

Nedoslýchavost ve stáří

Gerd Zander

První setkání a anamnéza

Vzpomínám si na osmasedmdesátiletou paní s vlnitými bílými vlasy. Její plný, otevřený obličej, poznamenaný vráskami, byl v rozhovoru často obrácen k partnerovi.

Při setkání byla paní L. na člověka v jejím věku nezvykle vitální a pohyblivá. Mluvila nahlas, její hlas zněl trochu drsně a pevně, se stopou dětské jasnosti; srdečně a nahlas se smála, oproti tomu se zdálo, že má dech tendenci k mělkosti, bez klidné mírnosti a hloubky; přesto jsem někdy zaslechla povzdechnutí, které vycházelo z hloubky a z celého srdce.

Paní L. patřila ke generaci, která musela prožít dvě světové války, jako naivní spoluúčastník všech válečných událostí, které zůstaly v nevědomí, zažila dobu nacionalismu, vyhnání z vlasti, v těžkých poválečných podmínkách musela založit nový život v Západním Německu. Přitom se musela starat o tři školáky, protože se její muž z ruského zajetí vrátil až po mnoha letech, když už to nejhorší měla za sebou. Paní L. vyzařovala tvůrčí sílu. Zátěže, které na ni dlouho působily, ji nezlomily.

Při podrobnějším pozorování jsem si však všimla, že se lehce předklání, že je příliš spjata s oblastí zraku a že se její záda „se svými anténami - ušima“ zdají být jako zavřená. Postoj a tato kompaktní záda souvisely se způsobem pohybu, na kterém bylo znát málo citu pro prostor kolem sebe. Její charakteristické chování bylo proniknuto stálým neklidem, který se projevoval aktivitou a iniciativností (např. častým a hlasitým mluvením). Všechno ukazovalo na odříznutí od „zadního prostoru“, o který se opíráme při poslušání a který zásadně souvisí s tónem a zvukem. Tento prostor nás přijímá při odpoutávání se při usínání. Zadní prostor, sluch a spánek spolu kvalitativně souvisí.

Paní L. byla náruživá hráčka na klavír a přes svůj vysoký věk hrála velmi temperamentně a s odpovídající hlasitostí. Vedle klasických děl hrála velmi ráda lidové písně, zábavnou a salonní hudbu a nejraději pochody, především známé vojenské pochody. Tato rázná a hlasitá hra k ní podle jejích slov vždy patřila, už dávno před její nedoslýchavostí středního stupně, která jí byla diagnostikována v 69 letech. K terapii zpěvem paní L. přistupovala jako k možnosti vyhnout se koupí naslouchátek, protože se pro ni zdály být jedinou pomocí, která by jí i nadále umožňovala komunikovat s ostatními. Paní L. slyšela o mé úspěšné práci s nedoslýchavými a především se od své známé ze seniorského klubu dozvěděla, že mám dceru, která má vysoký stupeň nedoslýchavosti, nachází se na hranici s hluchotou, která ale - bez naslouchátka - chodí do waldorfské školy a bez potíží vychází se 40 dětmi ve třídě.

Hudba je polární

Hudba má různé tváře, obrovské rozpětí mezi „červenou a modrou“, mezi tím, co vychází z nitra, co získává výraz, co vybízí k expresivnímu pohybu, a tím, co přichází zvenčí, co začíná nasloucháním periferním tónům a zvukům a vede až k nalezení hlubokého klidu. Tato nedoslýchavá pacientka se věnovala hudbě a odpovídajícímu hudebnímu stylu, který jednostranně sloužil expresivním potřebám a potřebám cítit sebe sama. (Aby nevzniklo nedorozumění: kritizovat nelze druh hudby, ale její nápadnou jednostrannost).

Co bylo nutné učinit?

