

DOI: <https://doi.org/10.54937/ssf.2022.21.4.122-128>

## **Hudobné presahy edukačného a umeleckého rozvoja, prostredníctvom projektu UP! Umění pomoci**

### **Musical Overlaps of Educational and Artistic Development, through the UP Project! Art of Help**

Tatiana Škapcová

#### **Abstract**

Project *UP! The art of Help* offers social workers space to eliminate exhaustion from work assignments in the social sphere, through music and education. During the application of receptionist music techniques, an accent is placed on the development of participants and anchoring the surviving musical experiences in the drawing. In the interpretation of experiences through drawing and conversation, there is a connection between artistic depiction and reciprocal of a musical work, accentuating creative approaches. In the educational field, planes are supported, which lead the participants to master the mechanisms causing their exhaustion.

**Keywords:** Education. Receptive methodes. Project. Music. Music tehrapy. Burn out.

#### **Úvod**

Receptívne metódy s hudobnou podporou využívané pri hudobných relaxáciách, muzikoterapii, či edukačných stretnutiach využívajúcich hudobné prostriedky, sú dôležitou súčasťou nielen časti muzikoterapeutických prístupov, ale svojou povahou ponúkajú možnosti ku zmierneniu pracovného vyčerpania, syndrómu vyhorenia, častokrát vyplývajúcich z veľkých pracovných či osobných nárokov.

Projekt *UP! Umění pomoci*<sup>1</sup>, ponúka sociálnym pracovníkom, prostredníctvom rozhovoru, počúvania klasickej hudby, imaginácie a výslednej výtvarnej kresby priestor, kde sociálni pracovníci môžu eliminovať známky vyčerpania a vyhorenia z ich vykonávanej práce v sociálnej oblasti. Edukačné presahy sú zamerané v ohľade na sebarozvoj a autoreguláciu napätia prostredníctvom hudby. Vyčerpanie ako dôsledok veľkej pracovnej záťaže nielenže znemožňuje napokon koncentráciu na samotný pracovný proces, ale vo výsledku samotná sociálna – pomáhajúca sféra je tým pádom ochudobnená

---

<sup>1</sup> Projekt je ešte v realizačnej fáze a je podporený z prostriedkov IGA 2021 Univerzity Palackého v Olomouci. Číslo projektu: IGA\_PdF\_2021\_015.

o svoj najdôležitejší zdroj – ľudského jedinca, ktorý pomáha a chce byť pomáhajúci.

Edukačný dopad projektu *UP! Umění pomoci* si tak kladie za jeden z hlavných cieľov podporu zúčastnených v tom, aby prostredníctvom hudby, zistili nielen svoje regulovanie nahromadených emócií a vyčerpania, prostredníctvom hudby, ale projekt im umožňuje aj vnímať svoje hudobné vkusové preferencie a vymedzenie sa voči žánru klasickej hudby. Otvára sa tu tak aj edukačná otázka zástoju, akým spôsobom sme konfrontovaní s klasickou hudbou, ako ju môžeme reflektovať, čo v nás vyvoláva a ako môžeme vizualizovať daný zážitok.

Veľký dôraz na aktívne pracovné nasadenie, hektické životné tempo, alebo nerovnováha v nastavení odpočinku a práce, či tlak zo strany zamestnávateľa. Výpočet len niekoľkých aspektov, ktorým by sme z vlastných skúseností mohli pridávať ďalšie a ďalšie komplikácie s únavou, vyčerpaním a vyhorením súvisiacich možností. K tomu aby sme však nevideli vyhorenie, pracovné vyčerpanie, či bežnú únavu jednosmerným spôsobom a na jednej úrovni, je potrebné zadefinovať konkrétne nuansy a dôvody vzniku daných ťažkostí.

