

Muzykoterapia – o uzdrawiających dźwiękach muzyki

Marta Gliniecka

Muzyka jako „echo raju”, czyli mowa bez słów

Już starożytni doceniali dobroczynny wpływ muzyki na funkcjonowanie organizmu ludzkiego. Nie bez powodu Egipcjanie tym samym hieroglifem oznaczali muzykę i dobre samopoczucie. W zapisach biblijnych znajdujemy wzmianki o tym, iż gra Dawida na cytrze uwolniła od smutku duszę Saula, wypędzając z niego złego ducha. Z kolei mitologiczny Cerber, trójgłowy pies strzegący bram Hadesu, uspokajał się na dźwięk liry. Lecznicze właściwości muzyki znane były archaicznym ludom całego świata. Indianie Navaho wykorzystywali instrumenty dęte i rytmiczne w swoich rytuałach leczniczych. W fazie energetyzującej występowały: bębny, grzechotki, talerze, natomiast w odprężającej flety bądź gitary. Muzyka lecznicza, na etapie myślenia magicznego, często przybierała postać pieśni¹. Być może stąd wyraz czarować (łac. *incantare*) etymologicznie wiąże się z czasownikiem śpiewać (łac. *cantare*). W starożytnych Chinach wierzono, że za pomocą odpowiednio dobranych dźwięków można oddziaływać na wybrany narząd. Uważano, że harmonijna muzyka działa leczniczo, hałaśliwa zaś szkodliwie. Stąd unikano dźwięków wywołujących ekstazę. Z kolei w średniowieczu orgiastyczny taniec wykorzystywano w przypadku pozbywania się jadu tarantuli z organizmu ludzkiego².

W antycznej Grecji panowało przekonanie, iż muzyka może kształtować osobowość człowieka i rozwijać u niego cechy społecznie użyteczne. Jej zadaniem miało być doskonalenie moralne. Dlatego też zalecano muzykę, która miała budzić szlachetne i umiarkowane uczucia. Arystoteles, jako twórca teorii katharsis, podkreślał terapeutyczne działanie muzyki zarówno w przypadku zaburzeń psychicznych, jak i chorób somatycznych. W ten sposób leczono między innymi epilepsję, ale również rwę kulszową. Z kolei Platon przestrzegał przed łamaniem reguł ustanowionych w muzyce, gdyż mogło to skutkować łamaniem praw politycznych. Muzyka miała odzwierciedlać kosmiczny ład i harmonię. Św. Hildegarda z Bingen, średniowieczna mistyczka i kompozytorka, pisała, iż istotą muzyki jest przywracanie równowagi między duszą a ciałem, a także wzbudzanie w człowieku tęsknoty za utraconym rajem. Muzyka miała być balsamem dla duszy, środkiem przeciwko namiętnościom, prowadzącym do uzyskania umiaru i pełnej kontroli nad własnym ciałem³. Nadmiar uczuć traktowany był jako oznaka słabości i czynnik chorobotwórczy. Ideałem starożytnego świata, na którym bazowało również średniowiecze, miał być człowiek beznamiętny.

Muzyka romantyczna, czyli o melancholii zapisanej w genach

Epoka romantyzmu przyniosła nowe spojrzenie na muzykę, która zaczęła wyrażać coraz bardziej złożone i subtelne uczucia. Muzyka stała się pasją, namiętnością i tęsknotą, jak pisał o niej Ryszard Wagner. Przy czym słowo pasja (łacińskie *passio*) posiada podwójne znaczenie, oznacza bowiem namiętność, ale i cierpienie. Beethoven, który sam zmagał się z postępującą utratą słuchu, pragnął, aby muzyka „rozpalała płomień w duszy mężczyzny i

¹ E. Galińska (1987): *Dzieje poglądów na lecznicze działanie muzyki*. Archiwum Historii i Filozofii Medycyny, PAN, nr 50, 2.

² I. Wagner (2004): *Muzykoterapia W: Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku*, pod red. T. Pilcha, Warszawa.

