Mogućnosti primjene glazbe i terapije glazbom u socijalnopedagoškom radu

Relić, Nikolina

Master's thesis / Diplomski rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:791012

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-19**

Repository / Repozitorij:

Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository

Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

Mogućnosti primjene glazbe i glazbene terapije u socijalnopedagoškom radu

Nikolina Relić

Zagreb
Rujan 2017.

Sveučilište u Zagrebu

Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

Mogućnosti primjene glazbe i glazbene terapije u socijalnopedagoškom radu

Nikolina Relić doc.dr.sc.Ivana Jeđud Borić

Zagreb

Rujan 2017.

Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad *Mogućnosti primjene glazbe i glazbene terapije u socijalnopedagoškom radu* i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Nikolina Relić

Mjesto i datum: 4. rujna 2017.

SAŽETAK

Naslov rada: Mogućnosti primjene glazbe i glazbene terapije u socijalnopedagoškom radu

Studentica: Nikolina Relić

Mentorica: doc.dr.sc. Ivana Jeđud Borić

Program/modul: Socijalna pedagogija/Djeca i mladi

Cilj rada je prikaz mogućnosti primjene glazbe i glazbene terapije u socijalnopedagoškom radu kroz pregled fiziološkog, psihološkog i društvenog utjecaja glazbe na čovjeka, teoretski prikaz muzikoterapije, njenu definiciju, ciljeve, svrhu te pregled različitih pristupa koje je moguće primjenjivati u radu s populacijom djece i mladih s poremećajima u ponašanju. Nadalje, u radu su prikazani i primjeri dobre prakse primjene glazbe i glazbene terapije iz svijeta, ali i iz Hrvatske. Tako je u radu prikazan sažetak programa „Glazbom do sebe“ kojemu je cilj upoznavanje korisnika s područjem emocija i učenje strategija nošenja s pojedinim emocionalnim stanjima, a sve to upotrebom glazbe kao ekspresivnog medija. Isto tako, prikazan je i plan i program glazbenih aktivnosti u Dječjem domu Antun Gustav Matoš u kojem djeluje socijalna pedagoginja kao odgajateljica glazbenih aktivnosti, a koja za korisnike doma aktivnosti slobodnog vremena organizira uz korištenje metoda i tehnika muzikoterapije. Također, autorica je prikazala i svoj individualni rad s korisnikom u kojem je koristila glazbu kao ekspresivnu tehniku koja pripomaže socijalnopedagoškom radu i zadanim tretmanskim ciljevima.

Analizom literature te kroz primjere dobre prakse može se zaključiti kako je glazba kao ekspresivna tehnika izrazito pogodna za upotrebu u radu s djecom i mladima s poremećajima u ponašanju. Upotrebom glazbe, stvara se temelj za kvalitetan tretmanski odnos, stvara se ugodna i pozitivna atmosfera na susretima, a ostvaruju se i različiti socijalnopedagoški ciljevi poput razvoja socijalno primjerenih ponašanja i interpersonalnih vještina, eliminiranja nepoželjnih ponašanja, razvoja kognitivnih vještina povezanih sa svakodnevnim funkcioniranjem, razvoja konstruktivnog korištenja slobodnog vremena, razvoja ili obnavljanja komunikacijskih vještina, poboljšanja raspoloženja i afektivnih stanja, poboljšanja kvalitete života, razvoja uspješnog i sigurnog samoizražavanja itd.

Ključne riječi: glazba, muzikoterapija, ekspresivne tehnike, socijalnopedagoški rad, poremećaji u ponašanju

ABSTRACT

Title: Possibilities of the Application of Music and Music Therapy in Social Pedagogy

Student: Nikolina Relić

Tutor: Assist. Prof. Ivana Jeđud Borić, PhD

The program/module: Social pedagogy/Children and Youth

The aim of the paper is to present the possibilities of application of music and music therapy in socio-pedagogical work through a review of the physiological, psychological and social influence of music on people, the theoretical view of music therapy, its definition, goals, purpose, and an overview of different approaches that can be applied in dealing with the population of children and young people with behavioral disorders. Furthermore, the paper presents examples of good practice of using music and music therapy from the world, but also from Croatia. Thus, the paper presents a summary of the programme „Music as a source to your inner self“ aimed to work on a strategy for dealing with different emotions with the use of music. The second example of good practice from Croatia is an example of the programme of music activities in the Children's Home Antun Gustav Matoš where social pedagogue works as an educator of music activities and organizes leisure activities using methods and techniques of music therapy. Also, the author presented her individual work with the user in which she used music as an expressive technique that contributes to socio-pedagogical work and to the given treatment goals.

Music as an expressive technique is extremely suitable for use in working with children and young people with behavioural disorders as it can be concluded by literature analysis and examples of good practice. By using music in socio-pedagogical work, a good base for a quality therapeutic relationship is made, a pleasant and positive atmosphere is created at meetings, and also various socio-pedagogical goals are achieved such as the development of socially appropriate behavior and interpersonal skills, elimination of undesirable behavior, development of cognitive skills related to day-to-day functioning, development of constructive use of leisure time, development of communication skills, improvement of moods and emotional states, improvement of the quality of life, development of successful self-expression etc.

Keywords: music, music therapy, expressive techniques, social pedagogy, behavioural disorders

,,Za sve one koji su u nekom trenutku mog života probudili glazbu u meni, a najviše za one koji su moju unutarnju melodiju uvijek slušali i zajedno sa mnom pjevali.“

SADRŽAJ

1. UVOD 1

2. UTJECAJ GLAZBE NA ČOVJEKA 4

2.1 Glazba i fiziologija 4

2.2 Psihološki utjecaj glazbe na čovjeka 7

2.3 Glazba i društvo 11

3. MUZIKOTERAPIJA 14

3.1 Povijest muzikoterapije 14

3.2 Muzikoterapija - definicija, cilj, svrha i primjena 15

3.3 Muzikoterapeut 18

3.4 Teorijske osnove i klasifikacija muzikoterapije 20

3.5 Fundamentalna filozofska pitanja – način primjene, uloga glazbe i razine prakse 22

3.6 Funkcije muzikoterapije 24

4. RAZLIČITI PRISTUPI I METODE U MUZIKOTERAPIJI 26

4.1 Aktivne i pasivne metode u muzikoterapiji 28

4.1.1 Aktivne metode muzikoterapije 28

4.1.2 Pasivne metode muzikoterapije 41

5. MOGUĆNOSTI PRIMJENE GLAZBE I GLAZBENE TERAPIJE U SOCIJALNOJ PEDAGOGIJI 46

5.1 Primjeri dobre prakse u svijetu 49

5.2 Primjer dobre prakse u Hrvatskoj 54

5.2.1 Program „Glazbom do sebe“ 54

5.2.2 Glazbene aktivnosti u Dječjem domu Antun Gustav Matoš 58

6. ZAKLJUČAK 75

7. LITERATURA 78

8. PRILOZI 83

1. UVOD

U suvremenom društvu sve je veća potreba za kreativnim pristupima, metodama i tehnikama u tretmanskom radu s obzirom na to da nove generacije djece i mladih traže dinamične, poticajne, inovativne, kreativne i zanimljive medije za izražavanje svojih misli i osjećaja. Glazba je jedan od ekspresivnih medija koji je blizak svakom čovjeku jer su ritam i muzikalnost nešto što u određenoj mjeri posjeduje svaka osoba, iako se često smatra suprotno. Upravo je ta bliskost glazbe svakom čovjeku nešto što ju čini idealnom za implementiranje u socijalnopedagoški rad s djecom i mladima s poremećajima u ponašanju.

Motivacija za istraživanjem odabrane teme proizašla je iz cjeloživotne uključenosti u učenje i izvođenje glazbe te suživota s glazbom, kao i iz osobnog stava kako glazba „liječi“ na najbezbolniji način, a pjevanje otvara dušu i najintrovertiranijeg pojedinca. Također, kroz istraživanje literature i uključenost u različite oblike socijalnopedagoškog rada, smatram kako je glazba medij koji svi razumiju i koji se vrlo lako može implementirati u socijalnopedagoški rad u bilo kojem obliku i u bilo kojem okruženju. Glazba može stvoriti pozitivnu atmosferu, izgraditi odnos i potaknuti dijete ili mladu osobu s problemom da ga aktivno počne rješavati na njemu poznat i zanimljiv način. Glazba socijalnom pedagogu može služiti kao alat s kojim dopire do korisnika, a korisniku kao alat s kojim ima mogućnosti na poznat i prihvatljiv način izraziti sve ono što inače ne bi izrazio riječima.

Nadalje, cilj rada je prikaz mogućnosti korištenja glazbe u socijalnopedagoškom radu te prikaz različitih metoda i tehnika koje stručnjaci mogu primjenjivati u svakodnevnom radu u različitim situacijama, institucijama i s različitim korisnicima, u grupnom ili individualnom obliku rada. Osim teorijskih osnova, u radu je prikazano i nekoliko primjera iz prakse kako bi se stručnjacima približili različiti načini i različite mogućnosti primjene glazbe u socijalnopedagoškom radu s djecom i mladima s poremećajima u ponašanju.

U prvom dijelu rada bit će prikazane teorijske osnove utjecaja glazbe na čovjeka i teorijske osnove muzikoterapije, dok će u drugom dijelu rada biti prikazani dobri primjeri prakse upotrebe glazbe i glazbene terapije iz Hrvatske i svijeta.

Moć glazbe

Mogli bismo reći kako svaka osoba na svijetu ima vlastitu definiciju glazbe. Od najranije dobi, susrećemo se s glazbom te stvaramo vlastitu percepciju i doživljaj iste te je samim time vrlo

teško jednom definicijom obuhvatiti njeno značenje jer za svakog pojedinca glazba označava nešto osobno i intimno.

Prema definiciji Leksikografskog instituta Miroslava Krleže[1] glazba je znanje i vještina, odnosno umjetnost vremenske organizacije zvuka te umjetnost kombiniranja zvukova prema pravilima (koja se mijenjaju prema mjestima i razdobljima) i umjetnost organiziranja trajanja s pomoću zvukovnih elemenata. Proizvod te umjetnosti je sama glazba. Također, glazba je jedan od rijetkih slavenskih naziva (u drugim se jezicima naziv oslanja na grč. μουσική; lat. musica, arap. mūsīqī i dr) te se u hrvatskom jeziku upotrebljava i sinonim „muzika".

Pragmatično određivanje glazbe u svrhu edukacije otkriva kako je glazba umjetnost čiji su temeljni izrazi glazbeni ton i ritam (Sam, 1998).

Filozofkinja Susan Langer (1953, prema Degmečić i sur., 2005) govori kako glazba može izraziti osjećaje koje pojedinac ne može izraziti na neki drugi način jer je te osjećaje nemoguće opisati riječima. Za kubanskog skladatelja Lea Browera (1984, prema Degmečić i sur., 2005), glazba je jednaka pričanju priča te bi prema njemu glazba trebala biti jednaka svakodnevnom razgovoru. Skladatelj i modernist John Cage (Degmečić i sur., 2005) u jednom je intervjuu izjavio kako je skladajući primijetio da je krajnja namjera glazbenih aktivnosti čovjeka ostvariti mentalni mir. Na Cageovu izjavu, možemo nadovezati i misao semiotika Carla Leichtera (1984, prema Degmečić i sur., 2005) da je podrijetlo glazbe i glazbenog izražavanja u unutarnjim psihičkim nemirima čovjeka koji teže relaksaciji putem glazbe. Upravo je i za njega krajnji cilj glazbe čovjekova relaksacija i unutarnji mir. Isto tako, poznati skladatelj Igor Stravinski (1973, prema Degmečić i sur., 2005) definira glazbu kao skup tenzija koje nastoje pronaći relaksaciju.

Degmečić i sur. (2005) izjednačava glazbu s komunikacijom te ju uspoređuje sa „sakralnim tekstom" koji u sebi sadržava neispričane priče, tihe šapate i glasne krikove o mentalnim slikama, uspomenama te ostalim povezanim sa psihičkim procesima tijekom kreativnih procesa glazbenog stvaralaštva. Glazba je komunikacija između pojedinca koji stvara glazbeno djelo i empatičnog slušatelja koji razumije osjećaje, misli i uspomene koje je sam skladatelj pomoću glazbe htio prenijeti na druge te im ispričati svoju priču i otkriti im dio svog vlastitog „svijeta misli". Uz glazbu, i sam slušatelj ili izvođač glazbenog dijela, može stvoriti i svoju značajnu i harmoničnu cjelinu koja označava i njegov osobni „svijet misli". U tom izrazito

[1]Leksikografski zavod Miroslava Krleže, preuzeto s mrežne stranice http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=22246, 20.3.2017.

subjektivnom i intimnom procesu, „svijet zvukova“ susreće se s odgovarajućim „oblicima doživljaja“ drugog ljudskog bića i njegovog „svijeta misli“. Glazbena komunikacija događa se između dvije vrlo intimne i subjektivne strukture razumijevanja, reagiranja i doživljavanja svijeta. Središnji čimbenik u ovom procesu su „unutarnji doživljaji“ skladatelja koji se zrcale sa slušateljevim „unutarnjim svijetom“ i osobnošću. Kada kažemo da nas neka određena skladba „dotiče“, onda možemo pretpostaviti kako smo dotaknuli, iskusili i razumjeli i „unutarnji svijet“ samog skladatelja te kako je glazbena komunikacija ostvarena.

Promatrajući glazbu iz prirodno-znanstvene perspektive, ona predstavlja složeno oblikovan zvuk koji utjelovljuje forme, materijale i strukture zapadne prakse stvorene i percipirane s pomoću niza generalnih i glazbeno-specifičnih kognitivnih i neurobioloških operacija, a promatrajući je iz humanističke perspektive (muzikologija i etnomuzikologija), ona predstavlja socijalni i kulturni fenomen koji se može istražiti neovisno o socijalnim kontekstima unutar kojih se pojavljuje (Cross, 2005).

2. UTJECAJ GLAZBE NA ČOVJEKA

Utjecaj glazbe na čovjeka je zaista neupitan. Iz vlastitog iskustva slušanja ili izvođenja glazbe, zaključujemo kako glazba, s obzirom na situaciju u kojoj se pojedinac nalazi, na različite načine utječe na nas same. Glazba nas ponekad može razveseliti, ponekad rastužiti, ponekad nas toliko pokrene da nas potakne na ples i tjelesnu aktivnost, dok nas u nekim drugim situacijama prati prilikom interakcije s drugim ljudima kao neka vrsta „zvučne pozadine“ za stvaranje određene atmosfere. Sve u svemu, glazba ima moć i utjecaj na čovjeka, njegovo fizičko, psihičko i emocionalno stanje.

Glazba je toliko bitna čovjeku i društvu da je zaintrigirala znanstvenike iz različitih područja djelovanja. Ona je sociološki fenomen s obzirom na to da je postala dijelom općeg odgoja i obrazovanja te je utkana u sve pore našeg svakodnevnog života. I psihologija pokušava dokučiti djelovanje glazbe na psihički razvoj čovjeka, a svoje mjesto je pronašla i u sustavu komunikacijskih metoda i metodičkih postupaka. Njome se bavi i semiotika, odnosno znanost koja proučava sustav znakova i glazbu društveno određuje (Sam,1998).

U daljnjem tekstu, bit će opisani različiti utjecaji glazbe na čovjeka – od fiziološkog, preko psihološkog do emocionalnog utjecaja te će biti objašnjeno društveno značenje glazbe za čovjeka.

2.1 Glazba i fiziologija

Povezanost glazbe i tijela čovjek je prepoznao u najranijim danima postojanja. Već su i stari Grci bolesne ostavljali u centru amfiteatra u Asclepiusu gdje su koristili posebne glasove kako bi izliječili bolesne pojedince (Jaušovec, Jaušovec, Gerlič, 2006). Kasnije, beneficije glazbenog utjecaja otkrivaju se i kod pacijenata s epileptičnim napadajima (Hughes i sur., 1998, Hughes, 2002), pacijenata s problemima sluha (Tomatis, 1996, prema Jaušovec, Jaušovec, Gerlič, 2006) te kod ranog dječjeg autizma (Rimland i Edelson, 1995). Mnoge studije, naročito one u području neuroznanosti, složne su i potvrđuju činjenicu o povezanosti glazbe i ljudske fiziologije, a sam interes za proučavanjem područja raste (Zatorre, 2003; Zatorre, McGill, 2005, prema Fukui, Toyoshima, 2008).

Govoreći o utjecaju glazbe na mozak čovjeka, dokazano je kako glazba utječe na moždane živce u svim fazama čovjekova razvoja – od fetusa do odrasle osobe (Abbott, 2002). Glazba povećava sinaptičku plastičnost mozga, što su potvrdile studije koje su uspoređivale glazbenike i *neglazbenike* te učenike glazbe i *neučenike* glazbe dokazavši kako glazba utječe na neuralno učenje i podešavanje (odgovor moždanih stanica na zvuk i glazbene stimulacije i promjene u

broju moždanih stanica), a taj pozitivan učinak traje dug period kod osoba koje su aktivno uključene u procese izvođenja i učenja glazbe (Abbott, 2002). Lappe i sur. (2008) zabilježili su promjene kod mjerenja ERP-a (*event-related potentials*) putem EEG-a kod mladih odraslih osoba nakon dva tjedna intenzivnog učenja glazbe, a Moreno i Besson (2006, Moreno i sur, 2009) pokazali su promjene plastičnosti dijelova mozga povezanih sa svladavanjem jezika nakon kratkog perioda aktivne uključenosti u učenje izvođenja glazbe. Isto tako, sviranje instrumenta povezano je i s ubrzanim sazrijevanjem mozga. Na primjer, Hudziak i sur. (2014) otkrili su ubrzano kortikalno sazrijevanje područja povezanih s motoričkim planiranjem, koordinacijom, vizualno-spacijalnom sposobnošću i regulacijom emocija i impulsa kod pojedinaca uključenih u intenzivno izučavanje glazbe. Dokazano je i kako bubnjari pokazuju kompleksnije tragove memorije temporalne organizacije glazbenih sekvenci, dok dirigenti pokazuju bolje praćenje auditornog prostora (Munte i sur., 2003, prema Hallam, 2010). Također, svirači žičanih instrumenata, u usporedbi s neglazbenicima, imaju bolju sposobnost somatosenzorne zastupljenosti kod aktivnosti prstiju, a povećanje sposobnosti ovisi o dobi početka sviranja instrumenta (Pantev i sur., 2003, prema Hallam, 2010).

Zanimljiva je i spoznaja kako glazba utječe na prisjećanje, čak i kada osoba oboli od neurodegenerativnih bolesti poput Alzheimerove bolesti koja uzrokuje gubitak pamćenja. Upravo je kod spomenute bolesti dokazano da se pacijenti mogu prisjetiti glazbe iz prošlosti, a slušanje te glazbe dovodi i do povratka i oporavka drugih uspomena (Abbott, 2002). Isto tako, istraživanjem dviju skupina nakon perioda moždanog udara (skupina koja je svakodnevno 1-2 sata bila izložena glazbi i skupina koja nije bila izložena glazbenim podražajima), potvrđeno je kako slušanje glazbe, u periodu neposredno nakon moždanog udara u trajanju od minimalno dva mjeseca, može poboljšati kognitivni oporavak u području verbalne memorije i fokusirane pažnje i prevenirati negativno raspoloženje pacijenata poput depresije i promjenjivog raspoloženja (Särkämö i sur., 2008). Fukui i Toyoshima (2008) su u svom istraživanju pokušali istražiti pomaže li slušanje glazbe neurogenezi, regeneraciji i rekuperaciji neurona prilagodbom sekreta steroidnih hormona u oba smjera (povećanjem i smanjenjem) što bi na kraju dovelo do plastičnosti mozga. Svojim istraživanjem došli su do rezultata da slušanje glazbe i sviranje mijenja razinu steroida te kako slušanje glazbe povećava vjerojatnost prilagođavanja niza steroidnih hormona te olakšava neurogenezu, regeneraciju i rekuperaciju neurona.

Pelletier (2004, prema Dillman-Carpentier, Potter, 2007) je svojom meta-analizom 22 eksperimenata koji se bave utjecajem glazbe na čovjeka prikazao kako opuštajuća glazba ima

značajan učinak na smanjenje pobuđenosti i aktivacije, s tim da veličina tog efekta varira s obzirom na dob, glazbene preferencije, stresore i ranija glazbena iskustva. Kada pričamo o povezanosti mozga i različitih glazbenih stilova, možemo spomenuti Dillman Carpentiera i Pottera (2007) koji su ispitivali učinke različitih glazbenih stilova na razinu simpatičke aktivacije sudionika. Njihov je eksperiment, s uključenih 25 studenata, pokazao kako slušanje glazbe brzih ritmova povećava aktivaciju, što nije utvrđeno za glazbu sporijih ritmova. Također, zaključili su kako stil i tempo glazbe imaju značajan interakcijski učinak na elektrodermalnu reakciju sudionika, tako da pri slušanju klasične glazbe brzi tempo povećava aktivaciju, dok takav tempo ima suprotan učinak na aktivaciju pri slušanju rock glazbe. Možemo reći kako su svojim istraživanjem pokazali jasan utjecaj glazbe na vegetativni živčani sustav, čime su potvrdili i neka ranija istraživanja ovog područja (Krumhansl, 1997; Nyklicek, Thayer i van Doornen, 1997, prema Reić Ercegovac, Dobrota, 2001). Isto tako, ranija istraživanja (Hansen, 1991; McNamara i Ballard, 1999), koja su se bavila odnosom preferencija i različitih značajki ličnosti, dala su donekle potvrdu i o povezanosti glazbenih preferencija i fiziološke pobuđenosti pojedinca utvrdivši povezanost između preferencija heavy metal glazbe i visoke razine pobuđenosti, kao i između preferencija heavy metal glazbe i sklonosti traženju uzbuđenja te antisocijalnom ponašanju.

Osim svega navedenog, glazba izaziva emocije i promjene raspoloženja stimulacijom autonomnog živčanog sustava (Hallam, 2010). Tjelesni odgovori povezani s emocijama uključuju promjene u razini dopamina, serotonina, kortizola, endorfina i oksitocina (van Eck, 1996). Navedene promjene mogu utjecati i na fizičko zdravlje pojedinca, što je dokazano različitim eksperimentima, opservacijama i studijama provedenim na životinjama (npr. Kubzansky, 2009, prema Hallam, 2010). Osim toga, utjecaj slušanja glazbe ima i širok spektar fizioloških utjecaja na ljudsko tijelo uključujući promjene u otkucajima srca, disanju, tlaku, temperaturi i provodljivosti kože, napetosti mišića i biokemijskim odgovorima (Kreutz, Lotze, 2008, prema Hallam, 2010). Fizička izdržljivost poboljšat će se ako je pokret ritmički koordiniran glazbenim stimulansom (Anshel i Marisi, 1978, Painter, 1966), sviranje instrumenta povećava finu motoriku pojedinca (Schlaug i sur., 2005) te su određene beneficije pjevanja povezane s imunološkim sustavom, disanjem, usvajanjem pravilnog držanja, poboljšanjem raspoloženja i redukcijom stresa (Beck i sur. 2000, Kuhn, 2002, Kreutz i sur., 2004, Beck i sur. 2006).

2.2 Psihološki utjecaj glazbe na čovjeka

Eminentni psiholog Raymond Cattell (Cattell i Sanders, 1954, prema Rentfrow, Gosling, 2003), kao reakciju na očiti manjak istraživanja na temu glazbe, izjavio je: *„Toliki je jak utjecaj glazbe ... da je zaista iznenađujuće da se u povijesti psihologije i psihijatrije toliko malo eksperimenata, ili čak diskusija, referira na njen utjecaj."* Iz navedenog, i iz činjenice da je u razdoblju između 1965. i 2002. od 11000 objavljenih članaka u vodećim časopisima na temu socijalne i osobne psihologije samo njih 7 bilo povezano s glazbom (glazba kao pojam, oznaka znanstvenog rada - *index term* ili *subject heading*) (Rentfrow, Gosling, 2003), možemo primijetiti kako je proučavanje psihološkog utjecaja glazbe na čovjeka još uvijek u začecima. Trenutno se uočava porast istraživanja povezanih s glazbom i društvenim ponašanjem, ali je još uvijek jako mali broj glazbenih edukatora i glazbenih psihologa uključeno u njih (Hargreaves i North, 1997; North, Hargreaves, i McKendrick, 1997, 2000, prema Rentfrow, Gosling, 2003).

Govoreći o povezanosti osobina ličnosti i glazbe te IQ-a i glazbe, važno je spomenuti dvojac Rentfrow i Gosling (2003) koji su u seriji istraživanja ispitivali postojeća uvjerenja o glazbi, strukturu koja je u pozadini glazbenih preferencija pojedinaca te povezanost između glazbenih preferencija i osobnosti. Možemo reći kako su njihova istraživanja rasvijetlila ulogu individualnih značajki ličnosti u glazbenim preferencijama, ali i slušanju glazbe općenito (Rentfrow i Gosling, 2003, 2006, 2007, prema Reić Ercegovac, Dobrota, 2011). Preferencije određene vrste glazbe determinirane su interakcijom različitih činitelja, o čemu govori i LeBlanc (1981, prema Reić Ercegovac, Dobrota, 2011). Prema teoriji glazbenih preferencija (Rentfrow, Gosling, 2003) tri važna čimbenika koji sudjeluju u kreiranju glazbenih preferencija pojedinaca predstavljaju: osobine ličnosti, kognitivne sposobnosti i samopoimanje. Tako pojedinci s visoko razvijenom inteligencijom, odnosno visoko razvijenim kognitivnim sposobnostima općenito, pokazuju veću sklonost složenim i umjetničkim glazbenim vrstama u odnosu na pojedince nižih kognitivnih sposobnosti (Rentfrow, Gosling, 2003). Autori (Rentfrow, Gosling, 2003) dobiveno tumače sklonošću pojedinca preferenciji one vrste glazbe koja mu omogućuje optimalnu razinu kognitivne stimulacije. Tako će pojedinci višeg IQ-a preferirati slušanje složenije glazbe, jer im omogućava optimalno stimulirajuće djelovanje, dok će pojedincima niže razvijenih kognitivnih sposobnosti, jednostavniji oblici predstavljati optimalnu glazbenu stimulaciju. S druge strane, istraživanje je u odnosu na osobine ličnosti iz petfaktorskog modela pokazalo da je preferencija kompleksne i umjetničke glazbe povezana s otvorenošću za nova iskustva ili intelektom, što dovodi do mogućnosti da pojedinci koji

ostvaruju visoke rezultate na dimenzijama intelekta preferiraju glazbene stilove koji osnažuju njihov doživljaj sebe kao sofisticirane osobe sklone umjetnosti (Rentfrow, Gosling, 2003, prema Reić Ercegovac, Dobrota, 2011). Iz navedenih tvrdnji, možemo reći kako razina kognitivne sposobnosti utječe na preferenciju određene vrste glazbe.

Kada se utjecaj promatra u drugom smjeru, odnosno kada govorimo o utjecaju glazbe na inteligenciju, istraživanja nisu jednoznačna, a neki autori (Stough i sur., 1994) nakon provedenog istraživanja povezanosti glazbe i inteligencije, u kojem rezultati pokazuju slab ili gotovo nikakav utjecaj, zaključuju kako nema potrebe za daljnjim istraživanjima područja jer ne bi dovela do novih saznanja. Ova tema započinje istraživanjem i, još uvijek kontroverznim, fenomenom koji proizlazi iz njega – *Mozart efekt* (Rauscher, Shaw, Ky, 1993, prema Rauscher, Shaw, Ky, 1994). Njega Terzin-Laub i Ivanec (2012) definiraju kao kratkotrajno poboljšanje učinka u testu spacijalnih sposobnosti nakon slušanja određene vrste glazbe. Istraživanje (Rauscher, Shaw, Ky, 1993, prema Rauscher, Shaw, Ky, 1994) je provedeno na 36 studenata. Studenti su 10 minuta slušali Mozartovu sonatu u D-duru za dva klavira, K. 448 te su postigli 8 do 9 bodova više na podtestu spacijalne inteligencije (Stanford-Binet Intelligence Test) nego kada su slušali snimljene upute za relaksaciju (ljudski glas) ili kada su rješavali test u tišini. Efekt je trajao samo 10-15 minuta nakon slušanja glazbenog djela. Istraživanje o utjecaju slušanja Mozartove glazbe na spacijalne sposobnosti, proveli su i Terzin-Laub i Ivanec (2012) koji su došli do rezultata kako ne postoji mnogo razloga za vjerovanje kako pasivno slušanje glazbe može poboljšati učinak na testu spacijalnih sposobnosti, bilo radi induciranog raspoloženja, bilo radi mogućeg pobuđivanja rada mozga na neki specifičan način, a njihovi rezultati potvrđuju i neka ranija istraživanja (Latendresse, 2006; Thompson i sur., 2001; McKelvie i Low, 2002; Rideout i Taylor, 1997, prema Terzin-Laub, Ivanec, 2012) te su bliži su rezultatima spomenutog istraživanja Stougha i sur. (1994) koji daljnja istraživanja na temu utjecaja glazbe na spacijalnu inteligenciju smatraju nepotrebnima.

