

Muzikoterapija i njena učinkovitost kao sredstva komunikacije u rehabilitaciji neuroloških bolesti

DAVOR KOVAČEVIĆ mag.comm.

INES BANIČEK mag.mus.

U radu se definiraju glavna obilježja i učinkovitost glazbeno terapijskog pristupa liječenja neuroloških bolesti. Autori razmatraju novu paradigmu komunikacijskih vrijednosti glazbe i pristupa muzikoterapiji Davida Aldridge-a u suodnosu sa drugim znanstvenim istraživanjima. Nastoji se dati empirijski uvid u način i metodu rada koju u praksi provjeravaju i primjenjuju stručnjaci iz svjetske udruge za liječenje muzikoterapijom. U kritičko-analitičkom pristupu cilj ovog rada jest komparativnim metodama analize znanstvenih teorija i istraživanja te interdisciplinarnim pristupom utemeljeno dokazati da glazba i glazbene terapije djeluju pozitivno na mozak i njen utjecaj na čovjeka može se prepoznati u fizičkim, emotivnim i duhovnim reakcijama koje pomažu u komunikaciji pacijenata sa okolinom i značajno utječu na njihovu rehabilitaciju. Sve više znanstvenih studija pokazuju da mogu postojati paralelne vrste aktivnosti u pojedinim područjima glazbe i komunikacije.

1. Temeljne odrednice glazbe

Glazba je način komunikacije, ona je sredstvo za izražavanje širokog raspona ljudskih osjećaja, koje ljudi ponekad teško iskazuju riječima. Tijekom povijesti, razumijevanje glazbe često je bilo povezano s poimanjem glazbe kao jednakih okvira srodnosti ritma i intonacija u jeziku i glazbi. Osnovna ideja tih teorija je da glazba prati obrasce govora, i u skladu s tim obrascima treba biti oblikovana. Glazba je uobličeno vrijeme, budući da se može doživjeti samo u tijeku nekog vremena (za razliku od slikarstva koje uobličuje prostor). U tom vremenskom okviru glazba ima ritmičko uređenje svog sirovog materijala - tonova i drugih zvukova. Pored toga, glazbu uređujemo i pomoću melodije (niza tonova raznih visina) i harmonije (istovremenosti raznih visina tonova). Tako ritam, melodija i harmonija postaju osnovni elementi glazbe.

Ritam je temelj glazbe. Ritam postoji čim je započeo tijek izmjene zvučnih pojava u vremenu (to je zapravo definicija ritma – pojam dolazi od grč. *rein*: teći, strujati). Glazba s izraženim ritmom pobuđuje pokret tijela.

Naše tijelo ne čini samo materija, nego prije svega mnogobrojni ritmički procesi (disanje, otkucaji srca, krvotok, rad pojedinih organa) koji su usuglašeni u poliritmičku cjelinu koju nazivamo biološkim satom. Pojedini slojevi te cjeline teže, dakle, sinkronizaciji, ali ne samo s procesima unutar tijela, nego i onima izvan tijela. Glazba brzog i izražajnog ritma može ubrzati puls i podići krvni tlak. Ritam može imati posebno izražen učinak na tijelo i njegove procese. Potvrdu toga možemo pronaći u istraživanjima koja se bave primjenom ritma u glazbenoj terapiji. Rhythmic Entrainment Intervention Institute, institut je u New Mexicu koji proučava primjene ritmičke «entrainment» intervencije, skraćeno REI. REI je vrsta terapije glazbom u kojoj se upotrebljavaju rukom odsvirani ritmovi na bubnju da bi se stimulirao središnji živčani sustav i poboljšala funkcija mozga. Kompleksni ritmovi sa 8 udaraca u sekundi ciljaju na alfa frekvenciju moždanih valova koja, kako sugeriraju trenutna istraživanja, mogu poboljšati neke simptome poremećaja pažnje, hiperaktivnosti, te poremećaja učenja (Strong, 1998). Više različitih tonova složenih u jedan zvučni sklop i način na koji je više takvih vertikalnih sklopova organizirano u smislen slijed, čine harmoniju.

Osim tri temeljne sastavnice glazbe, danas ona dobiva i četvrtu dimenziju u kojoj se glazba uvažava uz vid i jezik, kao važno i informativno područje proučavanja raznih aspekata spoznaje i psihičkih procesa koje ona aktivira, uključujući očekivanje, emocije, percepciju i pamćenje.

2. Što je muzikoterapija ?!

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

Izravno korištenje muzikoterapije efektivno djeluje na razvijanju metoda uspješnog rješavanja i razumijevanja osjećaja tjeskobe i bespomoćnosti kod pacijenata, te učvršćivanju osjećaja sigurnosti i samopouzdanja, kao i razvijanju sigurne okoline za opuštanje.

Glazbeni terapeuti tako procjenjuju emotivno zdravlje, tjelesno zdravlje, društveno funkcioniranje, komunikacijske sposobnosti i kognitivne sposobnosti preko reakcije na glazbu; biraju glazbene teme, organiziraju sastanke za pojedince i skupine na temelju potreba pacijenata koji koriste glazbu kroz improvizacije, prihvaćanja slušanje glazbe, stvaranju pjesama, rasprave o tekstovima, sviranja i učenja kroz glazbu, sudjeluju u interdisciplinarnom planiranju terapije, te prate i evaluiraju proces izliječenja pacijenata.

