

КАРАКТЕРИСТИКИТЕ ВО ИЗБОРОТ НА МУЗИКА ЗА РЕЦЕПТИВНИ МЕТОДИ ВО МУЗИКОТЕРАПИЈА

Томислав Таневски

Универзитет „Гоце Делчев“–Штип, Факултет за образовни науки

tomislav.tanevski@ugd.edu.mk

Апстракт. Овој труд ќе го опише процесот вклучен во изборот на музика за релаксација, слики и други рецептивни искуства, во различни возрастни групи и во различни контексти. Прво има дискусија за споредување на елементите на музиката што се користат за релаксација со музика која стимулира слики, за да се прикажат суптилните разлики помеѓу двете. Потоа се дискутираат различни жанрови, вклучувајќи музика од западната класична традиција, така наречена „New age music“, медитативна и транс музика и џез. Во вториот дел од поглавјето, опишана е музиката што е избрана за клиенти од различна возраст и во различни контексти, и е објаснета иновативна програма за евалуација на снимена музика во педијатриска болница, комплетирана со упатства што може да се усвојат во други болнички контексти. Ова поглавје претставува вовед во критериумите што се користат за правење селекции, а конкретни предлози за музички селекции соодветни на различни рецептивни методи ќе бидат вклучени во следните поглавја.

Клучни зборови: Музикотерапија, музика за релаксација, медиативна и транс музика, рецептивни слики.

CHARACTERISTICS IN THE CHOICE OF MUSIC FOR RECEPTIVE METHODS IN MUSIC THERAPY

Tomislav Tanevski

University Goce Delchev – Stip, Faculty of Educational Sciences, Stip,

tomislav.tanevski@ugd.edu.mk

Abstract. This paper will describe the process involved in the selection of relaxation music, imagery, and other receptive experiences, in different age groups and different contexts. First, there is a discussion comparing elements of music used for relaxation with music that stimulates imagery, to show the subtle differences between the two. Various genres are then discussed, including music from the Western classical tradition, so-called New Age music, meditative and trance music, and jazz. In the second part of the chapter, the music selected for clients of different ages and in different contexts is described, and an innovative program for evaluating recorded music in a pediatric hospital is explained, complete with guidelines that can be adopted in other hospital contexts. This chapter presents an introduction to the criteria used to make selections, and specific suggestions for music selections appropriate to different receptive methods will be included in subsequent chapters.

Keywords: Music Therapy, relaxation music, mediative and trance music, receptive imagery

Вовед

Овој труд ќе го опише процесот вклучен во изборот на музика за релаксација, имагинирање и други прифатливи искуства, низ различни возрастни групи и во различни контексти. Прво постои дискусија во која се споредуваат елементите на музиката кои се користат за релаксација со музиката, која ја стимулира сликата (имагинацијата), за да се покажат суптилните разлики помеѓу двете. Потоа се дискутира за различни жанрови вклучувајќи музика на западната класична традиција, т.н. модерна музика, медитативна и транс музика и џез.

Овој труд претставува вовед во критериумите кои се користат за правење селекции, а конкретни предлози за музичките селекции соодветни на различни прифатливи методи кои ќе бидат вклучени во понатамошните истражувања.

Разлики помеѓу музиката за релаксација и музика за стимулирање на сликата (имагинацијата)

Постојат суптилни разлики помеѓу музиката која е погодна за релаксација и музика која ја охрабрува и ја стимулира сликата (имагинацијата). Најефикасната музика за релаксација, одржува постојан пулс, тивка е расположлива и е предвидлива. Има мала динамична промена бидејќи целта на музиката е да се зајакне длабоката релаксација на телото.

За споредба, музиката за слики (имагинација) е променлива во инструментирањето и во динамичниот проток и овие промени во музиката ја стимулираат сликата (имагинацијата), преку создавање на нови и интересни музички идеи. Табелата ги споредува елементите на музиката кои се евидентни во музиката избрана за релаксација, и за сликата (имагинацијата). Иако ова е претставено како компаративна табела треба да се истакне дека овие критериуми не се апсолутни. Целта на претставувањето на табелата е да се идентификуваат специфичните елементи кои терапевтот треба да ги разгледа кога се прави избор на музика. Оваа листа, исто така, функционира како контролен список за терапевти кои сакаат да проценат ново парче музика за нејзината соодветност, односно дали е за релаксација или за слика (имагинација).

