

# MUZICOTERAPIA – ISTORIC, METODE ȘI EFECTE

**Drd. ANGELICA POSTU**  
Universitatea de Arte, Berlin



**Angelica POSTU** este în prezent doctorandă la Universitatea de Arte din Berlin, secția Muzicoterapie, prof. dr. Susanne Bauer. Absolventă a studiilor universitare în interpretare pianistică, la Universitatea Națională de Muzică din București și la Conservatorul Regal din Bruxelles, precum și a studiilor în psihologie la Universitatea „Titu Maiorescu” din București și în muzicoterapie, ale Universității Naționale de Arte din Berlin, Angelica Postu profesază și locuiește la Berlin. Principala promotoare a muzicoterapiei în România, Angelica Postu și-a dobândit experiența profesională la Clinica de Oncologie Paliativă „L’Esperanța” din Barcelona, la Centrul Universitar de Psihiatrie din Leuven (Belgia), și la Clinica de psihiatrie pentru

copii și adolescenți „Vivantes” din Berlin. În prezent, Angelica Postu profesază ca muzicoterapeut la Spitalul Universitar de Psihiatrie Charité din Berlin. Autoare a capitolului *Formarea profesională a muzicoterapeuților* în volumul *Muzicoterapia Receptivă*, coordonat de regretatul prof. univ. dr. Ioan Bradu-Iamandescu (2020), Angelica Postu a publicat și primul articol în limba germană despre Muzicoterapia în România, apărut în calitate de membru al Asociației Germane de Muzicoterapie, în revista acesteia, *Musiktherapeutische Umschau*, în anul 2020. Angelica Postu este fondatoarea Asociației Române de Muzicoterapie, unică în țară, și promovează bazele și metodele teoretice și practice ale școlii vestice de Muzicoterapie cu o tradiție de peste 60 de ani, în calitate de practician, formator și speaker. În paralel, îmbinând experiența în domeniul psihologiei cu cea dobândită pe scenă, Angelica Postu pregătește și consiliază muzicienii în procesul de înțelegere și gestionare a emoțiilor, al prezentării pe scenă, dar și al temerilor legate de carieră.

## REZUMAT

Deseori menționate și laudate în trecut de către filozofi, efectele terapeutice ale muzicii sunt dovedite în ziua de astăzi concret de cercetări științifice. Muzicoterapia este o parte integrantă a vieții noastre de zi cu zi, dar pentru practicarea, interpretarea și evaluarea acesteia este necesară o pregătire academică complexă, care să includă dezvoltare personală, cunoștințe aprofundate de muzică și psihoterapie, atât teoretice, cât și practice. Evoluția muzicoterapiei și a înțelegerii noastre despre efectele acesteia este într-o ascensiune strâns legată de descoperirile științifice ale modului în care muzica acționează la nivelul creierului, dar și

despre efectele acesteia asupra organismului și a stării emoționale. Sesiunile de muzicoterapie active sau receptivă includ cântat și ascultat, improvizații muzicale cu o varietate de instrumente, precum și conversații terapeutice. Muzicoterapia nu este despre felul de a cânta și despre performanță și nu pune în balanță dacă muzica este corectă sau greșită; ea încurajează explorarea exterioară a instrumentelor, cea sonoră, dar și cea interioară a emoțiilor și reacțiilor. Fie că este vorba despre copii, care încă nu pot vorbi, sau adulți, care, din cauza traumelor sau a problemelor psihice, blochează exprimarea verbală și emoțională, muzicoterapia este forma de terapie care redă stările interioare, făcându-le auzite prin sunete, melodii și ritmuri. Pacienții au posibilitatea să își antreneze autopercepția și capacitatea de concentrare, încrederea în puterea sinelui și a dezvoltării acestuia.

**Cuvinte cheie:** *muzicoterapie, activ, receptiv, formare, improvizație, conversație terapeutică, exprimare emoțională.*

## Introducere

Viața noastră este perpetuu influențată de sunete și ritmuri, iar muzica, a cărei semnificație diferă de la cultură la cultură, este folosită la nivel global. Nu există oameni care să nu aibă o reacție la muzică, fie că este vorba despre melodie, ritm sau vibrație. Aproape niciun stimul extern nu ne poate influența starea de spirit la fel de puternic și direct ca muzica – declanșatoare de bucurie, amintiri și lacrimi. Muzica unește culturi și personalități diferite și reușește în același timp să confere un sentiment de unicatitate și individualitate, oglindită în armoniile sale. Ca parte din identitatea culturală, muzica primește un rol de comunicare între oameni, influențând modul în care aceștia se unesc și modul în care coexistă.

Este dovedit științific faptul că muzica nu activează doar cortexul auditiv, ci aproape toate regiunile și rețelele creierului. Părțile acestuia, implicate în emoție, sunt activate și sincronizate în timpul muzicii, stimulând astfel plăcerea, dar și o varietate de regiuni de memorie. Toate zonele asupra cărora muzica are un impact sunt implicate în bunăstare, învățare, fericire și funcții cognitive. Pentru că muzica stabilește o legătură cu sinele, muzicoterapia creează experiențe unice, care se desfășoară într-o relație terapeutică, folosindu-se de cântat și ascultat, improvizație și compoziție.

