

GLASBENA TERAPIJA

Zdravljenje z umetnostjo na recept

Zavedanje o tem, kako pomembno terapevtsko sredstvo je umetnost, še posebno glasba, je v svetu že zelo močno. V sosednji Avstriji že dolgo predpisujejo glasbeno terapijo na recept, britanski raziskovalci so na podlagi raziskav o pozitivnih učinkih petja objavili celo zborovske priročnike Petje za zdravje, v kratkem pa bodo tamkajšnji zdravniki začeli predpisovati recepte za terapevtsko zdravljenje z umetnostnimi terapijami. Pri nas pionijske korake v to smer še vedno dela Inštitut Knoll za glasbeno terapijo in supervizijo, ki po evropskih merilih usposablja glasbene terapevte.

Branke Maselj

Sloveniji sta praktična spoznanja o tem pred desetletjem začeli širiti Claudia in Špela Loti Knoll in pred petimi leti ustanovili svoj inštitut. Glasba je gotovo

javnosti, ki je pred nekaj leti organizirala enega redkih posvetov na to temo.

»Bili smo prijetno presenečeni nad velikim interesom širše javnosti in medijev, kar kaže, da sta tudi pri nas potreba in zanimanje za takšne programe. Ugotovili smo, da petje ni le umetniška



FOTO SHUTTER-STOCK

psihologije na Akademiji za glasbo in pevka pop glasbe.

»Menim, da glede na vsestransko učinkovitost zvočnih vibracij in glasbe, vse premalo izrabljamo njene pozitivne učinke, pa naj bo to na področju zdravstva, šolstva ali pa v vsakdanjem



V Kanadi so članom zdravstvenega združenja razdelili

veka spremlja že od njegovih najzgodnejših časov in je univerzalni jezik, ki nagovarja posameznika na različnih ravneh – na ravni telesa, čustev, uma in duše. Poleg tega je prav »sluh« prvo in zadnje človekovo čutilo, zato je mogoče z glasbo doseči tako nedonošenčke kot umirajoče v paliativni oskrbi ter vmes cel spekter tako ali drugače hendikepiranih ljudi, da se odzovejo,« pravi Claudia Knoll, doma iz Nemčije, kjer deluje že vsaj štiri tisoč usposobljenih glasbenih terapevtov.

Pojočte bolnišnice

Iz Nemčije izvira tudi mreža pojočih bolnišnic, ki jo je zasnoval, prav tako glasbeni terapevt, Wolfgang Bossinger. Leta 2006 je preizkušal učinke skupnega petja v psihiatrični ustanovi v Nemčiji, in ker se je izkazalo, da je to zelo uspešna pot do zavedanja in izražanja čustev ter sprejemanja sebe in okolice, je prakso razširil in razvil mrežo pojočih bolnišnic. Ta program zdaj s pridom uporablja okoli 60 nemških ustanov (bolnišnice, zdravstveni centri – prilojubljen je denimo pri zdravljenju po kapi, pri bolnikih s kroničnimi bolečinami –, negovalni centri, domovi za ostarele), idejo je razširil še naprej v Avstrijo, Švico, zdaj pa ustanove po njegovem vzoru delujejo že v 29 državah po svetu.

Pri pojočih bolnišnicah ne gre za vrsto terapije, ampak tako imenovano pevsko ponudbo, ki ima veliko zdravilnih učinkov; za veliko bolnikov je dragocena in jim olajša njihovo stanje. Pomembno je tudi, da gre za skupno petje bolnikov, ki so s tem aktivno udeleženi. Petje je drugačno od klasično zborovskega – brez not, vključuje preproste melodije in besedila, ki se jim ljudje lahko hitro pridružijo, poleg tega so pesmi smiselno tako izbrane, da lajšajo določen tip zdravstvenih težav, vodijo pa jih terapevti z licenco, pravi Mihela Jagodic z javnega sklada kulturnih de-