V závěru popisujeme „léčbu zad“ hudbou a charakterizujeme naslouchající odkrývání zvuku lidského hlasu. Vedle těchto cvičení, která jsme společně cvičily jednou týdně v 45 minutách, jsem dala paní L. s sebou domů sopránovou lyru (což dělám jen zřídka, ve výjimečných případech), na kterou měla před hraním na klavír z paměti zahrát tři lidové písně. Zнала jich neuvěřitelně mnoho. Lyra pro ni byla neznámá, a tak musela hledat tóny při koncentrovaném, vzpomínajícím naslouchání. Také jsem ji poprosila, aby při hře na klavír o trochu ztišila obvyklou hlasitost.

Co bylo výsledkem této pomoci?

Musím říci, že paní L. má doporučení a rady aktivně přijímala a skutečně také věrně a poctivě každý den cvičila. Po osmi sezeních, tedy o dva měsíce později, bylo znatelné překvapující zlepšení sluchu, které stejně tak potvrdili lidé v jejím okolí. Známému knězi řekla, že nyní poprvé úplně rozuměla jeho kázání, což dříve nemohla.

Zejména na zvuku jejího hlasu bylo slyšet, že se posazení hlasu zlepšilo a jeho zvuk byl plnější a měkčí. Do její „přímé“ řeči se dostalo více vědomí, zpomalila se a ztišila. Kromě toho bylo patrné hlubší zakořenění dechu, což se v nádechu projevilo jako určitý druh „rozšíření“ a ve fázi výdechu jako větší uvolnění dechu.

Vděčně a zářivě radostí nyní mohla paní L. upustit od kouti naslouchátka. Místo toho si koupila malou sopránovou lyru, jejího „domácího trenéra sluchu“, jak o ní žertovně mluvila.

Zanedlouho paní L. zemřela. Avšak impulsu vědomého intenzivního zpěvu podle sluchu, stejně jako svému „trenéru sluchu“ - lyře, zůstala až do konce života věrná. V okruhu svých známých a především v jejím klubu seniorů, ve kterém bylo více lidí se stařeckou nedoslýchavostí, byla přesvědčeným zastáncem názoru, že člověk, který se stane ve stáří nedoslýchavým, se může znovu naučit slyšet, když chce.

První začátek zpěvu

Ze dvou základních prvků léčivého zpěvu, hlásky a zvuku, nestály v popředí cvičení aktivně uchopující, formující hlásky, nýbrž zvuk, odevzdanost hudebnímu proudu tónů v intenzivním poslouchání. Tón je pro léčbu typické nedoslýchavosti ve stáří ústředním prvkem terapie zpěvem, to znamená, že bychom mohli použít základní cvičení „Školy odhalování hlasu“, kterou založila švédská zpěvačka a terapeutka zpěvem Valborg Werbeck-Svärdström. Tato cvičení by mohla být při takové indikaci použita také v rámci ambulantní skupinové terapie zpěvem, (např. v domovech pro seniory).

Paní L. si pod vedením terapeuta zpěvem takřikajíc sama připravila lázeň tónů a vstoupila do ní. Bylo jí řečeno, aby se vsedě nohama vědomě dotýkala země a ze zdola směrem nahoru vytvořila „královský postoj“, narovнала páteř až k šíji, a tak vědomě napřímila záda: poprvé se *stala nástrojem*.

Může přitom pomoci „Beethovenův grif“, jak ho s nadsázkou nazývají terapeuti zpěvem (Beethoven byl prý ve Vídni v takovém postoji několikrát viděn): ruce sepnuty za zády ve výšce křížové kosti energicky stahují ramena směrem dolů. Lopatky se přitom mají dostat co nejbližší k sobě, aby se nadzdvihl a rozšířil hrudní koš a uvolnila se oblast klíčních kostí. Nohy a chodidla, jako kořeny, hledají pevný kontakt se zemí. Velcí zpěváci stojí v takové směšné póze docela často, nohy jsou přitom mírně rozkročeny a stojí pevně na zemi, páteř je napnutá až do posledního obrátle.

