

Krzysztof Samela

Orfeusz był królem – śpiewakiem Tracji, jak król Wenedów u Słowackiego. Śpiewał i grał na lutni tak pięknie, że wszystko, co żyło, zbierało się dokoła niego, aby słuchać jego pieśni i grania. Drzewa nachylały nad nim gałęzie, rzeki zatrzymywały się w biegu, dzikie zwierzęta kładły się u jego stóp – i wśród powszechnego milczenia on grał...

Jan Parandowski ¹

Muzykoterapia

Muzyka towarzyszyła człowiekowi od początku istnienia gatunku ludzkiego. Pewne hipotezy upatrują powstanie muzyki w epoce plejstoceniowej, a więc w czasie, kiedy to powstał gatunek zwany *homo sapiens* (około 80.000 lat temu)². Pierwszym niezaprzeczalnym elementem muzycznym towarzyszącym ludzkości w epoce kamiennej był rytm³, pomagający w pracy oraz prymitywnych obrzędach magicznych i uzdrowicielskich. Oczywiście trudno mówić o istnieniu w tamtych zamierzonych czasach kultury muzycznej. Jednakowoż elementy muzyki towarzyszyły człowiekowi od zawsze. Po upływie wielu, wielu wieków rozwinęły się załączki muzyki. Z rytmicznego tupania, klaskania i uderzania powstała muzyka instrumentalna; z modulowanych okrzyków – melodyjny śpiew; z rytualnych obrzędów – taniec⁴. Dwa pierwsze wymienione elementy są podstawowymi składnikami wykorzystywanymi w muzykoterapii. Trzeci jest podstawą w choreoterapii. Można więc uznać, że muzyka (a przynajmniej jej składowe) jest matką wszystkich sztuk.

Muzyka ma ogromny wpływ na ludzką wyobraźnię, pozwala odreagować stres i lęk, usuwa napięcia psychofizyczne, działa aktywizująco i relaksująco, ma wpływ na naukę nowych zachowań społecznych, pomaga w pozytywnej kreacji jednostki oraz wywołuje intensywne emocjonalnie przeżywanie piękna. Z przeprowadzonych badań medycznych jasno wynika, że muzyka wywołuje zmiany w czynnościach organizmu. Poprawia przemianę materii, poprawia krążenie krwi, szybkość i siłę pulsu, zmienia napięcie mięśni, obniża próg wrażliwości zmysłów itd.⁵. Z połączenia muzyki i prostych, nieinwazyjnych technik psychoterapeutycznych, takich jak np. wizualizacja oraz autogenny trening relaksacyjny Schultza powstaje muzykoterapia, stosująca wszelkie

Powyższy tekst powstał na bazie artykułów: Samela Krzysztof: Muzykoterapia. Praktyczne wykorzystanie artystycznych walorów muzyki w pracy terapeutycznej z ludźmi starszymi, „Ibis poznański”, Wydawnictwo Miejskie, Poznań, grudzień 2002, nr 19-20/4-5/2002, s. 32 – 35 oraz Samela Krzysztof: Muzykoterapia w Dziennym Domu Pomocy Społecznej nr 3 „Klub Promień”, „Ibis poznański”, Wydawnictwo Miejskie, Poznań, listopad 2001, nr 14/1/2001, s. 24 - 26,

¹ Parandowski Jan: Mitologia, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 1989, s. 111.

² Śmiechowski Bogusław: Historia muzyki. Z muzyką przez wieki i kraje, wyd. Borgis Ltd, Warszawa 1995, s. 11.

³ W latach osiemdziesiątych XX wieku została obalona hipoteza prakrzyku, upatrująca głos ludzki jako pierwszy instrument służący przekazywaniu informacji za pomocą niewerbalnych lecz modulowanych prakrzyków (źródło: Chomiński Józef, Wilkowska – Chomińska Krystyna: Historia muzyki, Państwowe Wydawnictwo Muzyczne Kraków 1989, s. 23). Naukowcy angielscy udowodnili, że człowiek pierwotny miał bardzo prymitywną budowę narządu mowy, a więc mógł jedynie wydawać dźwięki zbliżone zwierzęcym. Śpiew jako kolejny element praprawnej muzyki pojawił się parę tysięcy lat później. Porównaj hipotezy dotyczące powstania muzyki: Fangorowa Krystyna: Zarys historii muzyki, Impuls, Kraków 2001, s. 27, oraz Śmiechowski Bogusław: Historia muzyki ..., s. 12-13.

