srž i svrhu svijeta. Prema Johnu Locku "razum mora biti naš najviši sudac i vodič u svemu" (Hrvatska udruga muzikoterapeuta, 2017). Cilj pokreta bio je da um prevlada nerazumnost, a glazba pripomaže u uzdizanju duha i potpomaže intelektualnu snagu. U 19. stoljeću nastaju prvi radovi o djelovanju glazbe na ljudski organizam. K. Lange je 1887. godine dokazao da se

glazbenim podražajima, putem autonomnoga živčanog sustava, postižu somatske promjene kao, na primjer: znojenje, usporavanje srčane reakcije, promjene krvotoka u pojedinim organima i slično. Također je dokazano kako depresivni bolesnici te oni s poremećajem u cirkulaciji preferiraju vedru glazbu, za razliku od osoba s visokim krvnim tlakom i ubrzanim pulsom (pacijenti s epilepsijom, maničnim stanjima), kojima pogoduje tiha i mirna glazba.

Važan doprinos u 20. stoljeću dao je Pontvik, koji je istraživanjima dokazao da se glazbeni učinak sastoji od akustičke predodžbe koja ulazi u slušni organ i dovodi slušatelja do stanja duševne stabilnosti. Prva ustanova za obrazovanje muzikoterapeuta osnovana je 1944. godine u Americi, a godine 1950. osnovano je "Nacionalno udruženje za glazbenu terapiju" (NAMT). U 20. se stoljeću ističe Don Campbell sa svojom knjigom o glazbenoj terapiji "Mozartov efekt".

U njoj objašnjava svoja iskustva o rehabilitaciji glazbom kod svladavanja bolesti (vokalizacijom određenih dvoglasja poboljšava cirkulaciju te je tako smanjio svoj edem na mozgu), ali i njezino značenje za ljudsku dušu.

U Hrvatskoj, prve podatke o pozitivnom utjecaju glazbe na čovjeka nalazimo u 16. stoljeću kod znanstvenika-erudita Grisogona (Supićić, 1975). Slično kao i u ostatku Europe, u 17. i 18. stoljeću Hrvatsku zahvaća pokret prosvjetiteljstva. Čovjek je u središtu općeg poimanja pa tako i poimanju u glazbi. Među prvima koji su razmatrali i dokazali djelovanje glazbe na čovjeka bio je Dubrovčanin Đuro Baglivi 1696. godine. Pridonio je stvaranju modernog kliničkog pojma bolesti sistematskim opisivanjem pojedinih kliničkih simptoma. Detaljno opisuje utjecaj glazbe i pokreta na zdravog i bolesnog čovjeka. Splitski liječnik, orguljaš i skladatelj Julije Bajamonti napisao je mnogobrojne rasprave o medicini, estetici, nautici, kemiji, folkloru, lingvistici i gospodarstvu. Mislio je da su stari Grci bili u pravu kada su čovjeka koji nije bio glazbeno nadaren držali neobrazovanim i drži da "zbog toga, primjena samo medicine bez glazbe, zapravo je jednostranost i svjedočanstvo bez duga" (Wheeler, 2005). Glazbenu su terapiju, u Psihijatrijskoj bolnici Vrapče primjenjivali u rehabilitaciji od 1933. godine. U Specijalnom zavodu za rehabilitaciju djece u Zagrebu glazba se primjenjivala u rekreacijske svrhe od 1947. godine. Rudolf Matz pridonio je 1967. godine održavanju simpozija "Glazba i alkoholologija". Klinika za psihijatriju KBC-a Sestara milosrdnica ima bogato iskustvo u kliničkoj primjeni muzikoterapije, a snaga i pokretačka aktivnost u području muzikoterapije ove zdravstvene institucije očituje se u tome što je Zagreb bio domaćin "Prvog međunarodnog kongresa muzikoterapije" godine 1970., a kojem su prisustvovali mnogi stručnjaci iz svijeta. Iste je godine u Zagrebu osnovano "Prvo europsko međunarodno tijelo za glazbenu terapiju". Drugi i treći kongres održani su također u Zagrebu, sljedeće 1971., odnosno dvije godine kasnije.