Glazbena terapija je efikasan način liječenja osoba s psihosocijalnim, afektivnim, kognitivnim i komunikacijskim problemima (D. DEGMEČIĆ,2005,2). Muzikoterapija ili terapija glazbom u svrhu liječenja djeluje psihološki, ali se koristi i za smanjenje boli. *Komunikacija liječnika i bolesnika nucleus je medicine orijentirane prema čovjeku, a ne prema bolesti (Brkljačić.M.; Ethical aspects of communication in medicine, medicina fluminensis 2013, Vol. 49, No. 2, p. 136-143)*

3. Tjelesni doživljaj glazbe

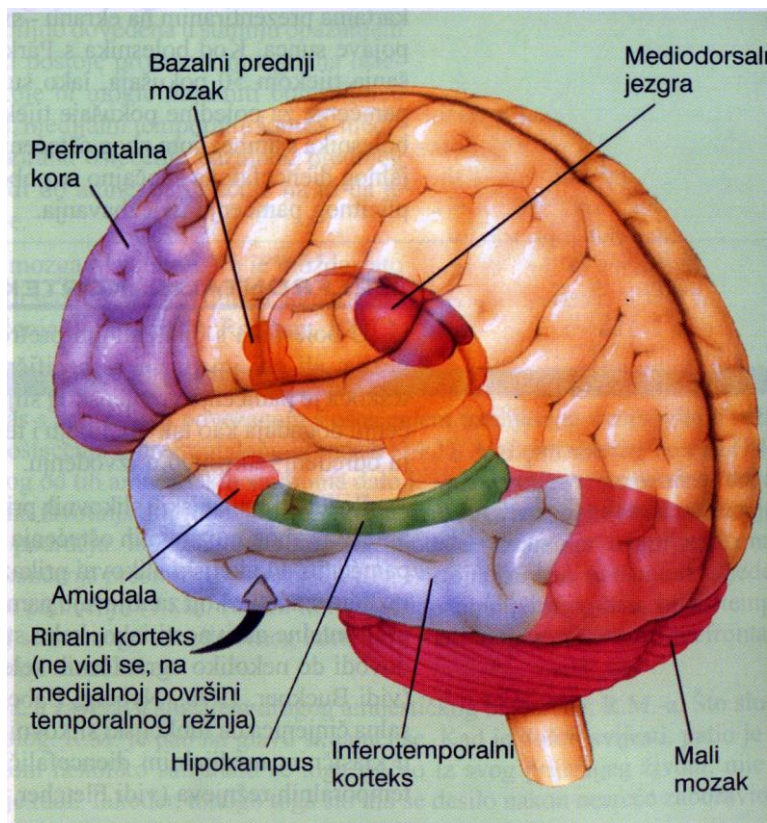
Ljudi glazbu mogu doživjeti fiziološki (npr. promjene u brzini otkucaja srca); pokretom; kroz raspoloženje i osjećaje; i spoznajno (kroz znanje i sjećanja, koja mogu biti osobna ili pak povezana sa samom glazbom, odnosno stilom ili povijesnim razdobljem slušane glazbe). Činjenica da se glazba višestruko procesuiraju (obrađuje), te da ima fizički, emocionalni i kognitivni utjecaj, možda je ključ za razumijevanje njezine snage. Vibracijsko-akustička terapije (VAT) je metoda koja koristi sinusoidni niskofrekventni zvuk u terapijske svrhe. Zvuk se na tijelo osobe prenosi vibracijsko-akustičnom jedinicom. Istraživanje koje su proveli hrvatski liječnici (Katučić, Prstačić, Antunović), objavljeno na Petom hrvatskom simpoziju „Medicina i glazba“ (2010.g.), prikazuje efikasnost upotrebe vibracijsko-akustične terapije. Doktori kreću od pretpostavke da primjena različitih oblika stimulacije, poput vibracije, utječu na poticanje određenih neuroloških i fizioloških reakcija koje dalje djeluju na izvođenje samoinduciranih pokreta i subjektivni doživljaj estetskog zadovoljstva. Dobiveni rezultati potvrđuju da selektivnom upotrebom akustičnih podražaja dolazi do poboljšanih promjena u fiziološkom i emotivnom stanju bolesnika.

Funkcionalne snimke mozga i istraživanja bolesnika sa oštećenjima na mozgu dokazuju da emocije izazvane glazbom mogu modulirati aktivnost u gotovo svim neurološkim strukturama malog mozga. Ove strukture imaju ključnu ulogu u iniciranju, održavanju, detektiranju, regulaciji i eliminaciji emocija koje su bitne za opstanak pojedinca i vrste.

Znanost empirijski dokazuje da dio emocija izazvanih glazbom sudjeluje u evolucijskim, adaptivnim i neuroafektivnim mehanizmima čovjeka. Neuroanatomska i neurofiziološka osnova za povezanost glazbe i emocija je mali mozak, "najprimitivniji" dio našeg mozga.

Mali mozak se povezuje s motoričkom kontrolom, ali čini se da ima i aktivnu ulogu u praćenju takta pjesme, i što je još zanimljivije, sudjeluje u prepoznavanju i afektivnom doživljavanju glazbe. Amigdala je struktura u prednjem dijelu mozga u kojoj dolazi do integracije specifičnih osjetnih informacija kojima se daje adekvatna emocionalna važnost i kontekst, a električna stimulacija rezultira doživljajima pozitivnih ili negativnih emocija, ovisno o tome koje jezgre su podražene. Joseph LeDoux, neurolog u centru za neurologiju sveučilišta New York University, prvi je otkrio ključnu ulogu amigdale u emocionalnome mozgu.

LeDouxova istraživanja ukazuju na to kako amigdala, koja se ponaša kao svojevrсна stanica za uzbuđivanje ili «neuralni alarm», može preuzeti kontrolu nad ponašanjem čak i dok je prefrontalni korteks još uvijek u fazi odabiranja adekvatne reakcije.