³ M. Otlewska : *Symbolika muzyczna w „Ordo Virtutum” św. Hildegardy z Bingen*, dostęp online: <http://www.liturgia.pl/artykuly/Symbolika-muzyczna-w-Ordo-Virtutum-sw-Hildegardy-z-Bingen-audio.html>

napelniała łzami oczy kobiety”. Niezwykle liryczne i pełne smutku tematy muzyczne, które dominowały w XIX w., sprawiły, że wielu myślicieli tego okresu przypisywało muzyce pierwiastek mistyczny, niemal boski, traktując ją jako „mowę duszy”, sztukę nastroju i uczucia. Wystarczy przywołać Kierkegaarda, Schopenhauera czy Novalisa. Utwory muzyczne twórców epoki romantyzmu (Chopin, Liszt, Czajkowski) często epatowały melancholią. Czyżby z tej przyczyny romantycy zaczęli zgłaszać rozmaite dolegliwości na tle zdrowotnym? A może problemy, z którymi borykali się na co dzień, znajdowały odzwierciedlenie w ich twórczości? Jak donoszą badania, Fryderyk Chopin prawdopodobnie chorował na mukowiscydozę. Z biografii innych twórców dowiadujemy się, iż wielu z nich (Piotr Czajkowski, Robert Schumann, Gustav Mahler) przez wiele lat zmagало się z depresją. W przypadku Schumanna zakończyło się to próbą samobójstwa. Kazimierz Dąbrowski zwracał uwagę na fakt, iż działania twórcze często wiążą się z okresami napięć emocjonalnych, konfliktów wewnętrznych i ciężkich doświadczeń życiowych. Im głębsza forma frustracji, niepokojów, tym większe wysiłki i częstsze próby przekroczenia rzeczywistości zorganizowanej, równej, poszukiwania kanałów twórczych do różnorodnej i wielopoziomowej, wyższej rzeczywistości⁴.

Muzykoterapia – między harmonią a dezintegracją

Filozofowie przez wieki dostrzegali uzdrawiające znaczenie muzyki, która posiadając działanie oczyszczające (katharsis), mogła czynić ludzi bardziej szlachetnymi. Potrafiła bowiem bez słów „wyrazić to, co nienazwane, i przekazać to, co niepoznane” – jak pisał o niej Bernstein, twórca musicalu *West Side Story*⁵. W XIX w., wraz z narodzinami psychologii jako dyscypliny naukowej, pojawiły się pierwsze laboratoria, w których zaczęto prowadzić eksperymenty z zakresu psychologii muzyki. W ten sposób powstała muzykoterapia, dziedzina interdyscyplinarna, łącząca w sobie elementy medycyny, psychologii, pedagogiki muzyki i estetyki. Jej istotę stanowi leczenie dźwiękiem i muzyką, co korzystnie wpływa nie tylko na psychikę, ale cały organizm człowieka. Muzykoterapia jest stosowana zarówno w psychozach, nerwicach, jak też w autyzmie, schizofrenii, w uszkodzeniach mózgu i wszelkiego rodzaju upośledzeniach psychicznych i fizycznych. Jej lecznicze właściwości wykorzystuje się w przypadku wielu schorzeń, między innymi w rehabilitacji dzieci niedowidzących⁶. Badania naukowe donoszą, że słuchanie muzyki, niezależnie od gatunku (pop, jazz, muzyka symfoniczna, ludowa) pomaga również ofiarom wylewów krwi do mózgu szybciej odzyskać zdrowie. Terapia muzyczna może także skutecznie pomagać w leczeniu wad wymowy. Przykładem jest metoda Tomatisa, polegająca na słuchaniu odpowiednio dobranej muzyki za pośrednictwem „elektronicznego ucha”, które filtruje i przekształca częstotliwości dźwięków, pobudzając lub wyciszając poszczególne części mózgu. Jedną ze znanych współcześnie osób, które korzystały z terapii Tomatisa, jest francuski aktor Gérard Depardieu⁷.

Muzykoterapia może być stosowana w formie indywidualnej lub grupowej (w zespole od 6 do 12 osób). Jej podstawowe działy to muzykoterapia receptywna (słuchanie muzyki, dzielenie się odczuciami) i aktywna (improwizacje wokalne, instrumentalne, ruchowe). W ostatnich latach podkreśla się wagę metod grupowych. Forma ta pozwala na odreagowanie emocji, dostarcza uczestnikom wiedzy o sobie, staje się językiem komunikacji społecznej. Ma ona również na celu inicjowanie różnego rodzaju aktywności dźwiękowej. W tym aspekcie

⁴ K. Dąbrowski (1979): *Trud istnienia*, Warszawa.

⁵ A. Piotrowska (2005): *Leonard Bernstein. Wielcy kompozytorzy*, Warszawa, s. 30.

⁶ A. Gąsienica-Szostak (2003): *Muzykoterapia w rehabilitacji i profilaktyce*, Warszawa.

