

Muzikos terapija



No. LLI-352
INTERPROF



Project is partly financed by
Interreg V-A Latvia – Lithuania Programme 2014-2020

www.latlit.eu

Muzikos terapijos sąvoka

- Muzikos terapijos apibrėžimai
- Muzikos terapijos istorinis vystymąsis
- Terapinis muzikos suvokimas (kodėl muzika?)
- Muzikos įtaka žmogui
- Teorinis muzikos terapijos pagrindimas



LATVIJA

“Muzikos terapija tai mokslinis muzikos pritaikymas terapijos tikslais (Strobel, Huppman, 1991); tai muzikos ir jos išraiškos įrankių (garso, ritmo, melodijos, harmonijos, dinamikos) pritaikymas individualiuose ar grupės santykiuose tarp muzikos terapeuto ir paciento/kliento norint sukurti ir gilinti santykius, komunikaciją, mokymąsi, kognityvumą, mobilumą, raišką, aktyvumą, ar fizinę, psichinę, socialinę individo sveikatą, taip skatinant jų potencialią raidą ir/ar funkcijų atkūrimą ir siekiant geresnės gyvenimo kokybės.”



LIETUVA

“Muzikos terapija tai sveikatos priežiūros profesija, teikiama kvalifikuoto muzikos terapeuto, padedanti žmonėms gerinti (palaikyti, atkurti, stiprinti) sveikatą muzikos/muzikinės komunikacijos ir santykio su terapeutu pagalba. Muzikos terapija yra tarp-disciplininė profesija integruojanti muzikos terapijos, muzikos, medicinos, psichologijos, psichoterapijos, specialiojo ugdymo ir socialinio darbo disciplinų žinias ir praktikos problemas.

Muzikos terapeutas – žmogus, atitikęs formalius muzikos terapeuto profesijos reikalavimus ir įgijęs profesionalias kvalifikacijas. Muzikos terapeutas yra sveikatos priežiūros specialistas.”

Europos Muzikos Terapijos Konfederacija (EMTK)

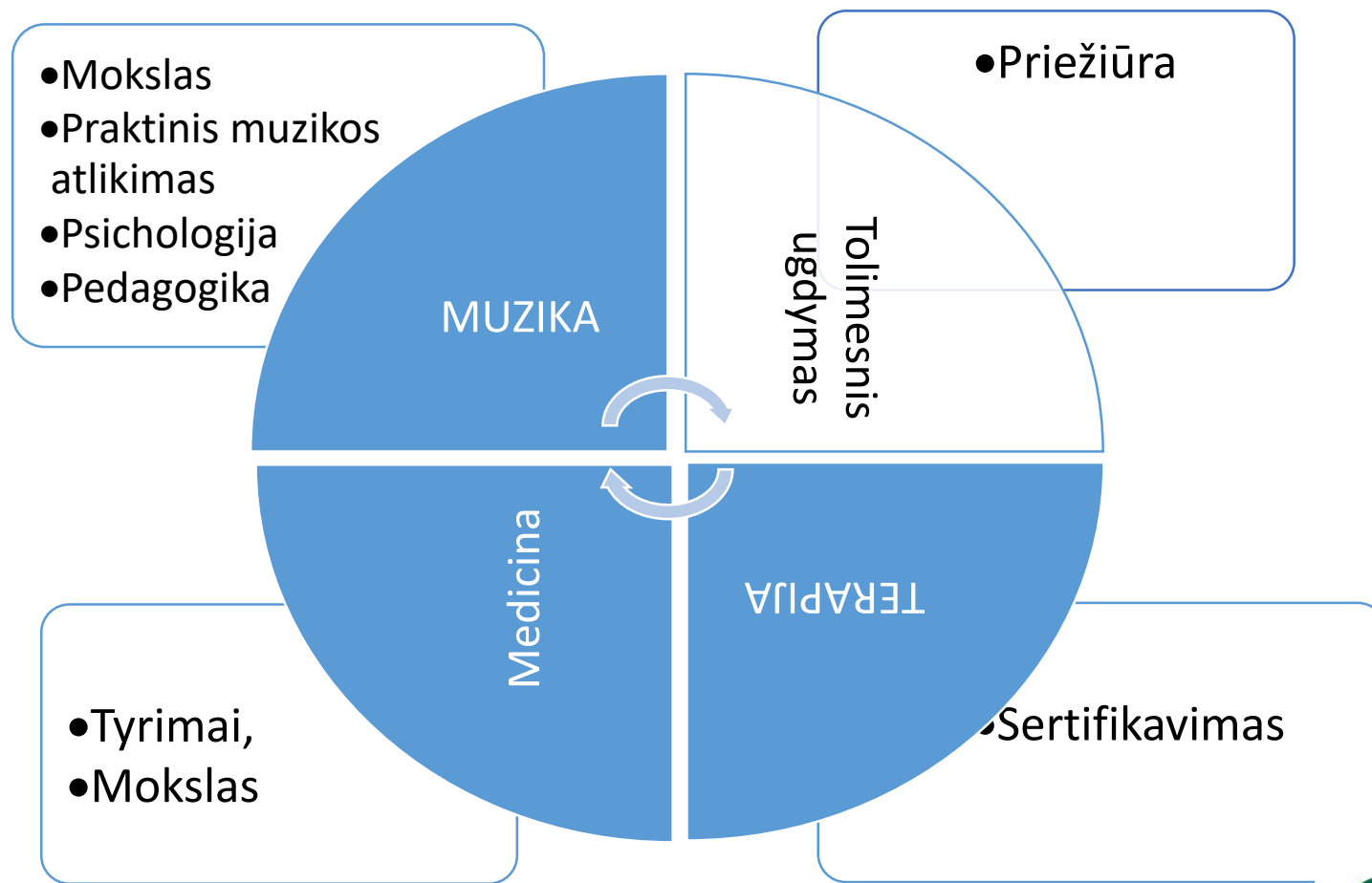


Estija, Graikija, Vengrija ir Italija remiasi PMTF (WFMT) (1996) sąvoka:

“Muzikos terapija yra kvalifikuoto muzikos terapeuto muzikos ir /arba jos muzikinių elementų (garso, ritmo, melodijos ir harmonijos) naudojimas su klientu arba grupe, procese, kuris sukurtas lengvinti ir skatinti komunikaciją arba kitokius atitinkamus tikslus, patenkinant fizinius, emocinius, psichinius, socialinius ir kognityvinius poreikius. Muzikos terapija siekia vystyti potencialą ir/arba atkurti individo funkcijas, tam, kad ji ar jis galėtų pasiekti geresnę vidinę ir tarpasmeninę integraciją, to pasekoje ir geresnę gyvenimo kokybę, prevencijos, reabilitacijos ir gydymo dėka.”

- Surinkta pagal M.Nöcker-Ribaupierre 2013

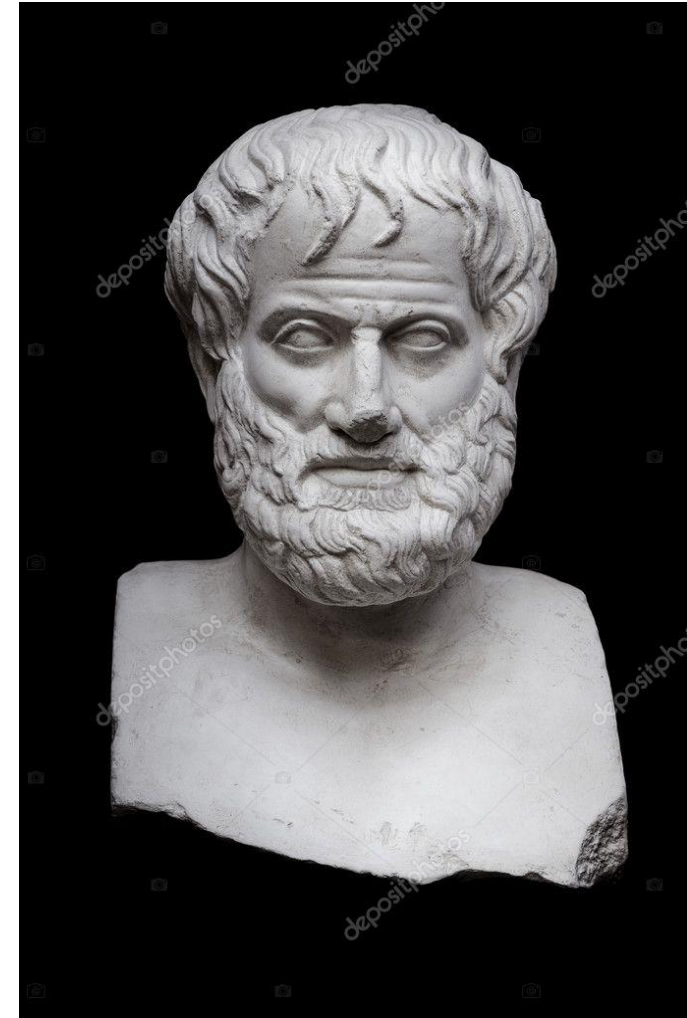
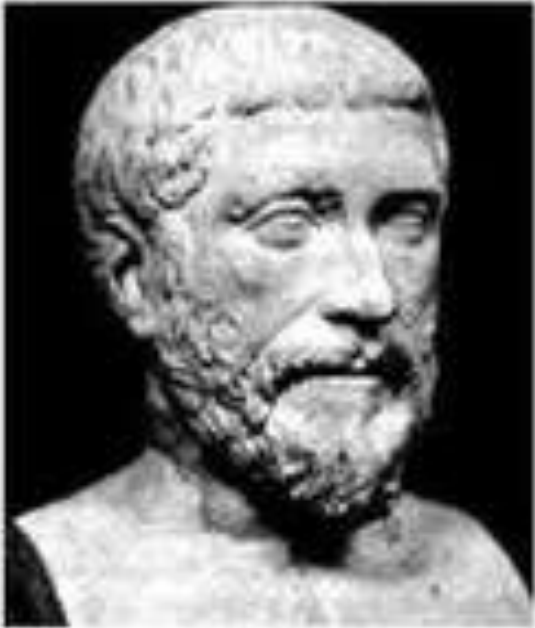
Profesinio aktyvumo sritys, darančios įtaką muzikos terapijai ir muzikos terapeutams