Tento vzpřímený královský postoj, o který usilujeme pomocí různých obrazů - podle individuální situace každého pacienta, je jako zakotvení, které tělo vědomě uchopuje hlavně jako nástroj, náležející hlasu.

Ke sluchu

Právě tělo se má u nedoslýchavosti ve stáří znovu začít chvět, jako bychom poslouchali celým člověkem. Je známé, že k sluchu člověk nepoužívá pouze „ucho“.

Kromě toho vnímá zvuky také taktálně-kineticky. Tyto „dvě cesty sluchu“ Rudolf Steiner spojuje na jedné straně se všeobecně známou nervově-smyslovou cestou, která vede přes vnitřní ucho a sluchový nerv do sluchového centra v mozku, a na druhé straně s nejjemnějšími pohyby v oblasti látkové výměny a končetin.

Vzpřímenost

Pacienta upozorníme, že stojí před úkolem, kdy se má sám stát nástrojem, na jehož napnutých strunách se rozeznávají tóny. Jedná se o velké tajemství síly vzpřímenosti. Ta se znovu zrcadlí ve sloupu znějících tónů: znějící sloup proudí přímo vzhůru a při vědomém naslouchání tónu se člověk napřimuje jako on. Kdo chce do tónu vstoupit, zažívá sám sebe v jeho síle vzpřímenosti. Síla vzpřímenosti, tón a Já tak patří k sobě. (Já je z pohledu anthroposofie středem duše, pravou podstatou člověka).

Důležité tedy je zasáhnout duši a Jáství člověka, tzn., že musí pacient o tento proces vzpřímenosti usilovat sám ze sebe. Tato pravá účast pacienta a ochota terapeuta naslouchat jsou rozhodující pro to, aby terapeut našel obrazy a pomoc pro jednotlivého pacienta.

„Visící tíže“

Napětí, kterého jsme dosáhli „královskou vzpřímeností“, nyní musí být doplněno. Sice se zdá, že je to maličkost, ale pro dospělého je to na rozdíl od dítěte obtížné, a proto musí důkladně cvičit: dolní čelist nechává padat vlastní vahou. Stačí k tomu šířka špičky prstu. Uvolněním dolní čelisti vzniká nové vědomí této oblasti, pocit „visící tíže“. Toto malé uvolnění se projevuje v prostoru úst, nosu, hrdla až k uším a je rozhodujícím způsobem důležité pro účinek těchto terapeutických hlasových cvičení.

Dospělý, který toto „padání čelisti“ dělá nejenom „gymnasticky“ navenek, ale pokud možno se vnitřně účastní všeho, co zpěvem cvičí, v sobě bude více nebo méně cítit silný odpor k pocitu „naivity“, který je s tímto cvičením spojený. Dětského výrazu v obličeji nedosáhne hned napoprvé, ale všimne si, jak uvolnění čelisti uvolňuje jeho celého - jak duševně, tak tělesně - , a tak se naučí tento pocit brzy oceňovat, zejména tehdy, když do tohoto zvláštního způsobu „visící otevřenosti“ vstoupí také terapeut zpěvem a sám ho předvede. K těmto cvičením patří samozřejmě humor.

„Zářící šířka“

Po vytvoření vnějšího a vnitřního vzpřímeného postoje a uvolnění dolní čelisti se přidává pocit údivu, který zasahuje až do těla: duši musíme dát obrazy, kterými se otevře natolik, že tělo nemá jinou možnost než následovat toto rozšiřování, které vychází z jádra lidské bytosti. Duševní a tělesné otevření a rozšíření,

kteřé je nutné pro opravdový údiv, je pro dospělého na rozdíl od dítěte obtížně dosažitelné.

