

Waleria Skiba

Uniwersytet Katolicki, Ružomberok

## **Działania muzyczno-teatralne jako jedna z form terapii osób niepełnosprawnych intelektualnie i psychicznie – doświadczenia własne**

### **Musical and theatrical activities as a form of therapy for people with intellectual disabilities and mental illness – author's own experiences**

**Abstract:** The article presents the forms of rehabilitation available for people with disabilities, such as music therapy, as part of a more general segment: the art therapy. The paper puts emphasis on the importance of theatrical techniques used in the therapy and also its relation to art therapy. The essay also contains a chapter about the author's own experiences in the implementation of such practices with the handicapped.

**Keywords:** music therapy; theater; people with intellectual disabilities

### **Wprowadzenie**

Rehabilitacja aktywizująca osób niepełnosprawnych intelektualnie i psychicznie powinna być źródłem możliwości wychodzenia naprzeciw potrzebom rozwojowym i emocjonalnym osób niepełnosprawnych. Organizacja zajęć terapeutycznych, których celem niejednokrotnie jest budowanie poczucia bezpieczeństwa i akceptacji, asymilacja ze „światem zewnętrznym” jest niezwykle istotnym, wręcz niezbędnym, czynnikiem wspomagającym integrację świata osób niepełnosprawnych ze światem osób zdrowych. Stosowane formy aktywizacji, dostosowane do indywidualnych potrzeb osób z nich korzystających, są działaniami wielokierunkowymi traktującymi osoby niepełnosprawne indywidualnie

i podmiotowo. Czym zatem jest tak pojmowana terapia i jakie spotykamy jej rodzaje?

Słowo *terapia* wywodzi się z greckiego słowa *therapeuēin*, co oznacza *opiekować się, oddawać cześć*, a w szerszym znaczeniu – *leczyć*. Tak więc terapia jest oddziaływaniem na człowieka (w sferze fizycznej i psychicznej) bez użycia środków farmakologicznych czy chirurgicznych. Jest procesem zaplanowanym, obejmującym różne płaszczyzny działania terapeuty, nakierowanym na jednostki z różnorodnymi zaburzeniami.

Pośród wielu propozycji działań terapeutycznych wspomagających rehabilitację osób niepełnosprawnych wymieniane są m.in.: psychoterapia (leczenie zaburzeń psychicznych i emocjonalnych bez użycia leków, polegające na oddziaływaniu na psychikę pacjenta)<sup>1</sup>; fizjoterapia (stymulowanie organizmu bodźcami fizycznymi, zarówno naturalnymi, jak i sztucznie wytworzonymi); sylwoterapia (drzewoterapia, pobudzanie organizmu do samoleczenia poprzez przebywanie w obecności drzew i krzewów); hortiterapia (ogrodoterapia, wykorzystywanie pracy fizycznej w ogrodach jako forma terapii osobowości i resocjalizacji); zooterapia (animaloterapia, m.in.: hipoterapia, dogoterapia, felinoterapia, onoterapia i delfinoterapia (formą terapii staje się kontakt ze zwierzętami) oraz arteterapia.

### **Działania arteterapeutyczne szczególną formą terapii**

Do arteterapii (łac. *arte* – sztuka, gr. *therapeuēin* – opieka, leczenie) w szerokim tego słowa znaczeniu zaliczamy:

- Estezjoterapię, będącą zastosowaniem sztuk plastycznych: rysunku, malarstwa, rzeźby, w terapii chorych psychicznie<sup>2</sup>. Celem estezjoterapii jest pomoc w likwidacji napięcia, w odreagowaniu negatywnych emocji, doświadczeń, dotarcie głęboko w świat myśli, pragnień.
- Plastykoterapię, wykorzystującą wszelkiego rodzaju techniki plastyczne w terapii.
- Biblioterapię<sup>3</sup> – terapię poprzez głośne czytanie, słuchanie fragmentów lub całości książki/wybranego tekstu/ poezji oraz dyskusję na poruszane

<sup>1</sup> *Słownik pojęć z zakresu psychologii*, <http://www.psychologia.apl.pl> [dostęp: 31.03.20014 r.]; *Słownik języka polskiego PWN*, <http://sjp.pwn.pl> [dostęp: 31.03.2014 r.].

