

Zdrowie, choroba, muzyka

Hanna i Andrzej Milewscy

W numerze 6/2013 naszego miesięcznika ukazał się esej Macieja Łukasza Gołębiowskiego „Muzyk – zawód wysokiego ryzyka”. Na przykładach znanych muzyków, grających na różnych instrumentach, autor udowodnił, że długoletnie uprawianie muzyki i forsowanie określonych grup mięśni oraz układu oddechowego prowadzi do chronicznych chorób zawodowych i kontuzji trudnych do wyleczenia.

Muzyka a zdrowie; muzyka a choroba – to temat rzeka. Na rozmaite dolegliwości cierpią nie tylko instrumentalści, lecz także śpiewacy, dyrygenci i kompozytorzy. Ba, całe instytucje muzyczne.

Nieustającą, w końcu przegraną, walką z chorobą płuc było życie Chopina. Aż dziw bierze, że tak aktywny twórczo, pedagogicznie i towarzysko mógł być ktoś, kto pisał w liście z Majorki o konsylium lekarskim: „...3 doktorów z całej wyspy najsławniejszych: jeden wachał, com pluł, drugi stukał, skądem pluł, trzeci macał i słuchał, jakem pluł. Jeden mówił, zem zdechł, drugi – że zdycham, trzeci – że zdechnę”.

Z nawrotami choroby umysłowej zmagał się Schumann. Beethoven pogrązał się w głuchocie. U Ravela przez lata postępowała degeneracja kory mózgowej. Guz mózgu spowodował przedwczesną śmierć Gershwina. Białaczka zabrała Bartóka. Nowotwór zabił Andrzeja Czajkowskiego. Piotr Czajkowski na własną prośbę zaraził się cholera, wypijając nieprzeżetowaną wodę; w ten sposób wykonał na sobie wyrok śmierci, wydany przez elitę Petersburga za homoseksualny romans. Stwardnienie rozsiane wiolonczelстки Jacqueline du Pré czy nowotwór piersi śpiewaczki Kathleen Ferrier to też nie były choroby zawodowe...

Choroba jest częstym wątkiem w libretach oper i tekstach pieśni, bowiem na scenie prezentuje się bardzo efektownie – czy będzie to ułomność fizyczna (garbaty błazen w „Rigoletcie” i niewidomy Inkwizytor w „Don Carlosie” Verdiego), choroba nieuleczalna (gruźlica Mimi w „Cyganiarii” i Violetty w „Traviacie” Verdiego), choroba psychiczna (obląkane tytułowe bohaterki „Łucji z Lammermooru” Donizettiego

oraz „Halki” Moniuszki, Azucena w „Trubadurze” Verdiego, cierpiący na psychozę bohater „Umarłego miasta” Korngolda), patologiczna zazdrość (Canio w „Pajacach” Leoncavalla), zabójcza gorączka dziecka w balladzie „Król olch” Schuberta, migrena bohaterki pieśni „Boli mnie głowa” Grażyny Bacewicz (z tekstem własnym kompozytorki), syfilis Amfortasa (enigmatycznie określony jako niegojąca się rana boku) w misterium operowym „Parsifal” Wag-



Elżbieta Galińska (z prawej)

nera. Pedofilia Wojciecha Krokoppa nie zebrałaby tak dewastującego żniwa w chłopcym chórze, gdyby nie towarzysząca jej choroba władzy i sławy dyrygenta oraz choroba przymkniętych oczu u zżeranych ambicją rodziców i oficjeli; ciało dyrygenta dodatkowo drażył wirus HIV.

Muzyka może – pośrednio – wywołać chorobę zawodową, ale może także leczyć chorych na cieło, duszy i umyśle.

Medication time

„Medication time”, czyli „Czas na lekarstwa” – na to hasło w filmie „Lot nad kukułczym gniazdem” pielęgniarka włączała płytę z senną muzyką pop-impresjonistyczną, a pacjenci jak zombie podchodzili po swoje tabletki. Relaksacja na zawołanie była parodią muzykoterapii, stawała się wręcz metaforą zniewolenia.

