



**„Tworzę i śpiewam dla Ciebie” – songwriting
jako technika muzykoterapeutyczna wspierająca
matki i dzieci przedwcześnie urodzone na oddziale
intensywnej terapii noworodka**

**“Create and Sing for You” – Songwriting as a Music Therapy
Technique Supporting Mothers and Prematurely Born Infants
in the Neonatal Intensive Care Unit**

ABSTRACT

RESEARCH OBJECTIVE: The aim of this article was to explore the subjective meanings embedded in the lyrics of songs created by mothers of preterm infants during their child's hospitalization in the neonatal intensive care unit or neonatal ward. The focus was placed on the emotional and relational aspects of songwriting as a therapeutic tool.

THE RESEARCH PROBLEM AND METHODS: The study was conducted using a qualitative approach and hermeneutic analysis. The empirical material consisted of three songs created during individual music therapy sessions conducted in hospital settings. The interpretative procedure allowed to identify the meanings present in the lyrics of the songs.

THE PROCESS OF ARGUMENTATION: The analysis included data preparation, preliminary understanding, detailed interpretation of selected lyrical fragments, and exploration of hidden meanings. The interpretative process was iterative and took into account the emotional and situational context in which the mothers created the songs. Attention was given to how songwriting supported meaning-making in the experience of early motherhood within a hospital environment.

RESEARCH RESULTS: Three key thematic areas were identified: (1) building the bonds with the child, (2) emotional self-regulation through music, and (3) strengthening the parent's sense of agency. These areas formed a coherent structure of meaning that reflects the experience of early motherhood under conditions of stress and uncertainty.

CONCLUSIONS, RECOMMENDATIONS AND APPLICABLE VALUE OF RESEARCH: The findings suggest that songwriting can serve as an important form of emotional support for mothers of preterm infants. It facilitates building the bonds with the child and supports the integration of

difficult experiences. Songwriting encourages emotional expression and fosters a renewed sense of agency during the hospitalization of a newborn.

→ **KEYWORDS:** **SONGWRITING, MUSIC THERAPY, PRETERM INFANTS, NEONATAL INTENSIVE CARE UNIT, MOTHER–CHILD RELATIONSHIP**

STRESZCZANIE

CEL NAUKOWY: Celem artykułu jest poznanie subiektywnych znaczeń zawartych w tekstach piosenek tworzonych przez matki wcześniaków podczas hospitalizacji dziecka na oddziałach OITN i neonatologicznym. Skupiono się na emocjonalnych i relacyjnych aspektach zastosowania *songwriting*.

PROBLEM I METODY BADAWCZE: Badanie przeprowadzono w podejściu jakościowym, wykorzystując analizę hermeneutyczną. Materiał empiryczny stanowiły trzy piosenki powstałe podczas indywidualnych sesji muzykoterapii prowadzonych na oddziałach szpitalnych. Procedura miała charakter interpretatywny i pozwalała uchwycić znaczenia obecne w tekstach utworów.

PROCES WYWODU: Analiza obejmowała przygotowanie danych, rozumienie wstępne, analizę szczegółową – dokładną interpretację fragmentów tekstów oraz próbę uchwycenia ukrytych znaczeń. Proces interpretacji był prowadzony w sposób iteracyjny, z uwzględnieniem kontekstu emocjonalnego i sytuacyjnego, w jakim znajdowały się uczestniczki procesu. Uwzględniono kontekst emocjonalny i sytuacyjny uczestniczek oraz sposób, w jaki tworzenie piosenek pomagało im nadać znaczenie doświadczeniom macierzyństwa w warunkach szpitalnych.

WYNIKI ANALIZY NAUKOWEJ: Zidentyfikowano trzy obszary: (1) budowanie więzi z dzieckiem, (2) samoregulacja emocjonalna za pomocą muzyki, (3) wzmacnianie poczucia sprawczości rodzica. Dokonane interpretacje tworzą spójną strukturę znaczeń, odzwierciedlającą doświadczenie wczesnego macierzyństwa w warunkach stresu i niepewności.

