

Muzykoterapia

JAKO JEDNA Z FORM TERAPII ZAJĘCIOWEJ DLA SENIORÓW W DPS

dr Andrzej Mielczarek
Dom Pomocy Społecznej
„Na Skarpie”
we Włocławku

Z reguły za całokształt spraw kulturalno-oświatowych w domu pomocy społecznej jest odpowiedzialny pracownik do spraw kulturalno-oświatowych. Do jego obowiązków należy m. in.: organizacja różnego rodzaju imprez zarówno wewnątrz domu, jak i poza nim, prowadzenie różnych form aktywizacji mieszkań-

ców poprzez muzykoterapię, videoterapię, taniec i śpiew. Pracownik ten ściśle współpracuje z działem rehabilitacji w zakresie terapii zajęciowej, nawiązuje kontakt z placówkami kulturalnymi funkcjonującymi w pobliżu domu, szkołami i klubami seniora oraz artystami ludowymi. Prowadzi zespół artystyczny i przygotowuje okolicznościowe imprezy artystyczne, spotkania, opracowuje repertuar. Zajmuje się także przygotowaniem programów na regionalne lub krajowe przeglądy twórczości artystycznej mieszkańców domów pomocy społecznej lub o innym charakterze. Gra na instrumencie podczas prób, zachęcając do tego podopiecznych, również zapewnia podkład muzyczny podczas koncertów. Troszczy się o odpowiedni sprzęt do muzykoterapii. Ściśle współpracuje z innymi specjalistami, bierze udział w pracy zespołu terapeutyczno-opiekuńczego oraz pełni funkcję pracownika pierwszego kontaktu.

Każdy człowiek potrafi odczuwać dźwięki, wsłuchiwać się we własne ciało oraz wyrażać towarzyszące temu emocje. Niekiedy trzeba mu jedynie w tym pomóc. Tym zajmują się terapeuci, którzy muszą spełniać wiele wymagań i posiadać umiejętności, które pozwolą im w pełni oddać się pacjentowi, rozpoznać jego potrzeby i wytrwale realizować swoje cele, zgodnie z maksymą Platona „nie wolno leczyć oczu bez głowy, głowy bez ciała, ciała bez duszy”¹.

Pracownik ds. kulturalno-oświatowych jest specjalistą w zakresie muzykoterapii, czyli leczenia muzyką, jej uporządkowanymi dźwiękami. Poprzez taką terapię wspomaga się powrót do zdrowia, poprawia samopoczucie. Jak potwierdzają badania,

1 P. Horn, *Czym jest muzykoterapia?*, <http://www.cudownyportal.pl> (2006.09.10)



muzykoterapia pomaga skrócić okres rehabilitacji pacjenta nawet o około 25%. Stąd w naszym kraju terapia ta zaczyna gościć w szpitalach na salach chorych i salach operacyjnych, a nawet w gabinetach dentystrycznych. Muzyka potrafi pobudzać, jak i uspokajać, zależy to od rodzaju muzyki i od indywidualnych odczuć, które są ściśle związane z psychiką człowieka. Zmęczonemu ciału muzyka dodaje energii i relaksuje je, szybko usuwając napięcie i ból spowodowany przez stres. Umysł doświadcza głębokich zmian, stabilizują się emocje. Wreszcie witalny dźwięk dociera do przyczyny choroby i zmniejsza jej symptomy, podnosi na duchu w czasie depresji i apatii, przynosząc błogi spokój.

Muzykoterapia oddziałuje na człowieka w sposób wszechstronny, powodując przywrócenie równowagi pomiędzy emocjonalnym, fizycznym, psychicznym i umysłowym funkcjonowaniem organizmu. Odgrywa niezwykle istotną rolę w poprawie stanu psychicznego i emocjonalnego słuchaczy. Codzienne sesje muzyczne są okazją do oderwania się słuchaczy od wszystkich ważnych spraw i przynoszą chwilę wytchnienia. Są więc doskonałym pretekstem do zapewnienia sobie chwili odpoczynku i dobrym elementem higieny psychicznej.

Wskutek wywołanych przez muzykę miłych skojarzeń i wspomnień słuchacze doświadczają radosnych emocji, stają się rozluźnieni i odprężeni. Dzięki skoncentrowaniu na muzyce zapominają o trudnych przeżyciach i bólu. Muzyka wspomnień pomaga budować biografię własnego życia, może zmniejszać poczucie izolacji i pomagać w odnalezieniu sensu życia, czyniąc je bardziej satysfakcjonującym. Muzykoterapia aktywizuje i wyzwala emocjonalne procesy, umożliwia przepracowanie własnego stosunku do otoczenia, swojej sytuacji, przyczyniając się jednocześnie do integracji z innymi słuchaczami².