## Muzica și terapia

„Celui căruia nu-i place eufonia măgulitoare a varietății de tonuri îi vor îngheța ficatul, rinichii și inima nemulțumită. Pentru că nimic nu umple sufletul omului cu o încântare mai mare decât nobila artă a muzicii sonore. Puneți mâna pe liră și orice durere din sufletul tău va dispărea, iar melodia care sună dulce va înveseli inima tristă.”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Rodericus a Castro (1550-1627). Text preluat din „Bonae valetudinis conservandae rationes aliquot... Helij Eobani Hessi – Some rules of Eobanus Hessus, how to keep one's health” (Eobanus Hessus 1539, p. 84). În *Musiktherapie für psychische und psychosomatische Störungen* [Muzicoterapia pentru tulburări

Nenumărate definiții descriu muzica referindu-se la aspectele legate de parametri muzicali și percepția acestora sau la arta de a compune sau reda muzică. În relație directă cu trăiri umane, *muzica* înseamnă deopotrivă și „sunete vocale sau instrumentale (sau ambele), combinate în așa fel încât să producă frumusețea formei, armonia și expresia emoției.”<sup>2</sup> Muzica îi invită pe oameni să danseze, ritmurile activează mișcările corpului. Ea servește ca mijloc de comunicare, se dezvoltă și infiltrează în culturi ca parte din identitatea acestora, influențând modul în care oamenii se unesc, comunică și modul în care coexistă. Și în legătură cu spiritualitatea, ceremoniile religioase acompaniază membrii credinței, influențând legăturile, ritualurile și practicile prin armoniile cântate.

În eseu *Restul e tăcere*, în care Aldous Huxley scrie despre esența trăirilor profund omenești și atingerea acestora doar prin experiențe proprii, el recunoaște totodată și o caracteristică aparte a muzicii: „După tăcere, ceea ce se apropie cel mai mult de exprimarea inexprimabilului este muzica.”<sup>3</sup> În formularea neurologului și medicului de muzicieni Prof. Eckhard Altenmüller, muzica este „ordinea proiectată în mod conștient, structurată temporal a evenimentelor acustice în contexte sociale. Pe lângă limbaj, muzica este, prin urmare, un al doilea sistem de comunicare fonetic, intraspecific, specific uman, care creează legături sociale și generează emoții.”<sup>4</sup>

Provenind din limba greacă cu semnificația vindecării, *terapia* este un „tratament destinat ameliorării sau vindecării unei tulburări,”<sup>5</sup> precedând unui diagnostic sau unor indicații de tip fizic, psihic sau emoțional. Astfel, ramurile terapiei se diversifică de la cele medicamentoase strict organice, la cele psihoterapeutice, psihodinamice și analitice, până la terapiile prin artă, bazate pe experimentare proprie. Ultimele decenii au modelat formele de terapie, abordând direcția non-verbală pentru a facilita experiența emoțional-afectivă a ființei umane, astfel încât și pacienții cu o structură a personalității diferită și greu adaptabilă la terapia verbală să poată beneficia de o deschidere emoțională.

---

psihice și psihosomatice] Hans-Ulrich Schmidt, Thomas Stegemann, Carsten Spitzer, Elsevier, München, 2020, p. 132.

<sup>2</sup> Michael Kennedy, *The Oxford Dictionary of Music*, Oxford University Press, 1980, p. 311: „the art of combining vocal or instrumental sounds (or both) to produce beauty of form, harmony, and expression of emotion.”

<sup>3</sup> Aldous Leonard Huxley, *Music at Night and other essays, including Vulgarity in Literature*, Chatto & Windus, Marea Britanie, 1931, p. 16.

<sup>4</sup> Eckhard Altenmüller, *Anatomische und neurophysiologische Grundlagen der Musikwahrnehmung*, [http://publicationslist.org/data/eckart.altenmueller/ref-181/Altenmueller\\_Amusie\\_Kap47\\_2012.pdf](http://publicationslist.org/data/eckart.altenmueller/ref-181/Altenmueller_Amusie_Kap47_2012.pdf), accesat la 28.02.2021.

<sup>5</sup> Lexico Dictionary, Powered by Oxford, Traducere din limba engleză: „Treatment intended to relieve or heal a disorder”, <https://www.lexico.com/definition/therapy>, accesat la 10.05.2021.

## Istoria muzicoterapiei

Evoluția muzicoterapiei din ultimul secol nu este întâmplătoare sau lipsită de acțiuni concrete, ci este rezultatul unui întreg șir de mișcări de zeci de ani la nivel global. Muzicoterapia, un domeniu care îmbină aspecte umane, metode de autoexprimare creative și profund emoționale, oferă o experiență valoroasă celui care o primește, dar și celui care o acompaniază.

Privind în trecut în încercarea de a marca începuturile muzicii, se remarcă faptul că existența muzicii a fost considerată una din primele realizări culturale ale *homo sapiens*, folosită, probabil, și ca o formă de comunicare. În acea perioadă, prezența muzicii este dovedită prin descoperirea relativ recentă a unui flaut din os de vultur, găsit în 2008 într-o peșteră europeană, datând probabil de aproximativ 40.000 de ani.



**Figura 1.** Foto credit Daniel Maurer – Associated Press. Flaut subțire din os de pasăre sculptat, Nicholas J. Conard de la Universitatea din Tübingen (Germania).

Fie ca a fost utilizată în viața de zi cu zi, sau în acompanierea unor ritualuri taumaturgice, există dovezi că muzica s-a dezvoltat în paralel cu sculptura, ca o formă de exprimare artistică, așadar, ca o premisă pentru exteriorizări emoționale prin intermediul muzicii. Probabil, evoluția școlii de medicină și farmaceutică a pus în umbră o evoluție în paralel a muzicoterapiei, cu toate acestea, însă, în ultimele decenii muzicoterapia este în continuă ascensiune la nivel academic, științific și practic.

Aplicarea terapeutică a muzicii se folosește încă din Antichitate, iar observarea efectelor acesteia asupra corpului uman a condus la studii, care dovedesc influența pozitivă a muzicii asupra funcțiilor psihologice ale organismului. Menționările despre efectele terapeutice ale muzicii sunt evidențiate în scrierile greco-romane, arabe, indiene, egiptene și chineze, precum și în textele biblice.