Nadalje, vrlo su zanimljiva i istraživanja na temu povezanosti osobina ličnosti i glazbenih preferencija. Istraživanje o utjecaju *osobina ličnosti iz petfaktorskog modela* [2] na glazbene preferencije, pokazalo je da je preferiranje veselijih ritmova s vokalima značajno povezano s ekstroverzijom (Rentfrow, Gosling, 2003), dok su Pearson i Dollinger (2003) svojim istraživanjem utvrdili da je ekstroverzija povezana s općenito većom zainteresiranošću za

[2] Petfaktorski model osobina ličnosti (Costa i McCrae, 1990): **Neuroticizam** (emocionalna nestabilnost i neprilagođenost), **Ekstroverzija** (aktivnost, socijabilnost, društvenost), **Otvorenost** (estetska osjetljivost, intraceptivnost, intelekturalna radoznalost), **Suradljivost** (poverenje, altruizam, suradnja) i **Savjesnost** (težnja k ostvarenju ciljeva, disciplinirano)

glazbu, a poseban interes ekstrovertiraniji pojedinci iskazuju za *pop* i *rock* glazbu. Ekstroverti koriste glazbu za poticanje pobuđenosti, preferiraju energičnu glazbu naglašenih ritmova te plesnu glazbu, posebno tijekom monotonih i jednoličnih aktivnosti (Rentfrow, Gosling, 2003; McCown i sur., 1997). Osim navedenog, Dollinger (1993) dolazi i do spoznaje kako su ekstroverti, naročito kada u obzir uzmemo činjenicu o višoj razini traženja uzbuđenja kod ekstroverata, skloniji glazbi koja ih više stimulira. Tako ekstroverzija pozitivno korelira s preferiranjem *jazz* glazbe, a njihova sklonost traženju uzbuđenja s preferencijom *hard* rock glazbe. Traženje uzbuđenja povezano je s preferencijom *rock* glazbe, što možemo povezati s njenom glasnoćom, dok je *hard rock* glazba često disonantna popraćena kompleksnim ritmovima i harmonijama. S obzirom na to da osobe s većom potrebom za traženjem uzbuđenja više vole biti aktivno uključene u glazbu od toga da im glazba bude samo pozadina za druge aktivnosti, uz sve navedeno, njihova preferencija rock glazbe je razumljiva (Litle, Zuckerman, 1985). Otvorenost za iskustva pozitivno je povezana s uživanjem u različitim tipovima glazbe, posebno u onim manje konvencionalnim i *mainstream* (Dollinger, 2013). Također, povezana je i s preferencijom *new age*, klasične, *jazz* i *reggae* glazbe, kao i s folk-etničkom i *soul* glazbom, što možemo povezati s njihovim filozofskim pogledom na svijet (Dollinger, 2013). S druge strane, u istraživanju Glasgow i Cartier (1985) pokazalo se kako konzervativnije osobe, za razliku od liberalnijih (dimenzija Otvorenost za iskustva), preferiraju jednostavnu, poznatu i glazbu „sigurnih“ stimulacija. Nadalje, pokazano je kako introverti preferiraju glazbu nižeg stupnja auditornog stimulansa (McCown i sur, 1997), što je i fiziološki predvidivo s obzirom na to da prirodno introverti imaju višu razinu fiziološke pobuđenosti korteksa, suprotno ekstrovertima, što dovodi do manje potrebe za dodatnim vanjskim podražajima (Eysenck i Eysenck, 2003, prema Terzin-Laub, Ivanec, 2012). Također, potvrđena je i činjenica da je introvertima pozadinska glazba prilikom rješavanja različitih intelektualnih zadataka smetnja te da pozadinska glazba smanjuje njihovu uspješnost prilikom rješavanja istih, što nije slučaj s ekstrovertima (Furnham, Strbac, 2010; Daoussis, McKelvie, 1986; Belojevic i sur., 2001 McKelvie 1986, prema Furnham, Strbac, 2010). Campbell i Hawley (1982, prema Furnham, Strbac, 2010) istraživanjem pokazuju kako će ekstoverti za mjesto učenja puno prije izabrati dio knjižnice s više aktivnosti i vreve, dok će introverti birati mirnija mjesta, daleko od buke. Osobe s višim rezultatom na skali neuroticizma, više koriste glazbu u svrhu regulacije emocija (Chamorro-Premuzic, Furnham, 2007), što je povezano s njihovim doživljajem većeg intenziteta emocija, naročito onih negativnih poput anksioznosti, depresije i tuge (Costa, McCrae, 1992, prema Chamorro-Premuzic, Furnham, 2007). Suprotno navedenom, dimenzija *Svjesnost* na skali osobina ličnosti, negativno je povezana s korištenjem glazbe u svrhu

regulacije emocija, a pojedinci s visokim rezultatom na toj dimenziji ličnosti doživljavaju glazbu na racionalan način (Chamorro-Premuzic, Furnham, 2007). Isto tako, osobe s povišenim neuroticizmom preferiraju monotoniju glazbu koja ne izaziva stimulacije i glazbu koja nije ometajuća (McCown i sur., 1997). Chamorro-Premuzic i Furnham (2007) su svojim istraživanjem došli do zaključka kako ljudi koriste glazbu u svakodnevnom životu iz tri razloga: radi racionalnog/kognitivnog divljenja glazbi, radi regulacije emocija (npr. promjena trenutnog raspoloženja) i jednostavno kao pozadinu za druge aktivnosti (npr. učenje, socijalizacija, rad/posao), a povezanost upotrebe glazbe i osobina ličnosti povezana je, kako možemo vidjeti iz navoda istraživanja.

Jedno od ključnih pitanja istraživanja na temu glazbene psihologije jest reakcija čovjeka na glazbu, odnosno utjecaj glazbe na buđenje emocija kod čovjeka. Neke studije pokazale su kako je najčešći cilj slušanja glazbe upravo utjecaj na emocije, odnosno kako ljudi koriste glazbu kako bi emocije promijenili i ispustili, kako bi glazbu uskladili s trenutnim emocionalnim stanjem, kako bi uživali, ugodili sami sebi te kako bi se riješili stresa (Behne 1997; Juslin & Laukka 2004; Sloboda & O'Neill 2001; Zillman & Gan, 1997, prema Juslin, Västfjäll, 2008). Sposobnost glazbe za buđenjem jakih emocija velika je misterija još od razdoblja stare Grčke (Budd, 1985, prema Juslin, Västfjäll, 2008), a neki od suvremenih svakodnevnih primjera utjecaja glazbe na emocije su filmska glazba (Cohen, 2001, prema Juslin, Västfjäll, 2008), marketing (Bruner, 1990, prema Juslin, Västfjäll, 2008) i glazbena terapija (Bunt i Hoskyns, 2002, prema Juslin, Västfjäll, 2008). Ono što je još uvijek upitno kod utjecaja glazbe na emocije jest budi li glazba *standardne* emocije ili glazba budi emocije koje su specifične samo za glazbu? Tako Noy (1993, prema Juslin, Västfjäll, 2008) zaključuje kako emocije pobuđene glazbom nisu jednake emocijama koje nastaju svakodnevno, interpersonalnom aktivnošću, ali Peretz (2001, prema Juslin, Västfjäll, 2008) suprotstavlja mišljenje da ne postoji teorijski niti empirijski razlog za pretpostavljanje takve specifičnosti. Ono što Juslin i Västfjäll (2008) navode kao najveći problem istraživanja utjecaja glazbe na emocije jest da istraživanja koja su provedena nisu dovoljno usmjerena na pitanje *kako* glazba izaziva emocije? Najviše onih koji su pisali o ovoj temi govore kako je saznanje upravo o tome najvažnije pitanje jer kako navode Dowling i Harwood (1986, prema Juslin, Västfjäll, 2008): „*Glazba uzrokuje jake emotivne odgovore kod ljudi i oni žele znati zašto*." Ono što iz navedenog možemo zaključiti o glazbi i emocijama jest da glazba utječe na njih, ali kako utječe i budi li emocije koje su prisutne u svakodnevnom čovjekovom životu ili bude emocije koje su specifične samo za glazbu pitanja su na koja znanost još uvijek nije dala jednoznačne odgovore.

Osim navedenog, mnoga istraživanja pokazala su i značajan utjecaj glazbe na kognitivnu komponentu stresa[3] (Burns i sur., 1999). Eksperiment Labbéa i sur. (2007) potvrdio je hipotezu koja govori kako klasična glazba i relaksirajuća glazba koju pojedinac preferira nakon izloženosti pojedinca stresnom događaju, značajno smanjuju anksioznost i povećavaju osjećaj relaksacije, što nije pokazano za one pojedince koji su sjedili u tišini ili slušali *heavy metal* glazbu. Također, pojedinci koji su nakon stresne situacije slušali *heavy metal* glazbu, pokazali su povećani osjećaj anksioznosti koji je bio čak i veći nego prije samog slušanja glazbe. Do sličnih rezultata došli su i Burns i sur. (1999) svojim istraživanjem koje je pokazalo kako su sudionici koji su nakon stresne situacije bili izloženi glazbi koju su sami izabrali i oni koji su bili ostavljeni u tišini pokazali najveću razinu opuštenosti, dok su sudionici koji su bili izloženi klasičnoj glazbi pokazali puno veću razinu relaksiranosti od onih koji su slušali *hard rock* glazbu. Hansen (1988, Mulik-Kolasa i Matejek, 1996,prema Burns i sur., 1999) navodi kako je jedna od strategija nošenja sa stresom upravo promocija relaksacije kroz glazbu ili *„glazbenu terapiju“.* Mulik-Kolasa i Matejek (1996, prema Burns i sur., 1999) navode kako je glazba pomogla pacijentima da vrate osjećaj mira nakon što im je rečeno da moraju na operaciju (stresna situacija), a osjećaj mira mjeren je arterijskim tlakom, otkucajima srca, temperaturom kože, kardiološkim učinkom te visinom glukoze u krvi. Navedeno istraživanje potvrđuje i istraživanje Nilssona i sur. (2005) koje je pokazalo kako je relaksirajuća glazba u periodu od sat vremena nakon operacije pacijentima pomogla u boljem odgovoru na postoperacijski stres, a to je bilo vidljivo u značajno manjoj razini kortizola u krvi u usporedbi s kontrolnom skupinom koja nije bila izložena relaksirajućoj glazbi nakon operativnog zahvata.

2.3 Glazba i društvo

Glazba je čovjeku poznata još iz vremena najstarijih civilizacija te je ujedno i jedna od najstarijih umjetničkih formi. S obzirom na dugu tradiciju, postala je temeljna forma ekspresije ljudske kulture te sredstvo kulturne transmisije, reprodukcije, a ponekad i otpora. Glazba često, uz one glazbene, prenosi i neglazbene poruke koje u podlozi skrivaju političke, religijske i društvene ciljeve (Dobrota, 2012).

Kada se pitamo postoji li općenita ljudska sposobnost za glazbu, odgovore možemo potražiti kroz dva argumenta koja potvrđuju njenu univerzalnost u različitim društvima. Prvi argument jest da sva društva na Zemlji imaju nešto što se na zapadu prepoznaje kao glazba. Razlika je u tome što je kod zapadnjačkih kultura izraženija konzumacija glazbenih proizvoda, dok je kod

[3] Komponente procesa stresa: **1. Stresni događaj 2. Odgovor na stres** (fiziološke reakcije i emocionalne reakcije) **3. Transakcija između osobe i okoline** (kognitivne procjene značenja stresne situacije i intenzitet doživljenog stresa)

nezapadnjačkih kultura izraženije aktivno sudjelovanje i kolektivno stvaranje glazbe (Dobrota, 2012). Drugi argument spominje Trehub (2001) koji govori kako dojenče ima sposobnost za slušanje glazbe i stvaranje složenijih zvučnih obrazaca, kako može detektirati promjene u melodijskoj konturi, vremenskom strukturiranju, visini i boji, što nam govori o urođenoj sposobnosti čovjeka za glazbu. Također, Dissanayake (2000) navodi kako je upravo glazbena interakcija majke i dojenčeta u obliku uspavanki kulturno univerzalna forma glazbenog ponašanja po strukturi i po funkciji, odnosno uspavanku navodi kao najvažniji univerzalni kontekst za upotrebu glazbe u kojemu majka iskorištava sposobnost glazbe kako bi probudila emocije te regulirala emocionalno stanje i raspoloženje dojenčeta. Dojenče, prema Trehubu (2001), uočava najmanje razlike koje su glazbeno relevantne u bilo kojoj kulturu iz čega proizlazi zaključak o tome da su rudimenti glazbene percepcije *darovi* prirode, a ne proizvod kulture.

Glazba je neizostavni dio okoline pojedinca. Kada sagledamo utjecaj glazbe u socijalnom kontekstu pojedinca, uočavamo ulogu glazbe u nizu socijalnih aktivnosti između kojih jednu od važnijih uloga predstavlja i samopredstavljanje, odnosno prezentacija razmišljanja, stavova i vrijednosti pojedinca (Dehyle, 1998, Knobloch i Zillman, 2003). Navedena uloga posebno je važna tijekom izgradnje identiteta, što sugeriraju i North i Hargreaves (1999) ističući važnost glazbe u procesu formiranja i komuniciranja socijalnog identiteta tijekom adolescencije. Spomenuti su autori proveli četiri istraživanja kojima su potvrdili kako glazba adolescentima služi kao *oznaka pripadnosti* određenoj socijalnoj skupini. Njihova prva dva istraživanja pokazala su kako adolescenti stvaraju normativna očekivanja od osobe na temelju njenih glazbenih preferencija te kako na temelju tih glazbenih preferencija podrazumijevaju niz drugih karakteristika i vrijednosti te osobe. Treća studija pokazala je kako adolescenti na osobe koje slušaju glazbu za koju oni smatraju da je *prestižna* gledaju kao na osobe koje su uspješnije u društvu (npr. uključene su u *vodeću skupinu* ljudi). Četvrta studija pokazala je povezanost između normativnih očekivanja adolescenata od ljubitelja određene vrste glazbenih stilova, *self-koncepta* i glazbene preferencije adolescenata. U istraživanju je utvrđeno kako adolescenti svoje glazbene preferencije pokušavaju uskladiti sa *self-konceptom* te s percepcijom ljudi koji uobičavaju slušati određenu vrstu glazbe. Samopoštovanje je medijator tog učinka, tako što je viši stupanj samopoštovanja povezan s jačom identifikacijom s određenom subkulturnom skupinom. Iako adolescenti, kako je potvrđeno ovim istraživanjima, ne reagiraju negativno na osobe koje ne slušaju iste glazbene stilove kao i oni, pokazano je kako adolescenti više preferiraju ljude koji slušaju glazbene stilove koje i oni sami slušaju (North i Hargreaves,

1999). Upravo je sličnost u glazbenim preferencijama jedan od važnijih čimbenika u formiranju bliskih odnosa s drugima i prijateljstava tijekom adolescencije (Selfhout, Branje, ter Bogt i Meeus, 2009). Glazbene preferencije adolescenata vidljive su putem načina odijevanja, frizure i ponašanja te oni navedeno smatraju posebnim izvorom vizualnih informacija koje se odnose na osobnost, životni stil i vrijednosti pojedinca (Duck, Craig, 1978; Rentfrow, Gosling, 2006, 2007). Glazba je važna komponenta u životu mladih ljudi jer putem glazbe oni izražavaju ono što jesu, što bi željeli biti i način na koji žele da ih drugi doživljavaju (Reić Ercegović, Dobrota, 2011). Također, provedena studija o sociologiji subkultura na nacionalnom uzorku (Perasović, 2001, prema Reić Ercegović, Dobrota, 2011) sugerira da glazba ima funkciju uspostavljanja identiteta određenih subkulturalnih skupina. Glazbeni ukus, koji se definira kao stabilan oblik afektivnog reagiranja na glazbu, smatra se jednom od odrednica pripadnosti određenoj socijalnoj grupi te značajkom grupnog identiteta (Tekman i Hortacsu, 2002).

Rentfrow i Gosling (2006) proveli su dvije studije koje sugeriraju na to da glazbene preferencije mogu igrati važnu ulogu u svakodnevnom kontekstu socijalne percepcije. Prva studija pokazala je kako je glazba česta tema razgovora osoba koje se ne poznaju, a koje se žele upoznati, što sugerira na važnost glazbe prilikom prvih kontakata ljudi i prilikom upoznavanja. Druga je studija pokazala kako glazbene preferencije prenose konzistentnu i točnu informaciju o osobnosti pojedinca. Uz navedeno, rezultati sugeriraju da su specifične atribucije glazbene preferencije pojedinca i stereotipi na temelju glazbenog žanra na različite načine utjecali na promatračev dojam o pojedinčevim osobinama, vrijednostima i osjećajima. Njihove dvije studije iz 2007 (Rentfrow, Gosling, 2007) pokazale su kako pojedinci imaju snažno i jasno izgrađene stereotipe na temelju pojedinčeve preferencije određene vrste glazbenog žanra, ali i kako ti stereotipi u sebi sadrže i *zrno istine* o osobinama i karakteristikama pojedinaca koji uobičajeno slušaju određenu vrstu glazbe.

3. MUZIKOTERAPIJA

3.1 Povijest muzikoterapije

Glazba je sredstvo terapije već stoljećima, a povezanost glazbe i medicine seže od vremena magijske medicine plesom, udaraljkama i pjevanjem. U najstarije doba, primitivni čovjek glazbom je umirivao zle duhove, glazba mu je služila za olakšavanje svakodnevnog rada, podizala je ratničku hrabrost i pružala svakodnevno zadovoljstvo (Škrbina, 2013). Mnogobrojni primjeri njenih učinaka na zdravlje mogu se pronaći u povijesnim zapisima različitih kultura. Poznati odlomak iz Platonove „Države" spominje učinak glazbe na ljudski um, dok Sokrat zagovara upotrebu određenih ritmova i ljestvica koji potiču čovjeka na harmoničan i hrabar život (Burić Sarapa, Katušić, 2012).

U 19. stoljeću, mistificirana objašnjenja glazbe zamijenjena su nastojanjima da se kroz znanstveno istraživanje otkriju njeni utjecaji na fiziološko funkcioniranje čovjeka. Zanimanje za uključivanje glazbe u suvremene koncepte tretmana u psihoterapiji i drugim oblicima liječenja, pobudilo se nakon razdoblja holističkih pristupa i svijesti u medicinskim i paramedicinskim strukama (Škrbina, 2013). Istraživanja koja su se bavila širinom, kakvoćom i količinom glazbene terapije omogućila su objektivno mjerenje utjecaja glazbe na čovjekovo ponašanje te veliki broj fizioloških parametara (Moreno, 1999, prema Škrbina, 2013). U 20. stoljeću, nakon Prvog i Drugog svjetskog rata, disciplina se počela razvijati kada su lokalni glazbenici, amateri i profesionalci, putovali od bolnice do bolnice u različitim zemljama kako bi svirali pred tisućama ratnih veterana koji su bili pogođeni fizičkim i emocionalnim traumama rata. Značajni fizički i emocionalni odgovori pacijenata na glazbu doveli su do toga da liječnici i medicinske sestre zatraže zapošljavanje glazbenika u bolnicama. Uskoro je bilo vidljivo kako bolnički glazbenici trebaju i dodatnu edukaciju, odnosno trening prije nego što počnu raditi u ustanovi. Upravo je to je bio početak stvaranja kurikuluma muzikoterapije (Degmečić i sur., 2005). Prvi akademski program muzikoterapije na svijetu osnovan je na Michigan State Universityju 1944. godine. Američko udruženje za muzikoterapiju (The American Music Therapy Association) osnovano je 1998. godine, a to je dovelo i do sažimanja vrijednosti muzikoterapije:

- glazba je društvena tvorevina; ona je interakcija, komunikacija i zajednica,
- glazba je heteronimna; bliska je svačijem svakodnevnom iskustvu,

- spontani elementi daju joj visoku vrijednost, čak i ako su ti spontani elementi jednostavni i imaju jednostavnu rudimentarnu formu,
- osobno iskustvo je mnogo važnije od tehničke spretnosti; očekivanja o razini glazbene kompetentnosti trebaju biti prilagođena izvorima i kvalifikacijama svakog sudionika,
- glazba je za sve; razdvojenost između visoke i „niske“ umjetnosti je umjetna (Degmečić i sur., 2005).

3.2 Muzikoterapija - definicija, cilj, svrha i primjena

Muzikoterapija je postupak koji je nastao kroz posljednjih pedeset godina iz različitih profesionalnih disciplina u različitim zemljama, a naziv *muzikoterapija* prvi se put spominje 1918. godine (Breitenfield, Vrbanić, 2011). Svjetska udruga za glazbenu terapiju (WFMT – World Federation of Music Therapy) 1996. godine definirala je muzikoterapiju kao: „*korištenje glazbe i/ili njenih elemenata (zvuk, ritam, melodija, harmonija) što provodi kvalificirani glazbeni terapeut na osobi ili grupi u procesu koji je osmišljen kako bi osigurao i unaprijedio komunikaciju, učenje, potaknuo izričaj, organizaciju i druge bitne terapeutske ciljeve u svrhu postizanja fizičkih, emocionalnih, mentalnih, društvenih i kognitivnih potreba*“ (Breitenfield, Vrbanić, 2011). Definicija Američkog udruženja za muzikoterapiju govori kako je muzikoterapija propisano korištenje glazbe od strane kvalificirane osobe kako bi se pozitivno utjecalo na promjenu psihološkog, fizičkog, kognitivnog ili socijalnog funkcioniranja pojedinca sa zdravstvenim ili edukativnim problemima (www.musictherapy.org[4]).

Prema Bruscii (1987, prema Burić Sarapa, Katušić, 2012) 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*“. Također, Bruscia (1998, prema Robarts, 2009) definira muzikoterapiju kao „*sistematični proces intervencije u kojem terapeut pomaže klijentu u postizanju zdravlja, koristeći glazbeno iskustvo i odnos koji se razvija kroz taj proces kao dinamična snaga promjene*“.

Prema Institutu za javno zdravstvo Andrija Štampar (prema Sučić, Lovrinčević, 2013) „*muzikoterapija je organizirano korištenje zvukova i glazbe koji stvaraju zajedničku poveznicu između klijenata i terapeuta podržavajući i ojačavajući fizičko, mentalno, socijalno i emocionalno zdravlje*“.

[4] American Music Therapy Association, preuzeto s mrežne stranice www.musictherapy.org,20. srpnja 2017.

Škrbina (2013) navodi kako se muzikoterapija najčešće opisuje kao „*psihoterapijska metoda u kojoj slušanje glazbe, odnosno receptivna glazboterapija, te kombinacija sviranja instrumenata, pjevanja, pokreta, odnosno aktivna glazboterapija, predstavljaju medij za funkcionalnu upotrebu glazbe*“.

Kao što možemo uočiti iz predloženog, velik je spektar definicija i načina definiranja muzikoterapije, a o samoj kompleksnosti izraza govori nam i činjenica da je Keneth Bruscia napisao knjigu Dinamika glazbene psihoterapije (2009, prema Sučić, Lovrinčević, 2013) s isključivim ciljem definiranja termina muzikoterapije.

Nadalje, važno je spomenuti kako se suvremena praksa muzikoterapije temelji na sljedećim premisama:

- sve osobe su iskonski muzikalne,
- muzikalnost je ukorijenjena u našem mozgu,
- na muzikalnost ne utječu teške neurološke ozljede i oštećenja (Burić Sarapa, Katušić, 2012).

Muzikoterapija se može sagledavati s dva stajališta – znanstvenog i terapeutskog. Kada ju gledamo sa znanstvenog stajališta, onda je muzikoterapija grana znanosti koja se bavi istraživanjem kompleksa zvukova srodnih čovjeku, bez obzira predstavlja li taj zvuk ono što nazivamo glazbom ili ne, te otkriva njihove dijagnostičke parametre i terapeutsku primjenu. Kada gledamo s terapeutskog stajališta, onda je muzikoterapija disciplina koja koristi zvuk, glazbu i pokret kako bi postigla povratne efekte i kako bi otvorila komunikacijske kanale za započinjanje i ostvarenje procesa osposobljavanja klijenta za što bolje svakodnevno funkcioniranje (Škrbina, 2013).

Kada govorimo o ciljevima muzikoterapije, mogli bismo reći kako se oni nalaze izvan same seanse jer se u terapiji pokušavaju pronaći pozitivne promjene u mentalnom i fizičkom zdravlju pojedinca (Škrbina, 2013). Bunt (1994, prema Škrbina) ciljem muzikoterapije smatra poticanje fizičke, mentalne, socijalne, duhovne i emocionalne dobrobiti putem upotrebe zvukova i glazbe u razvojnom odnosu pojedinca i terapeuta. Također, muzikoterapija je usmjerena na razvijanje potencijala i/ili ponovno vraćanje sposobnosti pojedinca kako bi mogao ostvariti bolju osobnu i socijalnu integraciju te kako bi mogao kvalitetnije živjeti (Breitenfield, Vrbanić, 2011). Discipline iz kojih se razvila muzikoterapija su rehabilitacijski postupci (radna terapija, fizioterapija), opća psihologija, psihoterapija, glazbena pedagogija, glazbena psihologija, antropologija i medicina, a muzikoterapija se može koristiti u svrhu prevencije, liječenja i

rehabilitacije (Breitenfield, Vrbanić, 2011). S obzirom na to da se muzikoterapija može primijeniti i kao oblik prevencije i kao oblik rehabilitacije i liječenja, može se uvjetno svrstati u tri skupine ovisno o cilju djelovanja:

1. Bihevioralna muzikoterapija

   U bihevioralnoj muzikoterapiji terapeut koristi glazbu kako bi unaprijedio prikladno ponašanje ili umanjio i eliminirao neprikladno ponašanje te se u navedenom primjeru glazba može koristiti kao pozitivno ili negativno potkrepljenje.
2. Psihoterapeutska muzikoterapija

   U psihoterapeutskoj muzikoterapiji terapeut koristi glazbu kako bi pomogao klijentu upoznati vlastiti svijet i svoje potrebe.
3. Edukacijska muzikoterapija

   Ovaj tip muzikoterapije odvija se unutar obrazovne institucije, a cilj muzikoterapeuta u određenoj mjeri se podudara s procesima učenja, razvoja, ostvarivanja i uspješnosti, a samim time ispunjava se i potreba djece vezane za njihov obrazovni program (Breitenfield, Vrbanić, 2011).

Vrlo je važno istaknuti kako cilj i svrha suvremene muzikoterapije nije, osim u iznimnim slučajevima, ostvarenje umjetničkog i rad na estetskoj produkciji (Breitenfield, Vrbanić, 2011). Muzikoterapeut ne uči pojedince glazbi, već pokušava uspostaviti kontakt s klijentom pomoću glazbe (Škrbina, 2013). U terapijskoj funkciji, glazba pruža mogućnosti izražavanja i posredovanja između klijenta i terapeuta što dovodi do stvaranja čvršćeg odnosa. Čak i kada se primjenjuju oblici aktivne muzikoterapije, glazbena interakcija nema značenje „l'art pour l'art“, nego označava *sredstvo za cilj*, odnosno ona je upravo medij pomoću kojeg se teži terapijskim ciljevima (Breitenfield, Vrbanić, 2011). S obzirom na navedeno, možemo zaključiti kako muzikoterapija nije zamjena za glazbeno obrazovanje, iako klijenti za vrijeme trajanja terapije često stječu određene glazbene vještine poput intonacije, ritmičke kontrole, svjesnosti o muzičkoj formi, manipulativnoj kontroli itd. Iako se navedene vještine čine kao važan dio terapije, one su sporedne u odnosu na unaprijed određene terapijske ciljeve (www.muzikoterapeuti.hr[5]). Kroz muzikoterapiju unutar terapeutskog odnosa mogu se zadovoljiti različite potrebe poput fizičkih, psihičkih, emocionalnih i socijalnih te je fokusirana na dostizanje kliničkih i terapeutskih ciljeva koji nisu povezani s glazbenim obrazovanjem

[5] Hrvatska udruga muzikoterapeuta, preuzeto s mrežne stranice www.muzikoterapeuti.hr, 20. srpnja 2017.

(Škrbina, 2013). Upravo iz tog razloga primjenjiva je kod različitih stanja: u terapiji boli, kod starijih osoba, u palijativnoj skrbi (Munro i Mount, 1978, Asagaard, 1999, O'Kelly, 2002, prema Škrbina, 2013), kod depresivnih stanja, za razvijanje komunikacije, kod osoba s oštećenjem mozga (Armano i Breitenfeld, 1990, prema Škrbina, 2013), ostalih progredirajućih stanja (Magee, 1999, prema Škrbina), u pripremi za teške operativne zahvate i nakon njih, kod osoba s intelektualnim poteškoćama, autizmom, kod osoba s motoričkim poremećajima, psihijatrijskim bolestima, u obiteljskim terapijama, za poboljšanje kvalitete života općenito (Škrbina, 2013), kod anksioznog poremećaja, bolesnika sa psihotičnim reakcijama, kod reumatoloških i kardiovaskularnih oboljenja, kod odvikavanja od alkohola i droga, u operacijskoj dvorani, stomatologiji, obrazovnim ustanovama i u radnoj okolini te u penološkim institucijama, odgojnim domovima i dr. (Breitenfield, Vrbanić, 2011).

Za kraj, možemo reći kako je moderna muzikoterapija mjesto susreta umjetnosti i znanosti. Glazba je umjetnost, a to je čini jedinstvenim terapeutskim sredstvom, a muzikoterapija je i utemeljena znanstvena profesija koja koristi glazbu i glazbeno povezane strategije kako bi pomogle i motivirale osobu prema specifičnom, neglazbenom cilju (Škrbina, 2013). Ona je i socijalna aktivnost koja razvija svjesnost i identitet te povećava samopouzdanje. Veliki je motivator djeci jer stvara zabavnu okolinu u kojoj djeca nisu svjesna terapeutskog konteksta, a svaki je glazbeni trenutak unutar terapeutskog susreta prepun tonskih, ritmičkih i dinamičkih elemenata koji se uzajamno prožimaju (Škrbina, 2013). S obzirom na to da se ne zna koji od navedenih elemenata ima najveći terapeutski učinak, koriste se različiti pristupi u intervencijama (Škrbina, 2013) o kojima će biti riječi u idućim poglavljima.

