

MIEJSCE MUZYKI W ŻYCIU OSÓB STARSZYCH

Lidia Kataryńczuk-Mania

*Uniwersytet Zielonogórski **

Streszczenie: Przedmiotem artykułu są rozważania na temat problematyki starzenia się z podkreśleniem znaczącej roli muzyki w codzienności osób starszych. Fenomen muzyki może sprawić, że dla wielu starszych osób jest ona doskonałą potrzebą życiową, bezpiecznym funkcjonowaniem (psychicznym i fizycznym) w relacjach rodzinnych i towarzyskich.

Słowa kluczowe: formy aktywności muzycznej, muzyka, starzenie się, starość.

Wymiary życia człowieka mają swoje własne rytmy dojrzewania i starzenia się. Wyróżnia się płaszczyznę życia biologicznego, sprawności ruchowej organizmu, sferę życia duchowego (umysłowego), sferę zawodową, społeczną (rodzinną), kulturalną (uczestnictwo w kulturze). Dynamiczny charakter człowieka wpływa na dyspozycyjność osobistą i nastawienie społecznego odbioru. Można powiedzieć, że tak działamy, na ile się czujemy i jesteśmy sprawni, i jaka jest nasza petryfikacja sprawności. Nikołaj Bierdiajew (1874–1948) uważa, że „Nie istnieje starość ducha, w duchu jest wieczna młodość. Istnieje tylko starość ciała i starość tej części duszy, która związana jest z ciałem. Istnieją starcze dziwactwa. Drażliwość wobec rzeczywistości. Ale myśl jeszcze bardziej się wyostreza. Wszystko dla myśli się odnawia. Ogromnie wzrasta możliwość porównywania [...]. Najważniejszą rzeczą jest osiągnięcie ekstazy stanu myśli i czucia, które wnoszą nas ponad codzienność” (cyt. za: Cackowski, 1997, s. 279).

Starzenie się

W psychologii okres starzenia się człowieka nazwany jest późną dorosłością. Kiedy on się zaczyna? Z czysto medycznego punktu widzenia początek wskazywany jest zwykle między 60. a 65. rokiem życia. Z biegiem lat człowiek wchodzi w kolejne jego etapy: wiek podeszły (młodzi–starzy), starszy (starzy–starzy) i sędziwy (długowieczni). Wiążą się one z wielowymiarowym spadkiem zdolności przystosowawczych, pogłębiającą się niesamodzielnością i bezradnością życiową.

Od połowy XX wieku odnotowuje się zjawisko gwałtownego starzenia się społeczeństw, zwłaszcza w krajach, w których standard życia jest wysoki. Wynika to ze znacznego wydłużenia się średniego okresu ludzkiego życia spowodowanego lepszymi warunkami bytowania, poprawą opieki medycznej, a także podniesieniem poziomu wykształcenia.

* lidia.katarynczuk.mania@gmail.com

Oczekiwać należy, że kolejne roczniki, przekraczając próg starości, będą odznaczały się coraz lepszym stanem zdrowia, a także coraz lepszym wykształceniem. Stworzy to podwaliny pod zwiększanie udziału tej grupy w różnych formach aktywności społecznej. Zachowanie jak najlepszego ogólnego dobrostanu w przypadku starszych ludzi sprawi, że dłużej pozostaną oni niezależnymi i aktywnymi członkami swoich rodzin i środowisk. Psychologowie przekonują zresztą, że okres późnej dorosłości wcale nie musi wiązać się z obniżeniem czy ograniczeniem ogólnego dobrostanu. Nawet w przypadku ograniczeń w jednej dziedzinie życia można doświadczać satysfakcjonującego rozwoju w innych wymiarach. Skupiając uwagę na pozytywnych aspektach sytuacji, w jakiej przyszło człowiekowi starszemu funkcjonować, mając dobre relacje z innymi, akceptując samego siebie, rozwijając się, można przekonać się, że starzenie może być doświadczeniem pozytywnym, prowadzącym do ożywienia, a nie procesem, który rozwój ogranicza.