Amigdala nam omogućuje usmjeravanje pozornosti na bitne događaje u svijetu. Njezine živčane stanice reagiraju na sliku, zvuk ili dodir, a katkad na sve odjednom. Odstranjenje amigdale rezultira smanjenjem nekih oblika straha ili smanjenjem fizičkih znakova tjeskobe.

Ta prednja regija mozga ključni je dio moždanoga emocionalnog sustava. Kada dođe do poremećaja u prednjemu dijelu mozga, i najmanje odluke postaju problem.

Inteligencija i pamćenje mogu ostati nepromijenjeni, ali osoba više nije ista. Iako sposobnost planiranja i izvođenja zahtjevnih radnji ostaje sačuvana, ne postoji mogućnost sagledavanja posljedica za samoga sebe. Osobe s takvim poremećajem ne pokazuju nemir prije preuzimanja velikog rizika, niti poznaju osjećaj nelagode pri socijalno neprihvatljivom ponašanju. Čini se da ne doživljavaju ni jednu socijalnu emociju u danim uvjetima, iako ipak doživljavaju emocije. Osjećaji poput straha, ljutnje, tuge i sreće omogućavaju ljudima da se prilagode svojoj okolini i reagiraju fleksibilnije na stres i pritisak i od vitalne su važnosti za kognitivne procese, psihološke reakcije i socijalno ponašanje. Povezanost sa drugim oblicima emotivnih doživljaja potaknuti glazbom istraživalo se u studiji bolesnika od epilepsije (Gosselin, N., Peretz, I., Noulhiane, M., Hasboun, D., Beckett, C., & Baulac, M., et al. (2005). Drugi istraživači otkrili su dokazanu povezanost amigdale u slušnoj vezi sa vokalnim zvukovima poput krikova i vike te prosodije govora (Scott et al., 1997; Morris et al., 1999; Phillips et al., 1998) Zaključujemo da slušanje glazbe može potaknuti biokemijske promjene u tijelu.

3. Glazba kao terapija i način komunikacije

David Aldridge tumači pristup muzikoterapiji kao obliku komunikacije u svojoj knjizi *Music Therapy and Neurological Rehabilitation- Performing Health* (Jessica Kingsley Publishers, 2005) ; „ Znamo da su bitne osobine ljudskog razumijevanja u svezi verbalne komunikacije i prozodije govora – tempo, boja glasa, glasnoća, visina tona. Pomoću njih možemo tumačiti smisao onoga što nam ljudi kažu, posebno u odnosu na emocionalni sadržaj. Važan dio neverbalne komunikacije čine geste kao govor tijela (pokreti ruku, nogu, glave, ramena, tijela) i mimika kao govor lica (pokreti mišića lica i očiju). Razliku u prepoznavanju gesti od drugih ljudskih radnji koje nemaju komunikativne vrijednosti pronalazimo u tri temeljne odrednice, obilježja koja moraju imati; ustaljenost forme, informativnost i komunikativnost (Volos 1995:4.) Geste se dijele u devet kategorija; Geste koje izražavaju čovjekova unutarnja stanja i osjećaje uslijed djelovanja vanjskih utjecaja; Geste koje odražavaju odnos prema drugoj osobi; Geste koje pridodaju određenu karakteristiku drugoj osobi; Geste koje služe kao sredstvo dodatnog pojačavanja; geste koje se upotrebljavaju kao zaštita od nečega ili nekoga; Geste koje označavaju količinu; Geste zaštite od nečega ili nekoga; geste; Geste koje nešto naređuju ili izražavaju želju; Geste za isključivanje govora i na kraju obredne geste (Volos 1995:5—6.)

Geste, kao i mimika, prate govorni izraz tako da otkrivaju emocionalno stanje govornika i njegove stavove prema drugim sudionicima komunikacije i situaciju u kojoj se govornik nalazi. Istraživanje iz Izraela bavilo se kategorijama aktivnosti koje djeca ispoljavaju u glazbi i u komunikaciji: samosvijesti, slušanje, oponašanja, dijaloga i suradnje (Brand, Bar-Gil;Min-Ad: Israel Studies in Musicology Online;2010, Vol. 8 Issue 1/2, p57). U svakoj od tih područja, glazba se može koristiti za poboljšanje međusobne komunikacije. Problem nastaje u pitanju kako znamo da druga osoba komunicira s nama ili pokušava komunicirati!? U terapijskom radu s djecom usuglašavanje pokreta ruku i očiju promatrano kao gesta i koordinirano sa slušanjem glazbe, glavna nam je točka u postizanju komunikacije. Poznato je iz studija o dječjem razvoju kako je gesta temelj sposobnosti za komunikaciju. Istraživanje provedeno u školama je utvrđeno da je glazba nudi medij za bolje osobno izražavanje, te potiče toleranciju, razvija misli i prihvaćanje različitosti. (Giles 1991; Portowitz & Brand 2004; Storr 1992). Glazbeni dijalog kao oblik improvizacije lako dostupne djeci potiče samostalnu glazbenu kreativnost i pomaže neverbalno izražavanje emocija. Te ima važnu ulogu u povezivanju glazbenih aktivnosti i međuljudske komunikacije.

