

Prof. Vida Celarec,
Klinična bolnišnica za psihiatrijo v Ljubljani
Center za mentalno zdravje — oddelek Škofljica

Muzikoterapija

UDK 616.31-008.12:613.81:615.851.82

IZVLEČEK. *Delo muzikoterapije pri zdravljenju alkoholikov v Centru za zdravljenje alkoholizma na Škofljici temelji na ugotovitvi, da so napetost, sprostitvev in zadovoljstvo bistveni deli glasbenega doživljanja.*

Bolniki pri urah muzikoterapije spoznajo svoj čustveni svet, počutijo se varne, zato laže in hitreje izražajo svoje občutke kot pri drugih terapevtskih urah.

Navedeno je nekaj primerov doživljanja zadovoljstva ob poslušanju glasbe Beethovna, Bacha, Hačaturjana in Stravinskega.

Terapevtske metode, ki so odvisne od izbire skladbe in dinamike skupine, temeljijo na terapevtovem poznavanju psihologije glasbe in psihoterapevtskega dela s skupino.

MUSICOTHERAPY. *Musicotherapy used in the Centre for Treatment of Alcoholism, Škofljica, is based on the finding that tension, relaxation and contentment constitute the essential components of music experience. The patients included in musicotherapy get a better insight into their own emotional world. Feeling more secure, they find it easier to express their emotions than during other therapeutic classes. To illustrate this finding the author deals with joy of listening to the musical works of Beethoven, Bach, Hačaturjan and Stravinski. Therapeutic procedures adapted to the selected music and group dynamics require wide knowledge of music psychology and great skill of the therapist engaged in the psychotherapeutic group activity.*

Glasbeno doživljanje ima različne dimenzije, kot jih ima vsako umetniško doživljanje. Zadnjih 50 let se je s psihološkim študijem umetniškega doživljanja ukvarjalo nekaj teorij, kot na primer psiho-analitična, gestalt, behavioristična. Vsaka je iz svojega vidika skušala razlagati te dimenzije, vendar so si vse edine v tem, da sestavljajo bistvo glasbenega doživljanja napetosti, sprostitve — zadovoljstvo. Tudi muzikoterapija pri alkoholikih potrjuje te razlage.

Psihološko in fiziološko spremlja **zadovoljstvo** naraščanje napetosti, upad napetosti pa pomeni sprostitvev. Temeljno načelo v glasbenem doživljanju je: zadovoljstvo nastane takrat, kadar se napetosti v poslušalcu (difuzne napetosti) sproščajo z novimi napetostmi, ki obstajajo v glasbi sami (specifične napetosti).

Iz osebnih izkušenj vemo, da lahko poslušanje glasbe zbuja napetost. To ni samo subjektivni vtis, ampak tudi fiziološki. Poraja se vprašanje: zakaj se ljudje prostovoljno izpostavljajo poslušanju glasbe, čeprav zbuja napetost? Ker stremi vsak človek po stimulaciji, vznemirjenjih, se prostovoljno izpostavlja negotovim dražljajem, ker le-ti povzročajo vznemirjenje. Tudi k glasbi se človek zateka iz

istega razloga, torej kadar je prag vznurjenja prenizek. Njegov organizem potrebuje največ možnih informacij iz okolja, in prav glasba jih ima veliko.

Zakaj pride do zadovoljstva ob poslušanju glasbe, če glasba že vsebuje napetosti? Ker obstajajo v človeku že pozabljene, zavrite ali samo načrtovane dejavnosti, ki se niso nikoli uresničile, le-te pa ustvarijo difuzne napetosti. Vsakodnevna razočaranja te napetosti še povečajo. Logično bi sklepali, da bodo te napetosti prenehale, če prenehamo z aktivnostjo. Toda, ni tako. Do sprostitve napetosti pride le z novimi specifičnimi napetostmi; take napetosti vsebuje glasba.

