



Markéta Gerlichová – otázky

Jak jste se k práci muzikoterapeutky dostala? Co bylo tím hlavním impulzem, který rozhodl, že se budete muzikoterapii věnovat naplno?

Zcela určitě mě velmi ovlivnil fakt, že pocházím z hudební rodiny a že se u nás doma hodně zpívalo. Maminka byla učitelkou hudební výchovy a zároveň speciální pedagožkou a učila např. v Jedličkově Ústavu, kde s profesorem Střelákem vedla pěvecký sbor. Můj otec je profesionální houslista. Ráda pracuji s lidmi a spojení „doprovázení“ (terapia) + „hudba“ (musica) = „muzikoterapie“ mě přišlo velmi smysluplné.

Kdo vás ve vaší muzikoterapeutické praxi a studiu nejvíce ovlivnil z Čech i ze zahraničí?

Ovlivnila mě řada osobností, např. Josef Krček – výborný muzikant, muzikoterapeut a člověk. Ovlivnila mě doc. Alena Tichá svým energickým a optimistickým přístupem i k tzv. „nezpěvákům“ a svým přátelským způsobem, jakým předává dovednosti. Ovlivnil mě prof. Herden, Pavel Jurkovič a další.

V čem podle vás spočívá léčivá síla hlasu a zpěvu?

Hudba je velké tajemství. Léčivá síla se dotýká tohoto tajemství, o kterém zdaleka všechno nevíme. Ale víme např. to, že zpěv pomáhá okysličovat krev, protože při zpěvu hlouběji dýcháme, a to jistě přispívá ke zdraví. Dále víme, že při zpívání posilujeme hlavní dýchací sval - bránici, což opět přispívá ke kvalitnějšímu dýchání, ale také ke zpevnění břišních svalů. Víme, že zpěv podněcuje energii a přispívá k radosti ze života. Víme, že zpěv spojuje lidi společným prožitkem. A ještě mnohem více ...

V čem vidíte hlavní klady muzikoterapie, zejména pokud je použita na léčení fyzických či psychických chorob?

Muzikoterapii lze pracovat velmi jemně a neinvazivně. Člověk většinou sám pozná v pravý čas, čemu se věnovat intenzivněji a co ještě nechat být. Muzikoterapii lze přistoupit k problémům jiným způsobem, a díky tomu se často daří „rozmotat“ složitost obtíží překvapivě jednoduše. Díky hudbě je také možno odbourat různé psychické i fyzické bariéry.

Vášim dalším oborem je fyzioterapie. Jakou máte zkušenost s kombinací fyzioterapie a muzikoterapie?

Díky fyzioterapii si možná více uvědomuji, jak lidské tělo funguje a jak jsou duše a tělo propojeny. Je to velmi inspirativní - tělesný vjem má přímou vazbu na emoční prožitky a obráceně.

V čem Vás samotnou muzikoterapeutická práce s hlasem inspiruje a baví?

Hlas je první hudební nástroj všech lidí. Práce s hlasem člověka ovlivňuje více, než si myslí. Hlasový projev každého z nás je originální a svébytný. Velmi mě baví, jak je tato práce tvořivá a pokaždé trochu jiná. Je radostné pozorovat rozvoj pěveckých dovedností u osob, které si myslely, že „neumí zpívat“.

Můžete alespoň ve stručnosti nastínit vaši vlastní muzikoterapeutickou metodu Ikapus?

Název metody IKAPUS (bájný zpěvný pták) je vlastně také zkratkou prvních písmen následujícího seznamu:

I	– invence
K	– kreativita
A	– aktivita
P	– pohyb
U	– uvolnění
S	– sebeuvědomění

I – Invence

- Každý originální nápad je v muzikoterapii hodnotnější než interpretace někoho jiného (podotýkám, že v muzikoterapii, pro umělecké provedení to vždy neplatí).

K – Kreativita

- Rozvíjení přirozené tvořivosti v člověku pomáhá nastartovat sebeuzdravující procesy, zažít radost ze svých schopností.

A – Aktivita

- Aktivita stimuluje, přispívá k cílevědomému přístupu k řešení problémů.

P – Pohyb

- Pohyb je něco nám všem lidem velmi přirozeného a osvěžujícího (pokud je ho s mírou). Každý potřebuje nejprve najít (objevit) pohyb, který je mu přirozený a teprve pak může doplňovat další druhy pohybů, které mu nejsou vlastní.

U – uvolnění

- Člověk zbavený napětí a stresu se nejen lépe cítí, ale mnohdy pak podává výrazně lepší výkony. Udělat si prostor jen na sebe a na svou relaxaci řada lidí vnímá jako luxus - někteří sice cítí, že by to potřebovali, ale neumějí si na své vlastní uvolnění vyhradit čas. A ti nejvíce přetížení již vlastně neumějí zastavit a zklidnit se.

S – sebeuvědomění

- Pro zdárnou životní cestu je důležité uvědomit si své vlastní Já. U každého člověka je důležité uvědomit si sám sebe, své pocity, přání, reálné možnosti - i to, jaké je zrovna nyní jeho místo mezi lidmi. Je potřeba nalézt svůj způsob vnímání, prožívání, řešení konfliktu, svůj způsob vidění věcí. Pokud byl člověk od dětství veden k tomu, že musí vyhovět přání rodičů, učitelů atp., nemá pak prostor vnímat sám sebe, často nepozná to nejpodstatnější, co je uvnitř něj.

Obor muzikoterapie v ČR jednoznačně není dostatečně rozvinutý (možnosti studia, praxe, dosažitelnost odborné literatury atp.) Jste co do budoucnosti muzikoterapie v Čechách optimistická?

Jsem optimistická, protože se nám podařilo vstoupit do EMTC (Evropská konfederace muzikoterapeutů), kde nás velmi vřele přivítali a máme nyní více možností předávat si zkušenosti, studovat v zahraničí, inspirovat se způsobem vzdělávání apod.

Tradice živého každodenního zpěvu postupně upadá, alespoň u nás v Evropě. Myslíte, že jsme kvůli tomu ztratili kontakt s něčím podstatným, co je pro naše životy důležité?

Nemyslím si, že tradice živého zpěvu (která je velice důležitá, zvláště v rodinách) vyloženě upadá. Spíš ji rozvíjí jen určité sociální skupiny. Ale i dnes u nás fungují velmi dobré „hudební hrátky“, např. v různých rodičovských centrech. Hudební výchova ve školách je na rozmanité úrovni, závisí na osobnosti učitele hudební výchovy a ředitele školy. Možná je škoda, že většina ZUŠ tolik zdůrazňuje profesionalizaci zpěvu a hudební výchovy vůbec. Vždyť každý z nás máme od přírody schopnost hudbu vnímat, zpívat a tvořit. Podstatné je, abychom mohli být sami za sebe a aby nám někdo nebral naše přirozené schopnosti jen proto, že podle něho to má být nějak jinak.

Zpěv je krásný, zdravý, pozitivní. Nebojme se zpívat! Vždyť každý se může ve zpěvu rozvíjet, chce-li.

Můžete se s námi podělit o nějaký silný osobní zážitek spojený se zpěvem?

Myslím, že jich mám celou řadu. První, který se mi ale vybaví, je skupinový zpěv kánonů a chorálů, kdy jsem měla pocit, že hudba prostoupila všechno a že se díky zpěvu spojil celý svět.

Otázky připravila Hana Kubáčková