Варијација, исто така, ќе се случи и во однос на возрасната група и контекстот на терапевтската состојба. Музиката која е релаксирачка за мали деца ќе се разликува по квалитет и стил од музиката која е релаксирачка за адолесцентите, или постарите лица. Исто така, изборот на музика за поединечна сесија може да биде различен од музиката која се користи во групен контекст, а терапијата може да влијае на изборот. Музичката селекција за користење во општите болници ќе биде различна со изборот на музика за користење во приватен дом.

ПРИФАТЛИВИ МЕТОДИ ВО МУЗИЧКАТА ТЕРАПИЈА

Табела: Споредба на елементите на музиката за релаксација и сликата	
Музика за релаксација	Музиката за сликата/имагинација
Темпото е конзистентно и стабилно	Темпото може да варира
Темпото е бавно	Темпото е претежно бавно (но може да има контрастни делови од побрза музика.)
Или двојно или тројно време, се додека останува доследно на оваа терапија	Флуктуациите помеѓу двојното и тројното време може да ја стимулираат сликата
Мелодиската линија може да биде предвидена, со заокружена форма и мал опсег на интервали (често во чекор-мудра прогресија). Фразите на мелодијата може да се совпаѓаат со земање и испуштање на здивот	Мелодичната линија може да вклучува скокови и широки интервали. Можеби е непредвидливо на места за стимулирање на сликата
Хармонската структура е типично тонална и согласна, со предвидливи	Хармонската структура може да има повеќе варијации, понекогаш со дисонанси.

секвенци на акорди или суспендирани хармонии кои одлучуваат	
Оркестрацијата претежно вклучува виолини и дрвени жичани инструменти, со што ќе ги елиминира инструментите од месинг и други легури од метал. Со што добиваме потопол и стимулативен звук	Оркестрацијата кај овој тип на терапија вклучува повеќе видови на инструменти, вклучувајќи ги и одредени дувачки и инструменти изработени од метал, но без нивно нарочито истакнување.
Претежно се користи легато, меѓутоа некоја ефективна музичка форма има и мелодијата со линија на пицкато бас	Комбинација од легато, стакато/пицкато, маркато и други форми
Неколку динамички промени, но не оддешна и да не се застрашувачки	Големи динамички промени, но не нападни
Повторувањето е клучна карактеристика	Повторувањето е помалку важно
Текстурата е повеќе конзистентна, може да биде тенка или дебела текстура, но најчесто конзистентна	Текстурата најверојатно се променува од тенка во дебела
Повторувачка бас линија	Бас линијата може да варира
Предвидливи во мелодијата, ритмиката и хармонските карактеристики	Помалку предвидливи во мелодијата, ритмиката и хармонската карактеристика

Табелата ги споредува елементите на музиката што се евидентни во музиката избрана за релаксација и за слики. Иако ова е претставено како компаративна табела, треба да се истакне дека овие критериуми не се апсолутни. Целта на презентирањето на табелата е да се идентификуваат специфичните елементи што терапевтот треба да ги земе предвид при правење музички избор. Оваа листа исто така функционира како контролна листа за терапевти кои сакаат да проценат ново парче музика за неговата соодветност за релаксација и/или слики.

ПРЕТПОЧИТАН ЖАНР

Во музикотерапијата е добро прифатено дека нај ефективниот музички жанр што треба да се користи е жанрот што го претпочита клиентот, бидејќи е познат. Затоа, при изборот на музика за поединечни сесии кои вклучуваат релаксација, слики и други рецептивни искуства, може да се земат предвид индивидуалните преференции на клиентот. Сепак, понекогаш претпочитаниот жанр на клиентот може да не е соодветен, на пример, ако клиентот претпочита Хард рок, гранџ, итн. Покрај тоа, при изборот на музика за групни сесии не е можно да се разгледаат индивидуалните преференции, а изборот на музика треба да биде направен од терапевтот. Со цел да се добие поширок поглед на соодветна музика за релаксација и слики во различни возрастни групи и контексти, музикотерапевтите кои придонесоа за оваа книга беа замолени да ги наведат музичките селекции што најчесто ги користат. Беше интересно да се открие дека музикотерапевтите често избираат класична музика за клиенти од повеќето возрастни групи. Други жанрови што се користат вклучуваат ново време (како што се Ѓња, Кобијалка, Китаро, Тони О'Конор и, во Данска, Музикур). Кога работат со клиенти на адолесцентна возраст, музикотерапевтите може да користат транс музика или музика од Индија што доловува мистичен амбиент. Во установите за нега на стари лица, музикотерапевтите може да користат позната музика, лесна класика и џез. Со цел да се