⁴ Śmiechowski Bogusław: Historia muzyki ..., s. 12 - 13.

⁵ Tomaszewska Ewa: Forma ludowej szopki polskiej i możliwości jej wykorzystania w pracy teatralnej z dziećmi, [w:] Jankowski Dzierżymir (red.): Edukacja kulturalna w życiu człowieka, UAM, IPA, Kalisz 1999, s. 263.

możliwe metody pomocy, korzystając zarówno z zakresu terapeutycznego działania muzyki, jak i metod psychoterapii. Osoba muzykoterapeuty powinna posiadać duże umiejętności w komunikacji interpersonalnej z pacjentem oraz powinna posiadać łatwość we wchodzeniu w związek terapeutyczny, który to związek już sam w sobie jest również (obok muzyki) zdrowotwórczym składnikiem leczenia.

Muzykoterapia to oparte na naukowych podstawach zastosowanie kliniczne muzyki i jej elementów w celu usunięcia objawów chorobowych, spowodowania zmian w sposobie funkcjonowania pacjenta lub poprawy kontaktu z otoczeniem⁶. Największe zastosowanie w muzykoterapii ma oczywiście rytm i melodia, lecz błędem byłoby uznać, że tylko te elementy mają moc zdrowotwórczego oddziaływania na człowieka. Harmonia, uważana jako podstawowy element muzyki (obok melodii i rytmu)⁷, także posiada olbrzymią moc wpływania na nastrój emocjonalny. Pozostałe, wtórne czynniki muzyki czyli dynamika, artykulacja, kolorystyka brzmieniowa, agogika (zmiany tempa w utworze) oraz architektonika utworu również nie pozostają bez wpływu na odczucia ludzkie. Pamiętać jednak należy, że z wiekiem człowieka zmniejsza się zakres wrażliwości na dźwięki wysokie, sonorystykę (brzmienie, barwa) oraz dynamikę utworu. Wiąże się to z podwyższeniem dynamicznego progu słyszalności u osób starszych⁸. Proponując zajęcia muzykoterapeutyczne dla osób w tej grupie wiekowej pamiętać należy, że wykorzystywana muzyka nie może być ani za cicha (piano), ani też za głośna (forte). Przyjmując terminologię muzyczną, natężenie muzyki powinno utrzymywać się w okolicach mezzo forte (średnio głośno). Jest to bardzo ważna uwaga, gdyż przy zbyt cicho lub zbyt głośno prezentowanej muzyce nasze zajęcia mogą nie przynieść pożądanego efektu terapeutycznego, a wręcz spowodować rozdrażnienie u starszych osób.

Głównym celem muzykoterapii jest oczywiście aktywizacja podopiecznych lecz ponadto muzykoterapia spełnia również inne cele, takie jak np. uprzyjemnianie pobytu, organizacja czasu wolnego, nauka relaksu przy muzyce czy pogłębianie wrażliwości muzycznej oraz poszerzanie zainteresowań związanych z muzyką.

Bardzo dobrą techniką aktywizacji ludzi starszych jest wspólne śpiewanie. Tego rodzaju zajęcia można prowadzić ze wszystkimi chętnymi do śpiewania, a tych wśród podopiecznych nie brakuje. Taka otwarta forma śpiewoterapii może okazać się najlepszym dostępnym sposobem samorealizacji twórczych zainteresowań podopiecznych. Zajęcia mają za zadanie zintegrowanie i aktywizację grupy terapeutycznej oraz przygotowanie do występów na imprezach organizowanych przez ośrodek, a także w innych instytucjach. Dla grona chętnych, którym śpiewanie i występowanie sprawia szczególną przyjemność, pragnącym poszerzyć swoje umiejętności wokalne należy stworzyć możliwość bardziej wyrafinowanej formy terapii śpiewem. Dla tych osób najlepszym środkiem artystycznej wypowiedzi będą wspólne zajęcia chóralne. W tym przypadku każde zajęcia rozpoczynać powinny się od ćwiczeń uczących poprawnego warsztatu emisyjnego głosu⁹ oraz od korygowania niewłaściwych postaw przy śpiewaniu. Z racji na wiek śpiewających próby powinny odbywać się w pozycji siedzącej. Należy wprowadzić również ćwiczenia oddechowe dla

