

SAŽETAK

Muzika je univerzalni jezik svih ljudi. Terapija muzikom je jedan od najjednostavnijih pristupa u prevenciji kao i olakšanju već postojećih bolesti. Muzika ima tu moć da uspori moždane talase, uspori disanje, utiče na srčane otkucaje, puls i krvni pritisak, reguliše hormone stresa, utiče na temperaturu, smanji napetost mišića, poboljša pokretljivost tela. Alchajmerova bolest je vrsta demencije koja uzrokuje probleme sa pamćenjem, razmišljanjem i ponašanjem. Simptomi se obično razvijaju polako i vremenom se pogoršavaju do te mere da obolelim osobama znatno mogu ometati obavljanje svakodnevnih zadataka. Poslednjih godina muzikoterapija je postala popularna zbog svoje sposobnosti da pomogne u smirivanju ljudi sa demencijom i da ih ponovo poveže sa njihovim sećanjima. Osoba sa demencijom može da se povuče toliko da više ne reaguje na spoljašnju okolinu, što ukazuje na to da su ličnost i svest izgubljeni. Za neke ljude sa demencijom, pokazalo se da muzikoterapija poboljšava pažnju i kogniciju, poboljšava ponašanje, smanjuje anksioznost i depresiju. Pevanje pesama može pomoći da se podstaknu određena sećanja koja bi inače mogla biti potpuno zaboravljena, kažu stručnjaci. S obzirom na to da se muzika obrađuje u određenom delu mozga, doktori kažu da pacijenti mogu da zadrže sposobnost da plešu i pevaju dugo nakon što se sposobnost govora smanji. Određeni pacijenti postaju veoma uznemireni zbog dezorijentisanosti i mogu da bacaju stvari ili da napadnu druge, međutim, kada čuju muziku iz mladosti, to ih može staviti u poznato okruženje i pomoći im da se osećaju opuštenije. Određena istraživanja sugerišu da nefarmakološki pristupi nude obećavajuće metode za poboljšanje kvaliteta života pacijenata sa dijagnozom Alchajmerove bolesti i da je muzička stimulacija posebno efikasna za dugotrajne efekte na emocionalno blagostanje pacijenata.

Ključne reči: muzika, muzikoterapija, Alchajmerova bolest, demencija, nefarmakološki pristup

ABSTRACT

Music is the universal language of all people. Music therapy is one of the simplest approaches in the prevention and alleviation of existing diseases. Music has the power to slow down brain waves, slow down breathing, affects heart rate, pulse and blood pressure, regulates stress hormones, affects the temperature, reduces muscle tension, improves body mobility. Alzheimer's disease is a type of dementia that causes problems with memory, thinking and behavior. Symptoms usually develop slowly and worsen over time to such an extent that they can significantly interfere with the performance of daily tasks. In recent years, music therapy has become popular because of certain ability to help calm people with dementia and reconnect them with their memories. A person with dementia can recede so far that he or she is no longer responsive, suggesting personality and consciousness have been lost. For some people with dementia, music therapy has been shown to improve attention and cognition, improve behavior, and reduce anxiety and depression. Singing songs can help prompt specific memories that otherwise might have been forgotten completely, experts say. And because music is also processed in part in a core part of the brain, doctors say patients can retain the ability to dance and sing long after ability to talk has diminished. Some patients get very agitated by being disoriented, and might throw things or lash out at others. But when they hear music from their youth, it can put them in a familiar environment and help them feel more at ease. The present finding suggests that non-pharmacological approaches offer promising methods to improve the quality of life of patients with dementia and that music stimulation is particularly effective to produce long lasting effects on patients' emotional well-being.

Key words: music, music therapy, Alzheimer's disease, dementia, non-pharmacological approach



**LEONORA POVAZAI-
SEKULIĆ**

Univerzitet u Novom Sadu
Učiteljski fakultet na mađarskom
nastavnom jeziku u Subotici
povazaileonora66@gmail.com

**EFEKAT MUZIKOTERAPIJE KAO SREDSTVA
ZA UBLAŽAVANJE ALCHAJMEROVE BOLESTI**

A zeneterápia hatása az Alzheimer-kór enyhítésében

*Effects of music therapy in soothing the symptoms of
Alzheimer's disease*

Uvod

Muzikoterapija, kao najmlađa disciplina medicine, nije samo fenomen novog doba već se ovakav vid lečenja proteže hiljadama godina unazad, u drevna vremena, kada su se improvizovani mistični muzički instrumenti koristili za lečenje bolesti i oživljavanje duha. Od aboridžinske upotrebe didžeridua za lečenje fizičkih teškoća, do drevne orijentalne upotrebe gonga za lečenje duha, muzikoterapija se koristi u mnogim kulturama i tradicijama već hiljadama godina.

Termin *muzikoterapija* pojavljuje se prvi put u XX veku naročito u Kanadi i Sjedinjenim Američkim Državama, međutim njene prve tragove nalazimo još u Starom zavetu. Prvi pronađeni tekstovi koji dokazuju postojanje muzike datiraju još od Antike, zahvaljujući papirusu, amforama, rukopisima ili čak u ugraviranom kamenju. Još od tog doba, muzici su se pripisivale magične i isceliteljske moći.