Cel mai edificator și des menționat moment de aplicare a muzicii în mod terapeutic se regăsește în Biblie și se referă la David, care aduce alinare Regelui Saul

prin cântatul său la harpă. Versurile spun povestea regelui Saul, pe care îl tulbura un sentiment de melancolie. Slujitorii acestuia i-au sugerat să găsească un muzician, care ar putea cânta pentru el. Unul dintre apropiați a sugerat un tânăr pe nume David, despre care a auzit că este un muzician talentat. Regele Saul a fost de acord, astfel încât slujitorii l-au chemat pe David: „Și s-a întâmplat că ori de câte ori duhul melancoliei de la Dumnezeu era asupra lui Saul, David lua lira (harpa) și o cânta. Atunci Saul s-ar simți ușurat și spiritul de melancolie s-ar îndepărta de la el.” (I Samuel, 16:23)

Istoria modernă a muzicoterapiei începe cu ceea ce este considerat primul articol despre muzicoterapie, care a apărut în *Columbian Magazine*, în 1789 cu titlul *Music Physically considered*, însă fără ca aceasta să fie semnat. La începutul secolului al XIX-lea, scrierile despre valoarea terapeutică și binefăcătoare a muzicii au apărut în două disertații medicale, una scrisă de Edwin Atlee în 1804 și alta scrisă de Samuel Mathews în 1806, și propuneau muzica pe post de intervenție specifică pentru tratarea bolilor medicale. Ceea ce Atlee și Mathews aveau în comun era că ambii erau studenți la Dr. Benjamin Rush, medic și psihiatru, care le-a transmis convingerea că muzica poate fi folosită pentru a trata problemele de sănătate fizică. În 1914, apare un articol scris de chirurgul Evan O'Neil Kane din Pennsylvania, care relatează despre folosirea fonografului în sala de operație, cu scopul de a reduce anxietatea asociată cu intervenția chirurgicală: „Fonograful vorbește, cântă sau redă (muzică) mai departe, oricât de îngrijorat, ocupat sau abstras ar fi chirurgul, anestezistul și asistenții, și umple urechile pacientului tulburat cu sunete plăcute și mintea lui cu alte gânduri decât cele despre pericolul său prezent.”<sup>6</sup> Tot în Statele Unite ale Americii se înființează în 1903 Societatea Națională de Terapii Muzicale condusă de Eva Augusta Vescelius, o premisă pentru apariția primului curs de *Musicotherapy* la Universitatea din Columbia, susținut de Margaret Anderson în 1919. După 1960, odată cu introducerea termenului, a început și dezvoltare științifică a muzicoterapiei, alături de instaurarea acesteia la nivel academic și medical, completând farmacoterapia ca parte a unui tratament variat, care necesită colaborarea multiprofesională. Toate acestea conduc la înființarea primei, și actualei, celei mai mari Asociații de Muzicoterapie din lume AMTA – American Music Therapy Association –, înființată în 1971, după fuzionarea cu Asociația Națională de Muzicoterapie, ce luase naștere în 1950.<sup>7</sup>

Nu doar ca semn de dezvoltare firească, ci, cu siguranță, și ca reacție la evenimentele din Statele Unite ale Americii, la Viena se înființează, în 1958, Österreichische Gesellschaft zur Förderung der Musikheilkunde [Societatea pentru

---

<sup>6</sup> Evan O'Neil Kane, Phonograph in Operating Room, *JAMA*.1914; LXII, 23, 1829. doi:10.1001/jama.1914.02560480063031, accesat la 15 martie 2021.

<sup>7</sup> <https://www.musictherapy.org>, accesat la 21.02.2021.

promovarea medicinei muzicale].<sup>8</sup> Astfel, s-a înființat concomitent și primul curs de formare în muzicoterapie la Academia de Muzică și Artele Spectacolului din Viena, marcând una din școlile pioniere ale muzicoterapiei în Europa, care la ora actuală posedă 64 de ani de istorie academică. Din dorința de a reprezenta muzicoterapia la nivel mondial, la Genova, în Italia, a luat naștere la 1958 Federația Mondială de Muzicoterapie. Mai târziu, pentru crearea unui forum de schimb între muzicoterapeuți, în Europa s-a înființat, în 1990, Confederația Europeană de Muzicoterapie (EMTC), din care la ora actuală fac parte 32 de țări, printre care și România.<sup>9</sup>

## Definiție

Asociația americană de muzicoterapie definește muzicoterapia ca fiind:

Utilizarea clinică și bazată pe dovezi a intervențiilor muzicale, pentru a atinge obiective individualizate în cadrul unei relații terapeutice de către un profesionist acreditat, care a finalizat un program de muzicoterapie aprobat. Intervențiile de muzicoterapie pot aborda o varietate de obiective educaționale și de asistență medicală: promovează starea de bine, gestionează stresul, alină durerea, exprimă sentimente, îmbunătățește memoria, îmbunătățește comunicarea, promovează reabilitarea fizică și altele.<sup>10</sup>

În România, Asociația Română de Muzicoterapie, înființată în 2017 ca prim organ reprezentativ al muzicoterapiei în România, a preluat definiția adoptată de Asociația germană de Muzicoterapie (Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft) și care a fost conturată în anul 1998, o dată cu revizuirea Tezelor de Muzicoterapie ale Comunității de Muncă Federală. Aceștia descriu *die Musiktherapie* (muzicoterapia) ca fiind:

Utilizarea sistematică a muzicii într-o relație terapeutică, care vizează restabilirea, menținerea și promovarea sănătății emoționale, fizice și mentale. Muzicoterapia este o disciplină științifică, orientată spre practică, care este strâns legată de alte discipline științifice, în special de medicină, științe sociale, psihologie, muzicologie și pedagogie. Termenul de „muzicoterapie” este folosit pentru diferite concepte de muzicoterapie, care sunt de natură psihoterapeutică, spre deosebire de

---

<sup>8</sup> [https://www.mdw.ac.at/musiktherapie\\_mdw/](https://www.mdw.ac.at/musiktherapie_mdw/), accesat la 21.02.2021.

