

REFLEKTOR

5. A zeneterápiáról



készült a
MA Alapítvány
támogatásával
2006. június

„Célunk, hogy állampolgáraink
eleget tudjanak a tudományról
ahhoz, hogy különbséget tudjanak
tenni az értelmes és az értelmetlen,
a tudomány és az áltudomány, a
lehetséges és lehetetlen között,
hogy ne legyenek kiszolgáltatva a
szakértők és magukat annak tartó
sarlátának szeszélyének, résztvevői
és ne áldozatai legyenek a mi egyre
inkább és megfordíthatatlanul fejlődő
társadalmunknak.”

/Davis S. Saxon, a Kalifornia
Egyetem rektora/

A kötet Tomcsányi Judit
zeneterapeuta munkája.

Ezt a kiadványt a MA Alapítvány
teszi közzé.

Tarnóczi Barna, a kuratórium elnöke,
Dr. Büki György, orvos,
Dr. Huszár András, orvos, a
kuratórium alelnöke,
Dr. Kakuszi István, ny. egészségügyi
államtitkár,
Nemesné Horacek Márta,
közgazdász,
Dr. Szendrei Róbert, jogász,
Szabadi Imre, a kuratórium alelnöke,
a sorozat szerkesztője

Gondolatok a zeneterápiáról

Számtalan irodalmi és történelmi bizonyíték van a zene terápias hatásával kapcsolatban. Platón azt tanította, hogy a zene a lélek legmélyebb, legtitkosabb zugaiba is behatol. Mindannyian megtapasztaltuk, hogy bizonyos zenék képesek megnyugtatni, felkavarni, derűs vagy feszült hangulatba hozni minket. A másik emberrel való közös zenei élmény, legyen az közös zenélés, éneklés vagy zenehallgatás, szavakkal ki nem fejezhető találkozást jelent. Az akusztikus ingerek testi, lelki, szellemi állapotunktól függetlenül hatnak ránk. Már magzat korunkban reagálunk a minket körülvevő akusztikus ingerekre, amelyek mozgásokhoz, rezgésekhez, vibrációkhoz kapcsolódnak. Ezek az ősi élmények mélyen bevésődnek, és velünk maradnak életünk végéig.

Mi is a zeneterápia

A zeneterápia a zenét terápias eszközként használó eljárás, amelyet a személyiségfejlesztés, személyiségkorrekció, ill. a gyógyítás, rehabilitáció területén alkalmaznak. Jellegéből adódóan a nonverbális (nem szavakkal történő) terápiákhoz, azon belül is a művészetterápiákhoz tartozik.

A terapeuták és a zenetanárok ugyanazokat az eszközöket használják különböző céllal. A zene a zeneterápián belül egy eszköz, és a hangsúly a pszichikai fejlődési folyamaton van. Nem az a lényeg, hogy megtanuljon a gyermek, a páciens eljátszani vagy elénekelni valamit, hanem az a fejlődési folyamat, amely a zene (és a terapeuta) segítségével létrejön.

Kezdetben elsősorban a gyógypedagógia és a pszichiátria területén alkalmazták, de az utóbbi időben teret kap a fogászatban, szülészetben, intenzív osztályokon, sőt prevencióként a nagy stressznek kitettek körében is.

Formái szerint lehet aktív vagy receptív (befogadó) annak megfelelően, hogy a cselekvés vagy a befogadás áll a középpontban. Aktív zeneterápiában az énekhanggal, testhangokkal vagy hangszerekkel az improvizáció, a közös zenélés során kommunikáció jön létre, érzelmek válnak kifejezhetővé és megélhetővé. A verbálisan nehezen megközelíthető pácienseknél inkább ez alkalmazható (pl. autisták, értelmileg akadályozottak, pszichotikusok). A receptív, befogadó (régen passzívnak nevezett) zeneterápia lényege a megfelelően kiválasztott zenemű vagy mű részlet hallgatása során felmerülő emlékek, élmények, érzések megbeszélése, feldolgozása.

Mindkét módszer lehet csoportos és egyéni.

Autisták zeneterápiájáról

A zeneterápia lényege elsősorban nonverbális jellegéből adódóan az, hogy a zene által kapcsolat jölessen létre, hogy megérintse, megmozdítsa, felszínre hozza és valamelyest integrálja a sérült gyermekek azon személyiségrészeit, amelyek verbális úton nem elérhetőek, és hogy sikerélményhez, öröm-élményhez jutassa őket. Néha olyan elrejtett és egyáltalán nem várt dolgokra bukkanunk, ami a zene, a dallam, a hang, a ritmus nélkül nem lenne megérinthező. Különösen nagy jelentőségű ez azoknál a gyerekeknél, akik szavakkal nem, vagy alig nyilvánulnak meg. Nekik néha a zene világa az egyetlen terület, ahol személyiségük meg tud nyilvánulni, ahol sikerélményben lehet részük, és ahol a közös alkotásban örömet lelik. Érdekes tapasztalat, hogy a súlyosabban sérült gyermekeknél is ép területek fedezhetők fel a zene által, zenei képességeik gyakran sokkal jobbak, mint bármilyen más képességük, és ezáltal nagyon fontos önkifejezési területté válik a zenélés számukra. A zeneterápia tehát egyszerre fejlesztés, rehabilitáció és személyiségformálás. Az, hogy a terápias folyamat közben néha egész jó kis zenei

produkciók is születnek, külön öröm, de nem a produkció megszületéséért folyik a tevékenység.