3.3 Muzikoterapeut

U potpoglavlju o povijesti muzikoterapije, navedeno je da je prvo sustavno školovanje muzikoterapeuta započelo 1944. godine na Michigan State Universityju, a danas možemo govoriti o bogatom internacionalnom nasljeđu, s obzirom na to da je muzikoterapija prisutna te se izučava i prakticira diljem svijeta – od Europe, preko Australije, Azije i Rusije do Južne i Sjeverne Amerike (Forinash, 2004). Grocke (2002, prema Forinash, 2004) navodi kako u svijetu postoji 15000 glazbenih terapeuta.

U SAD-u, prema definiciji Američkog udruženja muzikoterapeuta (www.musictherapy.org), muzikoterapeut je stručnjak ovlašten i kvalificiran za primjenu muzikoterapije s propisanim završenim obrazovanjem. Nakon što završe obrazovni program, novopečeni muzikoterapeuti

odrađuju određen broj sati radeći direktno s klijentima te nakon odrade praktičnog dijela, dobivaju dozvolu za obavljanje muzikoterapijske prakse.

Prema Hrvatskoj udruzi muzikoterapeuta (www.muzikoterapeuti.hr), muzikoterapeuti su profesionalci koji s ciljem utvrđivanja i primjene pristupa muzikoterapije učinkovito pomažu u obnavljanju, održavanju i poboljšavanju fizičkog i psihičkog zdravlja. Također, promiču korištenje glazbe u terapiji, promiču uspostavljanje i održavanje visokih standarda u kliničkom radu te se drže maksimalne razine etičkog ponašanja pri radu.

Degmečić i sur. (2005) navode kako je vrlo važno da se kao kriterij za educiranje muzikoterapeuta u obzir uzima glazbeno iskustvo koje podrazumijeva sviranje barem jednog instrumenta ili jednostavni glazbeni afinitet koji podrazumijeva interes prema glazbi i poznavanje glazbene kulture.

Njihovi zadaci prema Hrvatskoj udruzi muzikoterapeuta su:

- procijeniti emocionalno i fizičko zdravlje, socijalno funkcioniranje, komunikacijske sposobnosti i spoznajne vještine kroz glazbene odgovore,
- osmišljavati seanse muzikoterapije na temelju potreba klijenta primjenjujući muzičku improvizaciju, receptivno slušanje glazbe, skladanje pjesama, analizu teksta pjesme, glazbu i vođenu imaginaciju, muzičke nastupe i učenje kroz glazbu,
- sudjelovati u interdisciplinarnom planiranju tretmana, procjeni i praćenju učinaka.

Prema Degmečić i sur. (2005), zadatak muzikoterapeuta jest *procjena* emocionalnog blagostanja, fizičkog zdravlja, socijalnog funkcioniranja, komunikacijskih sposobnosti i kognitivnih vještina kroz glazbene odgovore, kreirane glazbene seanse za pojedince ili grupe temeljene na potrebama klijenata koristeći glazbenu improvizaciju, slušanje, pisanje i skladanje pjesama, diskusiju o tekstovima pjesama, glazbu i imaginaciju, glazbene izvedbe i učenje kroz glazbu te sudjelovanje u interdisciplinarnom tretmanskom *planiranju, procesnoj evaluaciji* i *praćenju napretka* klijenta.

U zemljama gdje je muzikoterapija afirmirana disciplina, muzikoterapeuti se zapošljavaju u različitim institucijama i vrlo su značajan i koristan dio stručnog tima u: bolnicama, zatvorima, kaznionicama, maloljetničkim zatvorima, domovima za odgoj, odgojnim domovima, odgojnim zavodima, probaciji, skloništima za beskućnike, kućama za izbjeglice, centrima za liječenje ovisnosti, programima za trening volontera, crkvama, posttretmanskim programima,

ustanovama za mentalno zdravlje, centrima za rane intervencije, jaslicama, vrtićima, školama, rehabilitacijskim centrima, privatnim praksama, itd. (www.musictherapy.org).

U Hrvatskoj još uvijek muzikoterapeuti i njihova djelatnost nisu službeno prodrli u sva mjesta na kojima bi mogućnosti primjene ove discipline bila vrlo značajna, potrebna i korisna (Breitenfield, Vrbanić, 2011). Usprkos navedenom, postoji sve više ustanova u kojima djeluju samouki ili školovani muzikoterapeuti. Breitenfield i Vrbanić (2011) navode sljedeće ustanove u kojima bi glazbeni terapeuti bili korisni dijelovi stručnog tima:

- zdravstvene, socijalne i druge stacionarne ustanove koje se bave djecom s teškoćama, njihovom terapijom i rehabilitacijom,
- izvanbolničke institucije koje se bave djelatnostima kao i one navedene u prvoj skupini,
- psihoterapijske bolnice i psihijatrijski odjeli pri općim bolnicama,
- ustanove koje se bave liječenjem i rehabilitacijom ovisnika o alkoholu i drogama,
- klubovi liječenih alkoholičara i druge skupine samopomoći koje se bave osobama sa psihičkim poteškoćama,
- kaznenopravne i odgojne ustanove za mlade i odrasle.

3.4 Teorijske osnove i klasifikacija muzikoterapije

Teorijske osnove muzikoterapije možemo pronaći u psihoanalizi, analitičkoj i egzistencijalnoj psihoterapiji, Gestalt terapiji, transakcijskoj analizi, kao i u filozofiji Carla Rogersa i Abrahama Maslowa (Burić Sarapa, Katušić, 2012). Carl Rogers je 1940. godine razvio terapiju usmjerenu prema osobi ili terapiju usmjerenu prema klijentu (Burić Sarapa, Katušić, 2012). Primarni koncept Rogersovog pristupa jest bezuvjetno prihvaćanje klijenta i empatija koja reflektira brigu i interes terapeuta za svijet klijenta i njegove osjećaje (Burić Sarapa, Katušić, 2012). U opisanom odnosu, terapeut iznimno vrednuje terapeutski odnos, potiče klijenta na određivanje granica unutar i izvan terapije, prihvaća klijentove načine razmišljanja te se povezuje s klijentom na emotivnoj razini (Wigram i sur., 2002, prema Burić Sarapa, Katušić, 2012). Upravo je njegova filozofija usko povezana s teorijskim osnovama muzikoterapije jer se temelj interakcije u muzikotreapiji zasniva na jednakim uvjetima odnosa između terapeuta i klijenta te na razvoju povjerenja, a mnogi modeli muzikoterapije utemeljeni su i orijentirani prema navedenim humanističkim principima kao i prema razumijevanju odnosa klijent – terapeut (Burić Sarapa, Katušić, 2012).

Kada govorimo o klasifikaciji, važno je spomenuti kako je Kenneth Bruscia 1998. godine definirao šest generalnih područja muzikoterapeutske prakse:

1. **Didaktičko** koja je primarno edukacijske prirode i naglašava učenje i svladavanje vještina potrebnih za funkcionalan i neovisan život;
2. **Medicinsko** koja se fokusira na obnavljanje ili održavanje zdravlja;
3. **Ljekovito** koja koristi univerzalne energetske forme prisutne u glazbi za stvaranje određene promjene;
4. **Psihoterapeutsko** koja klijentima s iskustvom osigurava stručno vodstvo prema značenju i ispunjenosti;
5. **Rekreacijsko-zabavno** koja koristi glazbu za osobni užitak;
6. **Ekološko** koja se fokusira na promociju zdravlja u zajednici, obitelji i na radnom mjestu (Forinash, 2004).

Ruud (1980, prema Forinash, 2004) kategorizira muzikoterapiju u odnosu na četiri psihologijske teorije:

1. Psihodinamska muzikoterapija koja se fokusira se na nesvjesne motive i porive;
2. Bihevioralna muzikoterapija koja se fokusira na očita ponašanja koja je moguće promatrati;
3. Humanistička muzikoterapija koja fokus ima na samoaktualizaciji i osobnom značenju;
4. Transpersonalna muzikoterapija koja se fokusira na transcendentna iskustva i jedinstvo svjesnosti.

Model muzikoterapije možemo definirati kao onaj koji *sadrži specifičnu orijentaciju u psihologiji* (npr. psihodinamska, bihevioralna, biomedicinska, humanistička ili transpersonalna), koji ima *definirane protokole procjene* (koja može biti glazbeno bazirana), koja ima *plan tretmana* (sa specifičnim tehnikama kao što je improvizacija) i *uključuje evaluaciju* (Forinash, 2004). S obzirom na navedeno, možemo reći kako model uključuje i teoretske principe, kliničke indikatore i kontraindikatore, ciljeve, metodološke smjernice i specifikacije i karakteristike korištenja određenih proceduralnih sekvenci i tehnika (Bruscia, 1998, prema Forinash, 2004). Trenutno postoji 5 međunarodno priznatih modela muzikoterapije koji predstavljaju različite kliničke pristupe:

1. Bihevioralna muzikoterapija koja se temelji na principima bihevioralne teorije;
2. Benenzonova muzikoterapija koja se temelji na principima psihodinamske teorije;
3. Nordoff-Robbinson ili kreativna muzikoterapija koja se temelji na principima humanističke i transpersonalne teorije;
4. Analitička muzikoterapija koja se temelji na principima psihodinamske teorije;

5. The Bonny metoda vođene imaginacije i glazbe koja se temelji na principima humanističke i transpersonalne teorije (Forinash, 2004).

Detaljnije objašnjenje najvažnijih pristupa u muzikoterapiji razrađeno je u poglavlju *Različiti pristupi i metode u muzikoterapiji*.

3.5 Fundamentalna filozofska pitanja – način primjene, uloga glazbe i razine prakse

Muzikoterapija se može primjenjivati na različite načine. Bruscia (1998, prema Forinash, 2004) koristi riječ *metoda* kako bi se referirao na tip glazbenog iskustva kojeg terapeut osigurava klijentu. Autor navodi 4 metode koje muzikoterapeut koristi u svrhu procjene, tretmana i evaluacije:

1. **Improvizacija**

   Metoda improvizacije uključuje stvaranje ili improvizaciju glazbe samostalno ili grupno, a tipični cilj improvizacijskog iskustva uključuje *neverbalnu komunikaciju, unapređenje samoizražavanja, istraživanje odnosa, povećanje intimnosti, stjecanje grupnih vještina, poticanje kreativnosti, spontanosti i razigranosti, stimulaciju osjetila* i *razvoj kognitivnih vještina*

2. **Iskustva zabave i rekreacije**

   Metoda u kojoj klijent i terapeut koriste već skladanu glazbu za korist tretmana, a to može uključivati reproduciranje, izvođenje ili interpretaciju odabrane glazbe. Tipični ciljevi ove metode su: *razvoj senzomotornih vještina, učenje prihvatljivih ponašanja u skladu s određenim trenutkom i situacijom, poboljšanje koncentracije i pažnje, razvoj vještina pamćenja, učenje specifičnih ponašanja s obzirom na određene uloge* i *poboljšanje interakcijskih vještina.*

3. **Kompozicijska iskustva**

   Metoda koja se fokusira na specifičan glazbeni produkt, a može sadržavati formu pisanja pjesama, glazbenih tekstova ili glazbenih komada ili stvaranje audio ili video projekata. Tipični ciljevi kompozicijskog iskustva su: *razvoj sposobnosti planiranja i organizacije, poboljšanje vještine rješavanja problema, poticanje samoodgovornosti* i *razvoj sposobnosti za stvaranje organiziranog integriranog produkta.*

4. Receptivna iskustva

Receptivno iskustvo je metoda kod koje klijent sluša već skladanu glazbu i odgovara na nju verbalno ili koristeći neki drugi kreativni izraz, odnosno tehniku poput crtanja. Tipični ciljevi navedene metode su: *poboljšanje receptivnosti*, *stimulacija fizičkih odgovora*, *stimulacija* ili *relaksiranje klijenta*, *buđenje afektivnih stanja i mašte* i *stimulacija iskustava*.

Sljedeće važno pitanje u muzikoterapijskoj praksi jest pitanje uloge glazbe i uloge riječi u terapeutskom procesu (Forinash, 2004). U nekim pristupima, proces stvaranja glazbe je u prvom planu i smatra se temeljem promjene. Drugim riječima, iskustvo glazbe je to koje stvara promjenu kod klijenta te se smatra kako muzikoterapijsko iskustvo može biti uspješno ili značajno bez nužnog prijelaza u verbalnu diskusiju. Ovaj način razmišljanja i pristupa muzikoterapiji opisan je kao „glazba kao terapija“ (Forinash, 2004). U drugim pristupima, upravo je verbalno procesuiranje glazbenog iskustva ono koje klijenta dovodi do uvida, shvaćanja i samim time do promjene. U ovom pristupu muzikoterapiji, glazbeno iskustvo postaje pokretač za verbalnu diskusiju i uvid, a navedeno se odnosi na „glazbu u terapiji“ (Forinash, 2004). Diskusija *glazba kao terapija* ili *glazba u terapiji* jest diskusija koja je danas još uvijek aktualna. Neki terapeuti svoj rad svrstavaju u isključivo jednu od spomenute dvije kategorije, dok drugi smatraju kako perspektiva ovisi o postojećim potrebama klijenata (Forinash, 2004).

Još jedno pitanje koje se proteže kroz muzikoterapijsku praksu je pitanje *razine prakse* (Forinash, 2004). Wheeler (1983; Forinash, 2004) bazira svoj rad na Wolbergovom radu iz 1977. godine te govori o tri razine muzikoterapijske prakse: *podržavajuća*, *reedukativna* i *rekonstruktivna*.

1. Podržavajuća muzikoterapija fokusira se na vraćanje pojedinca emocionalnoj ravnoteži kako bi funkcionirao što je više moguće na normalnoj razini;
2. Reedukativna muzikoterapija pomaže pojedincu dostići svjesnost svojih problema i pomoći mu svladati dovoljnu razinu kontrole svojih poteškoća kako bi mogao držati impulzivna ponašanja pod kontrolom;
3. Rekonstruktivna muzikoterapija fokusira se na promjenu temeljne strukture osobnosti. Ona se koristi kod pojedinaca čiji je ego dovoljno snažan za promjenu, kod onih koji su dovoljno zainteresirani te kod pojedinaca koji mogu posvetiti dovoljno vremena cjelokupnom procesu muzikoterapije.

I Bruscia (1998, prema Forinash, 2004) opisuje četiri razine prakse koje su definirane s obzirom na važnost i ulogu glazbe u terapeutskom procesu:

1. Sporedna koja označava korištenje glazbe za neglazbene svrhe i kod koje se i bez fokusiranja na terapeutske procese događa promjena kod klijenta;
2. Augmentativna (povećavajuća) koja klijenta dovodi na višu razinu edukacije, razvoja, ozdravljenja ili terapije;
3. Intenzivna koja se fokusira na muzikoterapeuta koji radi kao jednak partner s ostalim tretmanskim modalitetima;
4. Primarna kod koje muzikoterapija zauzima neophodnu ili jedinu ulogu u susretanju s glavnim terapeutskim potrebama klijenta i rezultat je ispunjujuća promjena kod klijenta.

Bez obzira na filozofsku orijentaciju ili na populaciju klijenata, muzikoterapijski proces započinje *upućivanjem* od strane nastavnika, terapeuta, liječnika, klijentove obitelji, prijatelja ili na inicijativu samih klijenata. Nakon upućivanja i prvog kontakta s terapeutom, slijedi *procjena* klijenta i njegovih potreba. U procjeni muzikoterapeut, sam ili u suradnji s drugim članovima tima, određuje ciljeve, svrhu i specifičnu orijentaciju tretmana. Kako muzikoterapeutski proces napreduje, tako se radi i *evaluacija* (periodična ili u tijeku) kod koje se određuje napredak i determinante uspjeha, a na temelju spomenutog, muzikoterapeut redefinira ciljeve tretmana, ako je ono potrebno. Na kraju, događa se i završna evaluacija te *završetak tretmana* (Forinash, 2004).

3.6 Funkcije muzikoterapije

Muzikoterapija se pokazala kao efikasna, valjana i u praksi potvrđena terapija za osobe sa psihološkim, afektivnim, kognitivnim i komunikacijskim poteškoćama i potrebama (York, 2003, prema Degmečić i sur., 2005) te je dokazano kako smanjuje stupanj boli i anksioznosti relaksirajući i stvarajući osjećaj zadovoljstva koje direktno utječe na mentalno zdravlje s ciljem poboljšanja kvalitete života (Sučić, Lovrinčević, 2013). Istraživanja i kliničko iskustvo upravo svjedoče valjanosti muzikoterapije, čak i kod onih pojedinaca koji su otporni na druge tretmanske pristupe (Degmečić i sur., 2005). Do takvih rezultata dolazi upravo radi medija koji se upotrebljava u muzikoterapiji, a to je glazba. Možemo reći kako je glazba oblik senzorne stimulacije koja budi odgovore s obzirom na bliskost, predvidljivost i osjećaj sigurnosti povezan s njom (Degmečić i sur., 2005). Degmečić i sur. (2005) navode kako intervencija muzikoterapijom daje mogućnosti za:

- istraživanje osobnih osjećaja i terapijskih pitanja poput samopouzdanja ili osobnog uvida;
- pozitivne promjene raspoloženja ili emocionalnih stanja;
- davanje osjećaja kontrole nad životom kroz uspješna iskustva;
- poboljšavanje svijesti o sebi i o okolini;
- izražavanje pojedinca verbalno i neverbalno;
- razvijanje vještine nošenja s problemom i relaksacije;
- podržavanje zdravih osjećaja i misli;
- poboljšavanje testiranja stvarnosti i vještina rješavanja problema;
- socijalnu interakciju;
- razvijanje samostalnosti i vještina donošenja odluka;
- poboljšavanje koncentracije i pažnje;
- usvajanje pozitivnih obrazaca ponašanja;
- rješavanje konflikata koji vode do jačih obiteljskih i vršnjačkih odnosa.

Rad Američkog udruženja za muzikoterapiju u kombinaciji s 50 godina prakse i istraživanja muzikoterapije, pokazao je utjecaj muzikoterapije pri pomaganju kod suočavanja s događajima koji dolaze kao rezultat krize. Direktna upotreba glazbe i glazbene terapije visoko je učinkovita pri razvijanju strategija nošenja s problemom, uključujući razumijevanje i izražavanje osjećaja anksioznosti i bespomoćnosti, podržavajući osjećaje samopouzdanja i sigurnosti i osiguravajući sigurno ili prirodno okruženje za opuštanje (Degmečić i sur., 2005). Rezultati istraživanja i kliničko iskustvo svjedoče održivosti muzikoterapije, čak i kod situacija izvan tradicionalnih terapeutskih okruženja (Ruud, 2003, prema Degmečić i sur., 2005).

4. RAZLIČITI PRISTUPI I METODE U MUZIKOTERAPIJI

Brojna istraživanja i dokumentirano praćenje primjene ove znanosti dovelo je do toga da je danas muzikoterapija zasebna profesija koja obuhvaća niz pristupa, filozofija, metoda i na glazbi temeljenih intervencija (Škrbina, 2013).

U knjizi Ekspresivne terapije *(eng. Expressive Therapies)*, u poglavlju o muzikoterapiji, autorica Michele Forinash (2004) daje pregled nekoliko najvećih pristupa muzikoterapiji.

1. Bihevioralna muzikoterapija

   Pristup u kojemu glazba služi za svladavanje određenog ponašanja. Terapeut koristi glazbu kako bi povećao ili modificirao adaptivna ili prihvatljiva ponašanja i uklonio neprihvatljiva ponašanja. Davis, Gfeller i Thaut (1999, prema Forinash, 2004) navode kako bihevioralna muzikoterapija obuhvaća mnoge tradicionalne modificirane bihevioralne tehnike poput *pozitivnog potkrepljenja, diferencijalnog potkrepljenja, „Time-out" tehnika, skupljanje žetona* (vidi: Tablica 1). Ovaj se pristup fokusira na vidljiva ponašanja, a ne na glazbene aktivnosti ili procese te se može primijeniti na različitim populacijama. Ciljevi su unaprjeđenje socijalnih i obrazovnih vještina te adaptivnih ponašanja. Na početku, terapeut radi procjenu klijenta koja se najčešće sastoji od utvrđivanja ponašanja koja se žele promijeniti te se na temelju toga određuje kretanje terapije. Kroz terapijski proces, terapeut bilježi klijentova specifična ponašanja koja moraju biti mjerljiva kako bi se vidjelo postoje li određene promjene ili ne. Također, tijekom procesa se stvaraju *posljedice* za ciljana ponašanja (npr. slušanje glazbe, grupno sviranje ili sudjelovanje u glazbenoj poduci), a terapija završava evaluacijom samog ishoda tretmana.

Tablica 1 Tehnike u bihevioralnoj muzikoterapiji

Tehnika bihevioralne muzikoterapije	Opis tehnike	Primjena u muzikoterapiji
Pozitivno potkrepljenje	Nagrađivanje prikladnog ponašanja	Terapeut može klijenta glazbeno nagraditi s glazbenom lekcijom ili slušanjem glazbe koju klijent preferira ako klijent pokaže odgovarajući, prikladan odgovor. Odgovor kojem terapeut najčešće teži je neglazbeni cilj poput

		pristupanja zadatku u predodređenom periodu ili druge poželjne ponašajne promjene.
Diferencijalno potkrepljenje	Pozitivno potkrepljenje za primjerena ponašanja i ignoriranje nepoželjnih ponašanja	Osiguravanje glazbene nagrade za poželjna ponašanja, a nenagrađivanje neprimjerenih ponašanja.
„Time-out“ tehnika	Smirivanje nepoželjnih ponašanja u trenutku kada se ono javi	Ako usred zabavne glazbene aktivnosti klijent pokaže nepoželjno ponašanje, terapeut ga može udaljiti iz aktivnosti na određeni period.
Skupljanje žetona	Skupljanje žetona za primjerena ponašanja	Klijent može ili uz poželjno ponašanje zaraditi priliku za sudjelovanjem u glazbenoj aktivnosti ili izgubiti privilegiju sudjelovanja u glazbi pokazujući nepoželjno ponašanje.

2. Razvojna muzikoterapija

   Koristi se kako bi se dostigli određeni razvoji ciljevi koji su zakašnjeli ili blokirani tijekom klijentovog psihosocijalnog razvoja, a koristi se s klijentima koji su se susreli s preprekama prilikom rasta i razvoja bilo kojeg područja (senzomotorno, kognitivno, afektivno, interpersonalno) (Bruscia, 1998, prema Forinash, 2004).

3. Glazbena psihoterapija

   Pomaže osobi postići one psihološke promjene koje se smatraju potrebnim ili poželjnim za postizanje blagostanja. Bruscia (1998, prema Forinash, 2004) spominje tipične ciljeve: bolja samosvjesnost, rješavanje unutarnjih konflikata, emocionalno oslobađanje, samoizražavanje, promjene u emocijama i stavovima, poboljšanje interpersonalnih vještina, rješavanje interpersonalnih problema, razvoj zdravih odnosa, liječenje emocionalnih trauma, dublji uvid, orijentaciju ka realnosti, kognitivno restrukturiranje, promjena ponašanja, veći značaj i ispunjenost u životu, duhovni razvoj.

4. Medicinska muzikoterapija

   Medicinska muzikoterapija je ona koja se odvija u medicinskim ustanovama, a fokusira se na pomoć klijentu da poboljša, povrati ili održi fizičko blagostanje te na emocionalna pitanja i probleme koji prate medicinski tretman.

5. Humanistička muzikoterapija

   Pomaže klijentima u postizanju višeg stupnja samoaktualizacije i u otkrivanju osobnog značenja. Može se izvoditi u različitim okruženjima: medicinske ustanove, psihijatrijske institucije, škole, a fokus ovog pristupa je na prepoznavanju klijenta kao kompleksnog bića koje postoji u odnosu na svijet te na pomoći da dostigne i otkrije značenje i ispunjenost u različitim životnim okolnostima. Klinička praksa Nordoffa i Robbinsa (1977, prema Forinash, 2004) pravi je primjer humanističke muzikoterapije. Autori su uveli termin „glazbeno dijete“ (eng. *music child*) kojeg opisuju kao entitet u svakom djetetu koji odgovara na glazbeno iskustvo, pronalazi značenje i veže se i sjeća se glazbe i uživa u nekim formama glazbene ekspresije, a to je individualizirana muzikalnost urođena u svakom dijetu. Terapeuti koji primjenjuju ovaj pristup, moraju vrlo dobro svladati i u praksi rukovati s različitim ljestvicama i modalitetima, atonalnalnošću i bitonalnošću, različitim vrstama harmonijskih intervala, različitosti tempa, dinamike i ritma kako bi se mogao koristiti tehnikom „kliničke improvizacije“ kojom kreira glazbeni portret djeteta. Terapeut, osim vizualnih znakova klijenta, koristi i svoju vlastitu intuiciju i osjeća osjećaj djeteta za stvaranje improvizacije. Kada se jednom dogodi povezanost u glazbi, terapeut radi kroz glazbu kako bi poboljšao povezanost i doveo dijete u glazbeni odnos.

4.1 Aktivne i pasivne metode u muzikoterapiji

U muzikoterapiji se mogu koristiti aktivne i pasivne, odnosno receptivne metode pri čemu aktivne označavaju aktivno sudjelovanje pojedinca u glazbenim aktivnostima (pjevanje, sviranje, pokret), a pasivne označavaju susret pojedinca s glazbom putem slušanja (Škrbina, 2013). U daljnjem tekstu, detaljno će biti opisane različite aktivne i pasivne metode muzikoterapije.

4.1.1 Aktivne metode muzikoterapije

Improvizacijski modeli muzikoterapije

Improvizacijski modeli zasnivaju se na aktivnom pristupu i glazbenoj improvizaciji te obuhvaćaju veliki broj metoda koje Bruscia (1988) svrstava u dvije osnovne skupine – **strukturirane i nestrukturirane** metode.

Bruscia (1987, prema Bruscia, 1988) **strukturirane metode** definira kao one u kojima terapeut organizira susret tako da ima svoj početak, sredinu i kraj, gdje se precizno definira tijek svakog susreta te način na koji će se provoditi glazbene aktivnosti. U ovu skupinu spadaju eksperimentalna improvizacijska muzikoterapija, Orffova metoda muzikoterapije, metaforička muzikoterapija i glazbena psihodrama. Navedeni modeli najčešće se provode kao grupni rad.

Nestrukturirane ili slobodne (*eng. free flowing*) metode autor (Bruscia, 1988) definira kao one u kojima terapeut dopušta klijentu da odredi smjer susreta iz trenutka u trenutak te koristi proceduralne cikluse koji se ponavljaju ili redaju s obzirom na ponavljajuće glazbene ili emocionalne teme u klijentovim odgovorima. Drugim riječima, kod nestrukturiranih metoda jako je malo toga unaprijed određeno, metode nisu strogo strukturirane te se najčešće provode kao individualna terapija.

Kada govorimo o improvizaciji, Solomon (1986, prema Škrbina, 2013) opisuje ju kao spontano otkriće glazbe tijekom izvođenja bez unaprijed stvorene forme ili konteksta. Grupna glazbena improvizacija omogućava raznolikost ciljeva kao što su poticanje kreativnog samoizražavanja, smanjenje stresa i ublažavanje emocionalne rastrojenosti. Improvizacija, također, daje pojedincu mogućnost za izražavanje emocija bez riječi te značajnost i intimno iskustvo samospoznaje. Terapeut koji koristi glazbenu improvizaciju, kako bi uspostavio dobar odnos s klijentom, koristi širok spektar usklađenih i neusklađenih instrumenata s ciljem da se pacijent upozna s glazbom. Također, terapeut podržava i ohrabruje klijentovo kreativno glazbeno izražavanje. I mnoga su istraživanja potvrdila kako aktivno improviziranje glazbom ima mnoge pozitivne učinke na pojedinca. Clair i Bruhn (1999, prema Škrbina, 2013) su ustanovili da su se tjeskoba, depresija i usamljenost smanjili kod grupe starijih osoba koje su radi boljeg zdravlja pohađale tečaj sviranja klavijatura. Aktivno stvaranje glazbe može snažno utjecati na ljudske misli i osjećaje jer ono proširuje mentalne sposobnosti koje su neophodne za dobro funkcioniranje uma. Nadalje, aktivno stvaranje glazbe može pomoći oslobađanju od svakodnevnog stresa usmjeravanjem cjelokupne pažnje i svijesti osobe. Sve to može pridonijeti tome da se pojedinac bolje emocionalno i psihički osjeća te da mu se poveća motivacija. Također, aktivno stvaranje glazbe pomaže i pri strukturiranju vremena jer slobodno vrijeme pojedinac koristi na svrhovit način, a pomaže i pri razjašnjavanju osobnih interesa i sklonosti, pomaže u izražavanju jakih emocija, individualnosti te pojedinac ima viši stupanj osjećaja vrijednosti. Možemo reći kako aktivno stvaranje glazbe prelazi granice snimljenih zvukova i omogućuje jedinstven, osobni izraz i komunikaciju (Škrbina, 2013).

4.1.1.1 Strukturirani improvizacijski modeli muzikoterapije

1. **Eksperimentalna improvizacijska muzikoterapija**

   Eksperimentalna improvizacijska muzikoterapija je model grupne terapije i treninga koji uključuje glazbu i ples. Model je razvila Anne Riordan (Bruscia, 1988) kao poučavanja plesne improvizacije osoba s teškoćama, a kasnije ga je Bruscia (1987, prema Bruscia 1988), uz višegodišnju suradnju s autoricom, adaptirao kao model muzikoterapije koji se može primjenjivati s različitim populacijama – s djecom i odraslima, s osobama sa i bez invaliditeta, za terapijske ili edukativne svrhe. Primarni ciljevi ovog modela su: povećati potencijale za samoizražavanje i kreativnost, razviti individualnu slobodu u grupnim situacijama, razviti grupne vještine, jačati fizičke, socijalne, emocionalne, kognitivne, duhovne i kreativne vještine sadržane u glazbi i plesu.