<sup>9</sup> <https://emtc-eu.com>, accesat la 19.04.2021.

<sup>10</sup> „Music Therapy is the clinical & evidence-based use of music interventions to accomplish individualized goals within a therapeutic relationship by a credentialed professional who has completed an approved music therapy program. Music therapy interventions can address a variety of healthcare & educational goals: Promote Wellness, Manage Stress, Alleviate Pain, Express Feelings, Enhance Memory, Improve Communication, Promote Physical Rehabilitation.” (<https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>, accesat la 19.03.2021.)

terapiile farmacologice și cele fizice. Metodele muzicoterapeutice urmează psihologia, terapia comportamentală, teoria învățării, abordările sistemice, antroposofice și holistico-umaniste.<sup>11</sup>

### **Fundamente științifice**

În baza psihoterapeutică de tratament, muzicoterapia se folosește în cel mai complex mod de spectrul muzicii, de la ascultarea muzicii, până la redarea de sunete și ritmuri. Pornind de la acest fapt, autorul Fritz Hegi, deopotrivă muzician, muzicoterapeut, psiholog și lingvist, diferențiază parametrii muzicali ca fiind 5 puteri inerente ale muzicii: sunet, ritm, melodie, dinamică și formă.<sup>12</sup>

Analiza efectelor muzicii asupra omului se desfășoară sub lupa mai multor ramuri, de la neuroștiință, care măsoară conexiunile neuronale și formarea sinapselor în relaționare cu efectele muzicii asupra creierului, până la psihologia dezvoltării, datorită căreia studiile pot să înceapă încă din stadiul prenatal. Experimentarea bătăilor inimii ascultate în uter, odată cu formarea unuia dintre primele simțuri, auzul, comunicarea non-verbală din primele luni de viață și formarea primelor cuvinte, sunt etapele în care în dezvoltarea umană se integrează totodată și parametrii muzicali.

Muzica are o funcție de armonizare și sincronizare în sistemul nervos și este capabilă să activeze sistemul de recompensare, care permite bucuria, atenția și relaxarea, în timp ce dezactivează amigdala cerebrală, responsabilă cu reglarea anxietății și a stresului. Oamenii de știință sunt, astfel de acord că, pe lângă modificările structurale ale creierului, observate la analize tomografice în timpul producerii muzicii, sunt de asemenea eliberați și hormoni precum dopamina, endorfina sau oxitocina, contribuind la un sentiment de împlinire și conexiune.

Pornind de la metodele de imagistică ale sistemului nervos, care arată influența pozitivă a muzicii asupra emoțiilor și reglării stresului, muzicoterapia face parte din tratamentul complex al bolilor și afecțiunilor de tip fizic, psihic și emoțional. Pacienții relatează despre efectul benefic al muzicii asupra stării de spirit și a bunăstării, fapt dovedit și prin recompensa „dopaminergică”. Astfel, este de necontestat că ascultarea și, mai presus de toate, realizarea muzicii declanșează emoții puternice și au o influență directă asupra creierului. Muzica poate să ajute, creând prin ritm, prin promovarea abilităților motorii (prin mișcarea la instrument) o cale de eliberare pentru tensiunile interioare și, astfel, o întărire a structurilor interioare.

---

<sup>11</sup> <https://www.muzicoterapie.com/muzicoterapia/definitie/>, accesat la 24.02.2021.

<sup>12</sup> Fritz Hegi, *Improvisation und Musiktherapie: Möglichkeiten und Wirkungen von freier Musik* [Improvizație și muzicoterapie: posibilități și efecte ale muzicii libere], Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn, 1997.

## Scop și tehnici muzicoterapeutice

Metodele de muzicoterapie se folosesc de diverse tehnici pentru stimularea dezvoltării capacităților de exprimare a pacientului în interacționarea terapeutică.

Tehnicile muzicoterapeutice sunt realizate prin combinarea tehnicilor psihoterapeutice precum sprijinirea, susținerea, oglindirea, confruntarea, interpretarea și munca ținută cu calități muzicale precum metru, ritm, sunet, tonalitate și dinamică. Acestea pot fi repartizate în următoarele 4 categorii: producție (muzică/creare sonoră), reproducere (muzică/recreare sonoră), recepție (ascultare experiențială) și reflecție.<sup>13</sup>

O indicație pentru muzicoterapie poate fi semnalată de dificultatea de a intra în contact cu propriile sentimente, de o exprimare îngreunată și reținută și de o capacitate de relaționare defectuoasă.

*Improvizația* face parte din categoria de producere a muzicii și se poate desfășura cu instrumente muzicale, voce sau folosind propriul corp ca sursă sonoră. În muzicoterapie, improvizația este văzută de discipola lui Dr. Alfred Schmözl<sup>14</sup>, Prof. Dr. Karin Schumacher<sup>15</sup>, ca pe un eveniment al relaționării (dintre pacient și terapeut).

