

Danijel Crnković i suradnici

Muzikoterapija – umjetnost glazbe kroz umijeće liječenja

Zagreb, Klinički bolnički centar Sestre milosrdnice; Naklada Slap, 2020. 121 str.
Format: B5, ISBN 9789531918954, tvrdi uvez.

U ediciji Bibliotheca Psychiatrica Naklade Slap, a u suizdavaštvu s Kliničkim bolničkim centrom Sestre milosrdnice, objavljena je nova publikacija *Muzikoterapija – umjetnost glazbe kroz umijeće liječenja*. Ovom se monografijom pridonosi razvoju područja muzikoterapije implementirajući hvalevrijedan sadržaj koji zainteresiranima za tematiku, u svijetu priznate i odavno poznate terapijske metode kojom se blagodati glazbene umjetnosti implementiraju u medicinske i obrazovne svrhe, studentima muzikoterapije, glazbe ili medicine, psihijatrima, psiholozima, defektolozima, a i samim muzikoterapeutima, pruža kvalitetno uporište. Kroz šest zasebnih, a povezanih poglavlja pojašnjavaju se svrha, cilj i načini muzikoterapijske prakse te učinci muzikoterapije u različitim područjima medicine. Takav širok pristup temi primjene muzikoterapije moguće je zbog autorskoga tima stručnjaka koji se bave i glazbom i medicinom: docenta Muzičke akademije Sveučilišta u Zagrebu, dr. sc. Danijela Crnkovića, prim. dr. med., psihijatra sa subspecializacijom iz biološkijske psihijatrije, koji je i urednik monografije, Petra Hendije, nastavnika glazbeno-teorijskih predmeta i studenta kompozicije na Muzičkoj akademiji Sveučilišta u Zagrebu, Antee Poljak, mag. mus. i studentice solo pjevanja na Akademiji za glazbu u Ljubljani te Josipe Gelo, diplomirane psihologinje Klinike za psihijatriju KBC-a Sestre



milosrdnice i predavačice na Hrvatskome katoličkom sveučilištu u Zagrebu.

Prvo, uvodno poglavlje pojašnjava genezu muzikoterapije, a autor D. Crnković polazi od teze i definira muzikoterapiju kroz profesionalnu uporabu glazbe i njezinih elemenata kao intervencije u medicinskoj, obrazovnoj i svakodnevnoj okolini, gdje glazba postaje svrhom pri radu s pojedincima, skupinama, obiteljima ili zajednicom. Muzikoterapija se razvila iz različitih profesionalnih disciplina, a u posljednjih se 50-ak godina intenzivnije koriste benefiti glazbe kako bi se djelovalo na ostvarenje optimalnoga zdravstvenog stanja pojedinca. Prikazujući povijesne činjenice o ulozi glazbe u životu čovjeka i primjeni u liječenju, sistematično se pojašnjava kakav je položaj, značenje i utjecaj imala uporaba glazbe kroz različite epohe. Prikazani su primjeri povezanosti glazbe i liječenja od 13. stoljeća

do suvremenosti te razvoj muzikoterapijskih djelovanja u Hrvatskoj.

Drugim poglavljem, naslova **Djelovanje glazbe na ljudski organizam**, D. Crnković elaborira i pojašnjava kako su glazba i zvukovni podražaji uzročnici cijeloga niza procesa u ljudskome organizmu, od podizanja razine dopamina i drugih hormona, povećanja osjećaja subjektivne dobrobiti, smanjenja količine upotrebe sedativnih lijekova, reguliranja razine krvnoga tlaka te utjecaja na brzinu otkucaja srca, jer je dokazano kako se glazbom aktiviraju neurohumoralni putovi. Suprotno tomu određene vrste glazbe uzrokuju produbljene depresije, razdražljivost i slično.