WNIOSKI, REKOMENDACJE I APLIKACYJNE ZNACZENIE WPŁYWU BADAŃ: Uzyskane wyniki wskazują, że tworzenie piosenek może stanowić ważne wsparcie emocjonalne dla matek wcześniaków, ułatwiać budowanie więzi z dzieckiem i integrowanie trudnych doświadczeń. *Songwriting* sprzyja wyrażaniu emocji oraz odbudowie poczucia sprawczości w czasie hospitalizacji noworodka.

→ **SŁOWA KLUCZOWE:** **SONGWRITING, MUZYKOTERAPIA, WCZEŚNIAKI, ODDZIAŁ INTENSYWNEJ TERAPII NOWORODKA, RELACJA MATKA–DZIECKO**

Wprowadzenie

Matki wcześniaków oraz noworodków w stanie zagrożenia życia często doświadczają objawów stresu pourazowego, depresji poporodowej oraz nasilonego lęku (Filippa i Kuhn, 2024). W systemie opieki szpitalnej, skupionym głównie na stanie zdrowia dziecka, potrzeby emocjonalne matek bywają marginalizowane (Haslbeck i in., 2023). Tymczasem dobrostan psychiczny matki odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu jakości wczesnej relacji z dzieckiem oraz w jej zdolności do wspierania jego rozwoju. W odpowiedzi na te potrzeby rośnie zainteresowanie interwencjami relacyjnymi, wspierającymi regulację emocji i budowanie więzi. Ze względu na swoją emocjonalną i interaktywną naturę muzykoterapia stanowi naturalne narzędzie realizacji tych celów (Shoemark, 2017).

Działania muzykoterapeutyczne mogą wspierać zarówno rozwój dziecka, jak i zdolność rodziców do radzenia sobie z doświadczeniem wcześniactwa i hospitalizacji. Szczególne znaczenie ma w tym kontekście obecność rodzica oraz jego aktywne uczestnictwo w tworzeniu relacji z dzieckiem (Haslbeck i in., 2023). Wczesna komunikacja, oparta na reagowaniu na sygnały dziecka i podążaniu za jego potrzebami, wzmacnia poczucie dostępności i responsywności opiekuna (Shoemark, 2017).

Jedną z technik wspierających ten proces jest *songwriting* – tworzenie przez rodzica piosenki dedykowanej dziecku, zawierającej jego imię, charakterystyczne wokalizacje czy ruchy (Ettenberger i Ardila, 2018). Dla wielu matek proces ten staje się sposobem wyrażenia emocji, nadania sensu doświadczeniom oraz odnalezienia własnej roli i głosu jako matki (De Witte i in., 2022). W bezpiecznej relacji z terapeutą matka może eksplorować i przetwarzać emocje w sposób wspierający (Bieleninik i in., 2021), a strukturalne właściwości muzyki sprzyjają organizacji przeżyć i przywracaniu równowagi w sytuacji kryzysu (Yue i in., 2021).

Proces tworzenia piosenki może obejmować rozmowę, pisanie tekstu, improwizację lub adaptację znanych motywów (Poćwierz-Marciniak i in., 2024). Kluczowe znaczenie ma otwarty, elastyczny charakter interwencji oraz dostosowanie do indywidualnych potrzeb matki, niezależnie od jej wcześniejszego kontaktu z muzyką. Terapeuta odgrywa tu rolę wspierającą twórczość i sprawczość rodzica.

Metoda i analiza tekstów

W niniejszym badaniu zastosowano podejście jakościowe oraz analizę hermeneutyczną, której celem było odkrywanie subiektywnych znaczeń obecnych w tekstach piosenek tworzonych przez matki hospitalizowanych noworodków. Analiza obejmowała przygotowanie danych, rozumienie wstępne, analizę szczegółową, która opierała się na interpretacji tekstów oraz próbie uchwycenia ukrytych znaczeń. Procedura miała charakter interpretatywny i ukierunkowana była na uchwycenie zawartych w piosenkach doświadczeń rodzicielskich w kontekście hospitalizacji dziecka.