Glasbeni element — sredstva za zbujanje zadovoljstva, napetosti in sprostitve v poslušalcu

Oblika in vsebina glasbe sta tesno povezani in zato neločljivi pri glasbenem doživljanju. Tako so v glasbi oblikovni in vsebinski elementi tisti, ki vplivajo na glasbeno doživetje, to so: **melodija, harmonija in ritem.**

Tako jasne, čiste in nedvoumne teorije kot jo ima glasba, nima nobena druga umetnost; prav to povzroča pri mnogih umetnikih in filozofih nevoščljivost in občudovanje. V glasbi je ena sama teorija, ki velja za vsako glasbeno delo, za vsako kulturo in dobo, vključno z našo sedanostjo. Glavni del teorije je študij harmonije, v kateri so zajete bistvene zakonitosti glasbe.

Harmonija je istočasno zvenenje tonov, akordov, ki so lahko konsonantni ali disonantni. Disonantni povzročajo občutek nemira, nezadovoljstva, neubranosti, stremijo k zadovoljstvu, rešitvi, razvezi v konsonanco. So trdi, neprijazni, nepopolni, nedokončani in izražajo **napetost**. Konsonantni so rešitev sama, so prijetni, mehki, polni miru, čistosti, zadovoljstva in izražajo **sprostitiv**.

Človekov organizem želi ohraniti notranje ravnotežje. Rušenje tega ravnotežja povzroči, da organizem aktivno mobilizira vse psihološke procese, ustvari se napetost (fiziološko je to vznurjenje), ravnotežje se obnovi in napetost sprosti. Nato sledijo občutki zadovoljstva.

V glasbi je to ravnotežje harmonija. Rušenje harmonije spremljajo občutki nezadovoljstva, nemira. Že Platon je govoril o tem: »Razpustu harmonije sledi bolečina, obnovitvi harmonije pa zadovoljstvo«.

Melodija je zaporedje tonov. Napetost v melodiji povzroča višina tona, razdalja med toni, smer gibanja tonov in jakosti.

Petje v visokih legah ima večjo napetost (glava resonira, večji napor); v nizko lego pa prihajajo melodije zlasti ob koncu skladbe, zato napetost poneha (črnske duhovne pesmi). Majhna razdalja med toni — mali intervali — daje večjo intimnost in manj napetosti kot velika razdalja — veliki intervali. Če se melodija dviga, ima več napetosti kot tista, ki se niža (melodija EDC: ton D vsebuje sam po sebi veliko napetosti, toda, ker teži navzdol k C, izgubi napetost).

Glasba iz obdobja klasične (Haydn, Mozart) je vsako napetost (disonanco) pripeljala v takojšnjo sprostitiv. To daje toliko občutkov zadovoljstva, da lahko privede celo do monotonosti. Zato je genialnost Beethovna tudi v tem, da je znal obnoviti napetost. Povečal je razdaljo med napetostjo in sprostitvijo in olajšanje ni nastopilo takoj. Ekstremno moderna glasba pa ima te razdalje prevelike, zato

poslušalec sploh ne more povezati napetosti in sprostitve ter doživeti zadovoljstva, ker se vmes »zgubi«. Ta ugotovitev vpliva na izbiro glasbe pri mojem programu muzikoterapije.

Ritem je izraz časa, ureja čas. Zato imenujejo nekateri glasbo umetnost reda. Ritem v glasbi je tembolj zanimiv in razumljiv, ker je ritem nasploh značilnost vseh pojavov v svetu. Značilen je za številne organske procese. Ritmična periodičnost obstaja v bistvu v vsem organskem življenju (dihanje, bitje srca, lakota, žeja . . .).

Ritem je torej poln zadovoljstva kot rezultat zveze s funkcijami človeškega bitja. Ima moč, da poveča napetost in sproži olajšanje.

Ritem v glasbi ima določen red in časovni vzorec, ki temelji na ponavljanju. Glavna elementa sta periodičnost ponavljanja in časovni intervali — pavze. Pavza je zelo pomemben element v glasbi, je tišina, presledek, napolnjena praznina, v kateri se veliko dogaja. »Pavza v glasbi je glasba« je napisal Beethoven.

Hiter ritem daje občutke vzdraženosti, vznemirjenja, veselja, samozavesti, zmage. Počasen ritem je miren, žalosten, monoton, primeren za spanje ali hipnozo.

V glasbi obstajata dva tipa ritma: **osnovni ritem** (označen na začetku vsake skladbe, navadno enak za vso skladbo) in **tempo** (hitrost, značilna za tonalno sekvenco). Oba ritma sta neodvisna, čeprav tesno povezana. Zveze med njima omogočajo ustvarjanje napetosti, sprostitve in zadovoljstva.

