

# Značaj glazbe u osnaživanju ranjivih skupina ljudi

---

**Kramarić, Katarina**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:535547>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-15**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
PRAVNI FAKULTET  
**STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA**

**Katarina Kramarić**

**ZNAČAJ GLAZBE U OSNAŽIVANJU RANJIVIH  
SKUPINA LJUDI**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
PRAVNI FAKULTET  
**STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA**  
DIPLOMSKI STUDIJ SOCIJALNOG RADA

**Katarina Kramarić**

**ZNAČAJ GLAZBE U OSNAŽIVANJU RANJIVIH  
SKUPINA LJUDI**

DIPLOMSKI RAD

Mentorica: Izv. prof. dr. sc. Olja Družić Ljubotina

Zagreb, 2022.

## Sadržaj

1. Uvod .....	1
2. Hip-Hop i rap glazba kao izvor osnaživanja korisnika .....	2
2.1. Integracija rap glazbe u radu s mladima.....	2
2.2. Individualno osnaživanje i osnaživanje na razini zajednice uz rap glazbu .....	3
3. Adolescenti i Hip-Hop terapija .....	5
3.1. Pozitivan aspekt rap glazbe u radu s mladima u riziku .....	5
3.2. Popularna glazba kao most između mladih i muzikoterapeuta .....	6
4. Mentalno zdravlje i rap terapija .....	8
4.1. Beskućnici s teškoćama mentalnog zdravlja i muzikoterapija .....	9
4.2. Muzikoterapija kao način promicanja suradnje između korisnika i pružatelja usluga mentalnog zdravlja.....	13
5. Uloga muzikoterapije u radu s azilantima .....	15
6. Feministička muzikoterapija .....	18
7. Zaključak .....	24
8. Literatura.....	26

## Značaj glazbe u osnaživanju ranjivih skupina ljudi

### Sažetak:

*Osnovni cilj rada jest analizirati postojeću praksu primjene glazbe s ciljem osnaživanja pojedinaca i grupa te njenu ulogu u promicanju osnaživanja kao jedne od temeljnih vrijednosti socijalnog rada. Glazba u socijalnom radu ima dugu povijest, a u svrhu osnaživanja najpoznatija je u obliku Hip-Hop terapije koja je utjelovljena na principu kulturnih kompetencija i perspektivi snaga. Većina mladih cijene "poštovanje" "njihove" glazbe te stoga više uživaju u grupama s rap intervencijama nego u bilo kojoj drugoj vrsti terapija. Popularna glazba pruža voditelju grupe dragocjeno sredstvo za razvoj odnosa i empatičnog saveza s korisnicima. Glazba omogućava poistovjećivanje s temama pjesme i povezivanje s vlastitim izazovima oporavka, podiže raspoloženje, samopouzdanje i motivaciju, poboljšava samosvijest i društvenu svijest, samoregulaciju te služi kao sredstvo za olakšavanje kohezije, povezanosti i terapijskog odnosa. Grupno pisanje pjesama ruši barijere na načine koji pomažu u promicanju jednakosti, nudi nove perspektive, razotkriva uočene ranjivosti i grupnom pisanju pjesama može se pristupiti sa znanjem sposobnosti glazbe da promiče dobrobit. Grupna muzikoterapija potiče osjećaj jednakosti, pomaže u izbacivanju i artikuliranju dugo potiskivanih problema, razrješavanju ambivalentnih emocija, povećava razinu samopoštovanja, smanjuje razinu depresije i anksioznosti, osnažuje, pruža oporavak i izgradnju novog identiteta te pruža osjećaj podrške i jedinstva.*

Ključne riječi: osnaživanje, muzikoterapija, Hip-Hop terapija, ranjive skupine

### The importance of music in empowering vulnerable groups of people

### Abstract:

*The main goal of the work is to analyze the existing practice of applying music with the aim of empowering individuals and groups and its role in promoting empowerment as one of the fundamental values of social work. Music in social work has a long history, and for the purpose of empowerment, it is best known in a form of Hip-Hop therapy, which is embodied on the principle of cultural competence and the perspective of strengths. Most young people appreciate the "respect" of "their" music and therefore enjoy groups with rap interventions more than any other type. Popular music provides the group leader with a valuable tool for developing rapport and empathic alliance with clients. The music makes it possible to identify with the themes of the song and connect with one's own recovery challenges. Music raises mood, self-confidence and motivation, improves self-awareness and social awareness, self-regulation and serves as a means to facilitate cohesion, connection and therapeutic relationship. Group songwriting breaks down barriers in ways that help promote*

*equality, offers new perspectives, exposes perceived vulnerabilities, and group songwriting can be approached with the knowledge of music's ability to promote well-being. Group music therapy promotes a sense of equality, helps to release and articulate long-suppressed problems, resolves ambivalent emotions, increases the level of self-esteem, reduces the level of depression and anxiety, empowers, provides recovery and builds a new identity, provides a sense of support and unity.*

**Key words:** empowerment, music therapy, Hip-Hop therapy, vulnerable groups

## **Izjava o izvornosti**

Ja, Katarina Kramarić pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključiva autorica diplomskog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristila drugim izvorima do onih navedenih u radu.

Ime i prezime: *Katarina Kramarić, v.r.*

Datum: 22. rujan 2022.

## 1. Uvod

Profesija socijalnog rada od svojih početaka usmjerena je na unapređivanje dobrobiti čovjeka, pomaganju u zadovoljavanju ljudskih potreba i osnaživanju ranjivih, obespravljenih ljudi ili onih koji žive u siromaštvu. Zanima se i za dobrobit pojedinca u njegovom socijalnom okruženju, kao i za dobrobit društva u cjelini, promicanje socijalne pravde i socijalne promjene (IASSW i IFSW, 2004., prema Kletečki Radović, 2008.). Jedan od načina na koji socijalni radnici odgovaraju na potrebe svojih korisnika jest osnaživanje koje je danas sastavni dio prakse socijalnog rada. Bit osnaživanja jest omogućiti pojedincu ili grupi preuzimanje kontrole nad životnim okolnostima, postizanje osobno važnih ciljeva i povećanje sposobnosti za donošenje učinkovitih odluka. Praksa osnaživanja, temeljena na teoriji, može se koristiti kao pomoć obespravljenim ljudima kako bi prepoznali svoje težnje i snage te poboljšali osobni život. Teorije osnaživanja podupiru osobnu snagu, otpornost i resurse korisnika te smatraju da je nastanak (ne)mogućnosti pristupa resursima i moći posljedica neuspjeha društva da ispuni potrebe svih svojih članova (Solomon, 1976., Slaples, 1990., Robbins, Chatterjee i Canda, 1998., prema Kletečki Radović, 2008.). Filozofija osnaživanja zastupa ideju perspektive moći i kreativnog kapaciteta korisnika za razvoj ideja i aktivnosti s ciljem poboljšanja životne situacije (Payne, 2005., prema Kletečki Radović, 2008.). Ideja perspektiva moći i kreativni kapacitet korisnika može se primjenjivati i poticati putem primjene glazbe u radu s pojedincima, grupom ili zajednicom. Glazba u socijalnom radu ima dugu povijest i može se pronaći u nekoliko dimenzija, počevši od glazbe kao alata za stvaranje veze s korisnicima do dugotrajnih glazbenih terapija s dubinskim društvenim i psihološkim ciljevima i učincima (Pietiläinen, 2017.) poput aktivnog stvaranja, rekonstrukcije i kultiviranja sebe i društvenog svijeta (DeNora, 1999., Krueger, 2011. prema Saarikallio, 2019.).

Cilj diplomskog rada jest analizirati postojeću praksu primjene glazbe s ciljem ili rezultatom osnaživanja različitih skupina ljudi te njezin značaj u promicanju osnaživanja kao jedne od temeljnih vrijednosti socijalnog rada. Poglavlja od kojih se rad sastoji govore o upotrebi glazbe, ponajviše hip-hop i rap glazbe u radu s raznovrsnim skupinama ljudi poput mladih u domovima za djecu i mlade, mladih



rizičnog ponašanja, beskućnika, osoba s teškoćama mentalnog zdravlja, imigrantima te o feminističkoj muzikoterapiji.

## **2. Hip-Hop i rap glazba kao izvor osnaživanja korisnika**

Muzikoterapija je klinički i znanstveno dokazana primjena glazbenih intervencija s namjerom postizanja individualiziranih i jasno određenih ciljeva u terapijskom odnosu uz pomoć muzikoterapeuta. Predstavlja korištenje glazbe i/ili njezinih elemenata (zvuk, ritam, melodija, harmonija), koju provodi kvalificirani muzikoterapeut individualno ili u grupnom procesu koji je osmišljen kako bi osigurao i unaprijedio komunikaciju, učenje, potaknuo izričaj, organizaciju i druge važne terapijske ciljeve u svrhu postizanja fizičkih, emocionalnih, mentalnih, društvenih i kognitivnih potreba (World Federation of Music Therapy, 2011.).

Hip-Hop terapija polustrukturirana je vrsta muzikoterapije utjelovljena na principu kulturnih kompetencija i perspektivi snaga (Saleeby, 1996., prema Kobin i Tyson, 2006.) prvenstveno korištena za pomoć korisnicima iz urbanih sredina. Uključuje tehnike kognitivno-bihevioralne terapije i psihoedukativne elemente. Terapeut zauzima aktivnu ulogu tako što: (a) uvodi hip-hop, (b) definira "negativan" i "pozitivan" hip-hop, (c) pušta stihove pjesama, (d) olakšava klijentu interpretaciju relevantnosti stihova za društvenu stvarnost, (e) uvažava vrijednosti klijenta, (f) pomaže klijentima u postizanju ciljeva i (g) traži povratne informacije. Zajedno, ovi koraci obuhvaćaju potencijal učinkovite strategije za izgradnju terapijskog odnosa i identificiranje kritičnih rasprava i ciljeva tretmana.

Hip-Hop i rap terapija koriste elemente perspektive snaga i osnaživanja (Gutierrez, 1990., Graybeal, 2001., prema Kobin i Tyson, 2006.) te stoga imaju potencijal da ojačaju samoučinkovitost obespravljenih korisnika. Koristeći načela utemeljena na snagama i kulturološkim kompetencijama, modeli usmjereni na hip-hop rade i na osnaživanju korisnika i povećanju svijesti terapeuta o iskustvima korisnika, osobito onih s niskim prihodima i iz urbanih sredina (Kobin i Tyson, 2006.).

