

Mentesné Tauber Anna

A zeneterápia mint a személyiségfejlesztés hatékony eszköze Magyarországi vonatkozások

Bevezetés

Több ezer éve ismerik már a zene jótékony hatását, mely nyugtat vagy serkent, vagy éppen felráz (akár az extázisig is). A zene hat a testi funkciókra – a szívdobbanásra, légzésre –, segíti az ellazulást, nyugtat, ugyanakkor az ellenkező hatást is kiválthatja. Tudósok azt feltételezik, hogy a zene a jobb agyféltekére hat, s emiatt nagyon fontos a gyermekek tanulási teljesítményének fejlesztésében is. A hatás más csatornán jön létre, mint ami a tanuláshoz kell. A zenével való aktív vagy passzív kapcsolat rendkívül komplex élményt nyújthat, ezért lehet felhasználni a gyógyításban is. De nem csak a gyógyításban, hanem a személyiségfejlesztésben is fontos szerepet kap. A hangulati élet kapuin bekúszva olyan érzelmek, képzett társítások keletkeznek, amely új emberré varázsolhatja azt, aki hallgatja.

Problémafelvetés

Németországban nyolc egyetemen képeznek zeneterapeutákat, és hatszáz klinikán alkalmaznak ilyen szakembereket. Hamburgban, egész Európában egyedülálló zeneterápiás kórházat nyitottak meg, ahol minden beteget egy-egy orvos-pszichológus-zeneterapeuta team kezel. A németek körében annyira népszerű a zeneterápia, hogy a biztosítók, az egészségpénztárak a zeneterápiás kezeléseket is támogatják, sőt mint egészségügyi szolgáltatást, receptre lehet kapni zeneterápiás CD-t. Ez különösen azért érdekes, mert az utóbbi években folyamatosan igyekeznek Németországban is lefaragni az egészségügyi kiadásokból, kórházakat szüntetnek meg; viszont három új egyetemen vezették be a zeneterapeuta-képzést. Többek között azért, mert rájöttek, hogy a zeneterápia segítségével egyharmadára lehet csökkenteni a gyógyszerfelhasználást, az altatást igénylő beavatkozásoknál.

Ausztriában 2008. júniusában hivatalos gyógy mód lett a zeneterápia. Az osztrák minisztertanács egyhangúan megszavazta az egészségügyi miniszter, Andrea Kdolsky által előterjesztett zeneterápia-törvényt. Ausztriában ezentúl hivatalosan is gyógy módként ismerik el és használják a zenét. A zeneterápia

törvényének elfogadása újabb mérföldkő az osztrák pszichoszociális egészségügyi ellátás történetében. A terapeuta és kezelt személyes kapcsolatán alapuló zeneterápia önálló gyógy módnak számít, hatása pedig egyértelműen pozitív a testi-szellemi egészség visszaállítása és fejlesztése szempontjából. A szakma gyakorlása azonban megalapozott tudományos képzést követel. Az oktatás Bécsben történik, ahol a zeneterapeuták négyéves képzés után kapnak diplomát. Más európai államokban korábban is létezett zeneterápiára vonatkozó foglalkoztatási törvény – az osztrák kormány éppen ezért a kivándorlást megelőzendő léptette érvénybe a Kdolsky-féle törvénytervezetet.

Magyarországon a zeneterápiát legfeljebb kiegészítő terápiaként engedik megjeleníteni. A képzés terén uralkodó helyzet Magyarországon nem sok jóval bíztat. Az ELTE a Gyógypedagógiai Főiskolával karöltve lehetőséget kapott, hogy 2003. szeptemberétől elindítson egy posztgraduális zeneterapeuta-képzést. Eddig összesen 23-an szereztek így diplomát, ami vajmi kevés. Továbbra is nagyon nehéz megküzdeni a bemerevedett képzési struktúrával, és azzal, hogy a zeneterapeuta Magyarországon nincs szakmásként.

Amíg a helyzet nem változik, a területet zömében laikusok fogják uralni, és zeneterapeutának nevezik ki magukat azok, akik néhány relaxáló kazettával rendelkeznek, vagy vásárolnak néhány hangszert, amelyen játszhat, „csörömpölni” a páciens, csak éppen a leglényegesebb momentum, a belső irányítása marad el.

Jómagam 5 éve végeztem el a zeneterapeuta-szakot, s jelenleg főiskolai hallgatóknak specializáció keretében hívom fel a figyelmét a zeneterápiára. A tapasztalatom az, hogy a zenehallgatáson keresztüli stresszoldáson kívül vajmi keveset tudnak a hallgatók erről a témáról. Ez a helyzet indított arra, hogy kutassam a jövőbeli lehetőségeket.

Kutatásom célja a hazai felsőoktatás, a hazai felsőoktatás zeneterápiával foglalkozó képzéseinek feltérképezése, s a kiszélesítés lehetséges formáinak megfogalmazása a felsőoktatásban.