⁶ Galińska Elżbieta: Muzykoterapia, [w:] Hanek Leon (red): Arteterapia: Akademia Muzyczna im K. Lipińskiego we Wrocławiu, Katedra Arteterapii, Wrocław 1990, s. 25 – 26.

⁷ Lissa Zofia: Zarys nauki o muzyce, Państwowe Wydawnictwo Muzyczne, Kraków 1987, s. 13 – 14.

⁸ Szulc Wita: Sztuka i terapia, Centrum Metodyczne Doskonalenia Nauczycieli Średniego Szkolnictwa Medycznego, Warszawa 1993, s. 84.

⁹ Laprus Lucjan: Rozśpiewanie chóru z ćwiczeniami emisyjnymi, Wyd. Alex, Dzierżoniów 1995, s. 5.

poprawy ogólnej kondycji psychofizycznej. W trakcie śpiewoterapii można posługiwać się techniką wykorzystywaną w psychoterapii grupowej - techniką sugestii. Istotne zadanie terapeutyczne spełnić mogą sugestie słowne poprzedzające wykonanie piosenek. Sugestie te dotyczyć powinny zabarwienia emocjonalnego przy interpretacji utworów. Mają nakłaniać do przypomnienia miłej, wesołej lub poważnej sytuacji z życia w zależności od treści wykonywanych piosenek¹⁰.

Dobłą metodą aktywizującą umysłowo ludzi starszych są próby śpiewania tekstów piosenek z pamięci. Metoda ta sprzyja skupianiu uwagi, koncentracji, ułatwia wewnętrzną dyscyplinę i świetnie wpływa na dobrą samoocenę. Warto też nakłaniać chórzystów do samodzielnej pracy przy organizacji prób i występów zespołu oraz do przygotowań treści artystycznych i merytorycznych tychże występów. Samodzielność owa może przejawiać się np. w proponowaniu repertuaru, pisaniu tekstów i komponowaniu melodii piosenek, proponowaniu wprowadzania kolejnych głosów linii melodycznej, tworzeniu scenariuszy występów. W celu wzbogacenia walorów estetycznych występów chóru można pokusić się na wprowadzenie pewnych prostych układów tanecznych i ruchów scenicznych.

Profesjonalnie przygotowany i prowadzony chór jest najlepszą wizytówką domu pomocy społecznej i może reprezentować swój ośrodek na wielu imprezach artystycznych. Występy, zwłaszcza przed obcą publicznością, są olbrzymim przeżyciem dla podopiecznych. W trakcie ich trwania grupa śpiewających wykazuje się dużym skupieniem i opanowaniem oraz dbałością o poprawność wykonywanych partii wokalnych. Występy przed szerszą publicznością są najlepszym uhonorowaniem żmudnej i niejednokrotnie ciężkiej pracy chórzystów i muzykoterapeuty.

Kolejną formą muzykoterapeutyczną i zarazem pedagogiczną mogą być prezentacje audycji słowno – muzycznych o historii muzyki i życiu oraz twórczości sławnych kompozytorach z panteonu świata muzycznego. Audycje słowno – muzyczne stanowią dobrą formę aktywizacji psychicznej oraz mają wpływ na ogólny stan psychofizyczny grupy.

