

Odborníčky na muzikoterapiu
Mária Habalová a Jana Klúčiková

Hudba pomáha pri šikane aj parkinsonovi

NIKTO NEPOCHYBUJE O TOM, ŽE HUDBA MÁ NA ČLOVEKA VPLYV. PRAX I VEDECKÉ VÝSKUMY VŠAK UKAZUJÚ, ŽE JE PODSTATNE VÄČŠÍ, NEŽ BY SA LAICI ODVÁŽILI DÚFAŤ. PRI AKÝCH ŤAŽKOSTIACH DOKÁŽE POMÔCŤ MUZIKOTERAPIA A AKO SA JEJ DARÍ NA SLOVENSKU? AJ O TOM SME DEBATOVALI S MÁRIOU HABALOVOU A JANOU KLÚČIKOVOU.



Keď sa povie muzikoterapia, každý intuitívne tuší, o čo ide. Zároveň má o nej málokto presný obraz. Čo to teda muzikoterapia je?

J. K. Áno, mnoho ľudí si predstaví bubnovanie, cinkanie na triangel, zvukový kúpeľ s tibetskými spievajúcimi miskami alebo relaxačné počúvanie hudby niekde v kúpeľoch. Toto všetko môže byť súčasťou muzikoterapie, avšak človek, ktorý ju vykonáva, musí presne vedieť, čo robí a čo tým sleduje. Dôležitý je vzťah s terapeutom a súlad potreby alebo zámeru s použitými muzikoterapeutickými technikami a metódami.

M. H. Aj hudobná relaxácia môže človeku pomôcť, napríklad uvoľniť sa, avšak terapia musí byť presne indikovaná a cieleňá. Ak počúvate hudbu, tak ten, kto vám ju púšťa, musí poznať váš príbeh, vedieť, čo sa vo vás počas jej počúvania odohráva a aké krátkodobé či dlhodobé ciele tým sleduje. Odborne povedané, muzikoterapeutický proces má tri fázy. Prvá je preterapeutická, spojená s diagnostikou. Pokiaľ je možnosť, zisťujú sa počas nej aj informácie od iných odborníkov a robia sa viaceré diagnostické stretnutia. Potom nasleduje terapeutická fáza a na záver sa robí takzvaná evaluácia, overuje sa, či muzikoterapia prispela k naplneniu stanovených cieľov.

J. K. Keď k nám do Centra Amadeus príde rodič s dieťaťom, začíname anamnestickým rozhovorom. Potom nasleduje zvyčajne štyri až päť hudobno-diagnostických sedení a nastaví sa krátkodobé a dlhodobé ciele. Každé jedno ďalšie muzikoterapeutické stretnutie sa pripravuje s ohľadom na tieto ciele a muzikoterapeut cielene volí vhodné muzikoterapeutické techniky, formy a metódy. Stretnutia sa evaluujú, ich priebeh sa prispôsobuje, prípadne sa nastavujú nové ciele, ak tie pôvodné boli medzičasom dosiahnuté.

V akých prípadoch dokáže muzikoterapia pomôcť?

M. H. Jej cieľová skupina je nesmierne rozmanitá, bez vekových obmedzení. Od detí a dospelých so zdravotným znevýhodnením cez psychické ochorenia, poruchy správania, neurologické ochorenia, ako napríklad Parkinsonova choroba, demencie a iné. Hudbu využívame už pri samotnom nadväzovaní kontaktu, pri budovaní vzťahu, keď môžeme človeka osloviť bez použitia reči. Cez hudbu oslovujeme jeho emócie, a tak môžeme nadviazať zrkovú kontakt, prípadne mu podať do ruky jednoduchý hudobný nástroj, čo nám k nemu dokáže otvoriť dvere.

Do akej miery je muzikoterapia ukotvená vo vedeckých výskumoch?

