

# Muzykoterapia w procesie kompleksowego leczenia pacjentów onkologicznych

## Music therapy in complex treatment of oncology patients

MAŁGORZATA M. STAŃCZYK

Pracownia Muzykoterapii, Wielkopolskie Centrum Onkologii w Poznaniu

Doniesienia naukowe i badania empiryczne potwierdzają zasadność stosowania muzykoterapii w procesie kompleksowego leczenia pacjentów onkologicznych. Muzykoterapia wspomaga i uzupełnia inne formy terapii – jest dopełnieniem skojarzonego leczenia nowotworów: chirurgii, radioterapii, chemioterapii. W odniesieniu do pacjentów onkologicznych stosowana jest głównie muzykoterapia w formie receptywnej, nastawiona na odbiór muzyki wybranej przez pacjenta lub przez terapeutę. Dla pogłębienia doznań często muzykę łączy się z rysunkiem, czy tekstem literackim. Muzyka jako czynnik, który stymuluje i porządkuje ruch, wykorzystywana jest w przebiegu zajęć muzyczno-ruchowych, towarzyszy także technikom oddechowym i wizualizacyjnym. Kompilacja technik terapeutycznych, elementów muzycznych i ruchowych, zwiększa efektywność procesu terapeutycznego. Muzyka w terapii stosowana jest w celu łagodzenia negatywnych – głównie psychologicznych skutków choroby – odczuwanego bólu, lęku, niepewności, niepokoju, przygnębienia i smutku. Muzykoterapia ukierunkowana jest na dostarczanie dodatnich przeżyć, poprawę nastroju pacjenta oraz zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa i akceptacji. Wprowadzenie muzyki do procesu leczenia kompleksowego pacjentów onkologicznych ułatwia zarazem proces adaptacji do choroby i wpływa korzystnie na poprawę jakości życia pacjentów.

**Słowa kluczowe:** muzyka, muzykoterapia, onkologia

Scientific and empirical research confirm the beneficial use of music therapy in complex treatment of oncology patients. Music therapy assists and supplements other forms of treatment – surgery, radiotherapy and chemotherapy. Oncology patients receive it in form of music selected by themselves or by a therapist, often accompanied by other forms of art or literature. Music stimulates and brings order to movement, therefore it is used in body exercises and breathing and visualization techniques. The compilation of therapeutic techniques improves the effectiveness of treatment. Music is used to alleviate negative, mostly psychological effects of the disease – pain, anxiety, depression and sadness. Music therapy is oriented towards creating positive experiences, increasing wellbeing, and fulfills the need of safety and acceptance. The introduction of music therapy into the complex treatment of oncology patients facilitates the process of adaptation to the disease and positively influences the patients' quality of life.

**Key words:** music, music therapy, oncology

© Hygeia Public Health 2012, 47(4): 424-426

www.h-ph.pl

Nadestano: 15.11.2012

Zakwalifikowano do druku: 11.12.2012

**Adres do korespondencji / Address for correspondence**

Małgorzata Stańczyk

Wielkopolskie Centrum Onkologii w Poznaniu, Pracownia

Muzykoterapii

ul. Garbary 15 61-866 Poznań

tel. (+48 61) 885 08 82

malgorzata.stanczyk@wco.pl, mmstanczyk@umed.poznan.pl

## Wprowadzenie

Muzykoterapia jest formą terapii uzupełniającej i wspomagającej w procesie kompleksowego leczenia stosowaną w wielu dziedzinach medycyny [1-3]. Pozytywny wpływ muzykoterapii stwierdzono zwłaszcza w odniesieniu do psychosomatycznych objawów choroby nowotworowej, jak i negatywnych skutków ubocznych jej leczenia. Muzykoterapia wspomaga i uzupełnia inne formy terapii – jest dopełnieniem skojarzonego leczenia nowotworów w: chirurgii, radioterapii, chemioterapii [4-6]. Efektywność muzykoterapii została potwierdzona przez szereg badań empirycznych, które dotyczyły głównie łagodzenia od-

czuć bólowych [7-9], zaburzeń nastroju, poczucia odprężania i relaksu [10-12] oraz jakości życia [12-15]. Zastosowanie muzyki i muzykoterapii łagodzi odczucie lęku i niepokoju związanego z przyjmowaniem chemioterapii i radioterapią [15-21], pomaga niwelować stres przed- i pooperacyjny [22]. Wielu autorów wskazuje na zasadność stosowania muzyki i innych form sztuki w sytuacji klinicznej. Poza łagodzeniem objawów klinicznych, kontakt ze sztuką dostarcza pozytywnych wrażeń estetycznych, stymuluje wyobraźnię, ekspresję i rozbudza zainteresowania twórcze, a przede wszystkim pomaga w procesie adaptacji do choroby [23-25].