Interpretacje prezentowane w artykule oparte zostały przede wszystkim na analizie tekstów oraz na obserwacji uczestniczącej rozumianej jako towarzyszenie matce i jej dziecku w ramach procesu muzykoterapeutycznego. Procesy muzykoterapeutyczne – w tych trzech przypadkach – odbywały się tylko w obecności rodzica. Ze względu na obecność matki muzykoterapeuta brał pod uwagę jej stan psychiczny i fizyczny, dostosowywał się do jej samopoczucia, poziomu zaangażowania czy motywacji. Sesje odbywały się raz lub dwa razy w tygodniu, a czas ich trwania był dostosowany do dziecka i rodzica (od 15 do 45 minut). Czas trwania procesu różnił się od siebie – od jednego do sześciu miesięcy. W zależności od potrzeb, możliwości i preferencji terapeuty proponował różnicowane aktywności muzykoterapeutyczne. Muzykoterapia polegała np. na śpiewaniu popularnych i dobrze znanych kołysanek, nuceniu krótkich fraz muzycznych, które były istotne dla opiekunów, na rytmicznym akompaniowaniu w trakcie karmienia, spokojnym towarzyszeniu podczas kangurowania oraz właśnie na tworzeniu nowych piosenek.

Punktem wyjścia niniejszego opracowania było pytanie: Jakie funkcje pełni proces tworzenia piosenek (*songwriting*) dla matek hospitalizowanych noworodków w kontekście relacji, samoregulacji i poczucia sprawczości? Dokonano analizy trzech piosenek stworzonych przez matki w ramach procesów muzykoterapeutycznych. W wyniku analizy wyodrębniono trzy główne obszary: (1) budowanie więzi z dzieckiem, (2) samoregulacja emocjonalna za pomocą muzyki, (3) wzmacnianie poczucia sprawczości rodzica. Wyłoniły się one z doświadczeń praktyki klinicznej autorki i mogą stanowić propozycję ram interpretacyjnych dla muzykoterapeutów oraz specjalistów pracujących z rodzicami hospitalizowanych noworodków. Każda z analizowanych piosenek powstała w indywidualnym kontekście terapeutycznym, odzwierciedlając potrzeby uczestników. Cztery uczestniczki wyraziły zgodę na wykorzystanie tekstów w celach badawczych. W artykule zostaną zaprezentowane interpretacje tekstów oraz analiza znaczeń wyłaniających się ze słów piosenek.

Budowanie relacji i więzi z dzieckiem

Silna więź emocjonalna między dzieckiem a opiekunem jest fundamentem bezpiecznego rozwoju emocjonalnego i poznawczego. W warunkach oddziału intensywnej terapii noworodka ten proces zostaje często zaburzony. Muzykoterapia może pełnić funkcję pomostu relacyjnego, umożliwiając matce rozpoczęcie kontaktu emocjonalnego z dzieckiem. Stworzenie piosenki dla dziecka może pomóc matce „zobaczyć” swoje niemowlę w roli osoby, co sprzyja rozwojowi mentalizacji i wzmacnianiu więzi (Shoemark, 2017).

Przykładem piosenki o charakterze relacyjnym, powstałej w toku interwencji muzykoterapeutycznej, jest „Piosenka laktacyjna”. Utwór został współtworzony przez dwie matki hospitalizowanych noworodków, które w trakcie pobytu na oddziale neonatologicznym doświadczały trudności laktacyjnych. Początkowo matki i ich dzieci uczestniczyły w procesie muzykoterapeutycznym opartym głównie na słuchaniu i wspólnym śpiewaniu znanych piosenek, co miało na celu stabilizację emocjonalną oraz wspieranie kontaktu