Hip-hop u cjelini jača svoju pogođenu publiku, promovira otpornost i daje svojim slušateljima osjećaj pripadnosti koji je u skladu s vrijednostima temeljenim na

snagama pojedinca (Saleeby, 1996., prema Kobin i Tyson, 2006.). Slično, perspektiva snaga djeluje na temeljnoj pretpostavci da je pojedinac samoučinkovit, da posjeduje osobnu sposobnost stvaranja promjena ili utjecaja na okolinu (Graybeal, 2001., prema Kobin i Tyson, 2006.). Iz perspektive moći, uloga socijalnog radnika je pomoći korisnicima otkriti resurse koji postoje unutar njih samih ili kojima imaju neposredan pristup (npr. obitelj, zajednica itd.) (Tyson, 2004.). Saleeby (1996., prema Tyson, 2004.) sugerira da su važni izvori snage kultura, osobne priče i životne okolnosti. Rap glazba utjelovljuje svaki od ova tri izvora snaga. Iako glazba nije njihova osobna priča, veliki dio sadržaja u rap glazbi govori i odražava osobnu stvarnost mnogih mladih, osobito afroameričke i latinoameričke mladeži. Perspektiva moći zahtijeva da socijalni radnici surađuju s korisnicima u dekonstruiranju i rekonstruiranju njihove stvarnosti kako bi pronašli inspiraciju, značenje i moć u njihovim životima. Ovo je bit modela rap glazbe jer socijalni radnici prihvaćaju, poštuju i priznaju glazbu svojih korisnika i subkulturu kao izvore snage i rasta (Tyson, 2004.).

Postoji i nekoliko važnih sličnosti između intervencije rap glazbom i nekih od načela pristupa osnaživanju (Solomon, 1976., Lee, 1994., prema Tyson, 2004.). U suštini, mnoge rap pjesme su kritička i promišljena analiza društvenog, političkog i ekonomskog ugnjetavanja pronađena u afroameričkim i latinoameričkim zajednicama i obično uključuje teme rasnog i etničkog ponosa (Rose, 1994., Dyson, 1996., Delgado, 1996., Henderson, 1996., prema Tyson, 2004.). Dvije od tri dimenzije osnaživanja prema Leeju (1994., prema Tyson, 2004.) su: (1) razvoj pozitivnijeg i snažnijeg osjećaja sebe i (2) izgradnja znanja i sposobnosti za kritičnije razumijevanje mreža društvene i političke stvarnosti nečijeg okruženja.

### *2.1. Integracija rap glazbe u radu s mladima*

Postoje uvjerljivi dokazi da su ciljevi i zadaci integracije rap glazbe u praksi socijalnog rada s mladima u skladu s pristupom osnaživanja. Socijalni radnik nastoji pomoći mladima da izgrade pozitivan osjećaj sebe i povećaju svijest o svojoj društvenoj, političkoj i ekonomskoj stvarnosti i utjecati na pozitivnu promjenu. Kritičko svjesno podizanje, koje Lee (1994., prema Tyson, 2004.) razmatra kao sastavni dio pristupa osnaživanju, javlja se kada korisnici propituju sve oblike

ugnjjetavanja u svom okruženju i uče kritički analizirati njegova stanja kako bi identificirali probleme i razvili rješenja. Ovo je zapanjujuće slično definiciji političkom, svjesnom i radikalnom rapu koji pokušava podići i nadahnuti mlade da se odupru negativnosti u svom okruženju kako bi mogli izgraditi pozitivniju stvarnost za sebe, svoje obitelji i svoju zajednicu. Štoviše, postoje neki preliminarni dokazi da korištenje rap glazbe u svrhu podizanja političke svijesti mladih može biti održiv i učinkovit protuotrov ugnjetavanju (Watts, Griffith i Abdul-Adil, 1999., prema Tyson 2004.).

Tekstovi rap glazbe prikazuju različite mehanizme suočavanja, prikaze identiteta (Kitwana 2005., Newman 2007., Nair i Balaji 2008., Jay-Z, 2010., prema Travis Jr., 2013.) i kultura (Chang 2005., Rose 2008., Morgan i Warren 2011., Tinsley i sur., 2010., prema Travis Jr., 2013.). Također mogu obuhvatiti emancipatorska načela socijalne pravde i odgovarajući aktivizam (Flores-Gonzalez i sur. 2006., Delgado i Staples 2008., Prier i Beachum 2008.b, Lightstone, 2012.b, prema Travis Jr., 2013.), zajedno s osnažujućim temama promicanja zdravlja pojedinca i zajednice (Orange 1996., Elligan 2004., Kubrin 2005., Tillie Allen 2005., Kobin i Tyson 2006., Hicks-Harper i sur. 2007., prema Travis Jr., 2013.).

Osnaživanje postoji u literaturi i kao proces i kao rezultat, na individualnoj i društvenoj razini (Wagaman 2011., prema Travis Jr, 2013.). Wagaman (2011., prema Travis Jr., 2013.) definira osnaživanje kao proces kojim adolescenti razvijaju svijest i vještine potrebne za zamišljanje društvene promjene i razumijevanje vlastite uloge u toj promjeni.

## *2.2. Individualno osnaživanje i osnaživanje na razini zajednice uz rap glazbu*

Dokazi sugeriraju da su osnaživanje pojedinca i zajednice valjani i pouzdani konstrukti koji odražavaju funkcionalnu vrijednost angažmana u rap glazbi (Travis i Bowman 2012., prema Travis Jr., 2013.). Pokazatelji osnaživanja pojedinca i zajednice kazuju da je bavljenje rap glazbom sudionika povezano s emocionalnom regulacijom i dodatnim funkcionalnim odnosima (Travis Jr., 2013.). Skale individualnog osnaživanje, osnaživanja na razini zajednice i skala individualnog rizika sadrže i riskantne i osnažujuće elemente glazbenog angažmana. Riskantni su elementi bili

niske razine, ali ipak prisutni. Najveća frekvencija za bilo koji pokazatelj individualnog rizika, kod 20% ispitanika, bio je: „U redu sam s idejom da pijem alkohol dok slušam rap glazbu.“ Sljedeće kategorije rizika bile su udobnost pušenja marihuane (16,4%) i udobnost korištenje kodeina prometazina (14%). Međutim, više od jedne trećine uzorka slaže se ili se u potpunosti slaže da je njihovo bavljenje rap glazbom osnažujuće. Polovica ispitanika smatra da im "rap glazba pomaže prebroditi loša vremena", 55% izjavilo je da "rap glazba daje oduška da se izraze", a više od 61% osjećalo je da im "rap glazba pomaže kritički razmišljati o svijetu oko sebe." 44 % njih izjavilo je da ih „rap glazba tjera da učine nešto pozitivno za svoje susjedstvo.“ (Travis Jr., 2013.).

Naknadna istraživanja ispitala su odnose između osnažujućeg i rizičnog (samo)angažmana u rap glazbi, dobi, spola, etničkog identiteta, samopoštovanja i simptoma depresije (Travis i Bowman, 2012.b., prema Travis Jr., 2013.). Istraživanje je pokazalo da su konstrukti individualno osnaživanje i osnaživanje na razini zajednice također bili značajno povezani s razvojno relevantnim konceptima kao što je etnički identitet (Travis i Bowman 2012.b., prema Travis Jr., 2013.). Ovi rezultati podupiru prethodna istraživanja koja pokazuju doprinose pozitivnog etničkog identiteta i pozitivnog samopoštovanja na smanjenje depresivnih simptoma (Mandara i sur., 2009., prema Travis Jr., 2013.). Međutim, čini se da su etnički identitet i samopoštovanje važni iz različitih razloga. Pozitivan etnički identitet, ali ne samopoštovanje, bio je povezan s povećanim osnažujućim glazbenim angažmanom kao značajnim putem do smanjenja simptoma depresije. Osnažujući glazbeni angažman, posebice osnaživanje zajednice, značajno je povezano s inhibiranim simptomima depresije. Najmanja vjerojatnost da će pokazati simptome depresije bila je kod pojedinaca koji su smatrali da ih rap glazba inspirira da se povežu s drugima, uzmu u obzir iskustva drugih, kritički promišljaju o svijetu oko sebe i žele napraviti razliku u svojim zajednicama (Travis i Bowman 2012., prema Travis, 2013.).

Ovi posljednji nalazi dobivaju dodatno značenje kada se stave u kontekst istraživanja o suvremenoj društvenoj stvarnosti marginaliziranih adolescenata u doba društvenih medija. Na primjer, kada promatramo učinke predrasuda i stereotipa, vidimo da pozitivni etnički identitet i samopoštovanje mogu ublažiti povezanu tjeskobu s online diskriminacijom (tj. pogrdnim tekstom, slikama i simbolima koji

izravno ciljaju na pojedinca zbog njihove rase) (Tynes i sur., 2012., prema Travis Jr., 2013.). Ovo je obećavajuće u svjetlu teoretiziranja da depresiju mogu potaknuti društveni, međuljudski ili intrapersonalni okidači (Cox i sur., 2012., prema Travis Jr., 2013.). Ovi skupni nalazi predstavljaju dodatne argumente za potencijalnu funkcionalnu vrijednost glazbenog angažmana koji nadilazi emocionalnu regulaciju (Travis Jr., 2013.).

### **3. Adolescenti i Hip-Hop terapija**

#### *3.1. Pozitivan aspekt rap glazbe u radu s mladima u riziku*

Adolescenti dobro prihvaćaju hip-hop glazbu jer se upuštaju u životne borbe repera, poistovjećuju se s njima te im ta vrsta glazbe služi kao izlaz u teškim razdobljima. Adolescenti u skrbi često su preplavljeni osjećajem gubitka, odbačenosti i napuštenosti, a hip hop glazba se uklapa u njihov svijet jer je puna sličnih životnih izazova (Ciardiello, 2003.). Hip-hop glazba može se koristiti kao terapijska metoda jer je potencijalno moćna metoda dosezanja i angažiranja mladeži u tretmanu (Tyson, 2002., 2003., prema Kobin i Tyson, 2006.). Korištenje popularne glazbe služi kao "udica" ili sredstvo za poticanje prisutnosti i izazivanje interesa tijekom prvih nekoliko susreta jer glazba i tekstovi zarobljavaju pozornost adolescenata na način na koji druge tehnike ne mogu. Mladi su spremniji sudjelovati u grupi kada im je dopušteno slušati "njihovu glazbu" (Cain, 2006., prema Olson-McBride i Page, 2012.).