ценат овие различни жанрови, секој ќе биде опишан во однос на карактеристичните карактеристики што го прават стилот погоден за рецептивни методи на музикотерапија.

Карактеристиките на музиката за рецептивна музикотерапија

Класична музика на западната традиција Бидејќи класичната музика на западната традиција се користи толку многу, важно е да се земат предвид различните карактеристики што ја прават ефикасна во рецептивната музикотерапија. Хелен Бони, основачот на Бони методот на водени слики и музика, има напишано опширно за карактеристиките на класичната музика и нејзината втора монографија е целосно посветена на оваа дискусија (Бони 2002, стр. 301-324). Бони, исто така, одржа опширно предавање на темата за релевантноста на класичната музика, а едно од предавањата (необјавени) наведува седум карактеристични карактеристики. Овие се наведени подолу со кратка дискусија:

1. Структурата на класичната музика е повеќеслојна; има (обично) мелодиска линија, хармонична структура и бас линија што обезбедува поддршка. Овие слоеви се испреплетуваат и, паралелно со другите елементи како што се текстурата и инструментацијата, создаваат постојано променливи слоеви на музички звук.

2. Класичната музика се пишува во различни форми, а најзастапени се: тројна форма, форма на соната, тема и варијации, прелудиум и тонска песна.

3. Формата во класичната музика помага во „содржи“ искуството на клиентот. Концептот на „музиката како контејнер“ се чини дека произлезе од делата на Виникот, кој развил теорија за задржување во однос на детето во развој. Виникот (1971) тврди дека родителите обезбедуваат задржување на емоционалните искуства на малото дете, така што детето учи да го интернализира задржувањето на чувствата. Овој концепт е дополнително развиен во музикотерапијата.

4. Музиката пренесува расположение. Расположението може да се определи од многу фактори: мелодиската линија, хармоничните прогресии, точките на модулација и темброт на одредени инструменти. Музичкото парче напишано со минор клуч веројатно сугерира тажно, меланхолично или рефлектирачко расположение, но тоа не е секогаш така.

5. Музиката создава чувство на движење и проток што ја подобрува и релаксацијата и сликите. На пример, употребата на пицикато во долните жици може да создаде чувство на стабилност во музиката што се користи за релаксација, но исто така создава движење и може да влијае на движењето во искуството на клиентот со слики.

6. Во класичната музика, ритмичките и мелодичните фрагменти и цели делови од музиката може да се повторуваат, така што слушателот може да се чувствува сигурен во слушањето на мелодијата секогаш кога ќе се слушне.

7. Квалитетот на изведбата е важен аспект при изборот на музичка селекција за рецептивни музикотераписки искуства. Изведбата каде што инструментите не се мелодија или ансамблот што не свири точно заедно може да го иритира искусен слушател, а тоа може да го наруши и опуштањето или искуството со слики. Покрај тоа, квалитетот на самото снимање може да влијае и на квалитетот на искуството.

Музичка изведба што не е добро измешана во студиото за снимање може да има доминација на една група инструменти над друга, а тоа може да влијае на уживањето во слушањето на клиентите.