<sup>2</sup> Zob. W. Szulc., *Arteterapia czy kulturoterapia?*, w: *Arteterapia*. Sesja naukowa w Radziejowicach k. Warszawy w dniach 16–18 III 1989, Zeszyty Naukowe Akademii Muzycznej im. K. Lipińskiego we Wrocławiu nr 48, Wrocław 1989, s. 35–41.

<sup>3</sup> *Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów*, E. J. Konieczna (red.), Kraków 2006, s. 265.

w literaturze tematy. Celem biblioterapii jest wykorzystanie książek i czasopism dla regulacji systemu nerwowego i psychiki człowieka.

- Bajkoterapię<sup>4</sup>, której celem jest obniżenie lęku, dowartościowanie, budowanie pozytywnych emocji, przekazywanie odpowiedniej wiedzy o sytuacji lękowej i wskazanie sposobów radzenia sobie z nią<sup>5</sup>.
- Filmoterapię (ang. *film* – rodzaj widowiska, rzutowanie na ekranie utrwalonych obrazów rzeczywistych lub inscenizowanych wraz z oprawą dźwiękową i muzyczną, gr. *therapeuēin* – opieka, leczenie). Forma terapii wykorzystuje jako narzędzie projekcję filmu wraz z dyskusją po seansie oraz sam fakt tworzenia dzieła jakim jest film. Celem filmoterapii jest kształtowanie inteligencji emocjonalnej, dążenie do estetycznego wychowania jednostki poprzez kontakt ze słowem i obrazem.
- Teatroterapię, czyli terapię poprzez sztukę teatralną. Celem teatroterapii jest wychowanie przez teatr, wzbogacanie osobowości, zdobywanie samowiedzy, rozwijanie wyobraźni, poczucia sprawstwa, pomoc w uwolnieniu się od wspomnień oraz niepokojów, lepsze zrozumienie siebie, uwalnianie ekspresji silnych emocji, pogłębienie odczuć emocjonalnych oraz rozwoju osobowości, pobudzenie otwartej postawy wobec społeczeństwa. W teatroterapii wyróżniamy: pantomimę, dramę i psychodramę.
- Choreoterapię (gr. *choreios* – taneczny, *choros* – taniec, gr. *therapeuēin* – opieka, leczenie) wykorzystującą w działaniach terapeutycznych ruch, improwizacje ruchowe, taniec. Celem choreoterapii jest dotarcie do uczuć, doświadczeń, schematów, które z różnych przyczyn nie są i/lub nie mogą być zwerbalizowane; kształtowanie świadomości i usprawnianie własnego ciała, uświadamianie istnienia przestrzeni oraz dzielenia jej z innymi, nauka współpracy, intensyfikację procesów grupowych.
- Muzykoterapię (łac. *miusica*, gr. *mousike* – sztuka, zwłaszcza śpiewu i gry na instrumentach; gr. *therapeuēin* – opieka, leczenie). Definicja muzykoterapii według twórcy polskiej muzykoterapii Tadeusza Natansona<sup>6</sup> mówi o tym, że jest ona „jednym spośród działań zmierzających w kierunku dehumanizacji współczesnego życia przez wielostronne wykorzystanie wielorakich walorów substancji muzycznej w celu ochrony i przywracania ludzkiego zdrowia oraz w celu korzystnego wpływania na współkształtowanie

<sup>4</sup> A. Łaba, *Bajki rymowane w biblioterapii*, Kraków 2008, s. 117.

<sup>5</sup> M. Molicka, *Bajki terapeutyczne*, Poznań 1999, cz. 1, s. 138; M. Molicka, *Bajki terapeutyczne*, Poznań 2003, cz. 2, s. 166; M. Molicka, *Bajkoterapia*, Poznań 2002, s. 222.

<sup>6</sup> T. Natanson., *Wstęp do nauki o muzykoterapii*, Wrocław 1978, s. 222.

zarówno środowiska, w którym człowiek żyje i działa, jak i panujące w nim stosunki międzyludzkie<sup>7</sup>.

Współcześnie obowiązująca w Polsce, a wprowadzona w 1993 r. przez Światową Federację Muzykoterapii, definicja muzykoterapii brzmi następująco: „Muzykoterapia jest wykorzystaniem muzyki i/lub jej elementów (dźwięk, rytm, melodia, harmonia) przez muzykoterapeutę i pacjenta, klienta lub grupę w procesie zaprojektowanym dla ułatwienia komunikacji, uczenia się, mobilizacji, ekspresji, koncentracji fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej i poznawczej w celu rozwoju wewnętrznego potencjału oraz rozwoju lub odbudowy funkcji jednostki, aby mogła ona osiągnąć lepszą integrację intra- i interpersonalną a w konsekwencji lepszą jakość życia<sup>8</sup>”.