Glasbeno doživljanje

»Glasbo je treba najprej doživeti, šele potem jo lahko razlagaš«. Spoznavanje sestavnih delov glasbenega dožitja in glasbenih elementov razloži tudi dve zanimivi vprašanji, ki se največkrat pojavljata med ljudmi ob doživljanju glasbe:

Zakaj je lahko neko glasbeno delo še vedno vznemirljivo, čeprav smo ga že večkrat slišali in vemo, kakšen je razplet in konec?

Glasba vsebuje lastno mnogovrstnost človekovega dožemanja. Zato lahko ima ista skladba več pomenov za različne ljudi v različnih dobah. S tem lahko razložimo na primer: popularnost neke skladbe, ki se vrne po tridesetih letih. Pred tridesetimi leti so se poslušalci osredotočili na neke vidike v tej skladbi, druge pa so prezrli. Ne vemo zakaj! Kasnejša generacija je v isti skladbi odkrila druge vidike in se spet navdušila zanjo. Ta »mnogovrstnost« glasbe razloži tudi to, zakaj neko skladbo tolikokrat poslušamo, a se je ne naveličamo.

Zakaj doživlja isto glasbeno delo milijon različnih ljudi v različnih dobah kot odgovor na svoje osebne probleme?

Poslušalec doživlja v glasbi zadovoljstvo na povsem drugačen način kot v vsakdanjem življenju. S sublimacijo, projekcijo, abstrakcijo in identifikacijo zadovoljuje svoje želje in na nek način rešuje svoje probleme. V glasbi je to zadovoljstvo drugačno od zadovoljstva v resničnem, vsakdanjem življenju. Je brez občutkov krivde.

Umetnik uspe izraziti v umetniški obliki (skladbi) svoje zavrte želje tako uspešno, da ustvari zadovoljstvo v poslušalcu brez občutkov krivde. Glasba pred-

stavi na primer seksualne in agresivne želje na tak način, da bi si jih še v domišljiji komaj upali predstavljati. Toda, to zadovoljstvo je zavestno in ni odvisno od podzavestnih procesov kot v dnevni sanjah. Poslušalec ni ogrožen, ker je projiciral te svoje občutke v glasbo.

Glasbeno doživetje sestavljajo najrazličnejši občutki: od strahu, trpljenja, neslutene želje — do sreče, popolnosti in katarze. Glasba razširi želje, ki so v realnosti omejene, s svojo abstrakcijo v širino in globino. To so predvsem želje po moči, bogastvu, modrosti, slavi, varnosti, svobodi, neomejeni ljubezni, hrepenenje po čistosti, popolnosti, oboževanje neke velike ideje . . . Glasbeno doživetje daje vsem tem željam slutiti njihovo potešitev — nemalokrat privede celo do katarze. Poslušalec spozna samega sebe, dobi moč, bogastvo, slavo, ljubezen . . ., čeprav le za krajši čas. Od identifikacije v vsakdanjih situacijah je ta umetniška drugačna, ker je šibkejša in krajša, vendar jo poslušalec dopolnjuje s svojimi izkušnjami (že danim občutkom dodaja še svoje) v večji meri kot v vsakdanjem življenju.

Muzikoterapija pri alkoholikih

Muzikoterapija temelji na vseh naštetih ugotovitvah in dejstvu, da so glasbi že od nekdaj pripisovali terapevtično moč. Pri zdravljenju alkoholikov pomaga glasba prepoznavati čustveno reagiranje in njegovo spreminjanje, sposobna je peljati v bolj zrele oblike doživljanja, sposobna je zdravljencu pomagati, da popravi že obstoječe čustveno doživljanje. To pa je za zdravljenje alkoholikov zelo pomembno, saj izhajamo s stališča, da sama abstinenca za trezno življenje ni dovolj — treba je reorganizirati določene vzorce čustvenega reagiranja. Glasba zdravljencu pomaga, da v svojem razpoloženju vztraja ali pa ga spreminja, ker je glasba umetnost časa (kot je arhitektura umetnost prostora) in s svojim časovnim redom bolnika »prisili«, da ji sledi. Muzikoterapija je v Centru za zdravljenje alkoholikov vključena v celoten terapevtski proces zdravljenja alkoholizma. Vsaka od šestih skupin bolnikov ima muzikoterapijo poldrugo uro tedensko; ob poprečni 3-mesečni hospitalizaciji pa okoli 24 ur. V popolni tišini poslušajo skladbe in poskušajo pisno (ali ustno) izraziti svoje občutke, medtem, ko muzikoterapevt usmerja in razlaga nastale komunikacije in interakcije v skupini.

