

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra sociologie a andragogiky

**ALTERNATÍVNE TERAPEUTICKÉ METÓDY
V PRAXI SOCIÁLNEHO PRACOVNÍKA**

ALTERNATIVE THERAPEUTICAL METHODS
IN PRATICE OF SOCIAL WORKER

Bakalářská diplomová práce

Mária Vicenová

Vedoucí bakalářské diplomové práce: PaedDr. PhDr. Denisa Selická, PhD.

Olomouc 2010

Prehlasujem, že som túto prácu vypracovala samostatne a uviedla v nej všetku literatúru a ostatné zdroje, ktoré som použila.

vlastnoručný podpis

V Olomouci dne

Touto cestou vyslovujem poďakovanie pani PaedDr. PhDr. Denise Selickej, PhD. za pomoc, odborné vedenie, cenné rady a pripomienky pri vypracovaní mojej bakalárskej práce.

Olomouc.....

.....
autorka bakalárskej práce

ABSTRAKT

Práca pozostáva z dvoch základných častí, z teoretickej časti a empirickej. Cieľom teoretickej časti je popísať podstatu a charakteristiku vybraných alternatívnych terapeutických metód, ich stručnú históriu, používané intervenčné techniky, cieľové skupiny klientov a možnosť využitia v praxi sociálnej práce.

Cieľom empirickej časti je zistiť preferenciu vybraných terapeutických metód v závislosti od demografických (pohlavie, vek, vzdelanie, zamestnanie) a osobnostných (introverzia- extroverzia, riešený problém) charakteristík klientov centra alternatívnych terapií, fungujúceho v rámci občianskeho združenia Oáza Michala Archanjela v Nitre.

Do sledovania sa vybrali nasledovné terapie, ktorých podstatou je umenie: tanečná terapia, arteterapia, muzikoterapia. Pomocou osobných konzultácií a ďalších komunikačných prostriedkov. Metódou štandardizovaného rozhovoru sa zisťovalo u klientov terapeutického centra, ktorú z vybraných terapeutických metód preferujú. Klienti sa rozdelili do skupín, podľa demografických a osobnostných charakteristík. Získané výsledky sa spracovali a vyhodnotili pomocou bežných štatistických postupov.

Z výsledkov vyplýva, že tanečnú terapiu preferujú viac ženy ako muži, extroverti, osoby žijúce pod stresom, stredoškolsky vzdelaní. Arteterapiu uprednostňujú introverti, starší ľudia, ľudia s onkologickými ochoreniami a emočnými problémami. Muzikoterapia je preferovaná klientmi stredného veku, introvertmi, ľuďmi žijúcimi v stresových podmienkach.

Výsledky práce môžu pomôcť sociálnym pracovníkom pri orientácii sa v umeleckých terapiách a výbere vhodnej alternatívnej terapie pre konkrétneho klienta s ohľadom na jeho zdravotný stav, osobnostné a demografické charakteristiky.

ABSTRACT

The work consists of two main parts, theoretical and empiric. The purpose of the theoretical part is to describe the matter, characteristic of selected alternative therapeutic methods, their brief history, used intervention techniques, target groups of clients and applications in practice of social work.

The purpose of the empiric part is to establish preference of selected therapeutic methods, their brief history, used intervention techniques, target groups of clients and applications in practice of social work.

The purpose of the empiric part is to establish preference of selected therapeutic methods upon demographic (gender, age, education, work) and personal (introvert/extrovert, personal problem) characteristics of clients of center of alternative therapies, operating in scope of citizens union Oáza Michala Archanjela in Nitra city.

For observation were selected following therapies, whose purpose is art: music therapy, art therapy, dance therapy. The matter of the particular therapeutic method was defined, their intervention techniques and use in process of harmonisation of an individual with the environment.

With help of personal consultation and another communication mediums. The preference of selected therapeutic methods was detected by clients of therapeutic center.

Clients were divided into groups upon demographic and personal characteristics. The obtained results were processed and evaluated by usual statistical methods. The results indicated, the dance therapy was rather preferred by women than men, extroverts, people living under constant stress, middle age. Art therapy was preferred by clients of middle age, introverts, people suffering of emotions problem, oncology clients. Music therapy preferred clients middle age, introverts, people living in stress.

The results of this work can help the social workers to orientate in art therapies and selection of appropriate alternative therapies for particular client in respect of his health state, personal precondition and demographic characteristic.

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	ALTERNATÍVNE TERAPEUTICKÉ METÓDY	8
2.1	Tanečná terapia	8
2.1.1	História tanca a tanečnej terapie.....	9
2.1.2	Cieľové skupiny tanečnej terapie.....	14
2.1.3	Ciele tanečnej terapie.....	15
2.1.4	Intervenčné techniky tanečnej terapie.....	16
2.1.5	Kvalitatívne prvky pohybu využívané v tanečnej terapii.....	21
2.2	Arteterapia	22
2.2.1	História výtvarného umenia a arteterapie.....	23
2.2.2	Cieľové skupiny arteterapie.....	26
2.2.3	Ciele arteterapie.....	27
2.2.4	Intervenčné techniky arteterapie.....	28
2.3	Muzikoterapia	30
2.3.1	História hudobného umenia a muzikoterapie.....	35
2.3.2	Cieľové skupiny muzikoterapie.....	41
2.3.3	Ciele muzikoterapie.....	42
2.3.4	Intervenčné techniky muzikoterapie.....	43
3	EMPIRICKÝ PRIESKUM	46
3.1	Ciel prieskumu	46
3.2	Metodika prieskumu	46
3.3	Charakteristika skúmaného súboru	47
3.4	Výsledky prieskumu a ich interpretácia	48
3.4.1	Výsledky prieskumu preferencie tanečnej terapie.....	48
3.4.2	Výsledky prieskumu preferencie arteterapie.....	49
3.4.3	Výsledky prieskumu preferencie muzikoterapie.....	50
3.4.4	Výsledky prieskumu preferencie kombinovanej terapie.....	51
3.5	Záver a zhrnutie prieskumu	52
4	ZÁVER	54
5	ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	55
	Príloha 1	56
	Príloha 2	58
	Príloha 3	59

1 ÚVOD

Človek, ako jestvujúca bytosť je celok, ktorý v sebe zahŕňa zložku fyzickú, psychickú, sociálnu i duchovnú. Ak je narušené fyzické zdravie človeka, tento stav zasahuje všetky spomínané zložky, čím dochádza k celkovej disharmónii ľudskej bytosti.

Alternatívne terapeutické metódy si kladú za cieľ napomáhať celkovej harmonizácii ľudskej osobnosti, čím sa podieľajú na procese splnohodnotňovania jej existencie. Okrem fyzickej zložky, ktorú stimulujú, v zásadnej miere ovplyvňujú psychiku človeka, predovšetkým jeho emócie a proces socializácie.

Existujú alternatívne terapeutické metódy, ktoré priamo súvisia i s duchovnou zložkou človeka. Sústreďujú sa na previazanie ľudskej existencie s nadprirodzenom, s oblasťou, ktorá sa pre mnohých stáva entitou na ceste ľudského života. Medzi takéto alternatívne terapie patrí napríklad hagioterapia, či kristoterapia. Iné alternatívne terapie stavajú svoje pôsobenie na kontakte so živočíchmi / canisterapia, hipoterapia/, či na pôsobení svetla, tepla, farieb a pod. Medzi najrozšírenejšie alternatívne terapie patria umelecké terapie, ktorých podstatou je umenie, teda krása vyprodukovaná človekom, založená na určitom harmonickom poriadku. K týmto terapiám sa radí predovšetkým muzikoterapia, arteterapia a tanečná terapia.

Už v starovekom Grécku ľudia hľadali „krásu“ a harmóniu práve v umení, ktoré sa stalo akýmsi symbolom dokonalosti a jeho metódy sa uplatňovali v každom odvetví života. Umenie, krása a harmónia teda patria nerozlučne k sebe, na čom stavajú i moderné alternatívne terapeutické metódy.

Postupom času sa tieto terapeutické metódy začali čoraz viac uplatňovať v oblasti pomáhajúcich profesií, medzi iným aj v praxi sociálnej práce. V mnohých krajinách (USA, Austrália, Francúzsko, škandinávске krajiny a pod.) je uplatňovanie muzikoterapie, arteterapie, tanečnej terapie dôležitou súčasťou liečby, rekonvalescencie, psychoterapie, resocializácie v odborných zdravotných a sociálnych zariadeniach. V našich podmienkach sa tieto umelecké terapie začínajú rozvíjať, pričom sa hľadajú možnosti ich uplatňovania.

Novum, ktoré táto práca má priniesť je jednak v ucelenom prehľade umeleckých terapií a ich charakteristík a v zistení preferencie uvedených umeleckých terapeutických metód u klientov rôznych demografických a osobnostných charakteristík.

2 ALTERNATÍVNE TERAPEUTICKÉ METÓDY

Alternatívne terapeutické metódy sú pomocnými psychoterapeutickými metódami, ktoré sú súčasťou liečby klientov s rôznymi fyzickými, psychickými, psychosomatickými ťažkosťami, ako aj problémami v oblasti socializácie, ktoré spôsobujú disharmóniu ich osobnosti. K najrozšírenejším alternatívnym terapeutickým metódam patria umelecké terapeutické metódy, medzi ktoré patria tanečná terapia, arteterapia, muzikoterapia.

2.1 Tanečná terapia

Tanečná terapia, ako alternatívna terapeutická metóda, je založená na spojení pohybu a emócií. Práve pohyb, ktorý je základným prejavom všetkých živých organizmov je v tanečnej terapii tým podstatným prvkom, pomocou ktorého sa vyjadrujú, spracovávajú a zvládajú emócie, ktorých hĺbka sa iba ťažko vyjadruje verbálne. Tento druh psychomotorickej terapie spája spomínané prvky, ktoré na seba neoddeliteľne nadväzujú a dopĺňajú sa, do jedného harmonického celku.

Americká asociácia tanečnej terapie, ktorá sa pokladá za kolísku aktívnej tanečnej terapie definuje tanečnú terapiu ako psychoterapeutické užitie pohybu.¹

Základným vyjadrovacím prostriedkom pri tanečnej terapii je, rovnako ako pri všetkých umeleckých terapiách, neverbálny prejav. Práve slová sú nahrádzané pohybom, mimikou, gestikuláciou, kde každý znak má svoj plný obsah, kde každý záchvev, každé gesto, niečo vyjadruje.

Umenie je znakové, vyjadruje sa symbolmi a rovnako to platí i pre umelecké terapie. Práve dekódovanie symbolov, znakov, dokáže odhaliť skryté problémy, konflikty a býva cestou k vyriešeniu mnohých problémov.

Tak, ako hudba pracuje so základnou jednotkou, ktorou je tón, tak tanec pracuje s elementárnou jednotkou nazývanou pohyb.

V tanečnej terapii sa vyskytujú všetky druhy pohybu, od jednoduchých, až po zložité, nazývané v odbornej tanečnej literatúre „figúry“.

1. Chodorowová J.: Taneční terapie a hlubinná psychologie, s 17.

Najjednoduchším pohybom je krok, tlesknutie, dupnutie, potom nasleduje predklon, záklon, zdvihy rúk a nôh... Tieto základné pohyby, napriek svojej jednoduchosti, v synchronizácii, v ucelenom terapeutickom programe, dokážu napomôcť k harmonizácii človeka, k procesu uzdravovania tela i duše.

Tanečná terapia sa môže realizovať dvoma spôsobmi a to individuálne a skupinovo.

a. Individuálna tanečná terapia

Je obľúbená najmä pre fakt, že s klientom môže terapeut pracovať intenzívnejšie, môže sa detailnejšie venovať jeho problémom a hľadať cesty k riešeniu.

Celá terapia je vystavaná na individuálnych potrebách klienta.

b. Skupinová tanečná terapia

Jej výhody spočívajú v tom, že klienti pracujú v spoločnosti ľudí s podobnými problémami, že sa necítia sami, izolovaní a uvedomujú si spoluúčasť a podporu skupiny. V skupine funguje komunikácia, interakcia, kooperácia, budujú sa vzťahy, čo výrazne napomáha klientovi v procese harmonizácie s prostredím.

Veľkosť skupiny je rôzna, od počtu 4- 7 klientov až po väčšie skupiny do počtu 20 ľudí. Techniky tanečnej terapie sa však výrazne líšia aj tým, nakoľko je ich praktizovanie vhodné pre menší, resp. väčší počet zainteresovaných osôb .

Pri skupinových tanečných terapiách plní mimoriadne dôležitú úlohu i vekové rozpätie klientov. Je to faktor, ktorý určuje zameranie terapie, i výber jej techník.

V praxi rozlišujeme klientov:

- detského veku
- dospelých
- seniorov

V prípade, že skupinu tvoria klienti rôzneho veku ,je nutnosťou, aby terapeut modifikoval a varioval zaužívané terapeutické postupy.

2.1.1 História tanca a tanečnej terapie

Pravek

Tanec a jeho liečebný charakter siaha až do obdobia počiatkov ľudskej civilizácie. O jeho charaktere a funkcii v tomto období sa síce dozvedáme iba z nástenných jaskynných malieb, ale už samotné zobrazovanie tanca a jeho podôb hovorí jasne. Tanec bol neoddeliteľnou súčasťou ľudského života . V praveku bola jeho úloha výhradne rituálna. Bol súčasťou magických obradov, v ktorých sa človek stretal s nadprirodzenom, komunikoval s duchmi a bohmi. Tanec teda

predstavoval čosi posvätné, čo vnáša do života človeka „božský dych“ .Jednota hudby, tanca a duchovnej, náboženskej zložky, predstavovala uvoľnenie, prejavenie emócií, teda mala úlohu akejsi nevedomej psychosociálnej hygieny. práve v tom spočívala prvotná terapeutická úloha tanca a hudby.²

Starovek

Toto obdobie je charakteristické rozmachom starých civilizácií. Egypt, Grécko, India, Rím. Tieto krajiny určovali smerovanie kultúry, štátneho zriadenia, umenia, vedy. Ich filozofia bola počiatkom nového myslenia ľudstva a základom pre toto myslenie vo všetkých odvetviach života sa stalo číslo, ktoré predstavovalo symetriu, dokonalosť, vesmírny poriadok. Matematika a jej čísla zasiahli do vedy i umenia. Hlavným cieľom a ideou doby bolo dosiahnutie kozmickej harmónie, ktorá je založená na poriadku a presnom usporiadaní.

Hudba a tanec tohto obdobia sú chápané ako odraz harmónie a poriadku vesmíru, ako dar bohov.

Ideálom tohto obdobia sa stala „kalokaghatia“, teda súlad telesnej a duševnej dokonalosti, súlad krásy a dobra. Kult tela, jeho proporcionalita a vyváženosť bol tým stelesnením dokonalosti a harmónie. Tanec bol akousi exhibíciou krásy ľudského tela, ktorá sa má približovať svojou proporcionalitou bohom.

Tanec mal z tohto dôvodu svoje nezastupiteľné miesto na verejnosti i v domácnostiach. Tancovalo sa v divadlách, vo svätyniach, na verejných slávnostiach a hrách. Telo a jeho dokonalosť sa prezentovala v pohybe.

