

Stručni rad

MUZIKOTERAPIJA - MUZIKA KAO LIJEK

Svetlana Bulatović Stanišić, dipl. muzičarka, nastavnica savjetnica

JU OŠ „Ratko Žarić“, Nikšić, Crna Gora

Sažetak:

Da muzika ima moć da liječi, poznato je od davnina. Muzikoterapija je oblik liječenja koji se služi muzikom u svrhu izlječenja. Iako se razlikuje od standardnog načina liječenja, ne treba je smatrati oblikom alternativne medicine. Mnoge kliničke studije koje su rađene, odobravaju ovakav vid terapije, kao veoma koristan za ljude, jer im pomaže na fizičkom, mentalnom, emocionalnom i društvenom nivou. Širok je dijapazon zdravstvenih problema kod kojih muzikoterapija može pomoći. Svrha muzikoterapije je da uz pomoć muzike pomogne osobama koje imaju zdravstvenih problema, u njihovom liječenju. Može da se radi individualno ili u grupama i pogodna je za osobe svih uzrasta. Da bi bio korisnik muzikoterapije, pacijent ne mora da ima posebne muzičke vještine. Muzikoterapija se obavlja uz pomoć stručnog lica, muzikoterapeuta, koji mora biti sertifikovan.

Ključne riječi: muzikoterapija, muzikoterapeut, liječenje muzikom.

1. Uvod

*"Kad ništa ne pomaže, samo muzika obriše suze i ohrabri srce."
Njemačka poslovice[14]*

Muzikoterapija, kao najmlađa disciplina medicine, nije samo fenomen novog doba već se ovakav vid liječenja proteže hiljadama godina u nazad, u drevna vremena, kada su se improvizovani mistični muzički instrumenti koristili za liječenje bolesti i oživljavanje duha. Od aboridžinske upotrebe didžeridua za liječenje fizičkih tegoba, do drevne orijentalne upotrebe gonga za liječenje duha, muzikoterapija se koristi u mnogim kulturama i tradicijama već hiljadama godina [11].

Pitagora je smatrao da muzika može značajno da doprinese zdravlju čovjeka, a proces izlječenja muzikom nazivao je „pročišćavanje“. Bio je prvi osnivač škole koja se bavila pitanjima proučavanja uticaja muzike, odnosno ritma, na ljudske strasti, a muziku koja je imala pozitivan uticaj na čovjeka nazivao je „*muzikom sfera*“. Smatrao je da se uz pomoć muzike mogu pročititi i tijelo i um.

Da muzika ima preobražavajuću moć smatralo se i u drevnoj Kini. O tome je pisao i zen-učitelj Su Ma Tsien u svojim memoarima: „Zvuci i muzika pokreću arterije i vene. To proizvodi životvorni dah i srcu pruža sklad i čestitost. Ton **kong** utiče na slezinu i podstiče u čovjeku svetost. Ton **kio** djeluje na jetru i donosi čovjeku skladnost savršene dobrote. Ton **če** djeluje na srce i donosi čovjeku sklad idealnih običaja i obreda. Ton **jo** utiče na bubrege i pruža čovjeku sklad savršene mudrosti.“ [2] Tako se na osnovu njegovih rukopisa, može vidjeti da je u Kini bilo uobičajeno liječenje uz pomoć zvuka, odnosno muzike.

Muzika koju neko sluša, može puno reći o njenom slušaocu. Međutim, često se dešava da muziku ne slušamo, već je samo čujemo, tj. ne predajemo joj se u potpunosti, jer je za slušanje potrebno darivati cijelo biće. Bez obzira iz kog razloga se muzika koristi, ona utiče na ćelijski sistem kao cjelinu. Tako da je muzika mnogo više od izvora zabave.