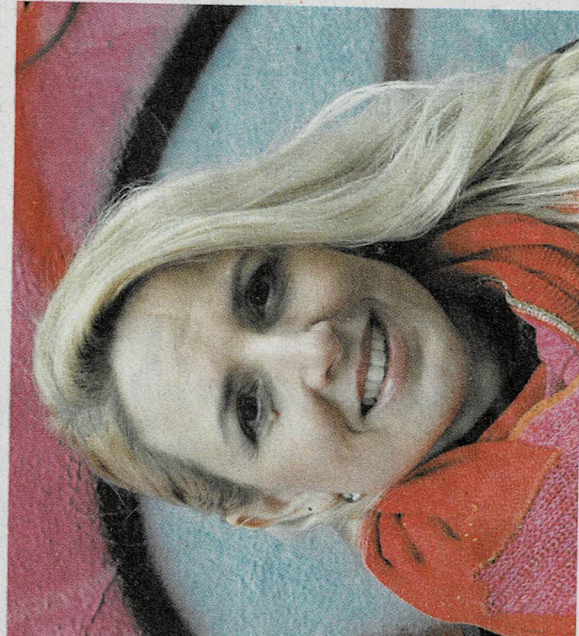
alne, fizične in terapevtske učinke ter da ponuja skupinsko petje veliko uporabnih možnosti, ki so v tujini že precej razvite. Številni projekti skupno petje že vključujejo v svoje preventivne ali kurativne programe v zdravstvenih, negovalnih in rehabilitacijskih centrih. «

Britanski raziskovalni inštitut za umetnost in zdravje Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health je, kot rečeno, na podlagi raziskav o pozitivnih učinkih petja objavil priporočnike Petje za zdravje, ki obsegajo štiri področja: petje za paciente z demenco, petje za paciente s parkinsonovo boleznijo, petje za tiste s kronično obstrukcijo pljuč ter petje za mentalno zdravje.

Moč vibracij

Da ima glasbena terapija izjemno širok spekter uporabne vrednosti in je tako učinkovita tudi zato, ker deluje na neverbalni ravni in tako omogoči marsikateri uvid, ki ga z besedami ne moremo doseči, je prepričana dr. Katarina Habe, docentka za področje obče

Katarina Habe je pripravila o zdravljenju glasbe.
FOTO MAVRIC PIVK



zvišenju, kjer nam lahko pomaga sprostiti ali aktivirati telo, čustva in um. V Sloveniji pogrešam, da bi bile na recept tudi glasbena terapija in katere alternativne oblike terapije, ki so znane in podprte, kar je recimo v Avstriji, Švici in Nemčiji že stalna praksa. V zadnjem času sta tako izjemno aktualni glasbena terapija posameznikov z demenco in posameznikov z motnjami avtičnega spektra. Na teh dveh področjih je mogoče z glasbeno terapijo dosegati že skorajda čudežne učinke. «

Terapevtske učinke zvoka in glasbe so uporabljale že predantične in antične civilizacije. Iz antropologije je znano tudi pojav tarantizma, ki sicer izvira iz južne Italije, označuje pa tradicionalno zdravljenje s koreografsko glasbeno terapijo, med katero plešoč, bodisi da ga je picila strupena žival ali ima le histerične napade, pade v trans, s katerim izžene bolezni ali demone. V zadnjem času se pojavlja čedalje več raziskav, ki kažejo, da glasba blagodejno učinkuje tudi na blagostanje zdravega posameznika, pa naj bo to na telesni, čustveni

po 50 »receptov« za brezplačen obisk muzeja lepih umetnosti.

ali umski ravni. Sodobna nevroznanost tako dokazuje, da lahko glasba terapevtsko učinkuje na posameznika že, če jo ta zgolj posluša, kaj šele, če jo aktivno izvaja, kar pomeni, da poje ali igra instrument, pravi Katarina Habe, ki je doktorirala prav na temo o vplivih glasbe na kognitivno funkcioniranje.