Muzyka jako doświadczenie uniwersalne

Muzyka tkwi w samej istocie człowieczeństwa. Wraz z mową jest czymś, co odróżnia nas od innych gatunków. Przez wiele tysięcy lat muzyka, a zwłaszcza śpiew, odgrywała ważną rolę w funkcjonowaniu społeczeństw. Obecnie panuje ogólna zgoda odnośnie do stwierdzenia, że muzyka jest uniwersalną cechą ludzkości. Badania potwierdzają również, że zdecydowana większość z nas jest zdolna ją zrozumieć i że, począwszy od dzieciństwa, muzyka aktywnie towarzyszy naszemu codziennemu życiu (Creech, Ellison, 2010). Dzięki muzyce ludzie mogą komunikować się między sobą, a muzykalność jest czymś tak uniwersalnym jak zdolności językowe i w podobny sposób może ulegać rozwojowi.

Oddziaływanie muzyki na człowieka wykracza poza sam odbiór dźwięku. Może ona wpływać na doświadczenie fizjologiczne (np. zmianę rytmu serca), poznawcze (ułatwianie przyswajania wiedzy), emocjonalne itd. Fakt, że muzyka oddziałuje na fizyczną, emocjonalną i poznawczą sferę człowieka staje się kluczem do wykorzystania jej w celu podniesienia ogólnego dobrostanu jednostki (por. Lecourt, 2008, Konieczna-Nowak, 2013, Stachyra, 2014 i in.).

Muzyka jako aktywizator osób starszych

Panuje przekonanie, że ludzie starzy nie lubią zmian i bardzo niechętnie uczestniczą w nowych aktywnych działaniach. Jednak naukowcy udowodnili, że stereotyp ten można szybko obalić, choćby poprzez zaangażowanie w działania związane z muzyką. Na przestrzeni ostatnich lat kilku badaczy, niezależnie od siebie, podejmowało próby dowiedzenia tego, że muzyka może pomagać osobom starszym zmieniać zachowania, emocje czy wpływać na ich stan fizyczny. Ernest Lawrence Rossi (1993), Ruth McCaffrey i Edward Freeman (2003, s. 517–524) udowodnili np., że jest co najmniej kilka obszarów, w których wskutek oddziaływania muzyki może nastąpić wyrażona zmiana:

- 1 – sfera fizyczna – samo słuchanie muzyki może poprawić stan fizyczny człowieka, gdyż zwiększa się motywacja do wykonywania ćwiczeń; ruch zsynchronizowany z takim podstawowym elementem muzycznym jak rytm, ułatwia sprawowanie kontroli nad własnym ciałem;
- 2 – odczuwanie bólu – słuchanie muzyki może przyczynić się do zmniejszenia odczuwania bólu;
- 3 – witalność – muzyka może być doskonałą motywacją, co przyczynia się do efektywniejszej rehabilitacji i lepszego fizycznego funkcjonowania w społeczności;

4 – funkcjonowanie w sferze społecznej – muzyka przywraca umiejętność komunikacji z najbliższymi i ułatwia integrację społeczną;

5 – sfera emocjonalna – muzyka wpływa na poprawę samopoczucia emocjonalnego, pozwala szybciej powrócić do codziennego funkcjonowania po okresach depresji czy obniżonego nastroju;

6 – zdrowie psychiczne – muzyka może wpływać na zatrzymanie bądź spowolnienie procesów demencji.

W Wielkiej Brytanii w ramach programu skierowanego do osób starszych (*The New Dynamics of Ageing Programme*) przeprowadzono, oprócz wielu innych, projekt: *Music for Life Project: The role of participation in community music activities in promoting social engagement and well-being in older people* (http://www.newdynamics.group.shef.ac.uk/assets/files/NDA%20Findings_9.pdf). Udział osób starszych w zajęciach muzycznych miał pomóc w promowaniu zaangażowania społecznego tej grupy społeczeństwa, a także w podniesieniu samopoczucia poszczególnych jednostek. W wyniku udziału w najróżniejszych formach zajęć muzycznych (gra na instrumentach, śpiew, komponowanie, poznawanie teorii i historii muzyki, koncerty, reżyseria dźwięku i in.) uczestnicy zauważyli, że doświadczyli wielu korzyści: zaspokojona została potrzeba przynależności, uznania, akceptacji, czucia się potrzebnym. Stanięcie przed nowymi wyzwaniem pozwoliło uaktywnić umysł i ciało, poprawić koncentrację i pamięć, dać odpór depresyjnym nastrojom, poczuć radość zabawy i odczuć przyjemność. Okazało się, że w dojrzałym wieku można doświadczać czegoś nowego i być z tego powodu zadowolonym.

