

Cesta terapeuta

Předpoklady a základní přístup muzikoterapeuta

Rosmarie Felber

Když definuji nějakou věc, znamená to, že už jsem s ní skončila. Postavila jsem plot a mé další zájmy a zkoumání této věci se budou pohybovat uvnitř tohoto plotu. Stejně tak umrtvím vztah s nějakým člověkem, když si o něm udělám nezvratný úsudek, například když si řeknu: „To je nespolehlivý člověk.“ Mezi mnou a tímto člověkem jsem postavila plot.

Terapeut se nikdy nemůže spokojit s definicemi a pevnými úsudky. Zaškatulkovat nějaký průběh nebo věc považuje terapeut vůči procesu nebo bytosti za nejpovrchnější povrchnost. Také schopnost rozlišovat jedno od druhého, např. velkou sextu od malé sexty, nebo jednu nemoc od druhé, z něj ještě nedělá terapeuta. Co z něj ale terapeuta dělá?

Povolání muzikoterapeuta můžeme vidět mezi povoláním hudebníka a lékaře. Muzikoterapeut musí mít samozřejmě výborné schopnosti a znalosti v oblasti hudby a přiměřené vědomosti z oblasti medicíny. Tyto základní znalosti ještě nejsou rozhodující. Rozhodující je umět s nimi *zacházet*. Toto zacházení se na jedné straně odehrává ve vnitřní práci terapeuta, na straně druhé v praxi. Terapeutovi, který pracuje na anthroposofických základech, se stává stále více životním zvykem uplatňovat přesný opak definování: k pracovnímu materiálu - v našem případě k hudbě - stejně jako k lidem, zaujímá otevřený postoj a s údivem přijímá to, o čem předměty vnímání vypovídají. Zde se jedná o důležitou část „základů anthroposofie“: zaujmout při objevování nezaujatý goethenistický postoj. - Zde připomínáme takzvaná vedlejší* cvičení Rudolfa Steinera, která se nejmenují vedlejší proto, že by nebyla důležitá, ale protože probíhají *vedle* ostatních činností a mohou jim dát lepší kvalitu. Jedná se o šest cvičení nebo vlastností:

1. Jasně myšlení znamená logické, smysluplné a věcné vedení myšlenek.
2. Iniciativní jednání obrací pozornost k ovládání vůle a k vykonávání zamýšlené činnosti.
3. Kontrola citů usiluje o vyrovnaný duševní život, odolávající výkyvům mezi slastmi a strastmi.
4. Smýšlet pozitivně znamená objevit a podporovat krásu a dobro, skryté v ošklivosti a nedokonalosti.
5. Nezaujatost znamená zdržet se příliš rychlého úsudku a být otevřený neočekávaným zážitkům.
6. Pravidelná péče o těchto pět duševních kvalit a jejich respektování vede k harmonii všech vlastností a vytváří duševní rovnováhu.

Pro práci terapeuta jsou pozitivní smýšlení a nezaujatost zcela rozhodujícími vlastnostmi. Jak budoucí, tak již pracující terapeut se stále nově ptá prvků hudby, se kterými již léta či desetiletí samozřejmě a důvěrně zachází: Kdo jsi? Jak se pohybuješ? Co ve mně vzbuzuješ? Co mi sděluješ? Odpovědi na mé otázky obdržím jen tehdy, když se pustím do základního procesu práce, při kterém se během cvičení a zkoumání stále více spojuji s předmětem. Tento přístup je srovnatelný se stálým poznáváním člověka, který mi zjevuje další a další tajemství své bytosti. K tomu je zapotřebí blízkosti, důvěry a sounáležitosti. Co nakonec vyplyne z bližšího poznání člověka nebo situace, je praktické poznání toho, co druhý potřebuje a čeho je schopen. To znamená: Mé vlastní - terapeutické - jednání bude účinné do té míry, do jaké jsem se předtím snažil o pravdivé poznání člověka. Najednou se mohou

objevit dobré terapeutické nápady, které nepocházejí jen tak z ničeho, ale jsou metamorfovaným úsilím o poznání. K jeho prohloubení můžeme dojít ve všech prvcích: od melodie přes harmonii a rytmus až k taktu; od nástrojů k různým stupnicím a stylům atd. Neexistuje fenomén, který by nebyl zajímavý a který by nezjevoval specifický aspekt duševně-duchovního lidství.