NEW- AGE MUSIC

Друг популарен стил на музика за релаксација е таканаречената **Њу-Еџ музика**, која често црта на слики од природата, пустината, морето и други природни пејсажи, кои се зајакнати со електронски или компјутерски генерирани звуци. На пример, музиката на Тони О'Конор ги доловува звуците на природата и звуците на австралискиот пејзаж. ЦД-ата содржат музика од флејти, синтетизирани жици, клавијатура, флејта, дицериду и природни звуци (на пр. водопади, птици и други звуци на природата). Бидејќи музиката се создава или подобрува преку електронски средства, може да се манипулира со основниот ритам и пулсот за да се создаде наплив или пулсирачки ефект за да се поттикне реакција на релаксација. Друга карактеристика на музиката на Тони О'Конор (и другата музика од новото време) е тенденцијата да се свири „под“ нотата, потоа прилагодување на интонацијата во нотата. Иако чувството за резолуција може да биде задоволувачко, за некои класично обучени музичари оваа техника на почеток „под“ нотата може да биде досадна. Слични карактеристики се слушаат во ритмичката структура на музиката од новата ера, каде што инструментот што ја носи мелодијата може да биде малку пред ритамот или малку позади. Ефектот може да ја подобри состојбата слична на сонитата со замаглување на прецизниот ритам во музичката структура. Друг поборник на Њу-Еџ музиката е Кобијалка кој има произведено голем обем на музика која вклучува свирење на неговата виолина преку позадина на синтетизирани звуци. Голем дел од неговата музика е многу релаксирачка поради беспрекорниот квалитет на свирењето. Има малку празнини во музиката и една песна се влева во следната за да не се прекине текот на репродукцијата. Квалитетот на изведбата и снимањето овозможуваат лесно слушање и е соодветен за целата возраст. Кобијалка пишува за неговата желба да создаде „просторна“ музика што „опкружува и обвива... [така] да се смириш, да се чувствуваш радосно живи“ (Кобијалка 2006).

КОНТРАИНДИКАЦИЈА НА НОВА ЕЈЏ МУЗИКА

ЦД-а кои вклучуваат звуци од природата може да бидат контраиндицирани во објекти за луѓе кои се збунети, на пример во установи за луѓе со деменција. Луѓето кои се веќе збунети може да станат збунети од звуците на птиците и водопадите во просторијата, а пациентите се забележани како гледаат низ просторијата барајќи го изворот на звуците.

Келтска музика

Друг музички жанр кој најчесто се препорачува за релаксација е келтската музика. Оваа музика е типично модална по карактер, а вокалните селекции често се во келтски брод, што ја зголемува привлечноста на музичкиот звук. Еџа е ирски музичар кој промовира келтски песни и музика на снимки од 1987 година. Некои од музиката на Еџа имаат стимулативен карактер и можеби не се соодветни за длабока релаксација, но би можеле да бидат погодни за слики, затоа секое ЦД треба внимателно да се процени. ЦД-то воден знак (WEA 2292 43875-2), на пример, има четири нумери кои одржуваат длабоко опуштена состојба: нумерите 1, 3, 6 и 8 (песните 3 и 8 се вокални). Комбинираното времетраење на овие четири песни е 12 минути музика, што ја прави комбинацијата можна за целосна длабока релаксација. Забележете, сепак, дека интервентните траки можат да бидат многу стимулирачки, затоа терапевтот мора да го следи изборот на песни во ЦД-то.

Медитативна музика

Медитативната музика има разновиден спектар на стилови и инструменти. Некои медитативна музика се потпираат на мелодија од една линија на инструменти кои го моделираат протокот на здив, како што е дрвена или тава флејта. Инструменти од Тибет, како што се пеење чинии, тибетски свона и мали кимвали се исто така карактеристики на музиката што се користи во медитацијата. Музиката за зен медитација (Scott 1964, Verve 817-209-2) на пример содржи ситар и флејта и е модална по природа. Источниот звук резонира со медитативни практики и често создава слики на Истокот. Тој е простран по звук и генерира чувство на експанзивност. Сепак, музичкиот стил можеби не им е познат на многу клиенти, а мелодиската линија на дрвената флејта не е предвидлива како во некоја западна музика. Просторниот и мистичниот квалитет на музиката може да ги поттикне слушателите да се релаксираат длабоко во медитативна состојба.

Транс музика

Музикотерапевтите кои работат со клиенти на адолесцентна возраст укажуваат дека користат транс музика како средство за релаксација. Транс е стил на електронска денс музика што се разви во 1990-тите и генерално се карактеризира со темпо помеѓу 130 и 160 отчукувања во минута, со повторување на мелодичните фрази на синтисајзерот и музичка форма која се гради нагоре и надолу, често со крешендо или со се расипа.