Pentru explorarea lumii interioare a pacientului prin muzică, importanța improvizației este centrală în sesiunile de muzicoterapie activă. Improvizațiile pot fi libere, bazate pe teme sau structurate. Improvizația liberă în muzicoterapie înseamnă că un grup și terapeutul cântă la instrumente simultan și spontan, pentru a utiliza efectele cântatului într-o manieră vizată. În timpul cântatului împreună au loc o varietate de procese de interacțiune între participanții la crearea muzicii. Parametrii relaționali importanți precum apropierea—distanța, tensiunea—relaxarea, conducerea—adaptarea pot fi experimentați și treptat adaptați dinamicii grupei și a muzicii.

Participanții la muzicoterapie pot să experimenteze, astfel, sentimente de recunoaștere și apreciere, să descopere noi resurse și calea către propriul potențial. Prin metodele folosite în muzicoterapie și contextul în care acestea se aplică are loc lărgirea spectrului de diferențiere în exprimare și comunicare, întărirea abilităților proprioceptive, a încrederii în sine și a responsabilității. La fel de importantă este

---

<sup>13</sup> Dorothee Storz, *Techniken in der Musiktherapie*, în *Kurzlehrbuch Musiktherapie* [Scurt manual de Muzicoterapie], vol. I, ed. Thomas Stegemann, Elena Fitzthum, Praesens Verlag, Viena, 2018, p. 97.

<sup>14</sup> Dr. Alfred Schmözl, una dintre cele mai semnificative și influente figuri ale muzicoterapiei europene în a doua jumătate a secolului al XX-lea, a fost muzicoterapeut și profesor de pian la Universitatea de Muzică și Artele Spectacolului din Viena. Din 1970 până în 1992, în calitate de șef de formare, a modelat primul curs academic de muzicoterapie din Europa, care a fost fondat în 1959 de Editha Koffer-Ullrich.

<sup>15</sup> Dr. Karin Schumacher a studiat muzicoterapia și educația elementară în muzică și mișcare la Universitățile de Muzică din Viena și Salzburg. În 1984, ea a preluat un post de profesor invitat la Universitatea de Arte din Berlin, pentru a înființa și dezvolta formarea academică în Muzicoterapie.

calea către cunoașterea propriilor resurse, prin construirea unei structuri interioare stabile și întărirea capacității de concentrare. Pe parcursul desfășurării sesiunilor de muzicoterapie, se urmărește, de asemenea, prelucrarea și integrarea experiențelor dificile, pentru a ajunge la stări de acceptare, liniște și relaxare, bucurie și poftă de viață.

### **Domenii de aplicare**

Muzicoterapia se adresează tuturor oamenilor cu afecțiuni fizice, psihice sau emoționale, a căror calitate de viață și libertate de exprimare este afectată. Ea se aplică tuturor grupelor de vârstă, din stadiul prematur, până în stadiul final al vieții, unele clinici de îngrijire paliativă folosindu-se chiar de sesiuni de muzicoterapie pentru a acompania trecerea în neființă.

În domeniul clinic, afecțiunile adresate pot fi, de exemplu, tulburări de personalitate, tulburări de comportament, boli psihosomatice, dependență de droguri, tulburări de alimentație, autism, mutism, deficiențe de vorbire și auz, întâzieri de dezvoltare, depresie, schizofrenie, cancer, demență și alte boli asociate cu vârsta înaintată, precum și pacienților cu boli degenerative sau care se află în comă. În același timp, și oamenii sănătoși își pot dezvolta abilitățile și pot profita de calitatea preventivă a sesiunilor de muzicoterapie.

### **Metode și Setting**

Muzicoterapia se distinge în două forme: cea activă și cea receptivă.

Muzicoterapia **activă** se desfășoară prin cântatul activ la instrument sau cântatul din voce, iar accentul principal se pune pe diverse forme de improvizație. Scopul este de a transmite și a face audibile sentimente și trăiri la nivel non-verbal, atât pentru sine, cât și pentru celălalt. Într-un cadru terapeutic bazat pe siguranță și încredere nu sunt necesare cunoștințe muzicale anterioare și nu se urmărește acuratețea sau tehnica cântatului la instrument. Important este procesul de explorare a instrumentului, de experimentare a posibilităților sonore și ritmice, precum și de interacționare și comunicare cu un alt instrument. Astfel, fiecare poate alege un instrument cu care va determina culoarea sunetului, înălțimea și intensitatea.

Muzicoterapia **receptivă** se referă la „toate formele de muzicoterapie, în care pacientul absoarbe și primește muzică, sunete și zgomote, pe care terapeutul le cântă pentru pacient sau care sunt reproduse de un reportofon.”<sup>16</sup> Aspectele de revigorare și relaxare atunci când ascultăm muzică activ ajută la creșterea sentimentului de apartenență. Muzica ascultată oferă nu doar stimuli auditivi, dar și un sentiment de susținere și înțelegere, de oglindire a propriilor stări. Aici, accentul se pune pe

---

<sup>16</sup> Urs Rüegg, *Rezeptive Musiktherapie*, în *Kurzlehrbuch Musiktherapie* [Scurt manual de Muzicoterapie], vol. I, ed. Thomas Stegmann, Elena Fitzthum, Praesens Verlag, Viena, 2018, p. 57.

ascultarea muzicii și pe perceperea vibrațiilor. Deși în trecut literatura de specialitate făcea referire la o formă de muzicoterapie *pasivă* în loc de cea *receptivă*, cu toate acestea „având în vedere cunoștințele cercetărilor actuale, care indică implicarea extinsă a sistemelor fiziologice și afective ale corpului atunci când ascultă muzică, este clar că răspunsurile, fie intenționate sau nu, sunt mai mult decât pasive,”<sup>17</sup> astfel încât denumirea a rămas cea de muzicoterapie receptivă. Muzica este redată fie pe loc, în interpretarea terapeutului la unul din instrumentele prezente, fie prin înregistrare audio. Ambele situații pot să fie declanșatoare de amintiri și asocieri legate de trecut și emoții puternice, stimulând totodată și respirația, ritmul cardiac și musculatura. Astfel, muzicoterapia receptivă are nu doar un efect psihic și emoțional, ci și unul fizic.

