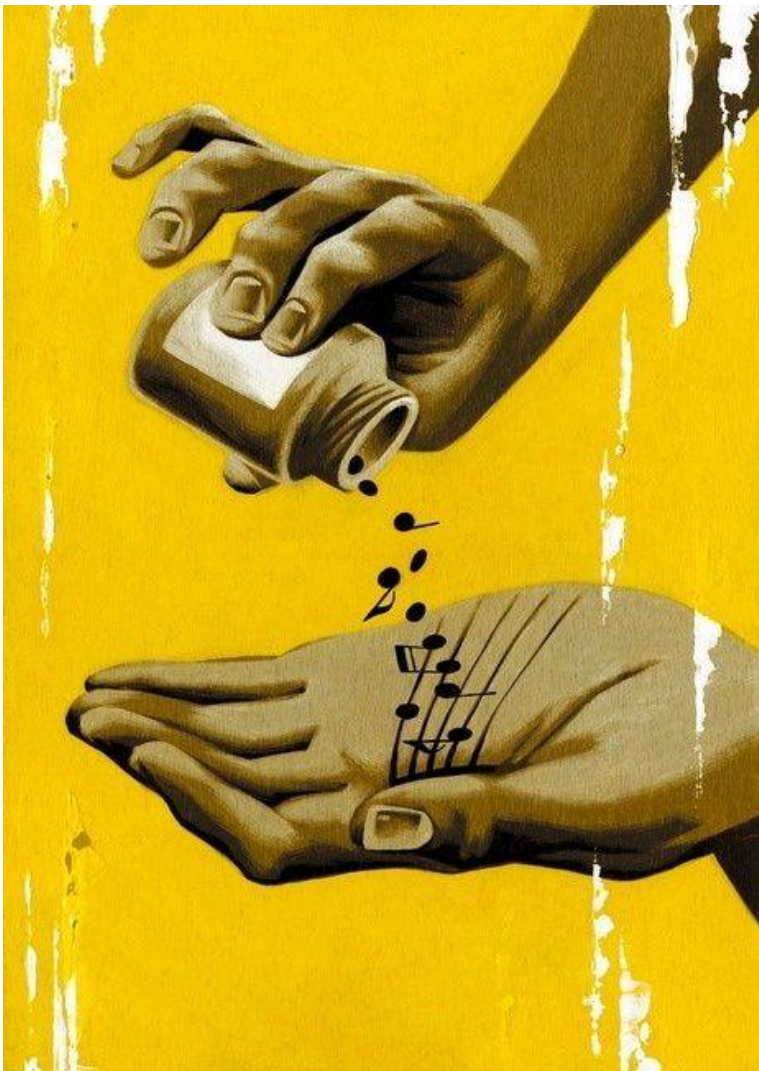


MUZIKA I PANDEMIJA



Autor Prim dr sci med Ranka Radulović
Psihijatar, muzikoterapeut supervisor UMTS, psihoterapeut ECP

Poznato je da su se tokom pandemija, od početka ljudske istorije, angažovali poznati pesnici i pevači, pevale himne i pesme podrške, išle procesije, a muzika se koristila za ohrabrenje, podsticanje, saosećanje i ispoljavanje solidarnosti.

Danas, kada je pandemija deo i naših života, vidimo kako pojedinci i grupe, amateri i profesionalci, stoje i pevaju na balkonima, stavljaju svoja individualna ili grupna muzička izvođenja na You tube i društvene mreže.

Klinički je dokazano da muzika deluje na pojedinca i grupe ljudi kao **fizički, biološki,**

psihološki

i sociološki

agens. Muzika preko vegetativnog nervnog sistema utiče na naše vitalne funkcije, srčanu frekvenciju, krvni pritisak, frekvenciju disanja, mikrocirkulaciju i mišićni tonus.

Muzika može da utiče na redukciju bola; usporava i uravnotežava moždane talase; reguliše sa stresom povezane hormone. Muzika i zvuk mogu podići imuni sistem i uticati na podizanje produktivnosti. Laboratorijski i klinički je dokazano da muzika deluje na nivo hormona i neurotransmitera pa tako reguliše doživljaj nagrade, stepen motivacije i zadovoljstva, nivo stresa i budnosti, utiče na imunitet, utiče na raspoloženje, učenje i pamćenje, dovodi do procesa vezivanja i razvoja socijalnog pripadanja.

Koje ćemo centre aktivirati zavisi od toga da li muziku slušamo, sviramo, pevamo, komponujemo ili plešemo, da li to radimo sami ili sa drugima.

Kako možemo još efikasnije da koristimo muziku za vreme pandemije i karantina?