Moć glazbe, treće i ujedno najopsežnije poglavlje, napisali su u suautorstvu P. Hendija i D. Crnković. Kronološkim se slijedom razvoja civilizacije pojašnjavaju prisutnost i različite uloge glazbe u čovjeka. Elaboracijom kroz primjere iz povijesti autori glazbu karakteriziraju kao umjetnost čija su pojavnost i utjecaj sveprisutni tijekom razvoja civilizacije. U potpoglavlju *Moć glazbe nad čovjekom* pojačava se na koji je način glazba prisutna u čovjeka, naglašava se kako je ona moćan umjetnički izričaj koji nije samo ekspresija mentalnih stanja putem kreativnih procesa iskazanih aktivnim muziciranjem, nego glazba, pa i samo slušanje, pomaže organizirati misli, stimulirati tijelo i utjecati na emocionalna stanja. Navodeći primjere iz glazbene literature koji su povezani s određenim sastavnicama glazbe, poput ritma, melodije, uloge i karakteristike različitih intervala, glazbe kao kulise za pojačavanje izričaja drugih umjetnosti poput filmske ili involviranje glazbe u kontekstu religije, upućuje se na različite načine utjecaja glazbe na emocionalno-psihička stanja čovjeka. U potpoglavljima o istraživanjima utjecaja slušanja i sviranja iskazani su rezultati pojedinih znanstvenih istraživanja koja potvrđuju kako slušanje glazbe pridonosi stimuliranju mozga, utječe na promjene emocionalnih stanja, po-

boljšava kognitivne karakteristike, a dovodi i do općega poboljšanja zdravlja. U potpoglavlju *Istraživanja o dobrobiti bavljenja glazbom* autori prikazuju istraživanja koja se bave aktivnim muziciranjem, pjevanjem ili sviranjem i njihovu utjecaju na boljitak funkcioniranja osoba. *Današnje shvaćanje moći glazbe* potpoglavlje je koje sumira ranije dijelove poglavlja, a glazba se predstavlja kao najkompliciranija i mozgu najzabavnija aktivnost koja se, kada je u funkciji muzikoterapije, može koristiti za poboljšanje fizičkoga, psihičkoga, kognitivnoga i socijalnoga funkcioniranja. Kako bi se predočilo na koji način organizam percipira glazbu, u opsežnome se potpoglavlju *Glazba, uho, mozak* u detalje, i to opisivanjem procesa slušanja i obrade informacija u mozgu, pojašnjava anatomija uha i neuroloških zbivanja te fiziološka osnova koja je potrebna za slušanje i sviranje, te fizikalna pojašnjenja zvuka i vibracija zvučnih valova i njihov utjecaj na ljudski organizam. U potpoglavljima *Muzikoterapijska moć* i *Kako postati muzikoterapeut* iskazuje se kako muzikoterapija može pridonijeti poboljšanju zdravlja, opisana su tri načina muzikoterapijskih intervencija: bihevioralna glazbena terapija, glazbena psihoterapija i edukacijska glazbena terapija te su navedeni uvjeti potrebni za bavljenje muzikoterapijom. Kraj toga opsežnog poglavlja donosi pregled zvukoterapijskih tehnika: Vibroakustične tehnike Olava Skillea, VoiceBio tehnike Kae Thompson-Lu te tehnike Neurophone theory Patricka Flangana.

Negativan utjecaj glazbe na ljudski um, što je i naslov četvrtoga poglavlja, bavi se drugom stranom utjecaja glazbe, onom negativnom. Antea Poljak i Danijel Crnković, polazeći od pretpostavke kako je glazba izrazito pogodna umjetnost i dobar medij za djelovanje na psihičko stanje ljudi, pojašnjavaju kako glazba izaziva negativne emocije. Iako glazba sama po sebi nije negativna, već svatko slušajući glazbu prilagođava doživljeno vlastitom

psihičkom stanju i emocijama koje prevladavaju, autori kroz brojne primjere razlažu – polazeći od teorije uzbuđenja, spoznajne teorije i teorije simbola – kako glazba može imati i negativne konotacije.

Također navode i istraživanja koja su za cilj imala ispitati utjecaj glazbe na radnu učinkovitost i oblikovanje stavova u mladeži, a prikazani su i primjeri uporabe glazbe u najmračnijim trenucima ljudske povijesti kako bi se pokazalo na to da je i u negativnome kontekstu glazba izuzetno sugestivna i služila je često suprotnome od svoje biti univerzalno lijepoga, čovjeku važnoga i uzvišenoga umjetničkog izraza.