M. H. Momentálne sa v medicíne veľmi razí na dôkazoch založený prístup, čo postupne zasahuje viaceré oblasti vrátane spoločenských či humanitných vied, teda aj muzikoterapiu. Skúmajú sa možnosti využitia hudby pri práci v oblasti prežívania a správania človeka. Výskumy sa robia aj v rámci niektorých behaviorálnych prístupov – čo znamená, že človek v rámci muzikoterapie dostáva určité podnety, na základe ktorých reaguje. Aktuálne sa v zahraničí robí veľa výskumov aj metaanalýz. Napríklad so zameraním na vplyv rytmu pri niektorých ochoreniach, trebárs Parkinsonovej chorobe.

Ako môže rytmus ľuďom s Parkinsonovou chorobou pomôcť?

M. H. Títo ľudia majú často problém iniciovať chôdzu a koordinovať svoje pohyby. A práve pravidelná a rytmická hudba im dokáže pomôcť vykročiť a pravidelne, rytmicky kráčať. V praxi to vyzerá tak, že muzikoterapeut pri nácviku ponúka pravidelný rytmický impulz prostredníctvom piesne či skladby, a neskôr sa tá hudba odoberá. Človek si ju zvnútorňuje, spieva si a vďaka tomu dokáže kráčať. Rovnako sa rytmus využíva aj v terapii reči. Pri poruche jej plynulosti, napríklad keď sa reč zrýchľuje a je nezrozumiteľná, sa opäť pracuje na rytmizácii a artikulácii. Títo pacienti majú veľmi často problém rozprávať nahlas, na riešenie čoho je možné využiť nácvik cez hudobnú dynamiku. Celkovo sa v súčasnosti robí veľa muzikoterapeutických výskumov v oblasti neurorehabilitácie.

Neurorehabilitácia sa týka stavov po mozgových príhodách a podobne?

M. H. Áno, po rôznych traumách, pri ochoreniach mozgu a chrbtice. Využíva sa súčasne s rehabilitáciou – v oblastiach senzorického uvedomovania, vnímania, kognitívnych funkcií, reči, motoriky... Existuje taká zaujímavá logopedická technika, ktorá je veľmi využívaná pri jednej forme afázie: volá sa melodicko-intonálna terapia a využíva sa aj na Slovensku. Pacienti, ktorí majú po náhlejšej cievnnej mozgovej príhode postihnutí takzvanú Brocovu oblasť, často nedokážu rozprávať, ale vedia spievať. Ide tu o jasne štruktúrovaný program, kde je terapia nastavená tak, že sa najprv len intonujú slová na dvoch tónoch. A zároveň sa ťuká na ľavú ruku toho človeka – dostáva tým impulzy do mozgu.

J. K. Ani niektoré autistické deti nereagujú na hovorenú reč rodiča, ale na jeho spev áno. A tiež je známe, že pri speve sa neprejavuje zajakavosť. Rytmizácia, kontrola dýchania a nácvik akéhosi recitativu – spevnej deklamácie – môžu ľuďom, ktorí ňou trpia, pomôcť.

M. H. Existuje tiež zaujímavý a vedecky overený koncept, takzvaná vibroakustická terapia, ktorú vyvinul nórsky pedagóg a lekár Olav Skille. Klient počas nej leží a púšťa sa mu špeciálne upravená hudba s nízkymi frekvenciami, ktorá ja napojená priamo na lôžko, teda pôsobí bezprostredne na jeho telo a dokáže napríklad utlmiť bolesti kĺbov. Tu už však ide skôr o medicínsky zamerané využitie hudby, ktoré v niektorých krajinách nespadá pod muzikoterapiu.

Už sme spomínali, že muzikoterapia sa využíva aj pri liečbe psychiky. Skúste to priblížiť viac.

M. H. Áno, práve oblasť prežívania a správania je v muzikoterapii nosná. Existuje viacero rozpracovaných muzikoterapeutických modelov. Veľmi úspešná v tomto smere je napríklad Bonny metóda, pri ktorej sa využíva počúvanie hudby a riadená imaginácia. Terapeut prostredníctvom hudby sprevádza človeka v jeho vnútornom prežívaní, spoločne skúmajú jeho vedomie – v podstate ide o štruktúrovanú psychoterapiu. Skúmať metódy založené na vnútornom prežívaní je však pomerne náročné – lebo aj keď zažijeme tú istú situáciu, každý

“Niektoré autistické deti nereagujú na hovorenú reč rodiča, ale na jeho spev áno. A tiež je známe, že pri speve sa neprejavuje zajakavosť.”