Čini se da je muzika oduvek postojala, pa nije moguće jasno odrediti njenu pojavu, a ne može se ni sa sigurnošću tvrditi koja je bila prva komponenta ove umetničke grane: ritam ili melodija. Međutim, verovatno se u velikoj meri razlikovala od muzike kakva nam je danas poznata. Da bi se došlo do one muzike koja je pretpostavimo izvođena u prvobitnim društvenim zajednicama treba se uputiti u proučavanje savremenih plemena u Australiji, Africi i u pojedinim krajevima Azije gde žive zajednice koje su još uvek autentične i koje još nije "udario" talas svetske globalizacije. Ti ljudi su neprocenjiv izvor informacija i autohtoni izvođači svoje muzike.

Poreklo zvuka i muzike može se pratiti još od praistorije, a istorija muzike ostaje u fragmentima tokom svog razvoja, stoga je teško precizno rekonstruisati razvoj muzike od praistorijskih vremena. Još od praistorije ljudi su koristili zvuke, udaraljke i pesme tokom raznih ceremonija i gozbi. Muzika je nastala kao rezultat ritualizacije ovih ceremonija, okupljanja članova zajednice i stvaranja novog sredstva emocionalne komunikacije. Tako su velike civilizacije poput Egipta, Grčke, Persije i Kine počele da koriste muziku u medicinske svrhe. Za prve ljude koji su živeli na zemlji muzika je bila sredstvo izražavanja. Studije sprovedene o praistoriji za sada ne donose dokaz da su muzika ili zvuk imali isceliteljsku moć, iz razloga što su istraživanja usredsređena na muziku uopšte.

U drevnom Egiptu muzika je bila predstavljena istim hijeroglifom koji simbolizuje radost i blagostanje. Muzičari su smatrani rodbinom faraona i bili su nezaobilazan faktor prilikom zabava, ceremonija, ali i sahrana odnosno kako su Egipćani govorili “prelaska na onaj svet”. Natpisi i crteži na hramovima, grobnicama, statuama, freskama, svedoče da se muzika koristila tokom raznih obreda u hramu. Iako su informacije o muzici koja leči dosta nepoznate, zahvaljujući papirusima starim 2.600 godina koji govore o pevanim činima namenjenim lečenju neplodnosti, imamo uvid u to da je muzika korišćena u medicinske svrhe.

U antičkoj Grčkoj muziku su najpre koristili u svrhu katarze, a prisutna je i na određenim plemenskim obredima, kako bi izazvala stanje ekstaze ili transa. Iz ovog običaja nastao je tarantizam. Kada bi osoba ispoljila određeni mentalni poremećaj, bilo u obliku prevelikog ushićenja ili kao potpunu malaksalost, to bi se pripisalo ugrizu tarantule. Lečenje ovog stanja je podrazumevalo hitni pronalazak muzičara koji bi neprestano svirao muziku dok se pacijent ne oporavi. U ovom slučaju, muzika se smatrala jedinom efikasnom metodom lečenja pacijentovog stanja.

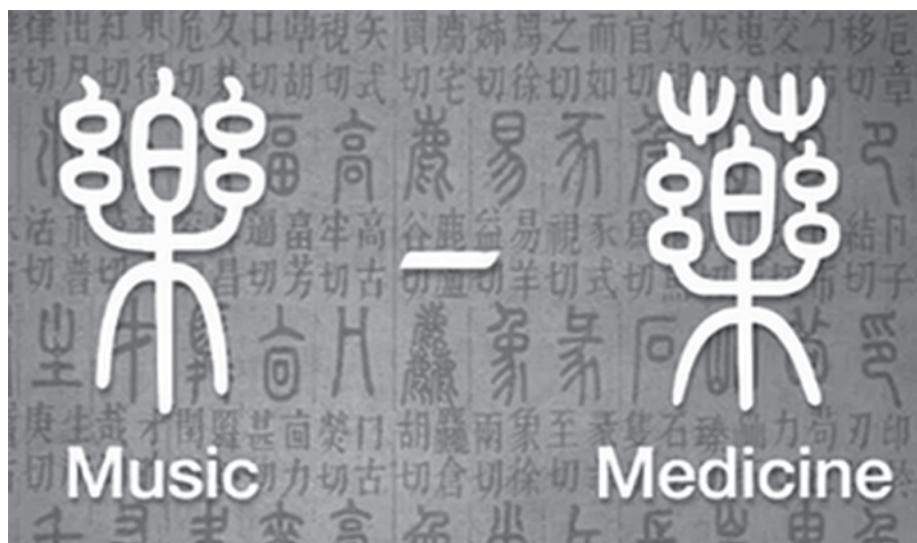
Kod starih Grka, muzika se proučavala kao nauka povezana sa matematikom, fizikom i medicinom. Imala je istaknuto mesto u obrazovanju dece i mladih, i smatrala se neophodnom za formiranje karaktera. Među Grcima je već bilo muzikoterapeuta koji su svojim melodijama uticali na raspoloženje ljudi, koristeći instrumente kao što su lira i aulos. Čuveni grčki filozofi bavili su se značajem muzike i isticali njen uticaj na čoveka. Hipokrat je još u V veku pre nove ere koristio muziku kako bi lečio ljude sa raznim psihičkim problemima. U svom čuvenom delu *Država*, Platon opisuje muziku kao suštinski deo obrazovanja. Po njemu muzika utiče na naše emocije, raznežuje i pokreće našu dušu. Pitagora je smatrao da muzika može značajno da doprinese zdravlju čoveka, a proces izlečenja muzikom nazivao je „pročišćavanje“. Bio je prvi osnivač škole koja se bavila pitanjima proučavanja uticaja muzike, odnosno ritma, na ljudske strasti, a muziku koja je imala pozitivan uticaj na čoveka nazivao je „Muzikom sfera“. Smatrao je da se uz pomoć muzike mogu pročititi i telo i um. On i njegovi učenici razvili su učenje koje govori o usklađenosti muzike, matematike i astronomije poznato kao “Harmonija sfera”, prema kojoj nebeska tela krećući se svemirom proizvode zvuk koji je nama nečujan.