Syndróm vyhorenia je charakterizovaný tam , kde:

1. Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání.
2. Vyskytuje se zvl. u profesí, obsahujících jako podstatnou složku pracovní náplně „práci s lidmi“.
3. Tvoří jej řada symptomů především v oblasti psychické, částečně však též v oblasti fyzické a sociální.
4. Klíčovou složkou syndromu je zřejmě emoční exhausce, kognitivní vyčerpání a „opotrebení“ a často i celková únava.
5. Všechny hlavní složky tohoto syndromu rezultují z chronického stresu.

Vyčerpaní, pasivita a zklamání ve smyslu burnout syndromu se dostavuje jako reakce na převážně pracovní stres. Jako burnout („vyhoření“, či „vyhasnutí“) bývá popisován stav emocionálního vyčerpání vzniklý v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků. (Šolcová – Kebza, 1998).

### **Ideové východiská projektu**

Nastavená línia pomoci klientom v sociálnej sfére je v súlade do tej miery, do ktorej vieme udržať hranicu medzi: na klienta zameraného prístupu a proaktívneho prístupu zameraného na samotného sociálneho pracovníka. V praxi majú ľudia v pomáhajúcich profesiách veľké možnosti, ako sa vzdelávať, participovať na prežívaní klienta prostredníctvom rôznych vciťujúcich sa cvičení a techník. Málokedy je však kladený dôraz na pocity samotných pomáhajúcich sociálnych pracovníkov a ich potreby v oblasti podpory v zdravom prežívaní emócií, či pracovnom nasadení a i možnom pracovnom vyčerpaní.

Projekt *UP! – Umění pomoci* je tak platformou, kde sa chcú redukovať nielen rozdiely, ale i otvoriť sa priestor pre otázky, ktoré v sociálnej sfére môžu rezonovať, a síce pomáhať a byť pomáhajúcim s rešpektom ku sebe samému, as tým, že sociálni pracovníci poznajú mechanizmy a techniky umožňujúce im vlastné nadobúdanie síl a rovnováhy.

Metódy a hudba používaná v danom projektovom programe tuto hudobnú – percepčnú i edukačnú skúsenosť sociálnym pracovníkom ponúka. Projekt má dosah nielen na umelecký – tvorivý rozvoj zúčastnených, ale taktiež vytvára priestor pre edukačný dopad a seba - edukačné, psychohygienické návyky pri dlho dobejšej práci so stresom.

Relaxáciu prostredníctvom využitia hudby, môžeme využívať a sprostredkovať niekoľkými spôsobmi. Ako popisuje Denise Grocke (2007) existuje niekoľko relaxačno – hudobných prístupov, kde zmieňuje najmä metódu Guided Imagery and Music (GIM) zostavenú z myšlienok Helen Bonny a Savary (1973), Fleming (1990 – 1992) a Ventre (1990 – 1992). Progresívna svalová relaxácia (PMR) vychádzajúca zo základov Jacobsonovej progresívnej relaxácie (1938) a možnosti autogénneho prístupu ku relaxácii (Schultz a Luthe, 1959).

Metóda GIM (Guided Imagery Music), z ktorej je inšpirovaný priebeh a spôsob práce je metódou, ktorú v druhej polovici dvadsiateho storočia etablovala Helen Bonny na pôde psychiatrickej kliniky v USA. Táto metóda GIM v širšom kontexte aplikovaná v rámci modelu receptívnej muzikoterapie je často využívaná ako relaxačný prostriedok ku ukludneniu, vzbudeniu imaginácií, práce s predstavivosťou a výtvarným artefaktom. Podstatnou súčasťou GIM metódy je popri klientovi / pacientovi, terapeut, muzikoterapeut, človek ako vyškolený jedinec GIM metódou. Má úlohu facilitátora, ktorý daný priebeh stretnutia podporuje, upevňuje imaginatívne presahy a celkovú situáciu moderuje podporným rozhovorom a výberom klasickej hudby.