Tanec mal úlohu mystickú i erotickú. Slúžil na oslavu bohov i oslavu zmyselnosti.

Pri tanci bol človek tak naplnený krásou, že zabúdal na bežné starosti a nechal sa unášať svojím telom.³

Stredovek

S novým náboženstvom- kresťanstvom, zaniká i pôvodná funkcia hudby a tanca. Tanec sa stáva nevhodným druhom zábavy, škodiacim nesmrteľnej duši a prestáva sa využívať na náboženských obradoch , či slávnostiach .Je považovaný za diabolský nástroj. Tance sa vo všeobecnosti zakazovali, pretože podľa mienky

2. Letenajová, J.: Dejiny tanca a baletu, str. 7.

3 Letenajová, J.: Dejiny tanca a baletu., str12.

cirkevných predstaviteľov má byť človek zameraný nie na radovánky tohto sveta, ale na nebeské kráľovstvo. Užívanie života sa mení na asketické nazeranie na skutočnosť.

Napriek náboženským pravidlám sa tanec rozvíja medzi prostým ľudom i medzi šľachtou ,avšak jeho podoba je strohá, prudérna, bez prejavovaných emócií . Tanečné prejavy sú obmedzené , tanečníci sa nesmú dotýkať ,tancuje sa vážne, v kruhoch alebo radoch, so zrakom cudne upretým k zemi.

Ku koncu 13 stor. sa síce prvýkrát objavuje i párový tanec, avšak jeho charakteristiky sa pridŕžajú dobovej mentality. Muž a žena tancujú vo väčšej vzdialenosti od seba. Párové držanie je obmedzené, partneri sa nesmú dotýkať rukami, ani inou časťou tela. Tanec, ako „terapeutický“ prostriedok sa ocitá v kríze. Dvorskú kultúru rozšievajú po krajinách rytieri, trubadúri, žakéri, ktorí sú obyčajne spevákmi, hercami, i tanečníkmi v jednej osobe .⁴

Humanizmus a renesancia

Toto obdobie charakterizuje návrat k antickým ideálom a k znovuobjaveniu kultu človeka . Radostné poňatie života, zmyslové poznávanie-senzualizmus, to všetko zasiahlo vedu, umenie a teda i samotný tanec. Ten začína mať rôzne podoby, podľa kraja, v ktorom vznikol. Tance sa odlišujú, delia, nielen podľa oblastí, ale i podľa príležitostí, na akých sa tancujú. Každá slávnosť, každá udalosť má svoj typický tanec.

Tanec je pokladaný za jednu z najdôležitejších zložiek dvornej etikety. Stáva sa akýmsi nástrojom na prebudenie životnej radosti, energie a optimizmu, slúži ako prostriedok k užívaniu života. Dobové slávnosti v sebe spájajú hudbu, tanec, poéziu, pričom jediným cieľom je zábava a uvoľnenie .

Ku koncu obdobia, teda v 17 .stor. sa pod vplyvom francúzskych kráľov a šľachty tanec začína rozvíjať i na profesionálnej úrovni.⁵

Baroko

Baroko je poznačené pompéznosťou, dynamickosťou, strojenosťou a detailizmom vo všetkých odvetviach umenia. V tanci je tomu podobne. Zakladajú sa prvé tanečné školy a akadémie, pričom dvor francúzskych kráľov zohráva v rozmachu tanca nezastupiteľnú úlohu.

4.- 5. Letenajová, J.: Dejiny tanca a baletu, str. 13- 26.

Zdokonaľuje sa tanečná technika, dbá sa na detaily, tanec začína byť poznačený umelosťou a strojenosťou. Už nie je vyjadrením radosti zo života, ako tomu bolo v renesancii, je znakom prestíže, postavenia, honoru.

Tanec začína nadobúdať, najmä za kráľa Ľudovíta XIV., zvaného „Kráľ Slnko“, presne formulované kroky, figúry, drží sa pravidiel, ktoré nemožno prekročiť. Po prvý krát sú v tomto období definované základné pozície baletu, ako ich poznáme dnes, s čím súvisí i zavedenie francúzskej tanečnej terminológie. Tanec sa stáva umením v pravom zmysle slova. Má potešiť oko pozorovateľa, má priniesť krásu. To je hlavná úloha a cieľ tanca.⁶

Rokoko

Obdobie spadajúce do konca 18. stor. zvané rokoko, prináša zmenu v chápaní umenia, teda i toho tanečného. Namiesto gýčovej monumentality a vyzdobenia, dominuje jemnosť, grációznosť a koketnosť. Tieto charakteristiky nadobúda i tanec. Stáva sa symbolom hry, komunikácie medzi partnermi, nie je výsadou šikovných a talentovaných, je to skôr prostriedok slúžiaci k socializačným účelom.⁷

Klasicizmus

V tomto období nastáva absolútny prelom v chápaní umenia, najmä tanca. Hlavným cieľom už nie je potešiť diváka, prezentovať krásu, byť účastný komunikácie, ale dojať srdce, vzbudiť emócie. Práve emócie sa stávajú základným motívom v umení. Pre tanec je typická harmónia pohybu a hudby, presnosť, symetria, ktorá však nemá za úlohu prezentovať výnimočnosť interpreta, ale navodiť atmosféru, „otvoriť srdce“. Novú ideu do umenia vniesol tanečný choreograf Salvator Vigan, ktorý ako prvý odhalil skutočný zmysel umenia.⁸

Romantizmus

Pre obdobie 19. stor. je typická virtuoza, génus, výnimočnosť osobnosti. V umení sa prezentuje dokonalosť v technike, ohurujúca virtuoza- tzv. „kult virtuózov“. Tanec sa opäť na čas stáva nástrojom na predvedenie brilantnej techniky, pričom dominuje zasnenosť, fantázia, rozprávkovosť. Pritiahnuť diváka do sveta fantázie, to je cieľom umenia.

6.-8. Letenajová, J.: Dejiny tanca a baletu, s. 24- 35.

Do popredia sa prvý krát dostáva špičkový tanec, tzv. biely balet. Je oslavou nielen nehy, jemnosti, ale i dokonalej techniky tanca.⁹

Moderna

Obdobie konca 19. stor. bolo pre tanečné umenie úpadkovým obdobím. Do popredia sa dostáva veda, vynálezy, umenie značne zaostáva vo svojom vývoji.

Začiatkom 20. stor. sa však objavujú prvé teórie terapeutickú úlohu umenia. Priekopníkom v tejto oblasti sa stáva Carl Gustav Jung, ktorý v roku 1916 po prvý krát použil termín „Aktívna imaginácia“ ako psychoterapeutická technika v tanci. Na jeho teórie nadviazali prví terapeuti v roku 1940 v USA. Priekopníčkou tanečnej terapie sa stala Mariah Chace, ktorá dokázala spojiť tradičnú medicínsku liečbu s doplnkovou tanečnou terapiou. Viedla tanečné terapie u pacientov psychiatrického oddelenia, ktorí neboli schopní pravidelných skupinových aktivít v nemocnici sv. Alžbety vo Washingtone D.C. Podobne začala svoju činnosť i Trudi Schop, bývalá tanečnica a to v Kalifornii, s pacientmi psychiatrickej liečebne.¹⁰

O niekoľko rokov sa v oblasti rozvoja tanečnej terapie stáva známou tanečnica Mary Whitehouseová. Od tohto času sa tanečná terapia intenzívne rozvíja. Najprv zasahuje Americký kontinent, potom Európu.¹¹

V roku 1966 bola založená Americká asociácia tanečných terapeutov.(ADta) V začiatkoch mala 73 členov z pätnástich štátov. Táto organizácia dodnes vyškoluje kvalifikovaných tanečných terapeutov. Dnes má približne 1200 členov zo 46 štátov.

ADta má osobitný register terapeutov, ktorí spĺňajú špecifické vzdelávacie štandardy a môžu si otvoriť vlastnú terapeutickú prax. Po absolvovaní minimálne 700 hodín špeciálneho výcviku, sa terapeutom prideluje titul DTR.

V súčasnosti sa Asociácia intenzívne zaoberá najmä preventívnym programoch ochrany zdravia, v ktorom aplikuje využitie tanca v prevencii chorôb.¹²

V Európe sa tanečná pohybová terapia udomácnila najprv v Anglicku.

9. Lentenajová, J. : Dejiny tanca a baletu, s 37-42

10. http://nccata.org/dance_therapy.htm

11. Chodorowová, J.: Taneční terapie a hlubinná psychologie, str.11.

12. http://www.nccata.org/dance_therapy.htm

V Londýne vzniká známe Labanovo centrum, ktoré intenzívne spolupracuje s Americkou ADta. Medzi popredné terapeutické mená tohto obdobia možno radiť Rudolfa Labana, Lynn Crane, Catalinu Garvie.

Po Anglicku zaznamenáva tanečná terapia svoje úspechy vo Francúzku, kde sa jej zakladateľkou stáva Rose Gaetner.

Začiatkom 80 rokov vzniká v Európe AEDT, t.j. Európska asociácia tanečných terapeutov, ktorá úzko spolupracuje z ADta.

Do východnej Európy sa tanečná terapia dostáva ako psychoterapeutický smer až v 90. rokoch, pričom v krajinách bývalého východného bloku dnes dominuje najmä Labanova tanečná teória. Práve v tomto duchu sa u nás robia rôzne kurzy a školenia.¹³

2.1.2 Cieľové skupiny tanečnej terapie

Tanečné terapie sa používajú ako doplnková terapia predovšetkým pre osoby, ktoré z istých príčin prežívajú vnútornú disharmóniu, teda trpia problémami sociálnymi, emočnými, kognitívnymi, fyzickými... Medzi takéto osoby patria:

- ľudia s emočnými problémami (depresie, úzkostné stavy, vzťahové problémy- nevydarené partnerstvo, rozvod ,obete domáceho násillia, sexuálne zneužívané osoby, osamelé osoby),
- ľudia v ťažkých životných krízach (tragická udalosť v rodine, smrť blízkej osoby, choroba, strata životných istôt, strata zamestnania, amputácia končatiny...),
- ľudia s psychickými poruchami (schizofrénia, maniodepresívne stavy, poruchy príjmu potravy- bulímia, anorexia, rôzne typy závislostí...),
- osoby s poruchami učenia, správania, emocionality, sústredenia,
- deti s hyperaktivitou, ADHD symptomatikou,
- ľudia s vrodenným resp. získaným telesným handicapom (slepci, hluchonemí, pohybovo postihnutí...),
- deti s DMO(detská mozgová obrna), Dawnovým syndrómom, autizmom.,
- ľudia s fyzickými ochoreniami, pri ktorých hrá významnú úlohu stresový faktor ,
- (rakovinové, srdcovo-cievne ochorenia, hypertenzia, nádorové ochorenia, ochorenia tráviaceho traktu...),

13. Čížková, K.: Tanečne-pohybová terapie, str.26 ,

- ľudia s poruchami imunity,
- osoby postihnuté chronickými ochoreniami (cukrovkou, cystickou fibrózou, astmou),
- osoby s AIDS,
- ľudia po traumatickom poranení mozgu, po mŕtvici,
- starí ľudia s Alzheimerovou chorobou, demenciou,
- osoby v nápravno- výchovných zariadeniach ,väzni a pod. ¹⁴

2.1.3 Ciele tanečnej terapie

Tanečná terapia pracuje s ľudskými emóciami a tak počas jednotlivých stretnutí sa zameriava predovšetkým na modelové situácie narábania s pocitmi, zabezpečuje rastúcu harmóniu človeka so sebou samých i so svojim okolím.

Jej ciele sú predovšetkým:

- vyjadrovanie a ovládanie pocitov,
- zvyšovanie sebauvedomovania, sebaúcty,
- osobná autonómia,
- zlepšovanie komunikácie,
- rozvoj vzťahov na báze dôvery,
- zlepšovanie sociálnej interakcie,
- rastúca úroveň adaptívneho správania.

Okrem pozitívneho ovplyvňovania emočného prežívania, tanečná terapia blahodarne pôsobí i na fyzickú stránku osoby. Zvyšuje mobilitu, koordináciu svalov, znižuje svalový tonus, prehĺbuje dýchanie, podporuje pravidelnú činnosť srdca, trávenie, vyrovnáva hladinu krvného tlaku i hladinu cukru.¹⁵

Ciele tanečnej terapie sa uskutočňujú postupne, v niekoľkých základných fázach.

14. <http://www.adta.org/about/factsheet.cfm>

15. <http://www.admt.org.uk/whatis.html>

1. fáza. (približne 5- 10 stretnutí)

Cieľom sa stáva harmonizácia so sebou samým. Koncentrácia na sebaaprežívanie, sebauvedomovanie, vnímanie vlastného životného priestoru, pozitívne hodnotenie seba.

2. fáza. (približne 7-10 stretnutí)

Cieľom tejto fázy je harmonizácia s okolím. Vytváranie kontaktu s ľuďmi, určovanie hraníc, pocit bezpečia v skupine, dôvera. Pozitívne hodnotenie sveta.

3. fáza (podľa potreby)

Cieľom tretej fázy je začleňovanie do každodenného života, postupné odpútanie sa od bezpečia skupiny a vedenia terapeuta. Používanie získaných poznatkov v bežnom živote.

2.1.4 Intervenčné techniky tanečnej terapie

Existuje mnoho techník, ktoré sa v tanečnej terapii s úspechom uplatňujú. Ich výber závisí od diagnózy klienta, od jeho fyzických predpokladov, veku a pod. Nižšie uvedené tanečné techniky sa v terapii uplatňujú najčastejšie, keďže sú fyzicky najmenej náročné, nevyžadujú kondíciu ani dlhodobú špeciálnu prípravu. Medzi tieto techniky zaraďujeme :¹⁶

A. Tanec ako hra

Tento spôsob terapie je určený pre najmenších klientov, teda deti. Cez fantáziu a príbehy, pomocou pohybu , ktorý je často sprevádzaný hudbou, sa dieťa dostáva do sveta „rozprávky“ prechádza do sveta, kde je všetko možné, stačí chcieť... V tomto svete sa dieťa stotožňuje so svojou novou postavou, so zverenou úlohou a v tejto podobe ľahšie odokrýva svoje pocity.

B. Joga a relaxačné cvičenia

Táto technika je určená pre klientov, ktorých zdravotný stav, resp. psychický stav si vyžaduje čo najmenšiu námahu a záťaž. Cieľom je upokojenie, vyrovnanie . Za spolupráce hudobného podkladu, pomocou cvikov, pri ktorých plní jednu z najdôležitejších úloh dýchanie, sa klient uvoľňuje a relaxuje.

16.A-K : Helena Madariová, Tanečné konzervatórium, Nitra

Táto technika je vhodná napr. pre ľudí s astmou a dýchacími ochoreniami, pre ľudí po infarkte, osoby pod stálym stresom a pod.

C. Balet a klasický tanec

Pre tento typ tanca je charakteristická presnosť, poriadok, precíznosť. Okrem dlhodobého tréningu, vyžadujúceho trpezlivosť, je potrebná i schopnosť podriaďovať sa. Odporúča sa mladším klientom, najmä deťom s poruchami správania, hyperaktivitou, ADHD symptomatikou a pod.