Za migrante, zapornike in tudi mačke

Socialni delavec in zborovodja Blaž Rojko, ki je v svoji diplomski predstavitelj petja na življenje pevcev, ugotavlja, da se v pevskih zborih krepijo medgeneracijsko sodelovanje in socialne mreže, posameznikom pa petje daje občutek lastne vrednosti in družbene pomembnosti. Zato so zborovsko petje

UČINEK GLASBE NA GLASBENIKE

Učiteljica klavirja in trenerka glasbenih nastopov Damjana Zupan:

»Glasbeniki smo pravzaprav atleti in še več kot to. Smo tudi umetniki, ki stremimo k lepemu, dovršenemu. Naše poslanstvo je plemenito, z glasbo razveselimo, radostimo, sprožimo solze, ki očistijo dušo, kažemo smisel življenju, dvigujemo duha. Žal pa moramo za svojo kondicijo in počutje največkrat poskrbeti kar sami, brez tima strokovnjakov, ki spremljajo športnike, z malo institucijske, tudi medijske podpore, podpore navijačev. Naše telo, čustva in razum se velikokrat upirajo pričakovanjem, ki navdihujejo ali zavirajo naše vodenje in nastopanje. Že ob nenehni urah igranja (ali petja), vadenja v prisilni držji in nastopanje istih gibov lahko ob stiku z instrumentom pošteno utrudimo svoje telo. Poškodbe so neredke, od takih, ki oslabijo naš sluh, do takih, pri katerih zataji prav tisti del telesa, ki ga najbolj potrebujemo (roka, ambažura, glasilke ...). Fizične blokade pomenijo tudi psihične ovire, ki jih velikokrat doživijo glasbeniki, lahko že med šolanjem, ko zaradi prisilnega mirovanja boleče opazujejo druge vrstnike, kako napredujejo – ali pa v času profesionalne kariere, ko tiho trpijo in ne priznajo svojih bolečin do zloma ... da le ne bi izgubili koncertnih angažmajev.«



Zborovsko petje so že uporabljali za integracijo v državah z velikim številom migrantov.

glasbo. »Klientu ponudimo varen prostor, v katerem se lahko ob glasbi sooči s svojo stisko, jo izrazi, preoblikuje in po možnosti ozdravi.«

Terapevtki Knoll in njune kolegice na inštitutu v praksi delajo z ljudmi, ki imajo motnje v duševnem razvoju, s takšnimi, ki ne morejo govoriti, kot denimo avtisti, zato verbalne oblike terapije največkrat niso možne. Do njih pristopajo neposredno z glasbo, z odpiranjem možnosti za njihov odziv s telesom ali glasom. Uporabljajo vrsto prostih instrumentov, kot so ksilofoni, tolkala, bobni, in različne etno instrumente, ki so večinoma pentatonično uglaseni, da je mogoče iz njih preprosto izvabiti lep zven.

Klienti se lahko odzovejo na ritem, harmonijo ali melodijo na čustveni, socialni in psihofizično ravni. Včasih reagirajo s telesom, drugi z glasom; če imajo zmožnost govora, lahko spregovorijo o svojih občutkih in asociacijah.

»Ko začutijo notranjo željo, da se izrazi jo, je to trenutek srečanja s terapevtom in ta se lahko uglaši nanje. A ko oseba s hudimi motnjami postane željna uporabiti svoje telo, takrat se terapija šele začne,« pripoveduje Claudia Knoll, ki rada svoje delo združuje s terapijo z drugih

Claudia Knoll in
Špela Loti Knoll sta
glasbeni terapevt-
ki. FOTO TOMI
LOMBAR



področij, kot so psihologija, logopedija ali fizioterapija, da se terapije vzajemno podpirajo.

Šele to pri zelo hendikepiranih omogoči napredek, čeprav v teh primerih popolna ozdravitev ni mogoča in je terapija dolg proces z namenom izboljšati kakovost življenja posameznika. Pri razmeroma zdravih osebah v krizi ali po nevrološki poškodbi pa lahko doseže glasbena terapija svoj učinek že po nekaj mesecih oziroma v trenutku, ko znova najdejo motiv, da se premaknejo iz kriznega stanja, pravi terapevtka.

