

**Masarykova univerzita
Filozofická fakulta**

Ústav hudební vědy

Seminární práce

2013

Tomáš Kollár

Masarykova univerzita

Filozofická fakulta

Ústav hudební vědy

Sdružená uměnovědná studia

Tomáš Kollár

Psychoterapie uměním

Seminární práce

Vedoucí práce: Mgr. David Balarin

2013

Encyklopedické heslo

Funkce kultury je činnost, úkol, úkon, úloha, poslání nebo význam, kterou s sebou kultura nese nebo přináší. Kultura jako sama o sobě je souhrn duchovních i hmotných hodnot vytvořených a vytvářených lidstvem a charakterizující historicky dosažený stupeň ve vývoji společnosti. Do kultury patří různé metody léčení nemocí, způsoby využívání síly a energie, kultura zahrnuje i všechny formy uměleckého projevu atd. Funkci kultury můžeme dále rozdělit na pět podoblastí - funkce humanizační – tato funkce zajišťuje, že se z člověka díky kultuře stává člověk; funkce poznávací – umožňuje lidem na základě určitých pravidel a norem poznat okolní svět, přírodu, společnost; funkce výchovná – díky ní se naše osobnost odlišuje od ostatních – formuje se naše „já“, utváří naše každodenní chování; funkce kompenzační – je funkcí zábavnou; funkce akumulativní – tato funkce slouží jako zásobárna poznatků.

Zdroje:

LINHART, Jiří. *Slovník cizích slov pro nové století*. Praha: Dialog, 2003, 412 s. ISBN 80-858-4361-7.

KLIMEŠ, Lumír. *Slovník cizích slov*. 5. vyd. Praha: SPN, 1994, 855 s. ISBN 80-04-26059-4.

MURPHY, Robert Francis. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. 2. vyd. Překlad Hana Červinková. Praha: Sociologické nakladatelství, 2004, 268 s. Studijní texty (Sociologické nakladatelství), sv. 15. ISBN 978-808-6429-250.

Úvod

V následující práci budou vysvětleny nejdůležitější a nejrozšířenější druhy psychoterapie uměním. Tento obor je velmi široký. S funkcí kultury je spojován, neboť se přímo týká funkce kompenzační a výchovné – blíže jsou rozebrány výše. Co je ovšem nejdůležitější je to, že tato filosofie, tyto postupy dovedou léčit člověka.

Psychoterapie uměním

Psychoterapie uměním je specializovaná metoda léčení a soubor léčebných metod. Umění ovlivňuje lidi zdravé, nemocné, různé národnosti, bez ohledu na věk. Zároveň působí na člověka jako něco, co vnímáme, ovšem i můžeme sami tvořit. Tento druh terapie lze pojmut jako metodu autoterapie nebo metodu, kde potřebujeme odborníka. Jedna z nejzajímavějších, ale zatím nejméně využívaných metod je terapie fotografií.

Díky fotografii „umrtvíme realitu“. Vytvoříme statický obraz, který vyvolá emoce, myšlenky, vzpomínky atp. Díky starým fotografiím se můžeme navracet do různých okamžiků – s tím se nám vybaví i pocity, které jsme v době pořízení fotografie měli. Fotografie udělá z každého člověka nesmrtelnou bytost. Emoční význam pro nás může mít i fotka cizí. Metoda pomocí fotografie v psychoterapii uměním je zaměřena na rozvoj představivosti, schopnost vyjadřovat pocity, přispívají k zlepšení duševního stavu.

Další druh terapie v sobě spojuje pohyb a využití hudby, jedná se o taneční a pohybovou terapii. Využívá se hudba taneční, ale i různé zvuky atp. Podstatou této terapie je ovšem pohyb – nemusí se striktně držet symboliky tance. Pohybová terapie, na rozdíl od taneční terapie, není omezena věkem pacientů, je vhodná pro každého – dá se přizpůsobovat. Základem je synchronizace pohybů těla na hudební doprovod. Má velký prostor pro kreativitu – používají se různé doplňky: šátky, provázky atp.

V taneční terapii je cílem dosažení jednoty těla a mysli. Je zde kladen důraz na emoce a sebevědomí člověka. Hlavním prostředkem taneční terapie je rituální tanec – je spojen s hudbou, doplňuje její hra na různé nástroje. Klasický tanec se používá především u pacientů

s poruchami chování. Orientální tanec je účinná forma v léčbě poruch příjmu potravy. Africký tanec je ideální pro hyperaktivní děti, latinskoamerický tanec je vhodný pro lidi se sebevražednými sklony. Moderní tanec léčí lidi s problémy chování či závislé na návykových látkách.

Arteterapie – léčba výtvarným uměním. Výtvarné projevy jedince mohou poodkrýt jeho psychiku. Může nám nevědomky sdělit problémy, které ho trápí. Arteterapie pracuje s emocemi, pomáhá zapomenout na špatné zážitky. Základní formou arteterapie je kresba. Námět, barva, prostorové podání – z toho všeho lze číst psychiku člověka. Kresba nejčastěji vzniká na volné téma, také má největší výpovědní hodnotu. Důležitá je také následná rozprava nad obrázkem – jeho pojmenování, popis atp.

Dějiny muzikoterapie (hudební terapie) jsou velmi staré. Uzdravování díky hudbě bylo známé už ve starověku. Tato terapie – jak v názvu zaznívá – pracuje s hudbou. Její metody napomáhají lepší orientaci v prostoru, rozvoji jedinců s mentální retardací, pacient se díky hudbě uvolní, správně dýchá atp. Používá se živá i reprodukováná hudba. Stěžejní roli v této terapii hraje improvizace.

Zdroje:

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 5. přeprac. vyd. Praha: Portál, 2006, 383 s. ISBN 80-736-7122-0.

ŽEJDLÍKOVÁ, Hana a Zuzana VLACHOVÁ. Muzikoterapie. *Maut* [online]. [cit. 2012-12-20]. Dostupné z: <http://www.maut.cz/cz/clanek-13-2/main-top>