D. Latinskoamerické tance

Tieto tance, väčšinou poznáme ako tance partnerské, no v terapeutickom procese sa mimoriadne uplatnili i v sólovom prevedení.

Ich podstatou je energia, „slnko“, radosť, vášeň. Napriek tomu, že nie sú fyzicky príliš náročné, zapájajú do aktivity celé telo. Do tejto skupiny tancov radíme:

- Samba

Jej základom je hra, zábava, uvoľnenie, erotika a karneval spojení s maskou. Tanec pozitívne vplyva na osoby nedôverujúce si, osoby skomplexované, ktoré skrývajú svoju tvár pred spoločnosťou pod rôznymi maskami. Tento tanec pomáha naučiť sa prijímať seba, dôverovať sebe i okoliu.

- Mambo

Pochádza z Kuby, no nesie v sebe africké prvky. Jeho základom je pocit uvoľnenia, sloboda a ľahkosť. Evokuje zdolanie niečoho negatívneho, čo už nad človekom nemá moc.

Tanec sa osvedčil najmä ako terapeutický prostriedok u ľudí úzkostlivých, u osôb ktorí riešia nejaký životný problém, ktorý ich oberá o chuť do života, o energiu.

- Jave.

Tanec radosti a „odviazania sa“, plný slobody a energie. Slúži ako prostriedok k odbúraniu zábran. Keďže často pôsobí ako prívál nekontrolovateľnej energie, oceňujú ho najmä ľudia so sklonsmi k prehnanej strojenosti a perfekcionizmu. Pozitívne pôsobí i pri kompenzovaní nadmernej radosti, pri vyrovnávaní emócií.

- Cha-cha.

Tanec nesúci v sebe pravidelnosť, poriadok, ale zároveň jednoduchosť a nadľahčenosť.

Pozitívne vplyva na ľudí, ktorí si nevedia „usporiadať“ svoj život, svoje pocity, cítia v sebe i okolo seba chaos a neporiadok. Cez tento tanec je možné pocítiť radosť, odľahčenie a zároveň istú harmóniu a poriadok.

- *Paso Doble*

Možno ho nazvať i tancom víťaza

Už jeho samotný španielsky pôvod poukazuje na fakt, že to bude tanec plný emócií a vášne. Klient má možnosť fiktívne sa postaviť proti svojmu súperovi-proti problému a zvíťaziť nad ním. Je tiež ideálnym prostriedkom na prekonávanie pocitov hnevu a vzdoru .

Keď sa Paso doble tancuje ako partnerský tanec, vo dvojici, plní terapeutickú funkciu v oblasti partnerských vzťahov. Vyrovnávanie sa s nepochopením, vybitie hnevu, prechod od rozdeľujúceho postoja súperov vo vzťahu, k postoju párovej jednoty.

- *Rumba*

Je to tanec romantiky, melanchólie, citového vzplanutia, túžby.

V terapii slúži na citové prejavenie, vyrozprávanie vlastného príbehu.

V partnerskom vzťahu umocňuje pocit zjednotenia, spolupatričnosť , obnovuje romantické nazeranie na vzťah.

E. Scénický tanec

Dáva možnosť , cez spojenie pohybu, hudby a emócií, zatancovať svoj životný príbeh, vyjadriť pohybom, gestami, mimikou všetko, čo sa verbálne vyjadruje príliš problematicky. Interpret vyjadruje svoje pocity, vykresľuje svoju osobnosť.

Scénický tanec v sebe spája klasické i moderné prevedenie tanca. V terapeutickom poňatí však nejde o zvládnutie techniky, o presné a čo najdokonalejšie predvedenie predpísaných tanečných figúr. Ide o sebavyjadrenie o získanie „vlády“ nad sebou samým, nad svojím životom.

Táto technika pôsobí ako prostriedok k dosiahnutiu osobnej vnútornej slobody , odpútania sa od sveta, od zväzujúcich okolností a osôb, nadhľadu nad svojou osobou, nad životom.

F. Tango Argentino

Tanec charakterizovaný ako prezentácia emócií. Zahŕňa v sebe vášň, lásku, vzdor, nostalgiu, podriadenosť, vedenie, melanchóliu. Je fyzicky nenáročný, hoci vyžaduje párové prevedenie a s ním spojenú koordináciu a schopnosť prispôsobenia sa.

Je prostriedkom využívaným najmä v párovej terapii. Riešenie partnerských konfliktov, poznávanie sa, neverbálna komunikácia, vžívanie sa do pocitov partnera, spoločný cieľ, to všetko sa sústreďuje v tanci argentínskeho tanga.

V súčasnosti sa tento tanec stáva aktívnou súčasťou terapie pre dôchodcovské páry a pre ľudí žijúcich v domovoch dôchodcov.

G. Africký tanec

Jeho charakteristickým znakom je výrazný, pravidelný rytmus. Pôvodne tento tanec plnil číro rituálnu funkciu, postupne však nadobúdal čoraz viac spoločenský rozmer. Rytmus tela, rytmus skupiny, rytmus života. Tieto faktory plnia v africkom tanci najdôležitejšie poslanie.

Tento tanec je vhodný najmä pre osoby s poruchami správania, s problémami v oblasti začleňovania do kolektívu, prispôsobovania sa. Cieľom je vybitie negatívnych emócií a najmä pocit spolupatričnosti so skupinou, kde každý má svoje miesto a svoju funkciu, kde všetci sú rovnako potrební a dopĺňajú sa.

H. Flamenco

Tanec pre temperamentných ľudí, plný emócií.

Jeho podoba má tri základné časti. Spája v sebe zložku spevácku, tanečnú a inštrumentálnu.

Učí človeka nielen vyjadriť svoje pocity, ako negatívne tak i pozitívne, ale tiež akceptovať okolie, prispôbiť sa, dokázať ovládnuť svoje túžby, podriaďiť sa, spolupracovať.

Sebazačlenenie do prostredia, interakcia, to sú ciele tanečnej terapie flamencom.

Ja a moje vnútro a ja a okolie, to sú dve základne zložky, ktoré vystupujú do popredia v tomto tanci.

Do tanca sa vkladajú všetky pocity: smútok, bolesť, láska, nenávisť. Striedanie pomalých a rýchlych častí, následne aj krokových variácií, symbolizuje život a striedanie rôznych životných období. Prežívanie, vyrovňovanie sa so svojimi emóciami a zároveň akceptovanie pocitov a úloh ostatných členov.

CH. Orientálny tanec

Je typickým tancom ženy. Jej ladnosť, energia, ženskosť sú v tomto tanci dominantné. Okrem fyziologicky účinných pohybov, ktoré pozitívne ovplyvňujú panvu a ženské orgány tento tanec prináša i psychické uvoľnenie.

Tento tanec má svoje opodstatnenie i v tanečnej terapii. Je vhodný pre ženy, ktoré z nejakých príčin odmietajú svoje ženstvo, cítia sa menejcenné, ich sebahodnota je nízka. Tento tanec učí ženy, aby objavili a mali radi svoje ženstvo, svoje telo, seba samé.

I. Street dance, Hip- Hop

Je nazývaný i tancom mladej generácie, životným štýlom teenagerov.

Podstatou tohto tanca však nie sú pohyby, figúry, ale hľadanie slobody, nezávislosti, svojho miesta v živote.

Prostredníctvom tohto tanca sa neverbálnymi prostriedkami riešia konflikty, keďže to, čo v ňom dominuje je súťaženie, rivalita. Súperi sa pohybom prekárajú, dohovárajú. Budujú svoje postavenie v skupine, bojujú oň.

V terapii sa tento tanec osvedčil najmä v mladších vekových skupinách, u klientov s problémami šikany, neprijatia komunitou, s neistotou, nízkou sebaakceptáciou, s nevyhranenými predstavami o svojej budúcnosti. Mladí pomocou tohto tanca odhaľujú svoje priority, ktoré doteraz nedokázali pomenovať, prejavujú svoj odpor i svoju spoluúčasť.

J. Írske tance

Na prvý pohľad tanec, ktorý sa len ťažko môže uplatniť na terapeutickú pôdu. Opak je však pravdou.

Krok istý a rázny, pohyb nohami je v tomto tanečnom štýle prioritou. Niekedy pripomína pochod. Podstatou je symbolika „kráčania vlastným životom“. Isto, odhodlane, s túžbou preskočiť všetky prekážky na ceste za cieľom.

Táto terapia pomáha ľuďom, ktorí nedokážu kráčať životom sami, ktorí sú závislí na ľuďoch, veciach, a pod. Práve pohyb a štýl tohto tanca dodáva vnútornú energiu a odhodlanie „kráčať“ napriek pádom, napriek problémom. Upevňuje v človeku pocit sebestačnosti, vlastnej sily a energie. Môj krok je dosť pevný, aby som zvládol svoj život a zároveň kráčam v spoločnosti iných kráčajúcich, s ktorými svoj krok dokážem zladiť.

K. Break dance

Tento druh tanca je fyzicky pomerne náročný, a tak nie je určený pre bežných ľudí s priemernou kondíciou. Vyvinul sa zo street dance a v kombinácii s bojovými umeniami nadobudol dnešnú, akrobatickú podobu.

Je určený osobám, ktoré radi prijímajú životné výzvy, chcú vyniknúť, radi hazardujú.

V terapii je dosť ojedinelým i keď používaným žánrom.

Využíva sa najmä pri mladých klientoch, väčšinou z detských domovov, nápravno-výchovných zariadení, u väzňov, narkomanov a pod.

Jeho cieľom je vybitie energie, spracovanie agresie, seba prezentovanie, zvyšovanie sebavedomia, boj o životný priestor, prevaha nad nepriateľmi...

Kroky tohto tanca sú vlastne spojením kŕkov rôznych ľudí v skupine, ktorí svojím typickým krokom vyjadrujú seba. Pospájaním týchto kŕkov vzniká tanečný celok, ktorého základom je sebahodnotenie, sebacharakteristika cez pohyb.

V procese začleňovaní problémových klientov do spoločnosti, pri návrate do života môže tento druh tanca – ako súčasť terapie, výrazne napomôcť.

2.1.5 Kvalitatívne prvky pohybu využívané v tanečnej terapii

Pohyb má svoje základné jednotky, ktoré tanečný teoretik, choreograf a terapeut R. Laban ,vo svojej „Analýze pohybu“ rozdelil do základných pohybových vzorcov, s ktorými tanečná terapia aktívne pracuje . Sú to:

- *Úder*: pohyb vyznačujúci sa silou, priamosťou, rýchlosťou.
- *Plynutie*: je opakom úderu, pohyb vyznačujúci sa ľahkosťou, pomalosťou, váhavosťou, nepriamosťou, voľnosťou.
- *Trhnutie* : pohyb síce ľahký, ale rýchly a priamy.
- *Ťuknutie*: je pohybom priamym, ľahkým , veľmi rýchlym.
- *Tlak* : pohyb silný, zadržovaný, priamy, tupý.
- *Krútenie*: je charakterizovaný pomalosťou, silou, nepriamosťou, zadržovaním.
- *Kízanie*: pohyb zadržovaný, priamy, ľahký, jemný, nie silný.
- *Švihnutie*: pohyb nepriamy, silný rýchly, intenzívny.¹⁷

Všetky spomínané pohybové vzorce sú zosynchronizované v ucelenej tanečnej choreografii, ktorá je vytvorená tak, aby jednotlivé pohyby stimulovali určité orgány, resp. ich funkcie, aby napomáhali procesu uzdravovania.

Vždy je pre tanečného terapeuta nevyhnutnosťou poznať klientovu diagnózu, aby mohol vystavať terapiu správnym a účinným spôsobom.

Labanova „Analýza tanca“ výrazne napomáha k správne mu zladeniu jednotlivých prvkov, k efektívnemu výberu figúr i hudobného sprievodu, ktorý obyčajne dotvára celý terapeutický proces.

17. Čížková, K.: Tanečne- pohybová terapie, s 75.

2.2 Arteterapia

Arteterapiu je možné nazvať alternatívnou terapeutickou metódou, ktorej meritum tvorí výtvarné umenie a jeho techniky.

Základným prvkom v arteterapii, s ktorým sa aktívne pracuje je :

a. *Tvar*

b. *Farba.*

Oba elementy sú prepojené a v tejto umeleckej terapii nepostrádateľné. Sú znakom, symbolom, ktorým autor komunikuje s okolím, cez ktorý sa vyjadruje.

Tvar, je v podstate súbor čiar, ktoré sú pospájané tak, aby vyjadrovali určitý obsah.

Tvary používané vo výtvarnom umení sú buď mäkké, alebo ostré.

Farby vo výtvarnom umení predstavujú intenzitu a stav emócií.

Práve farby zohrávajú v arteterapii dôležitú úlohu. Je však potrebné poznať charakter a vlastnosti jednotlivých farieb, teda či sú teplé, alebo studené, svetlé, či tmavé, neutrálne alebo výrazné. Od týchto vlastností sa odvíja i samotné psychologické pôsobenie farieb.

Okrem vlastností, je známa i symbolika jednotlivých farieb, ktorá je výsledkom stáročného konsenzu európskej spoločnosti.

Biela farba- symbolizuje čistotu, jasnosť, ale i nevinnosť a neutralitu.

Čierna farba- je opakom bielej farby, symbolizuje temnotu, smútok, nešťastie, utrpenie.

Červená farba- je symbolom života, vitality, ohňa, vášne, ale tiež vzbura, sily, agresie.

Ružová farba- je symbolom nehy, nezrelosti, naivity, je to farba tela

Modrá farba- je farba chladu, ale tiež mora, neba, Boha.

Žltá farba- symbolizuje, slnko, teplo, múdrosť.

Zelená farba- je symbolom rovnováhy, pokoja, nádeje.

Hnedá farba- je farbou, ktorá symbolizuje pokoru, askézu, zemitosť, trpezlivosť.

Fialová farba- farba smútku, askézy, odriekania.

Jednotlivé farby je možné kombinovať, aby bol efekt emočného vyjadrenia ešte výraznejší a jasnejší.¹⁸

18. Šicková- Fabrici, J.: Základy arteterapie , s114- 120.

Výtvarné umenie sa používa ako terapeutický prostriedok práve z dôvodu, že pracuje s ľudskými emóciami, že je akýmsi prostriedkom vnútornej katarzie, ktorá prebieha práve ventiláciou emócií.

Arteterapia , podobne ako muzikoterapia , sa praktizuje dvoma základnými spôsobmi. Aktívne a pasívne. Podľa tohto spôsobu praxe , sa i delí na:

A. *Receptívnu arteterapiu*

B. *Produktívnu arteterapiu.*

Rozdiel medzi nimi je podstatný. Zatiaľ čo receptívna arteterapia je terapiou pasívnou, kedy klient vníma a pozoruje vybrané umelecké dielo, ktoré určí terapeut s istým presným zámerom, produktívna arteterapia je aktívnou terapiou, ktorá je založená na priamej umeleckej aktivite klienta. Teda klient tvorí pomocou kresby, maľby, koláže, modelovania a pod.¹⁹

Podobne ako všetky umelecké terapie, aj arteterapia sa môže realizovať:

- *individuálne* , t.j. terapeut a klient sa stretávajú iba vo dvojici . Terapeut sa môže plne venovať potrebám jedného klienta, pričom klient pociťuje bezpečie a intimitu.
- *skupinovo*, čo znamená že klient je súčasťou skupiny ľudí s podobnými problémami, kde pociťuje pochopenie, nie je izolovaný, cíti podporu.