   Terapijski susret organiziran je s obzirom na proceduralni ciklus koji se ponavlja sve dok cjelokupna improvizacija nije u potpunosti razvijena, uvježbana i spremna za izvedbu. U prvom ciklusu terapeut daje grupi fokusnu točku za razvijanje prve teme improvizacije. Fokusna točka može biti „verbalno davanje“ (u situacijama kada je ograničeno stvaranje pokreta ili kada postoje problemi prilikom improvizacije zvukova), „proceduralno davanje“ (sve što je predviđeno vremenskim redoslijedom događaja) i/ili „interpersonalno davanje“ (sve predviđene vrste interakcija ili odnosa koje će se odigravati). Nakon zadavanja zadataka, grupa eksperimentira unutar danog okvira kako bi otkrila sve mogućnosti na zadanu temu. Kao glazbeni primjer, terapeut može grupi dati da istraži načine stvaranja npr. sporih dugih zvukova, a svaka osoba ima pravo sama izabrati instrument(e) kojim(a) će to napraviti. Kada improvizacija započne, grupa obično otkriva da su, u spomenutom primjeru, dinamika i glasnoća vrlo bitni. Tijekom improvizacije pojedinci postavljaju specifična pitanja poput: „Tko svira glasno i nježno?, „Tko zvuči bolje?“, „Zašto je terapeut izostavio upute o tome koliko glasno trebamo svirati?“, „Kako možemo koordinirati što svi radimo?“, „Tko kontrolira glasnoću grupe?“. Nakon izvršavanja prvog eksperimenta, grupa raspravlja o tome što su sudionici otkrili ili doživjeli tijekom improvizacije te koje je implikacije improvizacija imala na grupni proces i konačni „glazbeni“ produkt. Grupa može analizirati kako je svaki član pristupio glazbi te kakav je utjecaj imao svaki član na grupu ili stvaranje glazbe. Diskusija i reakcije sudionika koriste se za stvaranje

smjernica za drugu fazu, odnosno za eksperiment s istom zadanom temom čija je svrha formuliranje glazbene teme iz ideja nastalih na prethodnoj improvizaciji i diskusiji koja je slijedila. Nakon što je tema formulirana i uvježbana, terapeut daje drugu temu (npr. brzopokretan tečan zvuk) i cijeli ciklus se ponavlja. Teme se na kraju spajaju i uvježbavaju kroz isti proceduralni ciklus, sve dok sudionici nisu spremni za krajnju izvedbu improvizacije (Bruscia, 1988).

2. Orffova metoda muzikoterapije

Ovaj model muzikoterapije originalno je osmišljen od strane njemačkog skladatelja 20. stoljeća Carla Orffa (1988, prema Škrbina, 2013) čija koncepcija polazi od toga da se dječje glazbene aktivnosti trebaju provoditi u atmosferi koja nije natjecateljska, a da djeca u glazbenim aktivnostima sudjeluju prije svega jer im je sudjelovanje i izvođenje glazbe zabavno. „Orff-Schulwerk“ filozofiju glazbene edukacije ukomponirali su u muzikoterapiju Gertrude Orff (1980), Carol Bitcon (1976) i Irmgard Lehrer-Carle (1971) koji ujedno predstavljaju i vodeće osobe ovog pravca (Bruscia, 1988). Orffova metoda aktivni je oblik muzikoterapije koji se koristi sa širokim spektrom korisnika, s odraslima i djecom, bez obzira na to imaju li oni određene poteškoće u razvoju ili ne. Za ovu metodu karakteristično je interaktivno i multisenzorno djelovanje koje je posljedica korištenja različitih sredstava Orff metode u različitim kombinacijama. Sredstva, odnosno tehnike koje se koriste u ovoj metodi su: pokret, ritam, ples; pjevanje; govor, mimika, gesta; sviranje na instrumentima (Škrbina, 2013). Zbog različitih aktivnosti koje su uključene i različitih vještina koje se putem njih razvijaju, mogućnosti ciljeva Orffove terapije su bezbrojne. Specifični ciljevi su određeni s obzirom na karakteristike i potrebe klijenata, a sveobuhvatni cilj je pomoć svakom sudioniku da u potpunosti doživi samog sebe unutar socijalnog i fizičkog svijeta i da razvije kvalitete kreativnosti, razigranosti i spontanosti (Bruscia, 1988). Ritam je vrlo važan u ovom pristupu stoga se on prenosi i u druga područja pa se tako, primjerice periodičko ponavljanje ne mora samo čuti, nego se može i naslikati, napisati ili otplesati. Glazbeni instrumenti koji se koriste u Orff muzikoterapiji nazivaju se Orffov instrumentarij, a čine ga udaraljke s neodređenom visinom tona i udaraljke s određenom visinom tona (Škrbina, 2013). Njihovom primjenom ciljano se pospješuje opuštanje i koncentracija, razvoj osjetilne percepcije (taktilne, optičke, akustične, prostorne) te koordinacija. Djecu koja nisu raspoložena ili nisu u stanju svirati na nekom instrumentu aktivira se tako da im se ponude različiti instrumenti te im se omogućuje slobodno

manipuliranje, odnosno igra instrumentima, što također predstavlja način aktivnog sudjelovanja (Voigt, 1999, prema Škrbina, 2013). Grupni rad najčešći je oblik rada u ovoj metodi, a individualni pristup koristi se u radu s klijentima koji su agresivni ili koji iz nekog drugog razloga ne mogu beneficirati od grupnog okruženja (Bruscia, 1988).

Terapijski susret započinje *zagrijavanjem*, odnosno aktivnošću za otvaranje koja priprema klijente za glavnu aktivnost dok se istovremeno potiče i grupna interakcija. Nakon što se grupa pripremi emocionalno, kognitivno i društveno, terapeut *stimulira* glavnu aktivnost, a to postiže predstavljanjem inicijalne ideje za individualnu i grupnu improvizaciju za čiju se realizaciju može koristiti zvuk, ritam, melodija, rima, pokret, instrument. Improvizacija daje mogućnost članovima grupe da stvore jedinstven, spontani odgovor. Nadalje, grupa *istražuje* inicijalnu ideju koju im je zadao terapeut te se igraju s različitim mogućnostima glazbe, a za to vrijeme terapeut potiče grupni stav od kojeg očekuje zalaganje od svakog pojedinca, ali i poštivanje svačijeg doprinosa. Nakon improvizacije, dolazi do *formalizacije* improvizacijske rutine, a to se postiže verbalnom diskusijom ili kroz aktivnosti ponavljanja ili poboljšavanja improvizacije. Za kraj susreta, izvodi se pozdravna aktivnost (Bruscia, 1988).

3. Metaforička muzikoterapija

Shelli Katsh i Carol Merle-Fishman (1984, prema Bruscia, 1988) razvile su metaforičku muzikoterapiju kako bi ju koristile u radu s odraslima u zajednici. Model kombinira muzikoterapiju i psihoterapiju, a originalno je koncipiran kao forma individualne terapije u grupnom okruženju koji uključuje dva terapeuta - suvoditelja. Ciljevi ove metode su: povećanje svjesnosti, kontakta, spontanosti i intimnosti u odnosu sebe a drugima (Bruscia, 1988).

Terapijski susret podijeljen je u pet dijelova. Svaki susret započinje *zagrijavanjem* i završava *zaključivanjem*, dok u sredini susreta postoji *trofazni ciklus* koji se ponavlja kako svaki klijent preuzima svoj red u radu s terapeutom. Kroz zagrijavanje, klijenti i terapeut razvijaju (ili obnavljaju) radni odnos kao grupa, istovremeno raspravljajući o individualnim ciljevima terapije ili specifičnim ciljevima i temama susreta. Svrha prve faze u ponavljajućem ciklusu jest identifikacija problema koji može biti određena navika, strah, neadekvatno ponašanje ili nešto drugo što osobu drži „zarobljenom“ unutar starih uzoraka i u nemogućnosti da postigne željene ciljeve. Ti problemi mogu biti vidljivi (manifestni) ili nevidljivi (latentni). Metode za razotkrivanje problema uključuju vođenu fantaziju, opuštajuće slušanje glazbe i slobodnu improvizaciju.

Nakon što su klijent i terapeut definirali problem, slijedi druga faza u kojoj problem istražuju kroz glazbene eksperimente. U tim eksperimentima klijent glumi ili opisuje određeni problem (ili njegovo rješenje) kroz metaforičku glazbenu improvizaciju. U trećoj fazi, nakon eksperimenta, klijent i terapeut raspravljaju o klijentovim doživljajima tijekom rada, a svrha je učvrstiti klijentovo razumijevanje problema koje je stekao kroz eksperiment. Često treća faza jednog klijenta i njegovi zaključci pogađaju i ostale klijete koji se identificiraju sa samim procesom. Tako, kroz diskusiju, lakše je krenuti u novi proces ciklusa s drugim klijentom, a teme često samo naviru i važne su svim članovima grupe. Nakon što je svaki klijent radio na svom problemu, terapeut završava susret verbalnim zaključkom, grupnom diskusijom, grupnom improvizacijom i/ili vlastitom glazbenom izvedbom s ciljem odgoja grupe kroz glazbu (Bruscia, 1988).

4. Glazbena psihodrama

Psihodrama je optimistična forma terapije koja se ne fokusira na patologiju, već traži resurse unutar pojedinca i uvodi dimenziju nade u terapijski proces (Roine, 2001, prema Škrbina, 2013). Glazbenu psihodramu razvio je Joseph J. Moreno (1980, 1984, prema Bruscia, 1988), a ona koristi glazbenu improvizaciju kao način olakšavanja grupnog zagrijavanja i povećanja osobnog angažmana u psihodrami. Morenova filozofija spontanosti i kreativnosti (Moreno, 1934, prema Škrbina, 2013) naglašava važnost življenja „ovdje i sada“ kao preduvjet mentalnog zdravlja. Najvažniji ciljevi psihodrame su osposobiti pojedinca da razvije sposobnosti i kreativnost koje su često oslabljene kod pojedinaca koji pate od značajnih emocionalnih problema. Pojedinci uvijek funkcioniraju na svojoj optimalnoj razini spontanosti i kreativnosti, a sudjelujući u psihodrami (aktivno ili kao uključeni promatrač) navedene sposobnosti mogu se pojačati. Glazbena psihodrama može se definirati kao integracija glazbene improvizacije, imaginacije i ostalih tehnika muzikoterapije s tradicionalnom psihodramom (Škrbina, 2013). U kontekstu integracije glazbe i psihodrame, možemo reći kako sudionici u glazbenoj psihodrami imaju mogućnost izbora između verbalnog i glazbenog izražavanja te kako u glazbenoj psihodrami glazba podržava verbalnu interakciju, što povećava ritmičku povezanost sudionika koja može imati pozitivan utjecaj na stupanj uključenosti i komunikacije (Moreno, 1999, prema Škrbina, 2013). Terapijski susret započinje zagrijavanjem u kojem grupa improvizira, sluša snimke improvizacije i diskutira o izvedenoj improvizaciji. Navedeno iskustvo namijenjeno je senzibilizaciji grupe na emocionalne implikacije glazbene improvizacije te kako bi

lakše izabrali protagonista psihodrame. Tijekom izvedbe glazbene psihodrame, protagonist ili grupa improviziraju glazbu kako bi pomogli protagonistu prepoznati, proraditi i reflektirati emocije i konflikte s kojima se suočava tijekom izvedbe. U glazbenoj psihodrami postoje određene tehnike koje se koriste tijekom tretmana, a Moreno (1999, prema Škrbina, 2013) navodi sljedeće: *glazbena zamjena uloga, glazbeni dijalog, glazbeni zaključci, glazba i podjela selfa, glazbeno izražavanje, glazbeno oblikovanje, glazbene tehnike prodiranja i izbijanja, glazbena prazna stolica i monodrama i glazbena podjela.*

4.1.1.2 Nestrukturirani improvizacijski modeli muzikoterapije

1. **Kreativna muzikoterapija (Nordoff-Robinsonova metoda muzikoterapije)**

   Paul Nordoff (američki skladatelj i pijanist) i Clive Robbins (Učitelj djece s posebnim potrebama) (1965, 1971, 1977, 1983, prema Bruscia, 1988) na temelju svoje 17-godišnje suradnje razvili su model terapije koji se naziva kreativna muzikoterapija ili Nordoff-Robinsonova metoda muzikoterapije. Iako je ovaj model originalno osmišljen za rad s djecom s teškoćama u razvoju (teškoće u učenju, teškoće u izražavanju emocija, autizam, motoričke poteškoće, intelektualne teškoće, teškoće u govoru i sl.), kasnije je modificiran te se danas može primjenjivati i s odraslim osobama. Ciljevi kreativne muzikoterapije su: razviti samoekspresiju, poboljšati komunikacijske vještine i međuljudske odnose, izgraditi stabilniju ličnost, povećati osobne i interpersonalne slobode i kreativnost te otkloniti patološke obrasce ponašanja. Svalina (2009, prema Škrbina, 2013) navodi kako se u ovoj metodi muzikoterapije najviše koristi glazbena improvizacija kojom se gradi međusobni odnos djeteta i terapeuta, pri čemu dijete ima mogućnost aktivno sudjelovati u glazbenoj interakciji, odnosno izravno komunicirati glazbom. Kreativna muzikoterapija provodi se i kao individualni i kao grupni pristup. Najučinkovitije je kada su uključena dva terapeuta, pri čemu jedan improvizira na klaviru s klijentom s ciljem angažiranja klijenta u glazbeno-terapijskom iskustvu, dok drugi pomaže klijentu u improvizaciji i postizanju kliničkog cilja. Tijekom individualnog tretmana, klijent najčešće koristi dva medija – pjevanje i sviranje bubnjeva i činela, a drugi se instrumenti dodaju prema potrebi. U grupnom tretmanu, klijenti pjevaju, sviraju i improviziraju na raznolikim instrumentima poput udaraljki, puhačkih instrumenta, žičanih instrumenta te sudjeluju u posebno sastavljenoj glazbenoj drami.

Tretmanski susret u kreativnoj muzikoterapiji dijeli se u tri proceduralne faze: *glazbeni susreti, evocirani glazbeni odgovor putem glazbene improvizacije i unaprjeđenje glazbenih vještina, slobode izražavanja i međuodgovornosti terapeuta i klijenta*. Faze se javljaju spontano s obzirom na klijentov odgovor na tretman. Kod nekih klijenata cijeli susret može biti posvećen samo jednoj fazi, dok kod drugih jedan susret može obuhvaćati sve tri faze ili cijeli ciklus ponovljen nekoliko puta. Prva faza predstavlja glazbeni susret s pojedincem i ona je uvjet za implementiranje svih postupaka i tehnika. Uključuje improvizaciju glazbe koja se podudara s djetetovim glazbenim stanjem, uz istodobno prihvaćanje i povećanje njegove ekspresije. Ciljevi ove faze su: promatrati klijentove reakcije na glazbu, uspostaviti glazbeni kontakt i odnos, istražiti i zadovoljiti glazbene tendencije klijenta te razviti povjerljiv i prihvaćajući odnos. Glazbena refleksija je najčešće korištena tehnika u prvoj fazi s pomoću koje se dolazi do navedenih ciljeva. U drugoj fazi, klijente se potiče na davanje glazbenih odgovora uključivanjem u glazbenu improvizaciju. Evocirani glazbeni odgovor uključuje različite tehnike s ciljem uključivanja klijenta u glazbene improvizacije s terapeutom. Glavne tehnike su: predstavljanje ili demonstriranje instrumenata, glazbeno improviziranje koje stimulira ili poziva na vokalni ili instrumentalni odgovor, utvrđivanje glazbenog redoslijeda te pomoć klijentu da oblikuje svoje glazbene ideje ili impulse. Vrlo je važno da pri tome terapeut ima u vidu glazbene strukture koje podržavaju pacijentovu improvizaciju čineći je smislenom i dajući joj improvizacijsku glazbenu formu. Cilj ove faze je pomoći klijentu u razvijanju glazbenog vokabulara koji će omogućiti i olakšati samoizražavanje i glazbeni kontekst u kojem klijent i terapeut mogu izgraditi što bolji i kvalitetniji odnos. Ciljevi treće faze su: razvijanje i unaprjeđenje glazbenih vještina te izražajne slobode i međuodgovornosti između terapeuta i klijenta. Razvijanje glazbenih vještina može uključivati usvajanje osnovnog ritma, formiranje ritmičkih uzoraka ili melodijskih motiva ili kreiranje instrumentacije za glazbenu frazu. Sloboda izražavanja razvija se istraživanjem glazbenih mogućnosti i izbora sadržanih u svakoj glazbenoj vještini, primjerice nakon što klijent usvoji osnovan ritam, otkriva kako on može biti brz ili spor, nježan ili izražen, naglašen ili nenaglašen i sl. Patološka ograničenja klijenata najčešće se susreću u ovoj fazi te je potrebno uložiti vrijeme u modificiranje ili uklanjanje tih ponašanja kroz glazbene ciljeve (Bruscia, 1988).

2. Analitička muzikoterapija

Analitičku muzikoterapiju koncipirala je i razvila Mary Priestly u suradnji s Peterom Wrightom i Marjorie Wardle (1975, 1980, prema Bruscia, 1988) u ranim 70-tim godinama prošlog stoljeća. Autorica je osmislila ovaj pristup kao analitičko-simboličku primjenu glazbe od strane terapeuta i pojedinca (Škrbina, 2013). Analitička muzikoterapija definira se kao upotreba riječi i simboličkih glazbenih improvizacija u svrhu istraživanja klijentovog unutarnjeg života i olakšavanja osobnog rasta i razvoja. Posebnost ove metode je u tome što je klijentova improvizacija često stimulirana i vođena verbalnim temama koje opisuju emocionalne probleme koje klijent mora ispitati. Spomenute teme mogu biti specifični osjećaji, ideje, slike, fantazije, sjećanja, događaji ili situacije (Bruscia, 1988). Metoda je nastala pod utjecajem teorije Freuda (1917) i Kleina (1975) u kojima je odnos između klijenta i terapeuta sastavni dio terapijskog procesa (Škrbina, 2013). U slučaju analitičke muzikoterapije, upravo glazba ima primarnu ulogu u uspostavljanju terapijskog odnosa te se koristi kako bi se klijentu olakšalo istraživanje temeljnih odnosa, situacija, životnih obrazaca,... Iz tog razloga, u ovoj metodi podjednako su važni i glazbeni i verbalni procesi u evociranju misli, osjećaja i sjećanja klijenta (Škrbina, 2013). Cilj ovog modela je ukloniti prepreke koje sprečavaju klijenta u realizaciji svog punog potencijala i ostvarivanja osobnog cilja. Također, cilj je uspostava sklada duha, uma i tijela, kao i poticanje kreativnosti pojedinca. Analitičkom muzikoterapijom identificiraju se temeljne teškoće koje klijent ima te se putem glazbe smišljaju seanse kako bi se ispravili ili ublažili disfunkcionalni obrasci iz prošlosti pojedinca, ojačao njegov ego, poboljšao razvoj identiteta i u konačnici rekonstruirali novi poboljšani obrasci interakcije sa samim sobom i sa svojom okolinom (Škrbina, 2013). Model je izvorno razvijen za odrasle osobe s emocionalnim ili interpersonalnim problemima. Najčešći su individualni susreti, ali mogu se odvijati i grupno, ali i u paru kao metoda tretmana za parove koji doživljavaju probleme u vezi. Kada se susret održava individualno, koristi se širok spektar instrumenata i pjevanje, ako je klijent sklon pjevanju. Terapeut najčešće svira klavir, ali može izabrati i drugi instrument s obzirom na specifične potrebe klijenta ili specifične ciljeve tretmana (Bruscia, 1988).

Susret se odvija kao četverofazni ciklus koji se sastoji od: identificiranja i imenovanja problema koje je potrebno istražiti; definiranja improvizacijskih ciljeva; definiranja naziva improvizacije; diskusije o improvizacijskom iskustvu. Kako bi *identificirao problem*, terapeut može klijenta uključiti u verbalnu diskusiju ili u slobodnu glazbenu

improvizaciju ili jednostavno promatrati klijentov govor tijela. Ključno u ovoj fazi je otkriti gdje je klijentova fizička energija blokirana i odrediti je li blokirana na svjesnoj ili nesvjesnoj razini. Priestley (1975, prema Bruscia, 1988) je razvila posebne tehnike za pristupanje nesvjesnom, za istraživanje svjesnih problema i za jačanje ega. Ona opisuje te tehnike kao „specifičan fokus na emocionalno istraživanje kroz glazbu“. *Definiranje* uloga klijenta i terapeuta koje zauzimaju u improvizaciji, odnosno definiranje ciljeva, ovisi o nekoliko čimbenika koji uključuju: terapijski problem koji se istražuje, tehnike korištene od strane terapeuta, klijentove potrebe za vođenjem ili podrškom, klijentovu spremnost za igranje određenih uloga. Naziv glazbene improvizacije usmjeren je na stavljanje klijenta u glazbeni kontakt s vlastitim osjećajima i dopuštanje „unutarnoj glazbi“ da teče. „Unutarnja glazba“ definira se kao „prevladavajuća emocionalna klima iza strukture nečijih misli“ (Priestley, 1975, prema Bruscia, 1988) ili kao način na koji nečiji unutarnji svijet zvuči. Ovisno o svrsi improvizacije i klijentovim potrebama, terapeut može sjediti i slušati ili improvizirati s klijentom. U svakom slučaju, kada klijent improvizira, terapeut mora ostati u glazbenom kontaktu s klijentovim osjećajima kao i s vlastitim reakcijama na njih. Improvizacije se najčešće snimaju za kasniju upotrebu, odnosno za analizu tijeka terapije. Završna faza je *diskusija*, odnosno verbaliziranje klijentovih trenutnih reakcija na iskustvo improvizacije, a reakcije mogu otkriti nove ili relevantnije probleme koji trebaju biti istraženi u novom ciklusu (Bruscia, 1988).

3. Paraverbalna muzikoterapija

Paraverbalnu muzikoterapiju razvila je Evelyn Heimlich (1965, 1972, 1980, 1985). Kako i samo ime kaže, paraverbalna terapija koristi podjednako neverbalne i verbalne kanale komunikacije i koristi različite ekspresivne medije (govor, jezik, glazbu, mimiku, pokret, psihodramu, slikanje, crtanje) na neobične i netradicionalane načine. Glavna svrha ove metode je zadovoljiti ekspresivne, komunikacijske i terapijske potrebe klijenta. Ciljevi paraverbalne muzikoterapije su: ispuniti osnovne potrebe klijenta, razviti osjećaj „sebe“, poticati samoizražavanje i komunikaciju, osigurati olakšanje od bolnih emocija. Metoda se najčešće koristi s djecom s emocionalnim ili komunikacijskim problemima koji ne odgovaraju na verbalne oblike terapije, s djecom s različitim dijagnozama poput psihoze, emocionalnih smetnji, mentalne zaostalosti, smetnji u učenju, medicinskih bolest i sl. te se može primjenjivati u dijadnom odnosu dijete - majka i s pojedincima s različitim razvojnim teškoćama različite dobi.

Paraverbalna terapija sastoji se od pet glavnih postupaka: opservacije, upravljanja aktivnošću, promjene i susreta. *Opservacija* se događa kroz cijeli period tretmana. Terapeut procjenjuje „iz trenutka u trenutak“ djetetov odgovor na prezentirane stimulacije (Heimlich, 1983, prema Bruscia, 1988). Klijent se promatra prije, za vrijeme i nakon svake intervencije. Terapeutov fokus je na komunikacijskim tendencijama i potrebama, njegovim emocionalnim potrebama i njegovoj spremnosti za različito kreirane susrete s terapeutom. Na temelju detaljne opservacije, terapeut *traži načine* na koje će klijenta uključiti u oblike paraverbalne ekspresije ili komunikacije koji će mu donijeti zadovoljstvo i čime će ispuniti svoje komunikacijske i/ili emocionalne potrebe u datom trenutku. Heimlich (1972, prema Bruscia, 1988) je razvila nekoliko različitih *aktivnosti* koje mogu pomoći pri uključivanju djeteta u ovaj način rada. Te aktivnosti uključuju improvizaciju ritmičkih dijaloga, improvizaciju priča, improvizaciju pjesama, istraživanje i upoznavanje instrumenata, zajedničko sviranje instrumenata, korištenje instrumenata metaforički, metaforičko korištenje pjesama, recipročne ritmičke pokrete, slikanje ili crtanje uz glazbu, mimiku, igranje igara i dramske aktivnosti. Kako se klijent uključuje u navedene paraverbalne forme samoekspresije i igre, terapeut promatra njegove reakcije, izbore, tendencije i terapijske potrebe. Često informacije koje dobiju na temelju opservacije otkriju klijentovu potrebu za *promjenom* s jednog komunikacijskog modela, medija, uloge ili materijala na drugi. *Susreti* u paraverbalnoj muzikoterapiji organiziraju se oko djetetovih odgovora, stoga su aktivnosti najčešće spontane (Bruscia, 1988).

4. Integrativna improvizacijska muzikoterapija

Integrativnu improvizacijsku muzikoterapiju razvio je Peter Simpkins (1983, prema Bruscia, 1988) kao rezultata rada s atipičnom djecom s različitim dijagnozama, a kasnije je metodu adaptirao i za odrasle osobe sa psihijatrijskim poteškoćama. Integrativni pristup bazira se na kognitivno-bihevioralnim tehnikama (kognitivno restrukturiranje) uključujući tehnike disanja, vježbe opuštanja, autogeni trening, meditaciju, fokusiranje i vizualizaciju (Škrbina, 2013). Cilj ovog modela je integriranje različitih aspekata klijenta uključujući: različita osjetila, tijelo sa psihom, ego sa superegom i idom, nesvjesno sa svjesnim i sa „sada i ovdje“, neverbalno iskustvo s verbalnim, odnos sebe s drugima iz okoline (Bruscia, 1988). Integrativna muzikoterapija potiče sudionike da istražuju svoj odnos prema glazbi kroz improvizaciju i druge kreativne glazbene interakcije (Škrbina, 2013). Model se može

primjenjivati u grupnom i individualnom radu, pri čemu se individualni pristup predlaže za povučenije, introvertiranije klijente te one s izraženijom agresivnošću.

Terapeut kombinira verbalne i glazbene načine interakcije koristeći klavir i vlastiti glas kao primarne glazbene instrumente. Klijentu je ponuđen izbor instrumenta i potiče ga se na vokalizaciju, pjevanje ili verbalizaciju (Bruscia, 1988).

Svaki terapijski susret organiziran je oko 4 cilja: usmjeravanje pažnje, aktivno sudjelovanje, direktan rad i integracija svega navedenog. Osnovna karakteristika integrativne improvizacijske terapije je omogućavanje spontanosti kod klijenta bez terapeutovog nametanja, bez davanja strukture sadržaju. Navedeno podrazumijeva korištenje ponuđenih različitih medija i materijala, pri čemu terapeut čeka trenutak kada će klijent prihvati njegovo prisustvo i uključivanje u improvizaciju.

Možemo reći kako je čekanje izrazito aktivan proces praćenja klijenta i reflektiranja svega što klijent ponudi, s posebnim naglaskom na promatranje klijentovih namjera kroz pokret ili glazbu. Ako klijent ne odgovori glazbeno ili verbalno, terapeut priziva odgovore tako da klijenta angažira u nekoj drugoj vrsti interakcije. Ako klijent odgovori glazbeno, terapeut ga uključuje kroz improvizirane dijaloge. Ako odgovori verbalno, terapeut odgovara verbalno, a zatim pokušava verbalne materijale preoblikovati u glazbenu improvizaciju. Na kraju, glazbenim angažmanom, nesvjesni porivi i konflikti dobivaju formu te se tako prijašnja blokirana energija može otpustiti na siguran način. Kada se dosegnu neki zaključci, terapijsko iskustvo mora biti integrirano u klijentov stvarni svijet, odnosno „sada i ovdje“. Na taj se način ostvaruje integracija iskustva u klijentovu svijest ili pamćenje i povezivanje s drugim situacijama (Bruscia, 1988).

5. Razvojni terapeutski odnos

Razvojni terapijski odnos razvila je Barbara Grinnell (1980, prema Bruscia, 1988) za djecu s različitim emocionalnim smetnjama ili za djecu sa psihotičnim simptomima. Pristup spaja muzikoterapiju, terapiju igrom i verbalnu psihoterapiju prema razvojnim fazama. Glavni ciljevi ovog modela su razvoj interpersonalnih odnosa kroz neverbalne i verbalne načine, i to u skladu s emocionalnim konfliktima, simptomima i razvojnim preprekama. Primarno se koristi individualno, pri čemu terapeut improvizira na klaviru, dok dijete sluša, svira udaraljke, činele ili neki drugi instrument.

