



„MAN TAIP GERA BŪTI GARSIAI“



kaip susipažinti su pačiu
savimi, pasakoja muzikos
terapeutė Greta Arlauskė

Justina Karklelienė



„Susipažinkime...“; – žmonėms, kurie įsitikinę, kad muzika juos erzina, pasiūlo muzikos terapeutė Greta Arlauskė. Poliklinikoje dirbanti praktikė neretai susiduria su tuo, kad žmonės vis dar mažai žino, kaip ši terapija vyksta: „Daug kas galvoja, kas ateis į užsiėmimą ir tiesiog klausysis muzikos. Kiti mano, kad reikės dainuoti kaip chore. Bet muzikos terapija nėra nei tai, nei tai... Terapija, bet kokių atveju, reiškia žmogaus darbą su savo vidumi.“

Pasak pašnekovės, muzikos terapijos užsiėmimai padeda persikrauti psichikai ir vėl tapti tuščiu lapu, o tada visai kita būsena eiti ir užsiimti norima veikla. „Vis labiau atsiranda suvokimas, kad žmogus yra ne geležinis ir, jeigu mes savimi nesirūpinsime, tai nuolat didėjančiame gyvenimo tempe vis tiek galiausiai bus „stop“, kai nebeturėsime vidinių resursų. Taip vis dažniau žmonės atsigręžia į viską, kas susiję su žodžiu „psi“; – pasakoja G. Arlauskė.

Itamos ir streso paleidimo užsiėmimai, bent jau didmiesčiuose, tampa kone taip pat įprasti kaip nueiti į koncertą ar teatrą. Kaip matote jus – kokioje būsenoje šiuo metu yra didelė visuomenės dalis? Ką pastebite – kuria linkme keičiasi suvokimas apie psichikos sveikatą ir kaip žmogus gali sau padėti?

Man darbe tenka susidurti su įvairaus amžiaus žmonėmis: nuo mokslei-

vių iki septyniasdešimtmečių ar netgi aštuoniasdešimtmečių. Bent jau, ką aš pati pastebiu, ypač tarp jaunų žmonių, kad gyvenimo tempas tik greitėja, o reikalavimų nemažėja. Dar vienas dalykas, į kurį atkreipiau dėmesį, kad, jeigu žmogus yra gabus ir kiti pastebi, jog jis už kitus atsakingesnis ir rimtesnis, tai pradeda jam krauti visus darbus.

Labai džiaugiuosi, kad pastaruosiu metu keičiasi požiūris į darbą ir poilsį. Vis daugiau kas pradeda suvok-

ti, kad ir čia turi būti pusiausvyra, nes žmogaus psichika yra ne geležinė. Be to, vis labiau suprantama, kad ne su viskuo, kas mūsų gyvenime įvyksta, mes turime labai lengvai susitvarkyti. Mes gyvename labai besikeičiančiame pasaulyje: kas prognozavo Covid-19 pandemiją ar visus dabar vykstančius karus? Lietuvoje šiuo metu tvyro bendra įtampa ir žmonės vis labiau jogs genami skuba, todėl dabar ir daugėja užsiėmimų, kuriuose galima išmok-



ti paleisti įtampą, sugrįžti į save bei skirti sau laiko.

Kaip keičiasi požiūris į psichikos sveikatą, labai priklauso nuo kartos ir netgi vietos, iš kurios kilę žmonės. Pavyzdžiui, dirbama su pabėgėlių grupe iš Ukrainos, pastebiu, kad, jeigu jie tik išgirsta žodžius „psichologo konsultacija“, iš karto sako: „Ne“. Dar nuo sovietmečio labai išgalėjęs požiūris, kad viskas, kas susiję su „psi“, yra labai baisu. Iki šiol nemažai žmonių įsitikinę, kad, jeigu sveikatos istorijoje bus įrašyta kas nors su šiuo žodžiu, tai neteksi statuso visuomenėje, nebegalėsi vairuoti ar tavęs nepriims į darbą. Ta psichologinio darbo su savimi stigma vis dar pas mus labai gajį ir senyvo amžiaus žmonėse ji aišku, stipresnė.

