

Beata Perek-Wojtasiewicz

Twórcza rola dźwięku jako impulsu do podejmowania aktywności w życiu osoby niepełnosprawnej – refleksje na podstawie doświadczeń w pracy z młodzieżą ze złożoną niepełnosprawnością

Jedną z form oddziaływań muzykoterapeutycznych, które można wykorzystać w pracy z osobami ze złożoną niepełnosprawnością jest improwizacja na instrumentach – współtworzenie muzyki na żywo. Współimprowizacja, improwizacja kolektywna, zespołowe tworzenie muzyki to pojęcia przewijające się w wykonawstwie zespołowym różnego rodzaju muzyki. Improwizacja może też być narzędziem terapeutycznym. W poszukiwaniu metod pracy z młodzieżą niepełnosprawną zainspirowało mnie podejście muzykoterapeutyczne Paula Nordoffa i Clive'a Robbinsa oraz przeświadczenie, że zajęcia muzyczne z osobami niepełnosprawnymi powinny być poświęcone maksymalnemu uaktywnieniu w bezpośrednim doświadczeniu dźwiękowym.

W spotkaniu muzycznym biorą udział osoby niepełnosprawne, muzykoterapeuta oraz osoby towarzyszące (wychowawca, terapeuci, pomocnicy nauczyciela, praktykanci). Muzykoterapeuta wykorzystuje instrument akompaniujący o dużych możliwościach ekspresyjnych (pianino, gitara), pozostałe osoby mają do dyspozycji instrumenty z profesjonalnego zestawu perkusyjnego (duży bęben, tam-tamy, werbel, talerze, djembę, chimesy, gong, chińskie dzwony rurowe, sztaby ksylofonowe) oraz przestrojone gitary, wszelkiego rodzaju przeszkadzajki – dzwonki, grzechotki, triangle, janczary i wreszcie „połowę” klawiatury fortepianowej. Instrumenty te są **atrakcyjne i funkcjonalne** (można je postawić lub położyć przed wózkiem, łatwiej na nich grać, mają donioślejszy dźwięk).

Przebieg, etapy, proces – jednego, kilku, kilkunastu spotkań

Nawiązanie kontaktu. Na początku terapeuta swoim dźwiękiem poszukuje muzycznego kontaktu, chce zainteresować ucznia instrumentem i zachęca go swoją grą do zaangażowania, zaprasza do współudziału. Dźwięki pianina mogą zainicjować aktywność i podjęcie gry przez ucznia, pobudzają do interakcji, prowokują. Sposób gry, tempo, artykulacja, ekspresja, dynamika, gęstość, użycie odpowiedniej skali, rytmy, synkopy, repetycje, dysonanse, plamy dźwiękowe, momenty ciszy i niespodzianki są to elementy muzyki, które mogą wyzwolić chęć współgrania. Następuje **interakcja**. W trakcie grania razem terapeuta towarzyszy muzycznie,

dopasowuje swoją muzykę do osoby niepełnosprawnej, podchwytuje każdą ulotną nawet reakcję, nie tylko muzyczną, np. zachowanie, sylwetka, grymas twarzy, gest, kiwanie się, uśmiech, oddech, odgłosy. Muzyka terapeuty wynika z twórczej obserwacji. Ekspresja gry, tempo, dynamika, kształtowanie motywiczne, pomysły, struktura, faktura, jak również technika stosowania pauz i fermat, operowanie głosem, śpiew odzwierciedlają jakby osobę niepełnosprawną, dopasowują się do niej.

Zaangażowanie i porozumienie muzyczne. Wejście w kontakt w trakcie gry jest bardzo osobliwe dla osób grających. Dla osób trzecich, obserwujących, czy słuchających może być czasami nieuchwytnie. Nieuchwytnie jest to „coś”, co łączy osoby muzykujące, to jakby nić porozumienia pozawerbalnego, odczucie „jestem razem z tobą, blisko”. Muzykoterapeuci różnie to nazywają: Simon Procter nazywa to związkciem, Dorit Amir mówi o momentach, Paul Nordoff i Clive Robbins o interakcyjnej relacji. Jest to sposób bycia razem, bycia z sobą w muzyce, w dźwiękach, w specyficznej, dynamicznej, zmieniającej się relacji i przeżywaniu.

