

Muzykoterapia formą terapii osób niepełnosprawnych intelektualnie

Muzykoterapia jest jedną z najstarszych i najbardziej rozwiniętych form arteterapii¹ oddziaływującą psychoterapeutycznie i fizjoterapeutycznie. „Zwrócenie się w stronę sztuki, a w szczególności kontakt z muzyką może zaspokoić rodzącą się tęsknotę za innym światem pełnym marzeń, uczuć i przeżyć, zwiększając wrażliwość emocjonalną oraz ułatwiając zmianę postaw i zachowania”². Funkcja tego rodzaju terapii zmienia się w zależności od założonych celów, które uwarunkowane są wymaganiami konkretnego przypadku.

Działania muzykoterapeutyczne skierowane są przede wszystkim na: usunięcie napięć psychofizycznych, korekcję zaburzonych funkcji, dostarczenie korzystnych doświadczeń społecznych³, przygotowanie i przystosowanie psychofizyczne do życia w warunkach uszczupionej sprawności⁴.

W swojej istocie muzykoterapia wykorzystuje założenia medyczne, muzyczne, pedagogiczne, psychologiczne i rehabilitacyjne⁵.

Ze względu na swoje specyficzne właściwości, które były badane i rozważane już w starożytności, muzyka może wpływać na zachowanie człowieka pobudzając jego procesy wyobrażeniowe, a ze względu na swój abstrakcyjny charakter **pozwała na uniknięcie kontroli intelektualnej i dotarcie do głęboko ukrytych konfliktów i emocji.**

Z uwagi na sposób organizacji działań leczniczych można wyróżnić muzykoterapię indywidualną oraz grupową, która może być ukierunkowana („zakłada, że w czasie aktywnej działalności muzycznej jednostka będzie musiała ścierać się ze społecznością, a zatem będzie musiała uporać się ze sposobami swego złego zachowania, a także będzie musiała kierować uwagę na wydarzenia somatyczne związane z czynnościami własnego ciała”⁶) bądź nieukierunkowana. Muzykoterapia może być również receptywna, polega na słuchaniu muzyki i przekazywaniu indywidualnych odczuć co powiązane jest z dyskusją psychoterapeutyczną oraz aktywna, która obejmuje produkcje dźwiękowe pacjentów. W trakcie zajęć formy muzykoterapii mogą być ze sobą łączone w celu wzmocnienia zamierzonego efektu.

Metody stosowane w muzykoterapii to: odreagowująco – wyobrażeniowe sprzyjające pobudzeniu emocji i katharsis, treningowe oparte na różnych wariantach treningu autogenego Schulza i nawiązują do teorii uczenia się, relaksacyjne, komunikatywne związane z uczeniem komunikacji społecznej, kreatywne w postaci improwizacji instrumentalnej, wokalne i ruchowej oraz estetyzujące⁷.

Środki oddziaływania muzykoterapeutycznego

W trakcie spotkań muzykoterapeutycznych wykorzystywane są różne środki, których celem jest wpływanie na człowieka z uwzględnieniem indywidualnych jego potrzeb.

Podstawowym środkiem oddziaływania muzykoterapeutycznego jest sama muzyka, która dzięki swoim specyficznym właściwościom może i wpływa na ludzką egzystencję. Jej wielowarstwowa struktura (akustyczna, semantyczna, estetyczna) może działać na różne parametry

¹ W. Szulc : Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno – oświatowej w lecznictwie, Akademia Medyczna, Poznań 1994, s. 56.

² K. Lewandowska : Muzykoterapia dziecięca. Zbiór rozpraw z psychologii muzycznej dziecka i muzykoterapii dziecięcej, Gdańsk 1996, s. 41.

³ Ibidem., s. 49.

⁴ P. Cylulko : Muzykoterapia w rehabilitacji ruchowej dzieci niewidomych i słabowidzących, Wydział Nauk Medycznych PAN, Warszawa 1998, s. 11.

⁵ Ibidem., s. 11.

⁶ K. Lewandowska : op. cit., s. 41.