z dzieckiem. Jednak przedłużający się pobyt w szpitalu, rosnąca frustracja, brak zauważalnych postępów w karmieniu piersią oraz narastające poczucie bezsilności skłoniły terapeutkę do zaproponowania nowej techniki – songwritingowej – jako sposobu na tworzenie i bardziej osobiste przepracowanie trudności. Zastosowana technika przebiegała w trzech zasadniczych etapach. W fazie wstępnej uczestniczki zostały zaproszone do rozmowy o bieżących trudnościach i emocjach związanych z karmieniem piersią. Temat ten został przez nie wskazany jako szczególnie obciążający, co pozwoliło na ukierunkowanie dalszej pracy twórczej. Drugi etap obejmował aktywne współtworzenie tekstu piosenki przez matki, natomiast elementy muzyczne – linia melodyczna i harmonia – zostały opracowane przez muzykoterapeutkę z uwzględnieniem indywidualnych preferencji uczestniczek oraz ich możliwości percepcyjnych. Trzecia faza interwencji miała charakter refleksyjny i obejmowała omówienie znaczenia powstałego utworu. Analiza treści piosenki oraz rozmowa z terapeutką umożliwiły uczestniczkom nadanie znaczenia własnym przeżyciom, a także sprzyjały procesowi wglądu i przekształcaniu doświadczeń związanych z laktacją. Utwór pełnił zatem funkcję zarówno ekspresyjną, jak i integrującą, wpisując się w szerszy kontekst wspierania więzi matka–dziecko w warunkach hospitalizacji. Analizowany tekst piosenki ukazuje budowanie więzi matki z dzieckiem poprzez motywy cielesnej bliskości („W ramionach tulę Cię”, „Na piersiach dłonie Twe”) oraz karmienia, które odzwierciedlają troskę o potrzeby fizyczne noworodka, ale także pragnienie realizacji roli matki jako osoby dającej życie i bezpieczeństwo. Wersy takie jak „Silna(y) musisz być” czy „W świat Ci przyjdzie iść” wprowadzają perspektywę wsparcia i nadziei na przyszłość, natomiast końcowe „Rośnij, rośnij nam...” można interpretować jako wyraz troski o rozwój zarówno dziecka i relacji rodzicielskiej.

PIOSENKA LAKTACYJNA

W ramionach tulę Cię,
Na piersiach dłonie Twe,
W piersi mleczko jest,
Więc pij maleńka pij.
Mleczko pyszne jest,
Pełna moja pierś,
Twój brzuszeczek pusty jest,
Więc jedz słoneczko jedz.
Silna(y) musisz być,
W świat Ci przyjdzie iść,
Więc chwytaj każdy dzień,
Rośnij, rośnij nam.

W trakcie procesu tworzenia piosenek zaobserwowano wyraźne oznaki obniżenia napięcia emocjonalnego u matek – ich oddech stawał się spokojniejszy i bardziej regularny, częściej nawiązywały kontakt wzrokowy z dzieckiem oraz uśmiechały się do niego pomimo doświadczanych trudności związanych z hospitalizacją noworodka. Po wspólnym zaśpiewaniu gotowej piosenki oraz jej wielokrotnym odtworzeniu podczas karmienia matki zauważalnie się rozluźniły – śmiały się, żartowały i z większą lekkością odnosiły

się do swoich dotychczasowych trudności. W relacjach z terapeutką jednoznacznie podkreśliły, że utwór ten nie tylko przyniósł im osobistą ulgę i poczucie wspólnoty, ale także – ich zdaniem – mógłby okazać się pomocny dla innych mam lub rodziców zmagających się z podobnymi problemami laktacyjnymi. Utwór pełnił zatem zarówno funkcję ekspresyjną, jak i integrującą, wpisując się w szerszy kontekst wspierania więzi matka–dziecko oraz wzmocnienia podmiotowości rodziców w kontekście szpitalnym. Piosenka zatem stanowi przykład twórczej ekspresji, która – poprzez prostą formę – może umożliwiać matkom przepracowanie napięć, lęków i trudnych emocji związanych z pobytem w szpitalu. Powyższa piosenka była jedyną stworzoną wspólnie przez obie matki.

Samoregulacja emocjonalna za pomocą muzyki

Hospitalizacja dziecka często jest dla matki wydarzeniem traumatycznym. Może uruchamiać silne reakcje stresowe, lęk, a nawet objawy zespołu stresu pourazowego. Jednym z ważnych aspektów pracy terapeutycznej z osobami w traumie jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni dla symbolicznej ekspresji i integracji trudnych przeżyć. Dzięki twórczemu charakterowi tej techniki możliwe jest również wzmocnianie narracji o przetrwaniu, nadziei i wewnętrznej sile, co ma znaczenie w procesie odzyskiwania kontroli i sprawstwa.