Terapeuta improwizuje w różnych stylach, nastrojach, skalach, tempach i metrum, nie jest wirtuozem, nie musi być, nie koncentruje się na muzyce, w centrum jego uwagi jest drugi człowiek, osoba z którą lub dla której gra. Jest jak sejsmograf – wrażliwy na każdą reakcję, którą może przekształcić w muzykę. Może inspirować, sugerować do naśladowania, podpowiadać muzyczne rozwiązania, w ten sposób wzmacnia grę, kieruje ją na różne tory, moduluje w ekspresji, „pociąga za sobą” osobę współgrającą lub „idzie za nią”; muzyka jest w ciągłym ruchu, tak jak emocje i nastroje.

Uaktywnienie sił kreatywnych. Nawiązanie kontaktu, pobudzenie do aktywności, towarzyszenie muzyczne, dialogowanie, wzajemne inspirowanie się mogą spowodować ujawnienie nowych pomysłów, doświadczeń muzycznych, sposobów gry, zachowań muzycznych. Dalszy etap to **świadome kształtowanie improwizacji i rozwój potencjału twórczego**. W procesie nabywania nowych doświadczeń muzycznych osoby grające potrafią wzajemnie dopasowywać się, np. grać na instrumencie, który w danej chwili pasuje do akompaniamentu, potrafią świadomie zastosować instrument, grają na coraz większym zestawie różnie brzmiących instrumentów. Osoby niepełnosprawne są zdolne do kilku aktywności – mogą równocześnie dokonywać wyboru na jakim instrumencie grać, patrzeć na terapeutę i odczytywać jego gesty, słuchać akompaniamentu i pozostałych osób muzykujących oraz uczyć się struktury utworu, pamiętać jakie brzmienie mają instrumenty i próbować eksperymentować z nowymi sposobami artykulacji.

Nie każdy przechodzi przez wszystkie etapy, czasem trzeba się na jakimś dłużej zatrzymać, czasem sukcesem jest najdrobniejsza interakcja.

Ważne dla muzykoterapeuty jest ciągłe twórcze obserwowanie, sposób grania, który wymaga stałego treningu oraz czas i tempo. Czas jest czymś szczególnym, każda osoba funkcjonuje w różnym tempie i przede wszystkim odmiennie dla każdego jest czas reakcji. Różne są też wypowiedzi muzyczne – czasem bardzo krótkie (nawet jedno uderzenie), czasem do kilkudziesięciu minut, a nawet niekończące się, które trzeba przerwać. Ważna jest życzliwość, cierpliwość i pokora, wrażliwość na najdrobniejsze zmiany i empatia.

Zajęcia muzyczne z młodzieżą niepełnosprawną w krakowskim ZSS nr 11

Od kilkunastu lat pracuję z osobami niepełnosprawnymi, od kilku lat z młodzieżą. Prowadzę grupowe zajęcia muzyczne, które poświęcam muzykoterapii kreatywnej, wykorzystując współimprowizację jako narzędzie terapeutyczne. Są to zajęcia grupowe, zazwyczaj 3–5 osób, czasem w łączonych grupach, zdarzają się też indywidualne.

Zaczynają się od **powitania muzycznego** i zwrócenia się do każdego uczestnika zajęć po imieniu. Jest to ważny moment dla uczestników – wprowadzenie ich w życzliwą, bezpieczną atmosferę. Kolejnym etapem jest **improwizacja swobodna** – „rozgrzanie się”, rozegranie. Uczniowie zwykle chętnie sięgają po instrumenty. Dla mnie początkowe etapy zajęć stanowią wskaźnik informacji na jakim poziomie energii i z jakimi emocjami uczeń zaczyna zajęcia, na jakie zadania jest gotowy.

Kolejnym ogniwem zajęć są **zadania muzyczne – strukturalne** (najprostsze – gramy wtedy a wtedy, na znak, na gest, na konkretny dźwięk, cicho – głośno, wykonujemy śpiewane polecenia, itp., trudniejsze – naśladowanie gestów, lustra muzyczne, echo, dialogi), **pozamuzyczne – z fabułą** (np. wyrzucamy złość, gramy deszcz – burza – pogoda, przekazujemy tajemnicę, prośba o..., gram dla ciebie coś w prezencie, przepraszam cię dźwiękami). Następnie dokonujemy **analizy tego, co się wydarzyło w naszym graniu**, wyszukujemy niezgodności gry z poleceniem, z zadaniem, oczywiście przy założeniu, że każda gra była „dobra”. Jeśli ich nie ma, utrudniamy zadanie, albo wykonujemy inne. Jeśli zauważymy, że gra nie „poszła” zgodnie z poleceniem, gramy kolejne zadanie, które wynika z tych niezgodności. Dalszym etapem jest wyszukanie analogii pomiędzy zachowaniami muzycznymi a sytuacjami życiowymi. Inaczej – odczytujemy to, co zrobiliśmy z muzyką w konkretnych zachowaniach niemuzycznych.