Kada znamo da je gledanje i slušanje što drugi čine bitno za razumijevanje i da je to neophodan element za izražavanje gestama, treba znati i da su upravo to elementi koji nedostaju kod djece s degeneracijskim bolestima. Nedostatak vremenske koordinacije uzrok je da se pokreti ne mogu uskladiti i tada komunikacija nestaje. *Glazbena terapija ima snagu da razvija taj potencijal koordinacije pokreta i omogući početak komunikacije.*, (Aldridge,2005:36). Komunikacija se temelji na povezivanju zajedničkog ponašanja, svojeg i onog sa drugima. Kada se takav temelj uništi mi gubimo vlastiti smisao i doživljaj sebe u odnosu prema drugima i društvu. Mi tada gubimo smisao onoga što nam je činiti i što radimo s drugima. Živimo izvan svoje kulture, tog “sustava koji uključuje vjerovanja, rituale, izvedbe, umjetničke forme, obrasce životnih stilova, simbole, jezik, odjeću, glazbu, ples i bilo koji oblik ljudskog izražajnog, intelektualnog i komunikativnog ponašanja koje je povezano sa zajednicom tijekom određenog vremenskog perioda” (Danesi 2008: 2). Kvaliteta iskaza, izražavanja, kao i mnogih gesti je u spontanoj izražajnosti. Kod senilnih ili mentalno bolesnih pacijenata, izazov terapije je da se iz spontanog izražavanja zvukom proizvede refleksivni namjerni iskaz. Glazbenom terapijom stvaramo zajedničku vremensku dinamiku koja nudi osnovu za spontano izražavanje, omogućuje ponavljanje unutar glazbene forme, a time i sažima pozornost i nudi mogućnost za ispravke.

Kao i u svakom djelovanju krećemo od temeljnog, - što taj događaj znači, prema namjeravanom djelovanju – što bi slijedeće trebalo učiniti kao smisleni odgovor na radnju. Tada iskaz postaje artikuliran jer je ponuđen kontekst razumijevanja i taj kontekst je ono što stvara odnos i postoji u vremenu. Temeljno svojstvo mentalnih sposobnosti je da se mogu razjasniti u verbalnim i glazbenim izričajima, gestama i tjelesnim ekspresijama.

Glazbena terapija ovdje služi da uspostavi obrasce značenja. Srž takvog razumijevanja je u vremenu. Vrijeme je „kako su događaji organizirani i kako im pridodajemo svojstva u značenju i promijeni“ (Tabboni,2001). Način na koji mi doživljavamo vrijeme može biti višeznačan i dio je naše osobnosti, kulture i međusobnih odnosa. Prekid dijaloga stvara tišinu, tvrdi Gurewitch. Oblikovanje rečenice kroz sintaksu, izbor riječi, ritam i melodija govora u stvaranju dijaloga slična je kompoziciji glazbene teme. Kao u govoru i dinamika glazbe jest napetost između tišine i zvuka. Šutnja je osnov za tumačenje, odnosno razumijevanje onoga što je vidljivo. Doživljaj koji stvara zvuk i tišina sukladno je (usklađeno) osjećaju za vrijeme. Kada nedostaje usklađenost vremenskog trenutka (timing) nestaje i jedinstvo pokreta, izražaja ili geste. Terapija glazbom ispunjava tu prazninu i nudi pacijentu izlaz iz nastale tišine. U promišljenoj terapiji glazbena izvedba se koristi u širokom smislu primjene- kao gesta, ton, izričaj, vibracija instrumenta, ritam. Život počinje i završava s dahom. Blage tjelesne promjene su izazvane promjenama u mehanizmima disanja. Osim toga, mentalne promjene su također pod utjecajem disanja. Naše opće stanje blagostanja ovisi o ritmičkim ciklusima disanja unutar nas. Slično tome, emocije mogu promijeniti ritam disanja - kada smo postali previše uzbuđeni gubimo kontrolu nad dahom. Povratom kontrole nad ritmom udisanja pojačava se ravnoteža uma i tijela. I ne samo to, mi smo također sposobni uspostaviti vezu sa svijetom oko nas, kroz disanje. No, zaboravljamo ovu osnovnu djelatnost sve do trenutka kad postanemo bolesni. Disanje pruža temelj ljudske komunikacije nakon što se izgradi ta usklađenost organizma koju zovemo zdravljem. Neki ljudi muzikoterapiju tumače kao energetske medicinu, ali energija sama po sebi nije dovoljna, ona se mora oblikovati i realizirati kroz formu. Stoga D. Aldridge muzikoterapiju tumači kao izvedbenu medicinu, slično umjetnosti. Temelj te spoznaje jest izgradnja sebe u vremenu „sada“ koje se širi. Bit muzikoterapije je da tako i djeluje, jer nudi vremensku strukturu za događaje koji nam olakšavaju spoznaju – ritam kao temelj svijesti. U središtu ove vremenske usklađenosti je ritam disanja. Kontrolom disanja postizemo međusobnu povezanost i skladnost funkcija tijela što nas čini zdravim.