Mária Habalová

Vyštudovala liečebnú pedagogiku na Pedagogickej fakulte UK v Bratislave. Tu sa počas štúdia začala intenzívnejšie zaujímať o muzikoterapiu, z ktorej absolvovala štátnu skúšku. Po ukončení štúdia pracovala s deťmi predškolského veku v detských centrách a domove sociálnych služieb, kde sa spolupodieľala na tvorbe individuálnych plánov a následnej intervencii u detí s oneskoreným alebo nerovnomerným vývinom. V súčasnosti pôsobí ako odborná asistentka na Pedagogickej fakulte UK na katedre liečebnej pedagogiky, kde vyučuje predmet muzikoterapia.

človek na ňu reaguje odlišne. Aj každá hudba pôsobí na rôznych ľudí inak.

J. K. Keby som napríklad mojej 16-ročnej dcére pustila hudbu, ktorá je upokojujúca pre mňa, bola by z toho akurát na nervy (smiech). Ju zas na rozdiel odo mňa upokojí nejaký variant metalu.

M. H. Je to veľmi subjektívne. Na začiatku terapie sa preto robí aj hudobná diagnostika človeka. Nedávno sme na Slovensku hostili Barbaru Wheeler, bývalú predsedníčku Americkej muzikoterapeutickej asociácie, ktorá rozprávala práve o aktuálnych trendoch, výskumoch a smerovaní muzikoterapie v USA.

J. K.: Hudba je expresívnym umením a na jej pôsobenie reagujeme rozdielne. To je aj dôvod, prečo je bádanie a dokazovanie v tejto oblasti veľmi náročné. Napriek tomu snahy o to sú a tie najnovšie nám sprostredkovala Barbara Wheeler.

Pri akých typoch ťažkostí sa muzikoterapia využíva aj na Slovensku?

J. K.: V podstate viac či menej vo väčšine už zmienených. Veľa sa však využíva napríklad pri deťoch a mládeži so zdravotným znevýhodnením: Downov syndróm, sluchové a zrakové postihnutia, poruchy autistického spektra, mentálne postihnutia, ale aj povedzme pri poruchách správania. Pomáhame napríklad rodinám nabehnúť na určitý režim, zvládať dennú rutinu.

Ako to vyzerá v praxi?

J. K. Nastavovaním potrebných stereotypov, ktoré pomôžu napríklad deťom pri sociálnom začlenení. Zoberme si také umývanie zúbkov a obliekanie. To je niečo, čo deti nerady robia, alebo aj odmietajú. Hudobnými prostriedkami, povedzme konkrétnou pesničkou, vytvorenou len pre daný proces a dieťa, sa učíme činnosť prijať a zvládnuť. Alebo, naopak, cieľom môže byť práve narušenie stereotypov.

M. H. Muzikoterapia sa u nás využíva aj pri onkologických pacientoch. V ich prípade je zameraná na ich prežívanie a celkovú podporu, keďže výskumy potvrdzujú, že pozitívne naložený pacient lepšie reaguje na liečbu. Poznám dve liečebné pedagogičky, ktoré pracujú na detskej onkológii a spolu s deťmi hudbu tvoria, počúvajú, debatujú o textoch, vďaka čomu môžu otvárať aj rôzne témy – napríklad aj bolesti a utrpenia.



Využívajú ju tiež na redukcii úzkosti a odvedenie pozornosti pri niektorých lekárskech zákrokoch. Aj na psychiatrických oddeleniach sa robia muzikoterapeutické stretnutia, buď individuálne alebo skupinové. V týchto prípadoch je to na indikáciu lekára.

Podme ešte k Centru Amadeus, ktoré vzniklo pred dvoma rokmi. Na koho okrem detí sa ešte zameriavate?

J. K. Od septembra sme začali pracovať aj so seniormi v Ružinovskom domove seniorov. Zameriavame sa na podporu kognitívnych funkcií, okrem iného pamäti, ale aj motoriky a socializácie.