Muzikoterapija kao vid ekspresivne umjetničke terapije, koja koristi muziku za poboljšanje i održavanje fizičkog, psihološkog i sociološkog blagostanja pojedinca, uključuje širok spektar aktivnosti, kao što su slušanje muzike, pjevanje, sviranje nekog muzičkog instrumenta, pisanje pjesama itd. Ova vrsta terapije se lako obavlja uz pomoć obučениh terapeuta, pa se sa ovim vidom terapije možemo susresti u bolnicama, rehabilitacionim centrima, školama, popravnim ustanovama, staračkim domovima. [8]

Beneficije od muzikoterapije imaju mnogi. Zbog svoje raznovrsnosti muzika se primjenjuje u liječenju fizičkih i psiholoških problema. U nekim slučajevima, terapijska upotreba muzike je uspjela da pomogne ljudima na način na koji drugačiji vidovi terapije nisu mogli.

2. Muzikoterapija

„Muzika čisti dušu od svakodnevne prljavštine.“
Bertold Auerbah[13]

Muzikoterapija je naučna disciplina koja se zasniva na upotrebi muzike kao osnovnog terapijskog sredstva u svrhu poboljšanja, održavanje ili liječenja mentalnog, fizičkog i emocionalnog zdravlja osobe. Ona koristi zvuk i muziku u svim svojim oblicima, kao sredstvo izražavanja i komunikacije. Koristi se u terapijske svrhe vijekovima, ali tek nakon Drugog svjetskog rata postaje strukturisana, nakon što su njene beneficije primjećene kod hospitalizovanih veterana. Sastoji se u korišćenju muzičkih instrumenata i slušanja muzike kao posrednika. Stoga, u muzikoterapiji, zvukovi i ritmovi postaju instrumenti za povećanje nečije kreativnosti, za ponovno povezivanje sa samim sobom, kao i za liječenje različitih zdravstvenih problema.

Svima nam je dobro poznato da muzika ostavlja značajan efekat na ljude, a s obzirom da dopire do samog srca ljudi, muzika je privilegovano sredstvo izražavanja, što omogućava pojedincu da iznese svoje patnje i emocije. Kao sredstvo za lični razvoj, muzika može povećati svoju dinamičnost kao i poboljšati *kognitivne* (pažnju, pamćenje), *psihomotorne* (hitrost, koordinaciju, mobilnost) i *socijalno-afektivne* sposobnosti. Iako je muzikoterapija u početku bila rezervisana za psihoterapiju, njeni terapijski ciljevi su od tada postali mnogo širi.

U muzikoterapiji, zvuk i muzika posreduju u odnosu između pacijenta i terapeuta, u cilju izliječenja i očuvanje psihičkog i fizičkog zdravlja pacijenta. To je globalni pristup koji uključuje tijelo, čula, afektivnost, kao i intelektualne i mentalne sposobnosti. Terapijski proces, usredsređen na interakciju između pacijenta, terapeuta i muzike, može se interpretirati i koristiti prema različitim psihološkim teorijama. Terapeut olakšava istraživanje, samoizražavanje i neverbalnu komunikaciju pacijenata kroz muziku, koja treba da odgovori na njegove emocionalne, psihološke, fizičke, intelektualne, kreativne i duhovne potrebe. Muzička produkcija pacijenta tumači se u simboličkoj formi, kao projekcija njegovog unutrašnjeg stanja. Muzička interakcija sa terapeutom dovodi ga do otkrivanja svoje ličnosti, zatim do iskazivanja, organizovanja i reintegracije svojih misli i osjećanja.

Upotreba muzičkog izraza razlikuje muzikoterapiju od drugih oblika terapije. Ova posebnost se, između ostalog, zasniva na kvalitetima prožimanja i kontakta zvuka, kao što su ritam, melodija na njegove fiziološke efekte, na njegovu moć buđenja i udruživanja emocija, na njegov potencijal za stimulisanje kreativnosti i pristup duhovnoj dimenziji. Za muzikoterapiju nije potrebno da pacijent posjeduje određeno znanje o muzici i instrumentalnoj tehnici. Muzikoterapija se primenjuje na djecu, adolescente i odrasle sa najrazličitijim poremećajima, i praktikuje se u grupama ili na pojedinačnim seansama. Koriste se različite tehnike ili metode, u zavisnosti od indikacije. Spontana improvizacija pomoću instrumenata i glasa može poslužiti kao osnova za mogućnosti izražavanja i kontakta.