Přiklady: „Osamocený svět hor na vrcholku hory...“, „šířka moře, ze kterého ráno na horizontu vychází rudě zlaté slunce...“, „do šířky se táhnoucí žlutě rozkvetlé pole řepky nebo tanec mušek na slunci...“, „zázrak narozeného dítěte...“ - a vše, co v přírodě, v umění a v životě člověka vyzývá k vděčnému údivu. Aby mohl být znovuobjeven pravdivý údiv, který patří k zdravému dětství, musí terapeut zpěvem nacházet ty správné obrazy. Duševním údivem je poté uchopen vlastní hudební nástroj, tělo: vnitřní prostor se otevírá.

Když se v tomto duševním rozpoložení nadechneme, je nádech „rozšiřováním“ a probíhá sám od sebe - to k údivu patří.

Tento proces může podpořit příjemné aroma: údiv přivádí člověka do čichu a tím pomáhá rozšířit nádech. V místnosti pro muziko-terapii mám celou paletu vůní - éterické oleje v malých ílaštičkách - a nechávám mezi nimi pacienty vybírat. Podobně může působit představa čichání k růži.

Terapeut zpěvem musí být vynalézavý a nesmí ustát, dokud si nevšimne, že se začíná objevovat vnitřní nálada zářící šířky.

Ještě jednou k poslouchání

Akord „vzpřímenost - visící tíže - zářící šířka“ připravil nástroj

- celého člověka - tak, že je svým Já správně naladěn ke zpěvu. Je připraven k poslouchání, k vnitřnímu poslouchání. To je totiž pravým výchozím bodem zpěvu.

Zvuk přichází z „prostoru zad“, nasloucháme mu, chytáme ho

- podobně jako hvězdné tovary ve známé pohádce bratří Grimmů: „A když tam stál a neměl už vůbec nic, začaly z nebe najednou padat hvězdy...“ Vnitřní ucho, duše člověka - „jeho srdce“ - naslouchá, vnější ucho přitom bděle koriguje.

Tato bdělost a pozornost k tónu a hláске, toto „nové poslouchání“ vzniká, jakmile už má pacient se stařeckou nedoslýchavostí svůj první pokus za sebou a stále se snaží chápat a prožívat, co se vlastně děje.

První tón

Pacient v tomto vědomém vnitřním i vnějším postoji nyní zpívá svou první hlásku, „M“, na tónu, který je mu příjemný. Potom ještě tónu naslouchá. Pauza. Rty jsou přitom uvolněné u sebe. K uvolnění svalů obličjeje a k rozšíření prostoru úst, nosohrtanu a celé oblasti hlavy může pomoci úsměv. Jazyk leží klidně a uvolněně, špičkou ve předu u dolních řezáků, „lehce jako okvětní lístek růže“.

Potom pacient zpívá druhý tón: pokud je to možné, zaposlouchá se do něj, ještě než zazní, a pak ho zazpívá brumendo; znovu následují pauzy a naslouchání a potom odpovídajícím způsobem další tón.

Pokud se toto cvičení podaří, slyšíme jasný, čistý, stříbrný tón, který může pacient sám v sobě prožívat a který ho zároveň obklopuje. Ale tohoto tónu - jemného a přece pevného - dosáhneme pouze při tichém zpěvu. Člověk při zpěvu tak svou soustředěnou tělesně- duševní práci vytvoří prostor pokoje, klidu a šířky. Tón je velkým tajemstvím a může člověka - stejně jako dech - léčit. Paní Valborg Werbeck-Svårdström k tomu říká: „Tón je nejen umělec, ale i terapeut!“

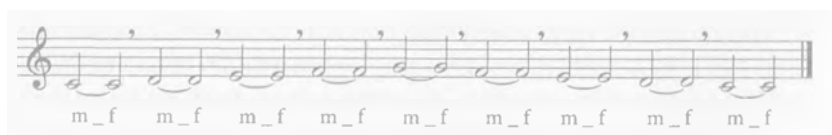
K dýchání

Často je pro oživení dechu nezbytné při předcházejícím cvičení postupovat tak, že pacient po „M“ vydechne na silné, bezhlasé „F“, takže místo „M“ zpívá „MF“. Přitom se uvolní vzpřímená záda a mírně se ohnou, aniž by přitom klesla hlava. Potom vychází - zkoumaje hmatem a s údivem - z oblasti kyčli impuls ke vzpřímení.