Čo presne s nimi robíte?

J. K. Štandardne si človek predstaví skupinu ľudí, ktorá spieva (úsmev). A to aj sedí. Spieva sa a hrá sa. Podstatné však je, čo tým sledujeme. A my v podstate hravým spôsobom nútime klientov k tomu, aby si spomínali, čo zažívali v detstve, vyťahovali z pamäti známe pesničky, slová. Niekedy vymýšľame slová k jednoduchým melódiám, popri tom hrajú na Orffove nástroje (jednoducho ovládateľné rytmické hudobné nástroje vytvorené primárne pre deti, pozn. red.). Popritom ciele zvolenými technikami precvičíme dýchanie, rečové a artikulačné orgány i motoriku. Klient v podstate nemusí vedieť, čo „beží“ na pozadí. Nie nepodstatná je, samozrejme, aj možnosť sociálnej interakcie.

Chodíte za nimi dlhodobo?

J. K. Áno, zmysel to má najmä vtedy, keď je to pravidelné. A skutočne máme spätnú väzbu od sociálnych sestier »



a odborných zdravotných pracovníkov, že klienti, ktorí sa na muzikoterapii pravidelne zúčastňujú, lepšie prospievajú.

Spomaluje to napríklad rozvoj demencie?

J. K. My ich diagnózy nepoznáme, nemáme prístup k ich osobným údajom. To je jedna z nevýhod toho, že muzikoterapia nie je na Slovensku zaradená do zoznamu profesií, k čomu sa ešte možno dostaneme. Iba na základe nášho pozorovania predpokladáme, že ten a ten pán má oslabenú ruku alebo jednu stranu tela – zrejme po cievnnej mozgovej príhode – a že tá a tá pani zas potrebuje rozvinúť jemnú motoriku. Čiže pri každom klientovi sa zameriavame na konkrétne ciele, ktoré si v tomto prípade určujeme na základe pozorovaní.

Pri muzikoterapii sa teda hudba nielen počúva, ale často aj tvorí?

M. H. Presne tak. Hudba často obchádza slová – a konkrétne toto sa v muzikoterapii využíva. Ľudia sa občas zľaknú, keď im muzikoterapeut ukáže hudobné nástroje a vyzve na spoločnú improvizáciu. V muzikoterapii sa však okrem tradičných nástrojov využívajú jednoduché, ľahko ovládateľné Orffove alebo etnické hudobné nástroje, ktorých sa len občas stačí dotknúť a vydajú zaujímavý zvuk. Hudba pôsobí ako technika na neverbálnu výpoveď. Odráža sa v nej, čo cítime – tak, ako sa to odráža aj v našej reči, v jej tempe, hlasitosti... Tým, že hudba obchádza slová, má väčší priestor pôsobiť na našu emocionálnu zložku, ľudia strácajú kognitívne zábrany a môžu si uviesť veci, ktoré by im predtým nenapadli, ktoré napríklad mali racionálne potlačené.

Jana Klúčiková

Vyštudovala muzikológiu a estetiku na FIF UK, absolvovala postgraduálne štúdium na SAV v Bratislave so zameraním na etnomuzikológiu. Po štúdiu manažmentu a získaní titulu MBA v Berlíne pracovala pre nadnárodné korporácie, podnikateľské subjekty, akademickú obec i neziskové organizácie. Dlhoročná manažérska prax a absolvovanie dlhodobého muzikoterapeutického kurzu garantovaného Muzikoterapeutickou asociáciou ČR ju viedla k založeniu neziskovej organizácie – špecializovaného centra cielenej muzikoterapie Centrum Amadeus, v ktorom zastáva funkciu riaditeľa.

J. K. Je veľmi vhodná aj pre deti, ktoré v školskom prostredí zažívajú často neúspech. Aj gitara – ktorá nepatrí k úplne ľahko ovládateľným nástrojom – sa dá naladiť tak, že aj brnkanie prázdnych strún, čo je pre dieťa relatívne jednoduché, vyznie v kombinácii s hrou muzikoterapeuta harmonicky a dieťa vďaka tomu zažije pocit úspechu z toho, že vytvorilo hudbu.