Ne visi žmonės dar žino, kad pokalbiai su psichologu ar psichoterapeutu yra konfidencialūs ir niekas neturi teisės apie juos sužinoti, nebent kultū tiesioginė grėsmė gyvybei. Šiais laikais, jeigu sergi depresija ar turi nerimo sutrikimą, tikrai niekas apie tai nesužinos. Jauni žmonės paprastai žiūri kitaip – jie džiaugiasi, kad gali sulaukti pagalbos ir paskui apie tai pasakoja savo pažįstamiems. Kuo jaunesnė karta, tuo požiūris į psichikos sveikatą yra paprastesnis ir atviresnis.

Vedate užsiėmimus jaunimui „Sulėtėk“. Kokią muzikos terapiją turi galią padėti žmogui sumažinti jo vidinį greitį?

Dažnai mums atrodo, kad pavargus teisingas būdas ilsėtis yra atsisėsti ir pasėdėti tyloje ar pagulėti ir išsimiegoti. Aišku, jei daug metų medituojate ir mokotės būti tyloje, tai toks poilsis tinka, tačiau dauguma žmonių tyloje pajunta



ne ramybę, o galvoja apie nepadarytus darbus.

Per muzikos terapiją įvairiomis užduotimis aš padedu žmonėms pasiekti būseną, kuri dabar populiariai vadinama „čia ir dabar“. Kai darome ką nors kūrybiško ir dar nepažįstamo, tai sunkiai galime vienu metu prisiminti galybę kitų savo reikalų. Tarkime, paprašau bendrauti ne žodžiais, bet muzikos instrumentų skleidžiamais garsais – į užduotį įsitraukę žmogus pamažu į save įsileidžia kitą tempą ir kitą būseną. Ilstėtis pradeda tada, kai sugebame paleisti savo emocijas ir reikalus. Tada ir sugebame atrasti tai, kas yra malonu ir teikia džiaugsmo.

Grupėje muzikos instrumentais kuriame bendrą improvizaciją ir prieš tai niekada kartu negroję žmonės sukuria nuostabiausių dalykų. Stebiu žmones ir matau, kad po to jų veido raumenys atsipalaiduoja. Jie nesistengė atsipalaiduoti, tiesiog, įsitraukę į muzikavimą save išreiškė, jų protas nurimo ir jie sulėtėjo. Daug kas sako, kad po visos dienos jie pagaliau sugebėjo atitrūkti nuo savo darbų, nes, tiesiog atsisėdus, iš minčių pereiti į poilsį yra labai sudėtinga.

Oką šiandien išgyvena vyresnio amžiaus žmonės, kurie jau nebedirba, jų gyvenimo tempas lėtesnis ir atsakomybių mažiau?

Mano akimis žiūrint, senyvam žmogui šiais laikais labai sunku gyventi, nes nuolatos viskas kinta. Visų pirma, šie žmonės pakeitė santvarką, kurioje gyveno ir kur viskas, daugiau mažiau, buvo užtikrinta. Dabar jie gyvena nuolatiniam pokyčių pasaulyje, kuriame neužaugo ir jų psichika patiria didelį stresą, nors ir aktyviai nedaro penkių darbų kaip jaunimas.

Jiems susirasti darbą yra sunkiau, pats išėjimo į pensiją laikotarpis yra didelis gyvenimo pokytis, prie kurio reikia prisitaikyti. O nuolatiniai pokyčiai senyviems žmonėms kelia daug nerimo, nepsitikėjimo, nereikalingumo ir vienišumo jausmą. Dažnai jų vaikai ar anūkai yra šimtu procentų sukritę į savo darbus ir net neturi laiko paskambinti.

Kaip skirtingų kartų žmonės reaguoja į jūsų vedamus muzikos terapijos užsiėmimus? Su kokiomis situacijomis ir vertinimais jums tenka kasdien susidurti?