Понекогаш се користат и вокали. Стилот е веројатно изведен од комбинација на техно и хаус, како и под големо влијание.

Џез музика

Џез музиката започна во раниот дел на дваесеттиот век и настана како културна музика на црните Американци. Тоа е всушност спој на музички елементи и стилови од Африка и од Европа. Ритмичките структури и стилот, особено карактеристичните синкопирани или неправилни ритмички обрасци, доаѓаат од Африка, додека хармоничните и мелодичните стилови во яезот произлегуваат од многу различни влијанија - главно со потекло од Европа. Всушност, яезот користи полиритмички карактеристики, каде што многу различни ритми се користат околу јадро или основна ритмичка шема. Заедно со яезот, препознатливиот музички стил на регтајм се појави главно за пијано на почетокот, а потоа за бенд. Регтајм е наведен во протоколот за музика и движење, каде што силна, синкопирана ритмичка шема е корисна за промовирање на очекуваното, пасивно движење. И яезот и регтајмот вклучуваат импровизација како развоен стил на композициско свирење. Меѓутоа, за разлика од слободната импровизација која често се споменува во импровизаторската музичка терапија (Alvin 1975; Bruscia 1987), яез музиката вклучува импровизација или екстемпоризација на мелодичните идеи во безбедната и предвидлива рамка на серија хармонични акорди (Wigram 2004).

Други размислувања при изборот на музика за рецептивни методи

- Асоцијација со музика

Освен жанрот на музичкиот избор, има и други размислувања при изборот на музика за клиенти или со клиенти. Асоцијации со музика „Кога правите избор на музика за терапевтски цели, важно е да се земат предвид сите постоечки асоцијации со музичкиот избор. Некои убави делови класична музика кои би биле многу погодни за релаксација и/или слики имаат силни асоцијации особено со филмови, со реклами, а исто така и со минати настани во животот на поединецот. Адаџо на Албини во Ц-мол, на пример, често се вклучува на ЦД-а за релаксација. Тоа е прекрасно музичко дело со постојан пулс и опаѓачка мелодиска линија. Сепак, делото беше користено во текот на филмот Галиполи, длабоко тажен филм за смртта на австралиските и новозеландските војници за време на Првата светска војна. Тоа е исто така парче кое најчесто се избира за погребни услуги и може да ги привлече клиентите назад во болни и тажни спомени.

Слично на тоа, бавното движење на концертот за пијано на Моцарт бр.21 беше искористено во филмот од 1960-тите Елвира Мадиган, и кога клиентите ќе ја слушнат оваа музика, тие може да имаат непосредни асоцијации со содржината на филмот и чувствата што филмот ги разбуди кај нив на времето кога го гледале. Друга добро позната музика може да биде поврзана со телевизиски реклами. „Утрото“ на Григ (од опусот- Peer Gynt), на пример, често се користи поради постепената и возбудлива форма на мелодиската линија. Избори од класична музика се користат и за комерцијални реклами, празници, кафе и други материјални добра. Овие асоцијации можат да влијаат на уживањето во искуството и затоа терапевтот може да биде свесен за овие можности при изборот на музика. Трет пример на асоцијации со музика, кој не може да се контролира, е кога клиентот има постоечка поврзаност со музиката што терапевтот ја избрал. Може да го потсети клиентот на поранешна или сегашна врска или некој настан (на пр. љубовна врска, свадба, смрт или погреб сесија кога терапевтот претходно не сретнал клиент. Исто така, важно е да не се прават претпоставки за тоа каков стил на музика претпочитаат различни возрастни групи. Повеќето постари возрастни клиенти сакаат класична музика, но некои претпочитаат кантри и вестерн, или џез, и затоа при изборот на музика за сесија за релаксација, терапевтот може да избере кантри и вестерн или џез парче.

Има широк и разновиден избор на нежна или бавна џез музика која исто така може да биде соодветна за релаксација.

Должина на музичкиот избор

Соодветната должина на музичкиот избор ќе биде одредена од многу фактори: должината на целата сесија износот на времето определено за да се подмират клиентот(ите). дали музиката ќе се репродуцира истовремено со сценариото за релаксација/слики, или дали ќе има индукција за релаксација со музиката што се пушта подоцна за да се продлабочи опуштената состојба распонот на концентрација или опсегот на толеранција на клиентот(ите) контекстот - во болничко опкружување, веројатно е дека ќе се користат пократки музички парчиња, додека во приватна просторија може да се избере подолго парче.