Tokom karantina, vreme *drugačije teče*, pa se iznenadite, ražalostite i naljutite kada shvatite da je vreme *proletelo* i da Vam je pandemija *ukrala* zimu 2019. i upravo *krade* proleće 2020.

Znam da se pitate koliko će pandemija da traje i kakvi će nam životi i svet biti kada sve prođe.

Dragi moji, život je **sada i ovde**.

Nađite snage da *vreme koje nestaje obojite* muzikom. Da postane Vaše *muzičko vreme* pomoću Vaše NAMENSKE MUZIKE, koju treba da pronađete ili napravite.

Ovaj proces stvaranja namenske muzike će predstavljati **sublimaciju** - **zreo mehanizam**

psihološke odbrane

koji može efikasno da pomogne pojedincu i/ili grupi da kontroliše anksioznost, aktivira mehanizme zaštite i samozaštite uz održavanje

borbene spremnosti

, tako što

strukturiše vreme

uz održavanje redovnih aktivnosti, učenje, kreativnost, komunikaciju i pomaganje.

Nije lako naći poznatu muziku sa rečima ili bez reči *koja se uklapa u situaciju* ili *napraviti* name nsku pesmu. Možete da koristite melodiju neke poznate pesme u koju ćete da ubacite reči, ili možete i sami da je iskomponujete u bilo kom muzičkom žanru. Ako nemate sluha da

razvijete

melodiju, onda možete da pesmu

repujete

sa svojom decom ili da napravite brojalicu.

Nabrojaću **nekoliko kategorija namenske muzike** koje mogu biti od koristi ili se već koriste tokom pandemije.

- Pozdravne pesme

Pozdravna pesma se koristi da obeleži početak i završetak nečega.

Pozdravna pesma je uvek ista. U pozdravnoj pesmi za dobro jutro, možete da poimence pozdravite sve ukućane koji se bude ili su se probudili. Ovo je posebno važno ako u kući imate imate decu ili stare osobe, ali je važna i za sve druge ukućane koji *planiraju da ostanu u pidžami ceo dan ili da ne nameste krevet do ručka*

. Dok traje jutarnja pesma za pozdravljanje, potrudite se da svi budu *obučeni, umiveni i doterani*

. Ukoliko živite u stanu, pozdravnu pesmu nekada mogu da čuju i komšije. Oni koji žive u soliterima, a posebno oni koji su sami, znaju koliko je tišina teška i koliko će nekima taj jutarnji pozdrav i poziv za ustajanje značiti. Jutarnju muziku tj. pesmu za pozdravljanje nemojte koristiti kasnije tokom dana.

Ima raznih vrsta pozdravnih pesama. Pozdravna pesma može biti ona sa kojom ispraćate svoje svoje ukućane koji treba da izađu i idu na posao. Sa njima *pošaljite* prikladnu borbenu, energizirajuću pesmu koja će ih pratiti do kraja dana, štititi od straha, bez obzira da li idu na svoju radnu obavezu ili moraju da izađu da kupe hranu. Mogu se spremati **pesme dobrodošlice,**

za sve one koji su se srećno vratili kući. Pozdravne pesme mogu da pevaju učenici na početku i na kraju novog on line školskog dana; predškolci sa roditeljima kada se sastane grupa iz vrtića.

Pozdravne pesme pevaju deca preko društvenih mreža svima od kojih su odvojeni. Dobro je da je pevaju i grupe mama, ali i vojska, policija, kolege na poslu i sve druge grupe. Spremite već sada pozdravnu pesmu za kraj pandemije i prvi dan sa popuštanjem mera zabrane kretanja, nemojte da Vas taj dan dočeka nespremne!

Pozdravna pesma treba da je energizirajuća po karakteru, po formi ponavljajuća, a vezana za individualni i grupni identitet onih koji učestvuju. Ove pesme dovode socijalnog vezivanja, daju podršku, povećavaju motivaciju, moral i efektivnost u radu.

- **Namenska muzika**

Ovo može biti i Vaša muzika za fizičke vežbe i druge osnovne dnevne aktivnosti (čišćenje, kuvanje).

Uz ove aktivnosti, pažljivo odaberite da slušate muziku koju volite. Treba da je umerenog tempa, koja će davati ritam Vašim aktivnostima, može biti sa rečima ili bez reči, po emocionalom karakteru, ona koja izaziva dobro raspoloženje.

Ukoliko vas je više u stanu, napravite zajednički "namenski muzički program" koji će vas motivisati da planiranu aktivnost izdržite do kraja.