Odbiór muzyki określony jest kryteriami obiektywnymi i subiektywnymi. Ćwiczenia dobierane przez muzykoterapeutę opierają się o zastosowany materiał muzyczny, ściślej w oparciu o rytm utworów. To właśnie na polu muzykoterapii dochodzi do tzw. zatarcia się granicy pomiędzy tym co konwencjonalne, a tym co niekonwen-

cjonalne. Sesja z muzykoterapeutą-rehabilitantem zawsze kończy się relaksem³.

Słuchanie ulubionej muzyki, wzmacnia i rozwija cechy osobowości, koncentruje na historii swojego życia, daje możliwości kreatywnego wyrażania samego siebie. Nawet w bardzo dobrych relacjach z rodziną pacjent nie zawsze ma możliwość szczerego wyrażania gnębiących go problemów, zatem muzykoterapia uważana jest za jedną z przyjemniejszych form terapii. Sprzyja ona także nawiązaniu bar-



Źródło: www.healingharmony.pl/images/caoturwx.jpg

dzo bliskiej więzi terapeutycznej pomiędzy pacjentem a muzykoterapeutą. Ten, od momentu rozpoczęcia terapii, towarzyszy podopiecznemu we wszystkich ważniejszych chwilach, wspierając go, rozwijając jego potencjał twórczy, podnosząc w ten sposób jakość jego życia. Muzykoterapeuta pełni także niejednokrotnie rolę łącznika pomiędzy podopiecznym a personelem i rodziną, co wynika z zaufania, jakim jest obdarowany⁴.

Muzykoterapia podwyższa jakość życia. Uwolnienie emocji dokonujące się dzięki muzykoterapii skutkuje znacznym poszerzeniem palety zachowań i większym zróżnicowaniem ujawnianych przeżyć emocjo-

2 E. Baro, *Wyśpiewuj swoje życie. Śpiew jako element muzykoterapii aktywnej*, Wspólne Tematy 2002, nr 6, s. 30.

3 P. Horn, *Czym jest muzykoterapia...*, op. cit.,

4 Tamże.

nalnych, a to nie tylko ułatwia życie mieszkańcom, ale i pracę personelowi.

Właściwie każdy z nas lubi słuchać muzyki odpowiadającej jego gustowi, stąd warto budować własne muzyczne menu. W takim menu powinny znajdować się nie tylko utwory, które relaksują, ale także te, które nas aktywizują i wspomagają naszą koncentrację. Muzyczne menu buduje się w oparciu o własny gust muzyczny, który kształtował się i kształtuje w przeciągu naszego życia. To on ma ogromny wpływ

na przeżycia emocjonalne seniorów. Czasami pojawiają się u nich łzy, kiedy słyszą nagrania piosenek legionowych i innych utworów patriotycznych z okresu dwudziestolecia międzywojennego. Dlatego starsi wiekiem mieszkańcy domu pomocy społecznej powinni mieć możliwość obcowania z dźwiękami, które dobrze znają.

Także śpiewanie jest nie tylko miłym przeżyciem, ale zawiera w sobie także znaczny potencjał terapeutyczny, a więc ma właściwości leczące: wzmacniające i samouzdrawiania. Śpiew terapeutyczny to forma towarzysząca muzykoterapii używającej instrumentów. Spontaniczny lub celowy śpiew (nie będący aktywnością artystyczną) ma w sobie moc dodawania energii życiowej i odwagi oraz moc łagodzenia stresu. Dlatego we wszystkich kulturach żal po śmierci bliskiej osoby rozładowywany jest śpiewem w czasie obrzędów pogrzebowych. Jeżeli mamy do czynienia z podopiecznym uwikłanym w wewnętrzne konflikty, nie panującym nad własnym ciałem (napięcia mięśni, kłopoty z mobilnością itp.), śpiew terapeutyczny podopiecznego pokaże nam jako pierwszy informację o tym problemie⁵.

Zabawy ze śpiewem wpływają korzystnie na kształtowanie poczucia rytmu i koordynacji ruchowej, sprzyjają dobremu nastrojowi, wywołują radość i odprężają psychicznie⁶. W zabawach rytmicznych istotną rolę odgrywa rytm i melodia. Odtworzenie rytmu może odbywać się między innymi przy pomocy klaskania, przytupywania, wszelkiego rodzaju kroków zmiennych itp. Zabawy rytmiczne kształtują reakcję na muzykę, melodię, pamięć, uwagę i spostrzegawczość.