INTERPROF

Istorinės muzikos kilmės aplinkybės

- Muzikos terapija istorijoje minima jau senai
- Galima sakyti, jog kartą, senai senai gyveno muzika
- Pitagorininkų katarsio paslaptis
- Yra manoma, kad graikų filosofai Pitagoras, Platonas, Aristotelis gali būti laikomi muzikos terapijos pradininkais, nes jie domėjosi kaip muzika veikia žmogaus psichinę būseną



Modeliai

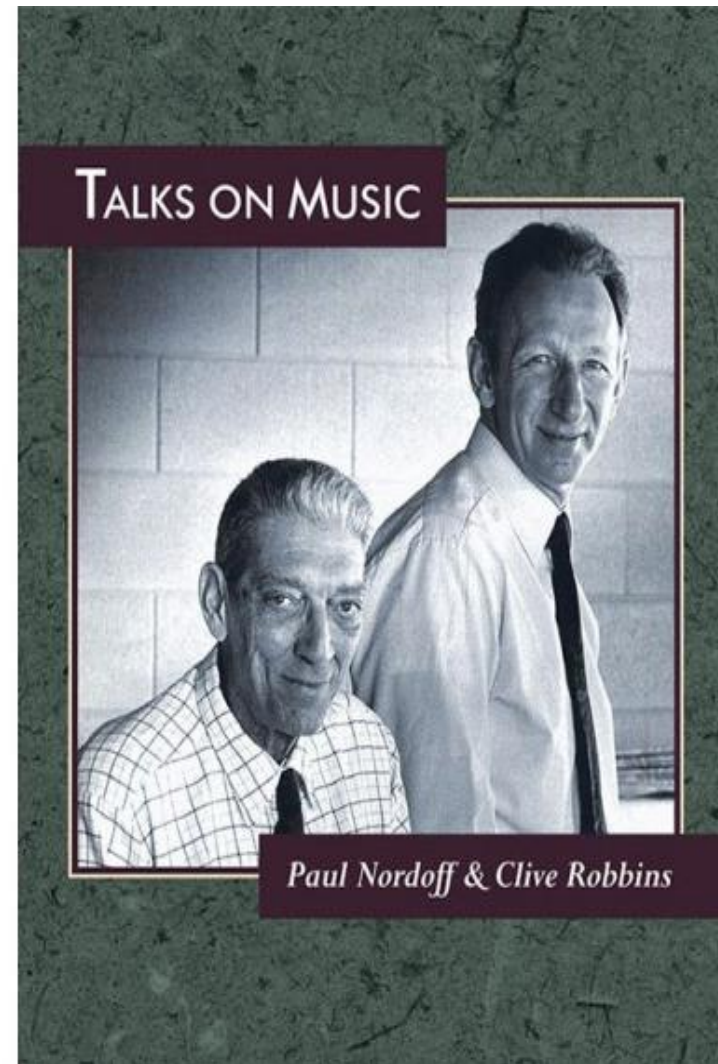
- Magijos modelis
- Matematinis modelis
- Medicininis modelis
- Psichologinis modelis (*Henk Smeijster*)
- Pedagoginis/transformacinis modelis (*Mirdza Paipare*)

Muzikos terapijos formos ir funkcijos

- Individualioji muzikos terapija
- Grupinė muzikos terapija
- Kūrybinė/aktyvioji muzikos terapija – Nordoff-Robbins/kūrybinės muzikos terapijos modelis
- Receptyvios (suvokimo-pagrindu) muzikos terapijos modelis
- Laisvos improvizacijos muzikos terapija
- Psichodinaminis/Psichoanalitinis modelis
- Vedamoji Meditacija ir Muzika (VMM)
- Visuomenės muzikos terapija
- Sisteminė (šeimos) muzikos terapija
- Integracinė – eklektinė muzikos terapija

Kūrybinė muzikos terapija

P.Nordoff & C. Robbins



Orff Muzikos terapija

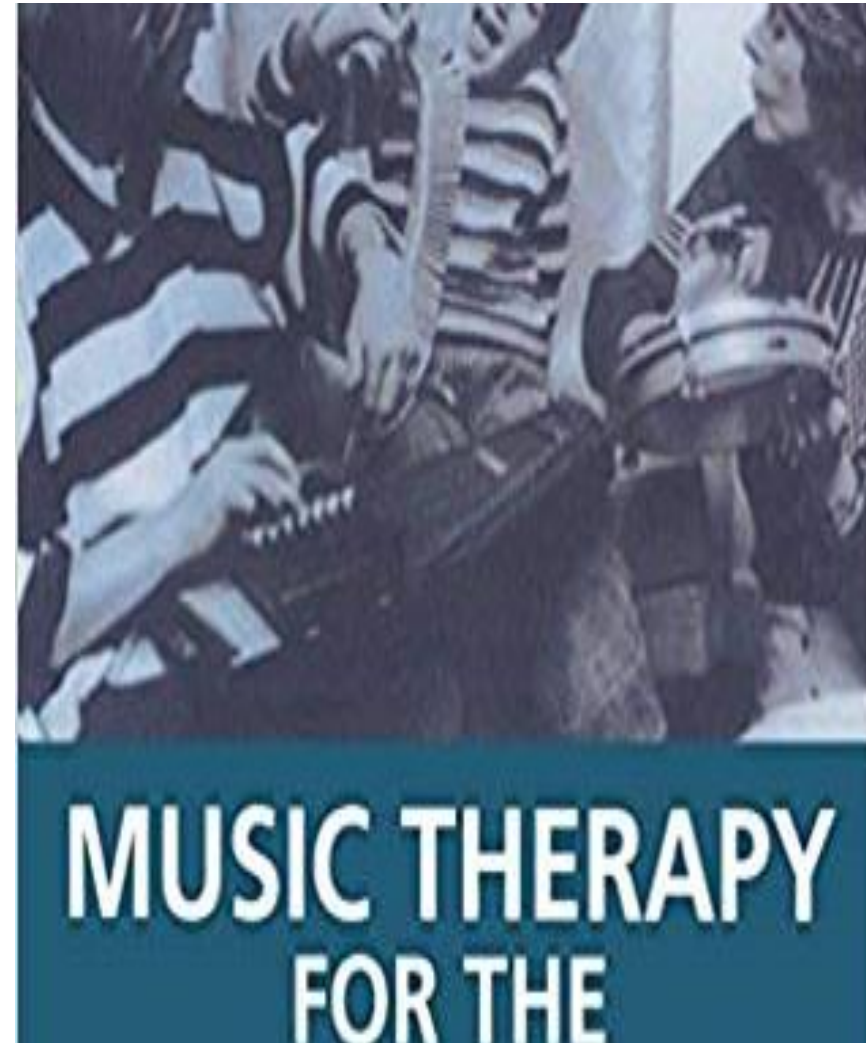
Gertrud Orff (1915-2000)

Raidos terapija



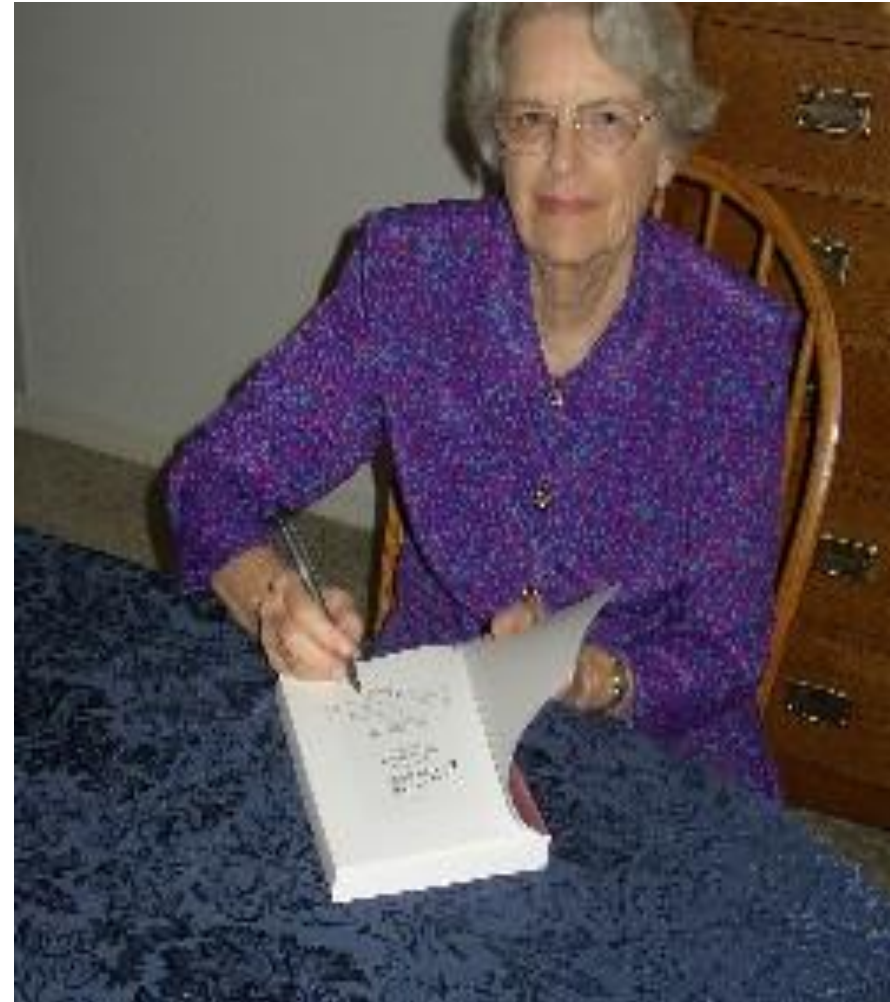
Laisvos improvizacijos terapija

Juliette Louise Alvin
(1897 – 1982)



