

Muzikos terapeutė Greta Arlauskė: „Muzikos terapija yra kaip mažytė gyvenimo simuliacija, kurioje mes galime sau padėti“

Greta Arlauskė yra diplomuota muzikos terapeutė, kuri veda muzikos terapijos grupinius užsiėmimus suaugusiems ir paaugliams. Terapeutė turi ilgametę praktiką vedant muzikos terapijas bei kuriant dainas. Profesionali muzikantė yra tyrinėjusi įvairiausias muzikos stilius. Šiuo metu domisi emociniu intelektu, šokio terapija. Klientai / pacientai, kuriems teko dalyvauti šioje terapijoje, teigia, kad suvokia daug dalykų apie save, kurių iki tol nežinojo. Elgesys terapijoje jiems atspindi tai, kokių savybių turi gyvenime bei kaip elgiasi tam tikrose situacijose.

Pirmiausia norisi paklausti, kas yra muzikos terapija?

Kai reikia paaiškinti paprastam žmogui, čia yra neįtikėtinai sunkus uždavinys, nes visi įsivaizduoja bet ką, tik ne tai, kas yra muzikos terapija. Muzikos terapija yra triada, terapijoje visada yra terapeutas, klientas / pacientas ir muzika kaip mediumas, priemonė mums bendrauti. Aš muzikos terapiją vadinu tokia terapijos forma, kuri leidžia dirbti su žmogaus problemomis, klausimais, poreikiais. Būtent per terapinę prizmę, bet kitokia, labiau komfortiška ir žaisminga forma. Ryšys tarp terapeuto ir kliento / paciento susikuria dėka muzikos, kurią naudojame kaip bendravimo priemonę. Dažnai klausiu žmonių, ar jiems būna tokie momentai, kai viduje visko vyksta labai daug ir sunku pasakyti, kas yra, pritrūksta žodžių. Muzika, kaip forma, mums padeda pamatyti tai, ką kartais sunku įvardinti žodžiais. Man asmeniškai muzikos terapija yra kaip mažytė gyvenimo simuliacija, kurioje mes galime sau padėti. Muzikos terapija nevyksta be terapeuto, šiomis dienomis mes turime daug visokių spalvų terapijų, kuriose nupiešiame spalvas, turime tų pačių muzikos terapijų, kur tiesiog paleidžiama muzika sėdint fotelyje ar masažinėje kėdėje. Tačiau terapijai įvykti reikalingi šie trys dalykai, tada mes jau kalbame apie kvalifikuotą paslaugą, o ne kaip mėgstamą užsiėmimą.

Kokį tikslą turėdami žmonės ateina į terapiją?

Pačioje muzikos terapijoje tikslai gali būti patys įvairiausi, nes ji, kaip terapijos forma, gali būti taikoma ką tik gimusiems kūdikiams (net ankstukams), taip pat ir senoliams paliatyvioje slaugoje, kuriuos reikia palydėti į amžinąją kelionę. Taigi muzikos taikymo sritis yra neįtikėtinai plati. Muzikos terapija užsiimantis specialistas atsižvelgia į tikslinę klientų / pacientų amžiaus grupę ir jų poreikius. Aš dirbu su suaugusiais arba paaugliais, dalį laiko dirbu Šeškinės poliklinikos psichiatrijos dienos stacionare. Į stacionarą ateina žmonės, kurie turi tam tikrų psichinių sutrikimų, psichologinių

problemų. Būtent šiuo atveju muzikos terapija turi palaikomąją užduotį. Žmonėms, kurie susiduria su sunkumais, labai trūksta bendrystės bei palaikymo. Todėl konkrečiai žiūriu į žmones ir užsiėmimą dėlioju taip, kad jie vėl pajustų ryšį vienas su kitu, galėtų bendrauti, patirti meilę, pozityvias emocijas, dėkingumą. Dažnai ateina tiesiog savęs ieškantys žmonės su vidiniais klausimais, savomis problemomis, nerimu, stresu, didele įtampa. Aktyviojoje muzikos terapijos rūšyje naudojame instrumentus, tai padeda sumažinti stresą, būti čia ir dabar. Tikslai keičiasi pagal tiksline grupę. Galėtume kalbėti netgi apie terapiją, kuri gali skatinti vaiko raidą, padėti neurologiniams pacientams su Parkinsono liga. Bendrinis muzikos terapijos tikslas – padėti žmogui.

Ką muzikos terapija suteikia žmogui, norinčiam pagerinti savo savijautą?