Proces neurološke rehabilitacije potiče nas da se vratimo u ono stanje našeg tijela unutar kojega se možemo osjećati ugodno i prepoznavati sebe i svoju osobnost kroz skup životnih navika koje osjećamo i razumijemo.“ Aldridge je vršio detaljna ispitivanja pomoću testnih instrumenata kako bi se uvjerio da muzikoterapija pouzdano utječe kod djece s neurološkim problemima na poboljšani razvoj sluha, pokreta ruku i koordinacije pogleda očija, sve do boljeg razumijevanja (1996). Kusatz je u svojoj doktorskoj studiji radio istraživanje o posebnoj vrsti sveobuhvatne terapije za pacijente koji boluju od tinitusa. Kod ljudi bolesnih od multi skleroze muzikoterapija je dokazano djelovala na povećanju samopouzdanja, smanjenju depresije i zabrinutosti. Ljudi oboljeli od neurodegenerativnih bolesti imaju ograničeno razumijevanje vremena. Primjećeno je da pacijenti sa Parkinsonovom bolesti također imaju poremećaj vremena i odražavanje toga na emocije i pokret (Kremer and Starkstein,2000,Thaut and McIntosh 1999); kod Alzheimerove bolesti postoji nedostatak memorije i protočnosti (Aldridge and Aldridge 1992; Aldridge and Brandt 1991). Fenomen sumraka u bolestima demencije je fiziološka promijena pri čemu je izgubljena vremenska struktura koja koordinira aktivnosti i temperaturu (Volicer et al. 2001). Neurološki i mišično-koštani sustavi zahtijevaju usklađenost vremenske dinamike. Konačno i ponašanje je vremenski strukturirano i unutar njega je organizirano vrijeme u kojemu usklađujemo našu komunikaciju. Predosjećanje događanja i usklađenost reakcije zahtijeva vremensku dinamiku utemeljenu na pažnji (Keijzer 1998). Kod zajedničkog sviranja improvizirane glazbe čak i teško invalidni pacijenti imaju sposobnost predviđanja događaja i koordinacije svojeg ponašanja unutar konteksta fleksibilne glazbene vremenske dinamike (Aldridge,2005). Program poliritmičnog afričkog bubnjanja kao vida psihijatrijske rehabilitacije pokazao se izrazito uspješnim (Longhofer, 1993). Klijenti su bile osobe sa dijagnosticiranim manično-depresivnim poremećajem raspoloženja i shizofrenijom. Ishodi za klijente su bili izrazito pozitivni: osjećaj postignuća povećao im je osjećaj kompetencije, identifikacija s grupom dala im je osjećaj podrške, te se kroz koncerte i nastupe realizirala potreba da konstruktivno pridonose zajednici. Iako takav ishod može biti posljedica bilo koje aktivnosti u kojoj bi klijenti bili uspješni, pridaje se važnost poliritmičnog bubnjanja kao jednom od terapijskih sredstava. Na isti način na koji ponekad reagiramo na glasnu buku, možemo i trenutno reagirati na zvuk glazbe bez svjesnog razmišljanja. Kako glazba mijenja ritam, raspon visine glasova i boju, te će se promjene pratiti i naš će autonomni živčani sustav reagirati. Te se promjene prate i na višoj razini, te im se pridaje značenje.

Ovdje su važna naša očekivanja o prirodi glazbe koju slušamo. Ako se glazba ne slaže s našim očekivanjima, vjerojatno je da ćemo na nju emocionalno reagirati. Glazba postavlja očekivanja i težnje kod slušatelja koji su upoznati s određenim stilovima. Ovisno o načinu na koji će se ta očekivanja ostvariti ili razriješiti može doći do različitih emocionalnih reakcija. U skladu s tim pretpostavlja se da se promjenom nefunkcionalnog načina mišljenja mogu postići željene promjene u ponašanju i emocionalnom doživljavanju (Dobson, 2001).

4. Terapije za liječenje neuroloških bolesti koje se primjenjuju u psihologiji

Znanstvena iskustva iz psihologije vezana uz gore navedene bolesti pokazuju da je Kognitivno-bihevioralna terapija popularna metoda rada s pacijentima kod kojih su primjećeni neurološki poremećaji koji stvaraju drugačije vrste bolesti (bipolarni poremećaj u ponašanju, manična depresija, shizofrenija i dr.). Ukratko, to je terapija koja istražuje odnose između osjećaja, misli i ponašanja. U dijalogu sa pacijentima, otkrivajući obrazac u načinu razmišljanja psiholozi zaključuju da su uz značajne biološke i okolinske utjecaje najčešći uzroci poremećaja: deficiti vještina, naučene maladaptivne (samoporažavajući emotivni i misaoni obrasci) reakcije na stres, iskrivljenja i pogreške u osobnoj percepciji događaja, uzročnosti i osobnom kapacitetu za suočavanje. O tome su govorili i muzikoterapeuti, naveli smo Dobsona - izrečenu tvrdnju da se promjenom nefunkcionalnog načina mišljenja mogu postići željene promjene u ponašanju i emocionalnom doživljavanju (Dobson, 2001). Tu željenu promjenu u ponašanju i emocionalnom doživljaju psiholozi nazivaju usredotočenom svjesnosti. Usredotočena svjesnost (Mindfulness) se može razviti kroz trening koji omogućuje ljudima da promijene način na koji se osjećaju i misle o svojim iskustvima, posebno onim stresnim. Vježbanjem se razvija unutarnja svjesnost koja nam omogućuje da prema sebi i drugima razvijemo otvoren, suosjećajan i prihvaćajući stav. Dok je klasična kognitivna terapija usmjerena je na promjene u sadržaju, pa čak i u strukturi mišljenja (sheme), tzv. treća generacija KBT (metakognitivna terapija, mindfulness, acceptance & commitment) je više usmjerena na odnos pojedinca prema vlastitim mislima i procesima mišljenja. U procjeni se problemno ponašanje izdvaja iz kompleksnog ponašanja pojedinca te se opaža i mjeri u funkcionalnom odnosu s okolnostima koje mu prethode i koje nakon njega slijede (Anić, 2003).

Poseban se značaj daje procesima kao što su: pažnja (selektivna usmjerenost, osobito sebi usmjerena pažnja ili pažnja usmjerena na unutrašnje senzacije, samoudubljenost), pamćenje (selektivno dosjećanje prošlih neuspjeha ili prizivanje drugih sjećanja koja podržavaju negativnu sliku o sebi), zaključivanje (pristranost, kognitivne distorzije), mišljenje (zabrinutost) i ponašanje (osobito izbjegavanja i ponašanja usmjerena na traženje sigurnosti). Ipak, psiholozima u tome glazba nije sredstvo komunikacije i temelj za terapiju. D. Aldridge promišlja u duhu ovih spoznaja psihologa kada govori da je organizacija i objedinjeno iskustvo u čovjeku najvažnije kroz integraciju ponašanja (behavioural) jer za njega osoba sa iskustvom nije samo skup moždanih aktivnosti već utjelovljena misao spojena sa okolinom, tako on svijesnost naziva ekologijom događaja i ideja (Aldridge, 2000). Kognitivni pristup mijenja ponašanje promjenom pogrešnih uvjerenja, koja podržavaju neželjeno ponašanje, uvođenjem pozitivnih uvjerenja i motivacije za promjenu ponašanja temeljem kognitivne terapije-psihoedukacije i terapije jačanja motivacije. Bihevioralni pristup je preoblikovanje ponašanja zasnovanog na uvjetovanom učenju, a uključuje intervencije kojima je cilj prekinuti klasični uvjetovani odgovor. Osnova za kognitivno bihevioralne terapije je teorija učenja, usmjerena na neprilagođeni obrazac ponašanja, promjenu motivacije, kognitivnih otpora i učenje vještina. (WHO Guidelines, 2009.)