Przykładem zastosowania piosenki jako narzędzia regulacji emocji matki w kontekście muzykoterapii indywidualnej jest utwór zatytułowany „Piosenka dla rodziców”, stworzony przez matkę dziecka urodzonego w 23. tygodniu ciąży. Piosenka powstała w ramach długotrwałego procesu muzykoterapeutycznego, trwającego 3 miesiące, prowadzonego w warunkach oddziału intensywnej terapii noworodka, między innymi z wykorzystaniem techniki songwritingowej. Proces ten obejmował trzy etapy: identyfikację tematu znaczącego dla uczestniczki (emocjonalne doświadczenie ekstremalnie wczesnego porodu i hospitalizacji dziecka), twórcze opracowanie tekstu piosenki oraz refleksję nad jego treścią.

Tekst utworu został w całości stworzony przez matkę, która pracowała nad nim samodzielnie między sesjami z muzykoterapeutką. Część muzyczna – melodia oraz akompaniament – została opracowana przez muzykoterapeutkę za zgodą i przy aktywnym udziale matki. Zastosowany zabieg narracyjny, polegający na przyjęciu perspektywy dziecka, można interpretować jako mechanizm projekcyjny umożliwiający wyrażenie silnych, często ambiwalentnych emocji. Zabieg ten sprzyjał integracji z dzieckiem oraz nadaniu sensu sytuacji, w której bezpośredni kontakt był ograniczony. W toku późniejszej analizy powstałego utworu prowadzonej z terapeutką uczestniczka zyskała możliwość wglądu w swoje przeżycia, a także mogła doświadczyć wsparcia emocjonalnego i wzmocnienia poczucia sprawczości w relacji z dzieckiem. Po zakończeniu pracy nad utworem matka wyraziła chęć jego nagrania. Podczas sesji nagraniowej, obejmując swoją córkę i śpiewając jej stworzoną przez siebie piosenkę, płakała – co świadczyło o silnym ładunku emocjonalnym związanym z tym doświadczeniem. Moment ten stanowił formę symbolicznego domknięcia ważnego etapu w relacji z dzieckiem i przekształcenia traumatycznych przeżyć w gest czułości, troski i bliskości.

Matka podkreśliła, że utwór – zgodnie z jego tytułem – jest dedykowany wszystkim rodzicom wcześniaków, którzy muszą mierzyć się z ogromnym napięciem, niepewnością i intensywnymi emocjami towarzyszącymi hospitalizacji dziecka. Piosenka stanowiła dla niej sposób nie tylko na osobistą ekspresję, ale również na wyrażenie solidarności z innymi rodzicami znajdującymi się w podobnej sytuacji. Piosenka mogła zatem pełnić wielopoziomową funkcję: ekspresyjną, regulacyjną oraz relacyjną, stając się narzędziem integracji emocjonalnej w sytuacji kryzysowej.

Pierwsze wersy utworu wprowadzają narrację nacechowaną emocjonalnie, w której wcześniejsze narodziny zostają zreinterpretowane jako wyraz tęsknoty i potrzeby bliskości z matką. Zastosowany zabieg narracyjny, polegający na wypowiedzi z perspektywy dziecka, umożliwia matce symboliczne odwrócenie dynamiki relacji – to dziecko „usprawiedliwia” przedwczesne przyjście na świat motywacją miłości i chęcią kontaktu. Tego rodzaju ujęcie może pełnić funkcję regulacyjną i wspierającą, nadając trudnemu doświadczeniu znaczenie i sens.

Fraza: „To dla Ciebie pragnę żyć” – w kontekście ekstremalnego wcześniactwa – może być odczytywana jako deklaracja przetrwania i afirmacji życia. Stanowi ona także potencjalne źródło wewnętrznej siły dla matki, ukazując relację z dzieckiem jako wzajemną i wspierającą mimo braku fizycznego kontaktu. Kolejne wersy („Mamusi uspokój się/Otrzyj swoje łzy”) ukazują dziecko jako figurę opiekuńczą – głos, który zauważa cierpienie matki i oferuje jej ukojenie. Ten odwrócony kierunek wsparcia może działać terapeutycznie, redukując poczucie bezsilności i wprowadzając element nadziei. Zakończenie utworu przyjmuje formę pozytywnej wizji przyszłości: zapowiedzi kontaktu skóra do skóry, pierwszego pocałunku i wspólnej bliskości. Słowa: „Zapomnisz wszystko, co było złe” stanowią obietnicę przywrócenia poczucia bezpieczeństwa i spokoju po okresie intensywnego kryzysu. Piosenka w tym ujęciu pełni funkcję narracyjną, afektywną oraz integracyjną, umożliwiając przekształcenie doświadczenia traumy wcześniactwa w opowieść o miłości, bliskości i nadziei.