Još od pamtivjeka, dobrobiti muzike su uočene u ponašanju pojedinaca, u liječenju određenih stanja ili kod psihijatrijskih poremećaja, za slobodnije izražavanje, za podsticanje kreativnosti, iskorištavanjem njegovih relaksirajućih ili stimulativnih vrlina. Proces podrazumijeva početnu procjenu muzikoterapeuta koja određuje relevantnost terapije, prijemčivost pojedinca na muziku i zvuk, nakon čega muzikoterapeut postavlja sa pacijentom kratkoročne ciljeve iz sveobuhvatnog pristupa liječenju.

„Intezivnije djelovanje muzike na naš nervni sistem pokazuje da ona ima u stvari više moći nego druge umjetnosti. Ali, ako istražimo prirodu tog suviška moći, otkrićemo da je on kvalitativan i da taj njoj svojstveni kvalitet počiva na fiziološkim uslovima. Čulni faktor, koji je u svakom uživanju ljepote nosilac duhovnog, veći je u muzici nego u drugim umjetnostima. Muzika, po svom bestjelesnom materijalu najduhovnija, po svojoj bespredmetnoj formalnoj igri najčulnija umjetnost, pokazuje u ovom svom tajanstvenom ujedinjavanju dviju suprotnosti jednu živu težnju da se asimilira s nervima, tim ne manje zagonetnim organima nevidljive telegrafske službe između tijela i duše“ [3].

3. Muzikoterapija kroz istoriju

„Gdje riječi ne vrijede, muzika progovara.“
Hans Kristijan Andersen [7]

Čini se da je muzika oduvijek postojala, pa nije moguće jasno precizirati njenu pojavu, a ne može se ni sa sigurnošću reći koji je ritam ili melodija bio prva komponenta ove umjetnosti. Međutim, vjerovatno se u velikoj mjeri razlikovala od muzike kakvu poznajemo danas. Porijeklo zvuka i muzike može se pratiti još od praistorije, a istorija muzike ostaje fragmentirana tokom svog razvoja, pa je teško precizno rekonstruisati razvoj muzike od praistorijskih vremena. Još od praistorije ljudi su koristili zvuke, udaraljke i pjesme tokom raznih ceremonija i gozbi. Muzika je nastala kao rezultat ritualizacije ovih ceremonija, okupljanja članova zajednice i stvaranja novog sredstva emocionalne komunikacije. Tako su velike civilizacije poput Egipta, Grčke, Persije i Kine počele da koriste muziku u medicinske svrhe. Za prve ljude koji su živjeli na zemlji muzika je bila sredstvo izražavanja. Studije sprovedene o praistoriji za sada ne donose dokaz da su muzika ili zvuk imali isjeliteljsku moć, istraživanja su usredsređena na muziku uopšte.

Termin *muzikoterapija* pojavljuje se prvi put u XX vijeku naročito u Kanadi i Sjedinjenim Američkim Državama, međutim njene prve tragove nalazimo još u Starom zavjetu. Prvi pronađeni tekstovi koji dokazuju postojanje muzike datiraju još od Antike. Nekoliko knjiga je stiglo do nas zahvaljujući papirusu, amforama, rukopisima ili čak ugraviranom kamenju. Još od Antike, muzici su se pripisivale „magične“ i iscjeliteljske moći. U Antičkoj Grčkoj muziku su najprije koristili Koribanti u katarzične svrhe, a prisutna je i na određenim plemenskim obredima, kako bi izazvala stanje ekstaze ili transa. Iz ovog običaja nastao je tarantizam. Kada bi osoba ispoljila određeni mentalni poremećaj, bilo u obliku prevelikog ushićenja ili kao potpunu malaksalost, to bi se

pripisalo ugrizu tarantule. Liječenje ovog stanja je podrazumijevalo hitni pronalazak muzičara koji bi neprestano puštao muziku dok se pacijent ne bi osjećao bolje. U ovom slučaju, muzika se smatrala jedinom efikasnom metodom liječenja pacijentovog stanja.