Tyson (2002.) u svome istraživanju pokušava istaknuti samo pozitivne aspekte rap glazbe te ističe da je to nedovoljno iskorišten resurs u terapijskom radu s mladima rizičnog ponašanja. Pozitivan rap se uvijek odnosi na rap koji prikazuje rješenja i samozaštitne koncepte i vještine, kao i inspirira za poboljšanje neželjenih stanja (tj. podiže ljude i podiže njihovu svijest).

Preliminarno istraživanje (Tyson, 2002., prema Tyson, 2004.) provedeno u Centru za mlade u Miamiu (MYSC), privatnoj agenciji sa stambenim objektom za mlade u riziku, s problemima u ponašanju i mlade beskućnike dobar je primjer potencijalnih prednosti korištenja modela rap glazbe u kliničkoj praksi. Mladi sudionici bili su uključeni u Odjel za maloljetničko pravosuđe, a većina ih je imala

aktualni slučaj na Odjelu za djecu i obitelj. Neki od njih bili su izloženi nekom obliku zlostavljanja, a na druge su negativno utjecali roditelji ovisni o alkoholu/drogi ili roditelji s drugim patološkim stanjima (Tyson, 2002.). Autor je bio zainteresiran za ispitivanje razlika u ishodima među mladima u rap grupnoj terapiji s mladima u kontrolnoj grupnoj terapiji (Tyson, 2004.). Tekstovi o kojima se raspravljalo sadržavali su relevantne teme za poboljšanje samoidentiteta, sklada, mira, jedinstva, suradnje i napretka pojedinca i (etničke) grupe. Obje grupe, usporedna skupina (n=6) i interventna skupina rap glazbe (n=5) prisustvovala su 12 grupnih sesija u razdoblju od četiri tjedna. Interventna skupina uključivala je četiri mladića (dva Afroamerikanca, jednog Kavkaskog Amerikanca i jednog Hispanoamerikanca) i jednu Hispanoamerikanku. Kvalitativni nalazi pokazali su da je svaki član interventne rap grupe (n=5) izjavio da su uživali u grupnim seansama više nego u bilo kojem prethodnom grupnom susretu u koji su bili uključeni. Svi mladi izrazili su oduševljenje grupnim sesijama i zamolili autora da se nastave koristiti ove grupne metode nakon završetka istraživanja. Većina mladih izjavili su da cijene "poštovanje" prema "njihovoj" glazbi što se pokazalo korištenjem ovog pristupa i izrazili želju za stvaranjem vlastitih rap pjesama, njihovim dijeljenjem i raspravljanjem o njima tijekom grupne sesije.

### *3.2. Popularna glazba kao most između mladih i muzikoterapeuta*

Popularna glazba pruža voditelju grupe dragocjeno sredstvo za razvoj odnosa i empatičnog saveza s korisnicima. Prema Kobin i Tyson (2006., prema Olson-McBride i Page, 2012.), korištenje hip-hop glazbe povećava korisnikovu percepciju terapeutove empatije i povezanosti. Nakon nekoliko grupnih susreta zbog svog interesa za glazbu i poznavanje glazbe, korisnike je bilo lakše uključiti u kasnijim fazama grupnog procesa. Istraživanja su pokazala da rano uključivanje u terapiju i jak terapijski savez ili radni odnos povećavaju vjerojatnost da će se korisnici vratiti na dodatni tretman te da će ishodi tretmana bit će pozitivni (Kobin i Tyson, 2006., prema Olson-McBride i Page, 2012.).

Kao pomoć u razvoju odnosa i terapijskog saveza, korištenje popularne glazbe kao dijela glazbene terapije pruža terapeutu i klijentu zajednički jezik. Elligan (2004.)

smatra da rap glazba omogućuje terapeutima da razgovaraju s maloljetnicima i mlađim punoljetnicima iz pozicije poznatog i prihvaćanja njihovih okolinskih uvjeta te to postaje još jedan izvor razgovora s mladima. Upotreba poezije ili glazbenih tekstova često se smatraju odskočnom daskom za razgovor o osjećajima, ciljevima i vrijednostima (Mazza, 1999, prema Olson-McBride i Page, 2012.). U mnogim slučajevima mladi u riziku ulažu veliki trud u postavljanju čvrste fasade koju je teško probiti. Ova vrsta pjesničke terapije može im pružiti priliku da sigurno govore o sebi pod krinkom govorenja o stihovima pjesme. Na kraju intervencije, članovi grupe mogu se osjećati dovoljno ugodno pričati o sebi bez prethodnog razgovora o stihovima. Rap i Hip-hop poslužili su kao polazište iz koje je grupa mogla krenuti naprijed u interakcije koje su omogućile terapijsko samootkrivanje i povezivanje. Zajedničko poštovanje i naklonost prema ovom kulturno relevantnom mediju također je pomogla u premošćivanju klasa i kulturne podjele koja je postojala između voditeljice i adolescenata (Olson-McBride i Page, 2012.).

Nalazi ovog istraživanja također podržavaju Mazzinu (1999., prema Olson-McBride i Page, 2012.) ideju da stihovi pjesama, služe kao “odskočna daska” za razgovor o osjećajima, ciljevima i vrijednostima. Možda je najznačajniji nalaz ovog istraživanja da je ova pjesnička terapijska intervencija imala upečatljiv utjecaj na angažman i samootkrivanje među ove tri skupine mladih u riziku. Zadatak angažiranja nevoljnih adolescenata u otporu koji su imali bezbroj interakcija s pomažućim profesionalcima svih vrsta je monumentalna. Dokazi prikupljeni ovim istraživanjem pokazuju da je intervencija potaknula grupno okruženje u kojem su teško uključivi adolescenti u riziku osjećali ugodu i dovoljnu povezanost da sudjeluju u iskrenom i hrabrom samootkrivanju. Samootkrivanje nije samo sredstvo da se jastvo učini poznatim drugima, također je sredstvo samospoznaje, put do samosvijesti. Proces samootkrivanja u grupnom okruženju prvi je korak prema terapijskoj promjeni, a nastavak procesa spoznaje sebe je također važan korak u stvaranju trajne terapijske promjene. Također je komponenta kreativnog pisanja ove intervencije dodatno pomogla pojedincima u procesu sudjelovanja u samootkrivanju i postajanju više svjesni samih sebe izvan grupne sobe. Ova izjava ukazuje da proces samootkrivanja započet tijekom izražajnog/kreativnog dijela grupe ima potencijal potaknuti kontinuirano razmišljanje izvan grupnog okruženja (Olson-McBride i Page, 2012.).

Intervencija opisana u ovom istraživanju temelji se na temeljnim vrijednostima socijalnog rada, posebice onih vezanih uz prepoznavanje i poštivanje snaga koje postoje u svim kulturama i osnažuju pojedince za korištenje i izgradnju tih snaga. Intervencija je omogućila voditelju da iskoristi medij rapa i hip-hopa u čast stručnosti članova grupe i da nauči o načinu na koji mladi gledaju na svoj svijet. Osim toga, voditelj i sudionici grupe mogli su se povezati oko zajedničkog poštovanja i obostranog divljenja kulturno relevantnoj umjetničkoj formi rap glazbe. Ova veza omogućila je voditelju prozor u živote mladih koji su sudjelovali u grupama i, što je još važnije, dopuštala mladima da podijele svoja razmišljanja o životu i naizgled nepremostivim izazovima s kojima se susreću (Olson-McBride i Page, 2012.).

#### **4. Mentalno zdravlje i rap terapija**

Don Elligan (2000., prema Armstrong i Ricard, 2016.) razvio je rap terapiju koja se pokazala učinkovitom u promicanju pozitivnih ishoda mentalnog zdravlja od strane terapeuta i socijalnih radnika u raznim postavkama (Alvarez, 2012., Allen, 2005., DeCarlo i Hockman, 2003., Elligan, 2000., 2004., prema Armstrong i Ricard, 2016.). Rap terapija (Elligan, 2000., prema Armstrong i Ricard, 2016.) koristi narativne teme u rap glazbi kako bi povećala korisnikovu refleksiju o uvjerenjima i emocijama koje povezuje s osobnom interpretacijom teksta pjesme. Kroz zajedničko istraživanje s korisnicima, rap terapeuti olakšavaju svijest o tome kako osobna uvjerenja i emocije leže u podlozi obrazaca problematičnog ponašanja i mogućnosti za osnaživanje pozitivnih promjena. Rap terapija uključuje pet teorijskih faza provedbe: procjena, savez, preuokviravanje (eng. *reframing*), igranje uloga/osnaživanje i djelovanje/održavanje (Elligan, 2000., 2004., prema Armstrong i Ricard, 2016.). U fazi procjene terapeut istražuje korisnikov interes i uživanje u rap glazbi, omiljenim pjesmama, izvođačima i grupama. Tijekom faze saveza, terapeut se usredotočuje na izgradnju pozitivnog odnosa i aktivnog slušanja bez osuđivanja glazbenog sadržaja s korisnikom. Potvrđuju se perspektive korisnika, rade na podržavanju povećanja dubinskog ispitivanja i obrade narativnih tema zastupljenih u glazbi u fazi preuokviravanja. Od korisnika se traži da "uđu u dubinu" sadržaja dok slušaju glazbu. Korisnici se dalje potiču da obrade osobnu smislenost tema koje su čuli



u glazbi. U fazi igranja uloga terapeut i korisnik zajedno rade u stvaranju i interpretiranju vlastitih rap tekstova. Osnaživanjem korisnika da koriste vlastiti glas kako bi ispričali vlastitu priču te su tako ponovno izazvani i osnaženi razmišljati o osobnom značaju sadržaja. Konačno, u fazi djelovanja i održavanja, terapeut i korisnik rade zajedno na razvijanju akcijskog plana i plana održavanja za rješavanje i upravljanje problemima raspravljanim u ranijim fazama za smanjenje negativnog ponašanja. Posebno, od korisnika se traži da razmatraju teme u glazbi i potiče ih se na reflektiranje relevantnosti za njihovu trenutnu situaciju. Terapeuti pomažu korisnicima u trenucima ponovnog proživljavanja određenog događaja ili iskustva koja ih dovode do negativnih osobnih posljedica. Tijekom cijelog terapijskog procesa, naglašava Elligan, fokus je na bliskosti izgradnje i osnaživanja preoblikovanja osobnih tumačenja u prilog pozitivnom i otpornom ponašanju (Elligan, 2000., 2004., prema Armstrong i Ricard, 2016.).