## Definicja, formy i techniki muzykoterapii

Według Światowej Federacji Muzykoterapii, nadrzędnym celem stosowania muzykoterapii jest rozwój wewnętrznego potencjału pacjenta, odbudowa funkcji jednostki, tak aby mogła ona uzyskać lepszą integrację intra- i interpersonalną, a w konsekwencji lepszą jakość życia. Muzykoterapia definiowana jest jako forma psychoterapii, w której muzyka lub jej elementy wykorzystywane są przez terapeutę i pacjenta (grupę pacjentów) w procesie zaprojektowanym dla ułatwienia komunikacji, mobilizacji, ekspresji, uczenia się oraz koncentracji fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej i poznawczej [26].

Metodologia muzykoterapii wyróżnia muzykoterapię receptywną – odbiorczą oraz muzykoterapię aktywną – wykonawczą.

Muzykoterapia receptywna ukierunkowana jest na proces percepcji muzyki, czyli odbieranie wrażeń emocjonalno – intelektualnych towarzyszących percepcji muzyki. Może być ona realizowana w formie dyrektywnej (z ukierunkowaniem na określone treści skojarzeń pozamuzycznych) lub niedyrektywnej – (z pominięciem sugestii słownej) wykorzystującej możliwości samoczynnego oddziaływania utworu muzycznego na stan psychofizyczny pacjenta [27]. Słuchanie odpowiednio dobranej muzyki przynosi pacjentom wiele korzyści – sprzyja uwalnianiu i ekspresji tłumionych emocji, a także daje poczucie spokoju i wyciszenia. Jest to zarazem jedna z podstawowych technik muzykoterapeutycznych, którą łatwo zastosować w sytuacji klinicznej. Zarówno w czasie chemio- jak i radioterapii muzykoterapia może stanowić źródło wsparcia emocjonalnego – zwłaszcza dla tych pacjentów, którzy często doświadczają negatywnych efektów ubocznych leczenia, u których występuje także wysoki poziom lęku, niepokoju, depresja, stany obniżonego nastroju oraz poczucie osamotnienia. Niezwykle efektywne okazuje się włączenie muzyki do treningów relaksacyjnych i połączenie muzyki z ćwiczeniami oddechowymi i wyobrażeniowymi. Istotne znaczenie dla pacjentów onkologicznych ma nauka prostych technik relaksu przy muzyce, co pomaga im radzić sobie z negatywnymi skutkami choroby i jej leczenia, które często towarzyszą pacjentom na przestrzeni całego okresu adaptacji do choroby.

Drugą formą muzykoterapii jest muzykoterapia aktywna (wykonawcza), która ukierunkowana jest na proces odtwarzania (wrażania) muzyki w sposób wokalny, instrumentalny, za pomocą ruchu – gestu i zakłada aktywny udział pacjenta w procesie terapeutycznym. W aktywnej formie muzykoterapii istotne znaczenie mają instrumenty muzyczne, które mogą służyć do spontanicznej gry i improwizacji. Zastosowanie instrumentów muzycznych pozwala na realizację komunikatywno-interaktywnych tech-

nik terapeutycznych, dzięki którym poprawiają się umiejętności komunikacyjne i autoekspresyjne [28]. W przebiegu terapii wskazane jest zastosowanie kompilacji technik terapeutycznych, jak również łączenie elementów muzycznych (ćwiczenia głosowe, śpiew) i ruchowych, co zwiększa efektywność procesu terapeutycznego. Realizacja tak zaprojektowanego programu terapeutycznego jest ukierunkowana na ogólną poprawę nastroju samopoczucia pacjenta. Wspólny ruch przy odpowiednio dobranej muzyce pomaga zwiększyć zakres ruchu, poprawia kondycję psychofizyczną, zwiększa poczucie pewności siebie, daje poczucie bezpieczeństwa, a dodatkowo tworzy więzi społeczne i emocjonalne – czemu służy zwłaszcza grupowa forma terapii. Ruch (spontaniczny lub ukierunkowany) z muzyką jest efektywnym narzędziem terapeutycznym. Muzyka jako czynnik, który stymuluje i porządkuje ruch, pomaga dostosować ruch ciała do rytmicznej stymulacji wynikającej z charakteru emitowanej muzyki, wpływa zarazem na dokładność i płynność ruchu.