Receptyvioji muzikos terapija

Helen Lindquist
Bonny (1921 –2010)



Muzikos terapijos vystymas Latvijoje

- Istorinis kontekstas
- Nuostatai
- Profesinė MA programa *Muzikos terapija ir Menų terapija* Liepojoje ir Rygoje
- Muzikos terapeutų profesinio identiteto kūrimas Latvijoje (MT technologija, sertifikavimas, priežiūra)

Muzikos terapija Liepojoje

Dr. Reiner Haus



Istorinis kontekstas

- Kontekstas ir tradicijos
- Prielaidos Muzikos terapijos ir menų terapijos programos vystymuisi
- Perėjimas prie naujos sveikatos priežiūros aplinkos sąvokos (resursų pagrindu grindžiamas metodas, daugiaprofesinis metodas, grupinis darbas)
- Tarpdisciplininio metodo paieškos
- Reikalavimas darbdaviams (sveikatos priežiūros aplinka, specialiojo ugdymo aplinka/ socialinės priežiūros/reabilitacijos aplinka)
- Žmogiškieji resursai (patirtis, skirtingi MT(MT) steigėjų įgūdžiai)
- Bendradarbiavimas ir palaikymas iš kitų šalių profesionalų.

Nuostatos

- MT ir MT Profesija sveikatos priežiūroje

Apibrėžimai:

Sveikatos priežiūra

Profesionali ir individuali prevencija, diagnostika, gydymas, rehabilitacija ir medicininės paslaugos

Sveikatos priežiūros specialistas

Žmogus, įgijęs medicininį išsilavinimą, ir kuris teikia profesionalias medicininės paslaugas





Profesinė MA programa

- Muzikos Terapija ir Menų Terapija Liepojoje ir Rygoje
- Programos anotacija
- **Laipsnis:** profesinis MA sveikatos priežiūros laipsnis
 - **Kvalifikacija:** menų terapeutas su specializacija (muzikos terapija, šokio ir judesio terapija, vizualinės plastikos meno terapija, dramos terapija)
 - **Studijų trukmė:** 2,5 metų (Rygoje – nuolatinės studijos), 3 metai (Liepojoje – nuotolinės studijos)
 - **Iš viso suteikiama kreditų:** 100 kreditų (150 ECTS - Europos kreditų perkėlimo sistema)
 - **Integruota studijų programa**, tačiau suteikiamas sveikatos priežiūros magistro laipsnis
 - **Narystė EMTC (Muzikos terapija) ir EcArTe (Menų terapija) organizacijose**

Muzikos terapeuto kaip medicinos specialisto palikimas

- Menų terapeuto profesija (profesijos standartas) sveikatos priežiūros muzikos terapijoje
- Sąvoka
- Sveikatos priežiūroje – medicinos specialistas
- Profesionali prevencija, tyrimai, gydymas, rehabilitacija, medicininės paslaugos
- Medicinos specialistas Latvijoje ir Lietuvoje

Profesinės Muzikos/Menų Terapijos programos Latvijoje

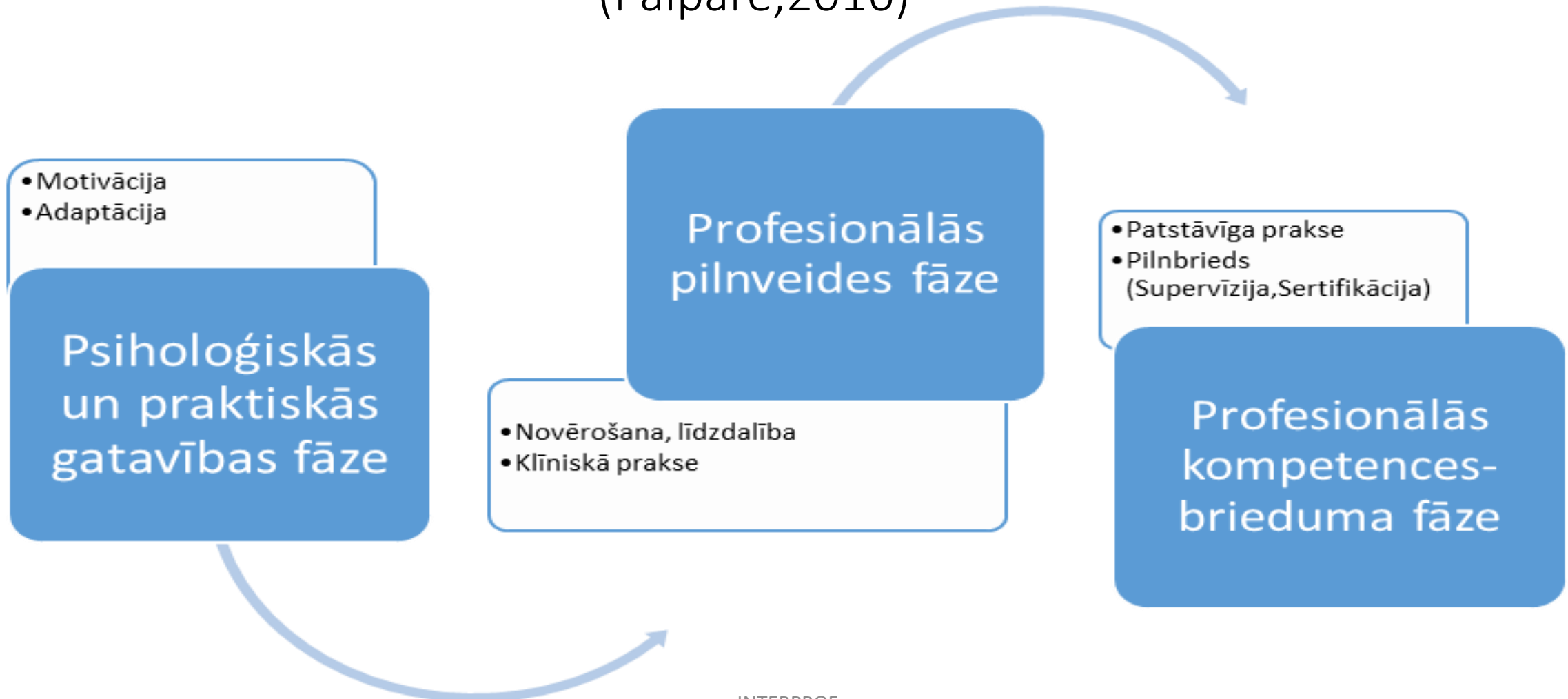
- Studijų programų panašumai, skirtumai, bendradarbiavimas
- Studijų programų anotacijos
- **Laipsnis:** Profesinio magistro sveikatos priežiūroje laipsnis

Kvalifikacijos: menų terapeutas su muzikos terapija, menų terapeutas su muzikos kvalifikacija.

- **Studijų trukmė:** 2,5 metų (Rygoje – nuolatinės studijos), 3 metai (Liepojoje – ištestinės studijos)
- **Iš viso suteikiama kreditų:** 100 kreditų (150 ECTS – Europos kreditų perkėlimo sistema)
- **Integruota studijų programa, Sveikatos priežiūros magistro studijos**
- **Tarptautinės asociacijos (EMTKM (EMTC)) ir EcArTE (menų terapeutams)**

Muzikos terapeuto profesijos vystymąs Latvijoje

(Paipare, 2016)



Profession and education/ Profesija ir švietimas (2)

Kabineto nutarimai Nr. 268, 763 ir 461

Profesijos standartai (<http://www.lm.gov.lv>) (<http://likumi.lv>)

Menų terapeuto profesijos standartai:

Nustatyta pagal Nacionalinį Švietimo Turinio Centrą (2008)/**Švietimo ir Mokslo Ministerija**

http://www.visc.gov.lv/profizglitiba/stand_registrs.shtml

- PS0434 / Sveikatos priežiūra / Menų terapeutas
- Profesijos kodas 3229 15

Nustatyta pagal Kabineto Nutarimą N.461 (2010.g.)/ **Leidimas pristatytas Sveikatos Ministerijos** <http://likumi.lv/doc.php?id=210806>

- Nuostatai dėl profesijos klasifikavimo, pagrindinių profesijos tikslų ir reikalavimų, atsižvelgiant į profesiją ir naudojimo procedūrą ir atnaujinant profesijų klasifikavimą.
- Priedas 2 (Penkto lygio profesijos kvalifikacijos standartai) – menų terapeuto profesijos standartas (paragrafas 1.12.)

