

Cílená muzikoterapie

Renata Janíková - 2. ročník PSP ETF, kombinované studium

MT plán a prezentace MT jednotky pro vybranou cílovou skupinu

Zadání:

PACIENT V POSTTRAUMATICKÉ PÉČI

1. Charakterizujte cílovou skupinu a nejdůležitější potřeby jejích klientů.

Cílová skupina - klienti po traumatu

Posttraumatická stresová porucha - přežití události přesahující hranici běžného lidského trápení (přírodní katastrofy, znásilnění, únos, válka, ztráta zraku, nevyléčitelná choroba..)¹.

Nejčastější reakce na stresor je úzkost.

4 skupiny symptomů PTSD

- hluboké održení od každodenního života (absence emočních reakcí, nemožnost navázat vztah i s nejbližšími, chování oběti, nezájem o dřívější činnosti....)

- opakované prožívání traumatu (ve snu i v realitě)

- poruchy spánku a soustředění a nadměrná ostražitost

- pocit provinění (chování oběti, oni přežili, ostatní ne...)

PTSD se může projevit hned nebo i s časovým odstupem.

Dlouhodobá porucha.

Náchylnost k PTSD ovlivňuje kultura i pohlaví.

Traumata vyvolaná lidmi vyvolají PTSD s vyšší pravděpodobností než přírodní katastrofy - je narušena víra, že lidé jsou dobří; dopadají spíše na jednotlivce než na skupiny.

Reakce - důsledky PTSD: vztek, agrese, deprese, apatie, poruchy příjmu potravy, sebepoškozování, odmítnutí vlastního těla, hysterie.....

2. Uveďte, jaké jsou možnosti MT intervence ve prospěch klientů – jaké metody a techniky muzikoterapie jsou pro tuto cílovou skupinu především vhodné.

Improvizační techniky empatie

Imitování (sebereflexe, posílení schopnosti reagovat a komunikovat) je vhodné spíše v pozdějších hodinách, prvních pět setkání určitě ne

Synchronizování

cíl: uvědomění sebe sama, stabilizace, podpora vztahu mezi klientem a terapeutem či skupinou. Terapeut či skupina se přizpůsobuje protagonistovi a provádí stejnou aktivitu ve stejném čase (stejný pohyb, rytmus, nálada, stupeň energie).

¹ Atkinsonové a Hilgarda - Psychologie

Rozvíjení (posílení sebevědomí, sebedůvěry, podpora kreativity a sebevyjádření) také není vhodné na prvních setkáních

Přehánění (uvědomění si a přijetí vlastních pocitů) je vhodné v pozdějších hodinách, prvních pět setkání určitě ne

Improvizační techniky vyvolávání

Opakování

cíl: integrace klienta či jednotlivce, podpora vzájemné komunikace. Terapeut či členové skupiny se snaží opakováním klientova motivu vyprovokovat jeho další reakce. Opakují stále stejný motiv a na závěr nechají logickou pauzu pro klienta či protagonistu, který motiv změní.

Modelování

cíl: posílení žádoucího chování. Terapeut představí nějakou aktivitu (pohyb, hudební motiv), kterou může klient či protagonista imitovat.

Vytváření prostoru

cíl: podpora sebevědomí, schopnosti převzít odpovědnost. Terapeut či skupina vytvoří ve své improvizaci prostor pro sólo jednotlivce (klienta či protagonisty).

Užívání analogií

cíl: propojení s reálnými situacemi, dynamické učení. Po společné improvizaci terapeut motivuje klienta či členy skupiny k nalezení analogie mezi právě proběhlou improvizací a reálnými životními situacemi.

Techniky vytváření důvěry

Sdílení nástrojů

cíl: podpořit komunikaci, budovat vzájemnost a důvěru, pomoc klientům majícím problémy s hranicemi a sebekontrolou. Terapeut s klientem či dvojice ve skupině hrají na společný nástroj (současně nebo kooperativně).

Darování

cíl: posílení vzájemnosti a důvěry. Terapeut složí klientovi píseň či mu daruje nějaký malý hudební nástroj. Podobně se mohou obdarovat i členové skupiny.

Improvizační techniky procedurální

Ustupování

cíl: podpora přebírání odpovědnosti, kreativity. Po tom, co terapeut či vedoucí hraje v improvizaci vedoucí roli, přenechá vedení klientovi či protagonistovi ze skupiny.

Dirigování

cíl: rozvíjení schopnosti vedení, posílení sebedůvěry a soudržnosti skupiny
Improvizace je vedena klientem či protagonistou, jeho pohyby, slovy.