2.2.1 História výtvarného umenia a arteterapie

Pravek

Ako je známe, človek v praveku žil nomádsnym spôsobom života a tak i jeho prvé umelecké predmety boli charakteru prenosného, teda mohol ich stále nosiť so sebou. V začiatkoch boli prvé výtvarné prejavy spojené s magickými predstavami, náboženskými obradmi a pod. Sošky z kosti, kameňa ,hliny, v tvare posvätných zvierat alebo ženského tela, spĺňali funkciu ochrannú a obradnú.

O čosi neskôr sa na stenách jaskýň začali objavovať nástenné maľby. Okrem estetickej hodnoty mali opäť funkciu magickú, ale i dorozumievaciu. Ich význam najmä v oblasti náboženstva bol prioritný. Duchovia v podobe zvierat, zobrazovaní pomocou maľby, zabezpečovali ochranu, úspešný lov, plodnosť a pod.²⁰

19. Šicková- Fabrici,J.: Základy arteterapie, s 30.

20. Hollingsworth, M.: Umenie v dejinách človeka, str. 22-24.

Starovek

Staroveké civilizácie spájajú výtvarné umenie opäť s kultovým významom. Je to dar bohov, ako i hudba, veda, a pod. Obrazy slúžia na predvedenie ľudskej dokonalosti, na oslavu telesnej krásy. Presne súmerné a štylizované postavy sú oslavou ľudskej sily a krásy, ktorá je darom bohov. Kult tela, kalokaghatia, zasiahla i výtvarné umenie. Spojenie človeka s bohom, kus božskej dokonalosti v človeku, to bola večná téma umelcov tohto obdobia.

V starovekom Ríme sa výtvarné umenie sústreďuje na zobrazenie panovníka. Cisár ako Boh, obraz sily a moci. Umenie je demonštráciou bohatstva a postavenie predovšetkým panovníka.²¹

Stredovek

Povýšenie kresťanstva na nové štátne náboženstvo ovplyvnilo i oblasť umenia. Opäť sa umenie sústreďuje na veci nadpozemské. Zobrazuje sa Boh, nebeské kráľovstvo, svätci, čím sa v človeku má upevniť orientácia na dušu, nie na telo.

Časté zobrazovanie Posledného súdu, malo v ľuďoch vyvolať strach a absolútnu poslušnosť voči cirkevným nariadeniam.

Terapeutická úloha umenia, teda vyjadrovanie emócií, radosti, krásy je v tomto období potlačená. Maľujú iba vybraní umelci a to vrchnosťou presne zadané témy.²²

Renesancia

Obnova antického uvažovania zasiahla v prvom rade umenie. Do kresťanského sveta umenia sa opäť vracajú „pohanské“ motívy.

Výtvarné umenie tohto obdobia je veľmi poznačené racionalizmom. Umelci hľadali vyváženosť, symetriu, presnú kombináciu farieb. Pohyby a gestá figúr boli presne vypočítané a podriadené zobrazovanému dej. Realistické portréty boli populárne a tak umelci začali podrobne študovať ľudské telo. V tomto období sa umelci stávajú nielen umelecky, tvorivo, ale i technicky zdatnými.²³

Baroko

Barokové umenie malo za cieľ privádzať diváka do úžasu. Pompéznosť, honosný materiál, dimenzie, dramatickosť stvárňovaných postáv, využitie priestorovej ilúzie pomocou hry svetla a tieňa.

Umenie je ovplyvnené svetskou mocou i náboženstvom.

21.- 23.: Hollingsworth, M.: Umenie v dejinách človeka, s 27-220.

Na maľbách, i v sochárstve sa zobrazujú svätci, ale i šľachta, či bežní život obyčajných ľudí. Najdôležitejším cieľom v umení je dosiahnuť ilúziu.²⁴

Rokoko

Rokokový sloh sa tešil koncom 18 stor. veľkej popularite, pretože dokonale odrážal životný štýl a smerovanie zámožnej aristokracie i meštianstva. Hravosť, zmysel pre detaily, zábava, to bol cieľ umenia v tomto období. Námety sa čerpali z bežného meštiackeho života, z politiky, ktorá bola skôr obeťou satiry, ako realistickým zobrazením. Farebnosť je v tomto období dominantná, používajú sa radostné pastelové odtiene.²⁵

Klasicizmus

„Krása je ukrytá v pravdivosti“, toto heslo sprevádzalo všetky druhy umenia, no najmä výtvarné umenie. Inšpirácia sa hľadá v prírode, základom je jednoduchosť, ale presnosť a precíznosť spracovania.

Dôležitým momentom je strata významu farby, ktorá mala v tomto období iba symbolickú funkciu. Tvar a dokonalé spracovanie materiálu sa stali v tomto období dominantou umeleckej interpretácie.²⁶

Už v tomto období sa nepriamo hovorí o terapii umením. Sleduje sa totiž práca odborníkov, najmä lekárov, ktorí skúmajú psychopatológiu schizofrénie. Na základe odborníkov sa výtvarné umenie už v tomto období začína používať ako podporný prostriedok liečby psychicky chorých²⁷

Romantizmus

Racionalita klasicizmu nepriniesla žiadne očakávané „prevratné zmeny k lepšiemu a tak na protest jej „zlyhania“ sa v romantizme do popredia dostáva cit a dramatickosť.

Emócie sú hlavnou inšpiráciou všetkých umeleckých smerov. Cieľom umenia je vyvolať hlboké city a zážitky.

K tomuto cieľu sa opäť rozvíja farebnosť, nové farebné kombinácie a nové formy kompozície. Romantizmus zachytáva prírodu vo svojej sile- búrky, búrky, priepasti.

Subjektívny svet emócií je dôležitejší ako objektívny racionalizmus.

Umelci pomocou umenia odhaľujú svoj vnútorný svet, svoje pocity.²⁸

24-26, 28.: Hollingsworth, M.: Umenie v dejinách človeka, s 393-407.

27. Šicková- Fabrici, J.: Základy arteterapie, s 26-27.

Moderna

Obdobie realizmu, konca 19. a nástupu 20.storočia možno spojiť s pojmom rôznorodosť. Na scénu sa dostáva množstvo nových umeleckých smerov, ktoré využívajú svoje postupy a techniky, majú svoje zdroje inšpirácie. Prichádza doba impresionizmu, symbolizmu, secesie... Neskôr sa vzráha kubizmus, futurizmus... Umelec hľadá niečo nové ,experimentuje.

Začiatkom 20 stor. sa po prvý krát hovorí o arteterapii , pričom tento termín označuje v tomto období terapiu každým druhom umenia. Termín arteterapia po prvý krát použila priekopníčka v tejto oblasti, američanka Margaret Naumburgová. Bola zástankyňou tvrdenia, že všetky potlačené obsahy nevedomia sa práve formou arteterapie ľahšie dostávajú na povrch a ľudská bytosť sa s nimi jednoduchšie vyrovnáva. To, čo je skryté sa stáva jasným.

Druhým zvučným menom v oblasti terapie výtvarným umením je Edith Kramerová, nemecká emigrantka, žijúca v USA. Napísala mnohé arteterapeutické spisy, z ktorých treba spomenúť jej prvé dielo venované arteterapii s deťmi „ *Ars as therapy with children.*“

Cieľom jej celoživotnej práce je prostredníctvom výtvarného umenia posilniť v deťoch ich ego a zmysel vlastnej identity.

Do Európy sa arteterapia dostáva v 40. rokoch 20. storočia. Jej priekopníkom je nemecký psychiater Hans Prinzhorn. Zaoberal sa výtvarným vyjadrovaním psychicky chorých ľudí a skúmal ich odlišnosti v závislosti od typu diagnózy.

Tento smer vzbudzuje postupne záujem i u odborníkov vo Francúzku, Rakúsku, Veľkej Británii. Zaoberajú sa jej skúmaním umelci, lekári, vedci, pedagógovia.

Do krajín Východného bloku sa arteterapia, podobne ako všetky umelecké terapie, dostáva do pozornosti v 70. rokoch. Štúdiom arteterapie je súčasťou odboru špeciálna pedagogika, ktorý sa študoval na Univerzite Komenského v Bratislave. Prvé výcviky arteterapeutov prebiehajú však až po Nežnej revolúcii v 90. rokoch.

V súčasnosti je v Bratislave centrum arteterapie s názvom Terra terapeutica, ktoré organizuje prednášky, školenia, kurzy a pod.²⁹

2.2.2 Cieľové skupiny arteterapie

Za cieľové skupiny arteterapie sa považujú ľudia s rôznym stupňom

29.: Šicková- Fabrici,J.: Základy arteterapie, s 27-28.

narušenej vnútornej harmónie, čo je dôsledok fyzických, psychických, či sociálnych problémov. Za najefektívnejšiu metódu terapie sa arteterapia považuje pre nasledujúce problémové skupiny:

- deti a mládež z rozvrátených, neúplných rodín,
- dospievajúca mládež (pubertálny a adolescentný vek),
- seniori,
- osoby s vývojovým postihnutím,
- nevidomí a slabozrakí, sluchovo postihnutí,
- osoby s telesným postihom po nehodách a pohromách.,
- osoby s mentálnou anorexiou a bulímiou,
- ľudia prežívajúci životnú krízu,
- osoby s diagnostikovanou CA,
- psychicky choré osoby,
- osoby po traumatickom zážitku,
- ľudia pracujúci a žijúci pod stálym stresom,
- ľudia postihnutí syndrómom vyhorenia,
- pacienti s Alzheimerovou chorobou,
- deti s poruchami pozornosti, učenia, správania,
- týrané a zneužívané osoby,
- závislé osoby,
- klienti nápravno-výchovných zariadení,
- väzni .³⁰

2.2.3 Ciele arteterapie

Univerzálnym cieľom, tak ako je tomu pri všetkých umeleckých terapiách, je harmonizácia osobnosti. Využitie arteterapie má svoje miesto všade, kde človek potrebuje rehabilitáciu , či už duše, alebo tela.

Arteterapia si dáva za cieľ pracovať s ľuďmi, ktorí majú z istých príčin narušené prirodzené dispozície ,ako je schopnosť komunikácie so sebou samým i s okolím, kreativitu, spontaneitu a pod. Arteterapia sa uplatňuje ako doplnková terapia popri predpísanej odbornej terapii.

Arteterapia podporuje:

30.: Šicková- Fabrici, J.: Základy arteterapie, s 62-67.

- integráciu osobnosti,
- proces socializácie,
- posilňuje motoriku,
- znižuje agresivitu,
- zlepšuje sebvýjadrenie,
- uvoľňuje napätie,
- rozvíja fantáziu,
- pomáha odblokovať emócie,
- podporuje získanie nadhľadu nad okolnosťami,
- rozvíja motiváciu,
- rozvíja vnímanie a pozornosť,
- podporuje kooperáciu,
- podporuje pozitívne sebahodnotenie.³¹

2.2.4 Intervenčné techniky arteterapie

Arteterapeutické hry

Sú vhodnou terapiou najmä pre deti. Základom hry je dotyk s materiálom- hlina , plastelína. Táto technika sa výborne uplatňuje s klientmi autistickými, s narušenou jemnou motorikou, koordináciou, s deťmi s Dawnovým syndrómom, ADHD a pod. Tak ako deti ,sú vhodnými klientmi i dospelí ľudia so psychickými poruchami, závislí, osoby s nízkou sebadôverou, prepracovaní ľudia, týrané a zneužívané osoby.

Medzi najefektívnejšie arteterapeutické hry patria napr. hádzanie hlinou, modelovanie a masáž prstov, hľadanie vlastného tvaru, očistenie, odtlačok .³²

Kresba

„ *Kresba je považovaná za projekciu psychomotorických možností jejého autora“ ...*³³

Táto výtvarná technika sa s obľubou uplatňuje najmä v terapii s detskými klientmi, pretože práve deti, na rozdiel od dospelých, radi vyjadrujú kresbou to, čo je pre nich dôležité, nie to, čo bezprostredne pozorujú.

31.: Šicková- Fabrici, J.: Základy arteterapie, s 61-62.

32.: Šicková- Fabrici,J.: Základy arteterapie, s 144-145.

33. Šicková- Fabrici, J.: Základy arteterapie, s 102.

V súčasnosti sa kresba stáva súčasťou špeciálnych psychologických testov pre diagnostiku kognitívnych schopností, jemnej motoriky, koordinácie, percepcie a pod.

Pre diagnostiku však nie je dôležité iba to ,čo klient kreslí, ale i akým spôsobom, v akom tempe, aké je jeho správanie(mimika, gestikulácia, a pod.) počas kreslenia. Osobnostné rysy sú viditeľné práve z takýchto, zdanlivo nepodstatných maličkostí.³⁴

Kresba sa môže realizovať na rôznych povrchoch, rôznymi spôsobmi. Napr.

- Ceruzkou
- perom
- tušom
- rydlom
- pastelkami
- kriedou.

U detí dominuje farebnosť, u dospelých skôr striedanosť farieb.

Modelovanie

Modelovanie je založené na kontakte s poddajným, formovateľným materiálom, ktorý pripomína pokožku ľudského tela práve svojou mäkkosťou a poddajnosťou. Z tohto dôvodu, keďže priaznivo ovplyvňuje vnímanie vlastného tela, sa využíva pri diagnózach ako je bulímia, anorexia, ktoré sú spojené s neprijatím seba samého. Modelovanie taktiež priaznivo pôsobí v rámci uvoľňovania svalového napätia, psychického napätia, odbúravania stresu a pod.³⁵

Transformácia

Táto výtvarná technika sa využíva pri klientoch dospievajúcich, resp. dospelých. Jedná sa o spojenie literárneho umenia a výtvarného umenia. Prax je založená na tom, že sa najprv ,na úvode stretnutia, prečíta vhodný, terapeutom vybraný úryvok z románu, divadelnej hry, básne, prózy a pod. Po prečítaní sa klienti snažia neverbálnym spôsobom zachytiť emócie postáv v deji. Transformácia je založená na prechode z verbálneho vyjadrovania do

34. Šicková- Fabrici, J.: Základy arteterapie, s 103.

35. Šicková- Fabrici, J.: Základy arteterapie, s. 135-137.

neverbálneho.³⁶

Koláž

Táto technika patrí k najobľúbenejším v arteterapeutickej praxi. Je založená na spájaní vystrihnutých fragmentov, látok, obrázkov, ktoré sa lepia na výkres a dokresľujú.

Cieľom je podpora fantázie, kreativity, sebvýjadrenia, vyjadrenia vlastného názoru.

Po spracovaní výtvarnom – neverbálnom, sa pokúsi každý klient o verbálne zhodnotenie a predvedenie svojho diela.³⁷

Akvarel

Voda a farby so sebou spájajú veľké množstvo možností.

Tento typ terapie sa obyčajne používa pri klientoch zažívajúcich zložité životné krízy a straty. Voda odplaví všetko zlé, nepodstatné... človek začína odznova, tvorí si nový život. To je cieľom terapie akvarelom.³⁸

2.3 Muzikoterapia

Už samotný názov muzikoterapia hovorí, že základom tejto therapeutickej metódy je hudba a jej vplyv na človeka.