Jeigu žmogus jau kreipiasi į terapeutą, jis susiduria su sunkumais arba bent jau turi tam tikrus klausimus, kuriuos nori išspręsti. Pirmas dalykas, ką suteikia muzikos terapija – ryšys. Ryšio užmezgime mes kartais galime kalbėti, kartais galime išsirinkti mylimiausius instrumentus, pasidalinti savo mėgstamiausiomis dainomis. Visada prašau klientų / pacientų, kad pasidalintų savo mylimiausią dainą. Darbindamasis žmogus siunčia savo CV, o aš sakau ateinantiems, kad atsineštų savo dainą (juokiasi). Toliau išsiaiškiname, kokie yra norai, nes kai žmogus įsivardija poreikius, tada jis gali sąmoningai su tuo dirbti. Kai aš žinau žmogaus poreikius, mes galime judėti toliau, parinkti veiklas, kurios padės pamatyti savo mechanizmus, reagavimą į situacijas. Galbūt mes ieškosime veiklų, kurios padės tiesiog nusiraminti. Kartais tai gali būti žmogus po insulto, kurio viena kūno pusė dirba silpniau, todėl mes parenkame tokius metodus, kurie skatina kairę pusę labiau įsitraukti ir dirbti. Bet kokių atveju su atėjusiu gerinti savijautą mes kalbėsime, kokie yra poreikiai, ir pagal tai parinksime metodus, vienaip ar kitaip įtrauksime muziką. Klientas / pacientas galės įsitraukti į muzikos terapiją per komfortą, nes dirbti su savo sunkumais gali būti malonu.

Su kokiomis kitomis terapijomis galima jungti muzikos terapiją?

Iš tikrųjų tai menų terapijos šakoje yra šokio ir judesio terapija, dramos terapija, dailės terapija ir muzikos terapija. Šokio ir judesio terapija naudoja muziką, bet ieškant atsakymų dėmesys sutelkiamas būtent į šokį ir judesį. Dramos terapijoje gali būti naudojama muzika ir instrumentai, bet ši terapija labiau veiks per konsteliacinę, teatrinę prizmę. Tai nereiškia, kad nebus naudojama muzika. Muzikos terapijoje gali būti muzikos naudojimas nuo grojimo instrumentais, muzikos klausymo iki dainų kūrimo. Su senoliais mes galime dainuoti karaoke dainas, jeigu tik jiems to reikia. Net kineziterapijoje naudojama muzika, kad būtų lengviau daryti mankštą, muzika bus tik palaikantis fonas.

**Tai kaip suprantu, dailės terapijoje grojant muzikai negausime dviejų terapijų vienu metu?
Muzika bus tik fonas?**

Tikrai taip, dailės terapijoje pagrindinis darbas yra vienoks ar kitoks piešimas. Jeigu bus naudojama muzika, tai negali būti jungtinė terapija. Muzika veiks kaip papildomas išteklius.

Kaip įprastai vyksta muzikos terapija?

Papasakosiu, kaip vyksta pas mane. Iš esmės yra dvi pagrindinės muzikos terapijos formos: receptyvioji, kai mes klausome muzikos, ir aktyvioji, kai mes patys grojame, kuriame, aktyviai įsitraukiame. Aš vedu aktyviąją muzikos terapiją. Mano užsiėmimuose susirinkus padarome atidaromąjį ratą, kuriame trumpai pasidalijame, kaip šiandien jaučiamės, kokia yra nuotaika. Kartais išsakome intenciją, ko mums šiandien norėtusi. Taip pradėdame užsiėmimus, vėliau visada darau praktiką, kuri skirta įsijungti, nutolti nuo savo minčių, nes tai, kad atsisėdome čia, dar nereiškia, kad mintimis nedarome 59 darbų (juokiasi). Darome kūno perkusijos užduotį, kartu dažnai niūniuojau, mes plojame į kelius su rankomis, įtraukiame kažkokius žodžius, kad žmonės atsirastų čia ir dabar. Toliau pasitelkiame tos dienos temą, pvz., vidinis ritmas, emocijos, palaikymas, resursas. Aš mėgstu gamtos resurso improvizaciją, kai mes ieškome tokio vaizdo ar vietos, kuri mus ramina. Terapijoje yra daug instrumentų, kurie atitinka gamtos garsus. Sudėdu instrumentus, kurie tiktų tai improvizacijai. Mano kaip terapeutės užduotis – parinkti tokus instrumentus, kurie tiktų užduočiai ir temai, čia svarbus ir reikalingas muzikinis išsilavinimas. Vėliau atliekame kitą užduotį, kuri bus kito resurso tema. Svarbus momentas yra įsisąmoninimas, kas su žmogumi vyko, ką jis atrado, koks jausmas aplankė. Šitų improvizacijų dėka galime išsiaiškinti daug dalykų apie save. Pabaigoje dažnai paleidžiu mėgstamas pacientų dainas ne pagal tai, ar patinka ar nepatinka, kiekvienas pasako, kokie jausmai ir mintys kilo. Prašau žmogaus, kuris dalinosi daina, kalbėti paskutiniam. Dažniausiai tas visas sudėtas paveikslėlis sukrenta į bendrą turinį, apie ką buvo daina tam, kuris pasidalijo. Reiškia, kad mes galime neįtikėtinais jautriai girdėti. Jeigu išmokstame girdėti kitą, tada girdime ir save. Taigi mes keliaujame tokią kelionę: nuo atidarymo, įsijungimo, pasinėrimo, įsisąmoninimo, pasidalijimo. Pabaigoje irgi būna uždarymo ratas, kai mes aptariame, kas įvyko užsiėmimo metu ir koks atsirado pokytis. Dažnai tas jausmas, emocijos, kurias atsinešė pradžioje ir pabaigoje, skiriasi. Gali skirtis labai minimaliai, nes muzikos terapijos tikslas nėra pakeisti, tikslas yra pats procesas. Jei žmogus atėjo turėdamas nerimą, jis išeis mažiau nerimaudamas.