Profesija and švietimas (3)

Menų terapeutas yra medicinos specialistas, įgijęs medicinos specialistui reikalingą kvalifikaciją

- **Sveikatos priežiūros *Magistro laipsnis***
- Menų terapeuto *profesinė kvalifikacija* su specializacija vienoje meno sričių (**vizualinės plastikos meno, šokio ir judesio, muzikos, dramos**)

(pagal Kabineto Nutarimus Nr. 268 ir 763 iš 2009 ir Nuostato Nr. 461 iš 2010)

Funkcinis ekspertas (2012)

Medicinos priežiūros įstatymas

Menų terapeutas – funkcinis specialistas

Funkcinis specialistas (kineziterapeutas, ergoterapeutas, hipoterapeutas, techninis ortopedas, garso ir kalbos terapeutas, dietologas, **menų terapeutas**) yra medicinos specialistas, įgijęs antrosios pakopos **profesinį aukštąjį medicinos laipsnį** ir kompetetingai teikiantis medicininį gydymą.

(pagal Pakeitimai medicinio gydymo įstatyme, poskyris 45.1, įstatymas priimtas Seime 2012 m. birželio 21d., įstatymas paskelbtas Respublikos Prezidento ir įsigalioja 2012 m. liepos 11d.)

Funkcinis specialistas

Funkcinis specialistas/ė savo specialybėje, ir profesinėje kompetencijoje:

- 1) privalo suprasti ir įvertinti žmogaus funkcinės ribas ir reabilitacijos principus;
- 2) atlikti medicininį gydymą naudojant atitinkamą diagnostiką, įvertinimą, naudoti **medicinines technologijas**, ir pateikti specialisto patarimą;
- 3) atlikti profesionalų švietimo darbą.

Menų terapijos medicininės technologijos

National Health Service Nacionalinė Sveikatos Tarnyba

Medicinos technologijų, parengtų naudoti medicinos gydyme, duomenų bazė

Medicinos paslaugos reabilitacijoje

Latvijoje naudijmui patvirtintos medicinos technologijos menų terapijai:

1. Muzikos terapija ([annex/priedas](#)) MT 10-007.
2. Menų terapija ([annex/priedas](#)) MT 10-008.
3. Dramos terapija ([annex/priedas](#)) MT 10-012.
4. Šokio ir muzikos terapija ([annex/priedas](#)) MT 10-013

Latvijoje naudojmui patvirtintos medicinos technologijos menų terapijai: http://vsmtva.vec.gov.lv/resursi/file/Medicinas%20Tehnologijas/DB/30_Rehabilitacijas_med_pakalp/Makslu_terapija.htm

Menų terapijos medicininės technologijos

MT technologijos skirtos paciento fizinės, psichologinės būklės ir socialinės situacijos **įvertinimui ir analizei** (menų pagrindu pagrįstas įvertinimas (interview, savęs įvertinimas, testai) (60 min / 90 min)

MT darbo technologijos (apšilimo metodai, veiklos metodai and apibendrinimo metodai) (30 – 120 min)

MT rezultatų įvertinimas (60 min)

Detalesnės išvados ir rekomendacijos (30 min)

Individualaus ar grupinio savarakiško užduočių atlikimo priežiūra

Latvijoje naudijmui patvirtintos medicinos technologijos menų terapijai: http://vsmtva.vec.gov.lv/resursi/file/Medicinas%20Tehnologijas/DB/30_Rehabilitacijas_med_pakalp/Makslu_terapija.htm

Profesija

(pagal Kabineto Nutarimus Nr. 268 ir 763 iš 2009 ir Nuostato Nr. 461 iš 2010)

Menų terapeutas

Sveikatos priežiūros
profesija

Keturios
specializacijos

Menų terapija arba
vizualinės
plastikos terapija

Muzikos terapija

Šokio ir judesio
terapija

Dramos terapija

• 4 specializacijos

Latvijos menų terapijas asociacijų unija
(LMTAU)

Latvijos menų terapijas asociacija
(LMTA)

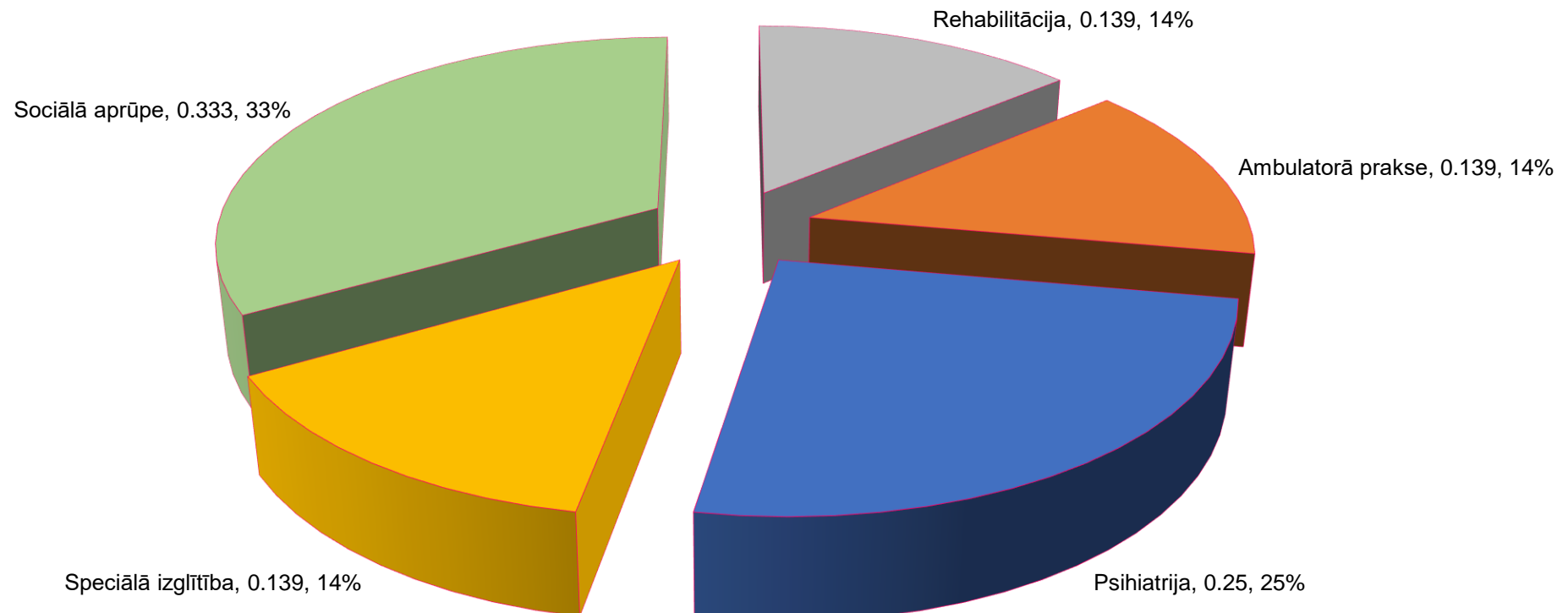
Latvijos šokio ir judesio terapijas asociacija
(LŠJTA)

Latvijos dramos terapijas asociacija
(LDTA)

Latvijos Muzikoterapijas Asociacija
(LMTA)

Muzikos terapeutų darbo aplinka

(2018m. duomenys, 67 (LiepU), 20 (RSU) sertifikuoti muzikos terapeutai)



Muzikos terapijos pritaikymo sritys

Sveikatos priežiūros institucijos

- ligoninės
- ambulatorinės sveikatos priežiūros įstaigos
- reabilitacijos įstaigos

Socialinės priežiūros institucijos

- socialinės priežiūros centrai
- socialinės paslaugos
- krizių centrai
- slaugos namai
- našlaičių namai
- vaikų namai
- psichinių ligų dienos centrai

Švietimo įstaigos

- ikimokyklinio ugdymo įstaigos
- specialiosios mokyklos

Muzikos terapijos pritaikymo galimybės medicinoje

Individualios
muzikos terapijos
užsiėmimai



Grupiniai muzikos terapijos užsiėmimai



INDIKACIJOS

- **Depresiniai sutrikimai**
 - » Silverman, M. (2011) Effects of music therapy on psychiatric patients' proactive coping skills. *The Arts in Psychotherapy*, vol.38:2.
- **Schizotypal disorders and schizophrenia/ Šizotipiniai sutrikimai ir šizofrenija**
 - » Ruddy R., Dent-Brown K. (2007) Drama therapy for schizophrenia or schizophrenia like illness (**Systemic review**) *The Cochrane Collaboration*, issue 2.
- **Nerimas, panika, stresas ir potrauminis stresas**
 - » Lev-Wiesel R. Liraz R. (2007) Drawings vs. Narratives: Drawings as tool to encourage verbalization in children whose fathers are drug abusers. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, Jan;12(1):65-75.
- **Elgesio sutrikimai, aktyvumo ir dėmesio sutrikimai**
 - » Gold, C., Voracek, M., Wigram, T. (2004). Effects of music therapy for children and adolescents with psychopathology: a **meta-analysis**. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 45:6.

INDIKACIJOS

- **Autizmas**

- » Gold, C., Wigram, T., Elefant, C. (2006). Music therapy for autistic spectrum disorder (**Review**). *The Cochrane Collaboration, issue 2.*

- **Valgymo sutrikimai**

- » Meekums B., Vaverniece I., Majore-Dusele I., Rasnacs O. (2012). Dance movement therapy for obese women with emotional eating: A controlled pilot study. *The Arts in Psychotherapy*. vol 39, pp.126– 133.