Međutim, za razliku od analiza i empirijskih zaključaka muzikoterapeuta, jedan od aktualnih problema primjene KBT je prijenos rezultata istraživačkih studija u svakodnevnu kliničku praksu (nedovoljna diseminacija empirijski potvrđenih tretmana), kao i dostupnost efikasnih strategija pojedincima kojima mogu biti korisne i izvan psihoterapijskog okruženja. Kada bi pronašli rezultate eksperimenta koji spaja kognitivno-bihevioralne tehnike i glazbenu terapiju možda bi rezultati uspjeha kod pacijenata bili i veći, no autori ovog teksta nisu pronašli ni jednu znanstvenu studiju koja vodi u tom smjeru.

5. Primjeri ciljanih utjecaja glazbe na svijest

Navedene metode, u onom dijelu gdje utječu na preoblikovanje i promjenu uvjetovanog ponašanja, mogu postati i alat za manipulaciju u sredstvima masovne komunikacije. Primjerima smo pokazali u kojoj mjeri glazba postaje sredstvo komunikacije. Ovdje sad analiziramo kada glazba može biti sredstvo manipulacije u komunikaciji.

Danas, u suvremenom svijetu, možemo koristiti glazbu da bi manipulirali svojim raspoloženjem, izazivanjem uzbuđenja i raznih osjećaja i stvorili okruženje koje može snažno utjecati na način na koji drugi ljudi osjećaju i ponašaju se. Ljudi mogu, a to i čine, glazbom potpomagati opuštanje, svladavati snažne osjećaje, kreirati pravo raspoloženje za izlazak, stimulirati koncentraciju, ukratko, mogu utjecati na to da se osjećaju ugodno i sigurno.

Svjetska istraživanja u komunikologiji, sredstvima masovne komunikacije, psihologije i sociologije prepoznaju pojam nesvjesnih (subliminalnih) poruka. Subliminalna percepcija zapravo znači zamisao da je moguće utjecati na ljudske misli, osjećaje i ponašanja kroz razne podražaje bez svjesnog znanja osobe na koju se utječe. Subliminalno oglašavanje je tehnika koja se koristi metodom izlaganja potrošača glazbi i zvučni efektima, slikama proizvoda, nazivima proizvoda i drugim marketinškim podražajima. Istraživanja su pokazala da dolazi do promjena u osjećajima, vjerovanjima, nagonima, ponašanju. Učinci subliminalnih podražaja potaknuti glazbenim efektima su potvrđeni na velikom broju mjerljivih ponašanja, od kratkih semantičkih učinaka do ozbiljnih učinaka na emocionalni život pojedinca i donošenja odluka. Prvi prepoznati učinak je Projekcija. To je fenomen pri kojem osoba sve svoje neželjene osjećaje, misli, nagone, želje, projicira na nekog drugoga. Poricanje, kao drugi efekt, koriste pojedinci, grupe, nacije itd. kako bi se obranile od uznemiravajućih osjećaja, kontradikcija, misli ili događaja. Neugodne situacije se jednostavno prikazuju kao nepostojeće. Odgovornost ili krivnja se projicira na nekog drugog. Represija i poricanje su često povezane i nerazdvojive. Poricanje je podsvjesni mehanizam koji dopušta bijeg iz svjesnog stanja i/ili (samo)odgovornosti. Poricanje se može razviti u snažno uvjerenje. Često je uključeno u religijske razmirice, bračne konflikte, ksenofobiju te se smatra aspektom slijepog vjerovanja.

Dokazano je da nesvjesne poruke utječu na snove, pamćenje, razinu prilagodbe, svjesnu percepciju, verbalno ponašanje, emocionalnu reakciju, ponašanja vezana uz nagone i perceptivnu granicu. Subliminalno uvjeravanje je najučinkovitije kod subjekata kod kojih ne postoji čvrst i dobro strukturiran otpor pri konfrontaciji s navikama i vjerovanjima. Ponašanje i vrijednosti koja izazivaju, subliminalni podražaji imaju slične efekte kao i posthipnotička sugestija. Kao i u hipnozi za neke osobe je vrlo teško pružiti otpor uputama koje nisu svjesno iskusili, bez obzira na to koliko besmislenima se te upute činile.

Libert, Alberts, Wright i Feinstein su bili vjerojatno prvi znanstvenici koji su pribavili fiziološke dokaze za postojanje subliminalne percepcije. U svojim eksperimentima su stimulirali kožu svojih ispitanika, ali na suptilan način tako da ispitanici nisu ništa osjetili. Istodobno mjereni evocirani potencijali su pokazali promjene u električnom polju mozga. Ta mjerenja su pružila dokaz da je došlo do moždane aktivnosti kao rezultata percipiranja informacija koje nisu došle do razine svijesti. Metode kao što su Avatar ili Excalibur direktno se koriste riječju kao sredstvom kreiranja, a sustavi kao što je Silva metoda ili Autogeni trening indirektno jer upotrebljavaju afirmacije – verbalno oblikovane sugestije - kao sredstvo programiranja nesvjesnog uma. Postoji, naime, određena razlika između programiranja nesvjesnog uma i kreiranja željene realnosti – nesvjesni um programira se ponavljanjem u svrhu memoriranja određenog programa, a poželjna realnost kreira se intencijom, vizualizacijom i verbalnim izražavanjem.