Tak , ako je základnou jednotkou bunky atóm, ako je základom jazyka slovo, tak je entitou hudby tón.

Samotná hudba je organizovaným zvukom, uceleným radom za sebou idúcich tónov rôznych vlastností, ktoré sú usporiadané podľa určitého harmonického poriadku. Hudba teda nie je zvukom prírodným, je to zvuk , ktorý má presné pravidlá a zásady. Práve v harmonickom usporiadaní tónov spočíva všetok potenciál hudby.

Základnou jednotkou hudby je tón so svojimi vlastnosťami, ktorými sa odlišuje od všetkých ostatných bežných zvukov, ktoré ľudské ucho dokáže počuť.

36. Šicková- Fabrici, J.: Základy arteterapie, s 131.

37. Šicková- Fabrici, J.: Základy arteterapie, s 154.

38. Šicková- Fabrici, J.: Základy arteterapie, s 15

Ucho, ako sluchový orgán zachytáva zvuky istých frekvencií, približne v rozmedzí 16- 20 000Hz. Tieto zvuky sa delia na hluky a tóny. Hluky vznikajú nepravidelným chvením vzduchu, tóny vznikajú pri pravidelných zmenách tlaku vzduchu ³⁹

Zvuk je každodennou súčasťou života človeka, či už v podobe šumov, alebo v podobe tónov. Má moc harmonizovať, pozitívne naladiť, ale dokáže i obráť o pokoj a vnútornú harmóniu.

Existujú i zvuky, ktoré vyvolávajú nielen negatívne pocity v človeku, ale priam škodia jeho zdraviu. Sú to najmä zvuky, ktoré radíme do kategórie hlukov. Poškodzujú sluch, vyvolávajú stres, ktorý je spúšťačom mnohých druhov ochorení.

Ľudské ucho smie bez trvalých následkov prijímať decibely do max. výšky 75dB. Miešanie zvukov iba v našich domácnostiach však často túto hranicu výrazne prekračuje. Príkladom môže byť:

- Chladnička = 40 dB
- Vysávač = 75 dB
- Budík = 80 dB
- Rušná doprava z ulice = 85 dB
- Plačúce dieťa = 90- 115 dB
- Rokový koncert = 130 dB. ⁴⁰

Tóny vznikajúce pravidelným chvením vzduchu nepôsobia na ľudský sluch tak zničujúco, najmä pokiaľ sú produkované hudobnými nástrojmi, ktoré nie sú, resp. nemusia byť napojené na zosilňovače. Ich prirodzený zvuk, ktorého vlastnosti určuje telo hudobného nástroja, ozvučnica (jeho tvar, veľkosť a materiál), prinášajú ľudskému uchu príjemné pocity, bez vyvolania stresu, bolesti, či trvalého poškodenia sluchu.

Tóny majú svoje základné vlastnosti, ktorými pôsobia na ucho poslucháča. Sú to výška, sila farba a dĺžka tónu. Udávajú charakter skladby, navodzujú atmosféru.

39. Zenkl, L.: ABC hudební nauky, s 109- 112.

40. Halperm, S.-Lingerman, A.H.: Muzikoterapie , léčivá síla hudby, s 12-13.

a. Výška tónu.

Existuje mnoho faktorov, ktoré určujú výšku tónu, ktoré ľudské ucho vníma. Tvar nástroja, veľkosť, jeho tonálny rozsah, priestorová akustika, ale tiež záleží na sluchových schopnostiach vnímateľa.

Tóny podľa výšky môžeme deliť na vysoké, stredné a hlboké ,t.j. nízke. Ich výškovú polohu v notovom zápise označuje kľúč a umiestnenie noty v osnove.

Ľudské ucho vníma ako príjemnejšie zvuky nižšej výšky, ktoré tvoria hudobné nástroje altové, tenorové, basové (violončelo, viola, altová zobcová flauta a pod.).

Vysoké tóny flaut, pikol, niekedy huslí, sa ľudskému uchu môžu javiť , najmä pri dlhšom počúvaní ako piskľavé, vzhľadom na to, že tieto nástroje radíme k tzv. sopránovým, teda tvoria tóny stredné až vysoké.

Vysoké tóny často skladatelia v hudobných dielach využívajú na navodenie napätia, vzrušenia, vyjadrujú nimi radosť, hravosť, optimizmus. Stredné až hlboké tóny v hudobných dielach predznačujú pokoj, vyrovnanie, snivosť, melanchóliu...

Hlboké tóny skladatelia využívajú na vyjadrenie pocitu tragickosti, smútku, bolesti, nešťastia.⁴¹

Podľa výšky sú všetky tóny usporiadané do tzv. tónovej sústavy. Táto tónová sústava je iná v európskych krajinách, iná v ázijských, iná v afrických. U nás sa používa základná sedemtónová sústava zložená z tónov c, d, e, f, g, a, h. Tieto tóny sa v sústave niekoľko krát opakujú, v závislosti od rôznych výškových polôh jednotlivých nástrojov.

Okrem základných tónov poznáme i odvodené tóny, teda zvýšené- označené krížikom, alebo znížené, označené béčkom. Keď v istých pravidlách usporiadame kombináciu základných a odvodených tónov, získame jednotlivé stupnice.

Stupnica má potom charakter durový, alebo mólový. Durové stupnice sú veselého , optimistického charakteru, skladby písané v týchto tóninách sú tanečné, pochodové, groteskné a pod.

Skladby v mólových tóninách zasa pôsobia melancholicky, smutne a skladatelia ich využívajú pri tragédiách, baladách, pri skladbách pomalých a vláčnych.⁴²

Sila /intenzita/ tónu.

Sila tónov sa v hudbe označuje ako dynamika. Býva predpísaná v jednotlivých dielach, alebo ju autor diela ponechá na cítení interpreta.

41. Zenkl, L.: ABC Hudební nauky, s 116-117.

42. Zenkl, L.: ABC hudební nauky, s 126.

Dynamická škála určujúca silu sa člení na jednotlivé stupne- od piana (ticho) , až po forte (silno). Medzistupne sú mezzoforte (stredne silno) crescendo a decrescendo (zosilňovať a zoslabovať).

Každý nástroj má svoju osobitú dynamickú škálu. Možno povedať, že tak ako je každý druh nástroja iný (sláčikové nástroje, dychové nástroje , kladivkové nástroje...), tak je iná i intenzita jednotlivých nástrojov. Napríklad forte hrané piánom je vždy silnejšie, ako forte hrané sláčikmi a to je zase vždy silnejšie ,ako forte hrané dychovým nástrojom .

Možno povedať, že silné intenzívne zvuky pri počúvaní veľmi rýchlo spôsobia únavu sluchu, preto skladatelia volia obmenu intenzity i počas krátkych skladieb.

Silné tóny sa využívajú pri akcentovaní nejakého deja, alebo pocitov, pri vyjadrení napätia, hnevu, vzrušenia a pod.⁴³

c. Farba tónu.

Farba tónu závisí od telesa, ktoré rozkmitá vzduch, teda od korpusu hudobného nástroja, ktorý slúži ako rezonančná skriňa. Od jeho tvaru, veľkosti, použitého materiálu sa odvíja i farba zvuku jednotlivých nástrojov. Na výslednej farbe zvuku spolupôsobí tiež spôsob, akým hudobník rozochveje korpus, teda rezonančnú skriňu nástroja.

Každá skupina hudobných nástrojov má svoju typickú farbu, t.j. sláčikové nástroje vytvárajú tóny inej farby ako nástroje dychové, či bicie.

Ako každý človek má svoju špecifickú farbu hlasu, tak i každý nástroj na svete má svoju typickú farbu, ktorá sa odlišuje od farby iného nástroja toho istého druhu. To znamená, že ak vedľa seba postavíme napríklad viac flaut, tak každá z nich, hoci patria do jednej skupiny, bude mať iný zvuk, inú farbu. Tieto farebné odchýlky , teda špecifickú farbu jednotlivých nástrojov označujeme ako tambre.

Hudobní skladatelia pracujú s farebnosťou pri kompozícii každého diela. Pri vyjadrení pocitov používajú špecifické hudobné nástroje istých skupín. Napr. za nástroj pôsobiaci svojou farbou eroticky sa považuje hoboja,, nástroj vyjadrujúci melanchóliu- violončelo, romanticky pôsobí priečna flauta, klavír, husle, harfa. Pri bojových scénach, pri vyjadrení napätia, afektových stavov, sa využívajú s obľubou bicie nástroje⁴⁴.

43. Zenkl, L.: ABC hudební nauky, s 117-119.

44. Zenkl, L.: ABC hudební nauky, s 120-122.

b. Dĺžka tónu.

Podľa tvaru nôt určujeme dĺžku, teda trvanie v čase, jednotlivých tónov. Noty podľa dĺžky delíme na celé, pólóvé, štvrtóvé, osminové, šest'nástinové, dvaatridsatínové a štyriašesťdesiatínové. Laicky povedané dlhé, stredne dlhé, krátke, veľmi krátke.

Okrem nôt nachádzame pre označenie dĺžky v notovej osnove i znamienka, ktoré predlžujú, resp. skracujú trvanie noty (fermáta, bodka a pod.).

V skladbách sa využívajú podľa individuálnej potreby skladateľa.

Dlhé noty sa nachádzajú v partitúrach skladieb pomalých, vážnych, snivých, melancholických, pričom ako označenie tempa skladby pomalej používame talianske názvy, ako je *largo*, *lento*, *adagio*.

Stredné tóny sa používajú v partitúrach každého typu skladby, od balád cez tance, symfónie, a pod. Vždy sú vystriedané tónmi kratšími, resp. dlhšími, aby sa zachovalo plynutie skladby. Vyjadrujú pokoj, vyrovnanosť, ustálenosť.

Krátke tóny sú využívané skladateľmi najmä v rýchlych skladbách (*allegro*, *allegro assai*, *presto*) , pričom často sú zastúpené tzv. noty s bodkou, teda *staccatto*vý rytmus. Tóny v ňom znejú odrazene, rýchlo za sebou a sú využívané v pochodoch, tancoch, etudách a pod. Pôsobia výrazne, zvýrazňujú rýchle tempo skladby a jej veselý charakter.⁴⁵

Aby terapeut vykonávajúci muzikoterapiu dokázal správne vystavať terapiu, je nutné, aby poznal všetky spomínané vlastnosti tónov, ich možnosti a ich najlepšie využitie . Bez toho, aby terapeut poznal tieto základné kritériá hudby, nedokáže odovzdať svojmu klientovi potrebné informácie a jeho terapia zostáva skôr psychologickým sedením. Slovo v muzikoterapii totiž nedokáže nahradiť pôsobenie hudby, pôsobenie tónovej štruktúry skladby.

Podobne ako pri arteterapii, i pri muzikoterapii dochádza k jej členeniu na aktívnu muzikoterapiu a pasívnu, t.j. receptívnu.

Receptívna muzikoterapia je založená na počúvaní reprodukovanej hudby z príslušných hudobných médií, pri ktorej typ skladby, jej tonalitu, skladateľa, obdobie, vyberá terapeut vopred a klient iba počúva, pracuje s vlastnými myšlienkami a pocitmi, prípadne sa pohybuje do rytmu skladby.

Aktívna muzikoterapia má svoje meritum v aktívnej hre klienta na zvolený hudobný nástroj. Terapeut využíva oblasť improvizácie na vyjadrenie pocitov klienta, čím

45. Zenkl ,L.: ABC hudební nauky, s 10-17.

dostáva na povrch skryté, potlačené emócie. Týmto nabáda klienta zamyslieť sa nad svojimi pocitmi a vnútorným životom.⁴⁶

Terapeut má možnosť vybrať konkrétnu formu muzikoterapie podľa možností a dispozície klienta. Buď volí muzikoterapiu *individuálnu*, alebo *kolektívnu*.

Je faktom, že každá z foriem má svoje klady i zápory, ktoré je potrebné pri každom klientovi individuálne zvážiť ,s ohľadom na jeho diagnózu, stav, osobnostné predpoklady.⁴⁷

2.3.1 História hudobného umenia a muzikoterapie

Pravek

Aj hudba , podobne ako výtvarné umenia a tanec, sprevádza človeka od jeho prvopočiatku.

V období praveku jej úloha spočívala v sprostredkovaní informácií, teda mala dorozumievaciu úlohu. Napríklad bubnovanie v určitom tempe oznamovalo, že sa blíži nepriateľ, v inom tempe pozývalo na kmeňovú slávnosť , v ďalšom vyzývalo na prípravu do boja a podobne.

Postupne, ako sa vyvíjali kmene, človek sa zdokonaľoval i vo svojej komunikácii s človekom a začal hľadať možnosť, ako komunikovať s duchmi a božstvami. Cieľom človeka bolo spriatelíť sa so silami, od ktorých závisí prežitie, či neprežitie celého kmeňa.

Hudba tak začala mať svoje neodmysliteľné postavenie v náboženskom kulte, bola súčasťou rituálov. Používala sa pri všetkých magických obradoch, od liečiteľských, po bojové. Každá „modlitba“ bola sprevádzaná hudbou, či sa jednalo o prosby, chvály, vďaky...

Už v praveku ľudia teda začali chápať, že moc hudby je veľká, že má silu a dokáže pozitívne pôsobiť na ľudský organizmus. Bola teda súčasťou akejsi psychosociálnej hygieny, ktorej základom sa stalo uvoľňovanie emócií.⁴⁸

Starovek

V období rozvoja veľkých civilizácií Číny, Indie, Egypta, či kolísky kultúry

46. -47. Zeleiová, J.: Muzikoterapie, s 47- 48.

48. Zeleiová, J.: Muzikoterapie, s 15-18.

starobylého Grécka, sa hudba veľmi dôsledne spájala s predstavami kozmického poriadku a jeho harmónie. Hudba predstavovala dokonalosť, ktorú zemi darovali bohovia. Stala sa ideálom krásy a presnosti, ku ktorému má dospieť každý smrteľník.

Umenia a teda i hudba tohto obdobia je založená na striktnom dodržiavaní proporcionality a matematickej presnosti. Vyváženosť melódie, harmonické usporiadanie, to všetko sa stalo súčasťou vedy- matematiky.

Hudbou sa zaoberali predovšetkým filozofi, ktorí skúmali jej dokonalosť, merali jej presnosť. V tomto období sa po prvý krát hovorí i o liečení hudbou- teda o muzikoterapii.

Veľký mysliteľ Platón vo svojom diele „Teória afektov“ objasňuje pôsobenie hudby na telesné tekutiny, ktoré pôsobia na afekty, i na celkový zdravotný stav človeka.

Okrem Platóna mali jednotlivé grécke filozofické školy vlastné predstavy o hudbe , jej pôvode, funkciách, jej pôsobení. Vo všetkých filozofických teóriách sa však hovorí o hudbe, ako o niečom božskom, čo pramení z tzv. hudby sfér, teda vesmírnej hudby.

Gréci verili v katarzný účinok hudby. Katarziu, teda očistu dosahovali špeciálnym postupom.