Wpływ muzyki na danego człowieka zależy od jego doświadczenia osobistego i kulturowego. Chociaż badania dowodzą uspokajającego wpływu np. koncertów fortepianowych Mozarta, odtwarzanie takiej muzyki komuś, kto nie znosi muzyki poważnej albo ma złe wspomnienia związane z danym utworem (np. toksyczna matka uwielbiała Mozarta), zamienia się w „muzykotorturę”; podobnie jak zaordynowanie walców Straussa na wyrównanie akcji serca komuś, kto nie lubi filmu „2001: Odyseja kosmiczna”.

„Aria na strunie G” Bacha obniża ciśnienie, ale nie temu, kto nie trawi brzmienia skrzypiec. „Bolero” Ravela nie na każdego działa pobudzająco, a fugi Bacha nie każdemu poprawiają koncentrację, za to w indywidualnych przypadkach cuda może zdziałać cikliwa piosenka, kojarząca się z miłą imprezą. Wyciszająco, a wcale nie aktywizująco, może wpłynąć na pacjenta bombastyczny marsz, który obudzi dobre skojarzenia z końcem wojny, a więc bezpieczeństwem i powrotem do domu.

Związek między muzyką a nastrojem i samopoczuciem zauważyli już starożytni Egipcjanie. O dobroczynnych właściwościach muzyki pisali Platon i Arystoteles. W Biblii depresję króla Saula leczył Dawid grą na harfie. Mantryczny śpiew i rytmicz-



Maciej Kieryl (z prawej)

ne bębnienie to narzędzia uzdrawiania często stosowane przez szamanów.

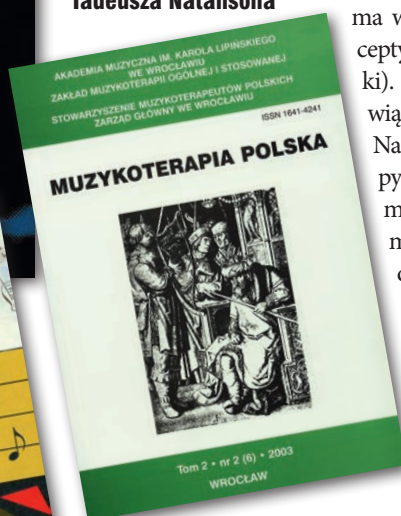
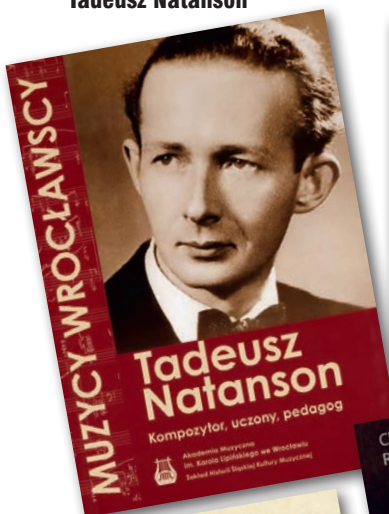
W latach 20. XX wieku w amerykańskich szpitalach zauważono, że pacjenci, słuchający audycji radiowych z łagodną muzyką, mają niższe ciśnienie. W czasie II wojny światowej w szpitalach wojskowych w USA wprowadzono muzykę jako narzędzie terapii. Muzykom, którzy prowadzili zajęcia z pacjentami, brakowało wiedzy medycznej i psychologicznej. Lekarze również poruszali się jeszcze po niezbadanym terytorium; powstała zatem potrzeba opracowania programu studiów wyższych z dziedziny muzykoterapii. W 1944 Uniwersytet Michigan otworzył taki kierunek.

Nauka

Początki polskiej muzykoterapii to druga połowa lat 50. XX wieku i badania takich

uczonych, jak Demianowski, Gaertner, Aleksandrowicz, a zwłaszcza Natanson i Janicki. Tadeusz Natanson (1927-90), kompozytor, wykładowca Państwowej Wyższej Szkoły Muzycznej we Wrocławiu, który w 1972 założył przy tej uczelni Zakład Muzykoterapii, napisał też „Wstęp do nauki o muzykoterapii” (1979). Natanson przedstawia następującą definicję: „Muzykoterapia jest jednym spośród działań zmierzających w kierunku rehumanizacji współczesnego życia przez

Tadeusz Natanson



Klasyczna już monografia Tadeusza Natansona

Kwartalnik „Muzykoterapia Polska”

Muzyczne lekarstwa bez recepty

Książka o chorobach kompozytorów

wielostronne wykorzystanie wielorakich walorów substancji muzycznej w celu ochrony i przywracania ludzkiego zdrowia oraz w celu korzystnego wpływania na współzależności zarówno środowiska, w którym człowiek żyje i działa, jak i panujące w nim stosunki międzyludzkie.”