Pamenu vieną pacientę, kuri tik atėjusi pasakė, kad muzika ir ji niekaip



kartu nesiderina ir į užsiėmimus atėjo tik todėl, kad reikia, o ne todėl, kad norėtų. Viskas baigėsi tuo, kad ji tapo didžiausia muzikos terapijos gerbėja. Dažnai žmonės įsivaizduoja, kad muzikos terapijai reikia turėti kokių nors muzikinių gabumų, tačiau visi šiems užsiėmimams naudojami instrumentai yra sukurti taip, kad jais būtų paprasčia groti intuityviai.

Mes visi gimstame muzikalūs. Pasi-klausykite, kiek garsų skleidžia kūdikiai, kurie dar nemoka kalbėti. Ši mūsų prigimtinė muzikinė kalba užima labai didelę bendravimo dalį. Tyrimai rodo, kad per žodžių turinį mes priimame tik apie dešimt procentų informacijos, apie pusę – per kūno kalbą, o visa kita – kalbos dinamika, intonacija ir emocija. Tai juk ir yra mūsų skleidžiama muzika.

Dažnai susiduriu su įsitikinimu, kad per muzikos terapiją dalyviams tiesiog paleis muziką, o jie patys nieko nedarys. Terapeutas atėjusiems nekoncertuoja ir jų nelinksmina, o per dainas, klausymąsi, muzikavimą įtraukia juos aktyviai dalyvauti – tų metodų yra daug. Aš pati dažniausiai dirbu per aktyvų muzikavimą – užsiėmimuose mes grojame muzikos instrumentais.

Terapeutas, visų pirma, atsizvelgia į tai, su kokiomis bėdomis žmogus atėjo, parenka užduotis, kad per malonų muzikavimą priartėtų prie sunkių gyvenimo klausimų. Per muzikos terapiją mes surandame kūrybišką ir įtraukiantį būdą tyrinėti vidinius sunkumus ne per kančią, o per džiaugsmą.

Nukelta į 20 psl.



Atkelta iš 19 psl.

Kokie instrumentai paprasčiau naudojami muzikos terapijoje? Kuo jie skiriasi nuo mums įprastų, pavyzdžiui, girdimų koncerte?

Dauguma muzikos terapijos instrumentų yra intuityvūs – net jei jūs pirmą kartą instrumentą paimsite į rankas, jūs vis tiek gebėsite juo groti. Pavyzdžiui, yra tokia lietaus lazda, kurią tiesiog paverti ir viduje bėgdami rutuliukai skleidžia garsą. Tokią lietaus lazda nesunku pasigaminti ir patiems: į kartoninę tūtelę nuo popierinio rankšluosčio priberkite grikių ar kitų kruopų ir užklijuokite galus.

Nemažai muzikos terapijoje naudojamų instrumentų kilę iš Afrikos ir yra įkvėpti gamtos. Tarkime yra tokios medinės varlės, per kurias braukiant girdisi lyg kvakšėjimas. Kitas instrumentas – vandenyno būgnas, kurį judindamas išgirsti ošimą. Dar naudojamas griaustinio būgnas, skleidžiantis griaustinio garsą.

Savo emocijas mes labai lengvai su šiais garsais susiejame: jeigu viduje jaučiame nerimą, galime norėti padaužyti būgną, jeigu norisi ramybės, galime paimti instrumentą, kuris skamba švelniai kaip lietaus lazda. Visi instrumentai pakankamai ryškūs ir savo charakteriu skirtingi. Be to, dalyvaudami muzikos terapijos užsiėmime žmonės patys gyvai kuria muziką, o mokslo tyrimai rodo, kad gyva muzika savo vibracija veikia žymiai stipriau nei klausomas muzikinis įrašas.

Dažnai keliamas klausimas, kaip būti savimi, kaip grįžti į save, kaip atrasti tikrąjį „Aš“. Kokių galimybių prisidėti prie šio sąvęs pažinimo kelio turi muzikos terapija?