Ukoliko niste sami u stanu /prostoriji, morate imati obzira prema drugima i ponašati se u skladu sa njihovim emocionalnim stanjem i aktivnostima koje oni trenutno sprovode, te prethodno

proveriti da li im muzika u tom trenutku prija ili ne. Muzika može da ih motiviše da se uključe u aktivnost koju trenutno sprovodite. Ukoliko im se muzika ne dopada, promenite muziku, pozovite ih da nađete kompromis i napravite zajednički *muzički program* ili programe za obavljanje određenih aktivnosti.

Muzika se može koristiti i kao **sredstvo agresije**, bez obzira da li je u pitanju uvremenjenost slušanja ili izvođenja, izbor muzike (žanr, forma i sadržaj) ili intenzitet zvuka, pa imajte ovo vidu i da time pojačavate stres i već tešku situaciju.

- **Namenska muzika i učenje**

Iako neki ljudi dok uče slušaju muziku, kod većine muzika sa rečima skreće pažnju ili predstavlja deo *zvučnog matriksa* prostorije na koji ne obraćaju pažnju.

Korisno je da školski program i pauze u učenju *ispunite* muzikom, a još je bolje ako muzika bude povezana sa onim što učite. Neka Vaša omiljena muzika bude *nagrada* posle naučene lekcije.

Deo dana možete da potrošite na sviranje ili pevanje novog muzičkog komada ili pesme, da pohađate časove muzike on line, da istražujete brojne kompjuterske aplikacije za sviranje, zapisivanje i montiranje muzike.

Čitajte biografije čuvenih kompozitora i muzičara, pa slušajte dela koja su komponovali/ izvodili u određenom periodu života. Upoznajte se sa novim ili starim muzičkim instrumentima. Napravite svoje muzičko putovanje kroz vreme ili kroz kontinente, razvijajte *karantinski turizam* I posetite Vama *muzički nepoznate zemlje*

Imajte u vidu da kompjuterske aplikacije koje koriste zvuk i muziku za fokusiranje pažnje i koncentracije mogu da **manipulišu nivoima svesti i disanjem**, pa budite oprezni I kritični u vezi sa tim.

Muziku možete da koristite da naučite dete da ide na nošu, da poštuje pravila, da pere ruke. Možete spremite *muziku za jelo* ili *muziku za šetnju*, što je veoma korisno za stare ljude koji se nalaze u ustanovama za smeštaj starih i imaju trenutno sasvim ograničeno kretanje i komunikaciju sa drugima.

- **Namenska muzika za posao**

Ova muzika zavisi od vrste posla, kao i od zvučnog identita pojedinca ili grupe.

Muzičkim izborom treba da se fokusira pažnja, podstakne efektivnost, motivacija, kvalitet i zadovoljstvo u radu. Ukoliko se muzika sluša u grupi na poslu, treba i da predstavlja rezultat zajedničkog dogovora i da utiče na koheziju grupe.

Muzika je posebno moćna u medicinskom okruženju gde se opsežno koriste njena svojstva i prate efekti koji su navedeni na početku teksta. Muzičke aktivnosti ne smeju da ugroze mere bezbednosti tokom pandemije.

- **Namenska muzika samopomoći**

Ukoliko Vas obuzme loše raspoloženje, nipošto ne treba da slušate tužnu muziku koja je u skladu sa lošim raspoloženjem i *da uživite u tugovanju*, jer muzika ima kumulativno dejstvo, te se depresivno raspoloženje može produbiti.

To važi za muziku sa rečima i bez reči. Umesto toga, spremite Vašu namensku muziku za krizu. To je spisak muzike koja je vezana za Vaše najveće životne uspehe, najlepše životne trenutke (ukoliko nije vezana za aktuelni gubitak) ili spisak Vaših omiljenih pesama.

Često srećemo da je neko opevao svoju tešku situaciju. Važno je da u strofi prepoznate *teške emocije*, ali u refrenu

nađite uzrok ili rešenje

. Treba imati na umu da afekat (raspoloženje) ima svojstvo da se prenosi na druge, pa će cela grupa ili porodica brzo biti u istom raspoloženju. Vrlo su efikasne one pesme koje koriste humor kao mehanizam odbrane, a to se odnosi na sam tekst, način izvođenja, mesto gde se izvode.

- **Namenska muzika za stimulaciju pamćenja**

Stari ljudi koji su izolovani (bilo da su u stanu ili u staračkom domu) su zbog ograničene komunikacije pod rizikom da njihova demencija napreduje. Zato treba da pored lakih fizičkih vežbi uz muziku, sprovode i vežbe mentalne muzičke stimulacije u cilju podsticanja pamćenja.

