

Funkce umění

Vyjadřuje úkoly, které v našem životě umění plní. Ukazuje postavení umění v našem životě. Základní funkce umění jsou reprodukce skutečnosti, uspokojení duchovních i estetických potřeb člověka, být prostředkem komunikace, hodnotící, metaforičnost, schopnost integrovat, ventilace emocí a funkce poznávací.

Zdroje:

- Arts Lexikon [online]

poslední editace 23.6.2012 [cit. 30.12.12]

<<http://artslexikon.cz/index.php/Um%C4%9Bn%C3%AD>>.

- Šicková- Fabrici, Jaroslava, *Základy arteterapie*

Nakladatelství Portál, 2008, druhé vydání

Přeloženo ze slovenského rukopisu, Jana Křížová

Hudba jako léčivá síla

Jaké funkce vlastně může plnit umění? Při zamyšlení se nad touto otázkou si jich vybavím poměrně dost. Od rituální funkce přes symbolickou, univerzální komunikace až po funkci zábavní. Je tu ovšem jedna z jeho funkcí, kterou jsem naplno objevila až letos a to prostřednictvím předmětu vyučovaného na naší fakultě. Prostřednictvím Psychoterapie uměním. Musím říct, že mě na první pohled zaujala. Umění umí kromě výše uvedených funkcí také léčit a ve světě je hojně využíváno jak při léčbě psychiky člověka, tak i při léčbě fyzických obtíží. Osobně si nedovedu představit, že bych si místo klasické rehabilitace pustila předepsanou hudbu a bylo by mi po jejím poslechnutí lépe. Ale je vůbec možné, aby měla hudba vliv na zdraví i po fyzické stránce? Podle mnoha odborníků, kteří se k této metodě uchylují, ano. Hudbu využívají například při léčbě pooperačních bolestí.

Lidé se v dnešní době opět začínají uchýlovat k otázce ozdravení přírody, jež je obklopuje. S tendencemi chránit přírodu, ale podle mě souvisí i další poměrně velký trend dnešní doby, kterým je péče o své nitro. Jak tyto dvě věci souvisí? Podle mě se člověk musí nejdříve zamyslet nad sebou, aby dospěl k tomu, že chce udělat něco i pro okolí. A z čeho že vlastně vyšel tento úsudek? Je inspirovaný přečtením úvodu knihy Muzikoterapie. Po jeho přečtení mi ale došlo, že tomu tak pravděpodobně bude. Stále více lidí se věnuje činnostem, které jsou pro jejich psychiku příjemné a poskytují jim jakýsi klidný prostor v jinak hektickém světě. Jedná se například o jógu. Stavěli by se snad lidé na hlavu bezdůvodně? Kontrolovali by jestli dýchají správně? Dělají prostě stále více pro svůj klid v duši.

Nejvíce je mi blízká terapie pomocí hudby, jelikož jsem se osobně s vlivem muzikoterapie setkala. Vliv hudby jsem na sobě pozorovala v jednom těžkém životním období. Nebylo to za účasti zkušeného terapeuta ani v rámci návštěv křesel u psychologů. Začala jsem se k hudbě uchýlovat vždy, když jsem měla nějaký problém, který nebylo v mých silách vyřešit. Proč? Bylo to nevědomě, ale cítila jsem, že mi to pomáhá. Dnes, když už jsem o této funkci umění informovaná více, vím, proč mi zpěv či hra na piano tolik pomáhali.

To, že hudba dokáže měnit emoční kontext a pomáhat lidem je zřejmé již z historie. Kde v dějinách jsou nějaké příklady pozitivních účinků hudby? Řekla bych, že například při dávných rituálech první lidé zpívali písně a hráli na hudební nástroje, aby zahnali zlé síly. Hudba jim tedy pomáhala zahnat strach. Dalším příkladem je zpívání ukolébavek dítěti. Ty mu pomáhají ke klidnému spánku a zklidnění. A být v klidu snad může něčím negativně ovlivnit naše zdraví?