#### *4.1. Beskućnici s teškoćama mentalnog zdravlja i muzikoterapija*

Tijekom proteklih 10 godina sve se više prepoznaje sposobnost muzikoterapije da podrži pojedince u njihovom oporavku mentalnog zdravlja (Kooij, 2009., Eyre, 2013., Hense i sur., 2014., Solli, 2015., Solli i Rolvsjord, 2015., Bibb i McFerran, 2018., McCaffrey i sur., 2011., 2018., McCaffrey, 2018., sve prema McCaffrey, 2020.). Beskućnici s teškoćama mentalnog zdravlja imaju složene potrebe, (Iliya, 2011., Tarasuk i sur., 2014., Pauly i sur., 2016., prema Travis, Rodwin i Allcorn, 2018.) na primjer razlikovanje između specifičnih potreba usluga (npr. upravljanje lijekovima i sigurnost hrane) i psihosocijalnih potreba. Iliya (2011., prema Travis, Rodwin i Allcorn, 2018.) se usredotočio na ciljeve muzikoterapije usmjerene na glas: “socijalizacija, samoizražavanje, samopoštovanje i povezanost uma i tijela”. Istraživanje kreativnih intervencija temeljenih na umjetnosti, uključujući poeziju, umjetnost, plesnu terapiju i muzikoterapiju pokazuju da nude potencijalne putove do osnaživanje pojedinca i zajednice (Kelly, 2017., Ketch, Rubin, Baker, Sones i Ames, 2015., McPherson i Mazza, 2014., prema Travis, Rodwin i Allcorn, 2018.). Međutim, o tome postoje ograničena istraživanja kako se takvi terapijski ciljevi mogu postići kroz intervencije kreativne umjetnosti u skloništima.

Neka su istraživanja proučavala korištenje kreativnih umjetničkih intervencija u zadovoljavanju terapijskih potreba odraslih beskućnika i mladih u tranzicijskoj dobi. To uključuje korištenje glazbenih i audiodokumentarnih aktivnosti s mlađim punoljetnim beskućnicima kako bi se angažirale njihove snage u prijelaznom životnom razdoblju (Kelly, 2017., 2018., prema Travis, Rodwin i Allcorn, 2018.). Daljnja istraživanja o kratkoročnim angažiranim grupnim intervencijama, pod nazivom "*Just Do You*", naglašava ulogu kreativne umjetnosti i glazbe kao sredstva za poboljšanje angažmana službi za mentalno zdravlje, procesiranja izazovnih iskustava i poticanje ciljeva oporavka među marginaliziranim mlađim punoljetnim osobama s ozbiljnim i dugotrajnim teškoćama mentalnog zdravlja (Cole, Jenefsky, Ben-David i Munson, 2018., prema Travis, Rodwin i Allcorn, 2018.).

Travis, Rodwin i Allcorn (2018.) među prvima istražuju kako integrirane strategije hip-hopa mogu pomoći u rješavanju potreba odraslih beskućnika s ozbiljnim i dugotrajnim teškoćama mentalnog zdravlja u skloništima.

Sklonište "*Top Five*" je ustanova za punoljetne beskućnike koji se nose s ozbiljnim i dugotrajnim teškoćama mentalnog zdravlja. Nalazi se u glavnom urbanom području s procijenjenim brojem beskućnika od 50 000 do 100 000, pretežno Afroamerikanaca (58%) i Hispanoamerikanci (26%) (Odjel za usluge beskućnicima, 2017., prema Travis, Rodwin i Allcorn, 2018.). Primarni ciljevi istraživanja bili su povećanje razine angažmana korisnika terapijskih usluga podizanjem samosvijesti i socijalne svijesti, vještina u odnosima, donošenje odluka i samoupravljanje, koristeći indikatore socijalno-emocionalnog učenja. Sekundarni ciljevi su poticanje poboljšanja poštovanja, otpornosti, rasta, osjećaja zajednice i sudjelovanje u naporima prema pozitivnim promjenama u zajednici, među stanovnicima, koristeći indikatore pozitivnog razvoja mladih temeljenih na osnaživanju. Navode se anegdotski primjeri slučajeva i opažanja procesa na temelju voditeljevih detaljnih bilješki o procesu tijekom i nakon grupnih sesija. Prikupljeni su i analizirani terapijski dijelovi aktivnosti (npr. repanje/pjesme, umjetnost i pisanu refleksiju) i pregledane obrađene bilješke prema socijalno-emocionalnom učenju, individualnom osnaživanju i osnaživanju zajednice te teme pozitivnog razvoja mladih. Grupa je bila otvorena i potpuno dobrovoljna (Travis, Rodwin i Allcorn, 2018.).

Početna upotreba ritmova, hookova i tekstova bila je korisno sredstvo za povećanje polaznosti grupnih sesija, sudjelovanja, pozitivnog čavrljanja među stanovnicima i pozitivnih povratnih informacija osoblja. Ova početna ponašanja pomogla su stvoriti osjećaj zajedništva među stanovnicima skloništa. Aktivnost slušanja hip hop glazbe uz čitanje teksta pjesme djelovao je terapijski i činilo se da stvara vezu između uma i tijela čak i među štíćenicima koji su bili manje angažirani u kasnijim aktivnostima. Pjesme su odabrane prema specifičnim dimenzijama i korištene kao terapijsko sredstvo za razmišljanje, učenje i rast. Voditelj je koristio pjesme kako bi se pomoglo štíćenicima u prepoznavanju vlastitih snaga i preispitivanju osobnih priča. Također, odrazio se i Yalomov (1995., prema Travis, Rodwin i Allcorn, 2018.) koncept univerzalnosti, normalizacije određenih iskustava kako bi se ponudio "izvor olakšanja" za korisnike. Nakon što su poslušali pjesmu i pratili njen tekst te potaknuti da te koncepte primijene na svoja životna iskustva, uslijedila je rasprava o strategijama suočavanja s nedaćama uz identificiranje snaga koje stanovnici "vole" kod sebe. To ih je potaknulo da promisle kako bi njihove vlastite snage mogle promicati njihovo samopoštovanje i ciljeve oporavka. Kada su emocije bile snažne, ostali članovi grupe često su nudili podršku, a i imali su mogućnost fizički izbaciti te emocije kroz riječi — naglas, na papiru, pa čak i kroz spontani ples. Glazba je omogućila stanovnicima poistovjećivanje s temama pjesme i povezivanje s vlastitim izazovima oporavka, ali i potaknula podizanje raspoloženja, samopouzdanja i motivacije (Yalom, 1995., prema Travis, Rodwin i Allcorn, 2018.). Mogućnost stanovnika da pjevaju zajedno jedni s drugima u melodičnom ritmu, sa pjesmama koje su im rezonirale, u skladu je sa strategijama koje mogu pomoći regulirati emocije i ublažiti utjecaj traume (Lin i sur., 2011., Chanda i Levitin, 2013., Van der Kolk, 2015., prema Travis, Rodwin i Allcorn, 2018.). Pomaže u poboljšanju samosvijesti i društvene svijesti, afirmira strategije za samoregulaciju te služi kao sredstvo za olakšavanje kohezije, povezanosti i terapijskog odnosa, koji je najjači prediktor povoljnih terapijskih ishoda (Norcross, 2002., prema Travis, Rodwin i Allcorn, 2018.).

Stanovnici su pokazivali veće povjerenje u sebe — pojedinačno i unutar grupnog konteksta. Uspjeli su to artikulirati riječima, pokazati to pozitivnim preuzimanjem rizika unutar grupe (npr. dijeljenje pisanih razmišljanja/refleksija), a također pokazuju samopouzdanje izvan skupina. Stanari su pokazali empatiju i brigu

potvrđujući tuđa iskustva, nudeći podršku bez osuđivanja i izražavajući zabrinutost za veća društvena pitanja. Konkretno, određene pjesme korištene su kao katalizator za olakšavanje rasprave o rasnim odnosima, reformi kaznenog pravosuđa, siromaštvu i masovnom zatvaranju u kontekstu angažiranog građanstva. U sličnoj dinamici, stanovnici su također pokazali sposobnost kultiviranja pozitivne i podržavajuće veze s vršnjacima, koje mogu pomoći u ublažavanju utjecaja traume (Bethell i sur., 2016., Bellis i sur., 2017., Sege i sur., 2017., prema Travis, Rodwin i Allcorn, 2018.). Stanari su pokazali kompetentnost kroz svoje socijalne i emocionalne vještine zajedno s drugim naučenim prosocijalnim stavovima i ponašanjima. Najveći vidljiv ishod ove grupe koja se razvio je snažan osjećaj pripadnosti, zajednice i kohezije.

Razvijanje većeg samopoštovanja odražava jednu od najvećih potreba ove populacije u kontekstu traume, stigme i beskućništva (Tweed, Biswas-Diener i Lehman, 2012., prema Travis, Rodwin i Allcorn, 2018.). Rezidentne poteškoće u afirmaciji njihovog vlastitog identiteta, snaga, učinkovitosti i poštovanja posebno su očite među pojedincima s poviješću institucionalizacije i beskućništva. Ove su osobine često potisnute jer se korisnici često identificiraju sa svojim "problemima". Glazba je bila koristan alat za povećanje samopoštovanja i osjećaja učinkovitosti učenjem prepoznavanja jakih strana i revizija osobnih iskustava i događaja. Ova se dimenzija odnosi na perspektivu utemeljenu na prednostima jer potiče stanovnike da se usredotoče na svoju nutrinu i razmišljaju o vlastitim vještinama kroz narativ hip-hop glazbe koja utjelovljuje temu samopoštovanja i težnju ka boljem. Stvaranje „diskursa oko narativa o snazi i otpornosti” smatra se ključnim mehanizmom za olakšavanje djelovanja, normalizaciju i iskorištavanje vlastitih snaga (Saleebey, 2012., prema Travis, Rodwin i Allcorn, 2018.).