Nikada nije kasno za sviranje, pevanje ili učenje toga. Ukoliko nisu zainteresovani da sviraju i pevaju, treba da vežbaju pamćenje tako što će slušati muziku, "povezivati" pevače i muzičke žanrove, imena pevača i njihove pesama, zemlje i pevače, kompozitora i njihove opuse, pesme i životne događaje, pesme i osobe koje ih za te pesme vezuju, prepoznaju zvuk instrumenata, glas pevača i sl.

To sve mogu da rade ako znaju da se služe You Tube-om, zapisuju ili jednostavno slažu svoje stare ploče, CD, pa da na osnovu omota, pokušavaju da se sete sadržaja i imena pevača.

Nekada komunikacija sa decom i unucima preko telefona može da bude *muzička*; iznenadite Vaše roditelje ili babe i dede nekom pesmom iz njihove mladosti, proverite koliko se sećaju i pomozite im da obnove i što duže zadrže pamćenje.

- **Namenske pesme za muzičko smirivanje**

Ukoliko ste uznemireni, pevajte poznatu pesmu s rečima ili melodiju, (ili pronađite na telefonu poznatu muzika koju volite, umerenog do sporog tempa, niske amplitude zvuka) precizno udarajući ritam, dlan o dlan, ili udarajući dlanom o suprotnu natkolenicu, tako što ćete frekvencu pljeskanja smanjivati *udarajući na osminu, četvrtinu, polovinu pa na celu*.

Muzički neobrazovani će razumeti, ako u početku budu pljeskali na svaki slog, posle na početku

svake reči, pa na svaku drugu, pa na početku stiha. Fokusirajte se na disanje koje se usporava. Ovo će Vam pomoći da na kratko skrenete pažnju, dok ne definišete odakle *opasnost dolazi*, da li je realna ili irealna, ovde i sada, pa se uklonite ili da dozirate kontakt, dok ne primenite druge dodatne mere.

Iako postoje brojni metodi **muzičke relaksacije**, ukoliko ih niste ranije trenirali, bila bih veoma oprezna u vezi sa njima.

U trenutku životne ugroženosti pojedinca i/ili grupe tokom pandemije, nije vreme za relaksaciju. Cvrkut ptica ili šum talasa, kompjuterske aplikacije, ili snimljeni programi sa instrukcijama za primenu tehnika disanja, vođene fantazije, mogu da dovedu do kratkotrajnog skretanja pažnje, izmeštanja i maštanja, ali kod nekih mogu i da pojačaju **anksioznost**, da podstiču **regresiju** i **potiskivanje**.

Strah i anksioznost malog stepena su korisni, jer nas pokreću da se bolje čuvamo od bolesti. Strah većeg stepena koji traje više sati tokom dana, kao i napadi panike, moraju da se rešavaju uz pomoć stručnog lica.

- **Namenska muzika za socijalno povezivanje i podršku**

Kada ste *muzički nahranili* sebe i svoje najbliže, odvojite deo dana da kao pojedinci i kao deo grupe učestvujete u društveno angažovanim akcijama i pošaljete muzičke društveno angažovane poruke koje će pomoći drugima *da ostanu kod kuće, izdrže karantin,*
držu distancu, peru ruke ili
jednostavno da ste sa njima.

Što više ljudi učestvuje u ovom povezivanju, to poruka šire dopire i ima veću moć.

- **Namenska muzika za porodična okupljanja.**

Okupite svoju porodicu i pevajte porodične pesme.

Najbolji način da upoznate svoje roditelje i decu je tako što ćete slušati i naučiti njihove omiljene pesme.

Ukoliko postoji mogućnost za povezivanje on line, povežite se sa svojim rođacima širom sveta, pa napravite porodična muzička okupljanja. Proslavite praznik zajedno! Pevajte pesme koje inače pevate u tom prilikama. Setite se o onih koje nema, setite se događaja i pesme iz mladosti.

Zakažite sastanak jednom nedeljno, ili jednom mesečno. Setite se ovoga kada prođe vreme pandemije. Trenirajte neverbalnu, muzičku komunikaciju sa svojim bračnim partnerom i decom, razvijajte muzičke (zvučne) kodove i obrasce za davanje naloga i raporta, sistem dešifrovanja signala, pitanja i odgovora, što može biti jako kreativno, zabavno i seksi.

Razvijajte svoj porodični muzički jezik i porodični muzički identitet. To je značajna karika koja daje armature svakom pojedincu i svakoj porodici, koju ćete zauvek nositi sa sobom, a Vaši najmiliji će zauvek biti sa Vama.