Muzyczna aktywność osób starszych – jej znaczenie, wybrane uwarunkowania i realizacja

Aktywność to jedna z podstawowych cech człowieka, która sprzyja pobudzaniu badawczego nastawienia, a co za tym idzie kreowaniu twórczości. Jest przeciwagą dla konformizmu i nudy, które lubią zawłaszczać osobowość jednostki, spychając ją do roli biernego obserwatora i bezrefleksyjnego wykonawcy poleceń wydawanych przez silniejszych.

Działalność estetyczna jako jeden z rodzajów aktywności, której celem jest m.in. pobudzenie do twórczego rozwoju, inspirowanie psychicznej samodzielności, angażowanie do działań o charakterze ekspresyjnym, może przybierać różne formy – werbalne lub pozawerbalne, percepcji i recepcji sztuki czy indywidualnych działań twórczych. Częścią owej działalności jest muzyka. Sprawia ona, że nasza codzienność może stać się bardziej ciekawą i barwną. To rytm, harmonia, dźwięki bawią, odprężają, pobudzają do działania. Od dziecięcych fascynacji wydającymi dźwięki przedmiotami, poprzez młodzieńczy entuzjazm w poznawaniu wielu gatunków muzycznych, po wybranie ulubionego rodzaju muzyki – melodia pozostaje z nami do końca życia. W starszym zaś wieku nie tylko przywołuje wspomnienia, ale może stanowić doskonały bodziec, zachęcający do większej aktywności.

Muzyka wspiera utrzymanie w dobrej kondycji pamięci

Swoją pamięć seniorzy mogą ćwiczyć, wykonując znane i lubiane utwory. Piosenki z lat młodości przypominają historie z przeszłości, co pomaga osobom starszym zachować w umyśle ciągłość zdarzeń, które miały miejsce w ich życiu na przestrzeni wielu dziesiątek lat. Nucenie melodii lub jej odgrywanie na instrumencie pozytywnie wpływa na umysł, opóźniając proces zapominania i demencji.

Śpiew chroni przed zaburzeniami poznawczymi i poprawia ogólną kondycję

Śpiewanie może wpływać zarówno na poprawę nastroju, jak i zdrowie fizyczne. Jest łatwą i bezpieczną formą aktywności. Na ogólną kondycję organizmu oddziałuje podobnie jak wymagający lepszej formy aerobik. Podczas śpiewu płuca napełniają się powietrzem, zwiększając częstość uderzeń serca, co z kolei sprawia, że krew krąży szybciej, docierając do każdej komórki. Częste śpiewanie umożliwia wydzielanie endorfin, które powodują, że na świat wokół patrzy się „przychylniejszym okiem”. To świetny sposób na uniknięcie monotonii, która przytłacza niejednego seniora. Praktykowanie śpiewu zahamowuje dodatkowo proces wiotczenia mięśni twarzy, utrzymuje aparat artykulacji w dobrej formie oraz pozwala zachować płynność mowy (por. Pastuszek-Lipińska, 2014).

Muzyka uwalnia emocje

Wiele starszych osób zмага się z próbą akceptacji zmian, jakim ulegają z wiekiem ciało i umysł. Starość to czas, kiedy przychodzi człowiekowi pogodzić się z pewnymi ograniczeniami. Dzięki muzyce skumulowane emocje, pozostające niejednokrotnie długi czas w ukryciu, znajdują ujście. Taniec, śpiew czy gra na instrumentach pomagają w odreagowaniu silnych napięć. Niekiedy melodia jest pomostem w porozumiewaniu się. Stanowi okazję do podania drugiej osobie ręki, spojrzenia w oczy, przekazania uśmiechu, odczucia wspólnoty z tymi, którzy nas otaczają. Muzyka pomaga przełamać bariery, wydobywając przede wszystkim radość i pozytywne nastawienie.

Taniec wyzwala pozytywną energię

Bardziej aktywni i ekstrawertyczni seniorzy, którym nie wystarcza jedynie słuchanie muzyki, mogą swoje umiejętności doskonalić i eksponować przez taniec towarzyski. Poruszanie się w rytm ulubionych melodii sprawia, że poprawia się kondycja, prostuje sylwetka, rozluźniają mięśnie i wyzwala wiele pozytywnej energii. Taniec zwiększa wytrzymałość, wzmacniając przede wszystkim serce. Ponadto rozluźnia stawy, pomagając uniknąć artretyzmu. Potrzeba tańca, zabawy, śmiechu do łez, czucia się artystą, wyróżniania się na tle grupy u ludzi starszych jest tak samo silna jak u młodszego pokolenia.