PIOSENKA DLA RODZICÓW

Cześć, mamusiu, pospieszyłam się.
Cześć, mamusiu, chciałam poznać Cię.
I choć tego nie rozumiem,
To dla Ciebie pragnę żyć.
Mamusi, uspokój się,
Otrzyj swoje łzy,
Bo najlepsi ludzi, najlepsi ludzie
Opiekują się dziś mną.
Ja wiem, że ciężko Ci,
Wielość emocji przytłacza Cię,
Ale nadejdzie moment,
piękny moment, w którym pocałujesz mnie
I zapomnisz wszystko, co było złe,
Bo bardzo, bardzo kocham Cię.

Piosenka może również pełnić funkcję oczyszczającą (*katharsis*), wspierając integrację emocjonalną oraz umożliwiając redukcję napięcia związanego z doświadczeniem przedwczesnego porodu. Uczestniczka, odnosząc się do własnych doświadczeń z muzykoterapii i procesu twórczego, podkreśliła ich znaczenie emocjonalne i społeczne, wskazując na wartość wspólnotowego wymiaru procesu: „Muzykoterapia to było coś niesamowitego [...], można było wspólnie pośpiewać, powymyślać twórcze piosenki. Cieszę się, że poznałam te kobiety, które swoją sympatią i optymizmem rozweselały nasze szare dni”. Wypowiedź ta ilustruje nie tylko indywidualne korzyści z udziału w zajęciach muzykoterapeutycznych, ale także rolę relacji w procesie radzenia sobie z doświadczeniem hospitalizacji dziecka i budowania zasobów emocjonalnych matki.

Wzmacnianie poczucia sprawczości rodzica

Tworzenie piosenek do dziecka może wspierać kształtowanie tożsamości macierzyńskiej, zwłaszcza w kontekście nagłego porodu i hospitalizacji noworodka w OITN, która zaburza ciągłość doświadczenia wczesnego macierzyństwa. Technika *songwriting* sprzyja budowaniu narracji matki jako podmiotu twórczego i sprawczego, co może mieć szczególne znaczenie w pracy z kobietami doświadczającymi obniżonego poczucia wpływu w sytuacji intensywnej opieki medycznej. Przykład stanowi piosenka „Dla Ciebie śpiewam tak”, napisana przez matkę dziecka urodzonego ekstremalnie przedwcześnie, które przez sześć miesięcy przebywało w szpitalu z powodu ciężkich trudności oddychowych wymagających wspomaganie wentylacji. Proces muzykoterapeutyczny prowadzony był przez cały okres hospitalizacji i miał charakter ciągły. Matka regularnie uczestniczyła w sesjach indywidualnych. Samodzielnie kontynuowała praktykę śpiewu poza sesjami terapeutycznymi – spontanicznie układała teksty i osadzała je w melodiach znanych piosenek. Należy zaznaczyć, że uczestniczka wykazywała wcześniejsze doświadczenie muzyczne, uczęszczając na zajęcia chóralskie, co stanowiło zasób sprzyjający wykorzystaniu muzyki jako narzędzia ekspresji i samoregulacji.

DLA CIEBIE ŚPIEWAM TAK

Dla córeczki śpiewam tak,
By był dla niej lepszy świat.
Tak bardzo kocham Cię,
O I..., tak śpiewam dzisiaj Ci, aaa,
By się dobrze spało Ci...

Treść utworu kontynuuje temat tożsamości macierzyńskiej oraz wzmacniania więzi z dzieckiem w warunkach ograniczonego fizycznego kontaktu. Pojawia się wyraźna intencja troski wykraczającej poza teraźniejszość („śpiewam, by świat był dla niej lepszy”), która wskazuje na próbę kreowania przyszłości w opozycji do bezsilności obecnej sytuacji. Powtarzające się wyznanie miłości nadaje tekstowi charakter rytmiczny i kojący, właściwy strukturze kołysanki. W zestawieniu z innymi utworami stworzonymi przez tę