Poza muzyką i śpiewem ogromne znaczenie przypisuje się również tańcom. Taniec był zawsze związany z kształtowaniem cech ważnych w życiu osobistym, rodzinnym, uczuciowym, towarzyskim i społecznym. Właściwe wprowadzenie muzyki do nauczania tańca podnosi jego wartość i atrakcyjność. Muzyka ma pobudzać ruch, wydobywać lekkość, swobodę, wdzięk i usuwać zmęczenie. Rytm i naturalna swoboda w wykonywaniu ćwiczeń tanecznych dodatkowo wpływają na psychikę i wywołują dobre samopoczucie i radość. Na ruch

5 Tamże.

6 M. Liszewska, *Człowiek, ból i muzykoterapia*, Wspólne Tematy 2004, nr 11-12, s. 29.



taneczny składa się: chód, bieg, podskok, przeskok, krążenia itp. Istotą tańca jest jego funkcja kształcąca pamięć ruchową i jego walory artystyczne. Przez taniec człowiek uczy się wytrwałości, współpracy w zespole i pracy nad sobą. Taniec jest cudownym sposobem spędzania wolnego czasu, zajęciem, które można wykonywać do późnej starości.

Różne są określenia tańca: „taniec jest po prostu ruchem w czasie i przestrzeni”; „taniec jest sztuką wyrażania uczuć ruchami ciała”; „taniec jest poezją ruchu i melodią ciała”. Najogólniej mówiąc, taniec jest naturalną potrzebą człowieka, dającą radość, zdrowie i odpoczynek. Tańczący uczestnicy poznają i doświadczają sztuki, piękna, estetyki, wrażliwości, kultury, sportu, zdrowia, użyteczności i przyjemności tańczenia. Właściwa percepcja sztuki, przynosząca głębokie przeżycia estetyczne jest możliwa wówczas, gdy dany człowiek był w jakimś jej wykonawcą i twórcą. Potrzeba kulturalnej rozrywki nabyta zostaje przez odpowiednie wychowanie muzyczno-taneczno-duchowe. Zaniedbania na tym odcinku nie naprawią żadne późniejsze zabiegi pedagogiczne.

Taniec jest jedną z najdoskonalszych form terapii zajęciowej, ponieważ angażuje człowieka „całościowo”: jego ciało, psychikę i duszę. Gdy tańczymy, wzmacniamy mięśnie całego ciała, pozbywamy się zbędnych kilogramów, ciało staje się bardziej elastyczne i sprężyste. Organizm jest doskonale dotleniony, co usprawnia pracę serca, zapobiega niewydolności układu krążenia i nadciśnieniu. Ruch i taniec pozytywnie wpływają na nastrój, dają możliwość odreagowania napięć w ciele i w psychice, pozwalają pozbyć się nadmiernej energii i agresji. Przede wszystkim umożliwiają otwarcie się, uaktywnienie osób nieśmiałych, zahamowanych, mających problemy w kontaktach międzyludzkich. Taniec pełni ważną rolę w leczeniu ruchem (kinezyterapia), w nauczaniu form towarzyskich, w umuzykalnieniu, w nawiązywaniu nowych i w utrwalaniu starych znajomości, we właściwych obyczajach itd. Jest lekarstwem na nieśmiałość, samotność i kompleksy; w miarę zaawansowania wyrabia grację, elegancję i subtelność⁷. Dzięki tańcowi możliwe jest



foto: www.imagine.com 4755221kl

dotarcie do psychiki poprzez mięśnie, które przez nadmierne napięcie pracują nieharmonijnie lub są zablokowane przez urazy psychiczne, emocjonalne, a także przez zupełny brak ruchu. Dzięki dobrze dobranej muzyce, która ma działać jak magnes i zachęcać do ruchu, można osiągnąć stan skupienia (a nawet medytacji w ruchu), a także przeżywać niezwykle mistyczne stany ducha. Do terapii tańcem, aby osiągnąć zamierzony cel terapeutyczny, można wykorzystywać różnego rodzaju style taneczne. Niektóre tańce integrują i dają poczucie więzi i przynależności, inne ułatwiają rozluźnienie całego ciała, jeszcze inne są

⁷ Zaproszenie do tańca, Gazeta Uniwersytecka nr 1, 2001, <http://gu.us.edu.pl/index.php?op=ar>

świetnym treningiem koncentracji uwagi, dają poczucie siły i niezależności⁸.

Logicznym ciągiem wywodzącym się z zabaw ze śpiewem, przy muzyce oraz z tańca są ćwiczenia gimnastyki artystycznej. Składają się na nie ćwiczenia taneczne z przyborami, kształtujące z elementami akrobatyki oraz kompozycje ruchowe. W skład ćwiczeń tanecznych wchodzi

8 A. Taran, *Terapia tańcem*, <http://marektan.cus.pl/terapiatancem.html> (14.10.08)

czenia ramion i nóg, pozycje równoważne, fale ciała, obroty, chody i kroki taneczne.