Muzyka pozwala rozwijać kreatywność

Percepcja, tworzenie, wykonywanie muzyki, poznawanie jej historii sprawia, że osoby starsze nie zasklepiają się tylko w swojej przeszłości, lecz umieją dostrzec wartość przyszłości, która być może nie będzie udziałem ich samych, ale ludzi im bliskich, pokoleń, które nastaną po nich. Twórcze działania w wieku wczesnej czy późnej starości zwiększają poczucie własnej wartości i pewność siebie, pozwalają zaangażować się w nowe aktywności, nawiązać nowe kontakty, a jednocześnie dają możliwość dzielenia się wiedzą i dziedzictwem kulturowym z młodszym pokoleniem. Przez swoje zaangażowanie w muzyczną aktywność seniorzy mogą udowodnić, że nie należy zbyt koncentrować się na problemach, które spotykają każdego człowieka na różnych etapach życia, ale wskazywać na potencjał tkwiący w każdym, nawet w najstarszym członku społeczności. W ten sposób stają się pomostem łączącym przeszłość z przyszłością (Kataryńczuk-Mania, 2017).

Truizmem jest stwierdzenie mówiące, że aktywność jest warunkiem nieodzownym udanego, spełnionego życia, niezależnie od liczby przeżytych lat. Szeroko pojęta aktywność, a właściwie aktywna postawa wobec życia, w każdym wieku przyczynia się do rozwoju osobowości, poszerzenia horyzontów myślowych, wzrostu wiary we własne siły i ustalenia samooceny na właściwym poziomie. Czynniki te mają wpływ na konstruowanie pozytywnego obrazu samego siebie i w efekcie lepszego radzenia sobie z różnymi problemami pojawiającymi się w życiu. Osoba aktywna w obliczu trudności nie zasklepia się w sobie, ale – mając w pamięci wcześniejsze, udane akcje radzenia sobie z kłopotami – przyjmuje zjawiające się wyzwania jako naturalną kolej rzeczy. Oczywiście aktywność związana jest przede wszystkim ze stanem zdrowia – im lepszy jego stan (obiektywnie i subiektywnie), tym większa potencjalna mobilność jednostki i więcej możliwości wykorzystania okazji do bycia aktywnym (Kowaleski, Szukalski, 2008).

Analizując formy aktywności proponowane przez Kluby Seniorów, można zauważyć, że najczęściej pojawiają się takie propozycje, jak: spotkania z muzyką – prelekcje na temat wybitnych kompozytorów, wieczory muzyczne, muzyczne wędrowki medialne, spotkania przy muzyce z gramofonem, popołudnia muzyczne i wspólne śpiewanie, „tworzenie piosenek”, chóry, zespoły wokalne, taneczne, wokально-instrumentalne, instrumentalne, zabawy taneczne, warsztaty tańców integracyjnych, towarzyskich, kabarety, formy teatralne z muzyką, muzyczne kalambury. Inną propozycją są zajęcia z muzykoterapii aktywnej, na których wykorzystuje się najczęściej metodę Mobilnej Rekreacji Muzycznej Macieja Kieryła, ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce, gimnastykę muzyczną, terapię dźwiękową – masaż (Kataryńczuk-Mania, 2006, Stachyra, 2012), itp. Zespoły chóralskie zazwyczaj przygotowują repertuar okazjonalny: kołеды, pieśni patriotyczne, biesiadne, okolicznościowe itp. Wspólne muzykowanie służy kontaktom towarzyskim, usprawnianiu kondycji psychofizycznej, wyzwaniu pozytywnych emocji. Ciekawym rozwiązaniem jest uczestniczenie „na żywo” w koncertach lub wspólne wyjścia do instytucji kultury aby brać udział w życiu muzycznym regionu.