Aristotel je smatrao da muzika utiče na karakter ljudi i isticao je značaj i moć koju ona ima nad ljudskim dušama.

Kinezi su koristili razne vrste muzikoterapije još pet vekova pre nove ere. Drevni kineski znaci za muziku i medicinu su veoma slični i razlikuju se u jednom malom detalju, što znači da je i koren tih reči odnosno pojmova u drevnom kineskom isti, odnosno sličan, a to ukazuje na to da su drevni kinezi muziku smatrali jednim oblikom medicine i pripisivali su joj izlečiva svojstva.

Primer 1

Drevni kineski znaci za muziku i medicinu:



Muzika

Medicina

Za drevne Kineze suština muzike se nalazi u zvuku i ekvivalentna je odjeku, spontanjoj reakciji, strujanju vazduha, udisaju. Takođe, ona predstavlja vezu koja uspostavlja harmoniju čoveka između neba i zemlje. O tome je pisao i zen-učitelj Su Ma Cien u svojim memoarima: „Zvuci i muzika pokreću arterije i vene. To proizvodi životvorni dah i srcu pruža sklad i čestitost. Ton kong utiče na slezinu i podstiče u čoveku svetost. Ton kio deluje na jetru i donosi čoveku sklad savršene dobrote. Ton če deluje na srce i donosi čoveku sklad idealnih običaja i obreda. Ton jo utiče na bubrege i pruža čoveku sklad savršene mudrosti.“ Tako se na osnovu njegovih rukopisa može videti da je u Kini bilo uobičajeno lečenje pomoću zvuka, odnosno muzike.

Muzika koju neko sluša može mnogo da kaže o njenom slušaocu. Međutim, često se dešava da muziku ne slušamo, već je samo čujemo, odnosno ne predajemo joj se u potpunosti, jer je za slušanje potrebno predati celo svoje biće. Bez obzira iz kog razloga se muzika koristi, ona utiče na ćelijski sistem kao celinu. Tako da je muzika mnogo više od izvora zabave.

Muzikoterapija kao vid ekspresivne umetničke terapije, koja koristi muziku za poboljšanje i održavanje fizičkog, psihološkog i sociološkog blagostanja pojedinca, uključuje širok spektar aktivnosti, kao što su slušanje muzike, pevanje, sviranje nekog muzičkog instrumenta, pisanje pesama. Ova vrsta terapije se lako obavlja uz pomoć obučanih terapeuta, pa se ovaj vid terapije može naći u bolnicama, rehabilitacionim centrima, školama, popravnim ustanovama i staračkim domovima.

Beneficije od muzikoterapije imaju mnogi. Zbog svoje raznovrsnosti muzika se primenjuje u lečenju fizičkih i psiholoških problema. U nekim slučajevima, terapijska upotreba muzike je uspeła da pomogne ljudima na način na koji drugačiji vidovi terapije nisu mogli.

Muzikoterapija

Muzikoterapija je naučna disciplina koja se zasniva na upotrebi muzike kao osnovnog terapijskog sredstva u svrhu poboljšanja, održavanja ili lečenja mentalnog, fizičkog i emocionalnog zdravlja osobe. Ona koristi zvuk i muziku u svim svojim oblicima, kao sredstvo izražavanja i komunikacije. Koristi se u terapijske svrhe vekovima, ali tek nakon Drugog svetskog rata postaje strukturisana, nakon što su njene beneficije primećene kod hospitalizovanih veterana. Sastoji se u korišćenju muzičkih instrumenata i slušanja muzike kao posrednika. Stoga, u muzikoterapiji zvukovi i ritmovi postaju instrumenti za povećanje nečije kreativnosti, za povezivanje sa samim sobom, kao i za lečenje različitih zdravstvenih problema.

U ljudskom mozgu ne postoji jedan izdvojeni „muzički centar“, nego su njime obuhvaćene desetine mreža rastrkanih po celome mozgu.¹ Dobro je poznato da muzika ostavlja značajan efekat na ljude, a s obzirom na to da dopire do samog srca ljudi, muzika je privilegovano sredstvo izražavanja, što omogućava pojedincu da iznese svoje patnje i emocije. Kao sredstvo za lični razvoj, muzika može povećati svoju dinamičnost kao i poboljšati *kognitivne* (pažnju, pamćenje), *psihomotorne* (hitrost, koordinaciju, mobilnost) i *socijalno-afektivne* sposobnosti. Iako je muzikoterapija u početku bila rezervisana za psihoterapiju, njeni terapijski ciljevi su od tada postali mnogo širi.