Dolní čelist je při tomto procesu uvolněna a vzduch může přirozeně proudit dovnitř. Břicho se při vzpřimování znovu vylije dopředu a jazyk leží uvolněn na dolním patře.

Je dobré toto cvičení „MF“ zkoušet vícekrát za sebou na různých tónech, např. od „c“ do kvinty a zase nazpátek. Lyra přitom pomáhá jako nástroj, který zpěváka podporuje a vede.

Délka „M“ a „F“ by měla být přibližně stejná. Nádech je stejně dlouhý jako s hláskou a tónem spojený výdech. Cvičení bychom však neměli dělat s mechanickou pravidelností, protože by se tak vytratil charakteristický rytmický pohyb, který k dechu patří. V praxi by mělo brát každé cvičení ohled na individualitu pacienta, jeho rytmus dechu, a z nich vycházet. Podmínkou k tomu, aby se tento proces doopravdy uskutečnil, je poslech, naslouchání tomu, co mi obě hlásky „M“ a „F“ říkají, jak na mě působí. Valborg Werbeck- Svärdrôm zde mluví o „neslyšitelné ozvěně“. Následující notový zápis tohoto dechového cvičení je třeba chápat pouze jako orientační pomůcku.



Kvinta je v terapii zpěvem (i v muzikoterapii) interval, který - jak je dokázáno - dává svobodnému pocitu při dýchání požadovaný prostor. Na volné, živé, harmonické dýchání musíme klást v terapeutické oblasti velký důraz. Pacient by si měl během terapie stále jasněji uvědomovat, že dech neznamená pouze proudění vzduchu dovnitř a ven, ale že je vždy také duševním procesem: při nádechu probíhá duševní otevření, tážení, údiv, při výdechu uzavření, přijetí odpovědi, uklidnění. I když terapeut na dýchání apeluje jen nepřímo - protože pacient svou pozornost soustřeďuje na tón a hlásku - dostává tělo, nástroj zpívání tónů a hlásek, *od ucha* odpovídající mnohovrstevné impulsy k pohybu a k pohyblivému dýchání. S dechem tedy nemanipulujeme přímo. Dechem se můžeme nechat obdarovat a proniknout, takže máme pocit: dech mě tak uvolnil a dodal mi pružnost, „až mi břicho dře o stehna.“ Je to sice zvláštní představa, může však velmi pomoci.

Pro každé rozšíření je důležitý *poslech a údiv*.

Dítě v nás

Když se v údivu ústa člověka zformují do „ách“, když radostí a údivem otevře náruč, je člověk v pragestu, které by mělo být při zpěvu vnitřním postojem, ukrytým v pozadí. Je to „dítě v nás“: obzvláště děti do tří let nám ukazují tuto otevřenost, která se během života nutně ztrácí. Tato ztráta může být u některých dospělých vryta velmi hluboko. V terapii zpěvem, zvláště při stařecké nedoslýchavosti, jde právě o nalezení a znovuuchození těchto sil dětství, o to, aby starý člověk znovu navázal na dětství.