Vědomé prožívání hudby - tzv. „studie fenoménů“

Rosmarie Felber Johanna Spalinger

Vybíráme některé příklady studií fenoménů:

Opakovaně necháváme znít jeden tón, zaposloucháváme se do něj a ptáme se:

Kdo jsi? Co chceš? Jak a odkud se pohybuješ? atd.

Když toto cvičení opakujeme, zjistíme, že nám stejný tón ne vždy chce zjevit to samé. Postupně se stále zřetelněji objevuje bytost tónu - stejné cvičení s jiným tónem ukazuje, jak se od sebe všechny tóny liší, mluví jinou řečí, zjevují zcela odlišnou bytost. Tak je např. jeden tón klidný a sám v sobě spokojený, zatímco se jiný bez ustání pohybuje a hledá společníka ke hře. - Je důležité nechat mluvit samotné tóny, nikoliv vlastní rozum („to je přece tón a“) nebo subjektivní pocit („tento tón nemám rád“), kromě toho, když se ptám: Co mi tento pocit říká? Pro názorný příklad bychom chtěli jedno ze cvičení popsat podrobněji.

Skupina muzikoterapeutů se rozhodne studovat určitý tón. Polovina skupiny se shodne na tónu „e“ a vybere různé nástroje, na kterých ho nechá zaznít. Druhá skupina zpočátku neví, o jaký tón se bude jednat. Nehraje přitom žádnou roli, zda jsou ve skupině účastníci s absolutním sluchem, kteří hned rozpoznají tón „e“; všichni se pokoušejí chovat stejně otevřeně a nepředpojatě. Nejdříve tón zazní na kantele, na všech strunách je naladěno „e“, „e'“ nebo „e“ a drnknutím vznikne jemné předivo oktáv tónu „e“. Potom se tento tón opakovanými údery rozezná na měděné tyči, později na Choroí-flétně. Nástroje se také střídají. Následuje žaltář, lyra a tenorová chrota, které se do tohoto zvuku vetkávají. Nakonec všechno vyústí v tón zpívaný. - Poté, co všechno doznělo a celá skupina ještě v tichosti naslouchala, si začínají obě skupiny sdělovat svá pozorování, vjemy a zážitky. Popsané cvičení v této formě proběhlo při jednom setkání muzikoterapeutů. Zajímavou zkušeností bylo, že ještě při naslouchání po doznění tónu byl tento tón intenzivně přítomen, osvobozen od různých barev nástrojů nebo oktávových poloh. Dozvuk, který jsme vnitřně slyšeli, nebyl tón vytvořený smyčcem nebo zpívaný, ale byl to jednoduše tón „e“ jako takový, ve své jedinečnosti, nezávislý na prostředku, který by jej vytvářel. Přítomna byla zcela určitá vnitřní nálada, kterou jsme mohli prožít tak konkrétně jako charakter nějaké osobnosti. Z četných zajímavých popisů tohoto tónu uvedme alespoň krátkou charakteristiku: „Směřuje do horizontály, rozprostírá se do dálky a je důstojný. Je široký, avšak svou šířkou působí zpět do nitra. Rozmanitě rozjasňuje: jako vrstvy světla a tepla, které se prostupují. Svou velikostí a důstojností uklidňuje, zároveň ale vnitřně povzbuzuje, protože se nerozvíjí navenek, ale v nitru.“ - Ti, kteří tón sami hráli, se shodli v tom, že hraním získali zcela novou zkušenost; silně prožili okamžik tvoření a kreativní uspořádání pokusu. Během hraní a poslouchání dostali nové nápady, které se týkaly dalších pokusů, vlastního skládání nebo jiných oblastí.