A co to vlastně muzikoterapie je? V čem spočívá její síla? Snažila jsem se najít nějakou vhodnou definici. A našla jsem jich opravdu mnoho. Uvádím zde tu, která se mi zamlouvala

nejvíce. Je to definice Kena Bruscia, který je uznávaným terapeutem, pedagogem a publicistou působícím v USA. Cituji: „Muzikoterapie je interpersonální proces, při kterém se využívají zkušenosti s hudbou za účelem zlepšení, stabilizace a znovuoobnovení zdraví. Muzikoterapie zahrnuje kreativní zacházení s jednoduše ovladatelnými hudebními nástroji a vůbec s takovými nástroji, které vydávají zvuk, dále zahrnuje zpívání písní a improvizaci s hlasem. Muzikoterapie je systematický proces intervence, během které terapeut podporuje klienta v procesu jeho uzdravování. Přitom jsou použity hudební zkušenosti a vztahy, které se při nich vytvoří, jako dynamické faktory směn.“¹

Muzikoterapie je jednou z oficiálních pomocných metod při terapii a je využívána velmi často. V knize Muzikoterapie je uvedeno, že profesor Joseph Moreno se na svém semináři vyjádřil k procentuálnímu podílu hudby na léčbě ve světě. Uvedl, že zatímco klasická západní medicína léčí pouze čtvrtinu populace, léčba, na níž se hudba alespoň podílí, je praktikována u zhruba sedmdesáti procent.

Ačkoli je muzikoterapie oficiální formou terapie. K zavedení do běžné praxe jí ovšem ještě něco chybí. Je třeba ještě dalších renomovaných studií. Pracuje se vůbec na této možnosti? Jak jsem zjistila, probíhá mnoho výzkumů zajímavých se právě o léčbu muzikoterapií. Například výzkumy v oblasti léčby pooperačních bolestí. A jaké jsou výsledky? Cituji část článku na toto téma z odborného časopisu Florence: „Výsledky studií ukazují, že muzikoterapie může podpořit relaxaci prostřednictvím psychologického působení a zvýšeného uvolňování oxytocinu. Oxytocin se uvolňuje v důsledku stresu a navozuje pocit klidu, snižuje vnímání bolesti a podporuje hojení ran.“² Kde je tedy problém? Je v nedostatku výzkumů. Ačkoli se na nich pracuje i nyní, jejich množství prozatím není dostatečné.

Každopádně ať už bude vývoj muzikoterapie pokračovat jakkoli, jedno je jisté- existuje řeč beze slov odhalující tajemství, která vyslovit nelze. A právě tou je hudba.

1- Zeleiová, Jaroslava. Muzikoterapie: Východiska, koncepty, principy a praxe, Nakladatelství portál, 2007, Přeloženo ze slovenského originálu Muzikoterapia- dialóg s chvením, nakladatelství Ústavu hudobnej vedy SAV, přeložily Blanka a Tereza Sýkorovy, ISBN 978-80-7367-237-9, s. 28

2- Florence: Odborný časopis pro ošetřovatelství a ostatní zdravotnické profese, Ze zahraničního tisku- Muzikoterapie v léčbě bolesti, Mgr. Libuše Dobrovodská, článek z 1.6.2011, vydání 6/2011, <http://www.florence.cz/odborne-clanky/recenzovane-clanky/ze-zahranicniho-tisku-muzikoterapie-v-lecbe-bolesti/>

Zdroje:

- Florence: Odborný časopis pro ošetřovatelství a ostatní zdravotnické profese

Ze zahraničního tisku- Muzikoterapie v léčbě bolesti

Mgr. Libuše Dobrovodská

poslední aktualizace článku 1.6.2011

<<http://www.florence.cz/odborne-clanky/recenzovane-clanky/ze-zahranicniho-tisku-muzikoterapie-v-lecbe-bolesti/>>

- Psychologie dnes: časopis o lidech a vztazích mezi nimi

Umění léčí

PhDr. Marina Stejskalová, CSc.

článek z časopisu Psychologie dnes č. 6/2007

<<http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=22700>>

- Zeleiová, Jaroslava. Muzikoterapie: Východiska, koncepty, principy a praxe

Nakladatelství Portál, 2007

Přeloženo ze slovenského originálu Muzikoterapia- dialóg s chvením, nakladatelství Ústavu hudobnej vedy SAV, přeložily Blanka a Tereza Sýkorovy

ISBN 978-80-7367-237-9