Przekazywane informacje powinny być przedstawiane w sposób przystępny, zilustrowane anegdotkami oraz najlepiej znanymi kompozycjami muzycznymi. W omawianiu historii życia najznakomitszych twórców świata szczególny nacisk należy położyć nie na omawianie stylu kompozytorskiego lecz na historię ich życia. Celem nadrzędnym powinno być ukazanie artystów od strony czysto ludzkiej, pokazywanie ich pragnień, szczęścia, smutków, przywar i tragedii. Ci wielcy artyści, tak jak każdy z nas, borykali się przecież z trudami życia codziennego i poszukiwali własnych dróg radzenia sobie z otaczającą ich rzeczywistością.

Przygotowanie audycji jest bardzo czasochłonne, gdyż dla osiągnięcia celu (jakim jest percepcja treści muzycznych i historycznych przez słuchających) należy sięgać do wielu źródeł literackich i muzycznych, z których należy stworzyć interesującą prelekcję. Wymaga to wielodniowej pracy z książkami biograficznymi i literaturą muzyczną.

W tego rodzaju terapii dydaktycznej warto mobilizować słuchających do dyskusji na temat przedstawianych kompozytorów i kompozycji. Dla sprawdzenia percepcji

¹⁰ Samela Krzysztof: Muzykoterapia w służbie pacjenta geriatrycznego na przykładzie pracy muzykoterapeutycznej w dziennym ośrodku pomocy społecznej, [w:] Głowacka D. Maria (red.): Pielęgniarstwo polskie, Akademia Medyczna, Poznań 2003, s. 59 – 61.

treści muzycznych i historycznych podczas terapii można na zakończenie audycji wręczyć ankietę z pytaniami dotyczącymi faktów historycznych i muzycznych omawianych wcześniej. Jest to najlepsza metoda określająca stopień przyswojenia treści audycji i zarazem wskazówka dla muzykoterapeuty. Analiza ankiet daje możliwość stwierdzenia ilości poprawnych odpowiedzi. Wysoka trafność odpowiedzi świadczyć będzie o dużym stopniu percepcji treści historycznych oraz muzycznych terapii, a co za tym idzie - o pracy muzykoterapeuty.

Audycje słowno – muzyczne mogą spowodować zapotrzebowanie na powstanie taśmoteki dostępnej dla członków ośrodkowej społeczności. Teksty historiograficzne audycji mogą posłużyć do redakcji ściennej gazetki. Oczywiście zarówno taśmoteka jak i treść słowna audycji powinny być dostępne dla każdego zainteresowanego. W ośrodkach, w których istnieje wewnętrzny radiowęzeł, tego rodzaju audycje słowno muzyczne można przedstawiać w paru odcinkach w ciągu dnia np. wcześniej rano, w trakcie odpoczynku poobiedniego oraz przed zaśnięciem. W trakcie tych audycji muzyka musi być odpowiednio dobrana pod względem dynamicznym w zależności od stanu emocjonalnego i psychofizjologicznego podopiecznych. Audycje mogą zawierać werbalne treści relaksujące. Połączenie muzyki i tekstu, którego treści dotyczą np. sensu życia (lub poszukiwań wzniosłych wartości) oraz gry światłem lub projekcji filmu (np. o tematyce ukazującej piękno przyrody) w audycjach lub spotkaniach terapeutycznych jest działaniem, które wychodzi poza ramy naukowe muzykoterapii. Tego rodzaju spotkania (audycje) kulturoterapeutyczne, pomagające w odnajdywaniu sensu życia i samorozwoju człowieka, to forma logoterapii czyli leczenia ducha (logos – dusza).

Odpowiedni dobór muzyki, tekstu oraz obrazu wpłynie na intensyfikację przeżywania piękna, intensywniejszy odbiór wrażeń muzycznych i werbalnych, a co za tym idzie - zdecydowanie poprawi samopoczucie słuchających.

Kolejną formą muzykoterapeutyczną mogą być organizowane prelekcje i koncerty zaproszonych gości. Te działania mają na celu umożliwienie podopiecznym Domu osobistego spotkania z ludźmi sztuki oraz z ich twórczością. Podczas tego typu spotkań seniorzy mają okazję zaprezentować przygotowane przez siebie piosenki oraz prace tworzone w trakcie terapii zajęciowej. Doświadczenie osobistego spotkania z wyjątkowymi ludźmi stwarza szansę przeżycia niezapomnianych chwil, staje się tematem wielu rozmów i opowieści, stanowiąc jednocześnie płaszczyznę dla wspólnego przeżywania, wyrażania emocji, a co za tym idzie – pogłębiania integracji grupowej.

