

Muzikoterapie a sociální služby

Muzikoterapie je velmi inspirujícím terapeutickým oborem, který využívá hudební prvky ke konkrétním terapeutickým cílům. Tyto záměry mohou být z oblasti zdravotnictví, sociálních služeb či vzdělávání a rozvoje. Víme, že tyto oblasti se v mnohém prolínají a doplňují.

■ **Text: PhDr. Markéta Gerlichová, Ph.D.,**

odborná asistentka, fyzioterapeutka, speciální pedagožka, supervizorka a muzikoterapeutka, Klinika rehabilitačního lékařství 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a VFN v Praze

➤ Co je muzikoterapie

Definicí muzikoterapie je mnoho – světová federace muzikoterapie WFMT (World Federation of Music Therapy) definuje muzikoterapii následujícím způsobem:

„Muzikoterapie je profesionální použití hudby a jejích prvků jako intervence ve zdravotnictví, vzdělávání a každodenním prostředí s jedincem, skupinou, rodinou nebo komunitou, která usiluje o optimalizaci kvality jejich života a zlepšení jejich psychického, sociálního, komunikačního, emocionálního a duševního zdraví a pohody. Výzkum, praxe, vzdělání a školení v klinické muzikoterapii vycházejí z profesionálních standardů v souladu s kulturním, společenským a politickým kontextem.“ (www.musictherapyworld.net, 2011)

Hudební aspekty a hudba jako taková v sobě obsahují mnohé z historie lidstva, touhu po kráse a smyslu života. Hudba ale navíc léčí, proto se obor muzikoterapie v dnešní době tak rychle rozvíjí. Muzikoterapie se tedy zabývá cílenými technikami a postupy tak, abychom dosáhli vytyčeného terapeutického cíle nebo preventivně přispěli k rozvoji člověka či předešli zdravotním komplikacím, popřípadě přispěli k rozvoji lidských vztahů, komunikace a kvality lidského života. Muzikoterapie může velmi obohatit sociální práci, klienty sociálních služeb i sociální pracovníky a další zaměstnance.

➤ Působení hudby na člověka

„Hudba je větší zjevení než všechna moudrost a filozofie.“ (Ludwig van Beethoven)

Působení hudby na člověka je mnohavrstevné a podstatné. Působí na nás komplexněji, než si uvědomujeme. Avšak ovlivňuje nás vždy, bez ohledu na vzdělání, kulturu, stav vědomí a zdravotní stav. Podle typu hudby můžeme pozorovat některé všeobecné vlastnosti, např. že dynamická hudba nás aktivuje, pomalá naopak relaxuje. Velkou roli hraje také naše tzv. hudební historie, zvláště pokud zazní hudba, kte-

rou máme propojenou s nějakou výraznou emocí. A to je i důvod, proč si ji pamatujeme.

Důležité okamžiky našeho života bývají doprovázeny hudbou (svatba, promoce, křest dítěte, slavnosti, ale také ukolébavky v raném dětství či zpěv v táborovém kruhu). Ale i každodenní rituály mohou být propojeny s některou písní, skladbou či melodií a díky pravidelnosti nám poskytují prožívání řádu věcí, který vede ke spokojenosti. Některé životní rituály si bez hudební složky neumíme ani představit. Významný vliv má na nás též úroveň hluku, kterému jsme vystaveni, podobně jako zvolený rytmus či tempo hudby. Důležitým aspektem je také nutnost pomlky, bez níž by žádná melodie nedávala smysl. Podobně i my potřebujeme mezi zvukem zažívat ticho, abychom mohli žít v harmonii a rovnováze.

Na fyziologické úrovni můžeme pozorovat a měřit, že jinak náš organismus reaguje na melodii či rytmus, který už zná, a jinak na zcela nový zvuk či harmonii.

Této objektivně naměřené vlastnosti našeho mozku se například využívá při terapii osob ve sníženém stavu vědomí (kóma, minimální kontakt apod.). Takové pacienty se snažíme přivést k vědomí písní, hudbou či hlasem, které před úrazem dobře znali, a díky „paměťovým stopám“ a plasticitě mozku je naděje, že se jejich úroveň vědomí opět zvýší.

