

## KAJ BI BILO DOBRO VEDETI O MOŽGANIH IN GLASBI V SPOZNAVANJU GLASBENE TERAPIJE

Antonina Šel, dr. med. spec. fizikalne medicine in rehabilitacije

**Zvok in zvokovni vzorci glasbe** spremljajo naše življenje že v maternici kot ritem srca in dihanja, ob rojstvu, kot pesmi otroštva in mladosti, skozi proslave, poroko, v spominih in v žalovanju. Tako preprosto, glasba je del našega življenja.

**Glasba** je tudi univerzalna čutna izkušnja, ki jo lahko doživljamo, delimo ali celo ustvarjamo vsi.

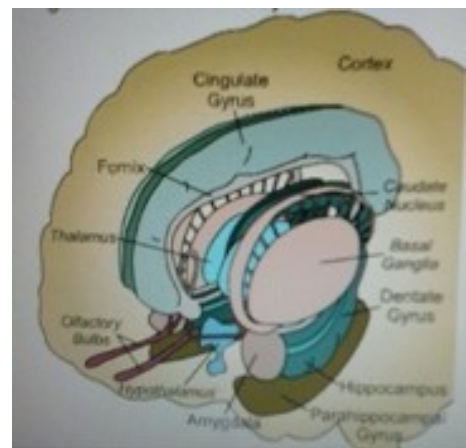
O poteh in povezavah glasbe v možganih smo že pisali, sedaj bi temu nekaj dodali, predvsem v podporo terapevtskim vplivom glasbe.

Več je načinov in metod kako lahko opazujemo bioelektrična in biokemična dogajanja v možganih na vplive zvoka in glasbe.

Bližnje senzorične povezave možganske skorje, subkortikalne in posebej povezave s strukturami v globini možgan, nam nazorno prikazujejo novejši neuro-slikovne metode oz. spremljanje neurotransmiterskih poti, po t.i. **Diffusion Spectrum Images** tehniki, v 3 dimenzijah.

**Povezave glasbe s čustvi** pozitivnimi (zanimanje, spremljanje, naklonjenost, veselje, humor) ali ob stresnih življenjskih dogodkih tudi negativnimi (strah, napetost, žalost), so njene znane lastnosti. Glasba in čustva, ki jih doživljamo ob njenem poslušanju vpletajo v delovanje globlje možganske strukture, kot je to del malih možganov t.i. **vermis** in **limbične strukture**.

Pomembni deli limbičnega sistema obojestransko, hipocampus ter mandlju podobno telesce, t.i. **amygdala**, v svojem delovanju povezujejo različna področja možgan odgovorna za delovanje čutil.



Limbični sistem je široko povezan s strukturami prefrontalnega korteksa kar omogoča: zaznavanje in povezovanje čutilnih informacij (tudi zvokovnih), prepoznavanje, zavedanje in pisano paleto čustvenih reakcij **človeka**, z vplivi na razpoloženje, motivacijo in celo vedenje.

Za hipocampus in posebej amigdalo rečejo, da je **“ključ našega čustvenega spomina”**.

Dogodki in občutki povezani z glasbo prečkajo meje časa in ostajajo zapisani v našem dolgoročnem spominu.

In poslušanje znanih melodij preteklosti priključuje z njimi povezane pomembne dogodke iz našega spomina.

Omenjeno ima glasbeno-terapevtski pomen, posebej pri osebah s motnjami spomina.

Področja v možganih, ki obdelujejo kompleksne zvokovne vzorce glasbe **se povezujejo z drugimi čutili** kot so vid, dotik, voh in skozi t.i. multisenzorično delovanje prispevajo k popolnejšem dojetanju sicer osebno obarvane interpretacije zunanjega sveta.

Skrbno izbran in postopno uvajan **multisenzorni pristop** rehabilitacije, ki vključuje glasbeno terapijo (GT), je pomemben dejavnik uspešnosti obravnave.



In glasba je kamenček v mozaiku tovrstne obravnave, ki naj bi ga postavili na začetku in nadaljevali z ustvarjenjem mozaika po odpustu, tudi v klubih domačega kraja.

Postopno prihajamo do dejstva, da gre pri glasbeni terapiji za širok spekter delovanja ne glede ali glasbo udeleženci poslušajo, izvajajo, gibalno-plesno spremljajo ali ustvarjajo. Oseba v glasbeni terapiji je v središču dogajanj. Ni bistvena kvaliteta in zapletena tehnika izvajanja.

Pomembno pri glasbeni terapiji je udejestvovati se, sodelovati, ob podpori glasbe uskladiti lastno čutno-gibalnega delovanje; v skupini razviti empatijo, spodbuditi pozitivna čustva in socialne veščine, obnoviti pozitivno samopodobo.

Pozitivni »premiki« čustveno-spominskih sposobnosti, ob poslušanju izbrane glasbe, so pomembni v programih glasbene terapije.

In ne nazadnje izboljšanje govora ob glasbeno terapevtskih vplivih, čeprav vseh dejavnikov ne poznamo, je zelo verjetno da **skupni viri** glasbe in govora (D.J.Levitin) k temu procesu pripomorejo.

Glasbo kot univerzalno čutno izkušnjo doživljamo vsi, lahko jo tudi ustvarjamo vsi. In ravno slednje: **ustvarjalno glasbeno izražanje** na enostavnejši in dostopnejši način, je eden od izzivov prihodnosti, ki povezuje umetnost in tehnologijo.

Saj je ustvarjalnost ena od bistvenih značilnosti človeka, ki jo je treba spodbujati v zdravju in še bolj po bolezni ali poškodbi.