samą matkę piosenka ta może być postrzegana jako element długofalowego procesu terapeutycznego, w którym głos staje się medium obecności, opieki i miłości. W przypadku tej uczestniczki, która tworzyła wiele piosenek dla swojego dziecka, *songwriting* przybierał także formę doświadczenia zadaniowego – stanowił konkretny cel, na którym matka mogła się skupić i który przynosił wyraźny efekt końcowy. Po stworzeniu i zaśpiewaniu piosenki dla dziecka matka stawiała się wyraźnie spokojniejsza, bardziej uważna i obecna w relacji ze swoim dzieckiem. Być może właśnie dlatego tak chętnie wybierała tę technikę w ramach procesu terapeutycznego – jako formę, która dawała jej poczucie sensu, sprawczości i realnego wpływu na relację z dzieckiem, tym samym wzmacniając poczucie kompetencji rodzicielskiej.

Wyniki

W niniejszym artykule uwzględniono trzy piosenki stworzone przez matki wcześniaków w ramach sesji muzykoterapii prowadzonych na oddziale intensywnej terapii noworodka oraz na oddziale neonatologicznym. Na podstawie analizy wyodrębniono trzy obszary interpretacyjne zakorzenione w danych oraz praktyce klinicznej autorki. Budowanie relacji i więzi z dzieckiem ukazuje piosenkę jako narzędzie nawiązywania kontaktu emocjonalnego w warunkach ograniczonej bliskości fizycznej. Regulacja emocjonalna odnosi się do funkcji piosenki jako formy wyrażania i łagodzenia trudnych emocji w sytuacji hospitalizacji. Wzmacnianie poczucia sprawczości rodzica dotyczy odzyskiwania podmiotowości w kontekście zmedyalizowanej opieki poprzez aktywność twórczą i ekspresję rodzicielską. Analiza piosenek stworzonych przez matki uwzględniała zarówno treść utworów, jak i kontekst ich powstawania oraz narracje towarzyszące podczas procesu. Opisy zawarte w analizie są ujęciem procesu terapeutycznego i twórczego, którego uczestniczkami były matki dzieci hospitalizowanych oraz muzykoterapeutka i badaczka. Oddziaływanie interwencji miało charakter wielopoziomowy: emocjonalny (regulacja i wyrażenie emocji), relacyjny (budowanie więzi z dzieckiem mimo ograniczonego kontaktu fizycznego), narracyjny (odnajdywanie przestrzeni na ekspresję) oraz egzystencjalny (odzyskiwanie sprawczości i znaczenia roli opiekuńczej). Zmiany obserwowano nie tylko podczas sesji, ale też w spontanicznych działaniach uczestniczek, takich jak śpiewanie, tworzenie tekstów czy budowanie relacji z innymi matkami. Uzyskane dane wskazują, że proces tworzenia i wykonywania piosenek w ramach muzykoterapii mógł wspierać u matek wcześniaków odbudowę i wzmacnianie tożsamości rodzicielskiej. Wyniki sugerują również, że *songwriting* może stanowić narzędzie wspierające integrację emocjonalną, kompetencje rodzicielskie i poczucie podmiotowości w trudnych warunkach hospitalizacyjnych. Wnioski te należy traktować jako opis specyficznych doświadczeń badanych uczestniczek i nie mają one charakteru uogólniającego, co wpisuje się w naturę podejścia jakościowego.

