

Muzykoterapia Nordoff Robbins

CHARAKTERYSTYKA I KLUCZOWE ZAŁOŻENIA

Wewnętrzna muzykalność

Muzykoterapia Nordoff Robbins jest jednym z wielu podejść, które wykształciły się w dziedzinie terapii muzyką. W odróżnieniu od form receptywnych polegających na słuchaniu muzyki, podejście Nordoff Robbins jest przykładem terapii aktywnej. Zakłada czynny udział terapeuty i uczestników w grze, śpiewie i ruchu do muzyki. Jego nazwa pochodzi od prekursorów - Paula Nordoffa i Clive'a Robbinsa - kompozytora-pianisty i pedagoga specjalnego. Opiera się na przekonaniu, że każdy człowiek posiada wrodzoną *wewnętrzną muzykalność*, niezależnie od obszaru sprawności, doświadczenia życiowego i muzycznego. W odróżnieniu od zwyczajowo przypisywanego mu znaczenia, słowo „muzykalność” nie odnosi się do muzycznych predyspozycji osób wyjątkowo uzdolnionych. Określa natomiast elementy muzyki obecne w rytmiczności gestów i ruchów, melodyce i barwie głosu, napięciu mięśni i rytmach biologicznych ciała ludzkiego. Wewnętrzna muzykalność objawia się także we wrodzonej zdolności człowieka do reagowania na muzykę. Muzyka nas porusza dosłownie i w przenośni – motywuje do ruchu i wzbudza emocje. Na tej podstawie można stwierdzić, że każda osoba uczestnicząca w sesji może na swój sposób stać się członkiem muzycznego zespołu.

Wewnętrzna muzykalność jest obecna w ludzkim ciele pomimo chorób, niepełnosprawności czy urazów. Dysfunkcje mogą wpływać na jej brzmienie, ale nie mogą jej stłumić. Tworzenie muzyki na podstawie dźwięków głosu, ruchu czy instrumentów pomaga skupić się na muzycznym potencjale osób grających, który jest obecny pomimo ograniczeń poznawczych, fizycznych czy emocjonalnych. Zadaniem muzykoterapeuty Nordoff Robbins jest usłyszeć ruch, głos i grę drugiej osoby jako element utworu muzycznego. Improwizując, terapeuta zaprasza uczestników do wspólnej gry inspirowanej ruchem, dźwiękami ciała i instrumentów.



Improwizacja

Stając się członkami muzycznego zespołu, grający mogą bezpośrednio wpłynąć na brzmienie wspólnie tworzonej muzyki. Wykonując miarowe kroki lub uderzając w bęben, nadają utworowi rytm i tempo; śpiewając, tworzą melodię piosenki nierzadko przechodzącą w dialog pomiędzy śpiewającymi. Zadaniem terapeuty jest stworzyć warunki, w których każdy uczestnik może zostać usłyszany i włączyć się do gry lub śpiewu. Muzyka staje się pomostem pomiędzy grającymi. Jest zrozumiała i przystępna, ponieważ wynika ze sposobu bycia i gry osób ją wykonujących.

Improwizacja jest kluczowym założeniem podejścia Nordoff Robbins. Pozwala grającym zestroić się ze sobą, a w odpowiednim czasie również nadać muzyce nowy kierunek. Odzwierciedlając sposób bycia i gry drugiej osoby, terapeuta daje jej swoją uważność i poczucie bycia wysłuchaną. W dalszym toku improwizacji, zmieniając bieg muzyki, uczestnicy odkrywają przed sobą nowe sposoby gry. Aktywne muzykowanie wymaga szeregu umiejętności, które stymulują osobisty i społeczny rozwój grających. Koncentracja, poczucie sprawczości i pewności siebie, aktywność ruchowa, kreatywność, swoboda wyrazu i otwartość na zespołową współpracę – to przykłady zasobów, które możemy wykorzystywać i rozwijać dzięki terapii w muzyce.



Terapia w muzyce

Muzykoterapia Nordoff Robbins opiera się na doświadczaniu własnej gry i zespołowej współpracy. W odróżnieniu od podejść określanych jako *muzyka w terapii*, w których muzyka jest jednym z kilku elementów pracy terapeutycznej, proces terapii Nordoff Robbins dokonuje się w samym akcie tworzenia muzyki. Nazywa się go *terapią w muzyce*. Kierunku terapii nie determinują cele pozamuzyczne takie jak usprawnienie ruchu, mowy czy nabywanie umiejętności społecznych. Dążenie do nich może być rzeczą wtórną, jednak nie są one konieczne do potwierdzenia zasadności procesu terapii.

Istotą muzykoterapii Nordoff Robbins są walory estetyczne granej muzyki i doświadczenie własnej gry w kontekście współpracy zespołowej. Grając, uczestnicy dążą do wypełniania swojego twórczego potencjału – do rozwijania kreatywnej postawy wobec świata, ludzi i muzyki. Procesy zachodzące w muzyce i pomiędzy tworzącymi ją osobami są jednocześnie procesami terapeutycznymi, a rozwój muzyki jest tożsamy z rozwojem wykonujących ją osób.

Rozwój kreatywności

Podejście Nordoff Robbins zwane jest inaczej „muzykoterapią kreatywną” (*creative music therapy*). Nazwa ta podkreśla kluczową rolę rozwoju kreatywności grających – swobody wyrazu i umiejętności odnajdywania się w różnorodnych rolach względem innych członków i członkiń zespołu. To proces kształtowania własnej osoby zachodzący jednocześnie na poziomach intra- i interpersonalnym. Rolą terapeuty jest towarzyszenie uczestnikom w odkrywaniu ich potencjału do autonomii, wyobraźni, elastyczności i aktywności społecznej. W przeciwieństwie do bierności i bezruchu będących oznaką skrzepowanej muzykalności, umiejętność zaangażowania się w twórczość muzyczną jest objawem dobrostanu i sił witalnych. W muzykoterapii kreatywnej twórczość uczestników i uczestniczek staje się celem samym w sobie. Pobudzanie kreatywności i wsłuchiwanie się we własny muzyczno-osobisty potencjał stawiane są w centrum procesu terapeutycznego.

Przykład sesji indywidualnej: <https://youtu.be/uIBVCmTkwHM>

Przykład sesji grupowej: <https://youtu.be/LZm2FbVEG7E>

Muzykoterapeutyczna kampania „Ciało Społeczne”: <https://youtu.be/tR0ii2s9Llo>