1. Najprv pacientovi hrali hudbu, ktorá najviac zodpovedala jeho nálade a citovému rozpoloženiu.
2. V druhom kroku začali charakter hudby postupne meniť a nakoniec jej podstata vyjadrovala pravý opak pocitov a nálady pacienta.

V praxi to fungovalo nasledovne: Ak pacient trpel depresiami, celý liečebný postup začínal počúvaním hudby pomalej, v mólovej tónine, lyrického charakteru, ktorá vystihovala jeho rozpoloženie. Táto clivá hudba sa postupne začala meniť na melódiu durovú, plnú života, tempo sa zrýchľovalo, charakter hudby nadobúdal tanečný , resp. pochodový ráz, čo na pacienta pôsobilo povzbudzujúco.

Poriadok, teda harmónia hudby mala za úlohu usporiadať to, čo bolo v duši človeka v neporiadku. Práve duša následne pôsobila na uzdravovanie tela. Táto teória sa všeobecne rozvíjala počas celého obdobia staroveku, vo všetkých kultúrach. Čína, Grécko, Semitské národy, všetci používali hudbu v matematickej presnosti, pretože bola darom bohov, bola znakom poriadku sveta.⁴⁹

49. Zeleiová, J.: Muzikoterapie, s 19-23

Stredovek

Obdobie charakteristické svojím duchovným nazeraním na život prenieslo svoje ideály i do hudobného umenia. Kresťanský Boh sa stal centrom umenia a hudobná tvorba sa dôsledne pridžala kresťanských zákonov a tradície.

Monoteizmus bol v nej vyjadrený dôsledným jednohlasom, pričom základom bolo zložité vedenie melódie . Tento jednohlas sa zapísal v histórii ako gregoriánsky chorál. Jeho využitie bolo striktné viazané na oslavu Stvoriteľa počas obradov, omší, sviatkov. Spievať mohli iba školení hudobníci, väčšinou však mnísi. Spevákov- sólistov bolo sedem, pričom ich posilňoval chlapčenský zbor schola cantorum.

Cieľom hudby bolo povzniesť ducha k vyšším cieľom, odpútanie od telesnosti, prepojenie s Bohom, v ktorom jedinom človek nachádza pokoj a rovnováhu.

Ľud, ktorý neovládal latinský jazyk a tak nerozumel slovám chorálu, si vytvoril svoje vlastné hudobné umenie. Piesne- rytierske, milostné, groteskné, šírili v týchto časoch potulní speváci vaganti, trubadúri, minnesängri. Postupne sa z jednohlasu začal tvoriť viachlas, zo začiatku veľmi jednoduchý, ktorý sa naplno rozvinul v neskoršom období.⁵⁰

Renesancia

V hudbe, rovnako ako vo výtvarnom umení a filozofii, dochádza k obnoveniu antických ideálov. Umenie sa stáva akýmsi protestom umelcov voči nadvláde kresťanskej dogmy. Centrom záujmu je spoznávanie sveta, užívanie života, objavovanie nepoznaného.

V hudbe cítiť radosť, slobodu, voľnosť. Rozvíja sa tanečná hudba, viachlas, inštrumentálna hudba.

Osamostatnenie nástrojovej hudby bolo obrovským krokom vpred, rovnako ako spájanie ľudovej a umelej hudby.⁵¹

V oblasti terapie hudbou možno povedať, že nadväzuje na tradíciu antiky. Choroba tela je vnímaná ako nerovnováha telesných tekutín, pričom hudba pôsobí na ich znovuzharmonizovanie. Hudba pôsobí psychosomaticky, napätie medzi tónmi rôznych výšok pôsobí na psychiku počúvajúceho a tak i na jeho telo.⁵²

50. Piika, J.: Zaostrené na hudbu, s 71-74

51. Piika, J.: Zaostrené na hudbu, s 77-81

52. Zeleiová, J.: Muzikoterapie, s 24.

Baroko

V začiatkoch baroka, ktoré opäť slúžilo ak protiklad k renesancii a snažilo sa upevniť moc kráľa a cirkvi, sa umelci stavajú proti nezrozumiteľnosti viachlasnej hudby, ich bezduchosti a povrchnosti motívov. Od hudby sa vyžadovala majestátnosť, dekoratívnosť, cit ,čo sa snažila presadiť monódia, teda jednohlas, ktorý je sprevádzaný ansámblom. Z monódie v tomto období vyrástla opera, oratórium, kantáta aj koncertantné skladby.⁵³

Vďaka vede sa posúva i oblasť muzikoterapie. Choroba tela už nie je pripisovaná nerovnováhe telesných tekutín.

V oblasti uzdravovania hudbou sa v tomto období veľa nehovorí. Cieľom umenia je rozptýliť, je prostriedkom na nadviazovanie kontaktov, slúži spoločenským cieľom. Hudba patrila prioritne na dvory kráľov a šľachty, do bohatých meštiackych domov. Bola nástrojom v rukách tých, ktorí mali postavenie.⁵⁴

Rokoko

Éra ľahkosti a vzletnosti v umení, doplnená o detaily. Sladkosť hry, zábavy, radosti, to všetko symbolizovala hudba v tomto období.

V hudbe začína dominovať paródia s cieľom pobaviť. Divadlo, opera, balet, koncerty tvoria stred kultúrneho života. Voľnosť, vzletnosť, jemnosť, zmysel pre detaily, to je charakteristika hudby tohto obdobia.⁵⁵

Na rozhraní obdobia medzi rokocom a klasicizmom sa objavujú nové koncepcie liečenia hudbou. Jedná sa najmä o iatromusicu, ktorej princípom je fyzikálna predstava vibrácií, ktoré vyvoláva hudba a ktoré majú moc vypudiť z ľudského tela jedovaté látky. Za zakladateľa novej idej možno považovať jezuitu A. Kirchera a E.A. Nicolaia.⁵⁶

Klasicizmus

Poprednú úlohu v tomto období zohráva osvietenická filozofia. Dobré je všetko, čo je prirodzené, jednoduché, zrozumiteľné... Veda sa stáva centrom pokroku a vytláča krásu produkovanú umením.

53. Pilka, J.: Zaostrené na hudbu, s 83-88

54. Krbaťa, P.: Psychológia hudby pre hudobníkov, s 28-30

55. Pilka, J.: Zaostrené na hudbu, s 83-87

56. Kohoutek, F.: Vědecké principy muzikoterapie, Hudební věda a výchova 4, s 89-90

I umenie sa necháva vtiahnuť do nového myslenia. Tvorí kontrast k pompézosti baroka. Základom hudobného diela je motív a presná organizácia metra.

Cieľom hudby je prinášať pookratie v životných problémoch, avšak nehovorí o ľudských pocitoch. Hudba nastavuje zrkadlo spoločnosti, ľudským hodnotám.

Novum v oblasti nástrojovej hudby je zrod hudobného kvarteta, kde sa opäť uplatňuje matematická presnosť v počte hlasov. Tvorí ho prvý sopránový nástroj hrajúci vo vysokých polohách, druhý sopránový nástroj hrajúci v stredných polohách, jeden altový nástroj hrajúci altový part a jeden basový nástroj, väčšinou violončelo, hrajúce hlboké polohy.⁵⁷

V oblasti liečenia hudbou sa veľa experimentuje. Vedci hľadajú nový pohľad na muzikoterapiu. Už nie spojený s magickosťou, či biológiou, ale psychikou človeka.

Hudba má podľa vedcov silu povznášať dušu, redukuje napätie a stres, vyvoláva pokoj a pohodu⁵⁸

Romantizmus

Charakteristickou črtou romantizmu je umelecká tvorba plná fantázie, poézie a citu. Rozum nahrádzajú emócie. Tak možno definovať toto obdobie plné umeleckej vášne a lyrickosti.

Námetom umeleckých diel je zápas človeka s osudom, pričom vyjadrené emócie, aj tie záporné, plnia v umení najdôležitejšiu úlohu.

Ten, kto z umelcov dokáže najlepšie vyjadriť pocity, ohúriť nimi obecenstvo, sa stáva velikánom, majstrom. Ak k tomu pridáme bravúrne zvládanie techniky hry, môžeme hovoriť o kulte virtuózov. Patrili k nim Chopin, Bartholdy, Schumann, Liszt, Paganini a pod.

Koncom 19. storočia sa hudba začína oficiálne deliť na umeleckú a zábavnú.

V zmysle liečby umením sa hovorí o fakte, že prejavené emócie napomáhajú uzdravovať dušu. K tomuto cieľu smeruje i umelecké vyjadrovanie. Skladatelia pri ňom najčastejšie experimentujú s farbou. Vznikajú nové ansámble, nové spojenia rôznych hudobných nástrojov, ktoré slúžia k lepšiemu vyjadreniu emocionality.⁵⁹

57. Tvrdoň, J., a kol.: Dejiny hudby, s 86

58. Zeleiová, J.. Muzikoterapie, s25

59. Krbaťa, P.: Psychológia hudby pre hudobníkov, s 30-31

Moderna

Začiatkom dvadsiateho storočia sa rozvíja v hudbe štýlová mnohotvárnosť. Pokrokoví umelci hľadajúci niečo nové, objavujúci a experimentujúci nachádzajú nové využitie vlastností tónu. Impresionizmus a jeho zmysel pre chvíľkovosť, dadaizmus, kubizmus, futurizmus... Cieľom umenia postupne prestáva byť zabaviť, či rozptýliť. Umelecká tvorba vedie k jedinému cieľu- ohúriť, či šokovať.⁶⁰

Liečenie hudbou sa začiatkom dvadsiateho storočia začína formovať do vedeckej podoby. Veda o liečení hudbou dostáva oficiálny názov muzikoterapia. Je na hranici s hudobnou psychológiou, pedagogikou, sociológiou, etnológiou.

Centrom rozvoja sa stávajú USA.

Neskôr, po druhej svetovej vojne, sa muzikoterapia objavuje i v európskych krajinách. Najviac angažovanými krajinami sa stávajú Švédsko, kde v roku 1942 vzniká Štokholmský muzikoterapeutický inštitút a Nemecko, ktoré v Lipsku vytvára Spoločnosť pre lekársku psychoterapiu.

Medzi zakladajúce osobnosti patrí Ch. Schvabe, Kohlerová, Teirich.

Ako v Európe, tak v Amerike práve v povojnových rokoch silnie potreba obyvateľstva po harmonizovaní osobnosti, ktorá je často narušená z vojnových tráum a tragédií. Pacienti sú najskôr vedení neprofesionálnymi hudobníkmi z dychových skupín a orchestrov, ktorí navštevujú nemocnice a hrajú pre potešenie. Pozitívne emočné reakcie pacientov však sú pozoruhodné a tak je potrebné dať terapeutom vyššie odborné vzdelanie. V roku 1944 vzniká v USA prvý štúdiálny program muzikoterapie, na Michigenskej štátnej univerzite.

V roku 1950 vzniká v Amerike prvá inštitúcia pre muzikoterapiu National Assotiation for music therapy /NAMT/, ktorá sa v roku 1971 premenováva na American association for music Therapy /AAMT/. Postupne zlučuje muzikoterapeutov nielen z Ameriky, ale aj iných kontinentov.

V súčasnosti sú americkí i svetoví muzikoterapeuti zlúčení v organizácii American Music Therapy Association /AMTA/. Ich cieľom je rozvinúť techniky muzikoterapie, školiť odborníkov v tejto oblasti a najmä preniesť muzikoterapiu do bežného života človeka.

V krajinách bývalého východného bloku je rozvoj muzikoterapie, jej výskum zatiaľ iba v počiatočných štádiách. Pozorovať tu orientáciu na muzikoterapiu spojenú s filozofiami východných náboženstiev, či New Age, pričom muzikoterapia vychádzajúca z európskej hudby a jej tonality ostáva v úzadí. Medzi najznámejšie osobnosti

60 Krbaňa, P.: Psychológia hudby pre hudobníkov, s 32-33.

muzikoterapie na Slovensku i v Čechách radíme: Matejovú Z., Zeleiovú, J., Vitálovú Z., Krbaťu P. a pod.⁶¹

Možno povedať, že Európa sa snaží oblasť muzikoterapie posúvať dopredu, buduje centrá, organizuje výskum.

V roku 2001 sa v Neapole konal prvý Európsky muzikoterapeutický kongres, ktorý mal priniesť nové smerovanie a uplatnenie muzikoterapie v bežnom živote, čo sa sčasti podarilo.

V máji roku 2010 sa bude konať druhý kongres, v španielskom meste Cádiz.⁶²

2.3.2 Cieľové skupiny muzikoterapie

Muzkoterapiu nemožno označiť za terapiu vhodnú iba pre určité vybrané cieľové skupiny. Každý človek, bez toho, že by si to uvedomoval, absoljuje pasívnu muzikoterapiu takmer každý deň. Stačí, keď si spieva pod sprchou, cestou do práce, počas dňa, alebo večer počúva obľúbené piesne.

Napriek tomuto faktu univerzálnosti, je muzikoterapia vedená odborníkom výbornou doplnkovou terapiou pre konkrétne osoby s konkrétnymi zdravotnými diagnózami.

Patria k nim:

- osoby so získaným poranením mozgu,
- osoby postihnuté AIDS,
- osoby s Dawnovým syndrómom a autizmom,
- osoby s ADHD,
- osoby trpiace poruchami učenia,
- ľudia s emocionálnymi traumami,
- sluchovo, zrakovo, pohybovo postihnuté osoby,
- onkologickí pacienti,
- ľudia s poškodením a poruchami reči,
- ľudia s respiračnými ochoreniami,
- závislé osoby,
- zneužívané a týrané osoby,
- osoby s Parkinsonovou chorobou a Alzheimerovou chorobou,
- osoby postihnuté demenciou,

61 Vitálová, Zuzana, odb. konz, Levice.

62 <http://www.musictherapy2010.com>

- osoby s neurologickými ochoreniami,
- väzni,
- starí ľudia v domovoch sociálnych služieb a domovoch dôchodcov,
- osamelí ľudia s tendenciou k depresiám,
- tehotné ženy,
- deti v prenatálnom vývoji,
- deti hospitalizované v nemocniciach,
- deti v ústavnej starostlivosti,
- ľudia s psychickými diagnózami ako poruchy osobnosti a i.,
- ľudia so syndrómom vyhorenia,
- osoby so srdcovo cievnyimi ochoreniami a pod.⁶³

2.3.3 Ciele muzikoterapie

Základným univerzálnym cieľom muzikoterapie je , tak ako pri ostatných terapiách , navrátiť človeku stratenú harmóniu, vyrovnanosť, vnútornú pohodu.

Ciele muzikoterapie sú však nielen všeobecné, ale i čiastkové.