Nie istnieje jednolita klasyfikacja metod i technik muzykoterapeutycznych. Według K. Stachyry<sup>9</sup> współcześnie na świecie istnieje kilka głównych modeli muzykoterapii, spośród których należy wymienić:

- muzykoterapia behawioralna
- muzykoterapia zorientowana analitycznie
- muzykoterapia P. Nordoff’a – C. Robbinsa<sup>10</sup> – muzykoterapia kreatywna<sup>11</sup>/kreatywna
- muzykoterapia improwizacyjna
- wizualizacja Kierowana z Muzyką (Guided Imagery and Music).

Do metod/ technik muzykoterapeutycznych zaliczamy:

- *metody odraęowujaco-wyobrazeniowe* – wykorzystujące metodę katalimicznych wyobrażeń według H. Leunera oraz muzyczny dramat symboliczny według Nerenza. Muzyka traktowana jest tu jako środek katalizujący i intensyfikujący proces wyobrazeniowy oraz wyzwalaający proces projekcji,

<sup>7</sup> T. Natanson, *Muzyczna profilaktyka w procesie nauczania – wychowania – wybrane refleksje teoretyczne*, H. Hora, M. Passella (red.), Wrocław, Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej im. K. Lipińskiego nr 45, 1988, s. 123.

<sup>8</sup> *Akademia muzyki we Wrocławiu*, [www.amuz.wroc.pl/muzykoterapia/Muzykoterapia](http://www.amuz.wroc.pl/muzykoterapia/Muzykoterapia) [dostęp: 31.03.2014 r.].

<sup>9</sup> K. Stachyra, *Muzykoterapia i wizualizacja w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych studentów pedagogiki*, Lublin 2009, s. 219.

<sup>10</sup> P. Nordoff, C. Robbins, *Terapia muzyką w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi. Historia, metoda i praktyka*, Kraków 2008, s. 210.

<sup>11</sup> W. Skiba, *Muzykoterapia kreatywna autorstwa Paula Nordoffa i Clive’a Robbinsa*, w: *Sztuka leczenia*, 3–4, 2010 (tom XXI), s. 69–76.

- *metody aktywizujące emocjonalnie*, zachodzące na drodze wyobrażeń i skojarzeń pozamuzycznych przy udziale wartości emocjonalnych samej muzyki,
- *metody wizualizacyjne*,
- *metody treningowe* – wykorzystujące m.in.: trening autogenny wg H. Schultza, trening relaksacyjny wg E. Jacobsona, muzykoterapię regulatywną wg Ch. Schwabego. Metody te stosowane często w terapii behawioralnej,
- *metody relaksacyjne* – stosowane w różnych dziedzinach medycyny np.: w psychosomatyce, gdzie muzyka traktowana jest jako środek działający kojąco, relaksująco, odprężająco na stan psychiczny, ale także np.: obniżający ciśnienie tętnicze,
- *metody komunikacyjne, komunikatywne* – związane z uczeniem komunikacji społecznej,
- *kreatywne*, do których zaliczane są: metoda elementarnego muzykowania według C. Orffa, improwizacja instrumentalna, wokalna i ruchowa, psychodrama muzyczna, portret muzyczny, malarstwo dźwiękowe. Metody te eksponują wpływ na jednostkę poprzez aktywizowanie jej do zachowań twórczych,
- *receptywne*,
- *psychoakustyczne*,
- *psychodeliczne, kontemplacyjne, ekstatyczne*<sup>12</sup>.

Często stosowanymi w Polsce metodami jest Portret Muzyczny autorstwa E. Galińskiej oraz Mobilna Rekreacja Muzyczna M. Kieryła.

Ze względu na sposób organizacji działań leczniczych wyróżniamy *muzykoterapię indywidualną oraz grupową*, która może przybierać formę *ukierunkowaną* (tzw. dyrektywną) lub *nieukierunkowaną* (tzw. niedyrektywaną). Rozróżniamy jeszcze dwa podstawowe działy muzykoterapii na *muzykoterapię receptywną* (bierną) i *muzykoterapię aktywną* (czynną).

---

<sup>12</sup> T. Natanson, *Wstęp do nauki...*, dz. cyt.