U muzikoterapiji, zvuk i muzika posreduju u odnosu između pacijenta i terapeuta, u cilju izlečenja i očuvanja psihičkog i fizičkog zdravlja pacijenta. To je globalni pristup koji

¹ Saks O: Muzikofilija, priče o muzici i mozgu, Clio, Beograd, 2007.

uključuje telo, čula, afektivnost, kao i intelektualne i mentalne sposobnosti. Terapeutski proces, usredsređen na interakciju između pacijenta, terapeuta i muzike, može se interpretirati i koristiti prema različitim psihološkim teorijama.

Terapeut olakšava istraživanje, samoizražavanje i neverbalnu komunikaciju pacijenata kroz muziku, koja treba da odgovori na njegove emocionalne, psihološke, fizičke, intelektualne, kreativne i duhovne potrebe. Muzička produkcija pacijenta tumači se u simboličkoj formi, kao projekcija njegovog unutrašnjeg stanja. Muzička interakcija sa terapeutom dovodi ga do otkrivanja svoje ličnosti, zatim do iskazivanja, organizovanja i reintegracije svojih misli i osećanja.

Upotreba muzičkog izraza razlikuje muzikoterapiju od drugih oblika terapije. Ova posebnost se, između ostalog, zasniva na kvalitetima prožimanja i kontakta zvuka, kao što su ritam, melodija na njegove fiziološke efekte, na njegovu moć buđenja i udruživanja emocija, na njegov potencijal za stimulisanje kreativnosti i pristup duhovnoj dimenziji. Za muzikoterapiju nije potrebno da pacijent poseduje određeno znanje o muzici i instrumentalnoj tehnici. Muzikoterapija se primenjuje kod dece, adolescenata i odraslih sa najrazličitijim poremećajima, i praktikuje se u grupama ili na pojedinačnim seansama. Koriste se različite tehnike ili metode, u zavisnosti od indikacije. Spontana improvizacija pomoću instrumenata i glasa može poslužiti kao osnova za mogućnosti izražavanja i kontakta.

Još od pamtiveka dobrobiti muzike su uočene u ponašanju pojedinaca, u lečenju određenih stanja ili kod psihijatrijskih poremećaja, za slobodnije izražavanje, za podsticanje kreativnosti, korišćenjem njegovih relaksirajućih ili stimulativnih vrлина. Proces podrazumeva početnu procenu muzikoterapeuta koji određuje relevantnost terapije, prijemчивost pojedinca na muziku i zvuk, nakon čega muzikoterapeut postavlja sa pacijentom kratkoročne ciljeve iz sveobuhvatnog pristupa lečenju.

Intenzivnije delovanje muzike na naš nervni sistem pokazuje da ona ima u stvari više moći nego druge grane umetnosti. Ali, ako istražimo prirodu te moći, otkrićemo da je on kvalitativan i da taj njoj svojstveni kvalitet počiva na fiziološkim uslovima. Čulni faktor, koji je u svakom uživanju lepote nosilac duhovnog, veći je u muzici nego u drugim umetnostima. Muzika, po svom bestelesnom materijalu najduhovnija, po svojoj bespredmetnoj formalnoj igri najčulnija umetnost, pokazuje u ovom svom tajanstvenom ujedinjavanju suprotnosti jednu živu težnju da se asimiluje s nervima, organima nevidljive veze između tela i duše.

Aktivna muzikoterapija

Aktivna muzikoterapija je disciplina koja se zasniva na stvaranju zvuka korišćenjem muzičkih instrumenata i glasa. Kroz aktivnu muzikoterapiju osoba postaje kreativna i izražava se kroz muziku. Da bi se koristio ovaj vid muzikoterapije nije potrebno prethodno poznavanje muzike koja se koristi tokom terapija, a praktikuje se pojedinačno ili u

grupama, u bilo kom uzrastu. Ne postoji samo jedan instrument koji se primenjuje tokom muzikoterapije, već se koriste različiti instrumenti kao što su bubnjevi, ksilofoni, marakas, flaute i gudački instrumenti. Primena ove tehnike je raznovrsna, a može uključivati pacijente sa različitim zdravstvenim problemima, na primer ljude sa problemima u govoru, autistične, psihotične ili osobe sa Parkinsonovom ili Alchajmerovom bolešću. Ovaj vid muzikoterapije omogućava izražavanje potisnutih osećanja i pomaže ljudima koji imaju nisko samopouzdanje ili samopoštovanje, koji su pod stresom ili pate od anksioznosti. Muzikoterapija pomaže da se ojača odnos između dece i roditelja. Takođe je namenjena deci koja u školi imaju teškoće sa održavanjem pažnje, koncentracije, sa pamćenjem, kao i ljudima koji pate od poremećaja inhibicije ponašanja, raznih fobija. Na primer, na terapiji možemo videti decu da lupaju po bubnju kako bi iz sebe izbacili višak energije ili gnev koju su u sebi potisnuli, jer nemaju dovoljno slobodnog vremena ili ne mogu da je ispolje kod kuće. To im omogućava da svoja osećanja pretvore u muziku, a ne u reči, što je često i lakše. Ukratko, kaže se da je muzikoterapija aktivna kada osoba sama proizvodi zvukove i izražava se muzičkim instrumentima, glasom ili telom, jer na taj način razvija kreativnost i samoizražavanje.