Stanari su bili introspektivni na način koji je bio zdrav, pošten i afirmativan, što im je, čini se, pomoglo da bolje razumiju sami sebe. Stanovnici su također pokazali društvenu svijest kroz pozitivno, podržavajuće i brižno ponašanje prema članovima grupe, veće povjerenje unutar grupnog konteksta, empatiju i brigu dok su komunicirali jedni s drugima te pokazali sposobnost povezivanja s drugima na pozitivan i podržavajuć način. Pokazali su i društvenu kompetenciju, druge naučene stavove i ponašanja. Najveći vidljiv ishod ove skupine koji se razvio je osjećaj zajedništva i

kohezije. Grupa se razvila u podržavajuću i značajnu zajednicu angažiranih stanovnika koja je imala pozitivan utjecaj na njihove vršnjake (Travis, Rodwin i Allcorn, 2018.).

#### *4.2. Muzikoterapija kao način promicanja suradnje između korisnika i pružatelja usluga mentalnog zdravlja*

Istraživanje McCaffrey (2020.) provedeno je u suradnji s kreativnim programom "*Twilight Programme*" programom umjetnosti i umjetničke terapije u Sveučilišnoj bolnici Sv. Patrika. Višestruka kampanja zapošljavanja provedena je tijekom četiri tjedna u bolnici, s idealnim ciljem regrutiranja jednakog broja sudionika korisnika usluga i osoblja. I bolnički i izvanbolnički korisnici usluga i kliničko osoblje pozvani su da sudjeluju u nizu od tri fokus grupe za pisanje pjesama ili tri vizualne umjetnosti kako bi se istražilo kako se metode utemeljene na umjetnosti mogu koristiti za promicanje suradnje između višestrukih dionika mentalnog zdravlja. Devet pojedinaca uključujući jednog člana zdravstvenog osoblja, četiri izvanbolnička i četiri korisnika bolničkih usluga su bili uključeni u istraživanje (McCaffrey, 2020.).

Tijekom tri fokus grupe za pisanje pjesama devet sudionika napisalo je tri originalne skladbe pjesama koje su se temeljile na njihovoj kolektivnoj viziji razvoja unutar njihove službe za mentalno zdravlje. Ideje za konačnu pjesmu odražavale su ideje (a) razvoja usluga mentalnog zdravlja, (b) osnaživanja i slobode tijekom glazbenog angažmana i (c) empatije za druge. Uspješan završetak ovih pjesama ističe kako pisanje pjesama može ponuditi kreativni cilj suradnje među više dionika kada ga vodi muzikoterapeut u kontekstu usmjerenom na oporavak. Tri su pjesme podijeljene kao "prezentacijski" ili "simbolizirani" oblici stvorenog znanja (Liamputtong i Rumbold, 2008., prema McCaffrey, 2020.) kroz koje se teme oporavka kao što su osnaživanje, autonomija i empatija oživljavaju široj publici nakon slušanja audio-snimki. Obavljeni su dodatni intervjui kako bi se procijenila uloga i utjecaj grupnog pisanja pjesama na poticanje suradnje između sudionika dionika mentalnog zdravlja. Analiza devet intervjua otkrila je četiri teme uključujući: "Grupno pisanje pjesama ruši barijere na načine koji pomažu u promicanju jednakosti," "Grupno pisanje pjesama ponudilo je nove perspektive", "Grupno pisanje pjesama može razotkriti uočene ranjivosti" i "Grupnom pisanju pjesama može se pristupiti sa znanjem sposobnosti glazbe da promiče dobrobit." Kvalitativne teme sugeriraju da je proces pisanja

pjesama omogućio rušenje percipirane hijerarhijske barijere. Ovaj raspad omogućio je sudionicima da se vide u novom svjetlu i upoznaju jedni druge na nove načine koji podržavaju međusobno sudjelovanje. Nadalje, korisnici usluga u ovome istraživanju opisali su osjećaj jednakosti kao važan dio u podržavanju njihove sposobnosti da otvoreno sudjeluju u procesu pisanja pjesama. Jedan korisnik usluge izrazio je kako se osjećao zbog suradničkog procesa pisanja pjesama “slobodno od uloge korisnika usluge.” Ovo mišljenje poklapa se sa sličnim nalazima u kojem su korisnici usluga opisali iskustvo slobode od bolesti i unutarnje stigme unutar muzikoterapijskog konteksta (Solli i Rolvsjord, 2015., prema McCaffrey, 2020.). Pisanje pjesama bila je metoda u kojoj su individualne snage i sposobnosti mogle doći u prvi plan, neopterećene ulogama sudionika ili definicijama bolesti. Sudionici su izjavili da su sebe doživljavali članovima grupe pjesnika, suprotno od toga da su definirani svojim odnosom s pružateljem usluge. Ovi kvalitativni nalazi sugeriraju da grupno pisanje pjesama može ponuditi dionicima smislen, recipročan i pravičan prostor (Izvršni odbor zdravstvene službe, 2018., prema McCaffrey, 2020.). Nekonvencionalna priroda odgovaranja na pitanje putem pisanja pjesama omogućila je sudionicima pristup njihovoj viziji razvoja usluga usmjerenih na oporavak iz novih perspektiva koje im inače možda nisu pale na pamet. Proces konstruiranja stihova uveo je metaforički jezik koji je olakšao apstraktno razmišljanje, potičući kreativnost grupe i sposobnost rješavanja problema. Ovaj kolektivni proces pomogao je u uspostavljanju grupnog okruženja koje je bilo pogodno za suradnju rađajući kolektivne osjećaje nade, mogućnosti i znatiželje među sudionicima. Ovi osjećaji odražavaju neke ideje Yaloma i Leszcza (2005., prema McCaffrey, 2020.). dobrobiti grupnog procesa, posebno u vezi s ulijevanjem nade, univerzalnosti, interpersonalnog učenja i grupne kohezivnosti. Proces pisanja pjesama pružio je polazište za suradnički angažman i konceptualizaciju.

Važnost facilitacije fokus grupa od strane muzikoterapeuta postala je najvidljivija kada su sudionici opisivali kako je proces pisanja pjesama razotkrio osjećaje ranjivosti. Ova ranjivost navela je neke sudionike da preispitaju svoju i tuđu spremnost za zahtjeve ovog kreativnog pothvata. Neki sudionici su iskazali zabrinutost razmišljanjem o vlastitim proživljenim iskustvima mentalne bolesti koja je izazvala osjećaj empatije prema drugima u grupi. Ova je ranjivost također bila izražena kroz neposredne prikaze međuljudskih izazova koje su neki dionici iskusili tijekom

grupnog pisanja pjesama. Kao rezultat toga, drugi sudionici doveli su u pitanje vlastitu ili tuđu spremnost ili prikladnost za sudjelovanje u radionicama pisanja pjesama. Ovi izvještaji svjedoče o brizi i zabrinutosti za druge koja je bila prisutna u grupnom kontekstu (McCaffrey, 2014., prema McCaffrey, 2020.). Ipak, izražavanje ove zabrinutosti za ranjivost donekle dovodi u pitanje preporuke koje sugeriraju da pojedinci ne budu isključeni iz sudjelovanja u umjetnosti i slobodnim aktivnostima na temelju prisutnosti simptoma (Ørjasæter i Ness, 2017., prema McCaffrey, 2020.). Isto tako, Baker (2013., prema McCaffrey, 2020.) je izvijestio da je uključivanje pojedinaca u pisanje pjesama u različitim fazama bolesti bilo korisno u terapijskom kontekstu. Izjave sudionika o iskustvu pisanju pjesama u ovome istraživanju dovode u pitanje gore navedena stajališta o prikladnosti ili spremnosti za sudjelovanje. Također ističu važnost prisutnosti muzikoterapeuta tijekom grupnog susreta pisanja pjesama kako bi mogući rizici sudjelovanja mogli biti vješto adresirani i navigirani.

Unatoč činjenici da fokus grupe za pisanje pjesama nisu bile oglašene kao terapijske grupe, svi su sudionici glazbu označili kao važan resurs za podršku dobiti. Sposobnost glazbe da ulije nadu (Ansdell, 2014., prema McCaffrey, 2020.), izazivaju osjećaj transcendencije (Moss, 2019., prema McCaffrey, 2020.) i služi kao sredstvo emocionalno izražavanje (McCaffrey, 2018., prema McCaffrey, 2020.).

## **5. Uloga muzikoterapije u radu s azilantima**

Sudjelovanje u aktivnostima stvaranja glazbe kao što su grupno pjevanje, pisanje i snimanje pjesama sve je više prepoznato kao podrška, terapija i osnaživanje za marginalizirane, kulturno raznolike populacije (Lenette i Sunderland, 2014., Skingley, Clift, Coulton i Rodriguez, 2011., prema Lenette i sur. 2016.). Glazba može pružiti smislenu "kulturnu platformu" i društvene mreže, omogućujući "intenzivna iskustva uključenosti" (Batt-Rawden, 2010., prema Lenette i sur. 2016.). Participativna glazba smatra se "mjestom društvene pravde" za dijeljenje priča o ljudskim životima koje se rijetko mogu čuti drugdje (Silverman, 2009, Scott, 2012., prema Lenette i sur. 2016.). Istraživački projekt "*Crossroads: Interdisciplinary music-health intersections*" bio je osmišljen za proučavanje ishoda zdravlja i dobiti participativnog glazbenog programa "*The Scattered People*" s tražiteljima azila koji su

živjeli u pritvorskim centrima i komunama. *"The Scattered People"* čine glazbenici, tražitelji azila i izbjeglice koji kroz glazbu dijele pozitivne poruke solidarnosti i nade (Lenette i sur., 2016.). Podaci su se prikupljali putem sekundarnih izvora – niz refleksivnih opisa glazbenih voditelja – za početak nenametljivo dokumentiranje načina na koje sudjelovanje u glazbenoj terapiji može podržati tražitelje azila u australskim pritvorskim centrima. Ovi sekundarni izvori kombinirani su sa serijom dubinskih intervjua s tražiteljima azila i izbjeglicama sudionicima. Rad posebno izvještava o rezultatima tematske analize glazbe, pisanih razmišljanja 11 voditelja o njihovim iskustvima i učincima glazbenih aktivnosti na pritvorene tražitelje azila iz perspektive zdravlja i dobrobiti (Lenette i sur., 2016.). Sudionici su većinom bili muškarci iz pritvornog centra (Lenette i sur., 2016.). Glazbeni voditelj se smatrao "sudionikom" koji pristaje i nudi svoje tumačenja, iskustva i razmišljanja kao izvor "podataka" za analizu (Lenette i sur., 2016.). Primijenjen je okvirni pristup tematskoj analizi (Ritchie i Spencer, 1994., prema Lenette, 2016.), a uključuje pet koraka: (1) upoznavanje; (2) identificiranje tematskog (kodiranje) okvira; (3) indeksiranje; (4) crtanje karata; i (5) mapiranje i tumačenje.