⁷ K. Jankowski: *Terapia muzyką*, dostęp online: <http://www.we-dwoje.pl/terapia;muzyka,artykul,8717.html>

zasadniczą wartość terapeutyczną przypisuje się samemu procesowi tworzenia. Zadaniem muzykoterapii jest wzbogacanie osobowości pacjenta poprzez doznania estetyczne, rozwijanie postawy twórczej, a także kształtowanie wrażliwości na odczuwanie wartości artystycznych muzyki. W programie terapii muzycznej najczęściej stosuje się następujące formy aktywności⁸:

- śpiewanie piosenek (ćwiczenia oddechowe, dykcyjne);
- nauka gry na instrumentach perkusyjnych (rehabilitacja w zakresie ruchu);
- zabawy muzyczno-ruchowe (inscenizacje na zadany temat);
- nauka tańców ludowych i krótkie układy choreograficzne (orientacja własnego ciała w przestrzeni);
- ćwiczenia wyrabiające poczucie tempa i rytmu (koordynacja ruchowa);
- interpretacje słowne i plastyczne utworów (portret muzyczny);
- relaks z tłem muzycznym (ćwiczenia odprężające, uspokajające, przynoszące ulgę w odczuwaniu bólu).

Muzykoterapia często występuje w połączeniu z elementami choreoterapii. Taniec nie tylko wyrabia poczucie rytmu, kształtuje sylwetkę, ale też w przypadku chorych na mukowiscydozę może stanowić doskonałą formę drenażu. Podczas wykonywania kroku tanecznego wdech przypada przed pierwszym krokiem na mocną miarę taktu. Branie oddechu przed początkiem ruchu jest dla organizmu bardzo ważne. Podobnie dzieje się w przypadku ćwiczeń wokalnych, które wymagają opanowania technik oddechowych, co przydaje się w codziennym życiu. Naukowcy badają, w jakim stopniu lekcje śpiewu pomagają osobom z ciężkimi chorobami płuc. Nie ma jednak wątpliwości, iż tym, co na pewno uzdrawia, jest posiadanie pasji.

Muzyka, która wnika głęboko w warstwy psychiki ludzkiej, może łagodzić napięcie, usuwać lęk, koić i wpływać na poprawę nastroju. Jest sztuką doskonale nadającą się do łączenia z innymi środkami ekspresji. Doznania muzyczne można bowiem interpretować słowem, gestem, rysunkiem, tańcem. W doborze utworów muzycznych należy uwzględnić różnorodne potrzeby psychiczne: potrzebę ukojenia lub ożywienia i mobilizacji do działania, czasem również głębszego wstrząsu wyzwalającego ukryte myśli i uczucia. Z tej przyczyny muzykoterapeuta każdorazowo świadomie wybiera określony program muzyczny. Czasem nastroje wywoływane przez muzykę mogą być celowo wykorzystywane do dezintegracji (rozpadu) osobowości. Wywołując silny niepokój, można ujawnić wewnętrzne konflikty, aby następnie, poprzez muzykę wyrażającą ład i harmonię, dążyć do stopniowej rekonstrukcji osobowości i porządkowania świata uczuć⁹.

Piękne jest to, co wzrusza

W kulturze europejskiej bardzo długo panowało przekonanie, iż sztuka, a zatem i muzyka, powinna wyrażać ideę piękną, które budzi radość i łączy ludzi we wspólnym zachwycie. W naszych czasach pojęcie piękna stało się subiektywne. Bywa, że artyści celowo zwracają się ku brzydocie. Czy w tym przypadku można mówić o terapeutycznym działaniu muzyki? Być może szalejący na koncercie tłum fanów Nergala uwalnia się od frustracji. Pojawia się pytanie, czy muzyka ma być jedynie rozładowaniem negatywnych emocji, czy też jej zadaniem powinno być wznoszenie człowieka ku wyższym uczuciom i wartościom. Część psychologów wyraża przekonanie, iż terapeutyczna wartość muzyki ma pomóc ludziom w ich rozwoju duchowym, którego celem jest poszukiwanie sensu życia. W tym aspekcie

⁸ A. Gąsienica-Szostak (2003): *Muzykoterapia...*, dzieło cyt.

⁹ M. Konopczyński (1996): *Twórcza resocjalizacja*, Warszawa.

wartościowe stają się utwory, których artystyczny przekaz opiera się na przekonaniu, iż człowiek nie jest bytem skierowanym ku śmierci, ale że wszystko to, co w nim piękne, dobre i prawdziwe, zostanie zachowane. Znany pianista Waldemar Malicki na jednym ze swoich koncertów podczas zapowiedzi *Libertanga* powiedział: „Ten utwór będzie wyjątkowo smutny, więc na pewno się państwu spodoba!”. Piękne jest to, co wzrusza. Być może z tej przyczyny w muzykoterapii często wykorzystuje się muzykę klasyczną, ale także dźwięki naśladujące naturę (szum morza, głosy delfinów, śpiew ptaków), które w połączeniu z delikatnym brzmieniem fletni pana, pianina czy gitary wprowadzają umysł i ciało w stan głębokiego relaksu i odprężenia. Istnieją specjalnie skomponowane składanki muzyki relaksacyjnej, które łagodzą stres, pomagają się rozluźnić, a nawet ułatwiają zasypianie.