- rozvoj a podpora fyzického zdravia,
- podpora emocionálneho zdravia,
- vyvolanie pozitívnych zmien v oblasti mozgovej aktivity- rovnomerný rozvoj hemisfér, pozitívne ovplyvňovanie mozgových vln alfa a theta -efekt biofeedback,
- regulácia psychovegetatívnych procesov,
- podpora sociálnej interakcie,
- otvorenie komunikačného kanálu,
- aktivácia a stimulácia emocionálnych procesov,
- redukcia deficitu vnímania a správania,
- odstraňovanie spôsobov správania, ktoré bránia procesom učenia,
- rozvoj zručností,
- podpora jemnej motoriky,
- umožnenie sebavyjadrenia,
- podpora spontánneho a tvorivého jednanja,
- súlad so sebou samým,
- zmierňovanie stresu,
- kontrola správania,

63 <http://www.musictherapy.ca/musictherapy.htm>

- zmiernenie psychických problémov,
- vyvolávanie zabudnutých asociácií,
- rozvoj osobnosti.⁶⁴

2.3.4 Intervenčné techniky muzikoterapie

Medzi intervenčné techniky muzikoterapie patria spev, hra na hudobné nástroje, improvizácia, skladba a počúvanie hudby.⁶⁵

Spev

Je označovaný za terapeutický nástroj, pôsobiaci na rozvoj reči, správnej artikulácie. Stimuluje rečové centrá v mozgu, pôsobí na ovládanie dychu, rytmus dýchania, vedomé korigovanie hĺbky a frekvencie dychu. U ľudí s problémovým dýchaním zvyšuje saturáciu kyslíkom.

Spev v zbore, resp. skupine zlepšuje okrem iného sociálne zručnosti, interakciu s okolím.

U osôb s demenciou, povzbudzuje reminiscencie, znižuje úzkosť, otvára pohľad do minulosti -spomienky.

Spev u ľudí s emočnými poruchami znižuje agresiu, napätie, úzkosť, nepokoj.

Spev všeobecne odbúrava stres, vyrovnáva hladinu emočného prežívania.

Hudobné nástroje sláčikové, brnkacie, kladivkové, dychové

Hra na hore uvedené hudobné nástroje zlepšuje hrubú i jemnú motoriku, koordináciu, zlepšuje vnímanie, pamäť, pozornosť.

Nácvik rolí v tíme podporuje sociálne vzťahy, interakciu s okolím, zvyšuje pocit spolupatričnosti a dôvery.

Hra na hudobný nástroj zlepšuje stavy depresií, úzkostné stavy, pozitívne pôsobí pri psychických poruchách, ochoreniach, ktorých vznik súvisí so stresom.

Viditeľné sú i pozitíva v oblasti odstraňovania porúch učenia a správania.

64. Zeleiová, J.: Muzikoterapie, s 38-39

65 <http://www.musictherapy.ca/musictherapists.htm#interventions>

Hudobné nástroje bicie a rytmické

Pomáhajú zlepšiť rozsah pohybov, posilňujú svalstvo, hybnosť, rovnováhu, koordináciu.

Rytmus je mimoriadne dôležitý pre rozvoj motorických oblastí mozgu, pri regulácii autonómnych procesov- dýchania, srdcovej činnosti.

Napomáha udržať pozornosť, zlepšuje spracovávanie zmyslových vnemov.

Bicie nástroje sú vhodné pri terapii s emocionálne nevyrovnanými osobami, ľuďmi s poruchami emocionality, s agresiou, so starými ľuďmi s demenciou.

Improvizácia

Má za úlohu zlepšiť kreativitu, posilniť sebvýjadrovanie- bezslovné úsudky.

Nevyžaduje hudobné vzdelávanie.

Podporuje ventiláciu emócií, rozvoj fantázie. Je vhodným intervenčným prostriedkom pri poruchách učenia a vnímania, rozvíja motoriku a zručnosť, podporuje myslenie a pamäť, pôsobí uvoľňujúco a antistresovo.

Skladba

Využíva sa na uľahčenie vyjadrovania pocitov, myšlienok, skúseností.

Ľudia s nevyliciteľnými ochoreniami sa práve cez skladanie zamýšľajú nad zmyslom života, vytvárajú odkazy pre milované osoby.

Skladanie rozvíja logické myslenie, pamäť, motoriku. Podporuje sluchové vnímanie a koordináciu.

Býva vynikajúcim prostriedkom sebvýjadrenia, vyjadrenia intímnych myšlienok, ktoré sú často v opozícii so zaužívanými pravidlami spoločenského života.

Počúvanie hudby

Je najrozšírenejšou a najobľúbenejšou formou muzikoterapie. Býva často nevedomovaným terapeutickým procesom (pustím si obľúbenú hudbu bez zámeru robiť autoterapiu).

Pri počúvaní hudby v podobe autoterapie je dôležitý vkus počúvajúceho. Obyčajne počúvanie hudby slúži na odbúranie napätia, stresu, vyrovnanie sa s negatívnymi, či pozitívnymi zážitkami.

Pri terapii , ktorá je vedená odborníkom, však nad vkusom dominuje odborné vzdelanie, kedy terapeut poznajúci vlastnosti tónov, štruktúru skladieb, vyberá s istým úmyslom konkrétnu skladbu, aby navodil určité emócie, aby istým smerom usmernil myslenie a emočné prežívanie počúvajúceho.

3 EMPIRICKÝ PRIESKUM

Empirická časť práce sa orientuje na zisťovanie možností praktického využitia konkrétnych alternatívnych umeleckých terapií pri práci sociálneho pracovníka s klientmi rôznych demografických i osobnostných kvalít.

Na vybranej skupine respondentov sa zisťovali preferencie klientov pri využívaní rôznych umeleckých terapií.

3.1 Cieľ prieskumu

Cieľom prieskumu je zistiť preferenciu vybraných umeleckých terapeutických metód v skupinách klientov v závislosti od ich demografických a osobnostných charakteristík.

Ide o klientov centra alternatívnych terapií, fungujúceho v rámci občianskeho združenia Oáza Michala Archanjela v Nitre.

Sledoval sa výber nasledovných umeleckých terapií: tanečná terapia, arteterapia, muzikoterapia.

Demografické charakteristiky klientov predstavujú pohlavie, vek, vzdelanie. Z osobnostných charakteristík sa vybrala introverzia verzus extroverzia, riešený problém. Dosiahnutie uvedeného cieľa predpokladá vytýčenie nasledovných hypotéz:

hypotéza 1: Klienti rôznych demografických a osobnostných kvalít preferujú rozličné druhy umeleckých terapií.

hypotéza 2: Ženy vo väčšej miere preferujú tanečnú terapiu.

hypotéza 3: Introvertné typy uprednostňujú hlavne arteterapiu.

hypotéza 4: Deti a mládež s poruchami správania a pozornosti uprednostňuje tanečnú terapiu.

3.2 Metodika prieskumu

Skúmaný súbor tvorilo 37 klientov centra alternatívnych terapií, ktoré pôsobí pri občianskom združení Oáza Michala Archanjela v Nitre. Sledovanie sa uskutočnilo v čase od marca 2009 do decembra 2009.

U klientov sa zisťovali preferencie vybraných umeleckých terapeutických metód zároveň so zdôvodnením osobného výberu príslušnej terapie.

Podstatou prieskumu bola metóda štandardizovaného rozhovoru s klientmi.

Výsledky rozhovorov i kontaktov cez komunikačné prostriedky sa písomne zaznamenávali na pozorovací list, ktorý sa vytvoril pre každého klienta individuálne.

Klienti sa potom rozdelili do skupín podľa veku, pohlavia, vzdelania, riešeného problému, osobnostnej charakteristiky: introverzie - extroverzie.

Demografické a osobnostné charakteristiky sa volili na základe toho, že v podstatnej miere ovplyvňujú celkové správanie a životné postoje klientov, ale z hľadiska témy práce aj voľbu príslušného druhu umeleckej terapie.

Zistené výsledky o preferencii jednotlivých umeleckých terapeutických metód sa spracovali a vyhodnotili pomocou bežných štatistických metód, ako je triedenie, výpočet priemeru a štruktúry.

3.3 Charakteristika skúmaného súboru

Skúmaný súbor tvorili klienti centra alternatívnych terapií pri OZ Oáza Michala Archanjela. Z celkového počtu sledovaných 37 klientov bolo 26 žien a 11 mužov, s vekovým rozpätím od 8 do 67 rokov a priemerným vekom 31,3 rokov.

Vo vzdelanostnej štruktúre prevažovali klienti so stredoškolským vzdelaním (17 klientov, t.j. 46 %).

Štruktúra klientov z hľadiska zamestnania je veľmi rôznorodá od žiakov základných škôl, resp. študentov stredných a vysokých škôl, cez zdravotný personál, učiteľky, podnikateľov, až po dôchodcov.

K najčastejším dôvodom , ktoré viedli klientov k účasti na terapiách patria poruchy správania, príjmu potravy, depresie, manželská kríza, stres a ďalšie špecifické osobné problémy (fyzické , alebo psychické ochorenia).

Pokiaľ ide o polaritu osobnosti klientov vo vzťahu k okolitému prostrediu, mierne prevažovali extroverti (18 klientov t.j. 49%) , introvertov bolo v počte 17, čiže 46 % a u dvoch klientov nebola polarita vyhranená.

Podrobnejšia charakteristika klientov súboru sa nachádza v prílohovej tabuľke č.1.

3.4 Výsledky prieskumu a ich interpretácia

Získané podkladové údaje sa roztriedili a vyhodnocovali podľa použitých umeleckých alternatívnych terapií a to tanečnej terapie, arteterapie a muzikoterapie.

Základom pre hodnotenie boli vyššie uvedené demografické a osobnostné charakteristiky klientov. Číslovanie klientov v tabuľkách 1až 4 zodpovedá číslovaníu v prílohovej tabuľke.

3.4.1 Výsledky prieskumu preferencie tanečnej terapie

Výsledky prieskumu preferencií klientov, ktorí si vybrali tanečnú terapiu obsahuje tabuľka 1.

Tabuľka 1 Prieskum preferencie tanečnej terapie u klientov

Číslo klienta	Vek	Pohlavie	Vzdelanie	Zamestnanie	Introverzia/ extroverzia	Riešený problém
2	13	žena	základné	žiačka	extrovert	PS
5	45	žena	stredošk.	účtovníčka	extrovert	depresia
6	16	muž	základné	študent	extrovert	PS
11	67	muž	vysokošk.	dôchodca	extrovert	MK
12	65	žena	stredošk.	dôchodkyňa	extrovert	MK
14	11	muž	základné	žiak	extrovert	PSaE
17	43	žena	základné	krajčírka	extrovert	depresia
20	12	žena	základné	žiačka	extrovert	PS
21	33	žena	stredošk.	ekonómka	introvert	astma
24	26	žena	stredošk.	zdr.sestra	extrovert	MK
25	29	muž	stredošk.	podnikateľ	introvert	MK
33	40	žena	vysokošk.	dizajnér	extrovert	stres
36	29	žena	stredošk.	učiteľ.MŠ	extrovert	MK
37	28	muž	stredošk.	podnikateľ	extrovert	MK

Vysvetlivky: PS – porucha správania

MK – manželská kríza

PSaE – porucha správania a emocionalita

Prevažnú väčšinu klientov tanečnej terapie tvorili ženy (9 klientov, t.j. 60 %). Veková škála klientov bola široká, od 11 rokov do 67 rokov, s priemerným vekom 30, 5rokov. Výrazne dominovali predovšetkým extrovertné typy klientov (13 klientov, t.j. 87%). Zastúpenie introvertných typov bolo veľmi nízke.

Z hľadiska vzdelania rozhodujúci záujem o tanečnú terapiu prejavili stredoškólači (7 klientov, t.j. 47 %), o niečo menej bolo klientov so základným vzdelaním (5 klientov, t.j. 33 %) a najmenej bolo vysokoškolsky vzdelaných klientov (iba 2 klienti).

Veľmi variabilné sa javí zamestnanie klientov.

Pokiaľ ide o osobnostnú polaritu klientov, výsledky jednoznačne dokumentujú, že tanečnú terapiu uprednostňujú extrovertné typy klientov (13 klientov, t.j. 87%). Introverti mali veľmi nízke zastúpenie (2 klienti). Keďže extrovertné typy expandujú do svojho okolia a pre introvertov je typický defenzívny postoj a utiahnutie sa do svojho vnútra, tanečná terapia , ktorá je skupinovou terapiou, vyhovuje lepšie extrovertom.

S ohľadom na riešený osobný problém, si klienti vybrali tanečnú terapiu ako najvhodnejší spôsob emocionálneho uvoľnenia a zlepšenia sociálnych vzťahov.

3.4.2 Výsledky prieskumu preferencie arteterapie

Výsledky prieskumu preferencií klientov, ktorí si vybrali arteterapiu sa nachádzajú v tabuľke 2.

Tabuľka 2 Prieskum preferencie arteterapie u klientov.

Číslo klienta	Vek	Pohlavie	Vzdelanie	Zamestnanie	Introverzia/ extroverzia	Riešený problém
8	58	žena	stredošk.	nezamestnaná	introvert	depresia
19	14	žena	základné.	žiačka	introvert	PPP
22	35	muž	vysokošk.	manažér	extrovert	stres
23	37	žena	stedošk.	rehoľná sestra	introvert	onkol.ochorenie
30	68	žena	stredošk.	dôchodkyňa	introvert	mozg.mrtvica
35	14	žena	základné	žiačka	introvert	sex.zneužívaná

Vysvetlivky : PPP – porucha príjmu potravy

Arteterapiu si zvolil najmenší počet klientov, z celkového počtu iba 6 klientov, t.j. 16 %. Vekovo prevažovali klienti stredného až staršieho veku (nad 35 rokov boli štyria klienti, t.j. 67%). Túto skupinu klientov tvorili až na jednu výnimku ženy (83%).

Vo vzdelanostnej úrovni dominovali stredoškolsky vzdelané klientky (3 klientky, t.j. 50 %) . So základným vzdelaním boli 2 klientky a vysokoškolsky vzdelaný bol 1 klient. Je zaujímavé, že v tejto skupine klientov je iba jediný klient s bežným zamestnaním, ostatní tvorila neproduktívnu skupinu obyvateľstva.

Prieskum poukázal na dôležitú skutočnosť, že orientáciu na arteterapiu preferujú v podstate introverti, ktorých bolo 83 %. Výnimku tvoril vysokoškolsky vzdelaný manažér, ktorého pracovné zaťaženie vyvoláva značný stres a na jeho kompenzáciu sa mu javí vhodná práve arteterapia.

U všetkých klientov tejto skupiny bola potreba vyrovnanie sa s negatívnymi emóciami, vyvolanými psychickými a fyzickými problémami, ochorením, ako aj nepriaznivým vplyvom prostredia.

3.4.3 Výsledky prieskumu preferencie muzikoterapie

Výsledky prieskumu preferencií klientov, ktorí si vybrali muzikoterapiu, sú zrejmé z tabuľky 3.

Tabuľka 3 Prieskum preferencie muzikoterapie u klientov

Číslo klienta	Vek	Pohlavie	Vzdelanie	Zamestnanie	Introverzia/ extroverzia	Riešený problém
1	22	žena	stredošk.	študent	introvert	PPP
7	28	muž	vysokošk.	ekonóm	extrovert	stres
9	49	muž	základné	Invalid.dôch.	neurčené	schizofrénia
10	38	žena	vysokošk.	psychológ	introvert	syn vyhorenia
15	17	žena	stredošk.	študent	introvert	PPP
16	29	žena	stredošk.	rehabilit.p.	extrovert	onkol.och.
18	28	žena	vysokošk.	prekladateľ	neurčené	schizofrénia
26	15	žena	stredošk.	študent	introvert	PPP
31	65	žena	stredošk.	dôchodca	introvert	depresia
32	27	žena	stredošk.	Zamestn.CK	introvert	tehotenstvo
34	46	muž	vysokošk.	psychológ	introvert	syn.vyhorenia

Podstatnú časť klientov z hľadiska veku predstavujú osoby v strednom , produktívnom veku. Viac ako polovicu (6 klientov, t.j. 54%) z celkového počtu 11 klientov tejto skupiny, sú osoby vo veku od 20 do 40 rokov. Vek nad 60 rokov reprezentuje iba jediná osoba.