⁷ Ibidem., s. 50 – 51.

ludzkiej aktywności. Sama struktura muzyki przypomina przebiegi napięć i odprężeń podobnie jak w podstawowych procesach życiowych⁸. W zależności od pacjenta i jego potrzeb zmienia się funkcja muzyki oraz związane z nią techniki i formy. Brak konkretności przekazu muzycznego często ułatwia kontakt z pacjentem, niweluje pewną pojawiającą się blokadę istniejącą między pacjentem a terapeutą. Muzyka „potrafi” przełamać opór pojawiający się u pacjenta a związany z przekazywaniem myśli.

Muzyka towarzyszy człowiekowi praktycznie już od chwili poczęcia aż do ostatnich chwil jego życia. Słuch bowiem jest pierwszym obok dotyku zmysłem, dzięki któremu dziecko komunikuje się ze światem. To właśnie dzięki temu zmysłowi człowiek może rozwijać swoją mowę. Często ta sama muzyka potrafi oddać ciepło i miłość macierzyńską bądź potrafi działać kojąco na ból, czego dowodem może być wykorzystywanie muzyki w rytuałach leczniczych szamanów bądź czarowników.

Rola samej muzyki na przestrzeni wieków wielokrotnie się zmieniała jednak zawsze miała wpływ na człowieka, niejednokrotnie podtrzymując ducha narodu. Muzyczne przykłady mogą kojarzyć się pacjentowi z przeżyciami niekiedy zapomnianymi, a które mogą być w procesie terapii ujawnione.

Najczęściej stosowane są w muzykoterapii techniki wyobrazeniowe, do których zaliczyć możemy techniki kierowanej wyobraźni (np.: pisanie scenariusza do muzyki) bądź techniki skojarzeniowo – konstrukcyjne. Funkcja wykorzystanej techniki zmienia się w zależności od wymagań konkretnego przypadku. W celu wzmocnienia pewnych określonych przeżyć muzykoterapia łączy do wykorzystywanej muzyki elementy pantomimy, dramy i psychorysunku. Muzykoterapia jako forma psychoterapii chcąc wpłynąć na pacjenta musi kierować się różnymi formami aktywności pacjenta tym samym musi wykorzystywać różnorodne środki oddziaływania. Każdą z wymienionych kategorii należy dostosować do wymagań konkretnego przypadku i przyjętego celu gdyż na pierwszym miejscu stoi zawsze człowiek.

Muzykoterapia osób niepełnosprawnych intelektualnie

Niepełnosprawność intelektualna wiąże się z trwałymi zmianami w ośrodkowym układzie nerwowym i zaburzeniami w jego funkcjonowaniu. Globalny charakter defektu sprawia, że upośledzona jest sfera intelektualna, emocjonalno – dążeńowa, wolicjonalna i motoryczna, co w konsekwencji utrudnia lub uniemożliwia uczenie się i przystosowanie społeczne⁹.

„Ich ograniczenie w odbiorze świata i relacja do niego determinowane są poza upośledzeniem umysłowym także warunkami życia rodzinnego i sprzężeniem wielu innych czynników, zwłaszcza złego stanu zdrowia. (...) Wielu z nich przejawia duże zaburzenia sfery emocjonalnej i ma trudności adaptacyjne. (...) Zaburzenia występują w integracji funkcji wzrokowo – ruchowych, wzrokowo – słuchowych, orientacji kierunkowo – przestrzennych i koordynacji wzrokowo – ruchowej”¹⁰.

Celem zajęć muzykoterapeutycznych w rehabilitacji osób niepełnosprawnych intelektualnie jest:

1. Usprawnianie funkcji poznawczych
2. Doskonalenie funkcji pamięciowych
3. Regulacja procesów psychicznych

⁸ E. Galińska : Muzyka w terapii. Psychologiczne i fizjologiczne mechanizmy jej działania [w] W. Jankowski, B. Kamińska, A. Miśkiewicz (red.) : Człowiek – muzyka – psychologia, Katedra Psychologii Muzyki Akademii Muzycznej im. F. Chopina, Warszawa 2000, s. 477.

⁹ J. Stadnicka : Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową, WSiP, Warszawa 1998, s. 14.

¹⁰ B. Skawina, A. Kamiński : Terapia poprzez ruch twórczy i rytmikę w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi umysłowo [w] Rytmika w kształceniu muzyków, aktorów, tancerzy i w rehabilitacji, Akademia Muzyczna, Łódź 2002, s. 308.

mgr Magdalena Dziobak