Autistákkal leggyakrabban a zeneterápia aktív formáját alkalmazzuk, mivel ez segíti jól a minden fejlődés alapjául szolgáló kommunikáció létrejöttét.

A zeneterápia során a zene elemeinek, a ritmus, a hang, a dinamika, a dallam és a forma segítségével utat keresünk a gyermekhez, hogy kapcsolatba kerülhessünk egymással. Fontos a teljesen elfogadó légkör. A terápia során a terapeuta fő feladata, hogy a gyermek aktuális állapotára ráhangolódva megtalálja azokat a kapcsolódási lehetőségeket, amelyen keresztül felvehető a kapcsolat. Ez a gyermek reakcióinak követése, tükrözése és zenei ingerekkel való provokálása által jöhet létre. A gyermek viselkedése, válaszai, válaszként adott reakciói nyújtják azokat a fogódzókat, amin keresztül megérthetjük és megközelíthetjük világát. A zeneterápia során zenei megnyilvánulásként értékelhető minden hallható zöreij, hang, zaj, sziszegés, berregés, nyögés, de lényegesek a nem akusztikus megnyilvánulások, a mozgás, mimika, gesztus, a fej- és szemmozgás, a légzés gyorsulása, lassulása, a közelség-távolság és az érintés.

Terápiás céloknak természetesen lenniük kell, de az egyes találkozások alkalmával mindig a gyermek aktuális állapotából kiindulva és ahhoz alkalmazkodva a célok aktualizálásával zajlik a terápiás munka.

A terápiás célok

Itt csak általános célokat, fejlesztési irányokat tudunk felsorolni. Ezekből állítunk össze minden gyermek esetében személyre szabott fejlesztési tervet a gyermek igényeinek és fejlődési szintjének megfelelően.

- Kommunikáció kialakítása, fejlesztése (nonverbális és verbális)
- Együttműködés kialakítása, kezdeményezés, alkalmazkodás
- Érzelmek kifejezése és megélése, érzékelése
- Vonzó, sikerélményt nyújtó, önkifejező tevékenységforma megtalálása. Oldott légkörben a felszabadultság megélése, a gátlások oldása
- Tudomásul vegye önmagát, önállóság megélése - "Magamtól is képes vagyok hangot megszólaltatni"
- A meglévő zenei képességek felfedezése, kibontása, a kreativitás mobilizálása

Mi szükséges a terápia elindításához és a foglalkozásokhoz

- A páciens diagnózisának ismerete (szakértői, pszichológiai vélemény)
- Az anamnézis, a páciens s addigi fejlődéstörténete, bizonyos viselkedéseinek, szokásainak ismerete
- Együttműködés a szülőkkel, pedagógusokkal
- Terápiás cél meghatározása (néhány alkalom után)
- A foglalkozás kerete, struktúrája, ami megfelelő biztonságot ad, de fontos, hogy ez semmiképp se merev, hanem amennyire lehet, rugalmas legyen

A zeneterápiás munka keretei

- Alkalmas környezet: minél egyszerűbb berendezésű szoba, hogy ne vonja el a figyelmet, valamint mozgási lehetőség, hangszerek, (esetleg szenzoros eszközök)
- Lehetőség szerint képzett szakember (!)

- A találkozások általában heti 1 alkalommal, változó, az igényeiket figyelembe vevő időtartamban történnek. A foglalkozások hossza 15-50 perc között változik, de általában 20-30 perc
- A foglalkozás alatt csak a gyermek és a terapeuta van jelen. A szülők, vagy kísérő jelenléte sokszor eltereli a gyermekek figyelmét a közös munkáról. Szülő csak akkor van jelen a terápia ideje alatt, ha kifejezetten a közös munka a cél

Milyen eszközöket használunk

- Hangszereket
 - Orff-hangszereket, ami áll
 - ritmushangszerekből*: különböző dobok, cintányérok, triangulumok, kasztanyetta, csörgők, claves, guiró, ...
 - dallamjátékra alkalmas hangszerekből*: xilofon, metallofon, csengő-lapok, furulyák,
 - gitárt
 - zongorát
- A hangunkat és a testhangokat (taps, csettintés, dörzsölés...)
- Néha zenehallgatással is dolgozunk
- Ezen kívül a szenzoros (Ayres) terápia eszközei is jól bevonhatóak, pl.: nagy labda, hinta, háló

Az Orff-hangszerek kezelése nem igényel semmiféle zenei tanulmányt, bármilyen típusú sérüléssel könnyen megszólaltathatók, és ezért sokféle fejlesztési lehetőséget kínálnak. Mind a hangszerek hangja, mind a látványa ingerként hathat, ami válaszreakciót indíthat el.

