

SPROSTITEV IN GLASBA

Anica Uranjek*

TERAPIJA IN TRENING

Način življenja sodobnega človeka je tak, da njegovo poklicno pa tudi privatno življenje ni v skladu z biološkim ritmom, kar ustvarja v organizmu stalno napetost in obremenjenost. To ne velja samo za odrasle ljudi, temveč tudi za otroke od najranjše mladosti dalje. Ljudje ne doživljamo spontaniziranih izmenjav napetosti in sprostitve, kar je nujno za ravnotežje v organizmu. Zato lahko rečemo, da se sodobni človek v naši kulturi nahaja v permanentnem stresnem stanju na katerega posameznik različno reagira.

Znano je, da je za sodobni čas značilno veliko število raznih nevroz, psihosomatskih obolenj (motenj spanja, prebavnega trakta, glavoboli), depresivnih stanj, nemotiviranosti, občutka utrujenosti in brezvoljnosti, nezainteresiranostjo za katerokoli stvar, naveličanosti in doživljanja praznine ter brezsmiselnosti. Vsi ti pojavi imajo seveda svoj odraz v človekovi storilnosti in njegovem delu nasploh. Spomnim naj na primer na težave pubertetnikov in adolescentov, ki se poleg vsega srečujejo še s problemi odraščanja in iskanja lastne identitete.

Opisanemu stanju botruje poleg aktualnih življenjskih razmer v katerih živimo, tudi tradicionalna kulturna naravnost zahodne civilizacije v kateri je izrazit poudarek na zunanji aktivnosti, storilnosti in ustvarjanju. Nenehni storilnostni pritiski povzročajo stalne napetosti, na drugi strani pa v naši kulturi ni udomačena tako imenovana "aktivnost navznoter", v kateri se človek obrne k samemu sebi, ko se osvešča in ozavešča svojega doživljanja, ko zavestno in kreativno predeluje svoje občutke, čustva in misli. Zaradi odsotnosti naravnosti k samemu sebi, se je človek zahodne civilizacije znašel ob svoji izraziti naravnosti navzven notranje prazen. Izgubil je stik s samim seboj, kar je med drugim ustvarilo pri njem globoko nezadovoljstvo, brezperspektivnost in pravo eksistencialno krizo. V tem stanju poskuša izpolniti praznino s povečanjem zunanje aktivnosti, stopnjevanjem zunanjih dražljajev in umetnim ustvarjanjem ugodnih psihičnih stanj (intenzivna glasba, droga kot sredstvo za doseganje blaženosti).

Eden izmed terapevtskih pristopov k opisanim pojavom so razne sprostitvene metode, ki omogočajo

- 1.) psihično in fizično sprostitve
- 2.) obračanje k samemu sebi in vzpostavljane dialoga s samim seboj ter samozavedanje

* Anica Uranjek, spec. klin. psih., Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani, 61 000 Ljubljana, Gotska 18.

3.) aktivno predelavo čustev

4.) aktivno predelavo miselnih vzorcev, miselnih naravnosti in stališč ter spreminjanje le-teh (tu mislim na razreševanje okostenelih misli, ki človeka držijo v brezplodnem toku razmišljanja, s katerim ne dosežemo ciljev.

5.) sproščanje človekovih kreativnih sil.

Kadar gre za takoimenovano zdravljenje, terapijo, ne uporabljamo sprostitvenih metod kot samostojne pristope, ampak jih kombiniramo z drugimi terapevtskimi metodami, ki poglobljajo in razširjajo učinkovanje tega, kar dosežemo že s samo sprostitveno tehniko.

Ne moremo si obetati na primer, da bomo pozdravili neko nevrozo ali psihosomatsko obolenje zgolj z učenjem in prakticiranjem avtogenega treninga ali progresivne relaksacije. Zelo olajšamo pa terapevtski proces, če na primer pri kognitivni terapiji ali kratki dinamični terapiji vključimo tudi sprostitveno tehniko. Nekateri terapevtski pristopi so vgradili v svojo metodo sprostitev kot sestavni del, na primer gestalt terapija, transakcijska, nevrolingvistični trening.

Za preventivne namene in za povečanje človekovega duševnega zdravja pa lahko uporabljamo sprostitvene metode samostojno. Tedaj jih prakticiramo kot treninge, kar pomeni, da se učimo določenih psihičnih in fizičnih stanj, ki preko sprostitve in samozavedanja povečujejo človekovo storilnost, kreativnost in dobro počutje.

ODNOS MED PSIHOLOŠKO SPROSTITVIJO IN PSIHOFARMAKI

Za zdravljenje mnogih psihiatričnih bolezni psihiatrija danes uporablja številne psihofarmake brez katerih si zdravljenja ni mogoče več zamisliti. Tukaj mislimo na taka psihiatrična obolenja, ki izredno obremenjujejo paciente in jim zdravila olajšajo stanje. Kljub temu se pri takem zdravljenju v sodobnih terapevtskih pristopih aplicirajo tudi določeni psihoterapevtski pristopi.

