

GLASBENA TERAPIJA PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKIHI Z MOTNJAMI VEDENJA IN OSEBNOSTI

Marija PEPELNAK ARNERIĆ

KLJUČNE BESEDE: glasba, glasbena terapija, glasbene dejavnosti, vedenjske motnje, osebnotni razvoj

KEYWORDS: music, music therapy, music activities, behaviour disordered, personality development

ABSTRACT

People have many definitions of music. It was used systematically since prehistoryc times. Music was applied systematically in curative and preventative use.

The use of music in caring for people with developmental disabilities has a long tradition too. Music can often be an effective tool for establishing initial contact with behaviour disordered or emotionally disturbed children or adolescent.

Glede na vse naštetje značilnosti pa je glasba uporabna tudi kot sredstvo pri obravnavi otrok in mladostnikov z motnjami vedenja in osebnosti. Gaston prilagaja uporabo glasbe glede na specifično posameznih kategorij, ki jih je

The process of developing effective music therapy treatment plans includes five major steps.

Many different types of music activities (singing, playing, listening, dancing, painting with music) can be used to help clients develop auditory, visual, motor, communication, social, cognitive and self- help skills. Music also develop learning by serving as a vehicle for appropriate emotional expression.

Most adults have positive attitude towards classical music, but adolescents prefer pop music. The objective of this research was to determine attitude towards music and music therapy.

POVZETEK

Na vprašanje, kaj je glasba, ne moremo dobiti univerzalnega odgovora, trdimo pa lahko, da glasba ima vpliv na človeka. V terapevtske namene jo uporabljajo že od pradavnine.

Glasbo lahko uporabljamo kot medij za vzpostavitev uvodnega kontakta pri obravnavi otrok in mladostnikov z motnjami v razvoju, zlasti na področju emocionalnih in vedenjskih motenj.

Glasbena terapija uporablja različne glasbene aktivnosti (petje, igranje, poslušanje, ples, slikanje ob glasbi).

Postopek glasbene terapije delijo teoretiki (Gaston) na pet nivojev: definiranje klientovega problema ali odkrivanje področja pomanjkljivosti, določanje terapevtskih ciljev, izbira glasbenih aktivnosti glede na postavljene cilje in klientove možnosti, iskanje sredstev postopka in evaluacija pacientovega odziva.

Glasba lahko spodbuja človekov socialni in emocionalni razvoj. V raziskavi, ki sem jo izvedla v vzgojnih in prevzgojnih domovih, sem ugotavljala odnos do glasbe. Odrasli so dali prednost klasični glasbi, mladostniki pa se bolj navdušujejo nad pop glasbo.

Na vprašanje, kaj je pravzaprav glasba, ne moremo dobiti univerzalnega odgovora. Odgovor je lahko le oseben, odvisen od situacije, v kateri je človek. Trdimo pa lahko, da glasba vpliva na človeka. Deluje lahko pomirjevalno, agresivnost preusmerja v konstruktivno delovanje, povečuje delovno sposobnost, aktivira obrambne sposobnosti, pomaga pri razvijanju osebnosti, razširja zavest, pomaga pri ustvarjanju dobrih medsebojnih odnosov, skratka, glasba je močna nosilka različnih sugestij, ki vplivajo na socialni in emocionalni razvoj od prenatalne dobe do konca človekovega razvoja.

V vsakodnevem življenju smo obkroženi z raznimi zvoki, šumi, toni, izven zvočno izoliranega laboratorija skoraj ne moremo najti kotička, kjer bi imeli popolno tišino. Glasbo uporabljamo kot pripomoček pri tehnikah učinkovitega in hitrejšega pomnjenja, za opremljanje filmov, reklam, povsod, kjer želimo vplivati na človeka.

Tudi v zgodovini je imela glasba velik pomen. Že v pradavnini so jo uporabljali v terapevtske namene. V afriških, starih indijskih in azijskih plemenih so vrači povezovali glasbo, magijo in zdravljenje. Določen zvočni signal je pomenil neposredno povezavo z bogovi. V Stari zavezi nejdemo primere, ko se stari Hebrejci v kritičnih trenutkih obračajo na Boga s pesmijo, kot posebno pomembnim komunikacijskim sredstvom (Devteronomij 31.19). Podobne podatke najdemo tudi za staro egipčansko, mezopotamsko in kitajsko kulturo. Na Kitajskem je obstajalo verovanje, da je med glasbenim in kozmičnim dogajanjem tesna povezava, starogrški bog Apolon, ki velja tudi za boga glasbe, pa je ljudi naučil tudi umetnosti zdravljenja. V zgodnjem srednjem veku je Beotius, glasbena avtoriteta tistega časa, trdil, da ima glasba neposreden vpliv na značaj in moralno etični razvoj. Renesansa se je tudi na tem področju zgledovala po Grčiji, 16., 17. in 18. stoletje pa so glasbo pojmovala kot sredstvo za uravnavanje dobrega počutja duše in telesa.