Během pokusu probíhala tvořivá činnost, která byla zároveň předmětem pozorování.

Jiný způsob, jak zkoumat tón, jsme vyzkoušeli následujícím způsobem:

Někdo si myslel tón a vyprávěl o svých zkušenostech s ním, aniž by jej jmenoval, například tón „c“: „Pro mě je jako zářící světlo, velmi jasný, energický, září pravidelně a silně, nikdy nepohasne. Má střed a skrze mne působí jako sloup; v tomto středu je teplo.“ - Ostatní se snaží líčený zážitek sledovat, vnitřně oživit, a tak zhmotnit, až tón vnitřně zazní. Na znamení ruky všichni zpívají tón, který našli - a v mnoha případech mohou objevit shodu.

Jako další cvičení jsme mezi ostatními tóny vybrali jeden centrální. Když jsme kolem něj hráli např. kvintu, získal větší živost a vnitřní barevnost. Když tón při takovém cvičení dlouho držíme, můžeme ho

vnímat jako „okno“, kterým slyšíme tóny znějící kolem a které jim propůjčuje odpovídající zabarvení. Existuje i jiná možnost, jak můžeme zažít kvalitu tónu - jeho zvýšením (a - ais), nebo snížením (a - as). Křížkem se stává naléhavějším, napjatějším, ostřejším a jasnějším, béčkem oproti tomu měkčím, tmavším a teplejším.

V jiném cvičení učiníme vybraný tón základním tónem stupnice. Přitom můžeme kupodivu zjistit, že se něco z bytosti tónu „c“ projevuje v celé stupnici od „c“, z tónu „d“ ve stupnici od „d“ atd., že základní tón barví celou stupnici a otiskuje se v ní. Když tedy základní tón propůjčuje stupnici hlavní charakter, získávají zvláštní charakter svým místem a funkcí všechny tóny. Prožívání tónů se podstatně liší podle toho, zda stupnice stoupá nebo klesá. Rozhoduje také, zda zní ve vyšší, střední nebo nižší poloze. Staří Řekové zažívali souvislost sedmi základních tónů se sedmi *planetami* a souvislost dvanácti chromatických tónů se *zvěrokruhem*. Dnes můžeme tyto souvislosti vnímat a postupně se o nich přesvědčovat pouze posloucháním a nasloucháním - v goetheanistickém smyslu slova. Často je poslech intervalů pro začátek tohoto kvalitativního fenomenologického pozorování jednodušší než poslech jednotlivých tónů.

Muzikoterapeut by měl rozvinout tak diferencované vnímání, aby byl schopen rozhodnout, jestli pacient nebo pacientka potřebuje např. velkou sekundu od „c“ („c“ - „d“), nebo od „d“ („d“ - „e“); jestli má zvolit velkou sekundu „c“ - „d“, nebo malou sekundu „c“ - „cis“; jestli má zahrát jen vzestupnou kvartu „c“ - „f“, jen sestupnou „f“ - „c“, nebo obě.

Různé rytmy, které vznikají při setkání krátkých a dlouhých dob, jsou tvořícími a oživujícími prvky každé hudby. Tím, že se jednotlivými rytmy zabýváme, seznamujeme se s jejich gesty: když přejdeme z krátké doby na dlouhou, cítíme se vyzvednutí, povzbuzeni; rozumíme tomu, co znamená „stoupající“ rytmus. Když přejdeme z dlouhé doby na krátkou, zažijeme uklidňující prvek „klesajícího“ rytmu. Z kvalitativního naslouchání rytmům získává terapeut jistotu, jak je použít v terapii.