Kod starih Grka, muzika se proučavala kao nauka povezana sa matematikom, fizikom, medicinom. Imala je istaknuto mjesto u obrazovanju djece i mladih, i smatrala se neophodnom za formiranje karaktera. Među Grcima je već bilo muzikoterapeuta koji su svojim melodijama uticali na raspoloženje ljudi, koristeći instrumente kao što su lira i aulos. I čuveni grčki filozofi bavili su se značajem muzike i isticali njen uticaj na čovjeka. Hipokrat je još u V vijeku p.n.e. koristio muziku kako bi liječio ljude sa raznim psihičkim problemima. U svom čuvenom djelu *Država*, Platon opisuje muziku kao suštinski dio obrazovanja. Po njemu muzika utiče na naše emocije, raznježuje i pokreće našu dušu. Aristotel je smatrao da muzika utiče na karakter ljudi, i isticao je značaj i moć koju ona ima nad ljudskim dušama. Pitagora i njegovi učenici razvili su učenje koje govori o usklađenosti muzike, matematike i astronomije poznato kao Harmonija sfera, prema kojoj nebeska tijela krećući se svemirom proizvode zvuk koji je nama nečujan.

U drevnom Egiptu muzika je bila predstavljena istim hijeroglifom koji simbolizuje radost i blagostanje. Natpisi i crteži na hramovima, grobnicama, statuama, freskama, svjedoče da se muzika koristila tokom raznih obreda u hramu, na javnim i privatnim zabavama. Iako su informacije o muzici koja liječi dosta nepoznate, zahvaljujući nekim medicinskim papirusima starim 2.600 godina, koji govore o činima namenjenim liječenju neplodnosti i reumatizma, možemo zaključiti da se koristila.

Kinezi su koristili razne vrste muzikoterapije još pet vijekova prije nove ere. Za njih se suština muzike nalazi u zvuku, i ekvivalentna je odjeku, spontanoj reakciji, strujanju vazduha, udisaju. Takođe, ona predstavlja vezu koja uspostavlja harmoniju čoveka između neba i zemlje.

Nakon Drugog svjetskog rata, muzičari su putovali u bolnice i svirali muziku za vojnike koji su patili od emocionalnih i fizičkih trauma kao posledice rata. Nakon toga, sprovedena su opsežna istraživanja na raznim institutima u cijelom svijetu.

4. Aktivna ili Receptivna muzikoterapija

Muzika izražava ono što se ne može reći, a o čemu je nemoguće ćutati
Viktor Igo [6]

Ono što se neminovno nameće kao pitanje je - *Da li muzika zaista liječi i na koji način?*, kao i *Da li određena vrsta muzike ima povoljnije efekte na neke bolesti u odnosu na drugu?*

Prema karakteristikama pacijenata, poljima primjene, a posebno u skladu sa ciljevima muzikoterapije, muzikoterapeut može da koristi dva različita pristupa, koji su ujedno i dva glavna pravca muzikoterapije: *aktivna muzikoterapija i receptivna muzikoterapija*. Prvi se sastoji u tome da se pacijent izražava uz pomoć muzike, dok

drugi podrazumijeva da se pacijent oslobađa slušajući zvučni program koji je razvio muzikoterapeut.