## Działania muzyczno-teatralne jako jedna z wielu form pracy z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie i psychicznie na Warsztatach Terapii Zajęciowej

Wykorzystanie osobistego doświadczenia zawodowego autorki w zakresie stosowania technik muzyczno – teatralnych w pracy z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie i psychicznie, pozwala na stwierdzenie, że działaniami muzykoterapeutycznymi jesteśmy w stanie regulować zachowanie ludzkie. Pamiętając o wyznaczonych celach zajęć, a zarazem głównych celach zajęć muzykoterapeutycznych, do których zaliczamy m.in.: ujawnianie i odreagowywanie emocji; aktywizacja psychiczna i ruchowa; wyzwianie potrzeby ekspresji; obniżanie poziomu lęku, wzmożonego napięcia mięśniowego; poprawa komunikacji, integracja grupy; uwrażliwianie kulturowe; zmiana nieprawidłowych zachowań psychofizycznych, pod okiem terapeuty tworzony jest spektakl teatralny przez grupę terapeutyczną, inspirowany prezentowanymi (słuchanymi, interpretowanymi na różne sposoby) utworami oraz własnymi doświadczeniami żywymi uczestników.

Każde działania osób niepełnosprawnych intelektualnie wykorzystujące muzykę są doświadczeniem pozostawiającym wiele śladów w postaci przeżywanych, niekiedy bardzo intensywnie, uczuć. Pobudzone, często dopiero co odkryte i nazwane stany emocjonalne są przepracowywane i odreagowywane podczas np.: improwizacji ruchowej. Sztuki teatralne, będące efektem końcowym pracy (niekiedy kilkuletniej) całej grupy, są komunikatem dającym innym bardzo wyraźne przesłanie o przeżywanych emocjach, stanach, zainteresowaniach artystów.

Praca technikami muzyczno-teatralnymi ma także ogromny wpływ na komunikację międzyludzką, na poszerzanie zainteresowań (nie tylko muzycznych), na naukę pojmowania i odczuwania czasu, przestrzeni jak i pojęć abstrakcyjnych.

Realizacja sceniczna, obecność i reakcja publiczności, brawa dla wykonawców, a także ewentualne nagrody i wyróżnienia za przygotowanie spektaklu dostarczają niepełnosprawnym uczestnikom satysfakcji, podnoszą poczucie wartości, pozwalają poczuć się osobami ważnymi. Niepełnosprawni są tutaj współtwórcami niektórych pomysłów, współrealizatorami, a przede wszystkim wykonawcami. Ma to duże znaczenie terapeutyczne i w pełni godne jest polecenia.

Niepełnosprawni intelektualnie i psychicznie Artyści zespołu *Świetliki* (obecnie liczącego 32 osoby) działający od prawie 13 lat na Warsztatach Terapii Zajęciowej mają możliwość prezentacji swoich dokonań artystycznych podczas Krakowskich Spotkań Artystycznych *Gaudium* w Krakowie, jednej z najstarszych tego typu imprez w mieście. Głównym przesłaniem Spotkań jest myśl

Adama Chmielowskiego – św. Brata Alberta mówiąca, że „Istotą sztuki jest dusza wyrażająca się w stylu”, a ich celem jest „obdarowanie RADOŚCIĄ osób niepełnosprawnych poprzez stworzenie im możliwości prezentacji własnej twórczości, jak również przekazanie idei szerszemu kręgowi społeczeństwa przez włączenie osób jako widzów, oraz promocję twórczości niepełnosprawnych w ośrodkach medialnych”<sup>13</sup>.

Na koniec warto jeszcze dodać, że wraz z grupą *Świetliki*, w latach 2003–2012, autorka przygotowywała następujące spektakle: *Ptasie radio* (2003); *Piotruś i wilk* na podstawie bajki muzycznej S. Prokofiewa (2004); *Tak to z Gaudium było...* (2004); *Dwa wiatry* (2005); *Ufo* (2005); *Anioł* (2006); *Nawiedzony skarb* (2007); *Tańcem przez czas* (2008); *Romeo i Julia* na podstawie dramatu W. Szekspira (2009); *Cracovia urbs celeberrima...* (2010); *Deszcz* (2010); *Historia kobiet* na podstawie *Balladyny* J. Słowackiego (2011); *Sen cyrku* (2012).