Aktuálne je veľkou témou PTSD, teda posttraumatický stresový syndróm. Predpokladám, že aj na jeho liečbu sa využíva muzikoterapia.

M. H. Určite áno. Jedna z najdôležitejších vecí pri práci ľudí s traumou je podporovať ich sociálne väzby – alebo vôbec socializáciu. Žijú v minulosti, presnejšie, minulosť, v ktorej zažili traumu, ich neustále ovplyvňuje. A hudba robí práve to, že nás vracia do prítomnosti. Čítala som, že pre ľudí po traume je veľmi dobrý zborový spev. Stretávajú sa počas neho s inými ľuďmi, s ktorými sa môžu rozprávať, zároveň sa na niečom spoločne podieľajú, niečo spoločné tvoria.

J. K. Aj preto, okrem iného, funguje aj spevácky zbor onkologických pacientov.

M. H. Mňa o takúto aktivitu zas požiadali mamy na materskej dovolenke. Ale to už nie je muzikoterapia, ale muzikofilitika (rozvíjanie ľudského potenciálu prostredníctvom hudby, pozn. red.).

Muzikoterapia na Slovensku teda zatiaľ nie je začlenená do sústavy povolání, ani nemá určený legislatívny rámec, čo komplikuje jej využívanie v praxi. Aj preto ste sa rozhodli založiť Asociáciu muzikoterapeutov Slovenska. Čo všetko by ste radi dosiahli?

M. H. Prvá vec by mohla byť zosieťovať muzikoterapeutov. Ako veľmi dôležité vidíme napojenie sa na sieť medzinárodných organizácií, vďaka čomu by sme sa vedeli dostať k najnovším informáciám a ľuďom, ktorí pracujú priamo vo výskume. Svetlým príkladom je Česko. Im sa podarilo naviazať sa na Európsku muzikoterapeutickú konfederáciu a teraz im zahraniční lektori chodia prednášať na prvé magisterské muzikoterapeutické štúdium, ktoré sa rozbehlo v Olomouci.

J. K. Veľmi by nám pomohlo nastavenie profesionálnych štandardov, prijatie etického kódexu a vytvorenie multidisciplinárneho študijného odboru. A tiež nastavenie legislatívy. Zapísanie do sústavy povolání by s tým už išlo ruka v ruku.

Muzikoterapia sa na Slovensku teda nedá študovať?

M. H. Neštuduje sa ako samostatný odbor, ale v rámci niekoľkých semestrov sa ponúka na rôznych fakultách. Najkomplexnejšie sa študuje na Pedagogickej fakulte UK na katedre liečebnej pedagogiky, kde je možné z nej absolvovať štátnu skúšku. Inak, v rámci nej sa študujú viaceré umelecké terapie, ako dramaterapia, arteterapia, psychomotorická terapia, biblioterapia, v čom vidím veľkú výhodu. Nie každému človeku je totiž hudba najbližšia, a často sa v rámci terapie osvedčuje prepájať ju s inými formami umenia: napríklad sa prepojí hudba s výtvarným alebo pohybovým prejavom.

J. K. Napríklad vo Viedni sa muzikoterapia študuje na Vysokej škole múzických umení. Prijímacia skúška pozostáva zo sluchovej analýzy, štyroch nástrojov, vrátane spevu. Ďalej sa u adepta testuje schopnosť hudobnej a hudobnoterapeutickej improvizácie. Inými slovami - musí to byť zdatný hudobník, a na to sa už nabaluje všetko ostatné. U nás je to skôr opačne. Najskôr je človek psychoterapeut a popri tom má možno na ZUŠ vyštudovaný nejaký nástroj. Prinajlepšom (úsmev). Toto by bolo treba zladiť. Profesionalizovať muzikoterapiu a stanoviť aj štandardy, či už možného štúdia, ale aj výkonu profesie.