Terapijski susret događa se u tri razvojne faze. U prvoj fazi, terapeut uspostavlja odnos s djetetom kroz glazbenu improvizaciju. Terapija najčešće započinje s improvizacijama na klaviru koje neverbalno utječu na djetetovo raspoloženje. Nakon uspostave

inicijalnog odnosa, terapeut koristi improvizacije pjesmom kako bi započeo komunikaciju s djetetom te kako bi dobio glazbene odgovore od djeteta. Cilj je uključiti dijete u glazbene igre i improvizacijski dijalog. Glazba koja se koristi tijekom ove faze uvijek je refleksija djeteta ili pod djetetovom kontrolom. U drugoj fazi, terapeut pomaže djetetu pronaći načine simboličkog izražavanja osjećaja. To je moguće napraviti pomoću kombinacije glazbene improvizacije, projektivnih glazbenih priča, igrom s lutkama i lutkarstvom. Ako je dijete ugroženo takvim aktivnostima, terapeut ponovno predstavlja neverbalne, glazbene forme izražavanja iz prethodne faze. U trećoj fazi, terapeut pokušava izgraditi odnos koji dopušta djetetu verbalno izražavanje svojih unutarnjih konflikata i problema koji su osviješteni tijekom prve faze. Navedeno se može postići kroz aktivnosti poput crtanja, lutkarstva, personaliziranih igara i verbalne diskusije. Ako se dijete osjeti ugroženim, terapeut mu dopušta da se vrati formama ekspresije s prethodnog stupnja (Bruscia, 2013).

6. Slobodna improvizacijska muzikoterapija

Juliette Alvin (1975, 1976, 1978, prema Bruscia, 1988) koristila je „slobodne improvizacije“ kao dio sveobuhvatnog pristupa muzikoterapiji koji je uključivao korištenje različitih glazbenih aktivnosti. Improvizacije se smatraju „slobodnima“ zato što terapeut ne postavlja nikakva pravila, strukturu ili teme, nego dopušta klijentu da „ispusti sve što želi“ pomoću glazbenog instrumenta, dok istovremeno pronalazi svoj osobni put nizanja i sekvenciranja tonova i zvukova. Iako je Alvin poznata po svom radu s autističnom djecom, radila je i s drugom djecom sa specifičnim potrebama te s odraslima. Glavni ciljevi slobodne improvizacijske muzikoterapije su: samooslobađanje, uspostavljanje različitih vrsta odnosa s okolinom, razvojni rast, odnosno podupiranje razvoja fizičkih, intelektualnih i socioemocionalnih sposobnosti. Model se može koristiti individualno, grupno ili u formi obiteljske terapije, ovisno o specifičnim vrstama odnosa koje klijent treba istražiti u okviru svog stupnja razvoja. Terapeut odabire instrument kojim će improvizirati s obzirom na klijentove potrebe i preferencije, a klijentu dopušta da izabere svoj instrument. U svom radu s djecom s autizmom, Alvin (1978, prema Bruscia, 1988) planira terapiju s obzirom na tri stupnja razvoja: djetetov odnos prema objektima, djetetov odnos prema terapeutu i djetetov odnos prema drugima. Svaka faza karakterizirana je određenim tehnikama koje mogu biti aktivne (kada dijete samo stvara glazbu) ili receptivne (kada dijete sluša glazbu).

Terapeut bira prikladnu glazbu u skladu s trenutnim potrebama, reakcijama i svim ostalim relevantnim situacijskim čimbenicima.

U prvoj fazi terapeutskog procesa, koriste se aktivne tehnike kako bi se pomoglo djetetu u povezivanju s instrumentom i glazbom s ciljem razvijanja senzomotorne svjesnosti, percepcije i integracije. Receptivne tehnike koriste se kako bi se dijete lakše uvelo u odnos s terapeutom i glazbom. U ovoj fazi terapeut je nedirektan i poštuje klijentov prostor, a naglasak se stavlja na izvođenje glazbe kroz slobodno korištenje instrumenata. U drugoj fazi, koriste se aktivne tehnike koje služe kako bi klijent projicirao svoje osjećaje na instrument te kako bi razvio određeni stupanj povjerenja u terapeuta. Aktivne tehnike uključuju primjerice improvizacijske dijaloge i duete, dijeljenje instrumenata i prostora te istraživanje i upoznavanje terapeutskih komponenti svakog instrumenta. Receptivnim tehnikama u ovoj fazi cilj je osvijestiti dijete o njegovim glazbenim i osobnim problemima i osjećajima, a navedene tehnike uključuju različite slušalačke aktivnosti, od kojih je posebno učinkovito slušanje snimke vlastitih glazbenih improvizacija. U trećoj fazi, koja nije nužna ili primjerena za sve klijente, klijent može iz individualne prijeći u obiteljsku ili grupnu terapiju. Glazbene aktivnosti i iskustva razvijena s terapeutom u prijašnjim fazama, sada služe kao model razvoja ili poboljšavanja odnosa sa značajnim drugima ili vršnjacima. Grupne tehnike uključuju: slobodnu improvizaciju, tematsku improvizaciju, slušanje, pjevanje, raspravu i pokret (Bruscia, 1988).

4.1.2 Pasivne metode muzikoterapije

1. **Pozadinska glazba**

Pozadinska glazba, odnosno pasivno slušanje glazbe, receptivan je pristup u muzikoterapiji, a koristi se za opuštanje pojedinca koji ima problem s izražavanjem emocija ili nakon bolnih operativnih zahvata. Slušajući glazbu, pojedinac se može u potpunosti opustiti, izvoditi improvizirane plesne pokrete, kao i iznositi svoj doživljaj odslušane glazbe (Škrbina, 2013). Vrlo je važno da terapeut prilikom odabira glazbe koristi individualizirani pristup, odnosno da odabere glazbu koja će klijentu u potpunosti odgovarati (Svalina, 2009, prema Škrbina, 2013). Čudina-Obradović (1991, prema Škrbina, 2013) ističe važnost izmjene perioda slušanja glazbe i perioda tišine, kako bi se zainteresiralo djecu da obrate pažnju na određenu vrstu glazbe. Glazba u pozadini stimulira sudjelovanje, povećava raspon pažnje kod djeteta, podiže toleranciju

na frustracije, pri čemu se smanjuju vanjska i unutarnja napetost jer realnost postaje ugodnija i manje ugrožena (Ouklander, 1988, prema Škrbina, 2013). Pozadinska glazba svojim karakterom naglašava i doprinosi intenzitetu doživljaja neke situacije te može ispuniti neki prostor i učiniti ga ugodnim ili neugodnim. Pojedinac je nije primarno niti svjestan, odnosno ona je potpora primarnom podražaju, ali u isto vrijeme ona ne smije odvlačiti pažnju s primarnog zadatka. Kako bi navedeno bilo moguće, glazba u pozadini mora imati prilagođen stupanj glasnoće te mora karakterno odgovarati prilici (opuštajuća ili stimulirajuća). Ljudi pozadinsku glazbu često primjenjuju i ona je dio mnogih svakodnevnih situacija. Također, ona utječe na doživljaj prostora, povezuje sve prisutne, oslobađa od stresa, poboljšava usredotočenost na sadržaj, produljuje vrijeme koncentracije i sl. (Škrbina, 2013)

Kada govorimo o metodi muzikoterapije, onda se preporučuje korištenje instrumentalne i izbjegavanje vokalne glazbe jer vokalna glazba svojim sadržajem često može biti ometajuća. Vrlo se često koristi Mozartova glazba, što je poznato i pod nazivom „Mozart efekt“, a koji je spomenut i definiran u poglavlju *Glazba i psihologija*.

Kada govorimo o vrsti ili strategiji slušanja glazbe, onda možemo klasificirati slušatelje s obzirom na njihovu aktivnost, koncentriranost na perceptivno polje, njihov emocionalni i racionalni stav pri percepciji, njihovu umjerenost na glazbene, odnosno izvanglazbene reference.

a) Aktivnost

   Rojko (1996, prema Škrbina, 2013) s obzirom na slušateljevu aktivnost dijeli slušanje na aktivno i pasivno. Aktivno slušanje podrazumijeva nastojanje i svjesnu aktivnost slušatelja da u ponuđenom glazbenom materijalu pronađe smisao i uoči izražajne elemente djela, da uspoređuje i svjesno prati zvučno protjecanje te na taj način, u svojoj svijesti, postupno izgradi shemu glazbene forme. Ako navedeni procesi izostanu, slušatelj se pasivno postavlja u odnosu na zvučni tijek ograničavajući proces slušanja isključivo na fiziološki proces primanja vanjskih zvukovnih podražaja bez svjesno usmjerene pažnje i aktivnosti.

b) Koncentriranost na perceptivno polje

   U odnosu na slušateljevu koncentriranost na perceptivno polje, slušanje se dijeli na slušanje koncentrirano na detalje, slušanje koncentrirano na cjelinu, slušanje

kao spoznavanje, slušanje kao razumijevanje nekog problema i slušanje kao meditiranje (Rojko, 1996, prema Škrbina).

c) Emocionalni i racionalni stav pri percepciji

Rojko (1996, prema Škrbina, 2013) s obzirom na slušateljev stav pri percepciji razlikuje: osjetilno slušanje (senzorna reakcija); senzomotoričko slušanje (refleksivna recepcija i motoričke asocijacije); emocionalno slušanje (subjektivna reakcija ovisna o emocionalnom stavu slušatelja); estetsko slušanje (aktivno, svjesno, refleksivno slušanje usmjereno na glazbene učinke) i imaginativno slušanje (temelji se na vjerovanju u ekspresivnost glazbe i usmjereno je na izvanglazbene učinke).

Sam (1998) slično definira podjelu na: motoričko slušanje (refleksivna percepcija); pasivno slušanje (nerefleksivno, spontano slušanje koje može utjecati na raspoloženje); asocijativno slušanje (emocionalno-izvanglazbena recepcija) i kognitivno slušanje (usmjereno na stjecanje sposobnosti).

d) Umjerenost na glazbene, odnosno izvanglazbene reference

Schoen (1940, prema Rojko, 1996, prema Škrbina, 2013) navodi binarnu klasifikaciju s obzirom na slušateljevu usmjerenost na glazbene, odnosno izvanglazbene reference: intrinzično slušanje, odnosno slušanje usmjereno na glazbene elemente bez vanjskih asocijacija i ekstrinzično slušanje, odnosno slušanje koje budi izvanglazbene asocijacije.

2. Bonny metoda vođene imaginacije i glazbe (BMVIG)

Bonny metoda vođene imaginacije i glazbe tehnika je koja uključuje slušanje glazbe u relaksiranom stanju kako bi se potaknula imaginacija, simboli i osjećaji u svrhu kreativnosti, terapijske intervencije, samootkrivanja, samorazumijevanja i spiritualnog iskustva (Bonny, 1980, prema Škrbina, 2013). U vođenoj imaginaciji kroz glazbu terapeut usklađuje iskustvo slušanja glazbe s verbalnom analizom klijentove mašte (Bonny, 1980, prema Škrbina, 2013). Ono što ovu metodu čini jedinstvenom jest, kako navode Clark i Keiser (1986, prema Škrbina, 2013), interakcija između klijenta, glazbe i terapeuta. Metoda je primjenjiva u nekliničkim područjima (npr. za razvoj selfa), kao i kod klijenata s posebnim fizičkim, emocionalnim i duhovnim potrebama (Grocke, 1999, prema Škrbina, 2013). Posebno je učinkovita kao terapijska metoda za pojedince koji su bili žrtve zlostavljanja u djetinjstvu (Grocke, 1999; prema Škrbina, 2013), kod liječenja pojedinaca s različitim poremećajima ličnosti (Nolan, 1983, Pickett i Sonnen,

1993), kod posttraumatskog stresnog poremećaja, s posebnim naglaskom na pojedince koji su sudjelovali u ratnim zbivanjima (Blake, 1994, Blake i Bishop, 1994, prema Škrbina, 2013) te pri tretiranju različitih poremećaja hranjena (Pickett, 1992, Wick, 1990, prema Škrbina, 2013).

Susret započinje zagrijavanjem koje započinje periodom progresivne relaksacije (Jacobson, 1930, prema Škrbina, 2013). Kada se grupa opusti i kada se čini spremnom i osjetljivom za primanje, pušta se glazba u pozadini. Glazba mora biti ciljano i pažljivo odabrana i nenametljiva po karakteru za pristup različitim terapijskim problemima (Grocke, 2002, prema Škrbina, 2013). I izgovoreni verbalni sadržaj je bitan jer pomaže osigurati smjer i središte imaginacije, pri čemu terapeutov glas mora biti opušten i sinkroniziran s glazbom, spajajući riječi, ideje i glazbene zvukove (Škrbina, 2013). Muzikoterapijski susret odvija se u pet faza:

1. uvodni razgovor tijekom kojeg terapeut i klijent uspostavljaju inicijalni kontakt te određuju fokus terapije;
2. početno opuštanje tijekom kojeg terapeut klijentu pomaže ući u duboko opušteno stanje kako bi imao lakši pristup različitim razinama svijesti;
3. razdoblje glazbene imaginacije tijekom kojeg klijent spontano stvara predodžbene slike dok sluša glazbu;
4. povratak u kojem terapeut pomaže klijentu da se vrati u potpuno svjesno, budno stanje;
5. završni razgovor tijekom kojeg terapeut i klijent diskutiraju o iskustvima tijekom susreta (Bonny, 2001, prema Škrbina, 2013).

Cilj Bonny metode vođene imaginacije je da klijent stvori vizualno-mentalne slike koje će stimulirati osjećaje. Ovom metodom se evociraju klijentove duboke emocije u relaksiranom stanju koje se mogu manifestirati kroz slikovne prikaze (Bonny i Savary, 1973, prema Škrbina, 2013). Navedene slikovne predodžbe mogu se pojavljivati u mnogo različitih oblika – od vizualnih, pokretnih, zvučnih pa sve do njušnih prikaza. Također, predodžbe mogu biti logične i razumne poput šetnje kroz park ili plivanje u moru, ali mogu biti i nerazumne i simbolične poput hodanja po oblacima ili lebdenja na leđima ptice (Škrbina, 2013). Bonny metoda nije pogodna za sve, za neke pojedince može biti i kontradiktorna (Grocke, 1999, prema Škrbina, 2013). Summer (1988, prema Škrbina, 2013) navodi četiri parametra za procjenu prikladnosti metode: pojedinac je sposoban za simboličko razmišljanje; pojedinac

razlikuje simboličko razmišljanje od stvarnosti; pojedinac je sposoban svoje iskustvo podijeliti s terapeutom i pojedinac može postići osobni rast kroz ovu metodu.

3. Metoda Musica Medica – glazba i vibracija

Metodu Musica Medica osmislili su Schiftan i Stadnicki (2007, prema Škrbina, 2013), a predstavlja receptivnu metodu muzikoterapije, kao i multisenzornu metodu koja istovremeno upotrebljava zvuk i vibracije. Metoda koristi dva senzorna ulaza – dodir (dvije male sonde koje se apliciraju na različitim dijelovima tijela) i sluh (slušalice). Na taj način, pojačana je reakcija mozga na temelju načela vibro-akustike. Terapijski učinak metode temelji se na transmisiji glazbe putem slušalica i putem recepcije njenih vibracija kroz dvije vibracijske sonde postavljene na različitim dijelovima tijela. Kako bi se metoda mogla provoditi, potrebna je posebna aparatura: sonde, slušalice, posebno dizajnirani zvučnici koji su ugrađeni u stolicu, krevet ili drugu opremu kako bi se upravljalo niskofrekventnim zvučnim vibracijama koje omogućuju slušatelju da čuje i fizički osjeti glazbu.

Meredith i Stein (1993, prema Škrbina, 2013) dokazali su efekt povećane aktivnosti mozga tijekom stimulacije njegovih pojedinih područja odgovornih za integraciju senzornih informacija. Ljudski organizam je izuzetno složen sustav, pri čemu su svi njegovi dijelovi usko povezani i utječu jedan na drugog. Cijelo tijelo reagira na akustične i senzomotorne stimulacije, a kada se mozak stimulira navedenim podražajima, pobuđuje se i limbički sustav koji je odgovoran za osjećaje i emocije. Vibroakustična terapija je djelotvoran tretman i za pojedince s teškoćama u razvoju i s poremećajima u ponašanju (Wigram i Gold, 2006, prema Škrbina, 2013), a primjenjiva je kao dodatna metoda u različitim odgojnim, obrazovnim i terapijskim pristupima (Škrbina, 2013).

5. MOGUĆNOSTI PRIMJENE GLAZBE I GLAZBENE TERAPIJE U SOCIJALNOJ PEDAGOGIJI

U ovom poglavlju, usmjerit ćemo se na mogućnosti primjene glazbe i muzikoterapije u socijalnopedagoškom radu s djecom i mladima kroz pregled različitih istraživanja i primjera dobrih praksi u svijetu, kao i kroz primjer korištenja glazbe u svakodnevnom radu u Dječjem domu Antun Gustav Matoš u Zagrebu.

Za početak, definirat ćemo socijalnu pedagogiju, socijalnopedagoške intervencije te pojam poremećaja u ponašanju i njegovu podjelu kako bi se dobio bolji uvid u kontekst socijalnopedagoškog rada.

Socijalna pedagogija definira se kao znanost, teorija i praksa preveniranja i ublažavanja teškoća socijalne integracije osoba s poremećajima u ponašanju (Uzelac, Bouillet, 2007). Također, socijalna pedagogija je samostalna edukacijsko-rehabilitacijska znanstvena grana koja se bavi samo onim poremećajima na koje je moguće djelovati primjenom specifičnih odgojnih metoda i postupaka (Uzelac, Bouillet, 2007).

Kada govorimo o radu socijalnih pedagoga u kontekstu intervencija koje poduzimaju, važno je definirati socijalnopedagošku intervenciju u užem i širem smislu. U širem smislu, u socijalnoj pedagogiji govorimo o skupovima intervencija kao društvenih odgovora na izazove odrastanja, psihosocijalnih rizika i poremećaja u ponašanju u najširem smislu, stoga se socijalnopedagoška intervencija definira kao bilo koja mjera ili aktivnost društva poduzeta na kontinuumu djelovanje od prepoznavanja do mijenjanja jednog ili više činitelja rizika za pojavu poremećaja u ponašanju (Žižak, 2010). Kobolt (1997) navodi da se za populaciju s kojom socijalni pedagozi rade, intervencije provode na četiri područja: pedagoško (povećanje općih kompetencija); socijalno (razvoj sposobnosti za socijalnu integraciju i participaciju); korekcijsko (rješavanje problema i sukoba, zaštita i integracija) i terapeutsko (otklanjanje smetnji, osamostaljivanje, povećanje kvalitete života). U užem smislu, pojam intervencija odnosi se na *postupke stručnjaka*, odnosno to je sumarni pojam za različite postupke ili skupine sličnih postupaka stručnjaka (Žižak, 2010). Sinonimi koji se koriste za uže značenje pojma intervencije su: postupak, tehnika rada, odgovor praktičara, profesionalna vještina, strategija utjecanja (Žižak, 2010). Kobolt (1997) također navodi kako intervenirati znači (dobronamjerno) posredovati, zahvaćati (u nečiji život) ili pomagati, odnosno to je pokušaj stručnjaka da utječe na različite elemente iz svog profesionalnog okruženja.

Pojam poremećaja u ponašanju, kako ih definira Uzelac (1995, prema Uzelac, Bouillet, 2007), su ona ponašanja koja se znatnije razlikuju od uobičajenih ponašanja većine mladih određene sredine, ponašanja koja su štetna i/ili opasna kako za osobu koja se tako ponaša, tako i za njenu širu okolinu te ponašanja koja zbog toga iziskuju dodatnu stručnu i/ili širu društvenu pomoć radi uspješne socijalne integracije osobe. Takva ponašanja moraju imati negativne reperkusije na obrazovno i radno postignuće djeteta, na njegovo socijalno i ukupno ponašanje i funkcioniranje (Koller Trbović, 2004, prema Uzelac, Bouillet, 2007). Kao osnovni kriterij za prepoznavanje postojanja poremećaja u ponašanju nameću se: odstupanje (u određenoj sredini), štetnost i potreba za intervencijom (Uzelac, Bouillet, 2007).

Poremećaje u ponašanju najčešće se dijeli na pretežito pasivne (internalizirane) i pretežito aktivne (eksternalizirane). U internalizirane poremećaje u ponašanju ubrajamo: plašljivost, povučenost, potištenost, nemarnost (zanemarivanje rada u korist igre) ili lijenost (nedostatak želje za bilo kakvom aktivnošću), neuroze i deficit pažnje. U eksternalizirane poremećaje u ponašanju spadaju: nedisciplina (nepoštivanje pravila i autoriteta), laganje, bježanje iz škole, od kuće i drugih odgojnih sredina, hiperaktivnost, agresivno ponašanje, delinkventno ponašanje, konzumacija psihoaktivnih tvari te nametljivo ponašanje, prosjačenje i druženje s osobama asocijalnog ponašanja (Uzelac, Bouillet, 2007).

S obzirom na navedene karakteristike struke i prethodna poglavlja koja opisuju utjecaj glazbe na čovjeka i obilježja muzikoterapije, možemo zaključiti kako glazba kao medij i muzikoterapija kao vrsta terapijskog pristupa može samo pozitivno utjecati na populaciju s kojom socijalni pedagozi rade i pripomoći u direktnom radu s korisnicima. Američko udruženje za muzikoterapiju (www.musictherapy.org) navodi kako je glazba medij kojom terapeut postiže i omogućuje funkcioniranje, komunikaciju, zdravu socioemocionalnu ekspresiju i/ili razvoj specifičnih vještina, a kao tipične ishode muzikoterapije vidi sljedeće:

- razvoj socijalno primjerenih ponašanja i interpersonalnih vještina,
- eliminiranje nepoželjnih ponašanja,
- razvoj kognitivnih vještina povezanih sa svakodnevnim funkcioniranjem,
- razvoj konstruktivnog korištenja slobodnog vremena,
- razvoj ili obnavljanje komunikacijskih vještina,
- poboljšanje raspoloženja i afektivnih stanja,
- poboljšanje kvalitete života,
- razvoj uspješnog i sigurnog samoizražavanja.

Upravo su navedeni ciljevi i ishodi jednaki i u socijalnopedagoškom radu. Uzelac i Bouillet (2007) opisuju sastavnice socijalnopedagoških intervencija na temelju planske i ciljane uporabe posebno kreiranih aktivnosti, ali i aktivnosti koje proizlaze iz svakodnevnog života djece i mladih, koje služe kao poticaj za učenje i razvoj njihovih socijalnih vještina. Koller-Trbović (1999, prema Uzelac, Bouillet, 2007) govori kako se socijalna pedagogija profilira kao profesija usmjerena pružanju odgojne pomoći u svladavanju života razvojem sposobnosti i kompetencija djece i mladih, proširivanjem njihovih horizonata, radnih i sociokulturnih regulatora te poticanjem njihovog aktivnog uključivanja u društvo.

Glazba kao medij u socijalnopedagoškom radu s djecom i mladima zasigurno bi pridonijela ostvarenju predviđenih ciljeva jer glazba ima značajan utjecaj na razvoj djeteta što su potvrdila mnogobrojna istraživanja. Tako je istraživanje Hillea i sur. (2011, prema Hallam, 2010.) pokazalo kako učenje sviranja instrumenta povećava mogućnost pamćenja riječi radi povećanja lijeve polutke mozga. Prilikom istraživanja, glazbeno školovani sudionici zapamtili su 17% više verbalnih informacija od glazbeno neobrazovanih ispitanika. Treniranje ritmičke izvedbe pokazalo se kao odlično za djecu koja imaju teškoće čitanja i razumijevanja pročitanog te se pokazalo kako djeca koja uče svirati ritmički instrument postižu bolje rezultate prilikom rješavanja matematičkih zadataka od djece koja uče svirati klavir ili od djece koja pjevaju. Osim na čitanje, zbrajanje i pamćenje vokabulara, glazba pozitivno utječe i na kreativnost djece. Pokazano je i kako aktivna uključenost djeteta u glazbeno izvođenje povećava mjerljivu kreativnost na Guilfordovom testu kreativnosti (Simpson, 1969, prema Hallam, 2010), posebno kada se radi o glazbenoj aktivnosti koja je sama po sebi kreativna, npr. improvizacija (Hargreaves, 2009, prema Hallam, 2010). Osim utjecaja na učenje i pamćenje te na intelektualne segmente, pokazalo se kako glazba pridonosi i osobnom i društvenom razvoju mlade osobe u razvoju. Učenje sviranja i sudjelovanje u glazbenim aktivnostima, povećava osjećaj uspjeha, samopoštovanja, samouvjerenosti, samodiscipline, povećava ustrajnost u rješavanju frustracija kada dođe do poteškoća u učenju te mladoj osobi daje priliku i medij za (samo)izražavanje. Sve navedeno može povećati motivaciju za učenje generalno. Isto tako, sudjelovanje u glazbenim grupama promovira prijateljstvo sa sebi sličnima, podiže samopouzdanje, razvija socijalne vještine, daje priliku za povezivanjem i upoznavanjem novih ljudi (*eng. networking*), za timski rad i suradnju, pruža osjećaj pripadnosti, vježba samodisciplinu, odgovornost i predanost, pridonosi osjećaju uspjeha, daje mogućnost osjećaja međusobne podrške, povezivanja u svrhu ostvarenja grupnog cilja te povećava koncentraciju i osigurava prostor za relaksaciju (Hallam, 2010). Značajno je spomenuti i kako u pubertetu

glazba i sudjelovanje u individualnim i grupnim glazbenim aktivnostima doprinosi i razvoju identiteta i izvor je podrške u trenucima kada se mladi osjećaju usamljeno ili loše. Pokazano je i kako povećanje glazbenih sadržaja unutar kurikuluma može povećati socijalnu koheziju razreda, veću samostalnost i bolju socijalnu prilagodbu i pozitivniji stav, naročito kod učenika slabijih socijalnih sposobnosti i mogućnosti. Naravno, glazbeno iskustvo bit će pozitivno ako je glazba prije svega ugodno i nagrađujuće iskustvo (Hallam, 2010).

5.1 Primjeri dobre prakse u svijetu

Benefiti glazbe za djecu i mlade već su prepoznati i znanstveno dokazani u svijetu te se glazba i terapija glazbom koriste u radu s populacijama kojima se bave i socijalni pedagozi u Hrvatskoj. Slijedi prikaz istraživanja učinkovitost i primjera dobre prakse primjene muzikoterapije u radu s djecom i mladima s poremećajima u ponašanju.

Montello i Coons (1998) su svojim istraživanjem pokazali kako mlađi adolescenti s emocionalnim i ponašajnim poremećajima i poremećajima učenja pokazuju poboljšanja na skali Agresivnost/Hostilnost nakon sudjelovanja u muzikoterapijskom procesu. Također, zaključili su kako grupna muzikoterapija može olakšati samoekspresiju i osigurati kanal za transformaciju frustracije, ljutnje i agresije u doživljaj kreativnosti i produktivnosti. Ciardiello (2003) potvrđuje uspješnost korištenja *hip hop* glazbe s adolescentima smještenim u institucije. Grupni rad koji uključuje korištenje *hip hop* glazbe može poslužiti kao ventil za ispuštanje različitih emocija i frustracija adolescentima te ispuniti različite terapeutske ciljeve. James (1998) govori kako analiza tekstova pjesama ima pozitivan učinak na percipirani lokus kontrole jer se analiza fokusira na razrješenje vrijednosti te pomaže adolescentima pri razvoju pozitivnih stavova prema sebi samima. I Jones (2005) govori kako su se analiza i pisanje pjesama pokazali kao značajni pri povećanju osjećaja prihvaćanja i sreće i značajno smanjenje osjećaja krivnje, straha i nepovjerenja kod osoba koje su imale problema s konzumacijom sredstava ovisnosti. Baker i sur. (2007) su također ispitivali utjecaj muzikoterapije na korisnike koji su imali problema s konzumacijom psihoaktivnih tvari te su pokazali kako muzikoterapijske seanse olakšavaju doživljaj predominantno pozitivnih emocija, a sudionici su izjavili kako je muzikoterapija pozitivno utjecala na to da dožive emocije bez upotrebe psihoaktivnih tvari. Klijenti koji su sudjelovali u muzikoterapiji vođene imaginacije, doživjeli su značajno smanjenje anksioznosti (Hammer, 1996), dok je istraživanje adolescenata sa simptomima depresije pokazalo značajno reduciranje bodova na podtestu depresije i povećanje na podtestu *self* koncepta (Hendricks i sur., 1999).

Kada se fokusiramo na maloljetne počinitelje kaznenih djela, onda Gardstorm (1996, prema Wyatt, 2002) preporučuje korištenje muzikoterapije koja uključuje: *grupno skladanje pjesama* kao tehnika koja pomaže istražiti misli i osjećaje te *slušanje glazbe s tekstom* kako bi se potaknula grupna diskusija o temama poput delinkventnog ponašanja, seksualnosti, veza i međuljudskih odnosa, zloupotrebe droge i sl. Cohen (1996; prema Wyatt, 2002) također preporučuje skladanja i pisanje pjesama kako bi se korisnicima pomoglo da naučeno destruktivno izražavanje i komuniciranje zamjene kreativnim izražavanjem kroz glazbu. Gardstorm (1996, prema Wyatt, 2002) navodi kako grupna izvedba potiče na odgovornost i suradnju i osigurava mogućnosti za poboljšanje prosocijalnih vještina. Sukladno tome, doživljaj grupne muzikoterapije za maloljetne počinitelje kaznenih djela označava priliku za učenje i usavršavanje vještina rješavanja problema u odnosima i rješavanja konflikata. Muzikoterapeutske intervencije omogućuju maloljetnicima u zatvorenim institucijama izražavanje i otpuštanje osjećaja, misli i mišljenja na produktivan, strukturiran i ne prijeteći način (Thaut, 1987, prema Wyatt, 2002). Isto tako, iskustvo muzikoterapije osigurava klijentima priliku za poboljšavanje kontrole impulzivnosti, nošenja s osjećajem radi počinjenog kaznenog djela i delinkventnog ponašanja i potiče na razvoj odnosa kroz iskustvo grupnog rada (Gardstrom, 1996, Thaut, 1992, prema Wyatt, 2002). Muzikoterapija može uključivati i smanjenje agresivnog i hostilnog ponašanja, povećanje tolerancije na frustraciju i smanjenje stresa (Gardstrom, 1996, Thaut, 1992, prema Wyatt, 2002).