Unatoč njihovoj opresivnoj situaciji u neizbježno "umjetnom" kontekstu pritvora, gdje se radnje mogu u svakom trenutku pomno ispitati, a neizvjesnost i očaj sastavni su dio njihove svakodnevnice, interakcije između glazbenika i tražitelja azila stvorile su priliku da se ponovno osjećaju ljudima. Dosljednost i predanost voditelja tijekom vremena potaknule su jači angažman u smislu brojnosti i entuzijazma. Sudjelujući, tražitelji azila razvili su novi kolektivni identitet, a glazbene i pjevačke aktivnosti pružile su smisao njihovim okolnostima kroz izražavanje emocija i nade za budućnost. Kao dio prava tražitelja azila na rekreativne aktivnosti, glazbenici su dobili pristup mjestu kojem je većini stanovništva pristup ograničen. S druge strane, glazbene aktivnosti postale su međunarodne "valute" u novom kontekstu koji je omogućio prijelaz i glazbenicima i tražiteljima azila preko granica nametnutih politikama zaštite granica (Lenette i sur., 2016.).

Podaci otkrivaju kako su stihovi pružili posebno, osobno i grupno emotivno dijeljenje. Istodobno, anegdote voditelja pokazuju da su sudionici mogli pokazati gostoprimstvo, za njih važan dio procesa humanizacije (Lenette i sur., 2016.).



Tijekom vremena, narativi voditelja pokazali su kako su se procesi humanizacije proširili na članove osoblja, od kojih su neki počeli sudjelovati u sesijama ili podržavali tražitelje azila da se aktivno bave glazbom. Činjenica da su neki članovi osoblja, koji obično utjelovljuju moć, formalnost i pravilo provedbe, mogli na male, ali smislene načine sudjelovati u stvaranju ugodne klime, pokazuje potencijal glazbenih aktivnosti da duboko uđu u zajednički smisao čovječanstva (Lenette i sur., 2016.). Voditelji su smatrali da glazbene aktivnosti doprinose stvaranju osjećaja solidarnosti među sudionicima, za koje je malo vjerojatno da bi se okupili zbog različitih pozadina izvan konteksta pritvora. Osjećajući se dobrodošlima u zajednicu glazbe, tražitelji azila su mogli razviti barem djelomičan osjećaj privrženosti "mjestu". Ovo može samo biti moguće kada pojedinci osjećaju da se s njima postupa kao s ljudskim bićima, čak i dok su u pritvoru. Glazba je igrala ključnu ulogu u pružanju predaha od strašnih okolnosti kolektivnog straha, očaja i traume, a istovremeno potičući nastanak pozitivnije utemeljenog osjećaja zajedništva (Lenette i sur., 2015.).

Kako je pojava osjećaja zajedništva postala značajna za iskustvo pritvora, pojedinci su počeli pokazivati osjećaje otpornosti. Sudjelovanjem u glazbenoj skupini pojavilo se interkulturalno poštovanje kao izvor podrške i intenziviranog uzajamnog prepoznavanje patnje među tražiteljima azila; činilo se da je dijeljenje glazbe postalo sredstvo poticanja otpornosti u kontekstu mentalnih i emocionalnih nedaća. Čak i ako se njihovo blagostanje samo privremeno poboljšalo, to je ipak predstavljalo oblik predaha koji ne bi bio dostupan bez tjedne prisutnosti glazbe, pjevanja i glazbenih voditelja. Postoje jasni dokazi u proučavanom materijalu da je prisutnost voditelja omogućila tražiteljima azila da "pronađu svoje glasove" dok su pokušavali shvatiti svoju stvarnost i budućnost. Kako otpornost raste, tako rastu i osjećaji povjerenja i sigurnosti. Otpornost ih je potaknula na daljnje sudjelovanje u glazbenim aktivnostima. Kada su se u podacima pojavile teme otpornosti, one su se najčešće usredotočile na izraze slobode i nade. Postalo je očito da je afektivni utjecaj glazbe omogućio tražiteljima azila da osjete određeno olakšanje od stalnih svakodnevnih stresova. Priče su otkrile da bi stvaranje glazbe često vodilo spontanom plesu. Činjenica da su sudionici preuzimali inicijativu u glazbenom izražavanju i plesu – a time i stupanj zajedničke normalnosti zabavljajući se na mjestu koje inače povezuju s dosadom i depresijom – još je jedan pokazatelj dinamike otpornosti koja se razvila za

vrijeme glazbenih druženja. Vanjski izraz užitka kroz ples predstavlja snažan protunarativ ograničavajućem kontekstu pritvora (Lenette i sur., 2016.).

Tijekom vremena, voditelji su uočili više slučajeva u kojima su tražitelji azila mogli donositi svoje odluke, biti skloni voditi, a ne slijediti, pokazati inicijativu, angažirati i izražavati se. Budući da je glazba omogućila sudionicima da izraze osjećaje koje možda nisu mogli prenijeti na drugi način, njihovo ih je bavljenje glazbom postupno mijenjalo. Stupanj u kojem su pokazali osjećaj za slobodu djelovanja, vraćen unutar granica pritvorskog centra i izvan njega, nudi snažan protunarativ pretpostavljenoj neangažiranosti ljudi koji su u “depresivnim” okolnostima. To sugerira da su odgovori mnogih ljudi različitiji, nijansiraniji i angažiraniji s drugima nego što bi se moglo pretpostaviti kad bi mu se pružila prilika da izrazi svoje emocije. Djelotvornost se pojavila na način na koji su sudionici postupno preuzimali vlasništvo nad glazbenim aktivnostima (Lenette i sur., 2016.).

## **6. Feministička muzikoterapija**

Feministička terapija je filozofija liječenja koja se temelji na feminističkom sustavu vjerovanja i koja ima za cilj i osobnu i društveno-političku transformaciju (Rosewater i Walker, 1985., Worell i Remer, 2003., prema Curtis, 2006.). Ima mnogo različitih definicija, baš kao i sam feminizam (Lerman i Porter, 1990., Hadley i Edwards, 2004., prema Curtis, 2006.). Također postoji mnogo različitih vrsta, kao što su liberalna, ženska, kulturološka i radikalna feministička terapija (Johnson, 1983., Brown i Root, 1990., Burstow, 1992., Worell i Remer, 2003., prema Curtis, 2006.). U osnovi postoje tri glavna i sveobuhvatna načela: 1) osobno je političko; 2) međuljudski odnosi trebaju biti egalitarni; i 3) treba cijeniti žensku perspektivu (Bricker-Jenkins i sur., 1991., Worell i Remer, 2003., prema Curtis, 2006.). Fokus ovih ciljeva je trostruk: eliminirati ugnjetavanje žena; omogućiti ženama da se oporave od specifične štete ugnjetavanja; i omogućiti ženama da se bave internalizacijom ovog ugnjetavanja.

Neki od specifičnih ciljeva unutar ovog fokusa su: 1) osnažiti žene i povećati njihovu neovisnost, razvijajući njihovu osobnu i društvenu moć; 2) povećati razumijevanje sociopolitičkog konteksta života i problema žena; povećati razumijevanje interakcije višestrukih ugnjetavanja (npr. seksizam, rasizam, klasizam,

heteroseksizam, itd.); 3) postići optimalno funkcioniranje kako ga definira svaka pojedinačna žena, a ne terapeut ili društvo; i 4) pokrenuti nužne društvene promjene (Burstow, 1992., Worell i Remer, 2003., prema Curtis, 2006.)

Feministička muzikoterapija pruža novi dinamičan pristup osnaživanju te autorica Curtis (2006.) ističe iz vlastite prakse rada u skloništu za žene žrtve nasilja dva stvarna iskustva žena koje su sudjelovale u feminističkoj muzikoterapiji i doživjele osnaživanje.

Julie, Afroamerikanka, imala je 25 godina kada se pridružila grupi za glazbenu terapiju. Bila je neudana, sa kćerkom od 6 mjeseci. Došla je u sklonište za žene tražeći sigurnost od nasilnog partnera. Opisujući svoje iskustvo zlostavljanja, Julie je naznačila da je zlostavljanje počelo u prvoj godini njezine četverogodišnje veze, eskalirajući kako je vrijeme prolazilo, postajući posebno loše u vrijeme kada je zatrudnjela. Julie je spomenula da je pretrpjela zlostavljanje svih vrsta, a kontrola je bila važan dio svega. Bila je uključena u grupu feminističke muzikoterapije pod vodstvom autorice dvaput tjedno s ukupno 10 sesija. Za vrijeme terapije provela je radeći feminističku analizu moći i rodnu socijalizaciju kroz analizu stihova, pjevanje i pisanje pjesama. Za potrebe lirske analize, Julie je dobila pjesmaricu i snimku širokog spektra napisanih pjesama žena glazbenica na različite teme poput ljubavi, romantike, nasilja, rodne socijalizacije, iscjeljenja i osnaživanja. Julie je bila vrlo artikulirana i entuzijastično je sudjelovala u raspravama tijekom analize tekstova pjesama. Spremno je povlačila veze između problema kojima se bave pjesme drugih žena i svoje vlastito iskustvo. Također je predložila neke R&B pjesme za koje je mislila da bi bilo dobro da ih grupa posluša i raspravlja o njima jer su govorile o iskustvima obojanih žena. Što se tiče pisanja pjesama, Julie je u početku bila puno neodlučnija. Njezina prva pjesma bila je prava borba za nju. Ipak, do sljedeće pjesme njezin napredak u oporavku od zlostavljanja počeo je postajati vidljiv. Juliena posljednja pjesma *"Not more"* daje snažnu poruku otpora i samovrednovanja te jasno ilustrira promjene u njezinu razmišljanju o odnosima između žena i muškaraca, a posebno o njezinoj vlastitoj vezi (Curtis, 2006.).