➤ Muzikoterapie v praxi

Praktické využití muzikoterapie můžeme vidět taktéž ve třech zmíněných resortech (zdravotnictví, sociální službách i školství), její použití je velmi široké. Budeme-li hledat kvalitní vědecké důkazy, pak např. v Cochran Review databázi objevíme nejčastěji tyto cílové skupiny:

1. *Osoby po získaném poškození mozku* Muzikoterapie v neurorehabilitaci navazuje na užitečnou vlastnost mozku, neuroplasticitu, díky níž můžeme opět natrénovat dovednosti, jež po úraze či nemoci přestaly fungovat.

2. *Osoby s neurodegenerativními nemocemi* Muzikoterapii zaměřujeme na podporu těchto osob i jejich pečujících, udržování kondice a zachování důstojnosti a kvality života člověka.

3. *Osoby s poruchou autistického spektra (PAS)*

U těchto osob zaměřujeme muzikoterapeutické procesy na rozvoj, edukaci a nácvik sociálních dovedností.

4. Muzikoterapie v psychiatrii

Je zaměřena jak na léčbu deprese a schizofrenie – samozřejmě v součinnosti s lékaři a psychoterapeuty, tak i dalších nemocí. Vždy se pracuje na snížení konkrétních symptomů a na rozvíjení sociálních vztahů.

5. Onkologičtí pacienti

Působí na zlepšení kvality života, snižování obtěžujících symptomů a dodává sílu zvládnout léčbu.



Na fyziologické úrovni můžeme pozorovat a měřit, že jinak náš organismus reaguje na melodii či rytmus, který už zná, a jinak na zcela nový zvuk či harmonii.

6. Uživatelé paliativní péče

U této cílové skupiny muzikoterapie vede k dosahování dobré kvality života v daném období, zlepšování vztahů s nejbližšími osobami a k uvědomění si vděčnosti za dar života.

7. Děti předčasně narozené

Muzikoterapie se v tomto případě snaží o podporu miminka a jeho rodičů a budování důležitého vzájemného vztahu.

8. Děti a adolescenti s poruchou pozornosti a hyperaktivity (ADHD)

Zaměřujeme se na rytmické repetitivní techniky, jež vedou k motorické aktivitě střídané s uvolněním, trénink koncentrace a relaxace.

Muzikoterapii lze tedy směřovat na tělesné, psychické či sociální aspekty každého člověka bez ohledu na věk či zdravotní stav.

Na tělesné rovině můžeme trénovat kvalitu pohybu – např. po úraze rytmicky trénovat chůzi, pohyb ochrnuté ruky, rozsah kloubů apod. Nebo třeba pomoci aktivovat jedince, aby se víc pohyboval a předcházel tak kardiovaskulárním onemocněním či obezitě.



Na psychické úrovni můžeme pomoci jedinci vyrovnávat se s obtížnou životní situací. Např. muzikoterapeutickými technikami doprovodit jedince přes fáze odmítání, hněvu, smutku až k postupnému vyrovnávání se s novou životní situací. Techniky muzikoterapie mohou pomoci osvojit si vyjadřování emocí, zpracovávat je a naučit se s nimi dále pracovat.

V sociální rovině můžeme pracovat na zlepšení komunikace klientů ve skupině, v partnerské a rodinné komunikaci můžeme podpořit neverbální složky komunikace, což napomůže vzájemnému porozumění a kvalitě rodinných vztahů.

V oblasti školství můžeme pracovat na zlepšení atmosféry v dětském kolektivu, budování kvalitních vztahů mezi dětmi i jednotlivci k sobě samému. Preventivně lze také působit proti šikaně či snižovat dopady obtíží při specifických učebních potřebách dětí.

Muzikoterapii lze tedy směřovat na tělesné, psychické či sociální aspekty každého člověka bez ohledu na věk či zdravotní stav.

► Muzikoterapeutické modely, metody, přístupy

V dnešní době najdeme řadu muzikoterapeutických přístupů (modelů), např. Komunitní muzikoterapii, Nordoff-Robbins muzikoterapii, Neurologickou muzikoterapii, Vokální psychoterapii, Muzikoterapii zaměřenou na zdroje, Orffovu muzikoterapii apod.

Metodami se nejčastěji v muzikoterapii myslí hudební improvizace, hudební interpretace, receptivní muzikoterapie a psaní písní či komponování hudby.