4.1. Aktivna muzikoterapija

Aktivna muzikoterapija je disciplina koja se zasniva na stvaranju zvuka korišćenjem muzičkih instrumenata i glasa. Kroz aktivnu muzikoterapiju osoba postaje kreativna i izražava se kroz muziku, zvukove, tijelo. Da bi se koristio ovaj vid muzikoterapije nije potrebno prethodno poznavanje muzike, koja se koristi tokom terapija, a praktikuje se pojedinačno ili u grupama, u bilo kom uzrastu. Ne postoji samo jedan instrument koji se primjenjuje tokom muzikoterapije, već se koriste različiti instrumenati kao što su bubnjevi, ksilofoni, male udaraljke - marakas, flaute i gudački instrumenati. Primjena ove tehnike je raznovrsna, a može uključivati pacijente sa različitim zdravstvenim problemima, na primjer ljude sa problemima u govoru, autistične, psihotične ili osobe sa Parkinsonovom ili Alchajmerovom bolešću. Ovaj vid muzikoterapije omogućava izražavanje potisnutih osjećanja, i pomaže ljudima koji imaju nisko samopouzdanje ili samopoštovanja, koji su pod stresom ili pate od anksioznosti. Muzikoterapija pomaže da se ojača odnos između djece i roditelja. Takođe je namijenjena djeci koja u školi imaju poteškoće sa održavanjem pažnje, koncentracije, sa pamćenjem, kao i ljudima koji pate od poremećaja inhibicije ponašanja, raznih fobija itd. Na primjer, na terapiji možemo vidjeti malu djecu da lupaju po bubnju kako bi iz sebe izbacili gnijev ili višak energije koju su u sebi potisnuli jer nemaju dovoljno slobodnog vremena ili ne mogu da je ispolje kod kuće. To im omogućava da svoja osjećanja pretvore u muziku, a ne u riječi, što je često i lakše. S druge strane, kod ljudi koji boluju od Alzhajmerove bolesti, učenje i pamćenje muzike igra ulogu u rehabilitaciji pamćenja. Ukratko, kaže se da je muzikoterapija aktivna kada osoba sama proizvodi zvukove i izražava se muzičkim instrumentima, glasom ili tijelom, na taj način razvijajući kreativnost i samoizražavanje.

4.2. Receptivna muzikoterapija

Muzikoterapeut najprije sa pacijentom obavlja razgovor i daje mu da popuni upitnik muzičke prijemčivosti kako bi napravio muzički izbor koji se uspostavlja u skladu sa godinama, muzičkom kulturom i psihološkim problemima pacijenta. Upitnik sadrži pitanja vezana za odnos pacijenta prema muzici: sjećanja vezana za muziku, zvukove koji su za njega od posebnog značaja, muzičko obrazovanje, odnos porodice prema muzici, slušanje muzike, radija, kako bi se definisao razlog njegovog dolaska na seanse, odnosno ono što ga tišti i opterećuje. Od dobijenih odgovora, terapeut se odlučuje za odgovarajuću muziku, koju će koristiti tokom terapije. Izabrana muzika će se mijenjati tokom terapije kako bi se približila problemu koji pacijent ima, kao i krajnjim cilju njegovog rješavanja. Cilj seansi je da se muzikoterapeut približi pacijentu, njegovom raspoloženju i stanju uma, kao i da podstakne maštu pacijenta kroz slušanje muzike. Na

primjer, kod osobe koja pati od depresije seansa može početi slušanjem melodije melanholičnog tona, dok za dijete koje je nervozno ili hiperaktivno prije će se koristiti snažnije melodije koje evociraju dinamičnost i energiju, a ne muzika za opuštanje i smirenje koja neće imati uticaja na njega. Ukoliko je u pitanju pjesma, tekst pjesme takođe igra značajnu ulogu, riječi moraju biti usko povezane sa psihičkim stanjem pacijenta, kako bi on mogao riječima da iskaže svoja osjećanja. Seanse slušanja imaju za cilj da probude maštu pacijenata i podstaknu uspomene, slike, priče, emocije. Ova tehnika se može koristiti kod starijih osoba, kao i kod ljudi sa Alchajmerovom bolešću. Receptivna muzikoterapija donosi blagostanje ljudima koji imaju ozbiljne zdravstvene probleme kao što je rak. Uz pomoć muzikoterapeuta, osobe sa invaliditetom, osobe sa autističnim poremećajima pronalaze način izražavanja i poboljšavaju svoj odnos sa drugim ljudima. Muzikoterapija takođe doprinosi regulaciji srčanih i disajnih funkcija prijevremeno rođene djece. Za kraj možemo reći da receptivna muzikoterapija u suštini provocira, jer teži da kroz muziku pokrene određene emocije kod pacijenta, kako bi on bio otvoren za dijalog i pomoć.