Receptivna muzikoterapija

Za razliku od aktivne muzikoterapije gde je akcenat na pacijentu, kod receptivne glavnu ulogu ima muzikoterapeut koji najpre sa pacijentom obavlja razgovor i daje mu da popuni upitnik muzičke prijemčivosti kako bi napravio muzički izbor koji se uspostavlja u skladu sa godinama, muzičkom kulturom i psihološkim problemima pacijenta. Upitnik sadrži pitanja vezana za odnos pacijenta prema muzici: sećanja vezana za muziku, zvukove koji su za njega od posebnog značaja, muzičko obrazovanje, odnos porodice prema muzici, slušanje muzike, radija, kako bi se definisao razlog njegovog dolaska na seanse, odnosno ono što ga tišti i opterećuje. Od dobijenih odgovora, terapeut se odlučuje za odgovarajuću muziku, koju će koristiti tokom terapije. Izabrana muzika će se menjati tokom terapije kako bi se približili problemu koji pacijent ima, kao i krajnjem cilju njegovog rešavanja. Cilj seansi je da se muzikoterapeut približi pacijentu, njegovom raspoloženju i stanju uma, kao i da podstakne maštu pacijenta kroz slušanje muzike. Na primer, kod osobe koja pati od depresije seansa može početi slušanjem melodije melanholičnog tona, dok za dete koje je nervozno ili hiperaktivno pre će se koristiti snažnije melodije koje evociraju dinamičnost i energiju, a ne muzika za opuštanje i smirenje koja neće imati uticaja na njega. Ukoliko je u pitanju pesma, tekst pesme takođe igra značajnu ulogu, reči moraju biti usko povezane sa psihičkim stanjem pacijenta kako bi on mogao rečima da iskaže svoja osećanja. Receptivna muzikoterapija donosi blagostanje ljudima koji imaju ozbiljne zdravstvene probleme kao što je rak. Uz pomoć muzikoterapeuta, osobe sa invaliditetom, osobe sa autističnim poremećajima pronalaze način izražavanja i poboljšavaju svoj odnos sa drugim ljudima. Muzikoterapija takođe doprinosi regulaciji srčanih i disajnih funkcija

prevremeno rođene dece. Receptivna muzikoterapija u suštini provocira, jer teži da kroz muziku pokrene određene emocije kod pacijenta, kako bi on bio otvoren za dijalog i pomoć.

Alchajmerova bolest

Alchajmerova bolest je degenerativni moždani poremećaj srednjeg ili poznog životnog doba koji uništava neurone i veze u moždanoj kori što dovodi do značajnog gubitka moždane mase. Danas se smatra glavnim uzrokom senilne demencije koja se nekad smatrala normalnim stanjem u starosti. Alchajmerova bolest uzrokuje postepeno i nepovratno gubljenje pamćenja, sposobnosti govora, svesti o vremenu i prostoru, i eventualno, sposobnost da se oboleli brinu sami o sebi. Osobe sa Alchajmerovom bolešću često imaju bihevioralne poteškoće poput razdražljivosti, sumnjičavosti, agresije, obmane, halucinacija, lutanja, besciljnog hodanja, uzrujanosti kao i problema sa spavanjem.²

Najčešći rani simptomi su poteškoće sa pamćenjem nedavnih događaja. Sa razvojem bolesti, pojavljuje se niz drugih simptoma: problemi sa govorom, dezorijentacija, promene raspoloženja, gubitak motivacije, nebriga o sebi i problematično ponašanje. Sa pogoršanjem stanja, dolazi do povlačenja osobe iz porodice i društva. Postepeno se gube telesne funkcije, što ultimativno dovodi do smrti. Mada brzina progresije može da varira, prosečni životni vek nakon dijagnoze je tri do devet godina. Alchajmerova bolest ne predstavlja normalan deo starenja iako je najveći poznati faktor rizika upravo starost, jer većina obolelih ima više od 65 godina. Bolest je opisao nemački psihijatar Alojz Alchajmer (Alois Alzheimer) 1906. godine i tada se smatralo da je ona retko mentalno stanje pretežno mladih ljudi.

Ne postoje tretmani za zaustavljanje ili revertovanje progresije bolesti, mada neki mogu privremeno da poboljšaju stanje pacijenata. Pogođene osobe su vremenom sve više zavisne od pomoći drugih, što je često značajno opterećenje za pružaoce nege; zahtevi obuhvataju socijalne, psihološke, fizičke, i ekonomske elemente. Programi vežbanja su korisni u pogledu dnevnih aktivnosti i potencijalno mogu da poboljšaju ishod.

U poslednje vreme sve se više u naučnim krugovima pominje kako muzika i konkretno muzikoterapija može da pomogne da se ova bolest uspori, ali ne i spreči, jer je ona nažalost, progresivna, a postepenim odumiranjem nervnih ćelija dolazi do smrti pacijenta.

Činjenica da su moždana područja, koja su zadužena za obradu muzičkog materijala među poslednjima na meti od moždanog propadanja, zaista je fenomen vredan pažnje.