Nacvičování

cíl: koncentrovat pozornost na cíl, posílit sebevědomí. Terapeut nacvičuje s klientem či skupinou improvizaci výstup.

Poslech vlastní nahrávky

cíl: posílení identity, schopnost sebereflexe. Společný poslech nahrávky improvizace a rozhovor o ní.

Improvizační techniky vztahování

Symbolizování

cíl: objevit, jak se dají vyjádřit pocity pomocí hudebního výrazu a posílit tak možnost komunikace a sebedůvěru. Terapeut či někdo ze skupiny symbolizuje krátkým motivem životní situace (osoby, události, pocity).

Vzpomínání

cíl: uvědomit si, že reálné situace se dají vyjádřit abstraktně a že je lze sdílet i mimoslovně, technika se využívá ke zpracování vědomého i nevědomého materiálu klienta či protagonisty. Protagonista (klient) si představí určitou událost, situaci, pocit, se kterým je třeba pracovat, a pokouší se ho reprodukovat hudebně, pomocí zvuků. Může sdělit o jakou situaci se jedná či tato může být předmětem intuitivního odhadu od ostatních.

Vyprávění příběhu

cíl: dosáhnout projekce potlačených emocí do příběhu a zpracovat iracionální pocity do logických souvislostí. Terapeut nebo někdo ze skupiny improvizuje krátký hudební motiv, klient nebo ostatní ve skupině k němu vyprávějí nějaký příběh.

Fantazírování

cíl: zpřítomnit imaginární svět a propojit ho se světem reálným. Klient či protagonista improvizuje své sny a fantazie.

Techniky práce s emocemi

Rytmické kotvení

cíl: podpora pocitu jistoty a vyrovnanosti, zakotvení v realitě. Terapeut či někdo ze skupiny udržuje základní tempo jako základ pro klientovu (skupinovou) improvizaci.

Držení

cíl: poskytnout bezpečné místo pro sebevyjádření, empatii a porozumění. Terapeut či někdo ze skupiny (skupina) vytváří hudební pozadí, které rezonuje, odráží momentální pocity klienta či protagonisty, který je nejprve verbálně vyjádří.

Přechod

cíl: umožnit přechod z jedné emoce (myšlenky) ke druhé a strukturovat tak své pocity, orientovat se v nich. Terapeut pomáhá klientovi, protagonistovi, skupině přecházet od jedné emoce či myšlenky ke druhé (přechody se znázorní graficky předem, aktuálně pohybem apod.)

Protiklad

cíl: schopnost zpracovávat změny emocí a vyjadřovat je. Terapeut motivuje klienta či protagonisty k vyjádření opačných pocitů, než právě prožívají, a to prostřednictvím hudby, dramatizace i verbalizace.

Štěpení

cíl: pomoc osvětlit protichůdné aspekty vlastního já a uvědomit si jejich souvislosti. Štěpení se projevují jako protikladné myšlenky a pocity, které se mohou manifestovat v konfliktních hudebních situacích. Terapeut či někdo ze skupiny improvizuje jednu část klientovy či protagonistovy osobnosti a klient (protagonista) druhou. Obojí se děje současně, stejně jako se děje v klientovi či protagonistovi samotném.

Rozhovor

cíl: pomoc orientovat se v důležitém vztahu, získat přehled o vlastních interakčních tendencích. Klient s terapeutem, či dva protagonisté ve skupině prozkoumávají důležitý vztah klienta či protagonisty pomocí improvizčních duet. Improvizace znázorňuje například rozhovor v tomto vztahu.

Hraní rolí

cíl: rozvoj sociálních dovedností, flexibility a posílení vlastní role. Terapeut motivuje klienta či protagonisty ke střídání různých rolí v rámci dvojice či skupiny (dominantní, partnerská, spolupracující či role dirigenta, hráče, posluchače)

Další improvizální techniky

Tematická improvizace

Technika umožňuje v improvizaci tematizovat vztah k sobě, aktuální životní sílu, vlastní identitu, blízkost s druhými i odstup. Je možno tematizovat jednotlivé póly vztahového diagramu (dominanci, submisi, afiliaci, agresí atd.).

Asociační improvizace

Nabízí ztvárnění představ prostřednictvím zvuku (např. živlů, počasí, archetypů atd.). Skupina pracuje s jedním motivem společně, což přispívá k vzájemnému propojení. Hra poskytuje příležitost učit se překonat zábrany a uskutečnit svou představu.

Situační improvizace

Vychází z konkrétního dění ve skupině a reaguje na něj. Poskytuje možnost reagovat na rozhovor, gesto, povzdech, na cokoli, co si zaslouží pozornost při dění ve skupině (potřeba podpory, reakce na selhání apod.).