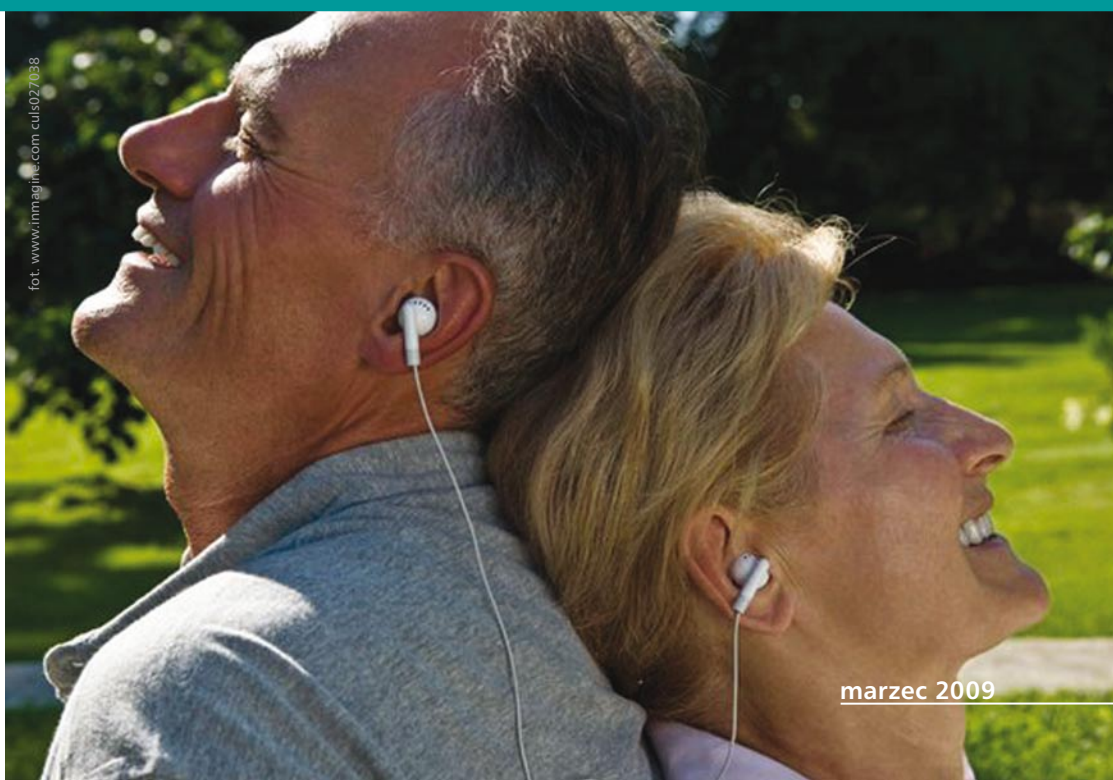
Tańczenie związane jest nierozłącznie z „ciałem i duszą” partnerów. Człowiek tańczący z serca, z entuzjazmem i jednocześnie ze zrozumieniem sensu tańca aktywnie tworzy piękno, wyzwala go z wnętrza duszy i ciała, co uwidacznia się na zewnątrz w postaci harmonijnego ruchu w relacji z sobą i z innymi osobami, zwykle płci przeciwnej. Taniec pozwala ludziom nieśmiałym, nadmiernie wrażliwym zapomnieć o swoich słabościach.

Podsumowując: muzyka w powiązaniu z określonym ruchem pełni funkcję: relaksacyjną, dyscyplinującą, poznawczą, uczy kultury zachowania się poprzez formy muzyczno-ruchowe. Ćwiczenia muzyczno-ruchowe i śpiew wpływają na podniesienie poziomu kultury ruchowej i muzycznej, kształcą sprawność ruchową, prowadzą do wszechstronnego rozwoju organizmu. Mają też niewątpliwy wpływ na wzbogacenie osobowości seniorów, rozwijają, doskonalą nawyki seniorów, rozwijają, wyrabiają w nich poczucie piękna i są źródłem doznań estetycznych. Różnorodne formy ruchu połączone z muzyką zmuszają do myślenia, odczuwania i przeżywania.

Zajęcia kulturalno-oświatowe, jak widać, wymagają od instruktora przede wszystkim znanstwa „sztuki” oraz autentycznego zaangażowania w aktywność i terapię mieszkańców domu pomocy społecznej. ■



fot. www.innagine.com/pds/004938



fot. www.innagine.com/culs/07/038