Sistematično se je začela glasba uporabljati za zdravljenje v 19. stoletju v Ameriki, prav tako tudi šolanje terapevtov. 20. stoletje je z eksplozijo tehnike prineslo nove poglede na muzikoterapijo. Zlasti se je uveljavila njena preventivna vloga pri preprečevanju in odpravljanju stresa, za relaksacijo, v meditativne namene ipd. Razširile so se tudi organizacije in društva za muzikoterapijo, profesionaliziralo pa se je tudi šolanje muzikoterapevtov.

Glede na vse našteje značilnosti pa je glasba uporabna tudi kot sredstvo pri obravnavi otrok in mladostnikov z motnjami vedenja in osebnosti. Gaston prilagaja uporabo glasbe glede na specifikko posameznih kategorij, ki jih je

določil: 1. hiperaktivni otroci, 2. zlorabljeni otroci, 3. različno emocionalno moteni otroci, 4. avtisti in 5. socialno neprilagojeni otroci, pri vseh pa posebej poudarja glasbo kot sredstvo neverbalnega sporazumevanja, ki je velikokrat bolj učinkovito pri osebah, ki težje izražajo svoje ekspresije z besedami. Aktivnosti ob igranju na instrumente, petju, gibanju ob glasbi, ustvarjanju glasbe so kanal, po katerem potekajo socialno sprejemljivi vedenjski vzorci.

Terapijo z glasbo je Peetersova definirala kot uporabo glasbe ali glasbenih dejavnosti, ki jih predpišejo in strukturirajo posebej usposobljeni terapevti kot metodo spreminjanja pri maladaptacijah ali vedenjskih motnjah, pri kateri sodeluje klient kot aktiven oblikovalec terapevtskih ciljev.

Postopek glasbene terapije delijo teoretiki na pet nivojev: 1. definiranje klientovega problema ali odkrivanje področja pomanjkljivosti, 2. določanje terapevtskih ciljev, 3. izbira glasbenih aktivnosti glede na postavljene cilje in klientove možnosti, 4. iskanje sredstev postopka in 5. evaluacija klientovega odziva.

Glasbeno terapijo so že prakticirali pri zdravljenju alkoholikov, na psihiatrični kliniki v Polju, v Centru Dolfke Boštjančič in verjetno še kje v Sloveniji, preko programa Tempus pa so jo k nam prinašali tudi strokovnjaki z Nizozemske. To me je spodbudilo, da sem s poskusi pričela tudi sama kot zunanja sodelavka prevzgojnega doma. Zanimalo me je, kaj lahko pomeni glasba mladostnikom, ki imajo emocionalne, zlasti pa vedenjske težave, glede na to, da je bilo poslušanje glasbe pri njih zelo pogosto in dolgotrajno.

Delo je potekalo skupinsko in individualno, s tem da se je takoj na začetku izkazalo, da je individualni del mnogo intenzivnejši, skupina pa je predstavljala neke vrste povratno informacijo o uspešnosti individualnega dela posameznika. Gojenci so se za dejavnost odločali sami. Večina jih je želela igrati kitaro, privlačen instrument je bila tudi blokflavta, klaves so izbirali pri večjih napetostih, začetni interes je bil tudi za igranje orgel, vendar sta vztrajala le dva, peli smo redko, velikokrat pa smo poslušali glasbo po izbiri gojencev, vedno zelo glasno.

Rezultat ob koncu šolskega leta je bila javna produkcija. Gojenec, znan po šibki koncentraciji, pomanjkanju daljšega interesa za kakršno koli dejavnost, se je predstavil z baročno skladbo, ki jo je zaigral na elektronske orgle, nek drug gojenec se je sam vrnil z bega, da je odigral na blokflavto, nekaj pa smo muzicirali skupno.

Vsi so glasbene dejavnosti želeli nadaljevati tudi v prihodnje. Iz pogovora ob zaključku leta sem lahko razbrala, da jim glasba pomeni sprostitev, da določena glasba spodbuja v njih nekaj nežnega, da so ponosni na uspešno nastopanje pred gojenci in vzgojitelji, da jim ta tudi zagotavlja nekoliko spremenjen položaj med sogojenci, da jih obljuba muziciranja motivira za redno šolsko delo in spoznali so, da lahko tudi sami dosegaajo uspehe, če vližijo določen napor.