Вокално или инструментално?

Соло човечкиот глас може да има силен ефект врз клиентот кога е во опуштена состојба. Женски или машки глас може да се слушне како негување и поддршка за една личност, но доминантно и вознемирувачко за друго.

Некои гласови, особено кај класично обучените пејачи, може да имаат широк вибратор, а тоа може да укаже на по формален или родителски глас, додека лирски сопран или лесен тенор глас може да прикаже помлада личност. Овие асоцијации со темброт на човечкиот глас и проекциите на клиентот врз пејачот може да имаат значаен ефект врз искуството на клиентот. Инструменталната музика од друга страна е типично помалку проблематична бидејќи има помала веројатност клиентот да проектира човечка личност на музиката. Сепак, може да има прилики кога намерното избирање на музички избор во кое има соло вокал е многу соодветно. На пример, работата со возрасен клиент во палијативна нега кој побарал музика што ќе ги поддржи нејзините религиозни убедувања може да го поттикне терапевтот да избере жена вокал што ќе ја пее Ave Maria од Бах-Гун. Постои широк репертоар на религиозна и секуларна хорска музика, вклучително и популарна музика за хорови, која може да биде ефективна во поддршката на состојба на опуштено расположение и да ги поткрепи искуствата со слики. Проценка на музички избор за соодветност Препорачливо е секогаш сами да го слушате изборот на музика пред да го користите со клиентите и да дознаете и на субјективен и на објективен начин што слушате. Важно е да го слушате под различни услови:

Услов 1: Слушајте со затворени очи и со целосно внимание на изборот на музика - односно, не дозволувајте музиката да свири во позадина додека се грижите за други работи како возење автомобил или готвење вечера. Бидете целосно внимателни на музиката. Слушајте ги различните елементи: ритам, мелодија, хармонични прогресии и инструментација и ментално проценете дали овие елементи заедно го создаваат ефектот што го сакате.

Услов 2: Повторно слушнете го изборот, замислувајќи каков тип на слики или чувства би можеле да се разбудат кај клиентот/групата клиенти со кои имате намера да го користите. Бидете особено внимателни околу тоа дали изборот веројатно ќе предизвика тажни или депресивни чувства, бидејќи многу избори за „релаксација“ се напишани со ситно копче, имаат опаѓачка мелодиска линија и лесно може да бидат депресивни за клиентите кои можеби се во ранлива состојба во болница или установа за нега на стари лица.

Услов 3: Внимателно слушајте го почетокот на изборот и крајот. Дали почетокот ја создава атмосферата што ја посакувате? Или има долг вовед пред да започне делот што навистина сакате да го користите? Дали завршувањето на музиката е добро „засновано“ или музиката го остава клиентот со лебдечки крај што може да му отежни на клиентот да почувствува дека музиката е завршена? Важно е терапевтот да води забелешка за тоа кои селекции функционираат добро, а кои не функционираат добро со индивидуални клиенти и со групи. Ова го олеснува процесот на самообразование и му овозможува на терапевтот да изгради свој репертоар на музички селекции кои сигурно ќе го постигнат посакуваното.

Заклучок

Овој труд се однесува на критериумите што се користат за избор на музика од различни жанрови за клиенти од сите возрасти, сместени во различни контексти. Дополнителни детали за изборот на музика и описот на музиката што се користи за релаксација, слики и други рецептивни методи ќе бидат повеќе истражени во следните трудови.

Користена литература

Таневски, Т. (2023), Авторизирани предавања, УГД-Штип, Факултет за образовни науки

Таневски, Т. (2023), Методологија на музикотерапија, ДЦ Цунцуле, Скопје

Sacks, O. (2012) Zagreb. Exploring the Mechanisms of Music Therapy, The Scientist.
<https://www.thescientist.com/features/exploring-the-mechanisms-of-music-therapy>

Erkkila, J., Punkanen, M. & Fachner, J. (2011) Individual music therapy for depression: randomised controlled trial, The British Journal of Psychiatry, p.199.