Wyatt (2002) navodi primjere dobre prakse korištenja programa muzikoterapije u maloljetničkom zatvoru, a koji su bili uspješni s muškim maloljetnicima od 12 do 18 godina koji su imali probleme s drogom, opozicijskim ponašanjem, ADHD-om, poremećajem pažnje i poremećajem učenja. Programe autorica dijeli na intervencije s velikim grupama (10-20 korisnika) i na intervencije s malim grupama (6-8 korisnika).

„***Glazbena trivia***“ (*eng. Music Trivia*) program je koji se koristi s velikim grupama, a u kojemu se grupa dijeli u dva tima. Voditelj pušta glazbu, a grupe pogađaju o kojoj pjesmi je riječ. Važno je da grupe poštuju pravila koja se određuju na početku susreta, a voditelj i suvoditelju moraju kontrolirati ponašanje, poštivanje pravila te olakšavati cijeli proces odgovaranja na pitanja. Cilj ovog programa je poticanje maloljetnika na pronalazak intrinzične nagrade u cijelom procesu intervencije te intrinzičnu motiviranost na odavanje priznanja timu koji je skupio najviše bodova. Sljedeći program za velike grupe jest program „***Imenuj pjesmu***“ (*eng. Name That Jam*) koji se također temelji na tehnici slušanja glazbe i također se grupa dijeli u dva tima, ali je razlika u tome što se u ovom programu odgovori zapisuju na papir (u programu

„Glazbena trivija“ odgovore predstavnik grupe odmah izgovara na glas), stoga je pogodan za tek pridošle maloljetnike. S obzirom na to da većina maloljetnika uživa u slušanju glazbe, ovaj program omogućuje terapeutu brzo zbližavanje s klijentom. Također, program omogućuje procjenu omiljene glazbe, zadržavanja pažnje, tolerancije na frustraciju i funkcioniranja u grupi. Cilj ovog programa je uključivanje klijenata u pozitivno i raznoliko iskustvo slušanja glazbe.

Manje grupe osiguravaju sigurnije okruženje u kojem pojedinci uz pomoć muzikoterapeuta mogu raditi na terapijskim pitanjima (Wyatt, 2002), a Thaut (1987, prema Wyatt, 2002) navodi kako je upravo sigurnost prilikom izvedbe tretmana najvažnija u okruženju zatvorenih institucija. Prema Wyatt (2002) intervencije, odnosno aktivnosti koje je najbolje koristiti u manjim grupama su: *analiza tekstova pjesama, sviranje udaraljki i improvizacija*.

Analiza tekstova pjesama

Analiza tekstova pjesama je intervencija koja se temelji na fokusiranoj diskusiji o tekstovima odabranih pjesama koja je vođena na temelju pismeno postavljenih pitanja za adolescente na koja moraju sami odgovoriti. Pitanja moraju biti postavljena na jednostavan i razumljiv način. Ako neki korisnici imaju slabije čitalačke i pisalačke sposobnosti, terapeut može osigurati materijale za kreativno izražavanje putem crtanja kako bi se klijenta potaknulo i ohrabrilo na izražavanje svojih misli i osjećaja. Metoda je korisna i za maloljetnike koji su u otporu prema verbalnim intervencijama jer im se može omogućiti drugačiji način sudjelovanja u grupi. Važno je i istaknuti da informacije i misli koje su napisali ili nacrtali, ne moraju nužno dijeliti s ostatkom grupe. Terapeut treba odabrati glazbu s tekstom koji podržava napredak terapeutskih ciljeva korisnika. Za početak, terapeut može unaprijed odrediti nekoliko ključnih pitanja i tema kako bi započeo i vodio raspravu u smjeru terapeutskih ciljeva. Svrha korištenja ove intervencije s maloljetnim počiniteljima kaznenih djela jest suočavanje s drugačijim razmišljanjima i stvaranje povezanosti njihovih iskustava s osjećajima, mislima i ponašanjima (Wyatt, 2002).

Sviranje udaraljki

Adolescenti jako dobro reagiraju na udaraljke poput đemba, ksilofona i *shekere* zvečki te na sudjelovanje u bubnjarskim ili udaraljkaškim skupinama jer su udaraljke pogodne za glazbeno izražavanje i za one koji nemaju prethodno glazbeno iskustvo (Wyatt, 2002).

Improvizacija

Iako je improvizacija vrlo dobra intervencija muzikoterapije, ona na početku može biti ugrožavajuća za pojedince bez iskustva i prijašnje stečenih vještina ritmičkog izvođenja. Iz tog razloga, Schmid (1998, prema Wyatt, 2002) opisuje učinkovitu tehniku za izlaganje klijenata novim ritmovima pod nazivom „odjek“ (*eng. echoing*). U ovoj tehnici, muzikoterapeut izvodi jednostavan dvodobni ritam kojeg zatim grupa oponaša u zadanom tempu kako bi stvorila četverodobni ritam. Proces se nastavlja sve dok voditelj ne osjeti da je grupa naučila kako ritmizirati. Nadalje, voditelj potiče članove grupe da preuzmu vođenje grupe tako da zadaju svoje ritmove koji iz kruga u krug postaju sve složeniji. Zadnji stupanj improvizacije jest stvaranje improvizacije na temelju lirske pjesme. Voditelj osigurava grupu s velikim izborom instrumenata, a korisnici iz zbirke pjesama izabiru pjesmu po svojem izboru na koju će zajedno improvizirati. Vrlo je važno da svi članovi grupe sudjeluju, a poželjno je motivirati pojedine članove da pjevaju ili *repaju* (*eng. to rap*), dok ostali sviraju na bubnjevima, zvečkama i ostalim dostupnim udaraljkama. Nakon izvođenja pjesme, voditelj treba potaknuti na diskusiju o proživljenom iskustvu, a može se potaknuti i rasprava o tekstu pjesme koju je grupa izabrala za izvođenje (Wyatt, 2002).

Wyatt (2002) navodi deset kliničkih smjernica kako bi iskustvo muzikoterapije za izazovnu populacijom djece i mladih s poremećajima u ponašanju, bilo smisleno:

1. *Zadržavanje pažnje i motivacije koristeći raznolike intervencije.* Važno je uključiti različite aktivne i receptivne tehnike, poput improvizacije, analize tekstova i sviranja udaraljki, kako bi se zadržala pažnja, koncentracija i motivacija.
2. *Uključivanje slušanja glazbe u intervencije*. Adolescentima je slušanje glazbe omiljena tehnika, a ona povećava vjerojatnost da će se maloljetnici angažirati te da će s većim entuzijazmom sudjelovati u muzikoterapijskim susretima. Voditelj slušanje glazbe može koristiti kao pozitivno potkrepljenje za poželjna ponašanja i/ili kao početnu i završnu aktivnost svakog susreta.
3. *Biranje pjesama za slušanje s posebnim oprezom*. Određena glazba koju korisnici preferiraju može biti kontraproduktivna za ishode i ciljeve tretmana. Iz tog razloga je važno odmah na početku razjasniti s korisnicima koja glazba je prihvatljiva za slušanje na susretima.

4. *Postavljanje granica i dosljednost u pridržavanju pravila ponašanja radi zaštite članova grupe.* Na početku samog tretmana, potrebno je jasno definirati očekivanja i pravila ponašanja tijekom susreta muzikoterapije, kao i posljedice kršenja i nepoštivanja pravila.
5. *Korištenje intervencija koje su proporcionalne ponašanju.* Za svako neprimjereno ponašanje tijekom susreta, važno je odrediti primjerenu kaznu koja nije niti preblaga niti prestroga, nego u skladu s ponašanjem koje nije u skladu s definiranim pravilima.
6. *Adolescenti generalno uživaju u sviranju na udaraljkama poput džemba, konga ili metalofona.* Korištenje tehnike improvizacije na navedenim instrumentima omogućuje korisnicima prikladan način za izražavanje jakih emocija koje im je teško verbalno izraziti (Emunah, 1990, prema Wyatt, 2002).
7. *Oblikovanje negativnih poruka u svrhu uključivanja adolescenata u terapijski proces*. Maloljetni počinitelji kaznenih djela često su u otporu prema autoritetu, stoga je bitno da tijekom procesa terapeut osluškuje skrivene poruke iza klijentovog načina komuniciranja kako bi mogao odgovoriti na adekvatan način. Humor je vrlo koristan kako bi se olakšale situacije napetosti, ali bitno je da se humor koristi u prigodnom trenutku i samo ako postoji izgrađen odnos između klijenta i terapeuta.
8. *Izbjegavanje nepotrebnih „borbi za prevlast“*. Terapeut mora odrediti specifični cilj s klijentom te na temelju toga odabrati u koje diskusije treba, a u koje ne treba ulaziti. S obzirom na to da je kompromis bitan dio rješavanja konfliktnih situacija, terapeut kroz različite situacije može biti model za rješavanje problema uz kompromis. Terapeut može konfliktne situacije iskoristiti kako bi pokazao da uzima u obzir maloljetnikove osjećaje i mišljenje prije nego što dođu do zajedničkog rješenja problema. Tako, terapeut uči adolescente kako interakcija s odraslima može reflektirati međusobnim poštovanjem i razumijevanjem.
9. *Osiguravanje strukture zadatku, ako je potrebna*. Ponekad je adolescentima problem improvizirati ako je zadatak postavljen nestrukturirano. Stoga je na početku dobro zadati određeni smjer kretanja improvizacije, dok korisnici ne osjete na koje se sve načine mogu izražavati kroz glazbu.
10. *Iskrenost.* Važno je da terapeut stvori okruženje u kojem adolescenti mogu iskreno izražavati svoja mišljenja, osjećaje i stavove. Praksa iskrenosti omogućava otvorenu komunikaciju i poboljšava kvalitetu i značenje terapeutskog iskustva za adolescente.

Navedene smjernice i programi pokazali su se učinkovitim s populacijom muških maloljetnih počinitelja kaznenih djela, a koji, s obzirom na potrebe, trebaju usluge koje će ojačati njihove vještine za uspješno funkcioniranje u zajednici nakon otpuštanja iz ustanove. Muzikoterapijske intervencije s navedenom populacijom su kreirane kako bi poboljšale vještine kontrole impulzivnosti i stimulirale njihova razmišljanja, razvile prosocijalne vještine i poticale na samoekspresiju koja je značajna i svrhovita. Upravo bi navedeno trebala biti osnova za muzikoterapijski tretman muških maloljetnih počinitelja kaznenih djela (Wyatt, 2002).

5.2 Primjer dobre prakse u Hrvatskoj

Iako je sustavna primjena glazbe i muzikoterapije u socijalnopedagoškoj praksi još uvijek rijetka pojava u Hrvatskoj, postoje primjeri dobre prakse koje je vrijedno prikazati i opisati kako bi se potaknulo i motiviralo ostale kolege iz struke na korištenje različitih ekspresivnih metoda i tehnika, posebice glazbe. U tekstu koji slijedi bit će prikazana dva primjera dobre prakse u Hrvatskoj. Prvi je primjer socijalne pedagoginje Vedrane Puhar koja je u svrhu pisanja svog diplomskog rada osmislila grupni program temeljen na principima muzikoterapije, a drugi je primjer socijalne pedagoginje Terezije Purić koja je zaposlena u Dječjem domu Antun Gustav Matoš koja muzikoterapiju i glazbene aktivnosti aktivno koristi u svrhu organizacije slobodnog vremena.

5.2.1 Program „Glazbom do sebe“

Socijalna pedagoginja Vedrana Puhar je u sklopu svog diplomskog rada „Primjena glazbe u grupnom radu s djecom i mladima s poremećajima u ponašanju“ (2008) izradila i implementirala program na temu „Glazbom do sebe“. Program je proveden s grupom djece - korisnicima produženog stručnog postupka u Osnovnoj školi Petra Zrinskog u Zagrebu, a usmjeren je na emocije. Opći cilj svih radionicu u sklopu programa odnosi se na upoznavanje korisnika s područjem emocija i učenje strategija nošenja s pojedinim emocionalnim stanjima, a sve to upotrebom glazbe kao ekspresivnog medija. Navedeni opći cilj ostvaruje se sustavno kroz više specifičnih ciljeva, odnosno zadataka koji uključuju:

- imenovanje i identificiranje pojedinih emocija,
- učenje prepoznavanja vlastitih i tuđih emocija,
- izražavanje specifičnih emocija (ljutnje, tuge, straha, radosti i dr.) putem glazbe,
- učenje načina nošenja s ljutnjom uz upotrebu glazbe,
- učenje načina nošenja s tugom; ublažavanje emocionalnih trauma uz upotrebu glazbe,

- učenje razumijevanja tuđih emocija, posebice empatije, uz upotrebu glazbe (Puhar, 2008).

Grupa korisnika sastojala se od ukupno dvanaest učenika. Korisnici su u tretmanu bili jednu ili dvije školske godine. Članovi grupe manifestirali su kombinaciju i istovremenu prisutnost pasivnih (povučenost, izražen nedostatak samopouzdanja i samopoštovanja, potištenost, nezainteresiranost) i aktivnih (impulzivnosti, prkos, neposlušnost, nametljivost, destruktivnosti) poremećaja u ponašanju. Također, nekoliko je članova pokazivalo simptome hiperaktivnosti te teškoće zadržavanja pažnje. Zajedničko obilježje svih članova grupe su prisutne i doživljene teške emocionalne traume (npr. gubitak roditelja, zlostavljanje u obitelji, psihička bolest roditelja, služenje zatvorske kazne roditelja itd.) (Puhar, 2008).

Program je osmišljen kao ciklus od dvanaest radionica koje su se održavale dva puta tjedno u trajanju od jednog do dva školska sata. Radionice su podijeljene u dva tematski povezana dijela:

- učenje o emocijama i njihovo prepoznavanje,
- izražavanje emocija.

Teme grupnih susreta su:

1. Upoznavanje
    - cilj: upoznavanje voditelja s članovima grupe, uspostavljanje grupnog dogovora, utvrđivanje očekivanja.
2. Emocije i glazba – uvod u temu
    - cilj: prikazati utjecaja glazbe na čovjeka i povezati glazbu s emocijama, ispitati znanje koje djeca imaju o emocijama, definirati i identificirati osnovne emocije (radost, tuga, strah i ljutnja), naučiti prepoznati osnovne emocije.
3. Prepoznavanje emocija (1. dio)
    - cilj: stjecanje uvida u različito individualno doživljavanje emocija, učenje prepoznavanja istih emocija kod različitih ljudi (na bazi facijalne ekspresije), prepoznavanje i osvještavanje vlastitih emocija.
4. Prepoznavanje emocija (2. dio)
    - cilj: poticanje kreativnosti i opće pozitivne atmosfere na radionici i među djecom u grupi, učenje prepoznavanja emocija drugih ljudi putem facijalne ekspresije, osvještavanje fiziološke manifestacije emocija i učenje prepoznavanja emocija na taj način.

5. Izražavanje emocija (1. dio)
    - cilj: poboljšati emocionalnu pismenost; proširiti vokabular emocija, upoznati se s glazbenim instrumentima, izražavanje pojedinih emocija putem glazbe.
6. Izražavanje emocija (2. dio)
    - cilj: povezivanje pojedinih emocija s određenom vrstom glazbe, osvještavanje situacija koje dovode do pojedinih emocija, izražavanje tih emocija putem glazbe.
7. Ljutnja i bijes (1. dio)
    - cilj: otkriti što uzrokuje ljutnju i načine izražavanja svoje ljutnje, vježbati izražavanje ljutnje putem ritma, vježbanje relaksacije kao metode ublažavanja ljutnje i bijesa.
8. Ljutnja i bijes – kako se s njima nositi (2. dio)
    - cilj: naučiti prihvatljive načine izražavanja ljutnje i bijesa, izraziti ljutnju putem glazbe (kroz pisanje rap pjesme).
9. Ljutnja i bijes – kako se s njima nositi (3. dio)
    - cilj: izraziti ljutnju putem glazbe (kroz pisanje rap pjesme), naučiti strategiju nošenja s ljutnjom.
10. Tuga i kako se nositi s njom
    - cilj: izraziti osjećaj tuge na neverbalan način – putem glazbe, učiti kako pomoći sam sebi kroz pomaganje drugima, podizanje općeg raspoloženja putem slušanja glazbe.
11. Empatija
    - cilj: upoznavanje s vještinom empatije kroz glazbenu komunikaciju, razvijanje međusobnog povjerenja i razumijevanja unutar grupe.
12. Završni osvrt
    - cilj: evaluacija proteklih radionica, podjela zahvalnica za sudjelovanje i simboličnih poklona (Puhar, 2009).

Puhar (2009) navodi kako se motiviranje članova odvijalo sustavno, tijekom cijelog grupnog procesa, a posebice u razdoblju od tri tjedna prije same izvedbe programa kada je trajao proces upoznavanja voditeljice i članova grupe. Tijekom radionica, članove se motiviralo za ostanak u programu upotrebom različitih neposrednih i posrednih metoda: stvaranjem pozitivnog odnosa i povjerenja između članova i voditeljice, poticanjem i ohrabrivanjem na kreativno izražavanje i afirmacijom dobivenih kreativnih rezultata, uvođenjem aktivnosti koje su

dinamične, unošenjem elemenata zabave, nagradom, omogućavanjem preuzimanja koordiniranja nekih aktivnosti, poštivanjem želja i očekivanja članova grupe. Kao otežavajuće čimbenike autorica navodi: heterogenost grupe (u odnosu na dob), osipanje članova (objektivne okolnosti ili samostalno odustajanje), sukobe između članova grupe koji su prisutni od prije, početni otpor prema aktivnostima koje zahtijevaju samouvid u osjećaje i ponašanje te nedostatak suvoditelja. Kao olakšavajuće procese navodi: visoku razinu motiviranosti za sudjelovanje pojedinih članova, zainteresiranost za „glazbeni sadržaj“ i audiovizualnu komponentu u radionicama te sposobnost kreativnog izražavanja članova. Navedene olakšavajuće čimbenike voditeljica je iskoristila i osnaživala tijekom radionica kako bi smanjila utjecaj otežavajućih okolnosti. Tako su između više aktivnosti bile odabrane upravo one koje su članovima bile zanimljivije (mogućnost sudjelovanja članova u kreiranju sadržaja programa), a kreativnost i inovativnost članova podržane su pohvalama i daljnjim poticanjem. Kako bi riješila otežavajuće čimbenike, voditeljica je koristila: grupnu raspravu o problemu, individualni razgovor, razgovor o problem situaciji, podučavanje, stvaranje međusobnog dogovora, posredovanje u slučaju sukoba među članovima, upozorenje, provjeravanje očekivanja od strane članova i sl.

U osvrtu na provedene radionice autorica programa govori kako je bio izazov pojasniti članovima grupe da u radionicama glazba ima ponešto drugačiju ulogu nego što ju ima u njihovom svakodnevnom životu, a to je da im pomogne da bolje upoznaju sebe i svoje osjećaje, a osim toga, da im radionice budu zanimljivije te da se uz glazbu opuste i zabave. Iz tog razloga, voditeljica se prethodno informirala o glazbenim preferencijama članova grupe te je u radionicama koristila glazbu koja je bliža dobnoj skupini članova, a s kojom se mogu poistovjetiti i koja u njima budi određene osjećaje (mala zastupljenost klasične glazbe, a većinom pop, rock, rap i hip-hop glazba). Također, prvi susret s glazbenim instrumentima bio je u isto vrijeme i olakšavajući i otežavajući čimbenik u grupnom radu. U početku je zamijećen interes, ali i otpor u susretu s novim i nepoznatim instrumentima, (iako su za radionice odabrani jednostavni instrumenti) koji je bio odraz niskog samopoštovanja članova („Ja to ne znam svirati...“). Stoga je bilo vrlo bitno članovima grupe na početku programa pojasniti da nije potreban sluh, smisao za ritam niti glazbeno predznanje za sviranje, pjevanje i ravnopravno sudjelovanje u svim aktivnostima. Ono što je autorica u svom osvrtu naglasila je situacija u kojoj je vidljiv značajan pozitivan utjecaj glazbe u grupnim susretima. Navedena situacija dogodila se na radionici na kojoj se razgovaralo o emociji tuge: članovi grupe su odabrali po jedan instrument i, povremeno svirajući, vrlo spontano započeli razgovor o svojim tužnim

događajima i traumama, a zatim su nastavili svirati svoje instrumente, dok je ono što su svirali pratilo ton razgovora. Voditeljica je tu primijetila da je glazba na neki način pokrenula, odnosno olakšala razgovor o temi koja je inače za njih vrlo teška te je zvučna (glazbena) podloga smanjila neugodu i doprinijela ugodnoj atmosferi u grupi (Puhar, 2008).

Tehnike koje su korištene na radionicama su: slušanje glazbe kao poticaj za osvještavanje vlastitih emocija, slušanje glazbe uz likovni izraz doživljene emocije, pjevanje, izražavanje emocija putem sviranja instrumenta, pisanje i izvedba rap pjesme, udaranje ritma u parovima te glazbena improvizacija (Puhar, 2008).

Unatoč opisanim poteškoćama, članovi grupe su pokazali zadovoljstvo navedenim oblikom rada, pogotovo jer su za ove radionice odabrane i osmišljene vrlo dinamične aktivnosti u skladu s obilježjima grupe. Članovi grupe su općenito vrlo pozitivno i s velikim interesom reagirali na audiovizualnu komponentu koja je bila prisutna u svim radionicama (glazba, uporaba instrumenata i računala) koja je također doprinijela dinamičnosti grupnog rada i omogućila uspješnije usvajanje cjelokupnog sadržaja programa (Puhar, 2008).

5.2.2 Glazbene aktivnosti u podružnici Dječjeg doma Zagreb - Antun Gustav Matoš

Još jedan primjer dobre prakse koji će biti prikazan u ovom radu jest primjer podružnice Dječjeg doma Zagreb - Antun Gustav Matoš u kojem djeluje socijalna pedagoginja Terezija Purić (*u daljnjem tekstu: odgajateljica glazbenih aktivnosti*) koja aktivnosti slobodnog vremena kreira na temelju metoda i tehnika muztikoterapijske prakse, a koja je nakon višegodišnjeg iskustva korištenja glazbe kao medija u aktivnostima slobodnog vremena, završila i edukaciju *„Primjena muzikoterapije u radu s osobama s razvojnim teškoćama“* organiziranu od strane Centra za cjeloživotno obrazovanje Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta u Zagrebu te samim time usvojila dodatna znanja i vještine za provođenje muzikoterapijske prakse s djecom i mladima s poremećajima u ponašanju.

Podaci u daljnjem tekstu temelje se na: podacima iz Plana i programa rada glazbenih aktivnosti velike i male skupine, intervjuu s odgajateljicom glazbenih aktivnosti te na promatranju rada (probe benda Bijeg) i djelomičnoj uključenosti u rad autorice (individualni rad s korisnikom).

Podružnica Dječjeg doma Zagreb „Antun Gustav Matoš“ (*u daljnjem tekstu: Podružnica*) pruža usluge za djecu i mlađe punoljetne osobe bez roditelja ili bez odgovarajuće roditeljske skrbi koje uključuju: uslugu smještaja, uslugu smještaja za dječake do navršene 14-te godine s intenzivnim poremećajima u ponašanju, uslugu poludnevnog boravka, uslugu cjelodnevnog

boravka, uslugu cjelodnevnog boravka za dječake do navršene 14-te godine s intenzivnim poremećajima u ponašanju, uslugu organiziranog stanovanja uz sveobuhvatnu podršku, uslugu organiziranog stanovanja uz povremenu podršku te uslugu savjetovanja i pomaganja djeci i mladima nakon izlaska iz skrbi i djeci smještenoj u udomiteljskim obiteljima. Osim standardnih intervencija brige, odgoja i podrške, u Područnici se organizaciji slobodnog vremena pridaje velika pažnja jer se smatra da je ona jedna od glavnih čimbenika u prevenciji neprihvatljivog ponašanja i razvoju interesa i navika kojima će se osnažiti samopouzdanje i stvoriti pozitivna slika o sebi.

Glazbene aktivnosti zauzimaju važno mjesto jer se njima potiče kreativni razvoj djece, razvijaju se vještine izražavanja emocija i glazbeno-intelektualne sposobnosti, ali se potiče djecu i mlade na kvalitetno korištenje slobodnog vremena. Rad glazbenih aktivnosti u Područnici temelji se na osnovnim principima muzikoterapije, odnosno glazba je sredstvo pomoću kojeg se realiziraju neglazbeni ciljevi u svrhu što bolje socijalizacije i resocijalizacije korisnika. Osmišljene su tako da utječu na opuštanje, stvaraju pozitivno ozračje među korisnicima i odgajateljima, potiču razvoj kvalitetne komunikacije i međusobnih odnosa, kao i stjecanje vještina, razmišljanje i izražavanje emocija. Iako primarni cilj muzikoterapije nije edukacija, ona često rezultira i edukacijskim rezultatima što doprinosi razvoju samopouzdanja korisnika te često i pozitivnim promjenama u ponašanju. U rad glazbenih aktivnosti tijekom školske godine, uključeni su korisnici malih i velikih skupina[6]. Korisnici skupina u rad su uključeni prema interesima i ranije stečenim glazbenim vještinama kroz različite oblike i sadržaje rada i u skladu sa željama, motivacijom i sposobnostima.

Cilj uključivanja korisnika u rad glazbenih aktivnosti

Kao što je spomenuto, primarni cilj glazbenih aktivnosti nije edukacija korisnika za visoka postignuća u učenju sviranja nekog glazbenog instrumenta, nego je glazba sredstvo za ostvarivanje neglazbenih ciljeva u odgoju korisnika, a specifični ciljevi koji se žele postići glazbenim aktivnostima su:

- organizirano provođenje slobodnog vremena korisnika i zamjena neprihvatljivih oblika ponašanja socijalno prihvatljivim ponašanjem;
- univerzalna, selektivna i indicirana prevencija[7] poremećaja u ponašanju;

[6] U Dječjem domu Antun Gustav Matoš odgojno-obrazovni rad organiziran je u dva odjela – odjel velikih skupina i odjel malih skupina.
[7] Način podjele prevencije poremećaja u ponašanju s obzirom na stupanj rizičnosti djece i mladih

- jačanje slike o sebi, razvijanje samopouzdanja, izgradnja kvalitetnih odnosa i komunikacije između korisnika međusobno te korisnika i odgajatelja;
- poboljšanje raspoloženja, zabava, druženje;
- proširivanje interesa i razvijanje glazbenog ukusa korisnika;
- razvijanje sluha, ritma i glasovnih sposobnosti djece;
- učenje sviranja glazbenih instrumenata (iako su instrumenti i glazba sredstva za postizanje neglazbenih ciljeva, nastoji se da kroz svoj rad korisnici postižu i što veći stupanj educiranosti).

Metode i tehnike rada

U radu se primjenjuju afirmativne odgojne metode što je i specifično kada se u radu primjenjuju kreativni i ekspresivni pristupi. Metode rada koje se primjenjuju su:

- motiviranje, poticanje;
- razgovor;
- poučavanje;
- uvježbavanje;
- natjecanje;
- pohvale, nagrade.

U radu se koriste *aktivne* i *receptivne* tehnike rada. Aktivne tehnike uključuju primjerice rad na glazbenim instrumentima, improvizaciju, sviranje, a receptivne uključuju primjerice slušanje i analiziranje glazbenih primjera.

Oblici i sadržaji rada

U Podružnici se u sklopu glazbenih aktivnosti koristi *individualni* te *grupni oblik rada* koji uključuje rad s manjim skupinama korisnika i rad sa svim korisnicima doma.

Sadržaji glazbenih aktivnosti u sklopu organizacije slobodnog vremena su zaista raznoliki i obuhvaćaju mogućnosti koje su primjerene za sve korisnike, a osim neglazbenih ciljeva, učenja sviranja i pjevanja, omogućuju i opću glazbenu edukaciju korisnika. Sadržaji koje obuhvaća program su:

- *upoznavanje* instrumenata;
- *sviranje* koje seže od improvizacije do izvođenja različitih glazbenih formi;

- *pjevanje* kao priprema za nastupe, kao metoda opuštanja ili razonode te učenje pjesama školskog programa;
- *slušanje glazbe* primjerene dobi i interesima korisnika s ciljem ugodnog i kvalitetnog provođenja slobodnog vremena te upoznavanja i razvijanja interesa korisnika za kvalitetnijim glazbenim sadržajima;
- *dijeljenje znanja* s mlađim korisnicima;
- *učenje osnova* glazbene kulture i pisma;
- organiziranje manjih *nastupa*;
- *izrada* prigodnih plakata, panoa, obavijesti;
- *posjete* kazališnim predstavama i koncertima;
- *gostovanje glazbenika*;
- *obilježavanje važnih datuma* kroz godinu, upoznavanje narodnih običaja;
- *glazbeno-zabavne večeri* za sve korisnike.

Opis programa i korisnici

Program rada glazbenih aktivnosti osmišljen je na temelju provedenih intervjua s korisnicima vezanih za ranija glazbena iskustva i postojanje interesa korisnika za sudjelovanje u glazbenim aktivnostima te na temelju procjene odgajateljice glazbenih aktivnosti vezane za sadržaje i aktivnosti u kojima će korisnici sudjelovati.