V hudební pauze se často děje to rozhodující. Právě v dnešní době jsou pauzy důležité, ale unést pauzu se musí často dlouho cvičit. Naučit se pauzu duševně prožít a z nitra naplnit je v muzikoterapii jeden z nej působivějších prvků: v naslouchání skladbě předtím, než zazní, a poté, co dozněla.

Cvičení, o kterých jsme mluvili, mohou probíhat ve skupinách a stejně tak je mohou hrát i jednotlivci. Je velkým přínosem, když se každý den zaměříme na určitý prvek. I sám život nás hrou nebo vyjádřením pacienta upozorňuje na zajímavé fenomény. Předmětem pozorování se může stát i samotná hudební činnost. Kromě toho nacházíme při odpovídající pozornosti a citlivosti zajímavá pojednání o hudebních prvcích v hudební literatuře.

Vědomé zacházení s nástroji

Susanne Reinhold

S láskou a péčí, kterými je hudebník spojen se svým vlastním nástrojem, se učí budoucí muzikoterapeut přistupovat ke všem hudebním nástrojům. Výborné zvládnutí jednoho nástroje, které je předpokladem pro terapeutické vzdělání, je výhodou při setkání s jinými nástroji. Kdo např. již v ranném dětství cvičil na flétnu či housle, přináší si s sebou kvalitativní představu o tom, jak se hlouběji setkat také s lyrou. Novým úkolem je osvojit si základní kvality všech druhů nástrojů - dechových, smyčcových, drnkacích a bicích. U každého nástroje zkoumáme jeho hudební možnosti. To znamená seznámit se se silou jejich jednostranností tak důvěrně, jako bychom je cítili na vlastním těle (zemitost, klenutost, stahování, rozpínání). V ideálním případě dokážeme základní kvality nástrojů uchopit a ovládat stejně jako hlasitost řeči.

Muzikoterapeut přece nechce hrát sám pro sebe, a proto by se měl snažit nechat svoje zkušenosti s nástroji uzrát tak, aby je mohl, obrazně řečeno, otrhat a předat dál.

Souběžně s pronikáním do možností a jednostranností nástroje pomalu vzniká vnitřní odstup, který umožňuje poznat postavení tohoto nástroje v celku. Vzniká svobodomyšlný postoj, který chápe všechny nástroje v jejich jedinečnosti.

Na začátku tak namáhavý přechod z jednoho nástroje na druhý se časem stává plynulým - to když musíme po hraní na malou flétnu na velké zvětšit rozestupy prstů, nebo když má dech, který při hře na krumhorn překonává velký odpor, u měděné flétny najednou lehce plynout. Tuto pohyblivost můžeme prožívat jako schopnost proměny, při které se však nemusíme ztrácet.

Jistota a pohyblivost ve hře na nástroj jsou spíše předpokladem k tomu, aby terapeut na hudební úrovni dokázal vytvořit živý vztah k pacientovi.

S přibývajícimi zkušenostmi muzikoterapeut pozoruje, jak se může jeho hra proměnit v orgán vnímání nemocného člověka. Všimá si například, jak stejná hudební skladba různě zní u různých pacientů, jak se mění základní nálada (jakým způsobem zní jednotlivé tóny nebo intervaly) nebo jak zvuk nástroje přijímá jinou kvalitu.

Učí se být pro tyto fenomény citlivý a začíná si je dávat do souvislosti s člověkem, pro kterého hrál. Dozvídá se tak nejen o jeho duševním naladění, ale především o jeho stavu životních sil. Zní instrumentální předehra kulatě a teple, nebo je jasná jako sklo a průhledná, nebo matná a bezvládná? Trhá se vnitřní vlákno hudby, nebo tóny plynou lehce a pohyblivě? Zní to dnes měkčeji než včera?

Uvnitř živého znění, do kterého se pacient a terapeut noří, ožívají kvality jako světlo, teplo, pohyby a struktury. Během tohoto procesu se setkáváme s jevem rezonance v étheru.