Wysiłki związane z działaniami teatralnymi zostały docenione m.in. na Krakowskich Spotkaniach Artystycznych *Gaudium*, na Ogólnopolskim Festiwalu Twórczości Teatralno-Muzycznej Osób Niepełnosprawnych Intelakualnie „Albertiana”, na VIII Spotkaniach Aktorskich Osób Niepełnosprawnych Ruda Śląska; otrzymując niejednokrotnie wysokie nagrody jak i wyróżnienia (2004 r. – III miejsce; 2005 r. – III miejsce; 2006 r. – I miejsce; 2007 r. – II miejsce; 2009 r. – grand prix; 2011 r. – III miejsce; 2012/2013 r. – I miejsca).

## Podsumowanie

Obserwacje reakcji artystów pozwalają wysnuć wniosek, że działania muzyczno-teatralne wywołują duże zadowolenie uczestników, pozwalają im dowartościować się oraz zaistnieć pozytywnie na forum społecznym. Zajęcia te rozbudzają na tyle, na ile jest możliwe kreatywne myślenie uczestników i przynoszą im wymierne efekty w postaci aplauzu publiczności. W związku z powyższym, działania takie z pewnością będą kontynuowane pomimo wysokich wymagań emocjonalnych (zarówno artystów jak i terapeutów), organizacyjnych, czasowych i finansowych.

---

<sup>13</sup> Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej „Gaudium et Spes”, [www.gaudiumetspes.pl/](http://www.gaudiumetspes.pl/) [dostęp: 31.03.2014 r.]. *Biuletyn informacyjny osób niepełnosprawnych*, <http://niepelnosprawni.lublin.pl/gaudium/> [dostęp: 31.03.2014 r.].

## Literatura przedmiotu

- Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców terapeutów*, E.J. Konieczna (red.) Kraków 2006.
- Łaba A., *Bajki rymowane w biblioterapii*, Kraków 2008.
- Molicka M., *Bajki terapeutyczne cz. 1*, Poznań 1999.
- Molicka M., *Bajki terapeutyczne cz. 2*, Poznań 2003.
- Molicka M., *Bajkoteria. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Poznań 2002.
- Natanson T., *Muzyczna profilaktyka w procesie nauczania – wychowania – wybrane refleksje teoretyczne*, Z. Hora, M. Passella (red.), Wrocław, Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej im. K. Lipińskiego nr 45, 1988.
- Natanson T., *Wstęp do nauki o muzykoterapii*, Wrocław 1978.
- Nordoff P., Robbins C., *Terapia muzyką w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi. Historia, metoda i praktyka*, Kraków 2008.
- Skiba W., *Techniki muzyczno-teatralne, jako działania ludyczne i terapeutyczne*, w: *Studia Artystyczne*, nr 2, J. Uchyła-Zroski (red.), Katowice 2014.
- Skiba W., *Techniki muzyczno-teatralne, jako działania edukacyjne i terapeutyczne, materiały pokonferencyjne – MUSICA ET EDUCATIO V*, Ružomberok 2013.
- Skiba W., *Muzykoterapia kreacyjna autorstwa Paula Nordoffa i Clive'a Robbinsa*. w: *Sztuka leczenia*, 3–4, (tom XXI), Kraków, 2010.
- Stachyra K., *Muzykoterapia i wizualizacja w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych studentów pedagogiki*, Lublin 2009.
- Szulc W., *Arteterapia czy kulturoterapia?*, w: *Arteterapia. Sesja naukowa w Radziejowicach k. Warszawy w dniach 16–18 III 1989*. Zeszyty Naukowe Akademii Muzycznej im. K. Lipińskiego we Wrocławiu, nr 48, Wrocław, 1989.
- Słownik pojęć z zakresu psychologii: <http://www.psychologia.apl.pl> [dostęp: 31.03.2014r.].
- Słownik języka polskiego PWN: <http://sjp.pwn.pl> [dostęp: 31.03.2014 r.].
- Słownik wyrazów obcych W. Kopalińskiego: [www.slownik-online.pl](http://www.slownik-online.pl) [dostęp: 31.03.2014 r.].
- [www.amuz.wroc.pl/muzykoterapia/Muzykoterapia](http://www.amuz.wroc.pl/muzykoterapia/Muzykoterapia) [dostęp: 31.03.2014 r.].
- [www.gaudiumetspes.pl/](http://www.gaudiumetspes.pl/) [dostęp 31.03.2014 r.].
- <http://niepelnosprawni.lublin.pl/gaudium/> [dostęp 31.03.2014 r.].