U aktivnosti su uključeni svi korisnici malih skupina u skladu s posebnim interesom i predznanjem u dogovoru s odgajateljima iz matične skupine. Korisnici malih skupina usvajaju osnove glazbenog odgoja i pisma uz sadržaje rada glazbenih aktivnosti s obzirom na to da pohađaju školu u sklopu Podružnice.

Korisnici velikih skupina uključeni su prema interesima u skladu s rasporedom rada i raspoloživim slobodnim vremenom (s obzirom na intenzivnije školske obaveze).

Putem različitih oblika i sadržaja rada glazbenih aktivnosti, korisnici aktivno i konstruktivno realiziraju svoje slobodno vrijeme, obogaćuju svoja znanja i kulturu generalno. Pomoću glazbenih sadržaja (pjevanje, sviranje, slušanje glazbe), primarno se ostvaruju neglazbeni ciljevi. Navedenim sadržajima nastoji se utjecati na: pozitivne promjene u ponašanju korisnika te njihovom razmišljanju, stjecanje vještina, izražavanje emocija, jačanje koncentracije i razvoj bolje slike o sebi.

Individualni rad s korisnicima

Korisnici koji pokazuju interes za učenje sviranja glazbenih instrumenata, uključuju se u individualne glazbene aktivnosti, a po postignućima i u rad manjih glazbenih grupa.

Korisnici se u individualni rad uključuju temeljem provedenog inicijalnog intervjua o motiviranosti za sudjelovanje u radu glazbenih aktivnosti, provedenih motivacijskih razgovora i prezentiranja sviranja (za korisnike koji su ranije sudjelovali u radu glazbenih aktivnosti). Također, provodi se i upitnik interesa i motivacije te se uz procjenu odgajatelja i u dogovoru s korisnikom sačinjava individualizirani plan rada.

Individualni rad sastoji se od sljedećih aktivnosti:

- sviranje glazbenih instrumenata,
    - » gitara, bas gitara, klavijature, klavir, bubnjevi;
- pjevanje,
    - » uvježbavanje pjesama za prigodne događaje u Podružnici i izvan Podružnice,
    - » uvježbavanje pjevača za pjevanje u vokalno-instrumentalnom sastavu,
    - » na nastupima na priredbama,
    - » za razonodu;
- slušanje glazbe s ciljem opuštanja,
    - » vođenje računa o vrsti glazbe i usmjeravanje ka kvalitetni izborima,
    - » presnimavanje glazbenih sadržaja;
- pomoć u svladavanju nastavnog sadržaja gradiva glazbenog odgoja prema programu osnovnih škola,
    - » svladavanje osnovnog glazbenog pisma;
- izražavanje glazbenih sadržaja i doživljaja crtežom ili pismeno;
- vježbe iz radionica za modifikaciju ponašanja (male skupine).

Grupni rad s korisnicima

Nakon što su korisnici pokazali interes za uključivanje u individualni rad i nakon stjecanja određenih glazbenih vještina, uključuju se u rad manjih glazbenih grupa. Također, postoje i aktivnosti za sve korisnike za koje nije potrebno glazbeno predznanje, a služe kao razonoda, opuštanje i kvalitetan oblik provođenja slobodnog vremena.

S obzirom na navedeno, grupne aktivnosti organizirane su kao:

- rad u manjim skupinama korisnika;
- aktivnosti za sve korisnike doma istodobno.

Rad u manjim grupama (radionica bubnjeva, bend) temelji se na zajedničkom sviranju u kojem mogu sudjelovati korisnici s (manjim) predznanjem. U ostalim sadržajima, poput pjevanja, kazališnih predstava, uvježbavanja priredbi, izrade plakata, mogu sudjelovati i korisnici bez glazbenog predznanja koji za određeni sadržaj pokažu interes.

Grupni rad s manjim brojem korisnika uključuje sljedeće aktivnosti:

- sviranje koje uključuje uvježbavanje sviranja dva ili više korisnika istovremeno
  - » rad vokalno-instrumentalnog sastava – Vokalno-instrumentalni sastav „Bend Bijeg“
  - » radionica bubnjeva uz vodstvo odgajateljice glazbenih aktivnosti i profesionalnog bubnjara – „Bubnjaonica“
- slušanje glazbe
- pjevanje (uvježbavanje priredbi, nastupa, razonoda)
- posjet kazališnim predstavama ili koncertima.

a) Vokalno-instrumentalni sastav „Bend Bijeg“

Članovi benda Bijeg su korisnici velikih i malih skupina. Instrumentalni temelj čini gitarist, bubnjar i bas gitara, dok je odgajateljica glazbenih aktivnosti voditeljica, mentorica i klavijaturistica benda.

Početkom svake školske godine, bend se proširuje brojnim članovima malih i velikih skupina koji u radu sudjeluju sviranjem udaraljki i pjevanjem pjesama koje su na repertoaru benda. Za navedeni vid rada, korisnici pokazuju veći interes i motivaciju, a rezultira zabavnim i opuštajućim druženjima u večernjim satima, učenjem prihvatljivih međusobnih odnosa, edukacijskim rezultatima, a kroz nastupe i jačanjem samopouzdanja i slike o sebi.

b) Radionica bubnjeva - „Bubnjaonica“

Kroz grupni rad, korisnike se nastoji naučiti svirati bubnjeve. Uz edukaciju, korisnicima je ovaj način rada zanimljiv jer vrijeme provode s aktivnim glazbenikom s kojim uz sviranje često razgovaraju o njegovoj glazbenoj karijeri i iskustvima vezanim uz glazbu. Uz odgajateljicu glazbenih aktivnosti, jednom tjedno u radu sudjeluje i profesionalni bubnjar koji je aktivni glazbenik na hrvatskoj glazbenoj sceni. U ovaj oblik rada, uključeni su korisnici malih i velikih skupina koji za to pokažu interes i određeni stupanj zrelosti za sudjelovanje u radionici.

c) Kazališne predstave

Vrlo često odgajateljica glazbenih aktivnosti vodi korisnike na različite kazališne predstave i koncerte kojima nastoji zainteresirati korisnike za glazbu, educirati ih, proširiti horizonte te konstruktivno organizirati provođenje slobodnog vremena.

Kroz tekuću školsku godinu korisnici Područnice posjetili su događanja poput Festivala dječjeg filma, Otvorenih vrata Dječjeg doma Laduč, mjuzikla Pacijenti, izabranih arija iz opere Faust itd.

d) Grupne aktivnosti za sve korisnike doma

U ovaj oblik rada korisnici se mogu uključiti tako da aktivno sudjeluju u pripremama priredbi (osmišljavanje i pisanje teksta igrokaza, gluma), raznim natjecanjima, ali i kao gledatelji i navijači za predstavnike svoje odgojne skupine. Aktivnosti za sve korisnike organiziraju se za blagdane i druge datume koji se žele obilježiti, a to su primjerice Dani djeteta kada se organiziraju karaoke, Božićna priredba, Valentinovo, maskenbal, Pisanijada, završna priredba za kraj školske godine itd. Navedene aktivnosti obuhvaćaju organiziranje priredbi i večeri zabavno-natjecateljskog karaktera, gostovanje poznatih glazbenih grupa ili solista itd.

Najčešći oblik grupne aktivnosti za sve korisnike jest predstava u obliku igrokaza u kojoj sudjeluje bend Bijeg, pjevači i glumci uz podršku publike. Neki od događaja koje su osmislili i održali kroz tekuću školsku godinu su primjerice karaoke večer „Tvoje lice zvuči poznato“, „U susret Božiću“, priredba za Domijadu „Nikad nije kasno“ te priredba za kraj školske godine.

Tema predstave najčešće je vezana uz određeni datum koji se želi obilježiti poput Božića ili kraja školske godine. Igrokaz za predstavu piše odgajateljica glazbenih aktivnosti u suradnji s korisnicima, a tekst je, osim što je tematski povezan s prigodom, prilagođen interesima i osobinama korisnika te je zabavnog i duhovitog karaktera. Glazbeni repertoar izabire se također s obzirom na prigodu, preferencije samih korisnika te s obzirom na slijed i tekst igrokaza. Glazba uvijek prati tekst, a pjesme su, kao i igrokaz, zabavnog karaktera. Notni zapisi i melodija prilagođeni su glazbenim mogućnostima i sposobnostima korisnika te su najčešće pojednostavljeni[8]. Nekoliko tjedana prije samog nastupa, korisnici koji su zainteresirani za pjevanje i glumu u predstavi, a koji iskažu i dovoljnu motiviranost za redovito dolaženje na probe, u suradnji sa stalnim sastavom benda Bijeg uvježbavaju tekst igrokaza, melodije i

[8] Članovi benda koji sviraju gitaru, bas gitaru i bubnjeve, svirati uče iz pojednostavljenog akordnog zapisa

tekstove pjesama te redoslijed izvedbe. Odgajateljica glazbenih aktivnosti je voditeljica grupe, ona daje smjernice i potiče na konstruktivan tijek proba. Također, ona ima ulogu podrške članovima jer istovremeno prati bend na klavijaturama dajući im adekvatan tempo te melodijsku podlogu. Kroz cijeli proces probe, ona prati i ponašanja korisnika na koja reagira na adekvatan način kako bi grupa mogla napredovati, ali i kako bi sam proces muzikoterapije imao i svoj primarni cilj, a to je odgoj korisnika. Iako ovaj način rada ima krajnji cilj uvježbavanje nastupa i izvođenje predstave pred publikom koji se može definirati kao edukativni cilj, primaran cilj je zapravo muzikoterapijski, odnosno kroz konstruktivan rad na zadatku, uključiti korisnike u grupni rad, razvijati njihove vještine komunikacije i socijalne interakcije, naučiti korisnike poštivanju tuđih mogućnosti, razumijevanju grupne dinamike i kohezije. Također, na ovaj način korisnici na adekvatan način provode svoje slobodno vrijeme u večernjim terminima uz druženje s vršnjacima i zabavno-edukativan sadržaj.

5.2.2.1 Primjer individualnog rada s korisnikom

Autorica (*u daljnjem tekstu: voditeljica*) je uz mentorstvo odgajateljice glazbenih aktivnosti provela šest muzikoterapijskih susreta s 14-godišnjim dječakom koji je pokazao interes za sudjelovanjem u individualnom radu. Dječak je u Podružnicu došao prethodne školske godine na odjel intenzivnog tretmana (mala skupina) iz posvojiteljske obitelji zbog intenzivnog poremećaja u ponašanju i emocijama. Pohađa 8. razred područnog odjeljenja Osnovne škole Augusta Šenoe čija se nastava održava u prostorima Podružnice. Kada govorimo o specifičnim ponašanjima, dječak krši prostornu i vremensku organizaciju ustanove, samovoljno napušta ustanovu bez prethodnog dogovora i dopuštenja. Dječak je kritičan prema svojem ponašanju, verbalizira spremnost na promjenu, ali se uglavnom vraća starim oblicima ponašanja. Zbog niskog praga tolerancije i inzistiranja trenutnog zadovoljenja svojih potreba, često ulazi u verbalne i fizičke konflikte s drugim korisnicima. Od samog dolaska u Podružnicu, aktivno je uključen u program glazbenih aktivnosti s ciljem opuštanja, razonode, učenja prihvatljivih interpersonalnih odnosa i kvalitetne komunikacije, jačanja samopouzdanja, razvoja osjećajnosti, učenja prihvatljivih načina izražavanje emocija, razvoja mašte i kreativnosti te postizanja edukacijskih rezultata. Član je i benda „Bijeg“ (bubnjar) te sudjeluje u individualnoj glazbenoj poduci bubnjeva, gitare i klavira te u „Bubnjaonici“. Dječak iskazuje veliki interes i potencijal za sviranje, a primarno je zainteresiran za sviranje bubnjeva. Također, uči svirati i gitaru na individualnim satovima, a pokazao je i interes za sviranjem klavira. S obzirom na to da voditeljica zna svirati klavir, odgajateljica glazbenih aktivnosti je predložila individualne susrete s dječakom. Prethodno je dječak, osim verbalizacije želje za učenjem sviranja klavira,

pokazivao i prirodnu nadarenost za melodijskim i harmonijskim slaganjem tonova i akorada na klaviru, stoga je prijedlog odgajateljica glazbenih aktivnosti bio da se s dječakom radi na osmišljavanju vlastite glazbe uz učenje osnovnih akorada putem već zadanih glazbenih primjera. Isto tako, dječak vrlo rado piše različite tekstove i pjesme, stoga je još jedan od ciljeva susreta bio i osmišljavanje teksta pjesme koji će kasnije biti i uglazbljen. Važno je napomenuti kako dječak svakodnevno samoinicijativno kroz glazbeno, pismeno, ali i likovno stvaralaštvo, na primjeren način iskazuje svoje trenutne emocije.

Ciljevi susreta su, osim učenja sviranja klavira, skladanje melodije i pisanja teksta pjesme, bili: relaksacija uz glazbu, stjecanje osjećaja odgovornosti, ostvarivanje suradnje i komunkacije te rad na osjećaju uspjeha i samopouzdanja. Susreti su bili različitog trajanja (30 min do 90 min) s obzirom na dječakov raspored te njegovu trenutnu pažnju i mogućnost koncentracije. Susreti su osmišljeni kao spoj *edukacije* uz zadane glazbene primjere koji se iz susreta u susret vježbaju i *osmišljavanje teksta i glazbe* s ciljem osiguravanje prostora korisniku za kreativno izražavanje i izražavanje emocija uz opipljiv produkt koji mu daje osjećaj uspjeha i podiže osjećaj samopouzdanja. Iako su susreti unaprijed isplanirani kao što je navedeno, najbitnije je bilo dati prostor dječaku za slobodno izražavanje kroz glazbu. Na susretima su se koristile tehnike sviranja, pjevanja, osmišljavanja tekstova pjesama i improvizacije, odnosno osmišljavanja melodije.

Prvi susret

Cilj: Upoznavanje voditeljice i korisnika; procjena glazbenog predznanja.

Opis susreta:

Cilj prvog susreta bio je upoznavanje korisnika s voditeljicom. Osim verbalnog upoznavanja, slijedilo je i glazbeno upoznavanje, odnosno procjena predznanja korisnika na klaviru - instrumentu koji se primarno koristio tijekom susreta. Korisnik je vladao određenim stupnjem znanja i prepoznavanja osnovnih akorada. Kako bi proširili znanje, kroz cijeli prvi susret radilo se na uvježbavanju pjesme „Cesarica“[9] koja se pokazala kao vrlo dobra za učenje osnovnih akorada i njihovo usavršavanje na klaviru. Uz sviranje, voditeljica i korisnik su i pjevali što je pridonijelo i opuštanju i stvaranju pozitivne

[9] Skladba: Zlatan Stipišić Gibonni; stihovi: Zlatan Stipišić Gibonni; aranžman: Stipica Kalogjera; izvedba: Oliver Dragojević

atmosfere. Prvi susret je protekao u vrlo opuštenoj atmosferi. Korisnik je vidljivo uživao i bio zainteresiran za uvježbavanje zadane melodije. Koncentracija mu je bila na izrazito visokoj razini te je susret trajao oko 90 minuta što je vrlo značajno za dječaka koji inače nerado pohađa nastavu i često radi gubitka koncentracije odbija daljnje praćenje nastave. Vrlo je brzo pohvatao sve akorde prateće melodije (izvođenje tablatura[10] na klaviru) što je dalo prostora za zajedničkim sviranjem voditeljice i korisnika. Kroz zajedničko sviranje, uvježbava se pažnja, koncentracija te obraćanje pažnje na drugog koji svira. Korisnik je, s obzirom na to da ima izražen smisao za ritam, jako dobro ritmički pratio voditeljicu. Ono na čemu je uviđena potreba za daljnjim radom jest dinamika. S obzirom na to da je korisnik bio prateća melodija, ponekad je preglasno svirao i prejako „udarao" tipke klavira što je dovelo do toga da se glavna melodija ne čuje i da ju korisnik pratećim melodijom nadglasa. Voditeljica je skretala pažnju na preglasno sviranje kada je do njega došlo te je upućivala pohvalu kada je korisnik uhvatio prigodnu dinamiku. Na kraju susreta, dogovorena je domaća zadaća koja se sastojala od zadatka uvježbavanja „Cesarice" te zadatka razmišljanja o tematici i tekstu pjesme koja će se kroz naredni period osmišljavati.

Tehnike rada: pjevanje, sviranje, uvježbavanje, motiviranje, razgovor, davanje pohvale, domaća zadaća.

Drugi susret

Cilj: Osmišljavanje teksta pjesme.

Opis susreta:

Drugi susret započeo je zagrijavanjem uz ponavljanje sviranja i pjevanje Cesarice. Korisnik je odradio domaću zadaću te je vrlo dobro vladao pjesmom. Voditeljica ga je, s obzirom na napredak, naučila o jednostavnijim načinima sviranja istih akorada. Korisnik je i to vrlo brzo pohvatao te je nakon nekoliko ponavljanja vladao i novim pozicijama akorada koje je u prethodnom susretu naučio u osnovnim položajima. Vidljivo je bilo kako je korisnik motiviran za nastavak rada, s obzirom na postignut uspjeh i dobiveni pozitivan *feedback* od

[10] Tablatura je forma notnog zapisa u obliku slova ili brojeva.

strane voditeljice. Korisnik je za zadaću imao i razmišljanje o tematici i tekstu pjesme. Njegova ideja pjesme je bila da to bude pjesma ljubavne tematike. Korisnik je vrlo brzo osmislio tekst pjesme, a uz pomoć voditeljice ju je i ritmički posložio kako bi bila pogodnija za vokalnu izvedbu. Tekst pjesme govori o nesretnoj ljubavi. S obzirom na to da je korisnik u razdoblju puberteta, vrlo je razumljivo da je tekst ljubavnog sadržaja i da mu je upravo ta tematika zanimljiva i prva o kojoj piše. Također, korisnik je dosta emotivan i u slobodno vrijeme voli slušati pjesme sličnog karaktera te ga je i to motiviralo na tekst sjetnog ljubavnog sadržaja. I kroz ovaj je susret korisnik bio vrlo motiviran za sviranje, pjevanje, učenje novih akorada, kao i za osmišljavanje teksta pjesme. Kako korisnik u svoje slobodno vrijeme samoinicijativno piše pjesme, na ovakav kreativan vođeni način, korisnik je mogao strukturirano raditi na tekstu te vježbati koncentraciju i pažnju koja mu je dosta slabija prilikom rješavanja školskih obaveza. Za domaću zadaću korisniku je zadano uvježbavanje „Cesarice“ s novonaučenim akordima te razmišljanje o akordima za strofu osmišljene pjesme.

Tekst pjesme

Strofa:

Čekao, čekao sam te

U ranu zoru pod tvojim prozorom.

Mahnula, mahnula si mi

kao leptir što leti svojoj ljubavi.

Refren:

Kriva si što te volim toliko

Dužna si što te ljubim duboko.

Tehnike rada: pjevanje, sviranje, uvježbavanje, motiviranje, razgovor, davanje pohvale, osmišljavanje teksta pjesme, domaća zadaća.

Treći susret

Cilj: Slobodna improvizacija s ciljem osmišljavanja melodije za prvu strofu.

Opis susreta:

Na trećem susretu, korisnik je uz pomoć voditeljice[11] osmišljavao melodiju na osmišljeni tekst. Korisnik je na slobodan način dolazio do melodije, dok ga je voditeljica usmjeravala na bolje harmonijsko slaganje akorada. Iako je postojalo vođenje od strane voditeljice, cilj je ipak bio da korisnik na što slobodniji način, sam osmisli svoju melodiju koja na najbolji mogući način dočarava ono što je korisnik htio izreći svojom pjesmom. Korisnik je svirao svoje akorde, koje je voditeljica zapisivala. Korisnik je također pitao za savjet voditeljicu ako nije bio siguran koji bi akord izabrao u određenom trenutku. Kada je osmislio cijelu melodiju za strofu, korisnik je krenuo u uvježbavanje melodije. Važno je spomenuti kako je vodeću melodiju pjevao te ju je voditeljica zapisivala kao notni zapis, dok je prateću melodiju zapisivala kao zapise akorada (tablature). Kroz vođenu improvizaciju, korisnik je mogao izraziti svoju kreativnost i izreći svoje emocije na primjeren način. Za kraj i opuštanje, nekoliko puta je odsvirana i otpjevana Cesarica s novim načinom izvođenja akorada. Korisniku je trebalo malo vremena da se prisjeti novih akorada, ali je uz malo vježbe ponovno uhvatio ritam i pjesmu je mogao odraditi kao opuštanje za kraj susreta. Za domaću zadaću, korisnik je trebao promisliti o melodiji za refren te uvježbati nove akorde Cesarice.

Tehnike rada: pjevanje, sviranje, uvježbavanje, motiviranje, razgovor, davanje pohvale, osmišljavanje melodije, opuštanje, domaća zadaća.

Četvrti susret

Cilj: Slobodna improvizacija s ciljem osmišljavanja melodije za refren.

Opis susreta:

Na četvrtom susretu slijedilo je daljnje osmišljavanje melodije za refren. S obzirom na to da je radi školskih obaveza ovaj susret predviđen kao kratak susret, važno je bilo koncentrirati se na primarni zadatak. Iako je korisnik uspio osmisliti dio melodije, radi slabe koncentracije i prethodnih događaja u školi

[11] Savjeti o boljoj harmonizaciji na temelju teoretskog glazbenog znanja

(nije htio sudjelovati na nastavi), bilo mu je iznimno teško odraditi zadatak. S obzirom na stanje koncentracije i dojam potištenosti, voditeljica nije htjela inzistirati na daljnjem uvježbavanju osmišljenog, Također, korisnik nije htio niti razgovarati o problemu, već je htio izaći na zrak i igrati nogomet s prijateljima. Dogovor je bio da će idući put nastaviti raditi na melodiji.

Tekst pjesme i melodija

Strofa:

C Dm
Čekao, čekao sam te
Em E
U ranu zoru pod tvojim prozorom.
C Dm
Mahnula, mahnula si mi
Em E
kao leptir što leti svojoj ljubavi.

Refren:

Am F
Kriva si što te volim toliko
Dm Gm
Dužna si što te ljubim duboko

Tehnike rada: motiviranje, razgovor, davanje pohvale, osmišljavanje melodije.

Peti susret

Cilj: Uvježbavanje melodije.

Opis susreta:

Cilj predzadnjeg susreta bio je dovršetak melodije refrena, slaganje melodije strofe i refrena te uvježbavanje cjelokupne melodije i teksta. Korisnik je došao do rješenja za refren i spajanje dvije zasebne melodije u jednu cjelinu. Naravno, početna melodija se ponešto i promijenila kako bi bila što bolja za izvođenje te harmonijski skladnija, iako harmonijski sklad nije bio primarni cilj te je konačna pjesma produkt korisnikovih trenutnih osjećaja i raspoloženja uz nekoliko harmonijskih savjeta od strane voditeljice. Kroz ovakav način skladanja, korisniku se dopušta da se sam izražava te se daje do znanja da se cijeni njegova zamisao, a tako se podiže korisnikovo samopouzdanje. Za korisnika je važno da na kraju ima svoj kvalitetan produkt rada koji može izvoditi u bilo kojem

trenutku i znati da je njegovo autorsko djelo. Korisnik je nekoliko puta ponovio svoju pjesmu, a za domaću zadaću dobio je zadatak uvježbavanja melodije za zadnji susret.

Tehnike rada: pjevanje, sviranje, uvježbavanje, motiviranje, razgovor, davanje pohvale, osmišljavanje melodije, opuštanje, domaća zadaća.

Šesti susret

Cilj: Izvođenje pjesme.

Opis susreta:

Na zadnjem susretu je, osim korisnika i voditeljice, sudjelovao i još jedan korisnik koji je pripomogao u krajnjem izvođenju pjesme. Korisnik je izrazio želju da svoju pjesmu proba izvesti i na gitari. Tako je melodijsku pratnju izvodio uz sugestiju starijeg i na gitari iskusnijeg kolege. Dvoje korisnika svirali su pjesmu na gitari, dok je voditeljica melodiju svirala na klaviru. U ovoj fazi, vrlo je bitna bila koordinacija između tri instrumenta. S obzirom na to da su korisnici i članovi benda Bijeg, vrlo su brzo pohvatali svoje uloge te je odlučeno kako će pjesmu izvesti pred odgajateljicom glazbenih aktivnosti. Izvedba je bila uspješna te je korisnik dobio pohvale na tekst i melodiju što ga je dodatno potaknulo i motiviralo na daljnji glazbeni angažman. Iako od korisnika nije dobivena iscrpna verbalna povratna informacija, na licu mu se moglo „pročitati“ kako je zadovoljan postignutim te kako je sretan što je proizveo nešto svoje.

Tehnike rada: pjevanje, sviranje, uvježbavanje, motiviranje, razgovor, davanje pohvale, opuštanje, javni nastup.

Navedenih šest susreta daje uvid u mogućnosti primjene glazbe kao medija i ekspresivne tehnike u individualnom socijalnopedagoškom radu s korisnicima s poremećajima u ponašanju. Korištenjem različitih muzikoterapijskih tehnika, naročito osmišljavanja glazbe kao tehnike koja korisniku daje mogućnost slobodnog i sigurnog otpuštanja emocija i misli, mogu se postići različiti socijalnopedagoški ishodi tretmana poput adekvatnog iskazivanja emocija, poštivanja pravila, stjecanja radnih navika i dr. Korištenje glazbe je vrlo korisno i za stvaranje privrženijeg odnosa i ugodnije atmosfere prilikom susreta. Sviranje, posebice pjevanje zbližava korisnika i terapeuta te daje dobru podlogu za nastavak drugih socijalnopedagoških intervencija. Cijeli

proces individualnog rada uz korištenje glazbe vrlo je ugodan i za korisnika i za voditelja. Glazba zaista povezuje ljude te pomaže da se korisnik i voditelj otvore na drugačiji način. Iako emocije kroz cijeli proces nisu verbalizirane, one su se mogle razaznati kroz glazbu, improvizaciju, tekst pjesme, trenutno raspoloženje za uvježbavanje,... Za razliku od verbalnog individualnog tretmana u kojem je sve temeljeno na riječima, u muzikoterapijskom individualnom tretmanu puno je lakše zadržati pažnju korisnika jer postoji nešto opipljivo što voditelj može pohvaliti ako je dobro odrađeno. Također, zbog uspjeha kojeg korisnik osjeća nakon svakog susreta, korisnik je i motiviraniji za sudjelovanje u intervencijama, a znamo kako su motivacija i otpor korisnika najčešći problemi u radu s djecom i mladima s poremećajima u ponašanju. Upravo su ekspresivne tehnike one koje mogu pomoći socijalnim pedagozima te bi ih trebali puno češće primjenjivati ne samo u grupnom, nego i u individualnom obliku rada.

Osobni osvrt

Ideja o provođenju individualnih susreta s korisnikom razvila se od strane odgajateljice glazbenih aktivnosti s obzirom na to da je korisnik već dulje vrijeme izražavao želju i volju za učenjem sviranja klavira. S obzirom na to da voditeljica ima glazbeno obrazovanje i zna svirati klavir, prilika za držanjem individualne poduke s elementima muzikoterapije stvorila je mogućnost za dobivanje boljeg dojma korisnosti upotrebe glazbe kao medija u socijalnopedagoškom radu. Na početku je voditeljici primarni cilj bio educirati korisnika, odnosno željela je korisniku pokazati neke osnove sviranja klavira. S obzirom na posebnost populacije i korisnikove ponašajne specifičnosti poput slabije koncentracije, susreti ipak nisu mogli biti isključivo edukativni. Također, odgajateljica glazbenih aktivnosti je za cilj zadala da korisnik uz pomoć voditeljice osmisli pjesmu – tekst i melodiju.

Voditeljica se za susrete pripremala iz susreta u susret, odnosno cilj svakog susreta bio je određen domaćom zadaćom koja je zadana u prethodnom susretu. Tijekom prvog susreta voditeljica je procijenila korisnikovo glazbeno predznanje na instrumentu kako bi se odredio daljnji pravac za napredak. Procjena voditeljice je bila kako korisnik vlada s nekoliko osnovnih akorada što je bio dobar temelj za daljnji napredak, ali i za mogućnost primjene nekih tehnika muzikoterapije[12] (osmišljavanje melodije, sviranje,...). Voditeljici je prvi susret ostao u lijepom i pozitivnom sjećanju s obzirom na to da je prvi puta bila u situaciji u kojoj kroz pjesmu upoznaje korisnika. Korisnik i voditeljica skupa su pjevali Cesaricu, a samo pjevanje „otvara dušu“, „ogoli čovjeka“ i odmah stvori podlogu za iskazivanje emocija u sigurnom okruženju.

[12] Autorica teksta nije školovana muzikoterapeutkinja te u ovom slučaju nije primjenjen muzikoterapijski rad u pravom smisli riječi, već individualni socijalnopedagoški rad uz primjenu glazbe.

Atmosfera na prvom susretu je bila opuštena te je susret zaista dugo trajao, a voditeljica uzrok pripisuje upravo ugodnoj atmosferi te korisnikovoj motivaciji za učenjem. Zanimljivo je bilo kako je prije drugog susreta korisnik dočekao voditeljicu ispred Doma. U razgovoru s odgajateljicom glazbenih aktivnosti, voditeljica je saznala kako se korisnik jako veselio susretu te mogućnosti za stvaranjem svoje pjesme i melodije te učenjem sviranja klavira. Susreti u kojima je korisnik stvarao svoju melodiju protekli su vrlo pozitivno. Korisnik je gotovo cijelo vrijeme bio jako motiviran, predlagao je različita melodijska rješenja, pitao je za savjet oko harmonizacije te je ustrajno uvježbavao Cesaricu, melodiju koja je služila za vježbanje osnovnih akorada. Zanimljivo je kako korisnik inače ima problema s koncentracijom na nastavni sadržaj, dok se prilikom susreta u samo dva navrata dogodilo da korisnik izgubi volju i koncentraciju, a navedeno je bilo uzrokovano prijašnjim situacijama koje su se dogodile u školi, a ne samim glazbenim zadatkom. Zanimljivo je i da djeca koja inače nemaju velikih problema s koncentracijom, često gube motivaciju za vježbanjem, ali korisnik je bio zaista vrlo ustrajan s obzirom na njegova ponašanja koja se vezuju uz školu i učenje (otpor, slaba koncentracija i pažnja). Ljubavnu pjesmu koja je nastala kao produkt improvizacije, voditeljica je shvatila kao odraz njegove osobnosti i trenutnog emocionalnog stanja. Iako javno teško izražava emocije, kroz pjesmu i melodiju korisnik se vrlo lako i na primjeren način izražavao.