Intermediální improvizace

Umožňuje uchopení zážitků získaných během určitého úseku života, který je vzhledem k tématu významný. Pracuje nejen se zvukem, ale také s pohybem, malbou, scénografií. Určitý zážitek je tak možno transformovat více výrazovými prostředky, což účinněji zpracovává napětí.

Rolová improvizace

Nabízí zvukové ztvárnění rolí (partner, rodič, dítě, podřízený, nadřízený atd.), v nich pak účastníci uplatňují svá komunikační schémata. Díky hře v určité roli může být člověk konfrontován s některou stránkou vlastní osobnosti, kterou nerozvíjí.

Improvizační dialog

Improvizační dialog napomáhá ke sdělování vlastních postojů a pocitů vůči druhému úsporným způsobem. Hudební komunikace může zasahovat hlouběji než verbální a může napomoci vyjadřovat své pocity vůči druhým přiměřeným způsobem.

Skupinové improvizace emocí

Každá skupina si vybere tři emoce, které postupně představí ve společné improvizaci. Druhá skupina se snaží improvizovanou emoci určit.

Podobně si může každá skupina zvolit k improvizaci tři charakteristické životní situace.

Hra na sóla

Během společné improvizace se na domluvený signál vždy jeden člen skupiny ujme sóla na svůj nástroj. Po ukončení sóla (ztišením) se ostatní opět přidávají a rozvíjejí jeho téma. Poté může opět následovat sólo dalšího hráče.

Hlasová podpůrná technika

Technika se uplatňuje v individuální terapii. Pokud klient improvizuje a není si jistý, je třeba jej poslouchat a podpořit jej prostřednictvím volné vokalizace vlastním hlasem. Je to technika nonverbální podpory a interakce.

Interpretace - NE

Možno použít pouze variatnu, která podporuje schopnost empatie a identifikace s druhými - využití na pozdějších setkáních, ne na prvních pěti.

Spontánnost klienta je oproti improvizaci omezena.

Kompozice hudby

Obecné cíle

Rozvoj dovednosti kreativně řešit problémy

Rozvoj schopnosti zaznamenat vnitřní prožitky

Vyjádření pocitů

Integrovat části do celku

Cíle ve skupině

Sdílení pocitů, myšlenek a zkušeností
Kooperativní učení

Specifické cíle

Ušnadnění katarze (vnitřní duševní očista)
Podpoření terapeutického procesu, léčení
Vytváření odkazů pro pozůstalé

Vhodné jsou:

Kontaktní písně

Jednoduchý text a melodie kontaktní písně by měl obsahovat jména členů skupiny (jméno klienta), jednoduchý rytmický doprovod, pohyb a různé interaktivní prvky (podání rukou, úsměv apod.)

Skládání písní

Hudební koláž

Klient vybírá rádí za sebou zvuky, písně, fragmenty hudby tak, aby vytvořil autobiografickou nahrávku. Klient instrumentalizuje a diriguje skupinu, aby zahrála skladbu podle jeho představy

Terapeutický poslech

Stimulační poslech – k podpoře bdělosti, zvýšení energetické hladiny, nabuzení senzomotorické aktivity, k pozvednutí nálady

Poslech s reakcí – má vyprovokovat konkrétní aktivitu či verbální odpověď

Hudební komunikace – klient na požádání přináší hudbu, která je pro něj významná a něco o něm sděluje. Nebo terapeut přináší hudbu, kterou chce něco sdělit klientovi

Poslech vlastní hudby – klient poslouchá nahrávku vlastní improvizace, vystoupení nebo kompozice a reflektuje sebe a svou zkušenost

Projektivní vyprávění příběhů – klient podle hudby ústně nebo písemně vytváří příběh

Volné asociace – klient píše vše, co ho při poslechu napadá, aniž by věnoval pozornost významu vytvářeného textu

Hudební dramaturgie – klient dramatickými prostředky předvádí, co slyší v hudbě

Projektivní pohyby na hudbu – klient se pohybuje, jak mu hudba napovídá

Projektivní kreslení – klient kreslí během poslechu hudby

Provázaná hudební imaginace – klient poslouchá hudbu, volně imaginuje a vede přítom dialog s terapeutem

Řízená interaktivní imaginace – klienti ve skupině společně vytvářejí imaginace na hudbu pod vedením terapeuta

Lidové písně

nabízejí řadu témat - vztahy mezi rodiči a dětmi, mezi zamilovanými, chudí a bohatí, vypočítavé a upřímné vztahy, věrnost a zrada, pilnost a lenost, vztah k přírodě, ke zvířatům a rostlinám, vztah k práci, k zemi, k rodišti, vztah k Bohu.