Kokias savybes reikia turėti norint tapti muzikos terapeutu?

Visada sakau, kad muzikos terapeutui turi būti įdomus žmogus. Jam turi būti gera domėtis žmogumi, bendrauti ir apskritai padėti žmogui. Nesiekiamo išgelbėti pasaulio, bet žmogus terapeutui yra įdomus su visais savo mechanizmais, vidiniu pasauliu. Muzikos terapija nėra apie savo gebėjimų parodymą, ji yra apie to žmogaus, kuris ateina į terapiją, poreikių patenkinimą.

Taip pat svarbus smalsumas ir kūrybiškumas, nes muzikos terapija yra kūrybos reikalaujanti sritis. Nors yra tam tikri metodai, tyrimai ir t.t., kai kurios šakos yra konkrečios, bet mes vis tiek turime smalsiai ir noriai ieškoti kažko naujo, kurti, dėti, pritaikyti. Niekada nebus viskas idealiai taip pat, nes kiekvienas žmogus skirtingas. Dar viena savybė – atsakingumas, svarbu visada turėti pagarbą ir atsakomybę prieš save ir kitą. Paskutinis bruožas – muzikos terapeutas turi turėti muzikinį išsilavinimą ir mylėti muziką. Kartu reikalingas ir atvirumas viskam, kas vyksta. Jeigu mano pacientui patinka klasika, mes galime keliauti per tai. Jei patinka repas ar metalas, valio, mes dirbsime su tuo. Man nėra svarbu, kokia tai muzika, aš nevertinu, nesistengiu pakeisti muzikinio skonio.

Ar kiekvienas gali pritaikyti muzikos terapiją savarankiškai, savo aplinkoje?

Nepritaikysime muzikos terapijos savarankiškai namuose, bet galime naudoti muziką kaip resursą. Dažniausiai mes kiekvienas turime patinkantį garsą ar instrumentą. Visada sakau, kad nebūtina nuvažiuoti prie jūros ar nusipirkti kažkokį instrumentą, galime naudotis *Youtube*. Aš skatinu sąmoningai naudoti muziką kaip resursą. Jeigu mes einame miegoti ir norime nusiraminti, neklausykime pačios aktyviausios ir trankiausios muzikos. Rinkimės kažką, kas yra vienu laipteliu ramiau. Galima net sau sukurti *playlist* 'q, kuris nuramina ir veda į miego fazę. Jeigu rytais negaliu išlipti iš lovos, aš visada sąmoningai pasileidžiu tingias, bet kartu ir smagias dainas, kurios išjudina. Muziką galima naudoti kaip palaikymą, išsiventiliavimo priemonę. Taigi terapijos namie nepasidarysime, bet muziką kaip galingą ir šiaip nemokamą (juokiasi) resursą, žinant *Youtube* išteklius, galima naudoti. Taip pat ir muzikavimas nebus terapija, bet labai gera priemonė. Tai reikia daryti nebūtinai sąmoningai, nes kartais intuityviai atrandame dalykus, kurie mums padeda. Skatinu pagalvoti, kokią muziką klausome, nes dažnai klausome, kas patinka, ir tai nebūtinai atitinka mūsų būseną.

