

OBSAH

- | | |
|---|---------|
| 1. Muzikoterapia | str. 3 |
| 2. Kde je muzikoterapia využiteľná? | str. 5 |
| 3. Ako prebieha terapeutické sedenie? | str. 6 |
| 4. Existuje hudobná lekárňa? | str. 7 |
| 5. Kto je Peter Karvai? | str. 8 |
| 6. A čo tak trochu histórie? | str. 13 |
| 7. Muzikoterapeutická sila tónov | str. 15 |
| 8. Čo môžem očakávať od muzikoterapeutického sedenia pod vedením Petra Karvaia a čo potrebujem vedieť vopred? | str. 17 |

Muzikoterapia.

Pre väčšinu z nás nový pojem. Hoci samotné slovo značne napovedá o jeho význame, možno si nevieme celkom presne predstaviť, o čo vlastne ide. Avšak i keď samotná „terapia“, čiže cieleňé skupinové sedenie, je relatívne novým vynálezom, blahodarné účinky hudby sú ľudstvu známe už od nepamäti.

Je neodškriepiteľné, že hudba má v živote človeka svoje nenahraditeľné miesto, avšak je takmer nemožné aspoň veľmi približne odhadnúť počiatky hudby a s tým spojenú výrobu prvých hudobných nástrojov (najstaršie doposiaľ objavené písňaly sú viac ako 43 000 rokov staré). Ba ešte pred prvými pomôčkami na vylúdenie tónov naši predkovia s obľubou používali svoje hlasivky, dupaním nohami či tleskaním rukami určovali tempo a svoje pocity vyjadrovali tancom.

Umenie ľudstvo odpradáva využívalo nielen na kultúrne obohacovanie. Hudba sa používa ako liečivý nástroj po celé storočia. Apollo bol starogréckym bohom hudby a medicíny. Platón i Aristoteles svorne tvrdili, že hudba ovplyvňuje dušu a môže formovať charakter jednotlivca. Muzikoterapia sa objavuje dokonca v Biblii, keď Dávid hral na harfu, aby zbavil kráľa Saula zlého ducha. Hippocrates hral hudbu pre duševne chorých pacientov v roku 400 nášho letopočtu. V trinástom storočí arabské nemocnice boli vybavené muzikoterapeutickými miestnosťami. A pokiaľ ide o pôvodných obyvateľov amerického kontinentu, keď si predstavíte typického šamana, automaticky si spomeniete na spev a tanec ako na neoddeliteľnú súčasť liečebných procedúr. A tak ďalej, a tak ďalej. Aj obyvatelia moderného sveta prispeli nemalým množstvom kníh o priaznivých účinkoch tónov.

Hudba, spev, tanec a aj samotná muzikoterapia sprevádzajú ľudí od nepamäti. Vnímanie hudby a aktivity spojené s hudobným prejavom poskytujú možnosť vyjadriť sa a spracovať negatívny obsah bez slov. Ale muzikoterapia vo svojej dnešnej podobe vznikla kedysi v medzivojnovom období, keď najmä v Spojenom kráľovstve hudobníci cestovali po nemocniciach a hrali skladby pre vojakov trpiacich emocionálnymi a fyzickými traumami spôsobenými vojnou.

V súčasnosti existuje vo svete mnoho muzikoterapeutických odnoží, škôl a smerov, ktoré pri skúmaní a využívaní hudby uplatňujú rôznorodé vedecké

prístupy a metódy. Od filozoficko-estetických, psychologických, sociologicko-štatistických, až po neurofyziologické a biochemické. Len letný pohľad na ich charakteristiky by si vyžadoval veľa-veľa popísaných stránok. Encyklopédie ochotne ponúknu siahodlhé definície aj striktné fakty.

Základnou definíciou muzikoterapie známej vševediacej Wikipédie, ktorá v anglickej verzii ponúka viacero článkov na túto tému, je: „*Muzikoterapia predstavuje overené klinické využitie hudobných intervencií na zlepšenie kvality života klientov. Muzikoterapeuti používajú hudbu a jej mnoho aspektov (fyzický, emocionálny, mentálny, sociálny, estetický a duchovný), aby pomohli klientom zlepšiť ich zdravie v kognitívnych, motorických, emocionálnych, komunikačných, sociálnych, zmyslových a vzdelávacích oblastiach.*

Muzikoterapia sa používa v niektorých nemocniciach, školách, centrách na liečbu závislostí, psychiatrických liečebniach a nápravných zariadeniach. Existuje široká kvalitatívna a kvantitatívna základňa výskumnej literatúry pre muzikoterapiu. Existujú dôkazy, že muzikoterapia je prospešná pre všetkých jednotlivcov, a to fyzicky aj psychicky. Medzi výhody muzikoterapie patrí zlepšená srdcová frekvencia, znížená úzkosť, stimulácia mozgu a podpora učenia.“

Muzikoterapiu delíme z rôznych hľadísk.