Aldridž tvrdi da razlog tome leži u činjenici da su osnove jezika u suštini muzičke i da one prethode leksičkim i semantičkim svojstvima razvoja jezika, te pretpostavci

² Aldridge D, ur. *Music Therapy in Dementia Care*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2000.

da je za jezičku obradu zadužena jedna moždana hemisfera, dok procesuiranje muzike podrazumeva razumevanje interakcije između obe moždane hemisfere.³

Niz studija je potvrdio uticaj muzike na poboljšanje kratkotrajnog pamćenja te komunikacionih veština u gerijatriji. Tako su na primer Priket i Mur utvrdili veću sposobnost pamćenja reči pesama prilikom pevanja kod osoba sa Alchajmerovom bolešću nego u slučaju govora, a procenat sećanja bio je veći kada se radilo o starijim nego novijim pesmama.⁴ To isto istraživanje utvrdilo je veću mogućnost učenja novog materijala u slučaju da je taj materijal prikazan u kontekstu pesme. Takođe, kognitivne sposobnosti Alchajmerovih bolesnika bile su ispitivane i u području povezivanja imena i lica osoba. Primetno je poboljšanje mogućnosti prepoznavanja i imenovanja osoba nakon individualnih časova pevanja. Naime, četiri od sedam učesnika u istraživanju tačno je povezalo imena s licem osoba neposredno nakon pevanja, za razliku od ispitanika koji nisu prethodno bili izloženi muzici.

Starijim osobama se naročito lako može obratiti muzikom, jer osim poboljšanja opšteg stanja, smanjenja bola i mogućnosti opuštanja, može se uticati na raspoloženje i ponašanje i pružiti mogućnosti za poboljšanje rezidualnih veština u sklopu novog učenja.

Ljudi u starijem životnom dobu doživljavaju telesne, psihičke i socijalne promene, a dosta se često u njima javlja i osećaj gubitka nezavisnosti i samopoštovanja. Zato je važno istaknuti da muzika deluje između ostalog i na povećanje samopouzdanja jer stvara osećaj vrednosti. Primenom muzikoterapije u gerijatriji smanjuje se potreba za propisivanjem lekova i hipnotika na bolničkim odeljenjima što ukupno doprinosi boljoj i racionalnijoj rehabilitaciji.

Takođe, kroz muzikoterapiju u gerijatriji ističe se i važnost zasnivanja muzikoterapije na ciljevima lečenja, a to su socijalni ciljevi vezani uz interakciju i saradnju, psihološki ciljevi vezani uz podizanje raspoloženja i samoizražavanje, intelektualni ciljevi stimulacije govora i mentalnih procesa i fizički ciljevi poput senzorne stimulacije i motoričke integracije.

Asocijativno-kognitivna uloga muzike u ublažavanju Alchajmerove bolesti

Svi ovi gore navedeni aspekti interakcije pacijenta sa muzikom mogu na specifičan način pomoći u njegovom oporavku ili ublažavanju teškoća određenih bolesti, odnosno ublažavanju osećaja koji pacijent ima suočen sa saznanjem da boluje od neizlečive, ili teško izlečive bolesti. Naročito je značajna grupna muzička terapija koja sa sobom nosi i mnoge oblike međusobne interakcije na psihološkom nivou. Muzika može korisnicima muzikoterapije omogućiti samoizražavanje, osećaj uspeha pa čak i smisla života, a

³ Ibid.

⁴ Prickett C, Moore R. The use of music to aid memory of Alzheimer's patients, J Music Therapy 1991; 28: 101-10.

razvijanjem osećaja pripadnosti među korisnicima terapije, smanjuje se verovatnoća pojave uznemirenosti koja se smatra načinom izražavanja osećaja beznađa, očaja, frustracija, dosade ili usamljenosti.⁵ Istraživanja su utvrdila kako muzika može značajno olakšati poteškoće sa spavanjem osoba sa Alchajmerovom bolešću, kao alternativa umesto sedativa i ostalih hipnotičkih lekova. Takođe drugi istraživači su došli do saznanja da su pacijenti učešćem u nizu muzičkih aktivnosti (pevanju, sviranju instrumenata, plesanju uz muziku, improvizacijama i igrama) bili znatno smireniji tokom i nakon muzikoterapije. Konkretno, bilo je manje besciljnog hodanja po sobi, nemogućnosti sedenja ili ležanja na jednom mestu, brzog govora, psihomotornih aktivnosti, plakanja...⁶ Iako u području bihevioralnog aspekta muzika ima više kratkotrajnih pozitivnih učinaka, iz razloga što je manje kumulativan i dugotrajan, pa muzikoterapiju treba primenjivati u dužem vremenskom periodu.⁷ Muzikoterapijska intervencija u bihevioralnim aspektima bolesti pretenduje da menja uslove i oko bolesnika želi da stvori sigurno, stimulativno okruženje kako bi se zadovoljile socijalne i emocionalne potrebe obolele osobe zasnovane verovatno na uznemirenom ponašanju.⁸ U savremenom naučnom istraživanju interakcije muzike sa pacijentima sa Alchajmerovom bolešću nije dovoljno osvetljen jedan aspekt koji se izdvaja po svojoj specifičnosti, naročito je interesantan i trebalo bi mu posvetiti više pažnje jer njegova primena može dovesti do „buđenja“ pacijenta iz stanja demencije. Ovaj aspekt interakcije pacijenta sa muzikom pripada takozvanoj receptivnoj muzikoterapiji i on se odnosi na slušanje određene vrste muzike koju odabere muzikoterapeut u skladu sa prethodnim slušalačkim iskustvom pacijenta. Prilikom prikupljanja informacija trebalo bi konsultovati najbliže porodično okruženje pacijenta, odnosno one osobe koje najbolje poznaju sklonosti, ukus, životne navike i izbore pacijenta. Ove seanse bi bilo idealno voditi u dobro osvetljenoj prostoriji, tihog okruženja, a pacijent bi trebalo da bude u stanju potpune opuštenosti u polusedećem ili ležećem položaju. Idealno bi bilo da izvor zvuka bude iz zvučnika koji nisu vidljivi na prvi pogled i da intenzitet zvuka bude umeren, nikako jako intenzivan bez obzira na vrstu muzike, jer bi zvuk jakog intenziteta mogao da dovede do uznemirenosti pacijenta, a to je u svakom slučaju kontraproduktivno.