Având în vedere faptul că muzicoterapia este o profesie terapeutică, *muzicoterapeutul* are în *rolul* său activ o funcție de susținere, atât din punct de vedere terapeutic, cât și din punct de vedere muzical. Formarea complexă și cunoștințele pe care acesta le aduce cu el trebuie să aibă un nivel academic acreditat la nivelul standardelor europene, pentru a fi absolvit atât cunoașterea tehnică și practică a muzicii, cât și cunoștințe aprofundate de psihoterapie și medicină. Prin utilizarea instrumentelor și a propriei voci, terapeutul ajută la stimularea explorării instrumentale, la concretizarea intențiilor muzicale, la sprijinirea schimbării și a evoluției pe parcursul întregului proces terapeutic. În acest parcurs se împletesc și calitățile umane de empatie, răbdare și creativitate, pe care este necesar ca muzicoterapeutul să le aibă, alături de o experiență a cunoașterii profunde de sine, precum și în relaționarea cu oamenii. Astfel, în acest proces muzicoterapeutul integrează intuiție, flexibilitate și autenticitate, dar și o capacitate de extindere a spectrului emoțional.

Calitatea *relației* dintre terapeut și pacient poate să conducă la o fază de reflexie terapeutică în situația ambelor metode muzicoterapeutice, atât cea activă, cât și cea receptivă. Experiența muzicală ce a avut loc și sentimentele declanșate de aceasta pot fi prelucrate verbal, într-un prag de conștientizare, urmând a fi discutate, înțelese și acceptate.

Terapiile au loc *individual* sau în *sesiuni de grup*, iar pentru participanții la sesiuni nu sunt necesare cunoștințe de muzică în prealabil. Muzicoterapia *individuală* se focusează pe dezvoltarea relaționării dintre terapeut și pacient într-un cadru sigur, bazat pe încredere, iar accentul se pune pe comunicarea non-verbală și, ulterior, pe cea verbală.

Muzicoterapia de *grup* stimulează aspectele sociale, de comunicare și adaptare într-un context din care fac parte mai mulți participanți. Componenta

---

<sup>17</sup> Denis Grocke, Receptive Music Therapy, în *The Oxford Handbook of Music Therapy*, Oxford University Press, 2016, p. 685.

comunicării sociale este activată în muzicoterapia de grup, prin crearea muzicii împreună și adaptarea la dinamica sonoră a grupului, fapt care antrenează abilitățile cognitive și de percepție prin atenție și ascultare.

*Stimularea corporală* poate atinge mai multe nivele, ea poate fi *acustică*, de exemplu prin fredonarea sau cântatul unei melodii; *melodică* prin acompaniament, *ritmică* prin declanșarea impulsurilor de mișcare, și prin vibrație, atunci când instrumentele sunt direcționate direct către corp. Toate aceste forme de stimulare contribuie la experimentarea și autoperceperea corpului, dar și la conștientizarea de sine.

*Instrumentele muzicale* care se găsesc într-un cabinet de muzicoterapie sunt numeroase și variate, oferind, astfel, posibilități multiple de a le explora și a cânta. Printre acestea se regăsește pianul, chitara, ukulele, marimba, xilofon, toba metalică, handpan, kalimba, cabasa și o varietate largă de instrumente de percuție. Pentru cazurile în care se încurajează exprimarea verbală, prin cântatul cu vocea și/sau compunerea unor cântece, sunt necesare un microfon, un aparat de înregistrat și o boxă. Folosirea la terapie a unor instrumente și accesorii de înaltă calitate este foarte importantă, aceasta contând în egală măsură atât pentru muzicoterapeut, cât și pentru pacienți, oferind un standard superior.

Un exemplu edificator se regăsește în muzicoterapia cu copii, acolo unde stimularea multisenzorială are un rol central în alegerea și folosirea instrumentelor muzicale.

Prof. Dr. Karin Schumacher, muzicoterapeuta, care a dezvoltat un model de depistare și intervenție muzicoterapeutică (AQR Tool<sup>18</sup>), în funcție de stadiul emoțional în care se află copilul afectat, descrie:

În muzicoterapie, instrumentele pot permite această experiență multisenzorială. Terapeutul susține explorarea prin intervențiile sale. În funcție de stadiul de dezvoltare a copilului, terapeutul va face conștiente sunete generate aleatoriu, imitându-le. Atunci când pacientul explorează un instrument, ascultarea activă a terapeutului poate contribui la o atmosferă de atenție și poate conduce ca o persoană să experimenteze foarte intens autoeficacitatea sa. Sună doar ceea ce și-a creat el însuși. Acompaniamentul și cântatul de către terapeut încorporează muzical sunetele pacientului, le modelează și le plasează într-un context muzical. Momentele asociate cu bucuria vor rămâne ancorate în memorie.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Karin Schumacher; Claudine Calvet; Silke Reimer, *The AQR Tool – Assessment of the Quality of Relationship*, Reichert Verlag, München, 2019.