Kai žmogus paima muzikos terapijos instrumentą ir ima juo groti taip, kaip jam jaučiasi, jis save įgarsina. Kai žmogus išgirsta, kaip skamba jo vidinė emocija, tai tampa labai psichologiškai stipriu momentu. Pamatę save iš šalies, imame geriau save suvokti. Be to, žmogus dažniausiai pasirenka instrumentą, kurio garsas atitinka jo tuometinę vidinę jauseną. O kartais žmonės atranda garsų, kurie jiems asocijuojasi su maloniais prisiminimais – tai irgi teigiamai veikia.

Muzikos terapijos instrumentai padeda tyrinėti, kaip žmogaus emocijos nuolat keičiasi. Pavyzdžiui, per užsiėmimą ant žemės išdėlioju įvairių ins-



trumentų ir šalia ant popieriaus lapo užrašau skirtingų emocijų. Užduotis dalyviui – paimti instrumentą, šalia kurio užrašyta emocija, kuri jį tuo metu atitinka, ir pagroti. Kai emocija pasikeičia, žmogus keliauja prie kito instrumento. Taip galima pamatyti, kad mūsų emocijos gali keistis kas minutę. Pradedame tyrinėti, kuriose emocijose užsibūname ilgiau, o iš kurių lengviau išeiname. Taip ratu keliaudami sukuriame savo emocijų žemėlapi ir išsąmoniname, kas mumyse vyksta.

Savo praktikos pradžioje labai mėgau dirbti su klausimais – „Kaip išgirsti kitą ir kaip išgirsti save“. Muzikos terapijoje mes ir dirbame, visų pirma, ties grįžimu į save. Kad išgirstum save, pirmiausia turi nutilti triukšmas galvoje – reikalai, kaltinimai, savigrauzos ir visa kita.

Kad išgirstume save, tai ne tik tylą ir ramybę turi ateiti, bet ir susidomėjimas

savimi. Juk visos terapijos siekia atgręžti žmogų į jo vidinius procesus, padėti su jais susitvarkyti, kad galėtų gyventi visavertį gyvenimą. Ir štai čia nutinka tokių netikėtų momentų: „O, aš visą gyvenimą galvojau, kad man patinka tyliai, bet pasiėmiau garsiausią instrumentą ir man buvo taip gera.“

Per grupinę terapiją mes taip pat pamatome, kad niekas nėra savaime suprantama ir tą pačią užduotį arba tą pačią emociją kiekvienas išreiškia savaip. Tada lengviau suprasti, kad tavo tiesa nėra vienintelė ir yra daug kitų variantų. Žmogui pradeda kilti klausimų: „Apie ką esu aš? Ko aš noriu? Kas man teikia džiaugsmą?“ Kaip jūs į šiuos klausimus atsakysite, jau bus jūsų tolimesnė kelionė.

Kokius klausimus apie žmogų kir jo sveikatą jums šiuo metu labiausiai rūpi atskleisti? Kokius klausimus dabar labiausiai tyrinėjate?

Man visuomet yra įdomi sąsaja tarp žmogaus vidinio pasaulio ir to, kaip jis klausosi muzikos. Pavyzdžiui, aš paprašau žmonių, kad jie pasidalintų savo mėgstama daina. Mums kartu tos dainos grupėje beklausem kyla jausmų, emocijų ir pojūčių, ir žmogus, kuris tą dainą pasirinko, patvirtina, kad klausydamasis dainos jis būtent taip ir jaučiasi. Jeigu aš tos pačios dainos paklausau viena namuose, be grupės dalyvių, pajuntu, kad toje dainoje nebėra pusės emocinio krūvio, kuris buvo, kai klausėmės kartu. Tai reiškia, kad mes ne tik girdime muziką, bet ir, būdami kartu, sąmoningai jaučiame kito žmogaus emocijas. Žmogaus sąmonė, emocinė būsena ir muzika yra neįtikėtai susiję.