- **Kalbos raidos sutrikimai**

- » Groß,W., Linden, U., Ostermann, T. (2010). Effects of music therapy in the treatment of children with delayed speech development. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 10:39

- **Astma**

- » Beebe, A., Gelfand, E.W., Bender, B. (2010) A randomized trial to test the effectiveness of art therapy for children with asthma. *The Journal of allergy and clinical immunology*, Aug;126(2): 263-266.

- **Kraujotakos ligos**

- » Aweto H.A., Owwoeye O.B., Akinbo S.R., Onabajo A.A. (2012). Effects of dance movement therapy on selected cardiovascular parameters and estimated maximum oxygen consumption in hypertensive patients. *Nigerian Quarterly Journal of Hospital Medicine*. Apr-Jun. 22(2), pp.125-129

INDIKACIJOS

- **Neurologiniai sutrikimai** (įskaitant cerebrinius pažeidimus, sensorinius ir judesio sutrikimus)
 - » Kim, M.K., Kang, S.D. (2013) Effects of art therapy using colour on purpose of life in patients and their caregivers. *Yonsei Medical Journal*, 54(1):15-20.
- **Lėtinis skausmas**
 - » Christie, D. (2006) Thinking, feeling and moving: drama and movement therapy as an adjunct to a multidisciplinary rehabilitation approach for chronic pain in two adolescent girls. *Clinical Child Psychology and Psychiatry* . Vol 11(4): 569–577
- **Onkologinės ligos**
 - » Thyme, K.E., Sundin, E.C., Wiberg, B., Oster, I., Astrom, S., Lindh., J. (2009) Individual brief art therapy can be helpful for women with breast cancer: a randomized controlled clinical study. *Palliative and Supportive Care*. 7:87.
- **Paliatyvinė priežiūra**
 - » Bradt, J., Dileo, C., Potvin, N. (2010). Music interventions for mechanically ventilated patients (Review). *The Cochrane Collaboration*, issue 12.

KONTRAINDIKACIJOS

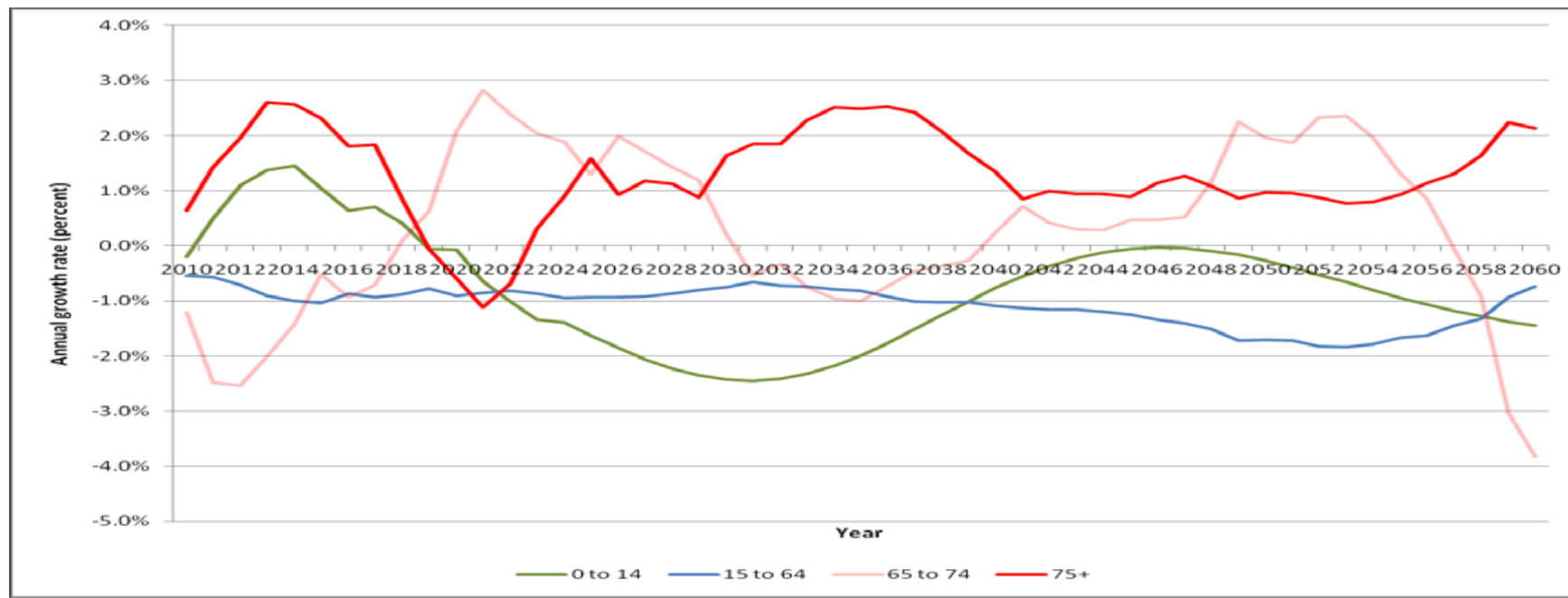
- ūmios būklės
 - psichotinės būklės
 - reikalinga chirurginė intervencija
- lėtinių ligų paūmėjimas
- **Kontraindikacijos susijusios su muzikos terapijos specializacija**
 - padidėjęs arterinis kraujospūdis
 - ūmus kaulų ir raumenų sistemos skausmas
 - akių spaudimas
 - alergija dailės reikmėms ir pan.

Muzikoterapija anksčiau laiko gimusiems kūdikiams



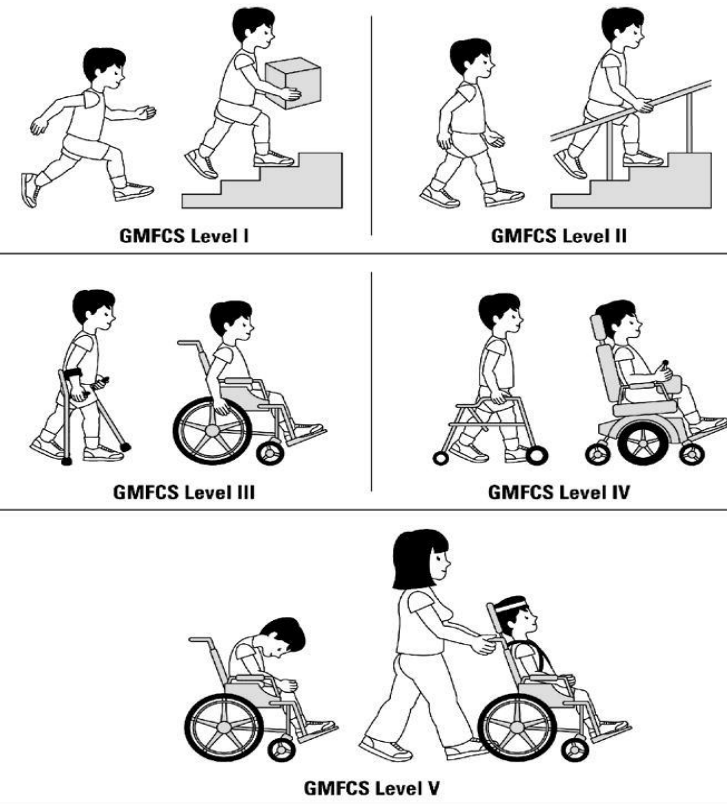
Muzikoterapija suaugusiems sergantiems neurodegeneracinėmis ligomis

- Senstanti visuomenė. Prognozuojamas sergamumo ligomis (demencija, Parkinsono liga, išsėtinė sklerozė) padažnėjimas
- Muzikoterapija gali pagerinti judesio ir kognityvines funkcijas



Muzikos terapija reabilitacijoje

- Muzika kaip simbolinė sistema, kaip kognityvinė technologija, kaip papildymas
- arba intelekto protezas, minčių įkūnijimas, kuriuo sukuriama ir išreiškiama protinė gyvybė.
- Šioje perspektyvoje, muzika yra proto įrankis, leidžiantis plėtoti įdomias reabilitacijos galimybes.
(Alessandro ANTONIETTI)



Muzikos terapijos metodai ir technikos (melodinės intonacijos terapija)

Ideal Candidates for MIT

A good response to MIT is defined as improvement in conversational speech skills. Patients who are most likely to respond well to this treatment have most or all of the following characteristics:

- a unilateral, left-hemisphere stroke
- poorly articulated, nonfluent, or severely restricted speech output
- able to produce some intelligible words while singing familiar songs
- poor repetition, even for single words
- moderately well preserved auditory comprehension
- poorly articulated attempts at speech
- good motivation, emotional stability, and good attention span

Summarized from: Helm-Estabrooks, N., Nicholas, M., & Morgan, A. (1989). *Melodic Intonation Therapy program*. Austin, TX: PRO-ED.