Z hľadiska pohlavia jednoznačne prevažujú ženy (8 žien, t.j. 73%). Preferovanie muzikoterapie uprednostnili z hľadiska vzdelania hlavne stredoškólači (6 osôb, t.j. 54 %), vysokoškolsky vzdelaní boli 4 klienti (36 %) a so základným vzdelaním sa zistila iba jedna osoba.

Po stránke osobnostnej polariry rozhodujúcu časť tvorili introverti , t.j. 7 osôb, čiže 64 %. Extrovertmi boli 2 osoby a podobne u dvoch osôb bola polarita neurčená.

Analýza profesnej stránky skupiny klientov poukazuje, že ide v podstate o osoby, ktoré sú vo svojej práci v priamom dennom kontakte s ľuďmi a keďže ide vo väčšine prípadov o introvertov, znamená to pre nich väčšie vypätie, čo sa prejavuje na ich celkovom zdravotnom stave.

Muzikoterapia je pre týchto klientov vhodnou kompenzáciou ich stavu. Pomocou nej sa im darí vyrovnávať negatívne emócie, a dosahovať harmóniu so sebou i s okolím.

3.4.4 Výsledky prieskumu preferencie kombinovaných terapií

Výsledky preferencií klientov, ktorí si zvolili kombináciu terapií sa nachádzajú v tabuľke 4.

Tabuľka 4 Prieskum preferencie kombinovaných terapií u klientov

Číslo klienta	Vek	Pohlavie	Vzdelanie	Zamestnanie	Introverzia/ extroverzia	Riešený problém	Kombin. terapia
3	33	muž	vysokošk.	profesor	introvert	MK	TT+MT
4	30	žena	vysokošk.	učiteľka	extrovert	MK	TT+MT
13	8	žena	základné	žiačka	extrovert	ADHD	TT+MT
27	19	žena	stredošk.	študentka	introvert	sex.z.	TT+ AT
28	9	muž	základné	žiak	extrovert	ADHD	TT+MT
29	13	žena	základné	žiačka	introvert	astma	TT+MT

Vysvetlivky: MK – manželská kríza
sex.z.- sexuálne zneužívaná
ADHD- porucha pozornosti
a impulzivity s hyperaktivitou

TT – tanečná terapia
MT - muzikoterapia
AT - arteterapia

Niektorí klienti si vybrali viaceré umelecké terapie , ktoré odzrkadľovali ich osobné potreby. V podstate sa vždy jednalo o kombináciu tanečnej terapie a muzikoterapie, resp. arteterapie.

Priemerný vek tejto skupiny klientov bol 18,7 rokov .Tvorili ju mladí ľudia od 8 do 33 rokov, väčšinou ženy. Vzdelanostná úroveň klientov bola zastúpená všetkými tromi stupňami vzdelania.

Zaujímavosťou bolo, že všetci klienti sú aktívnymi účastníkmi pedagogického procesu, či už ako pedagógovia, alebo žiaci. Pomer introverzie/ extroverzie bol vyrovnaný.

Z hľadiska riešených problémov treba zdôrazniť osobitosť skupiny s kombinovanými umeleckými terapiami, , ktorá spočíva v tom, že iba tu sa nachádzajú klienti s poruchou pozornosti a impulzivity spojenou s hyperaktivitou (ADHD). Pre týchto klientov sa javí ako najvhodnejšia kombinácia tanečnej terapie s muzikoterapiou. Riešeniu manželskej krízy , či sexuálneho zneužívania ako emočných , vzťahových problémov , napomáha tanečná terapia v kombinácii s muzikoterapiou, prípadne arteterapiou, ktorá sa javí ako vhodná práve u introvertných typov prežívajúcich emočné krízy.

3.5 Závěry a zhrnutie prieskumu

Prieskum sa uskutočnil na vybranej skupine klientov. Podstatou bolo zistiť preferenciu umeleckých terapií klientmi v závislosti na riešení individuálnych problémov klientov a ich osobnostnej charakteristike.

Výsledky prieskumu poukazujú na skutočnosť, že jestvujú určité vzťahy medzi voľbou alternatívnej umeleckej terapie a problémami , resp. osobnostnou charakteristikou klientov. Hypotéza č. 1 sa potvrdzuje tým, že sa zistilo, že klienti rôznych demografických a osobnostných kvalít preferujú rozličné druhy umeleckých terapií.

Tanečnú terapiu uprednostňujú extrovertné typy klientov a ženy, čím sa potvrdzuje hypotéza č.2. Tanečná terapia sa javí ako najvhodnejší spôsob emocionálneho uvoľnenia a zlepšenia sociálnych vzťahov.

Arteterapiu preferujú predovšetkým introvertné typy klientov (hypotéza č.3 sa potvrdila) a z hľadiska zamestnania najmä neproduktívna skupina obyvateľstva. Arteterapia sa javí ako najvhodnejší spôsob vyrovnania sa s negatívnymi

emóciami, vyvolanými psychickými a fyzickými problémami, ochorením, ako aj nepriaznivým vplyvom prostredia.

Muzikoterapiu uprednostnili klienti v strednom produktívnom veku, najmä introverti. V podstate ide o osoby, ktoré sú denne v priamom kontakte s ľuďmi. Hudbu považujú za ideálny prostriedok na kompenzáciu stresu. Pomocou nej sa im darí dosahovať emočnú stabilitu a harmóniu so sebou i s okolitým prostredím.

Kombináciu umeleckých terapií vybrali hlavne mladí ľudia. Kombinovanie tanečnej terapie s muzikoterapiou, resp. arteterapiou im pomáha prekonávať emočné, vzťahové krízy. Osobitne priaznivo vplýva kombinovaná umelecká terapia na osoby s poruchami správania, pozornosti a impulzivity, hyperaktivity. Na riešenie týchto problémov nepostačuje použitie jedného druhu umeleckej terapie, ale je vhodné doplniť základnú tanečnú terapiu o muzikoterapiu, resp. arteterapiu. Hypotéza č. 4 sa potvrdila iba čiastočne, keďže mladí ľudia s poruchami správania a pozornosti uprednostňujú kombinovanú terapiu, ktorej súčasťou je aj tanečná terapia.

4 ZÁVER

Podstatou práce je charakterizovať umelecké terapie a posúdiť možnosti ich využitia v činnosti sociálneho pracovníka pri práci s konkrétnym klientom, resp. skupinou klientov s ohľadom na ich individuálne charakteristiky a potreby.

Teoretická časť práce sa orientuje na podrobnú charakteristiku vybraných druhov alternatívnych umeleckých terapií a to tanečná terapia, arteterapia, muzikoterapia. Pri každej terapii sa uvádza ich podstata, genéza, ciele, cieľové skupiny a intervenčné techniky. Tento prehľad umožňuje sociálnym pracovníkom, resp. pracovníkom v oblasti pomáhajúcich profesií zorientovať sa v problematike a pochopiť podstatu a význam príslušnej umeleckej terapie.

Empirická časť práce sa zameriava na prieskum preferencie alternatívnych umeleckých terapií klientmi. Prieskum sa uskutočnil vo vybranom súbore 37 klientov centra alternatívnych terapií pri občianskom združení Oáza Michala Archanjela v Nitre. Metódou štandardizovaného rozhovoru sa zisťoval záujem klientov o tanečnú terapiu, arteterapiu a muzikoterapiu. Zistené výsledky sa posudzovali pri jednotlivých terapiách podľa veku, pohlavia, dosiahnutého vzdelania, zamestnania, osobnostnej polarita- introverzia/ extroverzia a riešeného problému klientov.

Z výsledkov vyplýva, že tanečnú terapiu preferujú predovšetkým extroverti , ženy. Arteterapiu uprednostňujú introvertné typy a neproduktívne skupiny klientov. Muzikoterapii sa venujú najmä klienti v strednom produktívnom veku, hlavne introverti. Kombináciu umeleckých terapií volia predovšetkým mladí ľudia , a to hlavne osoby s poruchami emocionalita, správania, impulzivity, pozornosti a hyperaktivitou.

Umelecké alternatívne terapie pozitívne ovplyvňujú emocionálny stav klientov, pomáhajú dosahovať emočnú stabilitu a harmóniu osobnosti so sebou i s prostredím . Zároveň priaznivo pôsobia pri telesných ochoreniach, buď ako pomocný prostriedok rekonvalescencie, alebo rehabilitačný prostriedok pri poruchách motoriky, hybnosti a pod.

Poznatky uvedené v práci , či už v teoretickej, alebo empirickej časti, môžu poslúžiť sociálnym pracovníkom pri voľbe vhodnej alternatívnej terapie a jej aplikácii v podmienkach konkrétneho sociálneho a zdravotného zariadenia.

5 ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- Čížková, K.: Tanečně-pohybová terapie. Praha: Triton ,2005,119 s, ISBN 80-7254-547-7.
- Halpern,S.-Lingerman, Hal.A.: Muzikoterapie, léčivá síla hudby. Bratislava: Eko-Konzult, 2005, 194 s, ISBN 80-8079-044-2.
- Hollingsworth,M.: Umenie v dejinách človeka. Bratislava: Obzor, 1994, 512s, ISBN 80-215-0277-0.
- Chodorowová, J.: Taneční terapie a hlubinná psychologie. Praha: Triton, 2006, 203 s, ISBN 80-7254-554-X.
- Kohoutek, F.: Vědecké principy muzikoterapie,Hudební veda a výchova 4. Praha: SPN 1987, 156s.
- Krbaťa, P.: Psychológia hudby pre hudobníkov. Prešov: Matúš, 1992, 215 s, ISBN 80-967089-4-5.
- Letenajová, J.: Dejiny tanca a baletu, skriptá, Žilina: Konzervatórium, 1991,122s.
- Madariová, H.: Odborná.konzultácia, Nitra: Tanečné konzervatórium ,14.6.2009.
- Pilka, J.: Zaostrené na hudbu. Bratislava:Opus, 1983, 172 s.
- Šicková-Fabrici, J.: Základy arteterapie. Praha: Portál, 2002, 167 s, ISBN 978-80-7367-408-3.
- Tvrdoň, J a kol.: Dejiny hudby. Bratislava: SPN, 1973, 507 s.
- Vitálová, Z.: odb. konzultácia, Levice, 12.5.2007.
- Zeileiová, J.: Muzikoterapie. Praha: Portál, 2007, 254 s, ISBN 978-80-7367-237-9.
- Zenkl, L.: ABC hudební nauky. Praha: Supraphon, 1991, 197 s, ISBN 80-7058-284-7.

Internetové odkazy

- <http://www.admt.org.uk/whatis.html> , 27.12. 2009.
- <http://adta.org/about/factsheet.cfm> , 23.5.2009.
- http://www.nccata.org/dance_therapy.htm , 1.11. 2009.
- http://nccata.org/dance_therapy.htm , 1.11.2009.
- <http://www.musictherapy.ca/musictherapists.htm#interventions>, 12.12.2009.
- <http://www.musictherapy.ca/musictherapy.htm>, 12.12.2009.
- <http://www.musictherapy2010.com> , 3.1.2010.

Príloha 1 Základné charakteristiky skúmaného súboru klientov

Číslo klienta	Vek	Pohlavie	Vzdelanie	Zamestnanie	Introverzia/ extroverzia	Riešený problém	Prefer. terapie
1	22	žena	stredošk.	študentka	introvert	PPP	MT
2	13	žena	základné	žiačka	extrovert	PS	TT
3	33	muž	vysokošk.	profesor	introvert	MK	TT+MT
4	30	žena	vysokošk.	učiteľka	extrovert	MK	TT+MT
5	45	žena	stredošk.	účetníčka	extrovert	depresia	TT
6	16	muž	základné	študent	extrovert	PS	TT
7	28	muž	vysokošk.	ekonóm	extrovert	stres	MT
8	58	žena	stredošk.	nezamestnaná	introvert	depresia	AT
9	49	muž	základné	invalidný dôchodca	neurčená	schizo-frénia	MT
10	38	žena	vysokošk.	psychológ	introvert	syndróm vyhorenia	MT
11	67	muž	vysokošk.	dôchodca	extrovert	MK	TT
12	65	žena	stredošk.	dôchodkyňa	extrovert	MK	TT
13	8	žena	základné	žiačka	extrovert	ADHD	TT+MT
14	11	muž	základné	žiak	extrovert	PSaE	TT
15	17	žena	stredošk.	študentka	introvert	PPP	MT
16	29	žena	stredošk.	rehabilitač. pracovníčka	extrovert	onkologic. ochorenie	MT
17	43	žena	základné	krajčírka	extrovert	depresia	TT
18	28	žena	vysokošk.	prekladateľ	neurčená	schizo-frénia.	MT
19	14	žena	základné	žiačka	introvert	PPP	MT
20	12	žena	základné	žiačka	extrovert	PS	TT
21	33	žena	stredošk.	ekonómka	introvert	astma	TT
22	35	muž	vysokošk.	manažer	extrovert	stres	AT
23	37	žena	stredošk.	rehoľná sestra	introvert	onkologic. ochorenie	AT
24	26	žena	stredošk.	zdravotná sestra	extrovert	MK	TT
25	29	muž	stredošk.	podnikateľ	introvert	MK	TT

Číslo klienta	Vek	Pohlavie	Vzdelanie	Zamestnanie	Introverzia/ extroverzia	Riešený problém	Prefer. terapie
26	15	žena	stredošk.	študentka	introvert	PPP	MT
27	19	žena	stredošk.	študentka	introvert	sexuálne zneužív.	TT+AT
28	9	muž	základné	žiak	extrovert	ADHD	TT+MT
29	13	žena	základné	žiačka	introvert	astma	TT
30	68	žena	stredošk.	dôchodkyňa	introvert	mozgová mŕtvica	AT
31	65	žena	stredošk.	dôchodkyňa	introvert	depresia	MT
32	27	žena	stredošk.	zamest. CK	introvert	tehotenstvo	MT
33	40	žena	vysokošk.	dizajnérka	extrovert	stres	TT
34	46	muž	vysokošk.	psychológ	introvert	syndróm vyhorenia	MT
35	14	žena	základné	žiačka	introvert	sexuálne .zneužív.	AT
36	29	žena	stredošk.	učiteľka MŠ	introvert	MK	TT
37	28	muž	stredošk.	podnikateľ	extrovert	MK	TT

Dokončenie prílohy 1

Vysvetlivky: PPP – porucha príjmu potravy

PS - porucha správania

MK - manželská kríza

ADHD- porucha pozornosti a impulzivity spojená s hyperaktivitou

PSaE – porucha správania a emocionalita

MT - muzikoterapia

TT - tanečná terapia

AT - arteterapia