Zwłaszcza w aktywnej formie muzykoterapii istotne znaczenie ma czynnik pozawerbalny, który jest swoistego rodzaju komunikatem. Przekaz niewerbalny pozwala na bardziej bezpośrednie uruchomienie procesów emocjonalnych, co tym bardziej przemawia za zastosowaniem form kreatywnej terapii w celach klinicznych.

## Cele i zakres oddziaływania

Muzykoterapia realizowana w oparciu o wymienione powyżej techniki spełnia wiele różnorodnych celów: łagodzi negatywne, głównie psychologiczne skutki choroby nowotworowej (odczucia bólowe, niepokój, stany lękowe, stany obniżonego nastroju), odwraca uwagę od myśli związanych z chorobą, pozwala na odreagowanie napięć emocjonalnych, pozwala na uzyskanie stanu rozluźnienia mięśniowego i emocjonalnego, wpływa na poprawę nastroju i ogólnego samopoczucia pacjenta. Udział w muzykoterapii wpływa na poprawę relacji interpersonalnych i usprawnianie umiejętności komunikowania się w grupie. Pobudza aktywność psychiczną i intelektualną. Udział w muzykoterapii dostarcza wrażeń estetycznych wynikających z kontaktu ze sztuką – stymuluje wyobraźnię, ekspresję i rozbudza zainteresowania twórcze [29-30].

## Podsumowanie

Wielokierunkowe oddziaływanie muzykoterapii na sferę psychiczną i somatyczną człowieka sprawia, iż coraz częściej znajduje ona zastosowanie w wielu dyscyplinach medycyny, a tym samym odnalazła swoje miejsce w ramach holistycznie rozumianego systemu opieki nad pacjentem. W odniesieniu do pacjentów onkologicznych muzykoterapia traktowana jest jako

forma terapii uzupełniającej i wspierającej. Jej zasadniczym celem jest udzielenie choremu wsparcia emocjonalnego, zmniejszenie negatywnych skutków choroby nowotworowej. Zarówno receptywny, jak i aktywny, model muzykoterapii jest możliwy do zastosowania wobec pacjentów onkologicznych – stanowi bezpieczną i nieinwazyjną formę oddziaływania o znacznej efektywności. Muzykoterapia, której głównym narzędziem terapeutycznym jest muzyka, odwołuje się często do innych niewerbalnych środków artystycznego przekazu, jakim rysunek, ruch czy taniec. Przekaz niewerbalny pozwala na bardziej bezpośrednie uruchomienie procesów emocjonalnych, co tym bardziej przemawia za zastosowaniem form kreatywnej terapii w celach klinicznych. W przebiegu terapii muzyka peł-

ni funkcję stymulatora pozytywnych doznań, stanowi również pretekst do wyrażania negatywnych reakcji emocjonalnych związanych z chorobą nowotworową i procesem jej leczenia. Muzyka sama w sobie wydobywa emocjonalne, wglądowe reakcje niezbędne w procesie terapeutycznym, ma zarazem zdolność do poruszania głębokich, zazwyczaj niedostępnych pokładów emocji – co uznawane jest za jedną z unikalnych cech muzykoterapii. Włączenie muzykoterapii w proces kompleksowego leczenia pacjentów onkologicznych pozwala na realizację holistycznego modelu opieki nad pacjentem, która zorientowana jest zarówno na sferę fizyczną, społeczną i psychiczną, zarazem wpływa na poprawę jakości życia człowieka.