5. Muzikoterapeut

„Dokle god ne budemo htjeli da zvuke razmatramo samo preko potresa koje izazivaju u našim životima, dotle nećemo imati istinska načela muzike i njene moći nad srcima.“
Žan Žak Ruso [5]

Muzikoterapeut pomaže ljudima koji se susreću sa brojnim problemima u raznim životnim sferama, ili koji pate od ozbiljnih zdravstvenih problema. Svoju metodu mora prilagoditi poteškoćama sa kojima se susreće pacijent ili grupa pacijenata: psihoafektivne, socijalne ili bihejvioralne teškoće, senzorni, fizički ili neurološki poremećaji. Shodno tome, njegov zadatak je da uspostavi program muzikoterapije koji će primjenjivati tokom seansi. Čitavi proces podrazumijeva da se posredstvom muzike uspostavi komunikacija sa pacijentom. Muzikoterapeut mora biti osjećajan i empatičan, a istorija pacijenta je bitan element koji treba uzeti u obzir tokom terapije.

Po profesiji, muzikoterapeut može biti kliničar, odnosno psiholog, ljekar, ili sa pedagoškog i socijalnog stanovišta profesionalni muzičar, nastavnik, vaspitač, muzikolog, koji je pored svog primarnog zanimanja završio obuku za muzikoterapeuta. Kao i svi psihoterapeuti, i muzikoterapeut mora neprestano da se usavršava i radi na sebi. Vještine koje muzikoterapeut treba da posjeduje zavise od oblasti u kojoj on želi da se bavi svojom profesijom, međutim on mora posjedovati medicinsko i muzičko znanje, sposobnost slušanja i motivaciju. Medicinska i psihoterapeutska znanja preporučuju se za rad fokusiran na klinički aspekt muzikoterapije, dok je kulturno i društveno znanje pogodnije za primjenu u duhovne i odgojne svrhe. Međutim, važno je znati da je u kontekstu psihoterapije pacijent taj koji otkriva sebe i koji sam pronalazi put do svog problema i njegovog razrješavanja sa terapeutom kao sagovornikom. Stoga, muzikoterapeut nije prvenstveno odgovoran za uspjeh (ili neuspjeh) terapije.

Na prostorima bivše Jugoslavije početak naučnog istraživanja muzikoterapije uradio je *dr Petar Stanković* koji je u svojoj knjizi *Božanstvena medicina* (1945.), razvio tehniku muzikalna psihoterapija. Začetnik muzikoterapije kod nas je *dr Ranka Radulović*, koja je autor dvije nove tehnike koje su priznate i koriste se i u svijetu, a to su:

· *Analičko slušanje muzike* - „primenjuje se u liječenju svih vrsta psihijatrijskih i psihosomatskih problema“ [15]

· *Integrativna muzikoterapija* - „primenjuje se kod različitih kategorija djece sa posebnim potrebama“ [16].

Danas profesija muzikoterapeuta kao ni sama muzikoterapija nisu svuda priznati, što je paradoksalno s obzirom na činjenicu da se sve više koristi u bolnicama (na pedijatriji, onkologiji, neurologiji, psihatriji). Međutim, iako vlasti ostaju oprezne u pogledu njene efikasnosti, dokaza o njenoj efikasnosti je sve više, pa zaista možemo reći da je moć muzike nesporna.

6. Muzički instrumenti koji se koriste u muzikoterapiji

„Muzika daje dušu svemiru, krila umu, let mašti i život svemu što postoji.“
Platon [10]

Muzikoterapeuti za vrijeme sesije mogu da koriste razne muzičke instrumente.