A kutatás bevezető szakasza igényli a szakirodalom áttekintését és a téma elméleti megalapozását.

A zeneterápia elméleti áttekintése

Terápia mindazon beavatkozások összessége, mely eredményeként a betegség, illetve a tünetek megszűnése vagy enyhülése remélhető. Terápiának csak az nevezhető, ahol egy szakember a szakterületének megfelelő fogalomrendszerek, illetve egyéni szaktudása alapján képes megnevezni és behatárolni egy problémát.

A pszichoterápiák alapvető célja, hogy segítsen a páciens mélyen rejlő pszichés tartalmát felszínre hozni, átélni, feldolgozni, a hétköznapi élete részévé tenni. A gyógyulás csak akkor következhet be, ha a páciens érzelmileg is átéli mindazt, amit tudata eddig kirekesztett. A terápia során dolgozunk a tudattalannal, annak tudatosításával. Ennek kapcsán lehetőség van olyan pszichés rétegek megismerésére is, melyek a mindennapi életben nem tudatosak. A terápia segítségével kezelhetővé válik számos belső konfliktus, érzelmi állapot.

A terapeuta abban segít, hogy a páciens minél tisztábban, torzítás nélkül láthasson rá legbensőbb énjére. Ez általában mély érzelmek átélésével társul. A folyamat azonban nem csak fájdalommal jár, hanem az energiák felszabadulását is magával hozhatja.

A zene a rezgéseivel érint meg; átjárja az egész embert csontjaiban, üregeiben, lágy részeiben, nedveiben. Hatása az anyaméhen belüli (embrionális) élettől kezdve folyamatos, épít vagy rombol (Kokas 1992).

A *zene* terápias *hatását* az általa kiváltott testi-lelki reakció adja. A preverbalitás szintjén segít az érzelmeket megélni és megérteni. A zene felszabadít, én-erőt ad, az átélhető öröm élményét nyújtja.

Platón kifejti, hogy a *zene feladata* lelkünk rendezetlen útjait elrendezni, és összhangba hozni minket magunkkal.

A zene fontos szerepet tölt be az életkörben, kezdve a méhen belüli fejlődéstől, a születésen át, kisgyermekkorban, egészen az elmúlásig. A kisgyermek, amíg nem tud beszélni, a beszéd zenéjéből érti, mi történik körülötte.

Nem érti a nyelvet, de a hangból érti a haragot vagy szeretetet.

A fejlődépszichológia kiindulási pontja a *prenatális pszichológia*, amely a születés előtti időszakot vizsgálja. A magzat minden zenei paramétert megtanul az intrauterén szakaszban. A hallás általi kommunikáció ezért ősbibb, mint a vizualitás.

A zeneterápia mint a pszichoterápia egyik formája

A zeneterápia a test, a tudat és a lélek egységéből indul ki, és vallja, hogy a betegségek okai nem a testben, hanem a lélekben és a tudat konfliktusaiban, hiányában keresendők.

A zene – különösen a ritmus strukturáló hatása miatt – erősíti az emlékezetet, ezt az oktatásban is kihasználják, de szerepet kap az utógondozásban (a rehabilitációsban) is. A zene gyakran az egyetlen kommunikációs eszköz olyan embereknél, akiknek értelmi vagy kommunikációs készsége sérült vagy fogyatékos.

A fejlesztőpedagógia, amely a rehabilitáció és a pedagógia határán található, szintén sikerrel használja a zenét. Pszichológusok egyik terápiás eszköze ugyancsak a zene.

A zeneterápia a lélek, a tudat és az érzelmek oldaláról induló gyógyító eljárás. A tudatalattinkhoz, vagyis személyiségünknek egy olyan területéhez szól, amely nem látható és nem megfogható, és igyekszünk nem is tudni róla. Ám reagálunk rá, még hozzá önkéntelenül, az agyunk ellenőrzése nélkül, teljesen felszabadultan. Képek, emléktöredékek jelennek meg előttünk, a gátak leomlanak, és feltörnek az őszinte érzéseink. A terapeuta feladata pedig az, hogy ezt a több síkon folyó spontán áramlást értelmezze, s tükröt tartson a páciensnek, amelyben ő minél tisztábban, torzítás nélkül tekinthet legbensőbb énjére. Innen még hosszú út vezet ahhoz, hogy a probléma gyökerét feldolgozza, és a nyomasztó szorongástól s az azt kísérő kellemetlen testi tünetektől megszabaduljon.

Ha figyelembe vesszük a számtalan tudományos munkát, amit a zenepedagógusok végeztek, el kell fogadnunk a tényt, hogy a zenei nevelésnek néhány aspektusa már előzőleg felkészített a zeneterápiára.