Muzikos terapijos metodai: receptyvioji muzikos terapija ir aktyvioji muzikos terapija

- Muzikos Potyrių tipai muzikos terapijoje:
 - improvizaciniai potyriai
 - kompoziciniai potyriai
 - receptyviniai potyriai (Bruscia,1998)
- Muzikos terapija yra dviejų rūšių: pasyvioji ir aktyvioji muzikos terapija. Aktyvios intervencijos apima improvizaciją, grojimą muzikos instrumentais, dainavimą, dainos žodžių ir pačių dainų kūrimą, o pasyvioji muzikos terapija – muzikos arba garsų grojamų įrašo arba muzikos terapeuto klausymą terapijos metu (Mrazova, Celec, & Ing, 2010)
- Receptyvioji muzikos terapija
- Klausymo potyrinis gali būti fokusuojamas ties fiziniais, emociniais, intelektualiais, estetiniais aspektais ir kliento reakcijos yra kuriamos atsižvelgiant į terapeutinį potyrio tikslą. (Bruscia)



Receptyviojosios muzikos terapijos metodai

- Muzikinis atpalaidavimas vaikams ir suaugusiems skirtinguose klinikiuose kontekstuose
- Vaizdinis klausymasis – įskaitant muzikos vaizdavimą, vedamoji muzikos meditacija ir grupinė muzika ir vaizdavimas
- Diskusija apie dainas (ir jų žodžius), kurios metu daina padeda užmegzti pokalbį apie problemas kliento gyvenime.
- Dainų at(si)minimas – metodas, kurio metu dainos naudojamos skatinti diskusiją ir refleksiją
- Muzikos klausymosi potyris, atsižvelgiant į kliento pasirinktą mėgstamą muziką
- Muzikos vertinimo veiklos, kurių metu terapeutas padeda klientui suprasti ir gerbti muzikos estetinę vertę
- Muzikos koliažas
- Somatinis klausymasis



Žodinis kliento potyrių muzikos terapijoje įvertinimas

- Žodinis įvertinimas kaip ‘esminė muzikos terapijos praktikos dalis’
- Diskutuoti su klientais apie taip, kaip jie jaučiasi ir kas įvyko
- Apibrėžti muzikos terapijos užsiėmimo tikslus
- Suvokti reakcijas į muzikos potyrius
- Rinkti informaciją
- Pateikti įvertinimą
- Pateikti paaiškinimą
- Užbaigti užsiėmimą (Nolan, 2005)



Muzikos pasirinkimas Receptyvosios muzikos terapijos metodui

• Muzika atpalaidavimui

- Tempas pastovus ir lygus
- Lėtas tempas
- Nuspėjama melodinė sklandi linija su mažais intervalais
- Harmoninė struktūra tipiskai toninė ir darni
- Galimi styginiai instrumentai ir mediniai pučiamieji instrumentai
- Legato, pizzicato in bosinė linia
- Reti dinamikos pokyčiai
- Svarbus bruožas - pasikartojimas
- Pastovi tekstūra
- Pagalbinė boso linija
- Predictable in melodic, rhythmic and harmonic features
Nuspėjama iš melodijos, ritmo ir harmonijos bruožų

• Muzika vaizdavimui

- Tempas gali kisti
- Tempas pagrinde lėtas, bet gali būti ir kontrastinė greitesnės muzikos dalis
- Melodinė linija gali turėti šuolių ir plačius intervalus
- Harmoninė struktūra gali turėti nelygumų, kartais ir disonanco
- Galimi variniai pučiamieji ir mušamieji instrumentai
- Legato, staccato, pizzicato, marcato ir kitokių formų kombinacija other forms. Dideli dinaminiai keitikliai
- Pasikartojimas ne toks svarbus
- Tekstūra gali kisti tarp retos ir tankios
- Boso linija gali kisti tarp pagalbinės ir pagrindinės
- Mažiau nuspėjama pagal ritmo, melodijos ir harmonijos bruožus.

Muzikos, naudojamos receptyviajai muzikos terapijai charakteristikos

1. Klasikinė muzika pagal vakarų tradicijas
2. Naujojo amžiaus muzika
3. Keltų (folklorinė) muzika
4. Meditacijos muzika
5. Tronso muzika
6. Džiazo muzika
(Bonny, 2002)

- Kiti dalykai į kuriuos reikia atsižvelgti renkantis muziką receptyviems metodams:

Asociacijos su muzika (Albinonio Adadžio C minore, Pero Giunto siuita Nr. 1 (Rytas))



Aktyvios improvizacijos muzikos terapija



- Improvizacija muzikos terapijoje apima visas situacijas, kuriose klientas aktyviai dalyvauja spontaniškame muzikos kūrybos procese su terapeutu ir/arba kitais klientais, grojant instrumentais, vokalizuojant, kuriant garsus kūnu ar kitais objektais (Bruscia, 2014)
- Improvizacija, kurios pagrindinis siekis yra pasiekti klinikinį tikslą yra dažnai vadinamas klinicine improvizacija.
- Improvizuotos muzikos kūrimas padeda klientui suvienyti savo fizinius judesius erdvėje, inicijuoti naujas idėjas, patirti estetinius potyrius, megzti santykius su kitu žmogumi, identifikuoti ir ištyrinėti jausmus (Bruscia, 2014, Nordoff & Robbins, 2017, Wigram, 2004).
- Individualioje terapijoje klientai gali improvizuoti vieni arba su terapeutu. Klientai grupinėje terapijoje taip pat gali improvizuoti vieni arba su terapeutu, bet dažniau improvizuoja su kitais grupės nariais.

Aktyviosios improvizacijos muzikos terapija



- Pati muzika gali pasireikšti daugybėje formų, priklausomai nuo to, kokie įrankiai yra naudojami garso kūrimui kaip minėta anksčiau. Muzikiniai instrumentai ir balsas taip pat gali būti naudojami. Klientai gali naudotis savo kūnu kuriant garsus – trepsint, plojant, arba kombinuoti garsus su instrumentais, vokalizacija ir kūno garsais. Yra eilė elementų, kaip ritmas, tonas, ekspresija (dinaminė, artikuliacijos, išraiškos), kuriomis galima naudotis kuriant.
- Improvizacijos charakteristika atspindi dabartinę fizinę ir emocinę kliento būklę ir potencialius tikslus.
- Nereferencinė improvizacija yra kuriama ir įgauna prasmę tik iš muzikos ir garsų, nereprezentuojant ir neatspindint išorinių idėjų (Bruscia, 1987).
- Referencinė improvizacija yra tematiška, kuriama remiantis kitomis, ne tik muzikai priskiriamomis idėjomis - ‘vaizdu, pavadinimu, istorija, jausmu, arba meno kūrinium’ (Gardstrom, 2007)

Improvizacijos metodo esmė

Iš psichodinaminės perspektyvos, improvizacijos procesas yra trijų lygių Improvisation process from the psycho-dynamic point of view is based on three levels:

Sąmonės lygis: kognityvus lygis, kuris yra susijęs su mintimis ir žodžiais, formuluojantis analitines išvadas, jungiantis emocijas ir įspūdžius.

Iki-sąmonės lygis: improvizacijos lygis, kuriame vaizdai ir emocijos yra formuojamos simbolių lygmenyje.

Pasąmonės lygis: improvizacijos motyvacijos galia.

Linija tarp šių lygių nėra tiksliai nubrėžta; visi šie improvizacijos lygiai yra svarbūs ir jie juda tarp pirminio sąmonės lygio ir aukščiausiojo sąmonės lygio.



Improvizacijos metodas

Improvisation is a spontaneous process

Improvizacija yra spontaniškas procesas.

Muzikos kūryba kiekvienu atveju skiriasi, bet visada yra susijus su improvizacine praeitimi ir dabartimi:

Praeities aspektai: muzikinės kultūros aplinka, įgyti muzikos stiliai, muzikos įgūdžių raida, muzikos klausytojo patirtis, asociacijos su gyvenimo situacijomis praeityje.

Dabarties aspektai: muzikos interesų spektras, gyvenimo įvykiai, kurie daro įtaką interesų kryptčiai ir emocinei būklei improvizacijos metu, charakterio išsivystymo lygis
(*Wigram, T., 2004*).



Nordoff/Robbins Kūrybinė muzikos terapija (KMT)

Muzikos terapija yra dviejų rūšių: pasyvioji ir aktyvioji muzikos terapija. Aktyvios intervencijos apima improvizaciją, grojimą muzikos instrumentais, dainavimą, dainos žodžių ir pačių dainų kūrimą, o pasyvioji muzikos terapija – muzikos arba garsų grojamų įrašo arba muzikos terapeuto klausymą terapijos metu (Mrazova, Celec, & Ing, 2010)

Mokymai yra humanišiniai ir fokusuoti į muziką, įskaitant išsamius patirtinius komponentus - improvizacijos gitara ir pianinu įgūdžius

- Specifiniai muzikos terapijos tikslai – gilinti kliento galimybes, stimuliuoti kalbos raidą ir motorinę koordinaciją, skatinti suvokti savo kūną ir identiteta. skatinti vaizduotę ir kurti muziką kartu su kitais.



Muzikos terapijos formos – individualioji muzikos terapija



Susitinkant su klientu, muzikos terapeuto pagrindinis tikslas yra formuoti ir palaikyti pozityvias bendravimo taisykles. Pagrindinis terapijos tikslas – skatinti kliento veiksmus ir saviraišką.

Terapeutas tampa patikimu asmeniu ir formuoja bendrą ryšį. Tai dažniausiai taikoma darbui su vaikais ir paaugliais.

Terapeuto muzikiniai užsiėmimai gali tapti lanksčiu pagrindu kitokioms kliento kūrybinėms išraiškoms. Pagrindinis bendradarbiavimo principas orientuotas į kliento poreikius – tai reiškia, kad bendravimas negali būti formalus.

Aktyvaus, aiškaus, palaikančio ir pasirengusio terapeuto veiksmai, nukreipti skatina klientą prisidėti prie proceso.



Muzikos terapijos formos – individualioji muzikos terapija

Nepaisant to, kad terapeutas turi išlikti neutralus kai susitinka su klientu, jis/ji turi išlikti pasiruošęs/usi reaguoti kūrybiškai ir spontaniškai.

Paprastos laisvosios improvizacijos padeda terapeutui susidaryti įspūdį apie kliento emocinį spektrą ir vidinį pasaulį, o tai ne visada įmanoma padaryti žodiniu būdu.