U petome poglavlju naslova **Klinička primjena muzikoterapije u psihijatrijskim uvjetima** Josipa Gelo se bavi glazbom u kontekstu psihijatrijskih bolesnika. Sukladno širokomu rasponu psihijatrijskih bolesti i primjena je muzikoterapije izuzetno široka, različita i otvara mogućnost značajne pomoći pri liječenju. Primjenjiva je individualno ili grupno, kao sredstvo komunikacije i izražavanja s ciljem olakšavanja uspostavljanja odnosa s osobama s duševnim smetnjama, a za izražavanje problema i poteškoća koje pacijenti nisu u stanju verbalizirati. Prikazani su mogući načini muzikoterapijskih intervencija: sviranje i skladanje glazbe, pokret uz glazbu, upotreba glazbe s drugim ekspresivnim umjetnostima, glazba kao rekreacija i uživanje, glazba i opuštanje. Kroz svako od navedenih potpoglavlja predstavljaju se moguće primjene, a pojašnjava se i kakve su mogućnosti aktivacije muzikoterapijskih intervencija pri liječenju ovisnosti. U potpoglavlju *Istraživanja muzikoterapije u psihijatrijskim uvjetima* recentnim primjerima iz cijeloga svijeta autorica zaokružuje prikaz pregledom istraživanja koja su za cilj imala ispitati učinak muzikoterapije u liječenju psihijatrijskih bolesnika.

Primjena terapije u liječenju neuroloških bolesti posljednje je poglavlje ove monogra-

fije, u kojemu D. Crnković naglašava kako su neurološke bolesti komorbidne, najčešće sa psihijatrijskim bolestima. Muzikoterapija ima velik potencijal pri poboljšanju funkcionalnosti neuroloških bolesnika, pridonosi većoj kvaliteti njihovih života, a može pripomoći i kod smanjenja uporabe farmakoloških supstanci. U poglavlju se opisuje kako je bavljenje glazbom dobar aktivator neuroplastičnih promjena na mozgu pa autor pojašnjava da se uporabom glazbe kao pomoći u standardnoj medicinskoj terapiji mogu izazvati intenzivne emocije, povećati komunikacija i interakcija bolesnika i okoline jer u konačnici bavljenje glazbom izaziva osjećaj sreće i zadovoljstva aktivacijom sastavnica limbičnoga sustava, a utječe i na poboljšanja zdravstvenoga stanja kod afazije, Alzheimerove bolesti, kod smanjenja boli. Upućuje se i na dvojako djelovanje glazbe u slučaju epilepsije, bolesti pri kojoj glazba može biti stimulans i aktivator epileptičnih napada, ali je opisano i kako terapija glazbom može imati učinak na poboljšanje stanja i smanjenje epileptičnih napadaja i pražnjenja.

Ova se monografija, koja broji nešto više od 120 stranica, preporučuje svima koje zanima višestruka korist glazbe oblikovana u terapijsku metodu, posebno onima koji su u izravnome doticaju s potrebitima jer, kako je već navedeno, ne samo da prikazuje povijesni razvoj muzikoterapije, nego ističe, pojašnjava i prikazuje konkretne primjere njezine prednosti s više gledišta. Jezik kojim je publikacija napisana nije zasićen ni medicinskim ni glazbenim pojmovima pa je čitanje moguće i svima koji se žele samo informirati o muzikoterapiji i njezinim mogućnostima. Stručnjacima iz područja glazbe i medicine ova je publikacija izvrsna početna literatura jer osim sadržajem, brojnim literaturnim uputnicama koje su navedene iza svakoga poglavlja te mrežnim mjestima različitih muzikoterapijskih udruženja može biti vrelo informacija

i polazna pozicija za daljnja istraživanja područja. Kako je i muzikoterapija multidisciplinarna metoda kojoj je u srži suživot glazbe i medicine, tako su i u ovoj monografiji auto-

ri uspjeli saživjeti oba područja ispreplićući brojna vlastita znanja, iskustva i prakse, što je rezultiralo zanimljivom, čitljivom i izrazito korisnom građom.

Mirna Sabljar

Korespondencija: Mirna Sabljar
Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku, Osijek
msabljar@aukos.hr

Online: 6. prosinca 2021.