Według definicji Światowej Federacji Muzykoterapii, „Muzykoterapia jest wykorzystaniem muzyki i/lub jej elementów (dźwięk, rytm, melodia, harmonia) przez muzykoterapeutę i pacjenta, klienta lub grupę w procesie zaprojektowanym dla ułatwienia komunikacji, uczenia się, mobilizacji, ekspresji, koncentracji fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej i poznawczej w celu rozwoju

wewnętrznego potencjału oraz rozwoju lub odbudowy funkcji jednostki, aby mogła ona osiągnąć lepszą integrację intra- i interpersonalną, a w konsekwencji lepszą jakość życia.”

Środowisko wrocławskich muzykoterapeutów powołało w 1996 roku Stowarzyszenie Muzykoterapeutów Polskich. Wydaje ono kwartalnik „Muzykoterapia Polska”. Przewodniczącą SMP jest mgr Agnieszka Szymajda.

W roku 2012, z inicjatywy środowiska lubelskiego, powstało Polskie Stowarzyszenie Muzykoterapeutów, którego zadaniem jest certyfikacja krajowych

„Muzyka zwiera więc kilka komponentów, dzięki którym tak dobrze nadaje się do różnych terapii medycznych i psychologicznych. Ponieważ stanowi aktywność rozgrywającą się praktycznie w całym mózgu, nadaje się dla pacjentów, u których zaburzona jest koordynacja między różnymi jego rejonami. Ponieważ związana jest ściśle z uczuciami, nadaje się do wspierania wielu psychoterapii. I wreszcie jest tym czymś, co ludzi ze sobą wiąże, dlatego nadaje się do interwencji w przypadku zaburzeń społecznych”.

Najczęściej muzykoterapię stosuje się w psychiatrii, kardiologii, neonatologii i pediatrii, opiece paliatywnej i rehabilitacji. Ze względu na rodzaj zaangażowania pacjenta, dzielimy muzykoterapię na aktywną (pacjenci sami grają, śpiewają i tańczą, co ma wpływ na przebudowę mózgu) i receptywną (pacjenci tylko słuchają muzyki). Aktywność pacjenta może się ściśle wiązać z aktywnością muzykoterapeuty. Na przykład Melodic Intonation Therapy to metoda leczenia afazji po udarze mózgu. Terapeuta-logopeda zamiast mówić, śpiewa słowa i zdania, pobudzając do aktywności nowe obszary mózgu, które stopniowo przejmują funkcję mowy od obszarów zniszczonych. Okazuje się, że największą przeszkodą w upowszechnieniu tej skutecznej terapii jest niechęć czy obawa logopedów przed śpiewaniem razem z pacjentem.

W muzykoterapii współczesnej istnieje kilka głównych nurtów: muzykoterapia kreatywna (metoda Nordoff-Robbins), wizualizacja

muzykoterapeutów według kryteriów Światowej Federacji Muzykoterapii. Przewodniczącym PSMT jest dr Krzysztof Stachyra.

Potrzeba certyfikacji wynika zapewne z faktu, że obecnie muzykoterapeutami mienią się zarówno absolwenci wyższych studiów, jak i absolwenci kilkudniowych kursów leczenia kamertonami (tzw. „muzykoterapia dogłębna – komórkowa”) czy misami.