Glasba morda najgloblje učinkuje na človeka, ker se dotakne samega njegovega jedra, a tudi vse druge vrste umetnosti nosijo izjemno pozitivne učinke. Posameznik mora poslušati predvsem sebe, da ve, katero umetnost bo uporabil, da bo prišel do terapevtskih uvidov in zelenih premikov, pravi Katarina Habe. In prav zato, ker smo ljudje tako različni, se britanska vlada pri uvajanju novih oblik terapij, ki bodo polno zaživele do leta 2023, ni omejila le na glasbo. Predvideni »socialni recept« bo pacientom omogočil poleg petja in igranja instrumentov tudi tečaje plesa in celo tečaje kuhanja, igranja skupinske tobole ali obiskovanje knjižnic. Podobno akcijo so novembra sprožili v Kanadi: članom zdravstvene zveze Médecins francophones du Canada so razdelili po 50 »receptov«, s katerimi lahko ti skupaj z družino ali prijatelji brezplačno obiščejo Montrealski muzej lepih umetnosti, v katerem je sicer treba plačati približno 15 evrov vstopnine.

že uporabljali za integracijo v državah z velikim številom migrantov, kot sta Nemčija in Švedska. V celovškem zaporu, kjer imajo zaporniki tudi možnost pri svojih muhah sprožijo ugodje, saj se med igranjem uležajo poleg instrumentov ali celo naslonijo glavo na glasbilo, izražajo zadovoljstvo in se na poseben

zaporu, kjer imajo zaporniki tudi možnost ustvarjanja v glasbenih skupinah, ugotavljajo, da to deluje pomirjevalno, zaporniki so tudi bolj konstruktivni in pozitivno naravnani. V kanadskem Montrealu so imeli zbor brezdomcev, ki so ga razpustili po 1000 nastopih; člani, takrat stari od 19 do 67 let, so se naučili rednega dela in izpolnjevanja obveznosti do zbora, se ustalili in si našli tudi zaposlitev.

Glasba vpliva tudi na druga živa bitja, ne le človeka. Raziskave o odzivanju rastlin na predvajanje klasične glasbe so v teoriji že dolgo znane, glasbenica in študentka glasbene terapije na inštitutu Knoll Keja Lomovšek v praksi opaža, kako njeno igranje zbujajo precejšnje zanimanje pri njenih šestih mačkah.

»Marsikdo bo pripomnil, da so mačke pač radovedne in kažejo interes za vse, kar se dogaja v njihovi bližini. A vendar je očitno, da določeni zvoki glasbil bolj pritegnejo mačjo pozornost kot drugi in da se na različno kakovost zvoka različno odzivajo. Glasbila, uglasena v višjih oktavah, ali glasbila z daljšim izzvenom

izražajo zadovoljstvo in se na poseben način umirijo.«
Spekter uporabnosti glasbene terapije je tako širok, da bi težko našla problematiko, pri kateri z glasbeno terapijo ne bi mogli doseči želenih terapevtskih ciljev, je prepričana tudi Katarina Habe. »Glasbena terapija je zelo uspešna pri delu s posamezniki z raznolikimi motnjami v duševnem razvoju (npr. motnje avtiističnega spektra, čustveno-vedenske motnje itd.) in posameznikov z različnimi duševnimi motnjami (npr. anksioznost, depresija itd.). Se posebno se obnese pri delu s posamezniki, ki na verbalni ravni ne morejo komunicirati ali pa imajo pri tem težave. Spregovorijo s pomočjo glasbe in izrazijo vse tisto, česar z besedami ne morejo.«

Inštitut Knoll

Glasbena terapija kot ena izmed poti, po kateri lahko s pomočjo glasbe dosežemo pozitivne učinke pri človeku, je za Claudio Knoll strokovna praksa, pri kateri ima osrednjo vlogo trosmerni proces med terapijeto, klientom in



World of Synergy 2019

INCLUSIVE LEADERSHIP



14.-16. marec 2019

Terme Olimia, Podčetrtek

Mednarodna izkustvena konferenca – voditeljstvo prihodnostiza večje ravnovesje v družbi

Za posameznike, time in organizacije!
Ne zamudite early bird vstopnic do 20. 1. 2019 na
www.worldofsynergy.com/tickets

Medijska partnerja:

SVET KAPITALA DELO