Julien je napredak u feminističkoj glazbenoj terapiji bio zamjetan. To se odrazilo i na standardiziranim mjerama i po Julienim vlastitim riječima. Njezino samopouzdanje poraslo je sa 60. na 80. percentilu na Tennessee skali samopoimanja

(Roid Fitts, 1991., prema Curtis, 2006.). Na završnom intervjuu, Julie je iskazala da voli glazbu jer joj pomaže da izbacila iz sebe sve probleme o kojima ni s kime nije mogla razgovarati jer ih je sve prije potiskivala. Također joj je pomoglo razgovarati s drugim ženama iz grupe, kao i s voditeljicom. Muzikoterapija za nju je više bila emocionalna terapija jer je svoje osjećaje unosila u glazbu i pomoću nje izražavala. U sažetku onoga što bi ponijela sa sobom od svojih iskustava u glazbenoj terapiji, Julie je komentirala da si više nikada ne želi i neće priuštiti isto iskustvo (Curtis, 2006.).

Autorica je za drugi primjer uzela Roslyn, 45-ogodišnju ženu, bjelkinju, s odraslom djecom koja više nisu živjela s njome, a došla je u sklonište tražeći sigurnost od nasilnog partnera. Opisujući svoja iskustva zlostavljanja, Roslyn je naznačila da su njezine posljednje dvije veze bile zlostavljajuće. Opisala je da je u posljednjoj vezi doživjela i fizičko i emocionalno zlostavljanje. Bila je uključena u feminističku muzikoterapiju dva puta tjedno s ukupno 8 sesija. Bila je u istoj grupi kao i Julie te je za vrijeme muzikoterapije analizirala tekstove pjesama koristeći istu zbirku ženskih pjesama. Iako je bila nešto tiša od ostalih žena u skupini (osobito u ranijim sesijama), Roslyn je pažljivo slušala i kasnije željno sudjelovala u raspravama tijekom analize teksta pjesme. Za Roslyn se činilo da je slušanjem žena tekstopiskinja kako pjevaju o zlostavljanju i slušanjem drugih žena u terapijskoj skupini kako raspravljaju o vlastitim iskustvima pomoglo prekinuti izolaciju i dalo joj dopuštenje da razgovara o svojim iskustvima. U početku je izrazila osjećaje straha i srama. Kad se suočila s pjesmom koja je imala ženski pravedni gnjev kao temu, Roslyn je jednostavno izjavila da nije u stadiju u kojem bi mogla izraziti ljutnju prema njezinim zlostavljačima, niti je mogla zamisliti da će ikada doći do takve točke. Ipak, 2 tjedna kasnije, ona je nestrpljivo i uz puno smijeha na terapiji prepričavala kako je ranije zbunila svog savjetnika taj dan; na njegovo pitanje o tome što se nada postati, odgovorila je, "opasna žena s opasnim stavom". Roslyn je konačno osjetila da je imala pravo biti ljuta, izraziti tu ljutnju i odbiti da bude zlostavljana ili okrivljena za daljnje zlostavljanje. Ovaj izvanredan napredak za Roslyn jasno je prikazan u pjesmama koje je napisala na glazbenoj terapiji. Roslyn je odmah počela pisati pjesme. Za nju, pisana riječ činila se sigurnim načinom da se izrazi. U pisanju pjesama nije imala poteškoća u pronalaženju pravih riječi i te su riječi jasno odražavale njezin napredak. U pjesmi s je izrazila neke od svojih proturječnih emocija u to vrijeme - nesreća koju je pretrpjela, a ipak nadu za

novi život, s duševnim mirom i spokojem. Prvotno je izrazila da želi slušati i učiti iz svojih grešaka što je odražavalo fazu u kojoj je još uvijek osjećala znatnu krivnju za zlostavljanje i vrijeme kada je njezin glas još bio utišan do njezine posljednje pjesme koja je odražavala izuzetnu razliku. U njoj Roslyn više nije bila ušutkana žena, u dobrom duhu, dala je glas svom bijesu, držeći zlostavljača odgovornim za nasilje. Autorska pjesma "*Here Comes Roslyn*" slavi njezin novopronađeni život i njezinu novopronađenu sposobnost da cijeni sebe. Koliko god Julien napredak bio nevjerojatan, Roslyn ga je zasjenio - oboje na standardiziranom testu samopoštovanja (s povećanjem s 8. na 46. percentil) kao što se odražava u njezinom završnom intervjuu (Curtis, 2006.).

U idućem kvalitativnom istraživanju Fernández de Juan (2016.) sudjelovalo je ukupno 17 žena. Sedam žena živjelo je u Tijuani u Meksiku gdje su bile u tretmanu u Centru za zaštitu i podršku. Dob sudionica bila je između 20 i 60 godina, a njihovo školovanje od osnovne do srednje škole. Tri od ovih žena bile su zaposlene i živjele su u gradu, iako ni jedna nije tamo rođena te su sve bile niskog do srednjeg socioekonomskog položaja. U Havani na Kubi bilo je 10 žena koje su bile žrtve obiteljskog nasilje. Godinama su bile slične dobi skupini Meksikanka (između 30 i 57 godina), njihova je razina obrazovanja bila viša, u rasponu od završene srednje škole do sveučilišne razine i sve su bile zaposlene te domaće stanovnice grada Havane (Fernández de Juan, 2016.).

I na Kubi i u Meksiku, radionice su se odvijale u odgovarajućim prostorima i trajale su 26 sati podijeljeno u 13, dvosatnih, tjednih poslijepodnevnih sesija. Nakon svake sesije, muzikoterapeut (također autor ovog istraživanja) i koterapeut susreli su se na zajedničkim jednosatnim konzultacijama. Dobrovoljni i povjerljivi mjerni alati korišteni su prije i poslije radionica za procjenu samopoštovanja, depresije i anksioznosti. Provedeno je kontinuirano, kvalitativno promatranje bez sudjelovanja od strane promatrača i muzikoterapeuta radi procjene učinaka primijenjenih tehnika. Koterapeut je vodio bilješke tijekom sjednica; sesije su također bile snimljene na vrpcu uz pristanak sudionika, za daljnju raspravu i analizu (Fernández de Juan, 2016.).

Predložena je strategija Multimodalnog pristupa u muzikoterapiji (APM) za adresiranje samopoštovanja, tjeskobe, depresije i oporavka od narušenog identiteta žena zlostavljanih od strane svojih supružnika. APM tehnika uključivala je rad s

pjesmama (npr. glazbene posvete, skladanje, improvizacije, grupno pjevanje itd.), slušanje niza snimljenih glazbenih fragmenata različitog trajanja koje je osmislio glazbeni terapeut, selektivno slušanje snimljene glazbe te terapijske glazbene improvizacije. Rezultati su pokazali povećanu razinu samopoštovanja, smanjenu razinu depresije i anksioznosti, kao i veće osnaživanje i oporavak identiteta sudionica. Anksioznost je bila eksternalizirana kao rezultat primjene APM-ove tehnike tako da su kroz glazbeni izričaj sudionice mogle izvana izraziti svoje ambivalencije kao i svoje krivnje i boli, te tako postići određeni stupanj oslobođenja. Također su naučile same opuštati svoja tijela kroz odabir zvuka-glazbe usklađene s njihovom individualnošću. Sudionice su postale svjesnije svog nedostatka asertivnosti i počele učiti kako je razvijati, ojačale su svoje samopoštovanje i počele obnavljati svoj identitet izgradnjom odnosa u grupi i ulazak u proces osnaživanja kao rezultat APM tehnika. Dodatna postignuća uključuju: uvidjevi svoju potrebu za brigom o sebi, prakticirat će davanje drugima ono što smatraju da istinski zaslužuju, stjecanje uvažavanja tjelesnog kontakta kao zadovoljavajućeg iskustva (osobito među Kubankama) i mijenjanje svoje percepcije o zdravim odnosima sa ili bez partnera. Uspostavljanje ovog temelja poslužilo je za donošenje veće svijesti o njihovoj situaciji i prilikama za promjenu. Osjećaj krivnje i tjeskobe koje su žene doživjele kao rezultat odvajanja od njihovih ranijih obrazaca ponašanja/življenja, nije pokazao bitne razlike u grupama obiju zemalja, pokazujući da taj aspekt ima korijene izvan sociokulturnog konteksta kao i utjecaj patrijarhalnog mentaliteta (Fernández de Juan, 2016.).

U istraživanju Kim (2013.) sudjelovalo je 6 korejskih imigrantica na grupnim seansama muzikoterapije u Društvenom centru u New Yorku. Među sudionicama postojale su neke zajedničke točke, kao što je njihova vjera, ali je bilo i razlike u dobi dolaska, motivaciji za emigriranje, godine prebivanja u SAD-u, razina obrazovanja i pripadnosti. Provedena je temeljita procjena povijesti osobne imigracije svake sudionice. Prvi intervjui održani su prije prve seanse muzikoterapije. Tijekom intervjua sudionice su bile ispitane o svom osobnom i kulturnom porijeklu. Raspravljalo se o akulturaciji, poznavanju engleskog jezika i obiteljskoj povijesti jer su to temelji na kojima se terapija gradi. Zatim su za njihovu glazbenu procjenu korištene pjesme i improvizacija. Procjena obiteljske glazbene podloge također je uzeta u obzir. Grupa se sastajala jednom tjedno po sat vremena u Centru. Glavne

glazbene intervencije bile su pjevanje, rasprave o pjesmama, improvizacija, a glazba je pomogla u opuštanju. Sesije su započinjale s korejskom pozdravnom pjesmom nakon kojeg je slijedila grupna rasprava o tome kakvu vrstu glazbenog doživljaja žele napraviti. Nakon svake sesije istraživač je napravio sažetak susreta, glavnih tema. Cilj je bio istražiti koliko su spol i kultura specifični problemi koji su se pojavljivali tijekom muzikoterapije te opisati ulogu glazbe, kao i ispitati korist primjene feminističke perspektive u kulturno informiranoj muzikoterapiji. Rezultati su pokazali da je dolaskom teme dinamike moći, muzikoterapeutkinja uvidjela da su neke sudionice poricale da postoji, a druge su to shvatile kao napad na korejsku kulturu. Mnoge nisu mogle prihvatiti činjenicu da je izražavanje svojeg mišljenja i izražavanje svojeg osjećaja etički i moralno ispravno. Na jednoj seansi grupa je otpjevala pjesmu "*Rocky Hill*". Nakon pjevanja sudionice su razmišljale o svojim iskustvima dok su živjele u svom rodnom gradu. Rasprava je dovela do kulturnih sukoba koje su doživjele posebno s članovima obitelji kod kuće. Dolazeći iz društva kojim dominiraju muškarci, otkrili su da je bračna dinamika među supružnicima zna biti vrlo čudna. Kako je akulturacija napredovala i asimiliranje u američku kulturu, bili su voljne saznati više o ovoj temi. Na jednoj sesiji podijelile su svoje omiljene pjesme. U jednom trenutku jedna od sudionica poželjela je pjevati jednu popularnu pjesmu u troto stilu, stilu kojim obično pjevaju muškarci i zaposleni ljudi kada se dobro zabavljaju u opuštenom okruženju. Sudionica je spontano preuzela inicijativu, ustala i zaplesala uz glazbu. Dok je to činila, druge sudionice počele su isto raditi. Sudionice su dobro reagirale na improvizaciju. Zanimljivo je da je zvuk improvizacije bio usklađen jer su se mogle "hraniti" ritmom i melodijom jedna od druge pri čemu su se sve međusobno slijedile. Ovakva pojava moguća je zbog njihove kulturno potaknute teškoće u verbalnom izražavanju osjećaja. Činilo se da su se više usredotočile na glazbu kao sredstvo neverbalnog izražavanja, štoviše, činilo se da razumiju kako terapijski koristiti glazbu te su se time oslobađale od stresa. Jedna od sudionica iskazala je da je jedino zadovoljstvo koje ima u životu dolazak u Centar i druženje s članicama. Unutar ove grupe osjeća podršku i osjećaj jedinstva. Praksa dijeljenja glazbe pomogla je stvaranju kohezije u grupnom okruženju za nju i ostale sudionice. Kada je jedna od sudionica pričala o svojem iskustvu diskriminacije, ostale sudionice su je slušale, razumjele, empatizirale s njome, pružile joj podršku i same podijelile svoja iskustva