Podľa podielu účasti klienta na muzikoterapeutickom procese na aktívna a pasívnu: pri aktívnej muzikoterapii sa účastník sa podieľa na terapeutickom sedení. Do diania sa možno zapojiť spevom, hrou na hudobnom nástroji alebo napríklad s použitím vlastného tela (tlieskanie, plieskanie, lúskanie). Základom pasívnej (receptívnej) muzikoterapie je počúvanie hudby. Terapia môže byť uskutočnená rôznymi hudobnými cvičeniami spojenými s tancom, maľbou či dramatizáciou.

Európska muzikoterapeutická konfederácia delí muzikoterapiu podľa zamerania na psychoterapeutickú, neurorehabilitačnú, špeciálnopedagogickú, vzdelávaciu a antroposofickú. Podľa účasti na terapeutickom procese poznáme muzikoterapiu individuálnu, skupinovú a komunitnú (pracuje s prirodzene existujúcimi skupinami, napr. s členmi jednej rodiny alebo kolegami).

Pokiaľ ide o samotnú realizáciu, existuje mnoho metód. Je možné pospevovať rytmické frázy, počúvať špecifické frekvencie či využívať spievajúce misy. Hudba môže byť aj živo hraná, alebo reprodukováaná, pričom nemusíme striktné použiť len hudbu samotnú, ale atmosféru môžeme podporiť aj zvukmi prírody (spev vtákov, šumenie vody a podobne). V prípade živo hranej hudby a aktívnej účasti prijímateľa na terapeutickom procese je najčastejšie využívaná hudobná improvizácia (spontánne vytváranie hudby pomocou spevu a hudobných nástrojov; je prostriedkom k sebaujadreniu, zdieľaniu a rozvoju svojich sociálnych schopností) a na hrdom druhom mieste je hudobná interpretácia (reprodukcia známeho hudobného materiálu - klient musí dodržiavať základné podmienky; jej prínos je dokázaný hlavne pri autizme alebo syndróme ADHD, prirodzene pod odborným vedením.)

Prínosy počúvania hudby sú nesporné a overené nami všetkými. Hoci sa odlišujeme vkusom a spôsobom reprodukcie, ľudia sa vo všeobecnosti utiekajú k obľúbeným skladbám v časoch radosti alebo žiaľu. Skutočne, toto je tiež formou muzikoterapie. Okrem toho pozitívne vplýva aj písanie piesní a kompozícia hudby, a to platí ako pre profesionálnych skladateľov, z ktorých väčšina skutočne pociťuje nezvládnuteľné nutkanie zložiť skladbu, ktorá sa derie von z ich najhlbšieho vnútra, ako aj ľudí s nulovým hudobným vzdelaním a bez akéhokoľvek špeciálneho talentu, ale zato s chuťou trochu experimentovať a prekvapiť samých seba výsledkami svojej kreativity. Presne ako niekto nachádza uspokojenie vo vyšívaní, v remesle alebo v zdobení tort. Kvalita finálneho produktu je druhoradá, to samotná činnosť prináša nemalé psychologické benefity. Muzikoterapia vytvára atmosféru, ktorá umožňuje vstúpiť do nového sveta pomocou hudobných nástrojov, zvukov a rytmu. Vyjadrené slovami klasika, neraz cesta je cieľ.

Kde je muzikoterapia využiteľná?

Muzikoterapia nie je len o počúvaní hudby vo voľnom čase alebo na „vyplnenie priestoru“ napríklad rádiom pusteným v predajni. Odborníkom pomáha liečiť psychické aj fyzické ochorenia. Veľmi často sa muzikoterapia využíva pri práci s deťmi, čo je tiež dôvodom toho, že stredoškolský študijný odbor Učiteľstvo pre materské školy a vychovávateľstvo kladie veľký dôraz na hudobnú výchovu. Hudobné hry a aktivity v materskej škole rozvíjajú pozornosť detí, ich pamäťové schopnosti a tvorivosť. Cielenejšie sú

muzikoterapeutické sedenia pre deti školského veku so špeciálnovzdelávacími potrebami alebo rôznymi duševnými poruchami.