<sup>19</sup> „In der Musiktherapie können Instrumente dieses multisensorische Erleben ermöglichen. Mit seinen/ihren Interventionen unterstützt der/die TherapeutIn die Exploration. Je nach Entwicklungsstand des Kindes wird der/die TherapeutIn zufällig erzeugte Klänge bewusst machen, indem er/sie diese imitiert. Exploriert der/die PatientIn ein Instrument, so kann das aktive Zuhören des Therapeuten/der

*Setting*-ul (spațiul) pentru sesiunile de muzicoterapie se stabilește individual, în funcție de starea și diagnoza pacientului, dar și raportat la cadrul instituțional în care acesta se află. Sesiunile de muzicoterapie pot avea loc în cabinete individuale, spitale, clinici și instituții de reabilitare, dar și în școli sau aziluri de bătrâni. Procesul muzicoterapeutic poate să se desfășoare și independent, sub forma unei terapii ambulatorii, sau poate fi continuat, astfel, după o ședere îndelungată la spital. Printre pacienții care pot să beneficieze de muzicoterapie ambulant se numără și persoane cu tulburări organice ale creierului sau care au suferit un accident vascular cerebral, persoane cu boli psihice sau urmări traumatice, copii cu tulburări de comportament, percepție și concentrare.

### **Procesul terapeutic**

În centrul intervențiilor muzicoterapeutice se afla bunăstarea emoțională, adică implicarea stărilor sufletești la schimbări și progres. Crearea unui *contact muzical* este deopotrivă spontană și complexă. Prin diversitatea modurilor de a cânta se dezvoltă abilități fizice, iar modul de a crea muzică influențează direct dispoziția prin planurile de interacțiune cu instrumentul, cu celelalte instrumente implicate la producerea muzicii, precum și prin orientarea concentrării într-o singură direcție, aceea creativ-productivă.

Astfel, în parcursul terapeutic au loc procese de schimbare care influențează capacitatea de a intra în contact cu sinele și cu ceilalți. Experiența muzicală aduce o confirmare pozitivă, de moment, contribuind la stabilizarea personalității și a creșterii creativității și expresivității. Astfel, unul din conținuturile principale ale lucrului muzicoterapeutic este acela de a urmări dezvoltarea și exprimarea propriilor abilități la nivel fizic, psihic și emoțional, iar procesele psihologice, care au loc în acest cadru, trebuie susținute și prelucrate.

Scopul este acela de creștere a calității vieții, prin îmbunătățirea propriilor abilități în raport cu exprimarea de sine, dar și în raport cu experiența cotidiană. Ea activează procese de dezvoltare, promovând capacitatea de a percepe și de a se dezvolta multisenzorial, datorită simultaneității, care are loc de la auz, văz, miros, simț tactil și atingere, până la mișcare.

---

Therapeutin zu einer Atmosphäre von Aufmerksamkeit beitragen und dazu führen, dass ein Mensch sehr intensiv seine Selbstwirksamkeit erlebt. Es ertönt ausschließlich das, was er selbst erzeugt hat. Das Begleiten und Umspielen durch den Therapeuten/die Therapeutin bettet die Klänge der PatientenInnen musikalisch ein, formt sie und stellt sie in einen musikalischen Kontext. Momente, die mit Freude verbunden sind, werden sich im Gedächtnis besonders verankern.", Karin Schumacher și Silke Reimer, *Musiktherapie mit Kindern* [Muzicoterapie cu copiii], în *Kurzlehrbuch Musiktherapie* [Scurt manual de Muzicoterapie], vol. I, ed. Thomas Stegemann, Elena Fitzthum, Praesens Verlag, Viena, 2018, p. 199.

## **Concluzii**

Folosită în scop vindecător de mii de ani, multă vreme s-a crezut că cea mai veche relatare despre efectele terapeutice ale muzicii a aparținut filozofului și matematicianului grec Pitagora (cca 570-495 î. Hr.), care a prescris diferite scări și moduri muzicale pentru vindecarea afecțiunilor fizice și psihologice, însă și textele biblice fac referire la momente în care muzica a acompaniat și alinat benefic.

Privind către alte forme de terapie și discipline, muzicoterapia este un domeniu relativ nou, dar în plină ascensiune. Muzica promovează capacitatea de a percepe și de a se dezvolta multisenzorial, afectează sistemul limbic din creier, mecanismele de învățare și memorie, astfel încât emoțiile sunt activate simultan. Ascultarea unei melodii poate să declanșeze amintiri din trecut ale unei anumite situații și să redea, astfel, în prezent, stări și emoții experimentate atunci.

Muzicoterapia a devenit o metodă terapeutică cu baze științifice după al Doilea Război Mondial, chiar dacă apartenența benefică a muzicii în viețile umane este cunoscută din cele mai vechi timpuri. Varietatea sonoră, armonică și ritmică lărgeste scopul acesteia, de practică în domenii ale psihoterapiei, medicinei, pedagogiei și reabilitării fizice, din stadiul prenatal până în stadiul terminal al vieții.

Necesitatea colaborării multiprofesionale este pregnantă, mai ales datorită faptului că muzicoterapia este o formă holistică de tratament și schimbul de informații și expertiză terapeutică poate să contribuie și să îmbunătățească vindecarea completă a pacientului.

Spre deosebire de muzicienii comunitari de la începutul secolului al XX-lea, profesioniștii de astăzi trebuie să obțină, pe lângă o formare academică, o multitudine de competențe, printre care să mențină certificarea muzicoterapeutică prin formare continuă și participare la supervizare.

Din exterior, abordarea muzicoterapeutică poate părea simplă și ușor de aplicat, însă este nevoie de o evaluare atentă a mediului și situației în cauză, a stării proprii persoane și a celei sau celor care urmează să fie implicați la realizarea muzicii. Muzicoterapia este o profesie terapeutică, în care atât cunoașterea tehnică și practică a muzicii, cât și a psihologiei și psihoterapiei, este esențială. Calitățile umane de empatie, răbdare și creativitate se împletesc cu experiența cunoașterii profunde a relaționării cu oamenii și contribuie la imaginea completă a unui muzicoterapeut.

