

Muzikoterapie





Definice MT

- **Muzikoterapie je cíleně řízený proces interakce a intervence, který využívá zvuku a hudby v rámci terapeutického vztahu a vede k obnovení, zachování, rozvoji a udržení mentálního, fyzického a emocionálního zdraví člověka.**

- Řecky *therapeia* znamená
léčit, ošetřovat, starat se
vzdělávat a cvičit.

Oba cíle jsou v muzikoterapii propojeny.

Muzikoterapie pomáhá lidem se zdravotními nebo edukačními problémy.

Pokud je muzikoterapeutický proces součástí pedagogického a speciálně-pedagogického působení, hovoříme o **edukační muzikoterapii**.

Léčebná muzikoterapie by měla být vždy součástí komplexní péče o klienta. V týmu by měl být lékař či psychiatr, psycholog případně speciální pedagog a primární terapeut. Jen tak se vytvářejí optimální podmínky pro uzdravení.



Charakteristické znaky MT

- využívá obecné zkušenosti každého člověka se zvuky a hudbou
- k jejímu využití není třeba hudebního vzdělání a hudebních dovedností
- staví na komunikačních, strukturálních, emocionálních, kreativních a estetických kvalitách hudby
- odehrává se v intencích vztahu klienta/klientů a terapeuta
- jde o systematický, cílený proces
- cíle MT jsou nehudební
 - léčba, učení,
 - rozvoj sociálních dovedností a komunikace,
 - schopnost sebevyjádření,
 - podpora motivace,
 - zvládání bolesti a stresu
 - osobnostní a spirituální rozvoj



Muzikoterapie a hudební pedagogika

Obě disciplíny se částečně prolínají.

Základní rozdíly mezi muzikoterapií a hudební pedagogikou:

- Cíle hudební pedagogiky jsou hudební povahy, cíle MT nehudební.
- V hudební pedagogice je důležitý především výsledek, v MT i proces.
- V hudební pedagogice se pracuje podle předem dané struktury, v MT je prostor pro individuálně vytvořenou strukturu.
- V hudební pedagogice jde především o estetické kvality hudby, v MT jde především o terapeutické kvality.
- Vztah učitel – žák je direktivnější povahy než terapeut – klient, také úroveň důvěrnosti je ve vztahu terapeut – klient převážně vyšší.



Využití MT

■ 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 MT

■ Terapeuticky

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

v pediatrii při odstraňování neuróz
psychogenně podmíněných pohybových vad
vývojové opožděnosti a mentální retardace
u dětí spastických

ve speciální pedagogice
při vadách řeči, dyslexii a dysgrafii
při zvládnání školního kurikula
k reedukaci narušených funkcí (soustředění, paměti)
k nácviku komunikačních a sociálních dovedností
k relaxaci a zvládnání zátěže



Využití MT

■ **Terapeuticky**

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

při demenci, Alzheimerově a Parkinsonově chorobě

v chirurgii, traumatologii, porodnictví, neonatologii, fyzioterapii, pneumologii,
onkologii.

v ošetrovatelské, paliativní a hospicové péči



Metody muzikoterapie

- Improvizace
- Interpretace
- Kompozice
- Poslechu

Variace

Tyto metody existují v mnoha **variacích**.

Procedury

Praktikují se v rámci určité **procedury**.

Techniky

Uvnitř každého procedurálního kroku může terapeut využít mnoho různých **technik**.

Modely

Terapeut může také vyvinout systematický přístup, který závisí na určitých technikách a procedurách, pak mluvíme o **modelu**. (Např. analytická MT, Orffova MT apod.)



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

■ Předpoklady

- vytvořit bezpečné prostředí, atmosféru důvěry,
- přizvat své vnitřní dítě, hrát si, dovolit si být svobodný
- 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 v terapii často žádoucí, teprve když si dovolíme nevědět, jsme otevření poznání, porozumění, novému
- právo odmítnout – nelze násilím bořit bloky a zábrany



Pracovní fáze ve skupině

Model procedury

- Navázání kontaktu. Rozehřívací fáze – jednoduchá hra s rytmem, melodií, písní.
- Rozhovor 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.