Zelo razširjeno je jemanje raznih zdravil in pomirjeval pri tako imenovani zdravi populaciji. Ko ljudje konzumirajo redno velike količine zdravil zaradi pomiritve, povečanja aktivnosti, odstranjevanja občutka utrujenosti in bolečin. Kakšna je razlika med delovanjem zdravil in psihološkimi pristopi? (Ob strani pustimo škodljivo delovanje zdravil na organizem). Zdravila delujejo na simptome, zato njihovo konzumiranje nima trajnejših zdravilnih učinkov. Psihološki pristopi sproščanja učinkujejo podobno na simptome, vendar med obema bistvena razlika;

1. pri psihološki sprostitvi človek spreminja svoje počutje z lastno aktivnostjo, pri zdravilih gre za pasivni odnos.

2. psihološka sprostitvev spreminja človekovo življenjsko naravnost in življenjska stališča, torej tudi vzroke za bolezenska stanja, ne le motenj in simptomov.

ZAKAJ JE PSIHOLOŠKA SPROSITEV POTREBNA

Živimo v izrazito storilnostno naravnani družbi. To bo ostalo v tej družbi osnovni motiv še dolgo časa. Stalna težnja za povečanje storilnosti pa na daljšo dobo povzroča obraten učinek, to je neefikasnost; če se napetost pretirano stopnjuje, človek ni več sposoben dajati od sebe tega, kar zmore. Spomnim naj na problem preforsiranih učencev, pri katerih lahko pride do popolne dekompenzacije.

Za ohranjanje duševnega ravnotežja je potrebno ob povečani aktivnosti navzven povečati tudi dejavnost navznoter, v človekovo notranjost. Kolikor bolj smo aktivni navzven, toliko bolj nam je potrebno,

- da znamo načine, ki omogočajo sprostitve in zavedanje
- da razvijamo sposobnost lastne refleksije
- da smo sposobni pogledati sebe tudi z določene distance.

Kot kažejo raziskave, je najpogostejša oblika sproščanja današnjega človeka gledanje televizije. To je človekova pozornost obrnjena navzven; preko gledanja in poslušanja pa je živčevje atakirano s toliko množico dražljajev, da mnogi strokovnjaki opozarjajo na škodljive posledice zaradi prezasičenosti z dražljaji. Tudi ponudba takoiimenovane industrije prostega časa, oziroma industrije zabave je taka, da postaja prosti čas sodobnega človeka napolnjen z dejavnostmi, ki ustvarjajo podobne napetosti kot poklicno delo. V takem življenju ni mesta za pravi počitek in sprostitve v smislu zavedanja samega sebe, obračanja pozornosti na sebe in na človekovo notranjost.

S sprostitvenimi treningi kot preventivnimi posegi bi naj ljudi učili (na vseh starostnih stopnjah od vrta naprej), kako se lahko sprostijo. Obenem bi jim naj pomagali spoznati, kako potrebno je, da si vzamejo čas samo zase in posvetijo pozornost svoji notranjosti.

MUZIKOTERAPIJA IN SPROSTITVENI TRENING Z GLASBO

Muzikoterapija iz katere se je razvil tudi sprostitveni trening z glasbo, sloni na številnih izkušnjah in raziskavah o delovanju glasbe na človeka.

Poslušanje glasbe deluje na razne plasti človekove osebnosti, na telesne funkcije, zlasti na vegetativni živčni sistem, nadalje na čustvovanje in doživljanje, spodbuja fantazijo in mišljenje. Njen vpliv se ne omejuje samo na zavestno doživljanje, temveč na globlje podzavestne sfere. Muzikoterapija izrablja pozitivne učinke delovanja glasbe, njeni cilji so

- reguliranje škodljivih napetosti
- mobiliziranje čustev in dobrega počutja
- spodbujanje ustvarjalnih miselnih procesov

Princip, po katerem izvajamo glasbeno terapijo, oziroma glasbeni trening je treniranje pozornosti, ki je usmerjena na tri področja:

- poslušanje, zaznavanje glasbe,
- zaznavanje občutkov v lastnem telesu
- zaznavanje lastnih čustev, razpoloženj ter misli.

Pozornost se giblje, niha med temi tremi področji.

To, kar pozornost zazna, človek akceptira tako, da skuša opazovati z neko distanco in pusti, da stvar izzveni. Vse se dogaja brez posebnega napora volje. To ravnanje lahko razumemo kot opazovanje tega, kar se pojavlja pri predvajanju glasbe, nadalje kar se občuti v lastnem telesu in kar se vzbudi v človekovi duševnosti. Glasba ima pri tem svojo vlogo. Ko je človek pozoren na melodijo, ritem, harmonijo, se obrne od svojih napetosti. Pa tudi sama glasba vzbuja v človeku določena čustva in občutke. Istočasno se človek uči tega, da ne odganja neprijetnih občutkov, čustev in razpoloženj. Bolj kot bi se trudili te neprijetne misli in čustva pregnati, bolj bi se vsiljevala. Zato jih dopuščamo, kar nam omogoča, da jih postopoma tudi akceptiramo. S tem povečamo in poglobimo svojo sposobnost doživljanja.