Rezultati tega poskusa so me spodbudili, da sem začela zbirati informacije o morebitnih glasbenoterapevtskih dejavnostih v vzgojnih in prevzgojnih domovih. Običajno so odsotnost glasbene terapije utemeljevali s pomanjkanjem instrumentov in usposobljenega kadra. Želela sem ugotoviti, kakšno je dejansko stanje glede avdio sredstev, instrumentov in glasbene izobrazbe vzgojiteljev. V raziskavo sem vključila vzgojne in prevzgojne domove Višnja Gora, Logatec, Tone Kozel, PMD Jarše in stanovanjsko skupino Črnuče, Veržej, Preddvor, Planina, Malči Belič, Radeče, Slivnica in Smlednik. Na vprašanja je odgovarjalo 89 vzgojiteljev, kar je predstavljalo skoraj vse vzgojitelje vzgojnih in prevzgojnih domov v Sloveniji.

Raziskava je pokazala, potekajo glasbene dejavnosti potekajo v več kot polovici domov, in sicer v obliki glasbenega krožka, kjer se ukvarjajo z raznovrstnimi glasbenimi dejavnostmi, druga dejavnost je učenje kitare, v dveh domovih pa imajo tudi pevski zbor in ansambel.

Med instrumenti, ki jih je po domovih največ, je na prvem mestu kitara, do katere ima dostop kar 69 vzgojiteljev, najdejo se bobni, blokflavte, manj pa je klavirjev in sintetizatorjev, zlasti pa manjka Orffov instrumentarij, ki je nepopoln tudi pri tistih, ki ga imajo.

Vzgojitelji se tudi izven delovnega časa ukvarjajo z glasbo, ker jih pomirja, sprošča, omogoča doživljanje lepega in zabava. Pet vzgojiteljev ima od 2 - 6 let glasbene šole, 10 več kot končano nižjo glasbeno šolo, 5 se jih je izobraževalo privatno, 69 pa jih je brez glasbene izobrazbe. Kljub temu 77 vzgojiteljev meni, da deluje glasba na gojence pozitivno, da deluje negativno, meni le eden.

Gojenci po mnenju vzgojiteljev izbirajo zlasti glasbo, ki je trenutno popularna in ki izraža pripradnost zanje relevantni skupini.

Glede na lastne izkušnje in rezultate raziskave menim, da bi bilo terapijo z glasbo smiselno uvajati v vzgojni in prevzgojni tretma. Pri tem je potrebno upoštevati:

- za začetek je primernejša individualna terapija, pozneje je smiselno oblikovati tudi skupino;
- glasbena terapija ni primerna za vsakogar;
- za celovito terapijo potrebujemo kvalitetna avdio sredstva, nekaj instrumentov na izbiro in dovolj obsežen Orffov instrumentarij, prav bi prišli tudi Ulwilla instrumenti;
- glasbeni terapevt mora poznati in znati primerno vrednotiti vse glasbene zvrsti in izhajati iz glasbe, ki je gojencem blizu;
- posluževati se moramo vseh glasbenih in z glasbo povezanih dejavnosti.

Gojenci si običajno želijo, da jim posvečamo nedeljeno pozornost. Glede na zgoraj omenjene korake glasbene terapije je individualni pristop, vsaj po mojih izkušnjah, nujen. Če lahko mladostnik izbira med instrumenti svobodno, brez bojzani pred posmehom vrstnikov, če jih lahko preizkuša, čeprav da jih ne obvlada, obstaja večja možnost, da bo izbral instrument, ki ga resnično zanima. Prav tako bo upal poslušati glasbo, ki ni trenutno predpisana v skupini, ki ji pripada, terapevt pa bo lažje predstavil tudi glasbo, ki je gojencu tuja, bi jo pa lahko uporabljal med terapijo.

Vzgojni in prevzgojni domovi imajo običajno dovolj avdio - vizualnih sredstev, vendar ne zelo kvalitetnih. Pri poslušanju glasbe v terapevtske namene pa je posebno pomembno, da je posnetek brezhiben, zvok pa zelo kvaliteten. Primerna mora biti tudi okolica, npr. udobni stoli, rože, preproga na tleh itd.

Pri instrumentih se vedno pojavljajo problemi. Zaradi finančnega stanja se instrument običajno še nabavi, problem pa postane vzdrževanje (uglaševanje klavirja, strune za kitaro, ploščice za instrumentarij...), zlasti zaradi tega, ker mladostniki vsaj na začetku ravnajo z instrumenti brez občutka. Instrument je pa sredstvo, na katerem lahko gojenec, poleg tega, da se ga uči, razvija kreativnost, povečuje koncentracijo, uri spomin, se navaja vztrajnosti, izboljšuje samopodobo, ko dosega uspehe na nastopih. Posebne možnosti in tudi z izkušnjami podprto sistematiko nudi Orffov instrumentarij, zlasti tisti deli, ki so nastali zaradi glasbene terapije. Nudijo možnosti iskanja lastnih tonov, iskanja lastnih ritmov, v skupini ustvarjanje harmonije in sporazumevanja z glasbenimi izraznimi sredstvi ter reševanja konfliktov med člani skupine z glasbenimi, torej dovoljenimi sredstvi. Zadnje čase nudijo nove možnosti Ulwilla instrumenti, na katerih se da hitro doseči visok nivo

izvajanja, ne zahtevajo pa poznavanja glasbene teorije in not, kar je na začetku pomembno.