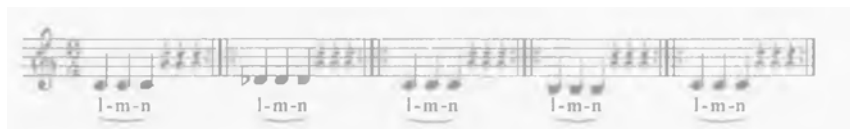
Hledání tónu

Tón, který vzniká z naslouchání, můžeme vnímat jako tajemné šeptání. Paní Werbeck-Svärdrôm k tomu svým žákům říkala: „Tón musíme obalit vzduchem, obzvláště pod tónem, aby byl měkký.“ Nebo: „Naslouchejte tónu zespoda a dávejte pozor, jestli má boty ze vzduchu.“ „Zpívejte tak, abyste neporušili povlak na čerstvé švestce.“

Pokud chceme takto zpívat, musíme tón pozvednout pokud možno co nejvýše, do oblasti nosu a čela. Cestu ke sféře tónů zde budeme charakterizovat vědomě pouze s ohledem na předpoklady, jako jsou postoj, dýchání a vnitřní naslouchání. Konkrétní praxe „odhalování zvuku“ musí probíhat od člověka k člověku individuálně, např. v tom, jestli jako instrumentální podporu použijeme spíše klavír nebo lyru.

Zvučné „L“, „M“, „N“

Léčbu pacienta se stařeckou nedoslýchavostí může terapeut doplnit o řadu hlásek, jako je např.: „LMN“. Pacient by ji měl se stejným vědomím vnějšího a vnitřního postoje zpívat na jednom tónu, který je mu příjemný. Pak následuje totéž na nejbližším vyšším tónu až ke kvintě - pokud to hlas dokáže. Ze své zkušenosti nechávám ráda pacienty zpívat řadu hlásek ve „formě lemniskáty“. Zpravidla začínáme od tónu c: u žen od c1, u mužů od malého c, tedy o oktávu níže. Následuje půltón nahoru - des, potom znovu c, půltón dolů -ha potom znovu počáteční tón c. Na každém tónu se řada hlásek opakuje:



Hláská „NG“

Pokud v sobě starý člověk rozvinul cit pro tón, může cvičit hlásku, která tón reprezentuje nejčistěji a v německé abecedě* je vyjádřena „NG“. Je vlastní branou k tónu a vede k bezprostřednímu setkání s ním. Cvičení „NG“ se daří nejlépe ve spojení s konsonanty a vokály, např. řadou slabik „ring-ning-sing“. Vnitřní postoj se spíše zakládá na naslouchání a přijímání tónu než na přístupu „Já teď vytvářím tón“.

Retné „R“

Toto opatrné sblížování s tónem by mělo být stále přerušováno hláskou, která je především pro staré lidi velmi důležitá - retným R. Regeneruje se jím dýchání, uvolňují se všechny svaly a získávají tím pružnost, což starým lidem velmi pomáhá.

Obrácení vůle

Osobní tvoření tónu, běžný, emocionálně zdůrazněný zpěv, který pracuje s „tlakem“, musela paní L. změkčit a vytvořit prostor k tomu, aby se proces mohl obrátit od centrifugálního výrazu k perifernímu přijímání.

Vedle „co“ je důležité „jak“

Terapeut zpěvem by měl dávat pozor na to, aby atmosféra při cvičeních zůstala uvolněná. Neměla by chybět taková uvolnění jako např. retným R - děti se při nich často spontánně rozesmějí - pacient by se měl protahovat, povzdechovat a zívát. Pokud se starým lidem podaří alespoň krátce se věnovat jednotlivým prvkům a jsou schopni se na ně soustředit, může být v individuálních případech vhodné nechat je zazpívat celou píseň, např. „Hänschen klein“** místo textu na „retné r“ nebo píseň „Weißt du, wie viel Sternlein stehen“*** na brumendo, na „M“. Cvičení by měla dělat starým lidem radost, dávat jim křídla. Proto můžeme mezi cvičení zařadit i oblíbené písně. Těmito písněmi - podporovanými lyrou - může terapeut zpěvem u pacienta usilovat o naslouchající zpěv a postupně vyvinout cit pro tón v celém jeho těle.

* to platí i pro abecedu českou (pozn. překl.)