Reč je dakle o metodi koja bi potencijalno mogla da povрати sećanja i misli pacijentu uz pomoć slušanja muzike.

Svima nama je dobro poznat primer emitovanja Novogodišnjeg koncerta iz Zlatne sale Muzičkog društva u Beču kada su na programu pored ostalih manje poznatih austrijskih kompozitora izvođeni i valceri porodice Štraus uz najpoznatiju kompoziciju, zbog koje svi slušaju čitav Koncert i čekaju da čuju upravo nju, a reč je o kompoziciji „Na lepom plavom

⁵ Ledger A, Baker F : An investigation of long-term effects of group music therapy on agitation levels of people with Alzheimer's disease. *Aging & Mental Health* 2007; 11: 330-8.

⁶ Brotons M., Pickett-Cooper P. The effect of music therapy intervention on agitation behaviours of Alzheimer's disease patients. *J Music Therapy* 1996; 33: 2-18.

⁷ Bruscia K.: *Improvisational models of music therapy*, Springfield, Charles C. Thomas Publishers, 1987.

⁸ Brotons M, Koger S, Pickett-Cooper P.: Music and dementia: A review of literature. *Journal of Music Therapy* 1997; 34: 204-45.

Dunavu“ Johana Štrausa mlađeg. Dok se u porodičnom okruženju slušaju te kompozicije sa ovog nesvakidašnjeg koncerta, obično se usput i obeduje uz vino ili šampanjac i vode se familijarni razgovori u prijatnoj atmosferi koja se naročito pamti.

Ono što je naročito moćno kod muzike je to da se ona upisuje negde u podsvesti zajedno sa svim onim okolnostima koje je taj neko radio ili doživeo slušajući je. Kada u nekom potpuno drugom kontekstu, recimo u nekom supermarketu ili tržnom centru ponovo taj neko čuje valcer „Na lepom plavom Dunavu“ on će se automatski setiti okolnosti i atmosfere, pa čak i nekih detalja onog porodičnog okupljanja uz Novogodišnji koncert i to je ono što bi potencijalno moglo da pomogne pacijentima sa demencijom ili Alchajmerovom bolešću, buđenje nekih davnih uspomena, obavezno lepih trenutaka, uz pomoć slušanja određene vrste muzike. Drugi primer bi bio da pacijent ne može da se seti odnosno prepozna svog životnog saputnika, a recimo muzikoterapeut ima informaciju da su se upoznali i plesali uz pesmu „Love me do“ od Bitlsa. Slušanjem te konkretne pesme pacijent bi mogao potencijalno da prizove određene emocije koje je tada ispoljavao, zatim da se seti okruženja i okolnosti, a onda vrlo verovatno i da se seti onoga s kim je doživeo tu pesmu. Treći primer su uspavanke koje su veoma karakteristične kompozicije koje se obično pevaju veoma tiho, a koje sa sobom nose niz emocija koje se najčešće vezuju za majku. Kada bi recimo, pacijent čuo određenu uspavanku, to bi kod njega možda probudilo osećanja prema porodici, ognjištu, zavičaju i tome slično i on bi možda mogao da rekonstruiše neke prijatne događaje koji bi mu pomogli da možda povрати bliskost sa svojom porodicom. Četvrti primer su crkvene melodije koje u potencijalnom pacijentu verniku bude naklonost prema religiji, Bogu i duhovnosti prilikom čega eventualno uznemireni pacijent koji boluje od maničnih napada, može ponovo pronaći mir u duši. Asocijativno-kognitivna metoda zahteva velike i ozbiljne pripreme od strane muzikoterapeuta jer bi pogrešna vrsta muzike ili neka pesma mogle da „probude“ neku tužnu ili potencijalno opasnu emociju kod pacijenta i onda se dobija kontraefekat gde bi on pokušavao da potisne tu emociju i sve što je vezano za nju i moglo bi doći čak i do neke vrste depresije, pa i maničnih napada sebe ili okruženja. Muzika je veoma moćno sredstvo i mogućnost manipulacije drugima muzikom, zvukom i generalno frekvencijama je neograničena i s toga je na muzikoterapeutu velika žrtva, ali što je još važnije i odgovornost jer on izborom muzike može da utiče na to da li će se pacijent „otvoriti“ ili „zatvoriti“ u psihološkom smislu, odnosno da li će dozvoliti muzikoterapeutu da pomogne pacijentu. Ovo je kao i svaka druga terapija proces koji iziskuje određenu količinu vremena, a učestalost tih seansi treba prilagoditi individualno, u odnosu na raspoloženje i trenutno psiho-fizičko stanje pacijenta. Ovaj način „buđenja podsvesti“ preko muzike kod ljudi je primenjiv i u drugim delatnostima, kao što je recimo slučaj u savremenom marketingu u advertajzing kampanjama gde velike korporacije kada žele da plasiraju novi proizvod na tržište veoma vode računa o tome kakva će vrsta muzike, kog intenziteta, frekvencije i tempa biti plasirana uz taj novi proizvod i obično je reč o nekoj vrsti ambijentalne muzike koja u slušaocima, potencijalnim kupcima „budi“ osećaje spokoja i neke vrste balansa, ali naravno postoje i one vrste „hard-rock“ muzike koje treba da „probude“ u ljudima neku

posebnu vrstu energije i želje za životom kao što je recimo slučaj koji izaziva muzika koja je često primenjena u reklamama za bezalkoholna osvežavajuća pića.