Ką manote apie mintį, kad liūdinti reikia klausytis linksmos muzikos ir tai padės pakelti nuotaiką? Ar sutinkate su tuo?

Ir ne, ir taip. Jeigu žmogus turi kažkokią dainą, kuri susijusi su gražiais, smagiais prisiminimais, tai gali būti taip, kad ta daina pakels nuotaiką. Iš esmės, nuotaiką pakels ne pati daina, o koks yra išgyvenimas ir asociacija su daina. Esant liūdnai nuotaikai, aš siūlau pasileisti dainą, kuri būtų šiek tiek mažiau liūdna už tavo būseną. Paklausti pora liūdnu, tada mažiau liūdnu dainų, o vėliau linksmesnių ir visai linksmų. Galime išvesti save, bet persijungti staiga nepavyksta. Nebent tai labai stipri asociacija, kai būna išgirsti dainą ir verki, bet verki ne dėl dainos, o dėl prisiminimų. Esu sukūrusi takelį, kur pradėdu tokia nostalgiska daina ir palaipsniui pervedu į aktyvią ir *faingą* nuotaiką. Tai yra kaip muzikinė kelionė.

Kaip suprantu, nėra muzikos, kuri netiktų muzikos terapijai?

Nėra netinkamos muzikos. Bet kokia muzika gali būti pritaikyta ir gali atlikti savo paskirtį.

Kaip jūs atsiradote muzikos terapijoje?

Nuo mažens dainavau, būdavau ant scenos, pusę savo laiko skirdavau muzikai. Baigusi mokyklą įstojau į ekonomiką, nes labai sekėsi ir patiko. Buvau tos nuomonės, kad iš muzikos nenoriu daryti profesijos ir pinigų, tai gali likti kaip hobis, bet man muzika yra per brangi ir prasminga, kad ją komercializuočiau. Kai baigiau ekonomiką, supratau, kad nenoriu atsisakyti menų. Baigiau muzikinį teatrą, bet dilema išliko ta pati, aš nenoriu būti atlikėja ir iš to uždirbti, bet nežinau, kaip kitaip panaudoti muziką. Tada tiesiog feisbuke pamačiau, kad Kaune vyksta muzikos terapijos seminaras. Man pasidarė labai įdomu, pradėjau domėtis muzikos terapija. Supratau, kad čia susijungia muzika ir pagalba žmogui. Man visada būdavo smagu padėti kitam. Po to seminaro supratau, kokia gali būti prasminga muzika. Pradėjau ieškoti, kaip tapti muzikos terapeute. Tuo metu Lietuvoje buvo atsiradusios muzikos terapijos magistro studijos. Pagal savo diplomus negalėjau įstoti, bet pabaigiau įvadinius kursus ir kantriai laukiau, kol susitvarkys reikalavimai ir galėsiu stoti į muzikos terapijos studijas. Išėjau iš ofiso, sakiau, kad toks darbas – ne man. Įstojau į muzikos terapiją ir jau magistro metu pradėjau vesti terapiją. Pabaigiau šį magistrą, tai buvo VU ir LMT jungtinės studijos. Turėjau labai nuostabius dėstytojus, esu jiems dėkinga.

Yra ir kita istorijos pusė, kurią supratau tik studijuodama ir rašydama magistrinį. Paauglystėje visas emocijas, išgyvenimus ir palaikymą gaudavau iš muzikos. Intuityviai kurdavau ir rašydavau dainas, grodavau. Būdama susierzinusi ar pavargusi, aš visada sėsdavau prie pianino ir tiesiog improvizuodavau. Atradau momentą, kad muzika gali tapti neįtikėtina išgyvenimų išreiškimo forma. Supratau, kad muzika gali būti labai didelė ir prasminga pagalba žmogui. Toks keliukas yra iki to, kol atradau, kur ir ką reikia baigti, kad galėčiau vadintis muzikos terapeute. Žmogui, kuris nėra baigęs muzikos terapijos studijų, muzikos terapeutu vadintis ir terapijos vesti negalima. Tam, kad vestum terapiją, reikia ne tik muzikinių, bet ir medicininių, psichiatrijos, neurologijos, psichologijos žinių.

Ar vedate muzikos terapiją sau?

Muzikos terapijoje yra taisyklė, kad draugams ir artimiems žmonėms nevedi terapijos, nes negali būti nešališkas. Sau muzikos terapijos nevedu, bet muziką kaip resursą taikau ir sąmoningai renkuosi tam būtent muziką, klausausi muzikos pagal emocijas. Per muziką mėgstu ieškoti atsakymų.

Nuotraukos:

1-4. Asmeninio archyvo nuotraukos