Wnioski i rekomendacje

Technika muzykoterapeutyczna *songwriting* może zwiększać możliwości budowania relacji z dzieckiem oraz wzmacniać poczucie sprawstwa w trudnych i niestabilnych okolicznościach. Muzyczne aktywności oparte na twórczym procesie tworzenia piosenki mogły przyczyniać się do kształtowania i rozwijania umiejętności interpersonalnych oraz komunikacyjnych między matką a dzieckiem. Muzykoterapia pozwalała matkom na pogłębianie więzi z dziećmi poprzez wspólne doświadczenia muzyczne, takie jak śpiew, kołysanie i obserwacja reakcji dziecka. Tworzenie piosenki oraz późniejsze jej śpiewanie tworzyły przestrzeń do przeżywania spokoju, bliskości i poczucia normalności w realiach szpitalnych. Matki dzięki elastycznemu dopasowaniu terapii do ich indywidualnych potrzeb mogły aktywnie uczestniczyć w muzycznych działaniach, co pozwalało wzmacniać emocjonalny rozwój dziecka oraz pomagało w regulacji układu nerwowego zarówno dziecka, jak i rodzica. Działania twórcze oparte na muzyce motywowały matki do kontynuowania i śpiewania piosenek również poza zajęciami. *Songwriting* powinien być elastycznie dopasowywany do indywidualnych potrzeb i możliwości rodziców, z uwzględnieniem ich stanu emocjonalnego, wcześniejszych doświadczeń muzycznych oraz sytuacji klinicznej dziecka. Rekomenduje się umożliwianie rodzicom uczestnictwa w tego typu działaniach oraz zachęca się ich do śpiewania i słuchania muzyki również poza sesjami w celu utrwalania efektów terapeutycznych i wzmacniania relacji z dzieckiem. Zaleca się rozwijanie programów muzykoterapii zorientowanej na rodzinę jako integralnego elementu opieki neonatologicznej, z uwzględnieniem potencjału technik opartych na kreatywności, takich jak *songwriting* (Haslbeck, 2017). Konieczne jest prowadzenie badań w celu głębszego zrozumienia znaczenia tej techniki dla dobrostanu psychicznego rodziców oraz rozwoju dziecka w warunkach intensywnej opieki medycznej. Istotne są także analizy długofalowych efektów tej formy wsparcia.

BIBLIOGRAFIA

- Bieleninik, Ł., Ettenberger, M., Epstein, S., Elefant, C. i Arnon, S. (2021). Potential psychological and biological mechanisms underlying the effectiveness of neonatal music therapy during kangaroo mother care for preterm infants and their parents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 8557. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168557>
- De Witte, M., da Silva Pinho, A., Stams, G.J., Moonen, X., Bos, A.E. i van Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 134–159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- Ettenberger, M. i Ardila, Y.M.B. (2018). Music therapy song writing with mothers of preterm babies in the Neonatal Intensive Care Unit (NICU) – A mixed-methods pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 58, 42–52. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.03.001>
- Filippa, M. i Kuhn, P. (2024). Early parental vocal contact in neonatal units: Rationale and clinical guidelines for implementation. *Frontiers in Neurology*, 15, 1441576, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fneur.2024.1441576>

- Haslbeck, F. (2017). Three little wonders: Music therapy with families in neonatal care. W: S.L. Jacobsen i G. Thompson (red.), *Music therapy with families: Therapeutic approaches and theoretical perspectives* (s. 19–44). Jessica Kingsley Publishers.
- Haslbeck, F.B., Mueller, K., Karen, T., Loewy, J., Meerpohl, J.J. i Bassler, D. (2023). Musical and vocal interventions to improve neurodevelopmental outcomes for preterm infants. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9, CD013472. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013472.pub2>
- Poćwierz-Marciniak, I., Bieleninik, Ł., Cruz, J.B., Beltran Ardila, Y.M., Jassem-Bobowicz, J., Malaver, S.A.H., Díaz, A.M., Munetones Reina, N.N., de la Barrera, L.I.M., Gaona, A.J.C. i Ettenberger, M. (2024). Short-term effectiveness of music therapy songwriting for mental health outcomes of at-risk parents in the NICU: a study protocol of an international multicenter mixed-methods trial. *Health Psychology Report*, 12(3), 260–274. <https://doi.org/10.5114/hpr/190886>
- Shoemark, H. (2017). Empowering parents in singing to hospitalized infants: The role of the music therapist. W: M. Filippa, P. Kuhn i B. Westrup (red.), *Early vocal contact and preterm infant brain development: Bridging the gaps between research and practice* (s. 205–215). Springer International Publishing.
- Yue, W., Han, X., Luo, J., Zeng, Z. i Yang, M. (2021). Effect of music therapy on preterm infants in neonatal intensive care unit: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Advanced Nursing*, 77(2), 635–652. <https://doi.org/10.1111/jan.14630>

Copyright and License



This article is published under the terms of the Creative Commons Attribution – NoDerivs (CC BY- ND 4.0) License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Source of funding

Lack of funding sources.

Disclosure statement

No potential conflict of interest was reported by the author(s).
