

# Muzikoterapie





# Cíle semináře MT

- získat základní poznatky o terapeutickém vlivu hudby na člověka
- získat představu o možnostech využívání hudby pro různé sociální skupiny
- získat poznatky o nejdůležitějších zdrojích terapeutického vlivu hudby (z hlediska historie a žánrů)
- osvojit si některé techniky, díky kterým je možné terapeutický vliv hudby využívat
- získat zkušenosti s prací v muzikoterapeutické skupině, s jejími pravidly, s tím jak se utváří, jak může fungovat a jaká jsou její úskalí



# Hudba

- „Hudba je duševnímu životu v mnohém zcela příbuzná. Oboje probíhá v čase, oboje vzniká v toku, ve stálém chodu a pohybu. Oboje doprovází rozpor mezi napětím a uvolněním, vzrušením a uklidněním. Hudba může duševní pohyb přímo obkreslit v pohybu tónů a zvuků.“

*Eduard Hartmann*

- Transformovat prožívanou skutečnost a **sebezkušenost** do znějících tvarů a naopak tyto zvuky a rytmus zpětně prožívat – **skrze sebe** – je základní lidskou dispozicí.
- V globálním měřítku je prostřednictvím hudby v podobě rituálů léčeno stále asi 70% lidské populace.



# Muzikoterapie

- Má interdisciplinární charakter
  - stojí v systému hudebních věd na hranici s hudební psychologií, pedagogikou, etnologií, akustikou, filosofií a estetikou
  - metodicky souvisí s medicínou, psychiatrií, psychologií a pedagogikou
- Je jednou z pomocných metod skupinové psychoterapie
- Léčí prostřednictvím autentického hudebního prožitku – ne prostřednictvím dovedností a znalostí



# Využití hudby

## ■ **Preventivně**

- *pro vyladění psychiky v zátěžových situacích (přetížení, deprivace)*
- *jako vhodné zaměstnání a zábavu (hyperaktivní děti, senioři, nemocní)*
- *jako stimulátor duševních i fyzických výkonů*

## ■ **Diagnosticky**

- *při prvních setkáních s klienty (hudba otevírá, vyvolává bezděčné reakce)*
- *při využití MT technik ukazuje na aktuální vyladění člověka i na jeho hlubší uzlové problémy*
- *při skupinové improvizaci ukazuje různé prvky skupinové dynamiky a s tím spojené problémy a napětí*



# Využití hudby

## ■ **Terapeuticky**

v psychiatrii (dětí i dospělých), např. při léčbě fobií (klaustrofobie), některých psychóz, při léčbě artismu

v pediatrii: při odstraňování neuróz

psychogenně podmíněných pohybových vad  
kocktavosti a vad řeči vůbec

dyslexie a dysgrafie

vývojové opožděnosti a mentální retardace  
u dětí spastických

při léčbě alkoholiků a toxikomanů, včetně obětí gamblingu a při  
nápravě mladistvých delikventů

paliativní funkce se využívá v chirurgii, stomatologii, gynekologii a  
porodnictví



# Základní techniky MT

- **Hudba a imaginace** – řízené představy při hudbě. Ne pro práci s psychotiky, pouze s lidmi, kteří mají smysl pro realitu.
- **Improvizace**, individuální i skupinová, je významnou projektivní technikou sebevyjádření.
- **Lyrická analýza**. Identifikace s písní – otevření bez nátlaku
- **Vytváření osobní písně** - terapeut pomáhá hledat správná slova, jaká by měla píseň obsahovat. Nejlepší formou: blues.
- **Asociační hudební techniky** spojené s výtvarnou činností, pohybem a tancem
- **Hudba spojená s rituály**
- **Hudba jako součást psychodramatu**
- **Relaxace a zpracování stresu** při hudbě.
- **Hudební hra** - integrace všech metod.



# Formy MT

- **Aktivní MT** – léčený hraje, zpívá, vyťukává rytmus, diriguje
  - *Společný nácvik jednoduché písně stmeluje skupinu, napomáhá vztahům*
  - *Improvizace různého druhu (skupinová, individuální, na jednoduchých nástrojích, na černých klávesách, hlasová) umožňuje sebevyjádření aktuálních pocitů, odhalení podvědomých pocitů, diagnózu základních problémů.*
- **Receptivní MT** – léčený poslouchá hudbu, asociuje, maluje, tančí
  - *Lze ji uplatňovat i u ležících klientů, k relaxaci, k regulování tělesného napětí, ve spojení s představami k uzdravujícím zážitkům.*
  - *S poslechem hudby lze spojovat další činnosti: malování, tanec, práci, umožňující sebevyjádření aktuálních pocitů, odhalení podvědomých pocitů, diagnózu základ. problémů.*
  - *S nahrávkami lze spojovat jiné akustické podněty*
  - *mluvené slovo (různé uklidňující formule)*
  - *zvuky přírodního charakteru, které působí výrazně náladotvorně (ptačí zpěv, déšť, šplouchání vln)*
  - *zvuky se specifickým fyziologickým účinkem (stylizace úderů lidského srdce)*





# Formy MT

## ■ Individuální MT

používá se především v počátcích léčby, kdy je třeba intenzivnějšího a specificky zaměřeného působení na klienta. Osobní kontakt umožňuje rychlé vytvoření bezpečného a důvěrného prostředí. Měla by se uskutečňovat minimálně 2x týdně.

## ■ Skupinová MT

rozvíjí a aktivizuje mezilidskou komunikaci, reguluje napětí ve vztazích, umožňuje porozumět vlastní roli ve skupině a vztahům ve skupině, léčí pocit izolace a osamění a dává pocit sounáležitosti s druhými, umožňuje prostřednictvím problémů druhých realisticky nahlédnout své vlastní. Počet klientů ve skupině by neměl přesáhnout 20.



# Práce ve skupině

## ■ *K tomu je třeba*

- vytvořit bezpečné prostředí, atmosféru důvěry, bezpečná atmosféra vzniká pomalu, ale je podmínkou, aby se přítomní mohli vžít do hry naplno, aby pozitivní procesy mohly probíhat
- přizvat své vnitřní dítě, hrát si, dovolit si být svobodný, trapný a hloupý
- zajímat se o své pocity, uvědomovat si je, mít odvahu je vyslovovat



# Pravidla práce ve skupině

## *Pravidla pro sdílení*

- každý mluví sám za sebe o svém vlastním prožívání toho, co se děje ve skupině
- nic není dobré nebo špatné, v centru je aktuální prožitek
- vše, co se řekne, zůstává ve skupině
- stav nevím je u terapeutických her často žádoucí, teprve když si dovolíme nevědět, jsme otevřeni poznání, porozumění, novému.
- právo odmítnout – nelze násilím bořit bloky a zábrany



# Pracovní fáze ve skupině

- Rozehřívací fáze – jednoduchá hra s rytmem, melodií, písní.
- Úvod k tématu – jaká bude hlavní činnost, co, proč a jak budeme dělat.
- Hlavní činnost – rozvíjení hlavního tématu.
- Reflexe – každý může v souvislosti s právě ukončenou činností vyjádřit libovolné pocity, dojmy, myšlenky.