Konkludując, muzyka to doskonały środek na zmiany, zdobywanie świadomości, osobistego rozwoju, dobrego samopoczucia. Doskonali ona umiejętność współpracy, zmusza osobę starszą do aktywności psychicznej i fizycznej, wywołuje różne reakcje somatyczno-ruchowe, nadaje sens życia, wspomaga komunikację, zmniejsza wycofanie, zwiększa zainteresowanie zewnętrznymi zdarzeniami. Bogaty repertuar i różnorodność słuchanych utworów muzycznych mogą sprzyjać aktywności twórczej i „przywoływać” wspomnienia. Praca muzyczna z osobami starszymi wymaga specyficznego podejścia, choćby ze względu na zmniejszony stopień koncentracji, zaniki pamięci, męczliwość. Prowadzący zajęcia muzyczne powinien wykazać się kompetencjami muzycznymi i terapeutycznymi (por. Dobaczewski, 2017, Kataryńczuk-Mania, 2005, Lawendowski, Kaleńska-Rodzaj, 2014). Problematyka ta może stać się inspiracją do poszukiwań badawczych.

Bibliografia

- Cackowski, Z. (1997). *Ból, lęk, cierpienie*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Cesarz, H. (2007). Muzykoterapia jako czynnik aktywizujący i wzbogacający jakość życia osób starszych. *Fizjoterapia*, 15(3), 67–72.
- Creech, A., Ellison, J. (2010). Music in the Early Years. W: S. Hallam, A. Creech (eds.), *Music education in the 21st century in the United Kingdom* (pp. 194–210). London: Institute of Education, University of London.
- Cylulko, P., Gładyszewska-Cylulko, J. (red.). (2010). *Muzykoterapia – tożsamość – transgresja - transdyscyplinarność*. Wrocław: Akademia Muzyczna im. K. Lipińskiego, Stowarzyszenie Muzykoterapeutów Polskich.

- Dobaczewski, J. (2017). Muzykoterapia w okresie starości. W: M. Cyłkowska-Nowak, W. Strzelecki (red.), *Muzykoterapia: Między wglądem a inkluzją* (s. 308–323). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Kataryńczuk-Mania, L. (red.). (2005). *Metody i formy terapii sztuką*. Zielona Góra: Wydawnictwo Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- Kataryńczuk-Mania, L. (red.). (2006). *Terapia dźwiękiem*. Zielona Góra: Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- Kataryńczuk-Mania, L. (red.). (2017). *Z zagadnień terapii artystycznej, logopedycznej i pedagogicznej*. Zielona Góra - Skarbona: Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego
- Konieczna-Nowak L. (2013), *Wprowadzenie do muzykoterapii*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Kowaleski, J., Szukalski, P. (red.). 2008. *Pomyślne starzenie się w świetle nauk o zdrowiu. Praca zbiorowa*. Łódź: Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ.
- Lecourt E. (2008). *Muzykoterapia czyli jak wykorzystać siłę dźwięków*. Katowice: Videograf II
- Lawendowski, R., Kaleńska-Rodzaj, J. (2014). *Psychologia muzyki. Współczesne konteksty zastosowań*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia Universalis.
- McCaffrey, R., Freeman, E. (2003). Effect of music on chronic osteoarthritis pain in older people. *Journal of Advanced Nursing*, (5), 517–524.
- Music for Life Project. Pobrane z: http://www.newdynamics.group.shef.ac.uk/assets/files/NDA%20Findings_9.pdf
- Pastuszek-Lipińska, B. (2014). *Melodic Intonation Therapy. Metoda pracy z osobami cierpiącymi na zaburzenia mowy*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Ruda, K., Rymaszewska, J. (2013). Wybrane zagadnienia z terapii muzyką osób chorujących na zaburzenia otępienne. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 8(1), 40–46.
- Rossi, E. L. (1993). *The psychobiology of body-mind healing: New concepts of therapeutic Hypnosis*. New York: W.W. Norton.
- Rueger, Ch. (2000). *Muzyczna apteczka*. Warszawa: Diogenes.
- Stachyra, K. (red.). (2012). *Modele, metody i podejścia w muzykoterapii*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Stachyra, K. (red.). (2014). *Podstawy muzykoterapii*. Lublin: Wydawnictwo: Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.

THE PLACE OF MUSIC IN THE LIVES OF ELDERLY PEOPLE

Abstract: The article attempts to consider the problem of ageing with the emphasis on the significant role of music in everyday life of elderly people. The phenomenon of music can make it a great need for life for elderly people. Music can also mean safe functioning (mental and physical) in family and social relationships.

Keywords: ageing, forms of musical activity, music, old age.