Nėra privaloma verbalizuoti muzikos potyrius, sureikšminti muzikos koncepcinę svarbą, bet jei toks pokalbis yra priimtinas, terapeutas gali juo pasinaudoti.

Kai kurie užslėpti kliento jausmai ir charakteris gali išryškėti tik muzikinės komunikacijos metu.



Muzikos terapijos galimybės

Muzikos terapeutai muzikinės kalbos pagalba:

Bando sukurti glaudų emocinį ryšį su klientu tam, kad būtų galima nustatyti kliento nusiskundimų priežastis;

Kiti bando padėti klientams suvokti savo jausmus;

Kiti terapeutai bando padėti klientui atsikratyti negatyvių emocijų, tam kad būtų sukurtas pozityvus požiūris į dabartinius įvykius;

Kiti mano, kad aktyvi muzikos kūryba ir artistiškas savęs kūrimas gali pakeisti paciento jausmus, atsikratant destruktivių emocijų ir tendencijų



Muzikos terapijos procesas

Edita Kramer mano, kad aktyvus dalyvavimas menuose duoda pozityvius rezultatus, meno kūrimo procesas turi gydomąjį efektą, jis suteikia galimybę iš naujo patirti gyvenimo konfliktus, ir tai padeda pacientui kovoti su savo problemomis (*Edith Kramer, 2000*).

Adrianas Hill taip pat mano, kad kai žmogus pasineria į muziką, jis gali užsimiršti ir atitolinti problemas. Menas gali atitolinti pacientą nuo skaudžių potyrių. (Hill, 1945).



Santykių formavimo procesas – Muzikos Terapija

Muzikos terapeutas/klientas/pacientas

Music therapist/client/patient

Muzikos terapeutas padeda klientui išreikšti save, ieško būdų pradėti dialogą ir bando nusimesti lyderio rolę

Muzikos terapeutas niekada netaiso ir nemoko kliento/paciento. Tikslas – išlaisvinti kliento/paciento kūrybinį potencialą.

Muzikos terapeutas lydi kliento/paciento kūrybinę raišką.

Klientui/pacientui reikia pagalbos sprendžiant vidines problemas.

Muzikos terapeutas įvertina kliento/paciento psichinę ir fizinę sveikatą, analizuoja terapijos procesą.

Klientas/pacientas nesitiki greitų rezultatų iš muzikos terapijos



Muzikos terapijos formos – grupinė muzikos terapija

- Grupinio darbo fenomenas muzikos terapijoje suteikia klientui/pacientui daug galimybių tolesniam tobulėjimui.
- Darbas grupėse taikomas praktinio ir kūrybinio potencialo atradimui, individualiam tobulėjimui ir patirties dalinimuisi koledyvinio kūrimo proceso metu.
- Muzikos terapija remiasi muzikiniais ir kūrybiniais veiksmiais, kurie yra akcentuojami per unikalią gyvos muzikos rolę.
- Grupinis darbas muzikos terapijoje kuria vienodą patirtį visiems jo dalyviams, vienija juos kūrybiniuose veiksmuose ir naikina socialinę izoliaciją.



Grupinio darbo metodai muzikos terapijoje : Konceptai, skirtumai, atsakomybė

- Įgauti naujas funkcijas ir roles, plėtoti asmenines charakteristikas, taip pat stebėti kaip elgesio kaita gali paveikti kitus;
- Didinti pasitikėjimą savimi, kuris stiprina žmogaus identitetą;
- Kurti problemų sprendimo įgūdžius;
- Atsipalaiduoti, atsikratyti negatyvių minčių ir jausmų;
- Įsijausti į muziką ir pritaikyti kūrybinius įgūdžiais.





- Muzikos metodų naudojimas, panašiai kaip ir emocinis ugdymas, yra konstrukcinis procesas, veikiantis kai kelios smegenų dalys intensyviai dirba kartu ir kuria individui svarbią informaciją.
- Specialisto tikslas – išsiaiškinti, kokio lygio yra žmogaus socialiniai įgūdžiai, surasti silpnąsias vietas ir problemas tam, kad būtų galima pakreipti socializacijos procesą pasikliaunant pozityvia patirtimi, įvertinti pasiekimus ir kurti naujus tikslus.
- Muzikos elementų naudojime vyksta savęs ir savo galimybių suvokimas – įgūdis, kurio dėka įmanoma užmegzti emociškai pilnavertiškus ryšius su aplinka, geriau su ja identifikuotis ir atrasti unikalųjį ‘aš’.

- Egzistuoja bendri grupinės muzikos terapijos tikslai:
- Socialinio sąmoningumo stiprinimas, modeliuojant kontaktą ir bendradarbiavimą.
- Kūno motorikos gerinimas ir didinimas
- Sensorinio suvokimo plėtimas
- Patetiška stabilizacija ir savęs suvokimo stiprinimas
- Kalbos raidos skatinimas
- Tiksliai negali būti skirstomi pagal svarbą. Kiekvienas jų taikomas pagal dalyvio individualius ir alternatyvius poreikius.
- Kai klientas muzikos terapijos metu dirba grupėje, jis yra skatinamas išreikšti save muzikos ir komunikacijos pagalba, taipogi kontaktuoti su kitais ir perprasti savo ir dalyvių receptyvumą.





- Muzika įtraukia ir pralinksmina. Tad žmonės, kurie groja muzikiniais instrumentais nevalingai juda. Tad, muzika gali mažinti judesio limitus.
- Dirbant grupėje, judesys ir dainų atlikimas gali suteikti daug galimybių gerinti nuovoką.
- Dainavimo procesas nukreipia dėmesį nuo kalbos proceso – tai fenomenas kai kalba ir ritmas muzikos kontekste tampa lengviau atspėjami.
- Pagrindinis muzikos terapijos grupėje pažadas – tai, kad tapsi grupės dalimi ir būsi priimtas kitų toks, koks esi.

- **Improvizacija dviese ir grupėje: darbas ir kūrybinės užduotys, patirties apmąstymai, diskusija ir apibendrinimas**
- **“Aš” lygio užduotys**
- Padeda aktyvuoti dalyvio asmeninius resursus: didinti savivoką ir asmenybės augimą
- Darbas su dalyvio asmeniniu įvaizdžiu: didina pasitikėjimą savimi, padeda analizuoti požiūrį į save, skirtingus charakterio aspektus ir, jei būtina, juos keisti.
- Padeda didinti užsispyrimą ir savirealizaciją.



- Santykis (aš ir kitas)
- Padeda gilinti santykių formavimo įgūdžius: moko analizuoti ir suteikia žinių apie santykių formavimo modelius, keičia, jei būtina.
- Skatina komunikacijos įgūdžių kūrimą: jei egzistuoja neveiksmingi komunikacijos modeliai, juos keičia

- Platesnė aplinka (aš ir kiti)
- Padeda dalyviui kurti ir gerinti savo komunikacijos įgūdžius visuomenės lygmenyje: gerinti komunikacijos ir socialinius įgūdžius ir gebėjimus, skatinti socializaciją.



- **Muzikinis portretas**
- **Procedūra ir instrukcijos:** participants dalyviams yra siūloma pasirinkti muzikos instrumentą arba garso skleidimo įrankį, kuris, pagal juos, nusako jų asmeninį charakterį. Užduotis: ‘piešti’ savo portretą, nuotaiką, charakterį ir pan. garso pagalba. Detalesnis užduodamas klausimas galėtų skambėti taip: “Kaip skamba tavo charakteris kai esi piktas/a ar laimingas/a?”
- **Įmanomi pajvairinimai kitai užduočiai:** grupės nariams yra siūloma improvizuoti savo portretus trimis įmanomais būdais:
 - Koks aš esu iš mamos perspektyvos?
 - Koks aš esu iš draugo/ės perspektyvos?
 - Kaip aš matau save?



- **Pasisveikinimas**

- **Tikslas:** skatinti kūrybinę savirealizaciją.



- **Forecasted time for the task completion Numatoma užduoties atlikimo trukmė:** kelios minutės užsiėmimo pradžioje,

Procedūra ir instrukcijos: grupės narių yra prašoma padainuoti linksmą pasisveikinimo dainą su tam tikra intonacija – laimingai ir linksmi, piktai ir energingai, liūdnai ir niūriai, ramiai ir svajingai, klastingai ir sukčiai, iškilmingai ir išdidžiai ir pan. Grupės nariai dainuoja kartu arba po vieną jiems patogiu tonu.