Mladostniki običajno sprejemajo le glasbo, ki je trenutno popularna v skupini, ki ji pripadajo. Izkušnje, ki sem jih dobila pri delu z vedenjsko motenimi mladostniki, pa kažejo, da jih je možno zainteresirati tudi za glasbo, ki je niso vajeni, nudi pa boljše terapevtske možnosti. Najbolj zaželen skladatelj klasične glasbe je bil Mozart in baročna glasba. To pripisujem dejstvu, da je ta glasba zelo strukturirana, predvidljiva in omogoča veliko mero občutkov, ki tem mladostnikom običajno niso dostopni. Praviloma lahko terapevt doseže toleriranje različne glasbe s tem, da pokaže veliko mero poznavanja in sprejemanja mladostnikove glasbe in se zna do nje argumentirano opredeliti.

Dejavnosti, ki jih izvajamo pri glasbeni terapiji so:

- poslušanje,
- petje,
- igranje na instrumente,
- slikanje ob glasbi,
- gibanje (ples) ob glasbi.

POSLUŠANJE

Po nekaterih podatkih poslušajo mladi glasbo tudi do 21 ur tedensko, vse bolj pa opažamo, da ne slišijo, to je zavestno ne dojemajo najbolj preprostih sporočil. Z vajami poslušanja lahko pri klientu razvijemo občutek za poglobljeno poslušanje, kar mu bo koristilo tako pri poslušanju glasbe kot v vsakodnevni komunikaciji. Mnogi se svoje muzikalčnosti nikoli ne zavedo, ker niso imeli nikakšnih spodbud ali pa so bili v svojih težnjah zavrnjeni. Pri poslušanju moramo upoštevati vse zvrsti in občutke tudi ubesediti, da se gojenec bolj plastično sooči, kako vpliva nanj posamezna zvrst in se lažje opredeli za tisto, ki bi mu lahko pomagala pri osebnem urejanju. Verjetno se bo komu pojavil pomislek glede rocka in podobnih zvrsti, ki veljajo za spodbudo agresivnosti, vendar lahko po lastnih izkušnjah trdim, da so vedenjsko moteni sposobni ob ustrezni motivaciji dobro prepoznati, kako deluje nanje glasba z izrazitim ritmom in kako npr. neka umirjena klasična glasba.

PETJE

Pri petju se običajno pojavijo težave, saj se človekov notranji svet s petjem izraža na prav poseben način. Večina gojencev praviloma odklanja petje ker se bojijo slišati svoj glas, hkrati pa se bojijo, da bi jih slišali drugi. Petje začnemo z iskanjem svojega osebnega tona, ki mu v svoji globini prisluhnemo. Ko klienta navadimo na tone, ki prihajajo iz njega, postanejo dosegljive in usvojljive tudi zahtevnejše melodije. Kasneje moramo biti vedno bolj pozorni na pravilno tehniko in primerno interpretacijo, ki omogočata globlje doživljanje.

Pri likovnem izražanju ob glasbi ne gre za to, da likovni izraz sam po sebi ne bi bil zadosten. Likovni izraz lahko le pomaga analizirati in interpretirati doživetje glasbe pri gojencih, ki jim je tak način izražanja bližji. Ta tehnika ima tudi diagnostično vrednost. Za tako izražanje je v začetku primerna programska, pozneje pa tudi absolutna glasba.

GIBANJE (PLES) OB GLASBI

Glasba spodbuja tudi gibanje. V začetku bo veliko predsodkov do izražanja z gibi, z vztrajnim delom in veliko pozitivnega vrednotenja pa je kaj hitro zaznati terapevtske učinke. Gojenec lažje sprejme svoje telo, svojo zunanost, lažje navezuje socialne odnose, spreminja svojo samopodobo.

LITERATURA

1. CHRISTELLER MEES Eva, Kunsttherapie in der praxis, Urachhaus Johhanes m. Mayer GmbH, Stuttgart, 1988.
2. DALHAUS Carl, Eggebrecht Heinrich, Kaj je glasba, CZ, Ljubljana, 1987.
3. MIRKOVIĆ Radoš Ksenija, Psihologija mizučkih sposobnosti, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 1983.
4. RIEMER Otto, Einführung in die Geschichte der Musikerziehung, Heinrichshofen Verlag, Wilhelmshafen, 1994.
5. SCHMIDT Peeters Jacqueline, Music therapy, Charles Tomas Publisher, Illinois, 1987.