Spisak instrumenata koji se mogu koristiti za vrijeme muzikoterapije je dugačak, a neki od njih su: gviru, klaves, drveni blokovi, kišni štap, šejkeri, marakas, kastanjete, agogo, činele, gong, zvono, zvončići - glokenšpil, zvečka, kabasa, konga, pjevajuća tibetanska činija, tamburin, triangl, razni bubnjevi: bongo, afrički drveni bubanj - djembe, bliskoistočni bubanj darbuka ili dumbek, doboš, bas bubanj, indijski bubanj ili tabla, kineski bubanj, japanski taiko bubanj, bendir, irski bubanj - bodhron. Tu su još: marimba, ksilofon, metalofon, harfa, harmonika, melodika, blok flauta, gitara, ukulele, violina, viola, čelo, klarinet, fagot, flauta, saksofon, truba, trombon, rog i drugi. [9]

Koji će instrument biti korišćen za vrijeme sesije zavisi kako od muzikoterapeuta tako i od sklonosti pacijenta ka nekom muzičkom instrumentu, ali i od toga da li određeni instrumenti mogu da postignu određene terapeutske ciljeve za vrijeme sesije.

Prilikom uvođenja muzike, terapeut često svoj izbor muzike bazira po *ISO principu*, koji se vodi činjenicom, da muzika ima uticaja ako odgovara trenutnom stanju pojedinca i da se vremenom postepeno mijenja kako bi se uticalo na određeno raspoloženje. Zbog toga je zadatak terapeuta, da se pobrine da se tekst i melodija podudaraju sa raspoloženjem i psihološkim stanjem osobe koja je na terapiji. [12]

7. Zaključak

Može se konstatovati da muzikoterapija kao vid liječenja u mnogome pomaže kod emocionalnog, fizičkog i duhovnog stanja nekog pojedinca. Postoji dovoljno naučnih dokaza koji potvrđuju terapeutsko dejstvo muzike. Od samog početka, kada se muzikoterapija koristila samo u nekim psihijatrijskim i veteranskim bolnicama, kao vid pomoćne terapije, sve se više ovaj vid liječenja susreće kao sastavni dio liječenja u raznim institucijama.

Najveći uspjeh muzike kao lijeka se ogleda u tome što zvuk i vibracija imaju veliki uticaj na sve regije u mozgu, zbog čega mnogi muzičari i profesori muzike kažu da je ona prvo mentalna pa tek fizička aktivnost. Zbog toga je njen uticaj na razna oboljenja intelektualne ili fizičke prirode mnogostruk.

Muzikoterapiju ne treba ograničiti samo na liječenje osoba koje imaju zdravstvenih problema, već je mogu koristiti i sasvim zdrave osobe, za lakše obavljanje nekih dnevnih obaveza, jer je muzika uvijek bila i biće dio svakodnevnih aktivnosti.

8. Popis literature

- [1] Berner, P. (2004). Muzika kao duhovna staza
- [2] Berner, P. (2004). Muzika kao duhovna staza (citirano)
- [3] Hanslik, E. (1977). O muzički lijepom (citirano)
- [4] Leman, K. A., Sloboda, E.Dž., Vudi, H. R., (2012). Psihologija za muzičare
- [5] Ruže, Ž. (1994). Muzika i trans (citirano)
- [6] Citiram.net. URL: <https://citiram.net/> (citirano; 30.07.2019.)
- [7] Edukacija. URL: <http://edukacija.rs/> (citirano; 04.08.2019.)
- [8] GoodTherapy. URL: <https://www.goodtherapy.org/> (31.07.2019)
- [9] Inspirem. URL: <https://www.inspiremusictherapy.com/home1> (31.07.2019.)
- [10] Kultiviši se. URL: <https://kultivisise.rs/> (citirano; 04.08.2019.)
- [11] Lonerwolf. URL: <https://lonerwolf.com/> (31.07.2019.)
- [12] Music therapy time. URL: <https://musictherapytime.com/> (31.07.2019)
- [13] Wannabe Magazine. URL: <https://wannabemagazine.com/> (citirano; 04.08.2019)
- [14] Wiki citat. URL: https://hr.wikiquote.org/wiki/Glavna_stranica (citirano; 04.08.2019)
- [15] Wikipedia. URL: <https://sr.wikipedia.org/wiki/> (citirano ; 31.07.2019)
- [16] Wikipedia. URL: <https://sr.wikipedia.org/wiki/> (citirano ; 31.07.2019)