Pentru ca muzicoterapia să se dezvolte într-o profesie, a fost și este nevoie de legi, ghiduri de îndrumare și standarde universal valabile pentru terapeuții practicanți. De remarcat este, de asemenea, și aspectul stadiului cercetărilor în muzicoterapia care în anii '90 era descris ca fiind deficitar, dar care se află într-o continuă ascensiune, acoperind studii de caz, articole istorice, studii clinice și recenzii sistematice. Evoluția cercetărilor calitative și cantitative este strâns legată de

apariția unor institute de cercetare la nivel European (în Anglia, Germania, Austria), precum și de introducerea tot mai frecventă a studiilor doctorale în muzicoterapie.

Efectele muzicoterapiei sunt multiple, iar numeroasele studii dovedesc impactul îmbunătățirii calității vieții și al descoperirii unor noi impulsuri interioare. Cântatul spontan, neforțat, bazat pe creativitate, improvizație și construirea unei relaționări terapeutice scoate la iveală structuri psihologice existente, modele de comportament, tulburări și neliniști. Acestea pot fi analizate, înțelese și modificate cu ajutorul discuțiilor de reflecție, care au loc la încheierea muzicii. Muzicoterapia poate nu numai să îmbunătățească calitatea vieții pe termen lung, ci influențează și modul în care ne autoperțem și modul în care interacționăm unii cu alții.

#### BIBLIOGRAFIE

- BAUER, Susanne**, *Musiktherapie* [Muzicoterapie], Reinhardt, München, 2018.
- BUNT, Leslie; HOSKYNS, Sarah**, *The Handbook of Music Therapy*, Routledge Taylor & Francis Group, London – New York, 2002.
- BUNT, Leslie; STIGE, Brynjulf**, *Music Therapy an art beyond words*, Routledge Taylor & Francis Group, London – New York, 2014.
- BRANDES, Vera; HAAS, Roland**, *Music that works*, Springer Verlag, Viena—New York, 2009.
- DECKER-VOIGT, Hans-Helmut**, *Aus der Seele gespielt, Eine Einführung in Musiktherapie mit vier Beiträgen von Eckhard Weymann* [Cântat din suflet, o introducere în muzicoterapie cu patru contribuții de Eckhard Weymann], Mosaik, München, 2000.
- HEGI, Fritz**, *Improvisation und Musiktherapie: Möglichkeiten und Wirkungen von freier Musik* [Improvizație și muzicoterapie: posibilități și efecte ale muzicii libere], Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn, 1997.
- HUXLEY, Aldous Leonard**, *Music At Night and other essays, including Vulgarly in Literature*, Chatto & Windus, Marea Britanie, 1931.
- KENNEDY, Michael**, *The Oxford Dictionary of Music*, Oxford University Press, 1980.
- RÜEGG, Urs**, Psychotherapie und musikinduziertes verändertes Bewusstsein [Psihoterapia și alterarea conștiinței induse de muzică] în *Wiener Medizinische Wochenschrift* 158, 17-18, 2007, pp. 429-434.
- SCHUMACHER, Karin; CALVET, Claudine; REIMER, Silke**, *The AQR Tool- Assessment of the Quality of Relationship*, Reichert Verlag, München, 2019.
- STERN, Daniel**, *Die Lebenserfahrung des Säuglings* [Experiența de viață a sugarului], Klett-Cotta, Stuttgart, 1992.
- SCHMIDT, Hans-Ulrich; STEGEMANN, Thomas; SPITZER, Carsten** (ed.), *Musiktherapie bei psychischen und psychosomatischen Störungen* [Muzicoterapia pentru tulburări psihice și psihosomatiche], Elsevier, München, 2020.
- STORZ, Dorothee**; *Techniken in der Musiktherapie*, în *Kurzlehrbuch Musiktherapie* [Scurt manual de Muzicoterapie], vol. I, ed. Thomas Stegemann, Elena Fitzthum, Praesens Verlag, Viena, 2018.
- STROBEL, Wolfgang; HUPMANN, Gernot**, *Musiktherapie Grundlagen, Formen, Möglichkeiten* [Muzicoterapia baze, forme, posibilități] ediția a treia, Hogrefe, Göttingen, 1997.

**STEGEMANN, Thomas & FITZTHUM, Elena** *Kurzlehrbuch Musiktherapie* [Scurt manual de Muzicoterapie], vol. I, Praesens Verlag, Viena, 2018.

**VRAIT, François-Xavier**, *La Musicothérapie*, Presses Universitaires de France, Paris, 2018.

**WEYMANN, Eckhard**, *Improvisation und Musiktherapie* [Improvizație și muzicoterapie], în Decker-Voigt, Hans-Helmut (ed.), *Lexikon Musiktherapie*, ediția a doua, pp. 190-194, Hogrefe, Göttingen, 2009.

**WHEELER, Barbara L.** (ed.), *Music Therapy Handbook*, The Guilford Press, New York – Londra, 2015.

## WEBGRAFIE

<https://emtc-eu.com>, accesat la 19.04.2021.

[http://publicationslist.org/data/eckart.altenmueller/ref-181/Altenmueller\\_Amusie\\_Kap47\\_2012.pdf](http://publicationslist.org/data/eckart.altenmueller/ref-181/Altenmueller_Amusie_Kap47_2012.pdf), accesat la 28.02.2021.

<https://www.lexico.com/definition/therapy>, accesat la 10.05.2021.

<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/455718>, accesat la 15.03.2021.

[https://www.mdw.ac.at/musiktherapie\\_mdw/](https://www.mdw.ac.at/musiktherapie_mdw/), accesat la 21.02.2021.

<https://www.musiktherapie.de>, accesat la 19.03.2021.

<https://www.muzicoterapie.com>, accesat la 24.02.2021.

<https://www.musictherapy.org>, accesat la 19.03.2021.