Wydaje się, że różne gatunki muzyki mogą mieć uzdrawiającą moc. Łukasz Paczkowski, student psychologii, dla którego rap na początku stanowił jedynie formę buntu, teraz pomaga innym odnaleźć ich własną drogę. „Hip-hop dał mi szansę na wyróżnienie siebie. Dzięki temu, że znalazłem pasję, potrafię czerpać z życia przyjemność, dzielić się radością i pomagać innym. Dostrzegłem, że każdy z nas jest taki sam, bo mamy takie same potrzeby i tęsknoty – różnimy się jedynie bagażem doświadczeń”¹⁰. Przykładem muzyki o pozytywnym ładunku emocjonalnym mogą być też utwory chorego na mukowiscydozę Grégory’ego Lemarchalla. To znany we Francji wokalista, określany przez fanów „le petit ange” (mały anioł), który w wieku 23 lat zmarł, oczekując na przeszczep płuc. Muzyka nie była w stanie uzdrowić jego ciała, ale z pewnością wzmacniała ducha, stając się rodzajem autoterapii. Człowiek, który tworzy, czerpie z życia radość, niezależnie od tego, czy będzie to śpiewanie piosenek, pisanie wierszy czy malowanie obrazów. Chodzi o to, aby znaleźć w życiu pasję, która będzie nas inspirować do podejmowania wciąż nowych wyzwań. Muzyka była ważna w życiu Lemarchalla, dlatego w dalszym ciągu pozytywnie oddziałuje na tych, którzy cenią jego twórczość. Jedna z fanek napisała na swoim blogu: „Nie mogłam uwierzyć, że tak może śpiewać człowiek chory na nieuleczalną chorobę płuc. Teksty jego piosenek tchną optymizmem – śpiewał o poszukiwaniu sensu życia, o roli przyjaźni, o miłości. Odszedł ze świata za szybko, ale pozostawił ślad w moim sercu. Jego muzyka za każdym razem wywołuje łyzy radości lub smutku”¹¹. Johann Wolfgang Goethe pisał, iż w „sztuce muzycznej i plastycznej spoczywają najgłębsze tajemnice ludzkiej wrażliwości”. Wydaje się, że muzyka, niezależnie od gatunku, uzdrawia za każdym razem, kiedy otwiera ludzkie serca.

Z przymrużeniem oka ;)

Czy wiesz, że...

- Legenda głosi, że krowy słuchając muzyki Mozarta, dają dwa razy więcej mleka.
- Kobiety słuchające muzyki klasycznej w okresie ciąży mogą z nadzieją oczekiwać mądrego potomstwa.
- Badania naukowe dowodzą, iż muzyka uwalnia od stresu, uśmierza ból, ułatwia zasypianie, a także pomaga w trawieniu pokarmów.
- Granie na instrumencie poprawia pamięć, rozwija wyobraźnię przestrzenną, wpływa korzystnie na koncentrację uwagi i rozwój zdolności matematycznych.

¹⁰ M. Płoski (2012): *To od Boga*, „Charaktery” nr 2, s. 92.

¹¹ <http://www.ksiazkimi lodziewowe.fora.pl/muzyka,44/gregory-lemarchal-petit-ange,4090.html>

Przykładowe ćwiczenia muzyczne (dla dużych i małych):

1. Rozdajemy farby, pędzle lub kredki i kartony. Prezentujemy słuchaczom brzmienie kilku wybranych instrumentów (można z płyty). Prosimy, aby dowolnie dobrali kolory do tego, co słyszą, i namalowali na papierze przedmioty, które kojarzą im się z danym instrumentem.
2. Włączamy instrumentalny utwór muzyczny i informujemy grupę, iż każdy jest teraz reżyserem filmu, który wymyśla sam. Tuż przed końcem emisji przerywamy utwór, aby reżyserzy mogli opowiedzieć, jak się zakończy ich film. Następnie prowadzimy rozmowę nt. bohaterów i tego, co się wydarzyło.
3. Prosimy, aby każdy opowiedział swoją bajkę, improwizując grę na instrumencie muzycznym. Co jakiś czas przerywamy grę, aby zapytać o pojawiające się obrazy i skojarzenia związane z granymi dźwiękami.