- **Instrumentinė improvizacija**

- **Procedūra ir instrukcijos:** grupės nariai susėda ratu. Kiekvienas pasirenka muzikos instrumentą, kurie yra padedami į rato vidurį. Kiekvienas dalyvis paeiliui groja savo muzikos instrumentu, atlikdami skirtingas užduotis duodamas vadovo:
- Kiekvienas dalyvis pristato savo instrumentą (dalyviai įgauna įgūdį išlaukti iki kiekvienos improvizacijos pabaigos ir tik tada pradėti groti)
- Pagroja vieną nuotaiką, vieną jausmo būseną (liūdesį, džiaugsmą, piktį, ramybę)
- Improvizuoja viena bendra tematika, pavyzdžiui: 'ginčas', 'atostogos', 'piktas drakonas', 'miškas pavasio metu', 'audringa jūra'
- Sukuria dialogą tarp dalyvių, kai vienas jų skiria improvizaciją kitam ir laukia atsako (svarbu formuoti dalyvių įgūdį empatiškai klausytis, kai kiti dalyviai groja)

- **Instrumentinė improvizacija**

- **“Laiškų siuntimas”** - vienas dalyvis pažvelgia į kitą ir ‘siunčia laišką’ - grupės narys pagroja jo/jos improvizaciją muzikos instrumentu, o tas, kuris ‘gavo laišką’ pasirenka, kam ‘persiųsti laišką’.
- **“Instrumentų šeimos”** – dalyviai pristato savo instrumentus grupėse ir kiekvienas iš dalyvių prisijungia, kai nusprendžia, kad jo/jos instrumentas priklauso tam tikrai instrumentų grupei (mediniams, metaliniams, mažiems, dideliems, pučiamiesiems, mušamiesiems, melodingiems ir tt.)
- **Grupinis darbas** – dalyviai padalinami į grupes (po 5 dalyvius grupėje), ir kiekviena grupė paruošia instrumentinę improvizaciją pagal pasirinktą temą. Temos gali būti pasirinktos pagal:
 - - aplinką ‘Rudens lapai’, ‘Rytų turgus’, ‘Kinų kalba’, ‘Perkūnija kaimo vietovėje’ ir pan.
 - - vidinį pasaulį, pavyzdžiui: ‘Šeimos konfliktas’, ‘Meilė’, ‘Pirmasis praradimas’ ir pan.
- Kiekviena grupė neišduoda pasirinktos temos, bet leidžia kitoms grupėms ją atspėti.



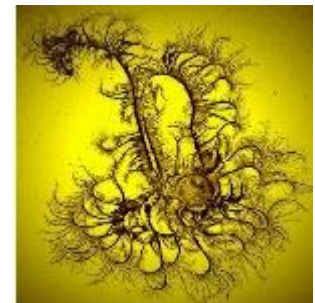
- **Improvizacijos metodas:**
- Skatina muzikinės kalbos įsisavinimą ir muzikinių įgūdžių gerinimą;
- Suteikia gaimybę išgirsti save;
- Kuria emocines manifestacijas;
- Susijęs su galimybe atrasti žmogaus vidinę galią ir padeda įvairių įgūdžių formavimuisi;
- Vysto spontaniškumą;
- Gerina kognityvinius įgūdžius – dėmesio procesus, atmintį ir mąstymą;
- Padeda tyrinėti savo potyrius.

- Padeda atrasti kaip ir kokiais lygmenimis bendrauti su kitais žmonėmis, naudojantis savo sensoriniais gebėjimais;
- Saviraiška, džiaugsmo teikimas sau ir kitiems;
- Vystyti vertingus socialinius įgūdžius (bendradarbiavimą);
- Įgyti naujas funkcijas ir roles, plačiai naudoti savo charakterio bruožus, taip pat stebėti kaip elgesio pokyčiai gali paveikti kitus;
- Didinti pasitikėjimą savimi, kuris stiprina identitetą;
- Lavinti apsisprendimo įgūdžius develop decision-making skills;
- Atsipalaiduoti ir atsikratyti negatyvių minčių ir jausmų.



- **Muzikos terapija** turi stiprų poveikį kombinuotoms diagnozėms, raidos ir elgesio problemoms, ir šie efektai vienodai reikšmingi tiek darbui su vaikais ir paaugliais
- Muzikos terapijos interencijos gali būti veiksmingos ir dirbant su asmenimis ambulatorinio gydymo programose:
- **Gold, Wigram, and Voracek (2007)** – terapija buvo labiau efektinga, kai buvo fokusuojama ties specifinės disciplinos muzikos terapijos technikomis, įskaitant improvizaciją ir ją lydinčią diskusiją.
- **Lefevre (2004)** rėmėsi gausiais savo muzikos terapijos intervencijų naudojimo su 6-13 metų amžiaus klientais pavyzdžiais.
- **Odell-Miller (2011)** aiškino apie muzikos intervencijų naudą, savo darbe su 21-erių metų klientu, turinčiu ribinį asmenybės sutrikimą.
- **Gold, Voracek, and Wigram (2004)** dalinosi savo tyrimo apie muzikos terapijos efektyvumą vaikams ir paaugliams, diagnozuotiems įvairių rūšių psichopatologija, rezultatais

- Muzika yra plačiai naudojama terapeutiniuose užsiėmimuose kaip išblaškantis, atpalaiduojantis ir nerimą slopinantis mechanizmas, ir kaip efektyvus įrankis mažinant depresijos simptomus (**Mrazova, Celec, & Ing, 2010**).
- Kliento pasirinktos muzikos naudojimas terapijos metu gali būti nuostabus būdas bendrauti su klientu ir užmegzti ryšį. Tai ypač veiksminga darbe su paaugliais, nes ryšio mezgimas yra esminė ir dažniausiai pati sunkiausia terapeutinio proceso dalis (**Tyson, 2003**).
- **Baker and Bor (2008)** sutiko su šiuo argumentu, pareiškiant, kad klientai naudoja muziką kaip būdą reguliuoti savo emocijas pabėgant nuo minčių ir jausmų.



- **Kokiais atvejais muzikos terapija gali padėti?**
- **Neonatologijoje** Anksčiau laiko gimusiems naujagimiams (P07) Kvėpavimo adaptacijos sutrikimams (P22).
- **Ar galima muzikos terapiją teikti naujagimių intensyvios priežiūros skyriuje (NIPS)?**
- Muzikos terapijos nauda naujagimiams ir mamoms.
- Jau kurį laiką muzika palaipsniui naudojama NIPS skyriuje kaip terapija, su tobulinti gydymą ir skatinti anksčiau laiko gimusių kūdikių vystymąsi ir augimą. Muzikos terapijos veiksmingumas anksčiau laiko gimusiems kūdikiams pademonstravo reikšmingą klinikinę muzikos naudą fiziologijai ir elgesiui (Standley, 2002)
- **Which kind of music is preferable? Kokią muziką geriausia rinktis?** Gyva ar įrašo muzika, atliekama vieno ar keleto instrumentų; dainavimas arba švelnus kalbėjimas intonuojuojant; stimuliacija odai liečiant odą, moteriško balso ir arkos muzikos kombinacija.
- **Kada pradėti muzikos intervenciją?** Multi modal Multi modalinę stimuliaciją (garsinio, vizualinę, vestibulinę) galima pradėti nuo 32-os nėštumo savaitės



Kokiais atvejais muzikos terapija gali padėti?

- **Psichosomatinėms ligoms** Astmai (F45.3), anoreksijai (F50.0), bulimijai (F50.4), virškinimo ligoms (F45.8), skrandžio skausmams(F45.3), naktiniam šlapinimuisi (F98.00)
- Pastaraisiais metais, sergamumas psichosomatinėmis ligomis žymiai padažnėjo. Pacientai su valgymo sutrikimais, kaip bulimija ir anoreksija, parodo nestabilią šeimos situaciją ir netinkamą visuomenės vystymąsi.
- **Metodai: Skatinti pozityvią emocinę būklę muzikos pagalba (laisva instrumentinė ir vokalinė improvizacija)**
- MT siūlo laisvą improvizaciją įrankiais;
- Paciento emocinės būsenos apmąstymą;
- Galimybę muzikos pagalba vystyti naujas emocines savybes ir jas perkelti sau ir kitiems
- **Naujos patirties kūrimas - asociatyvioji improvizacija**

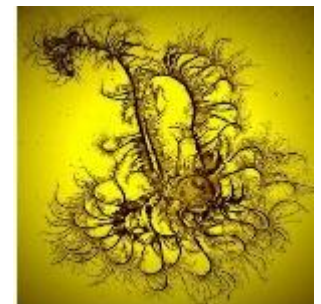


Kokiais atvejais muzikos terapija gali padėti?

- **Psichiatrijoje** psichinės būklės vystymosi problemoms, pasikartojančiam depresijos sutrikimui (F32), funkcinės ir organinės kilmės psichozėms (F25.9, F30-39), specifinėms fobijoms (F40, F41)
- 1. MT yra efektyvus psichiatrijos klientų gydymo būdas.
- 2. Terapeuto ir grupės narių pastovumas saugiose ribose (regulariaus laiko, vietos ir požiūrio palaikymas) yra svarbūs terapijos naudingumą klientams nulemiantys elementai.
- 3. Diagnozė ir sąlygos nulemia kaip galima padėti psichiatrijos klientams naudojant muzikos terapiją.
- 4. MT, naudojant improvizacijos tarp grupės narių metodus, padeda sėkmingai pasiekti terapijos tikslus.



- **Muzikos terapijos metodai (Psichiatriniai ir psichosomatiniai sutrikimai)**
- Kurti muzikinį aktyumą pasitelkiant laisvą instrumentinę improvizaciją ir remiantis emocine ir intelektine sfera.
- Paciento muzikinio žaidimo kokybės išraiška yra integruojama muzikos terapeuto per jo pianino ir vokalinę improvizaciją, taip pacientui suteikiant garsinį emocijų apvalkalą. Muzikos terapeutas pateikia pacientui savo norimą atsiskleidimo (bendravimo) ateityje idėją per improvizaciją. Muzikos terapeutas paremia ir patobulina muzikinės medžiagos kokybę pianino ar vokaliniu akompanavimu
- Išgalvotas ir netikras emocinis nuotykis paveikia paciento gebėjimą kurti naujus nuotykius ir mąstymo būdus, reguliuoja psichinį saviorganizavimą.



MUZIKA PERTEIKIA TAI, KO ŽODŽIAI NEGALI



Muzikos terapija



No. LLI-352
INTERPROF



Project is partly financed by
Interreg V-A Latvia – Lithuania Programme 2014-2020

www.latlit.eu