** „Malý Jeníček“ (pozn. překl.)

*** Víš, kolik je hvězdiček“ (pozn. překl.)

tón hezky zněl. K poslouchání a cítění tónu by měl přistupovat stále láskyplnějším způsobem; sám se může učit naslouchat a cítit, kde musí být nástroj pružnější a poddajnější. Ve své „nouzi o zvuk“ bude brzy zvuk vyhledávat a učit se jej uvolňovat z tíže krku. Tímto uvolňováním tónu může svůj nástroj, kterým je on sám - celý člověk, rozehvívat a rozhýbat z příliš velké pevnosti, tvrdosti a z chladu.

Sluch potřebuje tělesnou pohyblivost, která se musí přidat k neporušenému vnitřnímu uchu - pokud má být silné a zdravé. Tak může při této terapii člověk se stařeckou nedoslýchavostí, který má zájem o zpěv, celkem brzy ucítit zlepšení sluchu.

Receptivní muziko terapie jako doplnění aktivní terapie zpěvem

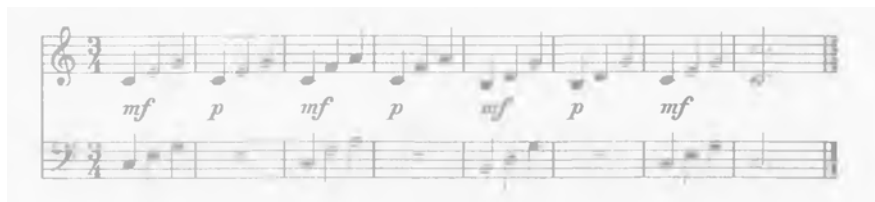
Odhlédneme-li od tónu, který měla pacientka najít sama, spočívala léčba zad paní L. v poslední receptivní části muzikoterapie, která trvala nejvýše deset minut a probíhala vždy na konci sezení. Žertem jsme jí říkali „sprcha zad“.

Paní L. při ní seděla na židličce ke klavíru a já jí v klidném a pomalém tempu - stále v úzkém kontaktu s ní - hrála na altovou Choroi-lyru, která stála za jejími zády, jemné tóny v sestupné pentatonické stupnici od e2 do d velké oktávy. (Altovou Choroi-lyru lze pevně postavit na plochu, což je velmi praktické, protože má tak terapeut obě ruce volné na hraní.)



pauza - naslouchání doznělé melodii tento postup jsem opakovala ještě jednou

V silnější dynamice a s rostoucím napětím v tempu jsem potom z rozložených akordů C-dur zahrála kadenci v hudebních stupních I - IV - V - I. Po každém stupni - kromě posledního - následovala zřetelně odsazená ozvěna:



pauza - naslouchání doznělé melodii

Dále jsem seděla paní L. za zády a v klidném tempu jsem jí v malé oktávě zpívala řadu konkordancí za doprovodu lyry - o oktávu výš kterou jsem držela paní L. u zad.



Směrem nahoru i dolů tak vznikala mezi zpěvem a lyrou paralelní oktáva. Tímto způsobem jsem řadu konkordancí třikrát hrála a zpívala pacientce za zády s pauzami na naslouchání. Dynamika klesala od středně silné přes slabou až k velmi slabé.

Pauza - naslouchání.

Potom ještě jednou začátek „sprchy zad“ - sestupnou pentatonickou stupnicí, poté nahoru do e2 a od e2 diatonicky dolů k c1 v pomalých, jasných krocích:



Po takové přípravě došlo k závěrečné písni bez doprovodu. Pacientce jsem za jejími zády zpívala Hymnus na svátého Jana od Paula Diacona z 8. století:

Sankt-Johannes Hymnus
(Paulus Diaconus, 8. Jhd.)