Zlatko Miliša, pročelnik Odsjeka za pedagogiju na Sveučilištu u Osijeku, navodi u svom tekstu Subliminalne poruke i tehnike u medijima, dobar primjer za primjenu glazbe u nesvjesnim porukama na filmu. On kaže da subliminalne poruke mogu biti skrivene i u relativno jednostavnim verbalnim ili glazbenim iluzijama. Pozadinski su zvukovi obično sastavljeni od više slojeva. Za te slojeve zvuka uobičajeno je da se odvojeno snimaju i miksaju. Široka lepeza različitih dimenzija zvuka – intenzitet, brzina, međuodnosi i kvaliteta tona –mogu se posebno izraditi kako bi odgovarali određenoj sceni. Kada je kreiran pozadinski zvuk za neku scenu, glazbu je moguće integrirati da bi se postigao dramatičan efekt ili emocionalno pripremanje publike za razvoj događaja. Tišine su također dimenzije zvuka. Postoji na desetak različitih elektronskih tišina, od kojih svaka proizvodi primjetnu reakciju kod publike. Ništa od navedenog, ukoliko je dobro konstruirano, publika ne može svjesno primijetiti. Postoje pet načina kako se ciljane riječi mogu ugraditi u glazbenu strukturu; prvi je način da se ciljane riječ ili poruka ugradi ispod granice slušnog praga i tako je skrivena unutar glazbenog motiva. Drugi način je da se riječ ugradi u melodiju i prepoznaje se unutar usporenog tempa sviranja teme ili reprodukcije unazad i pomiješane su ispod granice percepcije (Walker, 1987), Treći je način da su unatrag emitirane poruke ugrađene podsvjesno, četvrti je način da su poruke visokopropusno filtrirane u zvučnom spektru frekvencija oko 15kHz te se nazivaju tihe subliminarne poruke, a peti je način da su subliminarne poruke skrivene u dvostruko brže ritmu emitirane glazbe. Studije dokazuju kako tempo u glazbi i ritam u srazu sa glazbenim ukusom potrošača izravno djeluju kao utjecaj na izbor glazbe kod potrošača, a uz određeni stil glazbe i na dulji boravak potrošača u supermarketima ili restoranima (Groenland & Schoormans (1994).

Zaključuju da glazba može utjecati na ocjenu kvalitete i izbor proizvoda dvojako ; kao prvo glazba može stvoriti sklonost i sviđanje kod kupca u odnosu na proizvod i glazbu i obratno, osjećaj koji se pobudio kod potrošača slušajući određenu glazbu može ga trajno vezati uz taj proizvod. Daljnje istraživanje (North, Hargreaves & McKendrick,1999.:271-276) to dokazuje na primjeru korištenja stereotipa narodne domoljubne glazbe kao što su zabavljačke grupe trubača i harmonikaša po njemačkim pivnicama „Bierkeller“ ili francuske harmonike. Dakle oni su koristili francusku narodnu glazbu, istovremeno točili i francuska vina, a da bi povećali prodaju vina i obratno. Uz njemačku folk glazbu i vina povećali su prodaju njemačkih vina. Kupci su u anketama izjavili da su bili svjesni tih učinaka. «Pogodna glazba pomaže ljudima ujutro lakše ustati i razbuditi se, lakše raditi neki monotoni posao, daje poticaj i čini nas složnima pri radu, popravlja raspoloženje i komunikativnost u nekom društvu, smanjuje umor, pobuđuje apetit za jelo» (Breitenfeld, 1971).

6. Filozofski pristup doživljaja glazbe

Utjecaj glazbe na emocije može se pojasniti i riječima filozofa. Glavna snaga glazbe leži u njezinoj sličnosti sa spiritusom, te sve što se čuje zrakom čini najjači utjecaj na osjetila, tvrdio je F.Bacon. Čujnost je glavni pokretač prijenosa učenja i komunikacije, analizira Baconova shvaćanja Penelope M. Gouk, temeljem razrade tih shvaćanja indirektno iznesenih u djelima Sylva i kasnije u De augmentis scientiarum. (prema Gouk,1984:143.). Osjećaji čujnosti i vrsta glazbe različito utječu na čovjekovo ponašanje, gdje različita vrsta glazbe može ohrabriti i učiniti borbenim ili ga pak neka druga glazba može učiniti mekanim, sućutnim i slično. Uzrok je u tome da osjećaj čujnosti djeluje na duh neposrednije nego druga osjetila, te da harmonija mijenja prirodu duha, čak i kad je objekt odsutan, a čestim utjecajem na njega stavlja ga u poseban položaj. Uslijed toga shvaćamo da melodije i zrak, čak u vlastitoj prirodi, imaju u sebi neki afinitet s osjećajima, te tako mogu postati vedre melodije, bolne melodije, svečane melodije, vodeći ljudske duše prema samilosti, borbenosti i sl. Bacon smatra da melodije nadilaze duh, odnosno imaju predispozicije za kretanje duha u sebi, a različiti zvukovi i melodije sviđaju se različitim narodima i osobama, sukladno simpatijama koje oni imaju u svom duhu. Iako je ovo shvaćanje utjecaja glazbe na čovjeka izrazito filozofsko, možemo vidjeti koliko su Baconove ideje srodne kasnijim razmišljanjima teoretičara glazbe i znanstvenika. Sjetite se Mozarta koji je božanskim nadahnućem mogao glazbu doživjeti u mislima i pretvoriti je u formu i oblik nota, stvarajući partiture za instrumente kojima bi ta izvedba u redosljedu nota, intonaciji, tempu i načinom izvedbe na glazbenom instrumentu, a uz pomoć vještinu i strast glazbenika prenijela emocije i doživljaj u komunikaciji sa slušateljima.