Opisala bi le nekaj doživljanj alkoholikov na urah muzikoterapije. Iz obširnega programa svojega dela sem izbrala štiri skladbe.

Beethoven: 4. stavek IX. simfonije — Oda radosti. V skladbi ustvarja napestost ponavljanje melodije v transpoziciji, spremenjen ritem, ki postaja vedno ostrejši, večanje jakosti . . . Bolniki so doživljali zadovoljstvo, veselje, slovesnost, gotovost — te občutke so povezovali s prihodnostjo in abstinentnim življenjem — prijetno razburjenost, radost nad novimi odnosi v družini; zmago nad težavami.

Bach: Badinerie iz suite št. 2 v h-molu — vsebuje konsonance v harmoniji, lahek in enakomeren ritem, kar vzbuja čistost in jasnost. Bolniki so doživljali lahkotnost, razposajenost — povezano z bivanjem v naravi — optimizem, sproščenost, nagajivost in te občutke povezovali predvsem s svojimi otroki in svojim davnim, srečnim otroštvom.

Hačaturjan: Ples s sabljami iz baleta Gajane — ima ves čas hiter ritem in menjavanje disonanc in konsonanc. Bolniki so doživljali veliko aktivnost, voljo do dela, vznemirjenje, priganjanje, borbenost, zadovoljstvo nad uspešno opravljenim delom.

Stravinski: Ples Ognjene ptice iz baleta Ognjena ptica — je poln disonanc, melodija ima velik razpon, ritem se ekstremno spreminja (zelo hiter — zelo počasen), veliko je pavz, kar vse ustvarja občutke napetosti. Bolniki so doživljali neugodje, bojazen, strah pred smrtjo, grozo, slišali krike na pomoč, se spominjali z nelagodnostjo svojih različnih stanj opijanja (tudi delirij), čutili so se zasledovane, stiskala jih je tesnoba. Ob koncu skladbe, ki se konča v konsonanci, pa so vsi ti občutki izginili — bolniki so si dobesedno oddahnili in uspeli doživeti zadovoljstvo.

Sklep

Zadovoljstvo, ki ga poslušalec doživi ob poslušanju glasbe (zato se toliko ljudi predaja poslušanju glasbe, čeprav ni nujno potrebna za življenjski obstanek!) je torej rezultat sproščanja napetosti, ki so v poslušalcu, z napetostmi, ki so v glasbi sami. Poslušalec — pri urah muzikoterapije pacient — išče v glasbi nek neviden pomen (če to prizna ali ne) in potešitev svojih neznanih želja. To tudi doživi. Z muzikoterapijo lahko na nek način rešuje svoje probleme. Z glasbo kot umetnostjo se torej uči kultivirati najvišjo od vseh umetnosti, umetnost življenja.

Za konec naj o pomenu muzikoterapije pri alkoholikih spregovorijo besede bolnikov (zdravljencev) samih:

— muzikoterapija mi pomeni spoznavanje treznih čustev, ki so v meni skoraj zakrnela;

— muzikoterapija me uči, da bi znal to, kar ob glasbi čutim, izraziti z besedami;

— muzikoterapija je ura obuditve mojih čustev, če to hočem ali ne;

— muzikoterapija mi pomaga ločevati slabe občutke od dobrih, vesele od žalostnih . . .;

— pri muzikoterapiji ugotavljam, koliko je v meni še občutkov;

— muzikoterapija me usmerja k razmišljanju o samem sebi in o bližnjih; potegne me iz svoje lupine;

— muzikoterapija me je naučila čutiti do sočloveka;

— muzikoterapija me popelje v preteklost in prihodnost; to mi veliko pomeni za moje zdravljenje;

— muzikoterapija mi vrača samozavest, da znam tudi trezen doživljati;

— muzikoterapija mi je potrdila, da se je možno tudi brez alkohola sprostiti in biti zadovoljen.