- **Namenska muzika za on line izlazak**

Verujem da ste se povezali sa vašim prijateljima, ljubavima i potencijalnim ljubavima on line. Napravite svoje popodnevene ili noćne muzičke Zoom sastanke. Prodiskutujte nove muzičke hitove ili muzičke postove koji se pojavljuju na društvenim mrežama.

Nemojte da Vas *korona* ometa u udvaranju. Za ljubavnu akciju je uvek pravo vreme i nemojte da tražite izgovore da nekoga ne pozovete na *muzički ljubavni sastanak*, pošaljete muzičku poruku onome ko Vam se dopada ili da podsetite koliko nekoga volite i koliko vam je važan. Pri tome imajte mere. Nemojte to raditi javno preko tuđeg profila, bez dozvole, nego preko inboxa.

Ko kaže da nema više trubadura? Naravno da ima, samo su romantični balkoni Verone sada, ispod Vaših *FB prozora*. Neka vreme karantina bude vreme romantike, vreme sevdaha -

ljubavne čežnje, inspiracije i motivacije da u fizičkoj, duševnoj i duhovnoj *super formi* dočekamo kraj pandemije , izlazak na ulice i susrete uživo.

I na kraju dana, otpevajte **pozdravnu pesmu** za kraj ispunjenog dana, pozdrav noći i snu koji nas *leči* - uspavanku svojim najmilijim ili spremite namensku muziku koja može da Vas uspava.

Ako ste bili ovako aktivni, zaspaćete pre nego se pesma završi, sa radošću što kontrolišete svoj strah i anksioznost, koji Vas ne ometaju da budete korisni za sebe i za druge, da niste izgubili ni jedan dan.

Probajte ove *muzičke recepte za samopomoć* tokom pandemije i podelite sa drugima, ili sa profesionalnim muzikoterapeutima preko FB strane

Hatorum

i pridruženih grupa.

Budite angažovani dok čekate sledeći dan i kraj pandemije koji će doći. Jer jedino što je izvesno, sve prođe. Srećan Uskrs!

Da li ovo ima veze sa muzikoterapijom?

Ova *uputstva* za primenu muzike u vreme pandemije su bazirana na transgeneracijskom i ličnom profesionalnom iskustvu, kako muzika sama od sebe može da bude *lekovit*
a *na*
individualnom i društvenom planu, iako **sama po sebi nije terapija**

Muzikoterapija je **zdravstvena usluga**, u Srbiji plaćena od strane Republičkog fonda zdravstvenog osiguranja, koju sprovodi edukovani muzikoterapeut, koji je zdravstveni saradnik.

Ukoliko muziku koriste profesionalni muzikoterapeuti, oni muzičke efekte poznaju dobro i postižu ih efikasnije, sa određenim terapijskim ciljem u okviru proverenih, klinički testiranih muzikoterapijskih metoda.

Za razliku od laika, muzikoterapeut je edukovan da primenjuje muziku kod **zdravih** (u prevenciji i podsticanju telesnog, duhovnog i duševnog razvoja) i kod

bolesnih

(u dijagnostici, prevenciji, terapiji i rehabilitaciji), primenjujući klinički proverene metode, individualno i u grupi.).

Muzikoterapeut, u zavisnosti od aktuelnih potreba i metode koje primenjuje, može da izazove **ci**
ljane, kratkotrajne, simptomatske

promene i

dugotrajne, reedukativne I rekonstruktivne

promene kod pojedinca i kod grupe sa kojima je u aktivnom, a ne pasivnom odnosu.

Muzikoterapeut prati i kontroliše promene koje je izazvao pomoću muzike primenjene pod okriljem klinički proverenog, muzikoterapijskog metoda, a školovan je da može da pristupi svim osobama, individualno i u grupi, od prenatalnog perioda i prvog dana rođenja do poslednjeg dana u dubokoj starosti, nezavisno od verbalnih, telesnih, kognitivnih kapaciteta ili stepena muzikalnosti. Osim toga, muzikoterapeut ima kritičan odnos prema muzici i zvuku, pa tako zna da muzika, iako blagotvorna, isto tako može izazvati štetna dejstva i biti u određenim situacijama kontraindikovana.

Sve zainteresovane pozivam da preko FB budu u kontaktu sa profesionalnim muzikoterapeutima preko **Hatoruma - centra za muzikoterapiju I Udruženja muzikoterapeuta Srbije**

, i pozivam ih da se uključe u rad Hatorumovih pridruženih grupa koje su formirane kao on line Klubovi koji okupljaju određene ciljne grupe. To je prilika i da razmene svoja iskustva i napredak u vezi sa pravljenjem namenskih pesama, uče muzikoterapiju i angažuju profesionalne muzikoterapeute.

Beograd, 12.04. 2020.