Organizacja wyjść do instytucji kulturalnych miasta to forma upowszechniania i krzewienia kultury w grupie podopiecznych bardzo często stosowana przez pracowników domów pomocy społecznej, stąd też opis tej metody terapeutycznej zostanie w tym miejscu jedynie zasygnalizowany. Korzystanie z organizowanych wyjść do instytucji zajmujących się propagowaniem kultury i sztuki w mieście jest formą nie tyle muzykoterapeutyczną, co kulturoterapeutyczną. W myśl definicji, kulturoterapia jest działaniem skierowanym na człowieka i jego środowisko, wykorzystującą do realizacji swoich terapeutycznych celów (przywracanie i potęgowanie zdrowia, poprawę jakości życia) wszelkie dostępne jej środki kulturowe. Seniorzy bardzo chętnie korzystają z dóbr kultury, odwiedzając cyklicznie Teatr Wielki, Teatr Muzyczny, Teatr Nowy, Muzeum Instrumentów Muzycznych, filharmonię, kina. Tego rodzaju uczestnictwo w kulturze stwarza wiele sytuacji aktywizujących i integrujących grupę. Staje się również

okazją do wielkich przeżyć związanych z osobistym kontaktem z artystą, sztuką oraz szeroko pojętą kulturą, a jako pozytywne doświadczenie emocjonalne ma duże znaczenie dla realizowania terapeutycznych celów grupy.

W zależności od form, celów, metod, czy też kierunków naukowych istnieje kilka rodzajów klasyfikacji muzykoterapii. W zależności od sposobu organizacji działań terapeutycznych zajęcia muzykoterapeutyczne mogą odbywać się w systemie indywidualnym lub grupowym. Natomiast wybór formy aktywności pacjenta dzieli działania muzykoterapeutyczne na¹¹:

- muzykoterapię percepcyjną – opartą na mechanizmie percepcji (słuchaniu) muzyki,
- muzykoterapię wykonawczą – opartą na ekspresji dźwiękowej pacjenta z pomocą instrumentów muzycznych lub głosu ludzkiego (śpiewoterapia), a ponadto z użyciem ruchu ciała w rytm muzyki (np. rozluźniające ćwiczenia oddechowe).

Kolejny rodzaj klasyfikacyjny muzykoterapii uzależniony jest nie tylko od funkcji i roli muzykoterapeuty, ale również od celu oraz typu uczestników terapii.

Podział ten przedstawia się następująco:

- muzykoterapia kliniczna - rodzaj psychoterapii traktujący muzykę jako narzędzie terapeutyczne i środek leczniczy. Celem jej jest leczenie zaburzeń psychosomatycznych oraz rehabilitacja ludzi chorych,
- muzykoterapia rozwojowa - muzyka jest środkiem komunikacji i porozumienia służącym korygowaniu postaw społecznych, kładąca nacisk na ekspresję twórczości, samopoznanie oraz samorealizację twórczych zainteresowań.

Wszystkie opisane w artykule przykłady pracy z pacjentem geriatrycznym mieszczą się w naukowych zainteresowaniach muzykoterapii rozwojowej. Tą formę pomagania stosować mogą pracownicy socjalni, pedagodzy czy też pielęgniarki. Kliniczne zastosowanie muzykoterapii wymaga gruntownego przygotowania muzyko i psychoterapeutycznego. Jednakże w domach pomocy społecznej można (przy współudziale fizjoterapeuty) przygotować zestaw ćwiczeń muzyczno – ruchowych do rehabilitacji schorzeń narządów ruchu. To kliniczne zastosowanie muzykoterapii przedstawione zostanie w rozdziale pt. Choreoterapia.

¹¹ Galińska Elżbieta: Muzykoterapia, [w:] Hanek Leon (red): Arteterapia ..., s. 25 – 26.
Krzysztof Samela. Muzykoterapia