Účinky muzikoterapie sú založené na mnohostrannom vplyvu hudby na človeka. *„Dnes už možno dobre zmerať, pomocou zobrazovacích techník, ako ktorý druh hudby ovplyvňuje aktivitu mozgu, krvný tlak či tep, napätie vo svaloch a koži. Súčasné výskumy dokazujú, že muzikoterapeutické pôsobenie vedie k zmierneniu strachu a úzkosti, zlepšeniu pamäti a sústredenia a k aktivizácii svalového systému.“* hovorí renomovaná česká muzikoterapeutka Markéta Gerlichová. *„Druhy hudby, ktoré vedú človeka k upokojeniu, sú už viac individuálne.“*

Muzikoterapia nie je určená len na liečbu psychických problémov. Je súčasťou terapeutických prístupov u mnohých diagnóz či stavov. Ide napríklad o Parkinsonov syndróm, sklerózu multiplex alebo detskú mozgovú obrnu. Pozitívne vplyva aj na osoby v kóme či na pacientov, ktorí trpia nevyliciteľnými ochoreniami. Muzikoterapeutické aktivity cielene stimulujú svalový systém a rytmika podporuje koordináciu pohybov. Pri prepracovanosti muzikoterapia upokojuje, pomáha pri nespavosti, odbúrava stres, podporuje pamäť a sústredenie, odbúrava pocit izolovanosti a buduje sociálne vzťahy, spev posilňuje rečové schopnosti napr. po mozgovej príhode. Vhodne zvolená hudba a muzikoterapeutické aktivity dokážu dočasne znížiť krvný tlak a stabilizovať pulz, kontrola dýchania pri speve a aktivácia svalového systému pri tanci / muzikoterapeutických cvičeniach podporuje správnu činnosť srdca.

Ako prebieha terapeutické sedenie?

Na túto otázku neexistuje jasná odpoveď. Zameranie sedenia, vytvorená atmosféra, použité hudobné nástroje resp. médiá v prípade reprodukovanej hudby, účasť prijímateľa a všetky ostatné faktory závisia od typu muzikoterapie a predovšetkým od samotných zúčastnených, a to ako prijímateľov, tak aj muzikoterapeuta. V niektorých krajinách sú vypracované požiadavky, ktoré musia spĺňať akreditované muzikoterapeutické vzdelávacie programy. Tých neveľa muzikoterapeutov, ktorých na Slovensku máme, musia podporu hľadať na európskej alebo svetovej úrovni.

Zakaždým však tu ide o úprimnú snahu nájsť hudobný zážitok vo vlastnom vnútri a pozitívne ho rozvíjať. Muzikoterapia je jeden zo spôsobov

komplexnej terapie, kedy sa berie do úvahy ako fyzický, tak aj psychický a sociálny rozmer každého človeka. Pri terapii je vždy vhodné nájsť, používať a podporovať tie smery, ktoré nadväzujú na nejaký individuálny charakteristický rys či zážitok. Môže ísť napríklad o nadviazanie na hudobné aktivity z detstva či preferenciu hudobného štýlu.

Profesionálne požiadavky kladené na osobnosť muzikoterapeuta sú náročné. V oblasti expresívnych terapií je systematické školenie nesporne dôležité. Takýto výcvik napomáha výrazným spôsobom rozvinúť osobnostné a odborné predpoklady. Avšak niektoré vlastnosti musia byť vrodené, či ide o kreativitu, hudobné nadanie alebo o schopnosť vycítiť aktuálny duševný stav prijímateľa a nielen promptne naň reflektovať, ale cielene viesť sedenie krok za krokom k pozitívnemu vyvrcholeniu so zámerom zanechať povznášajúci pocit. Pri zostavovaní výberu skladieb je potrebné dôsledne zohľadniť predpokladané rozpoloženie, momentálnu náladu a duševný stav človeka, ktorému sú určené. Úloha muzikoterapeuta je zložitá a zodpovedná. Je zároveň umelcom, ale aj terapeutom. Veľmi dôležitá je takisto jeho autenticnosť, čo znamená úprimné prezentovanie samého seba a nie naučené napodobňovanie kolegov.

Existuje hudobná lekáreň?

Myšlienka by to bola skvelá. Najviac vedeckých výskumov zaoberajúcich sa objektivizovaním účinku hudby (na fyziologické funkcie, činnosť mozgu, biochemické zloženie krvi, psychický stav, svalový tonus, atď.) bolo vykonaných s dielami Bacha, Beethovena a Mozarta. Výskumy dokázali tiež osobitnú moc hudby nielen pri vplyve na jednotlivca. V priestore, v ktorom znie hudba, sa ľudia správajú celkom inak ako v priestore, v ktorom vnímame len zvuky bežných ľudských aktivít.

Avšak pokiaľ ide o „skladbu na predpis“, nič také neexistuje. Každý z nás je jedinečný a preto je dôležité zohľadňovať jeho individualitu. Všeobecne môžeme povedať, že pomalšie tempo upokojuje, otvára možnosti pre relaxáciu a odpočinok, zatiaľ čo dynamické skladby povzbudzujú k činorodosti, avšak sa rôzni miera, akou hudba aktivuje isté emócie. Správny výber skladby dokáže ovplyvniť náladu či inšpirovať k činom. Niektorí ľudia si určité tóny dokonca spájajú s vnímaním konkrétnych farieb či chutí.