Odnos koji je stvoren kroz nekoliko susreta s korisnikom je drugačiji od odnosa koji bi bio stvoren verbalnim tretmanom. Usmjerenost na zadatak i glazba koja potiče na drugačiji način izražavanja emocija koji je korisniku puno bliskiji, učinili su susrete konstruktivnijima, a korisnik je vidio smisao u dolaženju i nije gubio motivaciju. Voditeljica je mišljenja kako upravo taj rezultat, napredak i uspjeh jesu nešto što korisnike može motivirati za dolazak na socijalnopedagoške susrete. Također, ovakav način rada je idealna podloga za kasniji socijalnopedagoški rad u koji će biti uključeno puno više verbalizacije i diskusije određenih tema. Susreti uz glazbu, ako nisu dovoljni sami za sebe u radu s korisnicima s poremećajima u ponašanju, odličan su temelj za razvoj odnosa baziranog na povjerenju. I mnogi autori, što je navedeno u prethodnim poglavljima, navodili su kako je upravo glazba i glazbena improvizacija odlična podloga i povod za razvoj diskusije o različitim temama poput razgovora o emocijama, stavovima i razmišljanjima, ali i kako sam proces stvaranja glazbe može potaknuti promjenu kod klijenta te kako muzikoterapijsko iskustvo može biti uspješno ili značajno bez nužnog prijelaza u verbalnu diskusiju.

Ono na što bi se trebala obratiti pažnja jest struktura susreta, odnosno ravnoteža između slobodnog izražavanja korisnika i strukture u svrhu ostvarivanja socijalnopedagoških ciljeva

poput poboljšanja pažnje i koncentracije. Navedena ravnoteža trebala bi biti određena na početku tretmanskog procesa, odnosno trebala bi biti određena u skladu sa specifičnim tretmanskim ciljevima. Ako je glavni cilj korisnikovo opuštanje i mogućnost za slobodnim izražavanjem emocija na kreativan i siguran način, onda bi se trebalo težiti slobodnijoj formi npr. improvizaciji, osmišljavanju teksta i glazbe itd. Također, slobodnija forma je dobar temelj za daljnje diskusije i verbalizaciju primjerice osjećaja koji su se javili kroz improvizaciju i osjećaja koji su potaknuli na određeni način sviranja. Ako se radi o tretmanu u kojem korisnika treba naučiti strukturi i poštivanju određenih formi, onda bi se trebale koristiti tehnike uvježbavanja različitih melodija. Naravno, najbolje je ako se kombiniraju slobodnije forme izražavanje i uvježbavanje, ali tada voditelj treba dobro vladati samom strukturom terapeutskih susreta.

Direktnom uključenošću u rad s korisnikom voditeljica je uvidjela kako glazba kao medij u socijalnopedagoškom radu može biti podloga za stvaranje kvalitetnijeg terapeutskog odnosa, pozitivnije atmosfere te kako glazba može poslužiti u svrhu opuštanja i nagrade korisniku za pozitivno ponašanje. Ekspresivne tehnike u socijalnopedagoškom radu trebale bi biti standard, a ne iznimka jer kroz njih korisnici puno lakše aktivno sudjeluju u cjelokupnom tretmanskom procesu. Također, u domskom okruženju idealna su aktivnost organiziranog slobodnog vremena u koju, s obzirom na osobne preferencije, korisnici mogu biti uključeni individualno ili grupno.

6. ZAKLJUČAK

Glazba i čovjek povezani su na različite načine, a kroz ovaj rad prikazano je kako glazba ima fizički i psihički utjecaj na pojedinca, kao i utjecaj na svakodnevan društveni život čovjeka. Različite teorije i prakse kroz povijest, potaknule su razvoj discipline terapije koja koristi glazbu kao osnovni medij za pomoć korisnicima. Muzikoterapija je terapijski pristup koji se koristi diljem svijeta, a u Hrvatskoj je primjena muzikoterapije, pogotovo u socijalnopedagoškom radu, još uvijek u začecima.

Cilj ovog rada bio je prikaz mogućnosti primjene glazbe i glazbene terapije upravo u socijalnopedagoškom radu te osvještavanje stručnjaka koji se bave djecom i mladima s poremećajima u ponašanju kako je upravo glazba medij koji mogu koristiti na različite načine u svojem svakodnevnom, individualnom ili grupnom radu s korisnicima.

S obzirom na cilj rada, u zaključku će ukratko biti opisane mogućnosti koje mogu služiti kao smjernice stručnjacima iz područja socijalne pedagogije za korištenje glazbe u svom radu. Navedene smjernice mogu stručnjacima poslužiti prilikom planiranja socijalnopedagoškog rada u kojem će koristiti glazbu kao ekspresivnu tehniku.

Osnovne smjernice za planiranje socijalnopedagoškog rada uz primjenu glazbe:

- za sudjelovanje u tretmanu u kojem se koristi glazba kao ekspresivna tehnika *nije potrebno glazbeno predznanje*;
- s obzirom na broj korisnika, stručnjak određuje hoće li tretman biti *individualan* ili *grupni*; ako se odluči za grupni tretman, važno je odrediti veličinu i vrstu grupe (bend, razred, domska grupa, itd.) kako bi cijeli program mogao prilagoditi grupi;
- glazba se može koristiti i u programima univerzalne, selektivne i indicirane *prevencije*, kao i u *tretmanu* poremećaja u ponašanju;
- prije početka rada s korisnikom/korisnicima, važno je napraviti *procjenu* – socijalnopedagošku procjenu i procjenu glazbenog predznanja;
- *glavni cilj* glazbene terapije nije edukacija korisnika o glazbi, sviranju ili pjevanju, već glazba u terapiji služi kao medij za postizanje socijalnopedagoških ciljeva;
- nakon procjene, važno je odrediti *opće i specifične ciljeve* te *ishode* tretmana koji su usklađeni sa socijalnopedagoškim ciljevima i ishodima;
- *ciljevi i ishodi* tretmana mogu biti: razvoj socijalno primjerenih ponašanja i interpersonalnih vještina, eliminiranje nepoželjnih ponašanja, razvoj kognitivnih vještina povezanih sa svakodnevnim funkcioniranjem, razvoj konstruktivnog korištenja

slobodnog vremena, razvoj ili obnavljanje komunikacijskih vještina, poboljšanje raspoloženja i afektivnih stanja, poboljšanje kvalitete života, razvoj uspješnog i sigurnog samoizražavanja itd.;

- s obzirom na procijenjene korisnike, treba izabrati strukturu tretmana – *strukturirani* ili *nestrukturirani;*
- s obzirom na procijenjene potrebe, treba izabrati hoće li socijalni pedagog koristiti *aktivne* ili *pasivne* metode;
- *plan i program* razrađuje se unaprijed s obzirom na procjenu, postavljene ciljeve te željenu strukturu tretmana; program je podložan promjeni ako se pokaže potreba nakon provedbe *procesne evaluacije* tretmana;
- socijalni pedagog provodi evaluaciju tretmana koja može biti *evaluacija procesa* i/ili *ishoda;*
- kroz proces tretmana socijalni pedagog, osim socijalnopedagoških tehnika, može koristiti i muzikoterapijske tehnike poput: sviranja, pjevanja, slobodne improvizacije, vođene imaginacije, diskusije o glazbi, analize i diskusije o tekstu pjesme, slušanja glazbe, pisanja tekstova pjesama, pozitivnog potkrepljenja pomoću glazbe, davanja pohvala, crtanja/slikanja uz slušanje glazbe, plesa, pokreta, upoznavanja instrumenata, uvježbavanja, domaće zadaće, opuštanja uz pozadinsku glazbu, zabava itd.;
- *instrumenti* koji mogu biti korišteni u socijalnopedagoškom radu mogu biti raznovrsni, iako se najčešće upotrebljavaju različite udaraljke, odnosno instrumenti iz Orffovog instrumentarija;
- *teme programa* i susreta ovise o potrebama korisnika i njihovih uočenih problema, poremećaja i/ili teškoća (emocije, rješavanje konfliktnih situacija, kontrola impulzivnog i agresivnog ponašanja, diskusija o tekućim problemima itd.)
- *institucije* i *ustanove* u kojima socijalni pedagozi mogu koristiti glazbu u tretmanu su raznoliki, a možemo navesti neke primjere najčešćih socijalnopedagoških radnih mjesta: škola, domovi, maloljetnički zatvori, odgojni zavodi, centri za socijalnu skrb, zdravstvene ustanove, psihijatrijske bolnice, nevladine organizacije, savjetovališta, privatna praksa,...;
- socijalni pedagog može odlučiti hoće li koristiti *glazbu kao terapiju* (glazbeno iskustvo dovoljno je za terapeutsku promjenu bez nužnog prijelaza u diskusiju) ili *glazbu u terapiji* (glazba u terapiji služi kao povod za verbalnu diskusiju o problemima);

Osim navedenih smjernica, kao motivaciju stručnjacima u području socijalne pedagogije i u području rada s djecom i mladima s poremećajima u ponašanju važno je ponoviti kako upotreba glazbe u socijalnopedagoškom radu daje različite mogućnosti koje podižu kvalitetu samog tretmana te njegovih ishoda. Intervencija muzikoterapijom daje korisnicima socijalnopedagoških intervencija mogućnosti za: istraživanje svojih osjećaja i terapijskih pitanja poput samopouzdanja ili osobnog uvida; pozitivne promjene raspoloženja ili emocionalnih stanja; dobivanje osjećaja kontrole nad životom kroz uspješna iskustva; poboljšavanje svijesti o sebi i o okolini; izražavanje pojedinca verbalno i neverbalno; razvijanje vještine nošenja s problemom i relaksacije; podržavanje zdravih osjećaja i misli; poboljšavanje testiranja stvarnosti i vještina rješavanja problema; socijalnu interakciju; razvijanje samostalnosti i vještina donošenja odluka; poboljšavanje koncentracije i pažnje; usvajanje pozitivnih obrazaca ponašanja; rješavanje konflikata koji vode do jačih obiteljskih i vršnjačkih odnosa.

Zaključno, možemo reći kako je glazba medij koji je djeci i mladima zanimljiv, blizak i zabavan. Upravo sve te prednosti odnosa mladih prema glazbi, socijalni pedagozi trebaju češće primjenjivati u svojim intervencijama kako bi one bile što uspješnije. Naravno, intervencija ne mora nužno biti muzikoterapijska, već se glazba može koristiti kao jedna od ekspresivnih tehnika za stvaranje kvalitetnijeg i privrženijeg odnosa te ugodnije atmosfere tretmanskih susreta što može dovesti i do smanjenja otpora i povećanja motivacije korisnika za prisustvovanjem u socijalnopedagoškoj intervenciji bilo koje vrste. Ovaj rad služi kao pregled mogućnosti korištenja glazbe u socijalnopedagoškom radu, ali primarno kao poticaj za veći interes za praktičnom primjenom i znanstvenim istraživanjima na području muzikoterapije s djecom i mladima s poremećajima u ponašanju u Hrvatskoj za koji se autorica nada da će biti prisutniji u budućnosti.

7. LITERATURA

1. Abbott, A. (2002): Music, Maestro, Please, Nature, 416(6876), 12–14.
2. Anshel, M., Marisi, D. (1978): Effect of Music and Rhythm on Physical Performance, Research Quarterly, 49(2), 109-113.
3. Baker, F., A., Gleadhill, L. M., and Dingle, G. A. (2007). Music therapy and emotional exploration: Exposing substance abuse clients to the experiences of non-drug-induced emotions. The Arts in Psychotherapy, 34(4), 321-330.
4. Beck, R., Cesario, T., Yousefi, S., Enamoto, H. (2000): Choral Singing, Performance Perception and Immune System Changes in Salivary Immunoglobulin and Cortisol. Music Perception, 18(1), 87-106.
5. Beck, R. J., Gottfried, T. L., Hall, D. J., Cisler, C. A., Bozeman, K. W. (2006): Supporting the Health of College Solo Singers: The Relationship of Positive Emotions and Stress to Changes in the Salivary IgA and Cortisol During Singing. Journal of Learning through the Arts: A research Journal on Arts Integration in Schools and Communities, 2(1), članak 19.
6. Breitenfeld, D., Majsec Vrbanić, V. (2011): Muzikoterapija: pomozimo si glazbom. Zagreb: Music Play.
7. Bruscia, K., E. (1988): A Survey of Treatment Procedures in Improvisational Music Therapy. Psychology of Music, 16(1), 10-24.
8. Burns, J., Labbé, E., Williamd, K., McCall, J. (1999): Percieved and Psysiological Indicators of Relaxation: As Different as Mozart and Alice in Chains, Applied Psychophysiology and Biofeedback, 24(3), 197-202.
9. Burić Sarapa, K., Katušić, A. (2012): Primjena muzikoterapije kod djece s poremećajima iz autističnog spektra. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 48(2), 124-132.
10. Chamorro-Premuzic, T., Furnham, A. (2007): Personality and Music: Can Traits Explain How People Use Music in Everyday Life?, British Journal of Psychology, 98(2), 175-185.
11. Ciardiello, S. (2003): Meet them in the lab: Using hip-hop music therapy groups with adolescents in residential settings. U Sullivan, N., E., Mesbur E., S., Lang N., C., Goodman D., Mitchell, L. (ur.): Social work with groups: Social justice through personal, community and societal change (103–117). New York: Haworth Press.

12. Cross, I. (2005): Music and meaning, ambiguity and evolution. U: Miell, D., MacDonald, R., Hargreaves, D. (ur.), Musical Communication. Oxford: O.U.P, 27-43.
13. Degmečić, Požganin, Filaković, D., Požganin, I., Filaković, P. (2005): Music as Therapy, Irasm, 36(2), 287-300.
14. Dehyle, D. (1998): From Break Dancing to Heavy Metal: Navajo Youth, Resistance, and Identity. Youth & Society, 30(1), 3-31.
15. Dillman-Carpentier, F. R., Potter, R. F. (2007): Effects of Music on Physiological Arousal: Explorations into Tempo and Genre, Media Psychology, 10 (3), 339-363.
16. Dissanayake, E. (2000): Antecedents oft he temporal arts in early mother-infant interactions. U: Wallin, N., Merker, B., Brown, S. (ur.), The Origins of Music. Cambridge, MA: MIT Press, 389-407.
17. Dobrota, S. (2012): Glazba između pedagogije, kulture i jezika, Pedagogijska istraživanja, 9(1-2), 155-162.
18. Dollinger, S., J. (1993): Research Note: Personality and Music Preferences: Extraversion and Excitement Seeking or Openness to Experience?, Psychology of Music, 21(1), 73-77.
19. Duck, S. W., Craig, G. (1978): Personality Similarity and Development of Friendship: A Longitudinal Study. British Journal of Social and Clinical Psychology, 17(3), 237–242.
20. Forinash, M. (2004): Music Therapy. U Malchiodi, C. A. (ur.): Expressive Therapies (46-67). New York London: The Guilford Press.
21. Fukui, H., Toyoshima, K. (2008): Music Facilitate the neurogenesis, regeneration and repair of neurons, Medical Hypotheses, 71(5), 765-769.
22. Furnham, A., Strbac, L. (2010): Music is as Distracting as Noise: The Differential Distraction of Background Music and Noise on the Cognitive Test Performance of Introverts and Extraverts, Ergonomics, 45(3), 203-217.
23. Glasgow, M. R., Cartier, A.M. (1985): Conservatism, Sensation-seeking and Music Preferences, Personality and Individual Differences, 6(3), 395-396.
24. Hallam, S. (2010): The Power Of Music: Its Impact on the Intellectual, Social and Personal Development of Children and Young People, International Journal of Music Education, 28(3), 269-289.
25. Hammer, S., E. (1996). The effects of guided imagery through music on state and trait anxiety. Journal of Music Therapy, 33(1), 47-70.

26. Hansen, C. H., Hansen, R. D. (1991): Constructing Personality and Social Reality Through Music: Individual Differences Among Fans of Punk and Heavy Metal Music. Journal of Broadcasting & Electronic Media, 35(3), 335-350.
27. Hendricks, C., B., Robinson, B., Bradley, L., J., Davis, K. (1999). Using Music Techniques to Treat Adolescent Depression. Journal of Humanistic Counseling, Education and Development, 38(1), 39-46.
28. Hudziak, J. J., Albaugh, M. D., Duchame, S., Karama, S., Spottswood, M., Crehan, E., Evans, A. C. & Botteron, K. N. (2014): Cortical Thickness Maturation and Duration of Music Training: Health-Promoting Activities Shape Brain Development, Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 53(11), 1153-1161.
29. Hughes, J. R. (2002): The Mozart Effect: Additional Data, Epilepsy & Behavior, 3(2), 182–184.
30. Hughes, J. R., Daaboul, Y., Fino, J.J., Shaw, G.L (1998): The ‘‘Mozart effect’’ on Epilepticform Activity. Clin Electroencephalogr, 29(3), 109–19.
31. James, M. ,R. (1988): Adolescent values clarification: A positive influence on perceived locus of control. Journal of Music Therapy, 25(4), 206-215.
32. Jaušovec, N., Jaušovec, K., Gerlič, I. (2006): The Influence of Mozart's music on brain activity in the process of learning, Clinical Neurophysiology, 117(12), 2703-2714.
33. Jones, J., D. (2005): A comparison of songwriting and lyric analysis techniques to evoke emotional change in a single session with people who are chemically dependent. Journal of Music Therapy, 42(2), 94-110.
34. Juslin, P., Västfjäll, D. (2008): Emotional Responses to music: The Need to Consider Underlying Mechanisms, 31(5), 559-621.
35. Knobloch, S., Zillman, D. (2003): Appeal of Love Themes in Popular Music. Psychological Reports, 93(3), 653-658.
36. Kobolt, A. (1997): Teorijske osnove socijalno pedagoških intervencija. Kriminologija i socijalna integracija, 5(1-2), 129-140.
37. Kreutz, G., Bongard, S, Rohrmann, S., Grebe, D., Bastian, H. G., Hodapp, V. (2004): Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol and Emotional State, Journal of Behavioural Medicine, 27(6), 623-635.
38. Kuhn, D. (2002): The Effects of active and Passive Participation in Musical Activity on the Immune System as Measured by Salivary Immunoglobulin A (SigA), Journal of Music Therapy, 39(1), 30-39.

39. Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J., Pharr, M. (2007): Coping with Stress: The Effectiveness od Different Types of Music, Applied Psychophysiology and Biofeedback, 32(3-4), 163-168.
40. Lappe, C., Herholtz, S. C., Trainor, L. J., Pantev, S. (2008): Cortical Plasticity Induced by Short Term Unimodal and Multimodal Musical Training, Journal of Neuroscience, 28(39), 9632-9639.
41. Litle, P., Zuckerman, M. (1986): Sensation Seekeng and Music Preferences, Personality and Individual Differences, 7(4), 575-577.
42. McCown, W., Keiser, R., Mulhearn, S., Williamson, D. (1997): The Role of Personality and Gender in Preference for Exahherated Bass in Music, Personality and Individual Differences, 23(4), 543-547.
43. McNamara, L., Ballard, M.E. (1999): Resting arousal, sensation-seeking, and Music Preferences. Genetic, Social and General Psychology Monographs, 125(3), 229-250.
44. Montello, L., Coons, E., E. (1998): Effects of active versus passive group music therapy on preadolescents with emotional, learning, and behavioral disorders. Journal of Music Therapy, 35(1), 49-67.
45. Moreno, S. & Besson, M. (2006). Musical Training and Language-Related Brain Electrical Activity in Children, Psychophysiology, 43(3), 287-291.
46. Moreno, S., Marques, C., Santos, A., Santos, M., Castro, S. L., Besson, M. (2009): Musical Training Influences Linguistic Abilities in 8-Year-Old Children: More Evidence for Brain Plasticity. Cerebral Cortex, 19(3), 712-723.
47. Nilsson, U., Unosson, M., Rawal., N. (2005): Stress Reduction and Analgesia in Patients Exposed to Calming Music Postoperatively: A Randomized Controlled Trial, European Journal of Anaesthesiology, 22(2), 96-102.
48. North, A. C., Hargreaves, D.J. (1999): Music and Adolescent Identity. Music Education Research, 1(1), 75-92.
49. Painter, G. (1966): The Effects of a Rhythmic and Sensory Motor Activity Program on Perceptual Motor Spatial Abilities of Kindergarten, Exceptional Children, 33(2), 113-116.
50. Pearson, J. L., Dollinger, S., J. (2003): Music Preference Correlates of Jungian Types, Personality and Individual Differences, 36(5), 1005-1008.
51. Puhar, V. (2008): Diplomski rad: Primjena glazbe u grupnom radu s djecom i mladima s poremećajima u ponašanju, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.

52. Puhar, V. (2009): Primjena glazbe u grupnom radu s djecom i mladima s poremećajima u ponašanju. U Žižak, A. (ur.): Izazovi grupnog rada s djecom, mladima i odraslima u riziku (75-96). Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
53. Reić Ercegovac, I., Dobrota, S. (2011): Povezanost između glazbenih preferencija, sociodemografskih značajki i osobina ličnosti iz petfaktorskoga modela, Psihologijske teme 20(1), 47-66.
54. Rentfrow, P., J., Gosling, S., D., (2003): The Do Re Mi's of Everyday Life: The Structure and Personality Correlates of Music Preferences, Journal of Personality and Social Psychology, 84(6), 1236-1256.
55. Rentfrow, P. J., Gosling, S. D. (2006): Message in a Balled: The Role of Music Preferences in Interpersonal Perception. Psychological Science, 17(3), 236–242.
56. Rentfrow, P. J., Gosling, S. D. (2007): The content and validity of Music-Genre Stereotypes Among College Students. Psychology of Music, 35(2), 306–326.
57. Rimland, B., Edelson, S. M. (1995): A Pilot Study of Auditory Integration Training in Autism. Journal of Autism and Developmental Disorders, 25(1), 61–70.
58. Robarts, J. (2009): Supporting the development of mindfulness and meaning: Clinical pathways in music therapy with a sexually abused child. U Malloch, S., Trevarthen, C. (ur.): Communicative musicality (377-400). Oxford: Oxford University Press.
59. Sam, R. (1998): Glazbeni doživljaj u odgoju djeteta. Rijeka. Glosa.
60. Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Forsblom, A., Soinila, S., Mikkonen, M., Autti, T., Silvennoinen, H. M., Erkkilä, J., Laine, M., Peretz, I., Hietanen, M. (2008): Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke, Brain, 131(13), 866-876.
61. Schlaug, G. Norton, A., Overy, K. & Winner, E. (2005). Effects of music training on the child's brain and cognitive development, Annals New York Academy of Science, 1060(1299), 219-230.
62. Stough, C., Kerkin, B., Bates, T., Mangan, G. (1994): Music and Spatial IQ, Personality and Individual Differences, 17(5), 695.
63. Sučić, G., Lovrinčević, M. (2013): Music Therapy and Children with Special Needs. Tonovi, 24(1), 144-153.
64. Škrbina, D. (2013): Art terapija i kreativnost. Zagreb: Veble commerce.
65. Terzin-Laub, N., Ivanec, D. (2012): Mozartov efekt – provjera hipoteze o pobuđenosti, Suvremena psihologija, 15(1), 5-21.

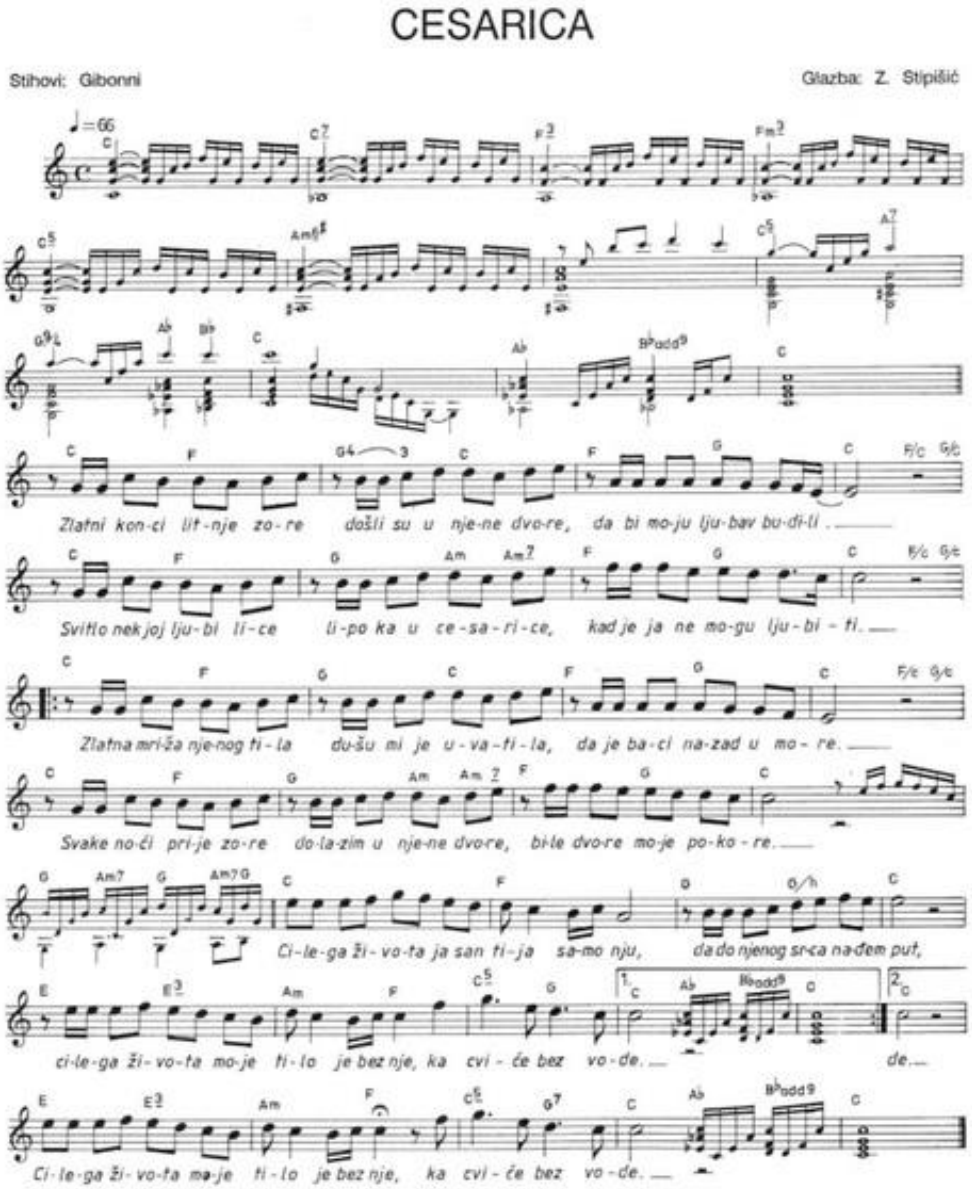
66. Tekman, H. G., Hortacsu, N. (2002): Music and Social Identity: Stylistic Identification as a Response to Musical Style. International Journal of Psychology, 37(5), 277-285.
67. Trehub, S. E. (2001): Musical Predispositions in Infancy. Annals New York Academy of Science, 930, 1-16.
68. Uzelac, S., Bouillet, D. (2007): Osnove socijalne pedagogije. Zagreb: Školska knjiga.
69. van Eck, M., Berkhof, H., Nicolson, N., Sulon, J. (1996): The effects of Perceived Stress, Traits, Mood States, and Stressful Events on Salivary Cortisol, Psychosomatic Medicine, 58(5), 447–58.
70. Wyatt, J., G. (2002): From the Field: Clinical Resources for Music Therapy with Juvenile Offenders. Music Therapy Perspectives, 20(2), 80-88.
71. Žižak, A. (2010). Teorijske osnove intervencija: socijalnopedagoška perspektiva. Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.

Internetski izvori

1. Leksikografski zavod Miroslava Krleže, preuzeto s mrežne stranice http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=22246, 20. ožujka 2017.
2. Hrvatska udruga muzikoterapeuta, preuzeto s mrežne stranice www.muzikoterapeuti.hr,20. srpnja 2017.
3. American Music Therapy Association, preuzeto s mrežne stranice www.musictherapy.org,20. srpnja 2017.

8. PRILOZI

1. Notni zapis pjesme „Cesarica“



Zlatni konci litnje zore došli su u njene dvore
da bi moju ljubav budili.

Svitlo nek joj ljubi lice, lipo ka u cesarice,
kad je ja ne mogu ljubiti.

Zlatna mriža njenog tila dušu mi je uvatila
da je baci nazad u more.

Svake noći prije zore dolazim u njene dvore,
bile dvore moje pokore.

Cilega života ja sam tija samo nju,
da do njenog srca nađem put,
cilega života moje tilo je bez nje,
ka cviće bez vode.
Cilega života moje tilo je bez nje,
ka cviće bez vode.

Slika 1 Notni zapis pjesme „Cesarica"