Technikami zde myslíme konkrétní postupy muzikoterapeutického procesu v rámci muzikoterapeutické metody a směru. Např. v hudební improvizaci můžeme zvolit prozkoumávání hlasových možností, hraní si s hlasem tak, abychom směřovali ke zlepšení dechové kapacity a či ke zvyšování vlastního sebeuvědomění.

► Profese muzikoterapeut

Tento obor v sobě spojuje jak terapeutické znalosti a dovednosti, tak hudební. Studium muzikoterapie proto zahrnuje řadu aspektů výcviku, včetně sebezkušenostního tréninku.

V Evropě lze muzikoterapii studovat vysokoškolsky na mnoha univerzitách (ve Vídni např. od padesátých let 20. století). Naštěstí však již i v ČR lze vystudovat magisterský obor muzikoterapie, a to na Univerzitě Palackého, při Ústavu speciálně pedagogických studií Pedagogické fakulty.

Kromě tohoto studia nabízí Muzikoterapeutická asociace ČR, CZMTA (viz www.czmta.cz), mnohé kurzy, které jsou určeny pro různé profese – např. sociální pracovník, logoped, psycholog, fyzioterapeut, učitel hudby, speciální pedagog apod., který pak může tyto dovednosti přidat ke svému oboru a rozšířit působnost o prvky muzikoterapie. Jiné kurzy jsou určené pro každého, koho obor zajímá nebo kdo chce pracovat na svém seberozvoji. (Viz <http://www.czmta.cz/poznej-asociaci/garantovane-kurzy-seminare>.)

V naší zemi zatím není tato profese legislativně ukotvena. Ale odborné společnosti po celé Evropě na tomto cíli pracují. Např. v Británii se podařilo zařadit muzikoterapii mezi jiné pomáhající profese již v r. 1996, v Rakousku v r. 2004, v Estonsku od r. 2021 a další země budou následovat.

Muzikoterapii vidím jako obor budoucnosti, neboť může propojovat:

1. Objektivní vědecké poznatky, jež díky zobrazovacím metodám, jako jsou funkční magnetická rezonance (fMRI), pozitronová emisní tomografie (PET) či elektroencefalografie (EEG), potvrzují působení hudby na fyziologické úrovni.

2. Terapeutické zkušenosti, jež vycházejí nejčastěji z prostředí zdravotnictví, ale i sociálních služeb a např. speciální pedagogiky.

3. Působení umění na člověka a jeho kvalitu života.

4. Spirituální složku života a hledání smyslu vlastního života.

► Závěr

Muzikoterapie je terapeutický obor, který v resortu sociální práce může zkvalitnit život uživatelů sociálních služeb z různých cílových skupin. Působení hudby na člověka je komplexní a léčivé a uplatňuje se na mnoha úrovních. Podle našeho zaměření můžeme dohledat zajímavé studie a důkazy o účinnosti tohoto oboru, ale také zažít muzikoterapeutickou praxi ať už v nemocnicích, speciálních školách, nebo třeba v centrech sociálních služeb. V muzikoterapii existuje řada směrů, metod a technik. Z důvodu propojování vědy, umění a terapie je pravděpodobné, že se muzikoterapie bude stále více prosazovat a aplikovat.

► Prameny a literatura:

- Maratos A., Gold Ch., Wang X., Crawford M.: *Music therapy for depression*, January 2009
- Bradt J., Magee W. L., Dileo Ch., Wheeler B. L., McGilloway E.: *Music therapy for acquired brain injury*, July 2010
- Bradt J., Dileo Ch.: *Music therapy for end-of-life care*, March 2011
- Edwards, J (ed.): *The Oxford Handbook of Music Therapy*, Oxford University Press, 2015
- Geretsegger M., Elefant C., Mössler K., Gold Ch.: *Music therapy for people with autism spectrum disorder (Review)*, June 2014
- Gerlichová, M.: *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. 2.vyd. Praha: Grada, 2020
- Mössler K., Chen X, Haldal T. O., Gold Ch.: *Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders*, December 2011
- Vink A. C., Bruinsma M. S., Scholten R. JPM.: *Music therapy for people with dementia*, March 2011
- Zhang F., Liu K., An P., You Ch., Teng L., Liu Q.: *Music therapy for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents*, August 2012