Nejedná se nám o evidující vnímání, ale o schopnost pravdivě přijmout, co zde je, tak, aby se nemocný cítil přijímaný a akceptovaný.

Poznátky z nauky o člověku

Susanne Reinhold

Aby se terapeut při konkrétní nemoci naučil rozpoznat nerovnováhu jednotlivých článků lidské bytosti a porozumět jí, učí se při studiu a při své práci vnímat jejich zvláštní projevy. I když se - s výjimkou pozorování fyzického těla - jedná o čistě nadmyslové vnímání, je mnoho způsobů, jak toto vnímání, goetheanistický srovnávací úsudek a pozorování, cvičit.

Jedna možnost je sledovat kvalitu článků lidské bytosti a jejich působení.

Základní poznatky, jako například že síly životního těla umožňují pozvednout tíhu těla fyzického do lehkosti, nebo že stálé proudění životního těla působí proti silám těla fyzického, které tíhnou k tvrdnutí, vedou k otázkám, které se snaží porozumět jak jednotlivým článkům lidské bytosti, tak jejich vzájemnému působení.

U fyzického těla se zajímáme o jeho formu a pevnost. Co je u této formy nápadné? Je fyzické tělo pevné příliš, nebo málo? Na kterých místech tvrdne, nebo je měkčí?

Otázky, zabývající se étherným tělem, se zaměřují na druh a množství životních sil, na to, jestli překonává síly tíže příliš, nebo málo. Je organismus naplněn živým prouděním? Jak se to projevuje na kůži a v životním pocitu?

Pozornost se může dále zaměřit na vzájemné působení jednotlivých článků bytosti mezi sebou. Jsou životní síly pro duševní život uvolněny ze své práce na těle? Je myšlení pohyblivé, nebo strnulé? Je přítomna fantazie?

Snaha o vnímání článků lidské bytosti patří ke vzdělávání všech uměleckých terapeutů; pro muzikoterapeuta však ožívají teprve ve vztahu k hudbě. Vnitřní proniknutí hudbou se spojuje s poznatky o hudebním vnímání z nauky o člověku, takže je možné slyšet člověka znít už při pouhém pohledu na něj. Představme si, že bychom tímto způsobem hudebně prožívali a popsali Barlachova *Kráčejícího*. Kompaktní, statné fyzické tělo zní jako silný akord s hlubokým základním tónem. Pohyby, které lze pozorovat při chůzi, a nashromážděná plnost životních sil zní jako převládající vzestupná kvarta; pozitivní duševní postoj, zdůrazňující vůli, se spojuje s rytmem v taktu a převládající durovou náladou. Pohled upřený do dálky, který zdůrazňuje vzpřímenost celé postavy a nechává působit silné Jáství, lze vnitřně slyšet jako signál trumpety ve vyšší oktávě základního tónu.

Když se stejným způsobem soustředíme na člověka, všimneme si, že naši pohyblivou éthernou úroveň a duševní prožívání zasahuje hudba o mnoho silněji než úroveň fyzickou. Tak se i zde ukazuje, jak je pro muzikoterapii důležitý étherný a astrální organismus. Současně se na těchto úrovních dozvídáme, jak jsou všechny články lidské bytosti ovlivněny působením Jáství.



Obr. 24: Ernst Barlach: Kráčející (bronz)

Samozřejmě je na začátku takových cvičení důležitější cvičení samotné než výsledek. Protože je člověk chápán ve stálém vývoji, nevzniká obraz, který by se nemohl proměnit. Toto cvičení můžeme stále nově opakovat v důvěře, že když se při něm zmýlíme, opraví nás sám život. Tím si terapeut postupně vytváří schopnost stále individuálnějšího hudebního přístupu k pacientovi. K tomu například patří skládání hudby, kterou hrajeme pro určitého člověka v jeho konkrétní situaci.