Ut que - ant la - xis re - so - na - re
fi - bris mi - - - ra ge - sto - - - rum
fa - mu - li tu - o - rum sol - - - ve
pol - lu - ti la - bi - i re - a - - - tum
Sanc - - - - te Jo - han - - - ne.

naslouchání doznělé písni

Aby mohli služebníci Tvoji hlasy uvolněnými opěvovat zázraky Tvého díla, smíř vinu rtů, které sestoupily na Zem, rtů, které dokáží hovořit, svátý Jane.*

překlad do němčiny: Rudolf Steiner

Vlastní tón

V takto připraveném prostom aktivního naslouchání, který vznikl otevřením zad a vytvořil živé spojení se silami zadního prostoru, souvisejícího se zvukem, pacientka zpívala svůj vlastní tón, který k ní přišel prohloubeným nasloucháním.

První sezení byla hledáním a zkoušením. Jednou byl pacientčin vlastní tón docela vysoko (v dvoučárkované oktávě), jindy zase nízko (v malé oktávě). Od pátého sezení se ale usadil v jednočárkované oktávě, a sice v její dolní polovině. Její poslední vlastní tón v terapii se mnou byl e1. Opatrně, zkoumajíc, potichu, potom ale se znatelným přesvědčením, které již nepotřebovalo podporu, se ke svému tónu přiznávala. Bylo patrné, že se naučila naslouchat, dokázala vytvořit prostor a „přijmout“ tón. Prostor byl naplněný klidem.

Seděla tu klidná a usměřená - s vnitřní soustředěnou silou, se kterou přešla z naslouchání do nitra ke svému vlastnímu tónu.

Pacient rozhoduje

Po osmém sezení měla paní L. pocit, že „její uši už nepotřebují žádnou cizí pomoc“. Chtěla si opatřit lyru, nadále myslela na lázeň tónů. Pomoc už pryč dále nepotřebovala. Zpěvu chtěla zůstat věrná. Svého cíle - dokázat žít bez naslouchátka - dosáhla.

Dodatečná úvaha

Paní L. mi ukázala, že se může člověk změnit i ve vyšším věku. Byla ochotna doplnit své nezatížené hraní bez přemýšlení o hledání tónů a o naslouchání. Téměř se mi zdálo, jako by čekala na pokyn prstem: nauč se držet se víc zpátky. V jejím věku bylo toto duševní gesto dávání prostoru velmi neobvyklé. Onemocnění sluchu rovněž volalo po otevření a po Jástvím vedeném uklidnění všeho jednostranně aktivně-dynamického.

Cvičným polem pro ni bylo hledání tónu podle sluchu, nikoliv expresivní „sázení“ tónů. Více tak zpozorněla, začala věci zkoumat a přejímat něco z toho, čím na nás při chůzi tak působí slepí lidé - tím, jak se drží zpátky a bděle žijí ve hmatu a sluchu. Naslouchání ve spojení s tónem, který zní celým tělem, jí pomohlo k duševnímu i tělesnému změkčení.

Tak se dostala do rovnováhy jednostrannost, která se při bližším pozorování ukazovala v duševním životě a vztahovala se ke smyslovému organismu. Mohli jsme ji sledovat jak při dýchání, tak v držení těla a v pohybech. Instancí, která vytváří rovnováhu mezi polaritami - u této pacientky se jednalo především o rovnováhu mezi předním a zadním prostorem, mezi očima a ušima, „červenou“ a „modrou“ - a která vyrovnává každou jednostrannost, pečuje o střed a harmonii, je Já člověka. Terapie sluchu mi v terapii zpěvem a v muzikoterapii připadala jako cesta od duše k Duchu. Obě terapie se zaměřují na zno- vunalezení proudu tónů a hledají nové „religio“ - obnovení spojení s prostorem zad, s prostorem, odkud my lidé přicházíme, s prostorem dětství a doby před narozením. Tímto způsobem naslouchání tónu jako vůdci získala paní L. zážitky, které přesahovaly zážitky „pouze osobní“ a které jí otevřely hlubší přístup k Jáství:

*V umění člověk osvobozuje
Ducha svázaného ve světě.
V umění hudby
Ducha svázaného v sobě.*