7. ZAKLJUČAK

Kada izgubimo smisao i sposobnost za stvaranje govora postajemo svjesni koliko smo ograničeni u predstavljanju vlastite osobnosti. Glazbena terapija tad postaje sredstvo za izražavanje komunikacije u različitim formama. Ona ima potencijal da stvara komunikaciju, pobudi kognitivne sposobnosti i upozori nas na preostale komunikativne sposobnosti. Glazbena terapija zadovoljava potrebe pojedinih pacijenata i njihove karakteristike osobnosti. Promiče dijalog i održavanje identiteta. Iznova ujedinjuje osobu unutar komunikativne ekologije i sprječava izolaciju. Muzikoterapija također nudi vremensku strukturu za obradu privremenih informacija unutar koje se može obnoviti osjećaj trenutka upotrebom gesti, načine izraza povezujući događaje i sposobnosti prepoznavanja. Time omogućuje i motivira sudjelovanje i komunikaciju bez ovisnosti o upotrebi govora.

„Glazbena terapija je komunikacijski postupak pri kojem se glazba upotrebljava kao medij sa svrhom ponovnog uspostavljanja integriteta osoba koje pate od duševnih, tjelesnih, kao i poremećaja u ponašanju.“ Lenga i Shawa, (1991., str. 229 – 258.)

Ove odrednice potvrđene su kroz znanstvena istraživanja i praktičan rad sa bolesnicima. Mjerljive su u svojim pozitivnim efektima, a podsjetimo da je Svjetska zdravstvena organizacija definirala kvalitetnu komunikaciju kao jednu od pet vještina neophodnih za zdrav i sretan život.

Glazboterapija djeci omogućava smanjenje osjećaja boli, tjeskobe, opuštanje i stvaranje osjećaja ugone, što je izravan utjecaj na mentalno zdravlje kroz odgojno-obrazovne procese s ciljem poboljšanja kvalitete življenja. Glazbenoterapijska znanja nisu dovoljna u postizanju značajnijih rezultata u ovoj oblasti nego ih je potrebno nadopuniti medicinskim, psihologijskim, glazbenim i - prije svega – glazbenopedagoškim spoznajama, stvarajući timove koji će dati odgovore zahtjevu vremena u suvremenom svijetu koji stvara iz dana u dan nove vrste psiholoških bolesti.

8. LITERATURA

Aldridge D. : Music Therapy and Neurological Rehabilitation- Performing Health (Jessica Kingsley Publishers, 2005)

Giles, M.M. “A Music Art Program to Promote Emotional Health in Elementary School Children,” *Journal of Music Therapy*, 28(3) (1991): 135-48.

Portowitz, A. & Brand, E. (2004). Helping children learn: The contribution of mediated music lessons to the cognitive development of at-risk elementary school children.

Proceedings, The musical worlds of children, ISME, Early Childhood Commission, July 5-10, Barcelona: Escola Superior de Musica de Catalunya.

Brkljačić.M.: *Ethical aspects of communication in medicine*, medicina fluminensis 2013, Vol. 49, No. 2, p. 136-143

Yadira Albornoz: *The effects of group improvisational music therapy on depression in adolescents and adults with substance abuse: a randomized controlled trial*, Nordic Journal of Music Therapy Vol. 20, No. 3, October 2011, 208–224

Brand, Eva; Bar-Gil, Ora ; Min-Ad: Israel Studies in Musicology Online;2010, Vol. 8 Issue 1/2, p57

Longhofer, J. and Floersch, J. (1993). African drumming and psychiatric rehabilitation. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, Vol. 16, Issue 4, 3-11.

North, A.C. i Hargreaves, D.J. (2003). Is music important? *The Psychologist* 16, 410- 416;

North, A. C., Hargreaves, D. J. & McKendrick, J. (1999). The influence of in-store music on wine selections. *Journal of Applied Psychology*, 84, 271-276.

Miliša Z. (2013) Subliminalne poruke i tehnike u medijima, *Nova prisutnost* 11 (2013) 2, 293-312

Radovan M (2009): Aristotel i F. Bacon o biti i ulozi glazbe *Magistra Iadertina*, 4(4)

Aristotel, Politika, Zagreb, 1992., Platon, Država, Zagreb, 1997. Platon, Zakoni, Zagreb, 1957. Aristotel, O duši, Zagreb, 1987., Francis Bacon, Novi organon, Zagreb, 1986.

The Internet wiretas edition of THE NEW ATLANTIS by Francis Bacon (written in 1626), From Ideal Commonwealths, New York, 1993.

RUUD E.(2003), A Comprehensive Guide to Music Therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training, Musicae Scientiae 2003,

Schlaug G, Norton A, Overy K., Winnern E. (2005). Effects of Music Training on the Child's Brain and Cognitive Development, *Y. Acad. Sci.* 1060: 219–230

Srakić M (2006) *Glazba kao odgojni faktor, Izlaganja sa znanstvenog skupa Revitalizacija i zaštita fisharmonike, Peter Titz iz 19. stoljeća kao doprinos hrvatskoj organologiji, Anali zavoda za znanstveni i umjetnički rad u Osijeku*, 22, str. 7-114

Strong, J. (1998). Rhythmic Entrainment Intervention (REI), *Open Ear Journal*, 2/98.

Walker, M. W. (1987). How to produce forward/backward recordings (without supernatural guidance). *Popular Music and Society*, 11(2), 1-3.