Terapia

Muzykoterapię można stosować właściwie u wszystkich pacjentów, bez względu na wiek i rodzaj schorzenia. Bez znaczenia są zdolności muzyczne – słuch, poczucie rytmu, wiedza o muzyce – bowiem najważniejsze jest uczestnictwo w zajęciach. Jedyne przeciwwskazania to tzw. epilepsja muzykogenna i ostra psychoza. Christoph Drösser pisze:

Muzykologię można studiować w następujących polskich uczelniach: Akademia Muzyczna im. Karola Lipińskiego we Wrocławiu

Studia stacjonarne I stopnia
Studia stacjonarne II stopnia
Podyplomowe studia muzykoterapii (4 semestry)

Akademia Muzyczna im. Grażyny i Kiejstuty Bacewiczów w Łodzi

Niestacjonarne studia I stopnia
Niestacjonarne studia II stopnia

Akademia Muzyczna im. Karola Szymanowskiego w Katowicach

Studia stacjonarne I stopnia
Akademia Muzyczna w Krakowie
Podyplomowe studia muzykoterapii (5 semestrów)

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

Studia podyplomowe (3 semestry)
Uniwersytet Zielonogórski
Studia podyplomowe (3 semestry)

zacja kierowana z muzyką (Guided Imagery and Music), muzykoterapia improwizacyjna, muzykoterapia zorientowana analitycznie, muzykoterapia behawioralna.

Wszystkie te kierunki wyrastają z dwóch podstawowych szkół muzykoterapii – „amerykańskiej” (muzykoterapia jako swoista apteka utworów na konkretne dolegliwości) i „szwedzkiej” (muzykoterapia jako część całościowego, „dogłębnego” procesu psychoterapii danej osoby). Ten podział znajduje odzwierciedlenie w polskiej muzykoterapii, zdominowanej przez dwie metody: Mobilna Rekreacja Muzyczna oraz Portret Muzyczny.

Twórcą Mobilnej Rekreacji Muzycznej jest anestezjolog Maciej Kierył, który opracował „Uporządkowany zbiór ćwiczeń ruchowych, rytmicznych, perkusyjnych, oddechowych, wyobraźni plastycznej, poetyckiej i działań relaksacyjnych, stymulowanych różnorodną muzyką. Ćwiczenia nawiązują do rytmów biologicznych człowieka (wolny, spokojny oddech, miarowa akcja serca) i codziennych zachowań (ziewanie, przeciągnięcie się, klaskanie w dłonie, oklepywanie ud, krok marszowy)”. Zadaniem tych ćwiczeń jest pobudzenie, zrelaksowanie, poprawa kondycji, poszerzenie wyobraźni, wypracowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Teoretykiem i praktykiem Portretu Muzycznego jest Elżbieta Galińska, muzykolog i psychoterapeuta. Według niej, zadaniem muzyki polega na zobrazowaniu cech pacjenta po to, żeby otrzymał informacje o własnej osobowości i o tym, jak jest postrzegany przez otoczenie: „Struktura muzyczna jako pochodna stylu historycznego i indywidualnego kompozycji oraz jej schematu formalnego, aparatu wykonawczego, a także charakteru wyrazowego danego utworu i typu emocjonalizmu wpływa na formę i treść wyobrażeń oraz na ich zawartość emocjonalną. Niektóre utwory muzyczne zawierają określone, uniwersalne formuły melodyczne, rytmiczne i harmoniczne w typie inwariantów, toteż niezależnie od odbiorcy, wywołują zawsze zbliżone treści oraz emocje. Muzyka jest silniejszym bodźcem projekcyjnym niż słowo [...]. Muzyka do technik projekcyjnych typu kierowanej wyobraźni powinna wywoływać różnorodne emocje, tak aby umożliwiać dotarcie do wypartych emocji i «utajonej» części psychiki”.

„Muzyka leczy mnie z depresji z pewnością od lekarza, bez dodatkowych cierpień i bez pięknego honorarium” – mawiała George Sand. Swoją muzyką leczył ją osobiście Fryderyk Chopin. Dziś każdy może mieć muzyczne lekarstwa w swojej płycie. ❁



Twilight of the Gods. The Ultimate Wagner Ring Collection

Blythe, Kaufmann, Morris, Owens, Terfel, Voigt, Westbroek/The Metropolitan Opera Orchestra and Chorus/Levine, Luisi