napomáhají k přijetí náročných životních situací a k vnímavosti okolí
nedorozumění, křivda, zrada, rozchod, smutek, bolest, smrt.

poskytují příležitost k vzájemné interakci - k rozhovoru, hře, spolupráci

stávají se námětem k další činnosti rozvíjející fantazii a kreativitu - dramaturgii, tanci, spolupráci při výtvarné činnosti

stávají se podnětem pro improvizaci - dává směr improvizacímu procesu

3. Připravte si program konkrétního MT setkání (45 min) a realizujte jej v hodině.

Všichni stojí v kruhu

"aktivace těla", proklepávání všech částí těla postupně od hlavy po chodidla - říkanka: všechny buňky mého těla, probud'te se, radujte se

"jména", do rytmu vytleskávání o stehna a ruce každý řekne své jméno a ostatní do rytmu zopakují

teploměr nálady - každý ukáže, v jaké náladě se nachází - od země směrem nahoru, čím výš tím lepší nálada; chvíli setrvají, rozhlédnou se a pak všichni současně vydají tón, který co nejvíce odpovídá jejich ukazované náladě (možnost - RJ uprostřed kruhu ukazuje na jednotlivce a dává jim pohybem ruky pokyny na zvýšení nebo snížení tónu, až jsou všichni synchronizovaní v jednotné výši)

Cvičení - všichni stojí

Chodí po místnosti dle pokynů RJ - POMALU - jsou na procházce - RYCHLE - zapomněli, že doma na sporáku vaří oběd - ZMATENĚ - musí jít na autobus do školy, nemají zbalené věci, hledají je po bytě - RYCHLEJI - jdou na tramvaj - STOJÍ - čekání na tramvaj - PŘECHÁZENÍ - nervózně čekají na chodbě před zkouškou - RADOSTNĚ - zkoušku udělali za A - UKLIDNĚNÍ - najdou si své místo

STOJÍ NA MÍSTĚ - ZKLIDNĚNÍ - LEHKÉ UVĚDOMĚNÍ TĚLA - POHYB DO PUŠTĚNÉ HUDBY (i v rychlém rytmu se dá najít pomalý), PODLE POCITU SPLYNUTÍ S HUDBOU NEBO DĚLAT TO, CO JIM VYHOVUJE - UKONČENÍ - VRÁCENÍ SE ZPÁTKY

CÍL - uvědomění si těla v různých situacích, v různých emočních situacích, uvědomění si svého prostoru, hranic

REFLEXE

Cvičení - ve dvojicích

Jeden z dvojice jde za dveře. Druhý si najde svůj prostor v místnosti.

Instrukce - ti co jsou v místnosti se ponoří do sebe, ÚKOL - nereagovat na vnější podněty (nebo aspoň co nejdéle nereagovat)

Instrukce - ti co jsou za dveřmi - vezmou si hudební nástroj a s jeho pomocí (nebo hlasu), ne slov!!!! se snaží v druhém vyvolat reakci
UKONČENÍ - nejdříve ztišení nástrojů, pak vrácení se zpět u druhého z dvojice
CÍL - přehnané udržení a překročení hranic, jaké to je, když druhý dotírá a nemohu reagovat - když druhý nereaguje a já se snažím s ním navázat kontakt

REFLEXE

Závěr - na uvolnění (na to nebyl čas, ale připravila jsem to pro zlepšení nálady zejména těch, kteří v předchozím cvičení měli být ponořeni do sebe)

Všichni sedí v kruhu. Každý čtvrtý má hudební nástroj, kterým se bude vyjadřovat místo slov. Celá skupina vytvoří jeden příběh s tím, že každý postupně řekne jedno slovo, jakmile na něj přijde řada.
PES - ŠEL - VEDLE - nástroj se projeví - KOČKY (může "přeložit" zvuk nebo jej ignorovat) - PO - TRÁVĚ - SE - nástroj se projeví - KOUPAT - KAŽDÝ - DEN - CHODÍ - K - RYBNÍKU.....

KONEC

Použitá literatura

ATKINSONOVÉ A HILGARDA, *Psychologie*. Portál, Praha, 2012

Čerpáno z ročníkové práce - Janíková, Prvky muzikoterapie u později osleplých dospělých osob (Jabok, 2013)

Čerpáno z psychoterapií zaměřených na dospělé oběti sexuálního násilí - PhDr. Bc. Jiřiny Dolanské Ph.D. - Občanské sdružení Élektra - Centrum pomoci ženám zneužitým v dětství