M. H. Aby sa nestávalo, že sa úplní laici púšťajú do ťažkých psychiatrických problematík, čo sa, žiaľ, deje, pričom si absolútne nevedomujú možné kontraindikácie. A úplne kľúčový je v muzikoterapii vzťah - na tom sa pracuje najprv. Pri nedôvere alebo pocite ohrozenia sa klient neotvorí. Muzikoterapeut pracuje systematicky. Napríklad sa naladí na klienta - využije takzvaný izoprincíp. Znamená to, že keď chcete nadviazať kontakt s depresívnym človekom, musíte začať na jeho úrovni. To znamená, že prídete s nejakou pomalou hudbou a v rámci stretnutia môžete rytmus postupne zvyšovať. To sa zas nazýva level princíp. A všetko to musí terapeut robiť veľmi vedome a cielene, rozmýšľať nad každou vecou, ktorú do terapie zapája. Niekedy môže mať aj krásne pripravený program, no človek na to nemá náladu. Takže treba byť tvorivý a vedieť reagovať.

Mal by byť muzikoterapeut aj dobrý hudobník?

J. K. Z môjho pohľadu určite. Mal by vedieť hudobne sprevádzať klienta, poznať hudobné výrazové prostriedky a silu jednotlivých hudobných prvkov. Nie vždy musí všetko z toho nutne využiť, ale musí vedieť, prečo volí a používa práve to, čo používa. Teda cieľ a k tomu vhodné prostriedky, ktoré nás k nemu môžu doviest.

M. H. Najdôležitejšia je zacielenosť. Hudba sa v súčasnosti dosť používa aj vo výchove ako takej. Na neterapeutické účely ju môže využiť aj pedagóg. Napríklad v triede, kde majú žiaci problémy s pozornosťou. Na hudbe je fantastické, že - na rozdiel od výtvarného diela - prebieha v čase. Ak na chvíľku prestanem dávať pozor, stratím niť. Tento aspekt mnohí pedagógovia využívajú.

J. K. Hudba sa dá inak efektívne využiť aj v triede s podozrením na šikanu.

Ako si to mám predstaviť?

J. K. Tak napríklad ako malý rytmický „koncert“, v rámci ktorého každé dieťa zo skupiny na chvíľu preberie funkciu diri-



CIEĽOVÁ SKUPINA muzikoterapie je neobmedzená vekom, pohlavím, vzdelaním či psychickým zdravím.

genta. Na základe komunikácie medzi dieťaťom a skupinou rozpoznáte vzájomný vzťah. A zároveň ho môžete jemne korigovať. Prostredníctvom muzikoterapie možno tiež „spomaliť“ deti s ADHD - s čím mám osobnú skúsenosť prostredníctvom syna. Neviem, či by tak dobre prospieval, keby nezačal hrať na husle, hoci v začiatkoch nám primárne nešlo o terapiu. Ale má to aj tento efekt - cibrí si pozornosť, výdrž... Na druhej strane sa veľmi ťažko robí muzikoterapia pre hudobníkov, keďže tí hudbu oveľa viac vnímajú aj cez racio (úsmev).

Ktorá krajina je muzikoterapeutickou špičkou? Sú to stále USA?

M. H. V Európe je muzikoterapia oficiálne uznaná ako profesia v Lotyšsku, Rakúsku, Anglicku. Aj v mnohých krajinách, kde ľudia dlhodobo a intenzívne pracujú v tejto oblasti, však trvá začlenenie do sústavy povolání pomerne dlho.

J. K.: Pre nás v Centre Amadeus, vzhľadom na naše aktuálne zameranie, je to napríklad Veľká Británia so svojím medzinárodne uznávaným konceptom Nordoff-Robbins. Určitou výzvou je nastavenie výkonu muzikoterapeuta v susednom Rakúsku. Ale nesporne inšpiratívny je pre nás aktuálne najmä posun k profesionalizácii v Česku, kde sa podarilo vytvoriť samostatný študijný program. Vychádzame z podobných podmienok, tak vieme, že to nie je nemožné. Som presvedčená, že vznik Asociácie muzikoterapeutov Slovenska je prvým krokom k tomuto cieľu. ■

“Tým, že hudba obchádza slová, má priestor pôsobiť na našu emocionálnu zložku, ľudia strácajú kognitívne zábrany a uvedomujú si veci, ktoré im predtým nenapadli.