diskriminacije. Na traženje psihološke pomoći u korejskoj kulturi ne gleda se baš blagonaklono, štoviše smatraju se sramotnim i subverzivnim za obitelj, kao i otvoreno raspravljanje o obiteljskim stvarima s drugim ljudima. Jedna od sudionica je osjetila da joj muzikoterapija pomaže upravljati vlastitim frustracijama i da je postala aktivnija u svakodnevnom životu, npr. u crkvi. Bilo je očito da su postajale susretljivije i angažiranije. Što su se njihovi glasovi više čuli, to se više njihova svijest povećavala. Kad su se dogodile promjene u terapiji, njihova glazba također se mijenjala, bila je slobodnija i izražajnije. Cijenile su što su razni stilovi glazbe korišteni koje su doživjele kao slobodu od društveno-političkog ugnjetavanja. Dobile su veći osjećaj vlastitog identiteta u grupnim sesijama (Kim, 2013.).

## **7. Zaključak**

O snaživanje korisnika jedna je od temeljnih vrijednosti profesije socijalnog rada. O snaživanje potiče pojedinca ili grupu na preuzimanje kontrole nad vlastitim životnim okolnostima, kao i postizanje osobno važnih ciljeva, promiče korisnikove snage, otpornost i resurse. S druge strane, glazba kao kreativni medij također pomaže u postizanju važnih ciljeva i temeljnih promjena jer potiče aktivno stvaranje, promjenu perspektive, kao i kultiviranje samog sebe i društvenog svijeta. Muzikoterapija predstavlja korištenje glazbe i/ili njezinih elemenata u individualnom ili grupnom radu kako bi se osigurala bolja komunikacija, učenje, organizacija i drugi važni terapijski ciljevi u svrhu postizanja cjelovitih osobnih i društvenih potreba. Hip-hop i rap terapija spoj su muzikoterapije i osnaživanja utjelovljene na principu kulturnih kompetencija i perspektivi snaga te stoga imaju potencijal ojačati samoučinkovitost obespravljenih korisnika.

Nekada nije lako postići suradnju i odnos povjerenja s korisnicima, no istraživanja navedena u ovome radu ističu da je glazba dragocjeno sredstvo za razvoj odnosa i empatičnog saveza između terapeuta i korisnika te da može povećati percepciju terapeutove empatije i povezanosti. Jedna od uloga socijalnog radnika jest pomoći korisnicima da izgrade pozitivan osjećaj sebe i povećaju svijest o svojoj društvenoj, političkoj i ekonomskoj stvarnosti i utjecati na pozitivnu promjenu kroz promoviranje individualnih snaga i sposobnosti, a osnaživanje putem glazbe upravo to potiče.



Tekstovi rap glazbe prikazuju različite mehanizme suočavanja, prikaze identiteta i kultura. Mogu obuhvatiti emancipatorska načela socijalne pravde i odgovarajući aktivizam, zajedno s osnažujućim temama promicanja zdravlja pojedinca i zajednice. Upotreba glazbe u grupnom okruženju potiče osjećaj ugone i povezanost te otvorenost za sudjelovanje u iskrenom i hrabrom samootkrivanju koje je sredstvo samospoznaje. Potiče osjećaj zajedništva, a time i osjećaj otpornosti, donošenje vlastitih odluka, preuzimanje vodstva nad glazbenim aktivnostima, inicijativu, angažiranost i izražavanje, osjećaj za slobodu djelovanja. Slušanjem tekstova rap pjesama u grupi promovira se normalizacija određenih iskustava kako bi se ponudio "izvor olakšanja" za korisnike te se potiče primjena tih koncepata na vlastita životna iskustva. Rasprava o strategijama suočavanja s nedaćama uz identificiranje snaga koje stanovnici "vole" kod sebe potiče ih da promišljaju kako bi njihove vlastite snage mogle promicati njihovo samopoštovanje i ciljeve oporavka te omogućava izražavanje ambivalentnih emocija, krivnje i boli kako bi postigli osjećaj oslobođenja. Identificiranjem snaga korisnika i promišljanjem na koje načine one mogu pomoći u promjeni životnih okolnosti i stvaranjem novog identiteta ili oslobađanje od starih etiketa, također je sastavni dio prakse socijalnog rada jer socijalni radnik treba poticati promjenu koja će dovesti do ostvarenja željenih ciljeva, poticati autonomiju, djelotvornost i zauzimanje za sebe samog. Muzikoterapija ruši percipirane hijerarhijske barijere koje se znaju javljati u odnosu socijalni radnik-korisnik, nudi nove perspektive na vlastitu životnu situaciju te omogućava sudionicima da se vide u novom svjetlu. Sve navedeno čini glazbu izuzetno važnim i potrebnim medijem, odnosno kreativnim sredstvom za ostvarivanje jedne od temeljnih vrijednosti socijalnog rada, osnaživanja, ali i ostvarivanja općenite dobrobiti ranjivih skupina korisnika.

## 8. Literatura

1. Armstrong, S. N. & Ricard, R. J. (2016.). Integrating Rap Music Into Counseling With Adolescents in a Disciplinary Alternative Education Program. *Journal of Creativity in Mental Health, 11*(3-4), 423-435.
2. Ciardiello, S. (2003). Meet them in a Lab: Using Hip-Hop Music Therapy groups with adolescents in Residential settings. U: Sullivan, N., Mitchell, L., Goodman, D., Lang, N. C. & Mesbur, E. S., (ur.), *Social Work with Groups: Social Justice Through Personal, Community, and Societal Change* (113-117). New York: Haworth.
3. Curtis, S. L. (2006). Feminist Music Therapy: Transforming Theory, Transforming Lives. Hadley, S. (ur.), *Feminist Perspectives in Music Therapy* (227-244). Gilsum NH: Barcelona Publishers.
4. Fernández de Juan, T. (2016). Music therapy for women survivors of intimate partner violence: An intercultural experience from a feminist perspective. *The Arts in Psychotherapy, 48*, 19-27.
5. Kim, S-A. (2013). Re-discovering voice: Korean immigrant women in group music therapy. *The Arts in Psychotherapy 40*(4), 428-435.
6. Kletečki Radović, M. (2008). Teorija osnaživanja u socijalnom radu. *Ljetopis socijalnog rada, 15*(2), 215-242.
7. Kobin, C. & Tyson, E. (2006). Thematic analysis of hip-hop music: Can hip-hop in therapy facilitate empathic connections when working with clients in urban settings? *The Arts in Psychotherapy, 33*(4), 343–356.
8. Lenette C., Weston, D., Wise, P., Sunderland, N. & Bristed, H. (2016). *Where words fail, music speaks: the impact of participatory music on the mental health and wellbeing of asylum seekers. Arts & Health, 8*(2), 125-139.
9. McCaffrey, T., Higgins, P., Monahan, C., Moloney, S., Nelligan, S., Clancy, A. & Cheung, P. S. (2020). Exploring the role and impact of group songwriting with multiple stakeholders in recovery-oriented mental health services. *Nordic Journal of Music Therapy, 30*(2), 1-20.

10. Olson-McBride, L. & Page, T. F. (2012). Song to Self: Promoting a Therapeutic Dialogue with High-Risk Youths Through Poetry and Popular Music. *Social Work With Groups*, 35(2), 124-137.
11. Pietiläinen, H. (2017). Music and Other Creative Arts in Social Services – Connection and Communication. U: Pietiläinen H. & Peltola A. (ur.), Ei kannata etsiä syyllistä, vaan hyvä syy – Risto Järvenpään juhlaulkaisu. ePooki: Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut. Preuzeto s: <http://www.oamk.fi/epooki/index.php?cID=1167>. (16.6.2022.)
12. Saarikallio, S. (2019.). Music as a resource for agency and empowerment in identity construction. U McFerran, K., Derrington, P. & Saarikallio, S. (ur.). *Handbook of music, adolescents, and wellbeing* (89- 101). Oxford, England: Oxford University Press.
13. Travis Jr., R. (2013). Rap Music and the Empowerment of Today's Youth: Evidence in Everyday Music Listening, Music Therapy, and Commercial Rap Music. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 30(2), 139–167.
14. Travis, R., Rodwin, A. H. & Allcorn, A. (2018). Hip Hop, empowerment, and clinical practice for homeless adults with severe mental illness. *Social Work with Groups*, 42(2), 83-100.
15. Tyson, E. H. (2004). Rap Music in Social Work Practice with African American and Latino Youth A Conceptual Model with Practical Applications. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 8(4), 1-21.
16. Tyson, E.H. (2002.). Hip Hop Therapy: An Exploratory Study of a Rap Music Intervention with At-Risk and Delinquent Youth. *Journal of Poetry Therapy*, 15(3), 131-144.
17. World Federation of Music Therapy (2011). Posjećeno 27.6.2022. na mrežnoj stranici WFMT-a: <https://wfmt.info/2011/05/01/announcing-wfmts-new-definition-of-music-therapy/>