Deutsche Grammophon 2012

Interpretacja: ●●●●●

Realizacja: ●●●●●

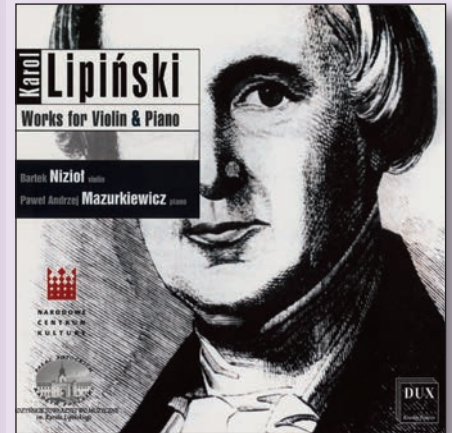
Tak jak istnieją telewizyjne (dłuższe) i kinowe (krótsze) wersje filmów, tak z pełnej tetralogii Wagnera „Pierścień Nibelunga” (około 1100 minut) zrobiono drastyczny skrót (do 160 minut). Dwupłytowy album wziął tytuł od ostatniej z czterech części cyklu: „Zmierzch bogów” i zawiera nagrania live z nowojorskiej Metropolitan Opera, w której w latach 2010-12 odbyły się premiery kolejnych oper w reżyserii Roberta Lepage’a, pod batutą Jamesa Levine’a oraz Fabio Luisiego.

Autorzy kompilacji zadbali nie tylko o to, żeby sensownie przedstawić główne wątki i bohaterów, lecz także by pokazać najbardziej znane fragmenty-wizytówki wszystkich śpiewaków, biorących udział w przedsięwzięciu. Na scenie udało się zebrać kwiat współczesnej wokalistyki, głównie artystów regularnie występujących w Met. Wszyscy stworzyli bardzo dobre lub znakomite kreacje. Oczywiście najlepiej byłoby poznać komplet „Ringu” z Met, ale bądźmy realistami, rzadko kto aż tak lubi Wagnera...

Polecamy zatem tę edycję, ze wspaniałymi Jonaszem Kaufmannem (Siegmund) i Brynem Terfelem (Wotan) – silnymi głosami o pięknej, wyrównanej barwie; z energicznymi paniami – Stephanie Blythe (Fricka) i Deborah Voigt (Brünhilde) oraz Jay Hunterem Morrisem w roli Siegfrieda.

Rozczarowuje Holenderka Eva-Maria Westbroek (Sieglinde), forsująca głos i nie kontrolująca vibrato. Orkiestra, pod oboma maestrami, brzmi świetnie. ■

Hanna i Andrzej Milewscy



Karol Lipiński: Works for Violin & Piano

Bartek Nizioł (skrzypce)

Paweł Andrzej Mazurkiewicz (fortepian)

Dux 2011

Interpretacja: ●●●●●

Realizacja: ●●●●●

Pianista Paweł Andrzej Mazurkiewicz i skrzypek Bartek (dawniej: Bartłomiej) Nizioł znaleźli swoje miejsce na ziemi w Szwajcarii. Obaj są profesorami Hochschule der Künste w Bernie. Z Berna i z Zurychu wyruszają w świat, aby koncertować solo i z orkiestrą lub w składach kameralnych. Nie zapominają o krajowym życiu muzycznym i historii muzyki polskiej, o czym świadczy ich wspólna płyta, na której zajmują się twórczością Karola Lipińskiego.

Lipiński, w pierwszej połowie XIX wieku najślawniejszy w Europie, obok Chopina, polski muzyk, tak jak to było wówczas przyjęte, był zarazem wirtuozem i kompozytorem, tworzącym dla siebie niepowtarzalny repertuar.

Nizioł i Mazurkiewicz na swoim albumie nie zamierzają nikogo rzucać na kolana diabelską sprawnością manualną. Techniczną perfekcją interpretacji przyjmują za oczywistość, natomiast za cel stawiają sobie pokazanie piękna melodii i brzmień tej muzyki. Tak wspaniały instrument jak skrzypce Guarneriusa del Gesù staje się narratorem ciekawych, pełnych emocji historii, np. z cyklu „Morceaux de salon” na motywach Rossiniego. Nawet w słynnych kapryśkach z op. 29 typowo motoryczne oblicze zostaje przesłonięte aurą liryzmu.

Niuansowanie dynamiki i tempa, szeroka, lecz zarazem lekka, lotna i śpiewna fraza – to cechy gry Nizioła. Skrzypce nie rywalizują z fortepianem ani nie spychają go w cień. Dzięki Mazurkiewiczowi partia akompaniamentu okazuje się efektowna, a współpraca w duecie – zabawna i frapująca, dająca radość i wykonawcom, i słuchaczom. ■

Andrzej Milewski