Markéta Gerlichová (2021) uvádza tri druhy relaxácie, zameranej na uvoľnenie napätia, zamerané na vizualizácie a zamerané na imaginácie. Christine Herold zaoberajúca sa vo svojej praxi s pacientmi s psychosomatickými ťažkosťami taktiež reflektuje a pracovne používa modifikácie GIM metódy. Isabelle Frohne – Hagemann (2004) v úvode publikácie, ktorej je editorkou, popisuje vývoj počúvania hudby a jej genézu. Akcentuje tak nielen koncepčné hľadiská samotných možností receptívnych hudobných metód, ale zo základu počúvania hudby buduje historický prehľad s možnými indikáciami hudby ako takej.

Jedným z výsledkov stretnutí je obrázok, zachytávajúci rozpoloženie participantky počas počúvanej hudby (Stretnutie 3.5.2021).



### **Procesuálne rozvrhnutie priebehu projektu**

Projekt UP! Umění pomoci, ktorý je ešte aktuálne v realizačnej fáze z hudobného hľadiska sleduje líniu na seba nadväzujúcich krokov podporujúcich tému stretnutí: The Imagery of Calm: Predstava klúdu. Pri tvorbe jednotlivých fáz boli kľúčovými faktormi udržanie merítka klasickej hudby a predstavivosti smerom ku zachyteniu pocitov výtvarnou kresbou. Zdrojmi pre tento prístup sú inšpirácie z publikačnej činnosti Denise Grocke,(2010) a v neposledom rade samotnej Helen Bonny.(2001).

FÁZA	INDIKÁTOR	HUDBA
1. <b>Predstupňová fáza (Pre - onset phase)</b>	/ verbalizácia, rozhovor muzikoterapeuta s účastníkom/	<b>Vkus recipienta</b>
2. <b>Nástup (Onset)</b>	pokojná, ale pozitívna a upokojujúca nálada a melodická línia a pravidelný rytmus	Vivaldi: <i>Concerto in D for Guitar</i> Vaughn Williams: <i>Fantasia on Greensleeves</i>
3. <b>Tvarovanie smerom k špičkovej intenzite (Building toward peak intensity)</b>	vtiahnuť recipienta do rýchlo sa rozširujúcich zážitkov a umožniť mu podľahnutie jeho emóciám. / Intenzita tejto hudby je v pravidelných intervaloch vyvážená hudbou, ktorá má svojou povahou podporujúci a upokojujúci charakter	Brahms: <i>German Requiem</i> Smetana: <i>Vltava</i>  Elgar: <i>Enigma Variations</i> Mozart: <i>Laudate Dominum</i> Schubert: <i>Ave Maria</i>
4. <b>Špičková intenzita (Peak Intensity)</b>	1. keď sa blokuje emócia alebo nie je schopnosť uvoľniť pocity, potom sa na uľahčenie tohto uvoľnenia použije silná hudba 2. keď je cesta nastavená smerom k špičkovému zážitku je vyselektovaná hudba ktorá by uľahčila a podporila tento proces.	1. Beethoven: <i>Fifth Symphony</i> Vivaldi: <i>Four Seasons (Zima)</i>  2. Gounod: <i>St. Celia Mass</i> Faure: <i>Requiem</i> Barber: <i>Adagio for Strings</i> Strauss: <i>"Transfiguration" z Death and Transfiguration</i>
5. <b>Opätovný vstup (Re – Entry)</b>	prechody z vrcholného zážitku späť do normálneho stavu vedomia. Hudba použitá v tomto časovom období odráža povahu vrcholného okamihu	Brahm's <i>Violin Concerto</i> , the "Prelude to Act 1" of Wagner's <i>Lohengrin</i> , and the "Adagio" movement from Rachmaninoff's <i>Second Symphony</i> .