## Piśmiennictwo / References

- Aldridge D. Music therapy in medical settings. *J Mind-Body Health* 1993, 9, 1: 17-35.
- Aldridge A. Music therapy research. A review of references in the medical literature. *Arts Psychother* 1993, 20: 11-35.
- Sliwka A, Jarosz A, Nowobilski R. Muzykoterapia jako składowa w procesie leczenia. *Pol Merk Lek* 2006, 124: 400-408.
- Deng G, Cassileth B. Complementary therapies for cancer related symptoms. *J Support Oncol* 2004, 2(5): 419-429.
- Stanczyk M. Music therapy in supportive cancer care. *Rep Pract Oncol Radiother* 2011, 16(5):170-172.
- Magill L. Role of Music Therapy in Integrative Oncology. *J Society Integrat Oncol* 2006, 49(20): 79-81.
- Magill-Levreault L. The use of music therapy to address the suffering in advanced cancer pain. *J Palliat Care* 2001, 17(3): 167-72.
- Zimmerman L, Pozehl B, Duncan K, Schmitz R. Effect of music in patients who had chronic pain. *West J Nurs Res* 1989, 11(3): 298-309.
- Beck S. The therapeutic use of music for cancer-related pain. *Oncol Nurs Forum* 1991, 18(8): 1327-1337.
- Krout R. Music listening to facilitate relaxation and promote wellness: Integrated aspects of our neurophysiological responses to music. *Arts Psychother* 2007, 34: 134-141.
- Waldon E. The effects of group music therapy on mood states and cohesiveness in adult oncology patients. *J Music Therapy* 2001, 38(3): 212-238.
- Bonde L O. The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM) with cancer survivors. A psychosocial study with focus on the influence of BMGIM on mood and quality of life. Unpublished doctoral dissertation. Aalborg University, Denmark 2005.
- Burns DS. The effect of the Bonny Method of Guided Imagery and Music on the Mood and Quality of Life of Cancer Patients. *J Music Therapy* 2001, 38(1): 51-65.
- Stanczyk M. Wpływ muzykoterapii na jakość życia pacjentów onkologicznych objętych opieką paliatywną. [w:] *Arteterapia jako dyscyplina akademicka w krajach europejskich*. Szulc W (red). Atut, Wrocław 2010: 177-181.
- Bozok H, Artac M, Kara A, Ozdogan M, Sulp Y, et al. Does music exposure during chemotherapy improve quality of life in early breast cancer? *Med Sc Monitor* 2006, 12(5): 200-205.
- Sabo C, Michael S. The influence of personal message with music on anxiety and side effects associated with chemotherapy. *Cancer Nurs* 1996, 19(4): 282-289.
- Standley M. Clinical applications of music and chemotherapy: effects of nausea and emesis. *Music Ther Perspect* 1992, 10: 27-35.
- Smith M, Casey L, Johnson D, Gwede C, Riggins O. Music as therapeutic intervention for anxiety in patients receiving radiation therapy. *Oncol Nurs Forum* 2001, 28(5): 855-862.
- O'Callaghan C, Sexton M, Wheeler G. Music therapy as a non-pharmacological anxiolytic for pediatric radiotherapy patients. *Austr Radiol* 2007, 51: 159-162.
- Clerk M, Isaacs-Downtown G, et al. Use of preferred music to reduce emotional distress and symptom activity during radiation therapy. *J Music Therapy* 2006, 43(3): 247-265.
- Cooper L, Foster I. The use of music to aid patients' relaxation in a radiotherapy waiting room. *Radiogr* 2008, 14: 184-188.
- Kenyon T. Effects of music therapy on surgical and cancer patients. *Breast Care* 2007, 2: 217-220.
- Kruse J. Music therapy in United States cancer settings. *Music Ther Perspect* 2003, 21: 89-98.
- Preti C, Welch G. Music in hospital settings. Multifaceted experience. *BJ Music Ed* 2004, 21(3): 329-345.
- Edbom-Kolarz A, Marcinkowski J. Sztuka w szwedzkich szpitalach. *Probl Hig Epidemiol* 2011, 92(1): 14-19.
- Ruud E. Music and Quality of life. *Nordic J Music Therapy* 1997, 6(2): 86-97.
- Pothoulaki M, McDonald R, Flowers P. Methodological issues in music interventions in oncology settings. A systematic literature review. *Arts Psychother* 2006, 33: 446-455.
- Galińska E. Diagnostyczne i terapeutyczne aspekty stosowania muzyki w leczeniu. *Pol Tyg Lek* 1981, 26: 983-986.
- Daykin N, Bunt L, McClean S. Music and healing in cancer care: Survey of supportive care providers. *Arts Psychother* 2006, 33: 402-413.
- Rykwon M. Experiencing Music Therapy Cancer Support. *J Health Psychol* 2008, 13(2):190-200.