A hangszer azért fontos kommunikációs eszköz autista gyermekeknél, felnőtteknél, mert általa szavak nélkül tudunk kommunikálni egymással. Megszólaltatása által a gyermek megtapasztalhatja az önállóságát, a különállását, a másikkal (a terapeutához) való kapcsolódást, és lehetőséget nyújt a megértésre, a visszajelzésre, az érzelmek kifejezésére.

A terápia eredményességéről

A terápia eredményessége változó és előre nem megjósolható. Néha hosszú ideig szinte nem történik semmi látványos, majd hirtelen, ugrásszerűen jön egy-egy minőségi változás. Gyakoribb, hogy a kialakult jó terápiás kapcsolatban (amely néha hónapokat igényel) apró változások történnek (pl. magától választ hangszert és kezd el játszani, közelebb áll meg a terapeutához, egy hangot hallva odafordítja az arcát...) ami, bár nem látványos, önmagában nagy dolog. Előfordul, hogy a szülők túlzott elvárásokkal hozzák zeneterápiára a gyermeket, mivel hallottak arról, hogy másnál ilyen és ilyen eredményeket értek el, pl. kezdjen el beszélni, szűnjön meg valamilyen tünete, tudjon koncentrálni egy dologra sokáig, stb., és ha nem az történik, amit elvártak, csalódnak, és abbahagyják a terápiát. Hangsúlyozni szeretném, hogy a zeneterápia nem varázsszer, hanem egy lehetőség, ami mindenkinél más és más eredményességgel működik a gyermek állapotának, képességeinek, motiváltságának (zenei képességeinek), a szülők elvárásainak, és a terapeuta felkészültségének függvényében. Több olyan autista gyermekkel találkoztam, aki nem kezdett el beszélni, vagy nem beszélt sokkal jobban, nem szűntek meg a sztereotip mozgásai, de több apró, mégis jelentős változás mellett rendszeres sikerélményben volt része, és örömmel zenélt hetente 20-40 percet. Az önkifejezés, a sikerélmény és az öröm-élmény megélése lényeges és felszabadító mindannyiunk számára, amire az autista gyermekeknek és felnőtteknek különösen nagy szükségük van.

Néhány szó a zeneterápiáról, mint elnevezésről

Magyarországon még kevés a képzett zeneterapeuta (az első, akkreditált diplomát adó posztgraduális képzések most fejeződnek be Budapesten és Pécsen, korábban pedig két hasonló képzés, illetve néhány sajátélményű kurzus volt már), de gyógypedagógusok, zenetanárok, pszichológusok, szociális munkások sokan próbálkoznak a zene terápia hatására épülő fejlesztéssel, feszültségoldással, személyiségformálással vagy örömszerző zenéléssel. Az kérdéses, hogy ezek közül melyiket lehet zeneterápiának nevezni és melyiket nem. Ezt a kérdést azért tartom fontosnak megemlíteni, mert manapság sajnos divatos dolog minden élményt adó folyamatot terápiának nevezni, és így a terápia szó kicsit elveszíti komolyságát és tartalmát. A megjegyzés az elnevezés pontosítása érdekében és a már Magyarországon is kialakulóban lévő zeneterapeuta szakma védelmében szól, de természetesen nem érinti az említett fejlesztő foglalkozások értékét és jogsultságát.

Kihez lehet fordulni

Nevek és címek listáját volna jó közreadnom, akiket felkereshetnek, ám ezt egyelőre nem tudom megtenni. Autista gyermekek és fiatalok klasszikus értelemben vett zeneterápiájával egyelőre kevesen foglalkoznak. Tudomásom szerint néhányan Budapesten és Pécsen, valamint egy-két kisebb városban dolgoznak. Az idei év jelentős ebből a szempontból, mert most fejeződnek be az első diplomát adó zeneterapeuta képzések, és ennek fényében remélhető, hogy nemsokára több, megfelelően képzett szakemberhez fordulhatnak majd.

Egy-két felkereshető zeneterapeutát - a teherbírásuk függvényében - tudok javasolni.

A fent írtak összeállításához segítségül használtam Edna Mishori, Monica Tanny és Urbán Károlyné zeneterapeuták írásait.

A zeneterápiáról szóló összeállításról, illetve a témával kapcsolatos visszajelzéseiket, reflexióikat szívesen fogadom és várom.

Tomcsányi Judit
zeneterapeuta
Cím: tomjud@freemail.hu