Przejsiecie przez wszystkie etapy nie zawsze jest możliwe. Zależy to od stopnia upośledzenia, możliwości włączania wyobraźni i umiejętności poznawczych oraz od samego zadania, stanu emocjonalnego, potrzeb indywidualnych i grupowych.

Zajęcia kończą się **muzycznym pożegnaniem**. Podobnie jak powitanie – to imienne podziękowanie, obietnica kolejnego spotkania, w zależności od potrzeb może być aktywizujące lub wyciszające. Podczas wystąpienia zostały zaprezentowane filmy i omówione konkretne przykłady sesji muzykoterapeutycznych z uczniami ZSS nr 11 w Krakowie.

Korzyści wielopoziomowe z kreatywnego spotkania muzycznego (odbicie w różnych sferach życia i rozwoju osobowości)

- przyjemność, poprawa nastroju – choćby na chwilę, spontaniczność, wolność, ktoś akceptuje moje „teraz”;
- podjęcie aktywności – stworzenie czegoś – wspólne działanie – poprawa samooceny – większe poczucie własnej wartości, ja to potrafię, jestem sprawcą – zaspokajanie potrzeby tworzenia;
- pokonanie lęku, barier fizycznych, czasem bólu – chęć wewnętrzna zagrania jest tak silna, że osoby niepełnosprawne potrafią wykonać takie ruchy, które dotychczas były niemożliwe, przekraczają bariery swojej fizyczności – radzą sobie z wyzwaniami;

- komunikowanie się językiem muzyki, bez słów – ktoś mnie rozumie, podąża za moimi odczuciami i emocjami – uświadamianie różnych stanów emocjonalnych, kontrolowanie, opanowywanie i rozbudzanie emocji.

Trudności – wyzwania, jakie stoją przed terapeutą

- działania twórcze odbywają się na płaszczyźnie komunikacji pozawerbalnej – nie wszystko można potem dopowiedzieć, omówić, zanalizować, czasem trzeba po prostu przestać na muzyce;
- bycie w stałej gotowości do zmian i poszukiwań, ciągła obserwacja i skupienie uwagi, czasem brak natychmiastowych rezultatów;
- nagrywanie każdej sesji – do celów dokumentacyjnych, analiz i porównań;
- ciągłe kształcenie się i praktykowanie – najlepiej z różnego rodzaju pacjentami;
- oddzielenie własnych emocji i problemów.

Walory oddziaływania muzyką żywą

- „gra na instrumentach pomaga pobudzić dziecko do aktywności i zachęcić je do twórczego współdziałania, co pogłębia jego świadomość i integrację społeczną; pozwala zwiększać koncentrację uwagi i koordynację wzrokowo-ruchowo-słuchową” (Nordoff, Robbins 2008, s. 119);
- jest to działanie towarzyszące, równoległe do innych oddziaływań w procesie edukacji i terapii, może i nie musi być wspomagające;
- możliwe z każdym uczniem, ponieważ „każdy ma swą wewnętrzną muzykalność” (Procter 2000, s. 149);
- nie ma oceny działań, nawet brak reakcji jest tu reakcją i może być postrzegany pozytywnie; brak aktywności powoduje dalsze poszukiwania terapeuty, reakcje negatywne rozpoczynają proces, który dąży do zmiany ich na pozytywne;
- wiąże się z przyjemnością, radością, poprawą nastroju i samopoczucia w danej chwili, poczuciem wolności i możliwości wyboru;
- dla prowadzącego – miejsce ciągłych odkryć drugiego człowieka i możliwości muzyki – szukam muzyki – odkrywam człowieka, w spotkaniu z człowiekiem – odkrywam muzykę, muzyka nabiera nowych znaczeń.

Literatura

- Nordoff P., Robbins C., *Terapia muzyką w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi – historia, metoda, praktyka*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2008.
- Procter S., *Czy współimprowizacja może być terapią?* Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej nr 76, Wrocław 2000, s. 149–157.
- Szulc W., *Muzykoterapia jako przedmiot badań i edukacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2005.

The creative role of a sound as an impulse to take up activity in the life of a disabled person – reflexions based on experiences from working with adolescents with multiple disabilities

Abstract

Live and improvised music as well as playing instruments are good tools of working and communicating with a disabled person. On the basis of her own experiences from work with disabled adolescents, the author of the article discusses the subsequent stages of the therapeutic process – from the musical impulse which gives rise to entering a relation with a disabled person, through conscious development of the musical narration to the extra-musical interpretation of musical situations and behaviours.