Upravo ovaj aspekt aktivnog slušanja muzike može „otvoriti“ neka davno „zatvorena vrata“ u sećanju pacijenata sa demencijom, a nekoliko takvih konkretnih pesama odnosno kompozicija mogle bi potencijalno da „otvore“ jedan čitav period života pacijenta u kojem bi on pronašao čitav niz događaja koje bi mogao da rekonstruiše. Od samog pacijenta, ali i terapeuta zavisi stepen do kojeg će se doći „otvaranjem“ vrata u mozgu pacijenta.

Zaključak

Muzikoterapija postoji još od drevnih vremena o čemu postoje brojni dokazi u vidu rukopisa, prikaza, fresaka, amfora i tome slično. Primenjuje se kod pacijenata različitih oboljenja, međutim, čini se da svoju najznačajniju ulogu ispunjava upravo kod pacijenata sa nekim oblikom demencije, a naročito onima sa Alchajmerovom bolešću, jer se oni suočavaju sa nečim što ne mogu sami da definišu i u velikom su strahu od toga što im se dešava. Samim tim, blagotvorno dejstvo muzike je nešto što se preporučuje, kako u vidu individualnih tako i grupnih seansi jer, kroz njih pacijent može da povрати osećaj za druge, kao i da dođe do nekog oblika samoosvešćenja. To bi bio prvi korak, dakle slušanje muzike u cilju primirenja, opuštanja i socijalne integracije. Mnogo je važniji, međutim ovaj drugi korak gde muzika nalazi svoju suštinu, a to je da kao nematerijalni fenomen koji kako je Ludvig van Betoven rekao „polazi iz srca i dolazi u srce“ postaje alat, sredstvo kojim se može postići oživljavanje memorije kod pacijenata koji imaju određeni oblik demencije preko slušanja određenih kompozicija koje su prethodno slušalački iskušane, a koje sada u novom kontekstu „otvaraju“ davno zaboravljene emocije i misli pacijenta i time u njemu bude lepa, topla i zdrava osećanja koja je on davno ne svojom voljom potisnuo. Muzika se u ovom aspektu otkriva kao moćno sredstvo koje može, kako pozitivno, tako i negativno, da utiče na ljudsku psihu i zato je potrebno da se ovom aspektu muzikoterapije prilazi sa posebnom dozom obazrivosti i pripremljenosti. Mislim da bi ovaj aspekt muzikoterapije trebalo primenjivati češće jer dejstvo koje može ostvariti na pacijenta, uz prethodno dobru pripremu i profesionalno odnošenje prema poslu, može biti samo pozitivno jer muzika je fenomen koji nadilazi jezičke barijere i razumljiva je svakom ljudskom biću na ovoj planeti.

U ovoj našoj postmodernoj liberalno-kapitalističkoj eri u kojoj globalizacija i sunovrat vrednosti utiču na našu psihu u sve većoj meri, muzika je ta koja nam treba kako bismo povratili ono lepo iz prošlosti, ulepšali sadašnjost i pripremili se za neizvesnu budućnost. Svakako uvek ostaje nada da će se ispuniti reči „Lepota će spasiti Svet“ kao što je veliki ruski književnik Fjodor Mihajlovič Dostojevski rekao.

Izvori

- ADORNO Teodor V, *Filozofija nove muzike*, Nolit, Beograd, 1968.
- ALDRIGE D. Music therapy in dementia care. London: Jessica Kingsley Publishers, 2000.
- BROTONS M, KOGER S, PICKETT-COOPER P.: Music and dementia: A review of literature. *Journal of Music Therapy* 1997; 34: 204-45.
- BROTONS M., PICKETT-COOPER P. The effect of music therapy intervention on agitation behaviours of Alzheimer's disease patients. *J Music Therapy* 1996; 33: 2-18.
- BRUSCIA K.: *Improvisational models of music therapy*, Springfield, Charles C. Thomas Publishers, 1987.
- ELIJADE M.: *Sveto i profano*, Izdavačka knjižarnica Zorana Stojanovića, Sremski Karlovci, 2003.
- LEDGER A, BAKER F. : An investigation of long-term effects of group music therapy on agitation levels of people with Alzheimer's disease. *Aging & Mental Health* 2007; 11: 330-8.
- PRICKETT C, MOORE R. The use of music to aid memory of Alzheimer's patients, *J Music Therapy* 1991; 28: 101-10.
- RUŽE Ž.: *Muzika i trans (Nacrt jedne opšte teorije odnosa muzike i opsednutosti)*, Izdavačka knjižarnica Zorana Stojanovića, Sremski Karlovci, 1994.
- SAKS O.: *Muzikofilija, priče o muzici i mozgu*, Clio, Beograd, 2007.