6. <b>Návrat / (Return to normal consciousness)</b>	Hudba podľa jeho výberu.	<b>Vlastný výber recipienta</b>
7. <b>Predstavivosť (Imagery)</b>	Prehrá sa zmysluplná hudba, ktorá zarezonovala v recipientovi z daných fáz, aby sa posilnila vrcholová a pozitívna skúsenosť	<b>1. Tvorba hudobnej mapy, grafickej partitúry (pozícia sebauvedomenia) JA a HUDBA</b> <b>2. Tvorba básne /piesne/ vizuálna tvorba (pozícia seba - ukotvenia)</b> <b>3. Zhodnotenie relaxácie na ceste ku eliminácii vyčerpanosti z práce (pozícia sebareflexie)</b>

### **Indikácie a kontraindikácie**

Z hľadiska nastavených receptívnych metód je vždy prítomný mantinel medzi indikačnými a kontraindikačnými dopadmi počúvanej hudby. Rozhovor pred počúvanou hudbou, verbálna podpora počas počúvanej hudby a záverečný rozhovor sú nástrojmi, ktoré ošetrujú celý proces počúvania hudby. Verbalizovanie a skonkretizovanie možných nežiadúcich javov spojených s počúvaním konkrétnej hudobnej skladby (spomienky na nepríjemnú udalosť, alebo napätie vyvolávajúce konkrétnou hudobnou skladbou) sú prostriedkami o možnostiach, nielen ako hovoriť o hudbe, ktorá má k nám blízko, ale i naopak.

Výsledkom tak nie je iba relaxačná rovina, ale aj edukačný zámer spoznať, kde daný hudobný vkus recipienta združuje svoju pozornosť a aký druh hudby je blízky konkrétnemu poslucháčovi.

### **Diskusia**

V priebehu stretnutí projektu *UP! Umění pomoci* sa aplikuje klasická hudba, ktorá odráža zo základu jednotlivých tém stretnutí samostatnú dramaturgiu. Jednotlivé stretnutia sú tematicky rozčlenené a v rámci stretnutia majú danú štruktúru obsahujúcu rozhovor, zameranie sa na konkrétnu oblasť a podporu edukačného a tvorivého procesu v nej.

Celkový interpretačný dopad spočíva v konfrontácii zúčastnených v rámci pozorovania, štrukturalizovaného rozhovoru pred a po stretnutiach a samotným priebehom stretnutí. Do budúcnosti je tak otvorený priestor i otázka, ako sprostredkovať hudobný proces širšej vrstve ľudí, ktorý v danej pracovnej

oblasti môžu pociťovať vyčerpanosť, napätie, či začínajúce príznaky syndrómu vyhorenia.

Myslím si, že samotná hudba dokáže nielen kreovať daný proces umeleckou a edukačnou cestou, ale podporuje človeka v jeho upevnení a možnosti sebapoznania a dosiahnutia rovnováhy.

### **Bibliografia**

- Bonny, Helen. Music Psychotherapy: Guided Imagery and Music. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 10(3). 2001.  
<https://doi.org/10.15845/voices.v10i3.568>
- Frohne – Hagemann, Isabelle. Ed. *Rezeptive Musiktherapie*. Reichert Verlag, Wiesbaden. Theorie und Praxis. 2004.  
<https://doi.org/10.29091/9783752001440>
- Gerlichová Markéta. *Muzikoterapie v praxi. Příběhy muzikoterapeutických cest*. Grada, Praha. 2021.
- Grocke, Denise. An Overview of Research in the Bonny Method of Guided Imagery and Music. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 10(3). 2010. <https://doi.org/10.15845/voices.v10i3.340>
- Šolcová, Iva - Kebza, Vladimír. *Syndrom vyhoření*, Praha, 1998.

**Mgr. et Mgr. Tatiana Škapcová, DiS.art, Ph.D.**

Katedra hudební výchovy,  
Umelecké centrum Univerzity Palackého v Olomouci,  
Univerzitní 3-5, Olomouc 779 00  
[tatianaskapcova@gmail.com](mailto:tatianaskapcova@gmail.com)