Kodály (1954) pedagógiai életműve majdnem 40 évet ölel át. A művészitől kezdve, a népzene át egészen a nevelélméletig. A magyar népzenei anyag 40 éves tanulmányozása során olyan következtetéseket fogalmaz meg, ami szinte megegyezik a zeneterápia elméletével: annak a szükségessége, hogy csökkentsük a távolságot a muzsikos és hallgató között, hogy bármely személy számára a zene hozzáférhető, elérhető legyen.

Orff (1994) másrésztől kidolgozott egy „hangszertárt”, amely mind zenei struktúrájában, mind hangszereiben összhangban van a gyermekek felfogási-értési képességével, éppen ezért egy terápiás modellként szolgál.

A legnagyobb lépést azok a zenepedagógusok tették, akik kezdeményezték és kifejlesztették a zeneterápiás munkát, és akiket az úttörőmunkájuk eredményeként zeneterapeutaként ismernek el.

Az impulzus vagy lendület, amely eszközként helyezi el magát a zenében, segít különbséget tenni a zeneterápia és a zenei nevelés között. De a különbség ellenére megvalósítható az együttműködés. Ha elfogadjuk az érvet, hogy a zene a zeneterápián belül egy eszköz, a zenei nevelésen belül pedig a cél, kijelenthetjük, hogy míg az egyik egy folyamat, a másik egy produktum felé orientálódik.

A német zeneterapeuta, Hans-Helmuth Decker-Voigt (2004) kijelenti, hogy „a foglalkozás kimenetele függ a tér (hely) intimitásától, óvó, védelmező szerepétől, vagyis a terápiás tértől.” A tér (hely) hangulatának biztonságot kell nyújtania a páciens számára a foglalkozás során, továbbá elősegíti, hogy a foglalkozás alatti események teljes védettségben és intimitásban történjenek.

A zeneértés 3 szintjét különböztetjük meg.

1. *Vitalitásaffektus szint*

Az elmélet Stern (2002) modelljéből indul ki, miszerint a csecsemő minden nehézség nélkül képes a hozzá érkező információt az egyik szenzoros modalitásból a másikba fordítani.

A vitalitásaffektus elnevezés onnan ered, hogy a csecsemő automatikusan mozgási képeket, élményeket társít az összetett élménykategóriákhoz. Ilyenek az eltűnés, hullámozás, kirobbanás, crescendo, diminuendo. Ezek a vitalitásaffektusok járulhatnak hozzá a legelső helyen a zene jelentésének magyarázataihoz. E szerint a zene már születésünkkor, de minden bizonnyal már magzati korban is jelentőséggel bír.

2. *Pszichodinamikus szint*

A képzettársítások egy-egy zenével való találkozás körülményeivel kapcsolódnak (kellemes vagy kellemetlen érzésekkel). A meghallgatott zenék gyakran életünk eseményeihez köthető hangulatokat hívhatnak elő. Így a terapeuta számára a zene a tudatalattiba száműzött érzések és gondolatok kulcsává válik.

A zene így eszköze lehet annak, hogy mind a páciens, mind a terapeuta számára tudatosuljék az, hogy hogyan és miért éppen úgy érez a beteg.

3. *Kognitív szint*

A zene segíthet az érzelmek előhívásában. A zene szerkezete, szabályrendszere segítségével elvárásokat alakítunk ki a zene folytatásáról. Ez a legtöbb esetben nem tudatos, mégis érzelmeket generál.

A zeneterápia legfontosabb kritériuma, hogy a zenét eszköznek és ne végcélként tekintse. Ez a terápia működésében annyit jelent, hogy inkább a folyamatot tekinti elsődlegesnek, mint a produktumot. (Missura 1996).

A zeneterápiás eljárás azokat a rétegeket mozgatja meg, amelyek nem kerülnek föl a verbalitás szintjére. A zeneterápia a személyiségnek azokat a rétegeit érinti, amelyek szóval nem fejezhetőek ki. A páciens sokszor eljátszik olyan dolgokat, amelyekről nehezen beszélne. Előbukkanhat olyan, amit szégyell vagy elfojt a páciens, de érzelmi tartalékok is felszabadulhatnak.

A zenei dialógus tükröt tarthat a páciensnek saját, zenén kívüli kapcsolatairól. De a felismerés után a zeneterápia alkalmas eszköz a magatartási formák gyakorlására is.

A zeneterapeuta feladata, hogy a figyelme és gyakorlata segítségével a pszichés energiákat a pozitív változás irányába igyekezzon eljuttatni a belső, önsegítő, változtató, gyógyító folyamat elérése érdekében (Konta 1998).

A művészeti terápia fő formái:

- receptív befogadó;
- aktív terápia.

1. A receptív zeneterápia során – a zenemű befogadása során – felmerülő képeket, asszociációkat, emlékeket, érzelmeket beszél meg a páciens a terapeuta segítségével.

2. A képzett zeneterapeuták azonban elsősorban az aktív terápiás formákkal és technikákkal dolgoznak. Itt a páciens zenél, mely viszont nem igényel tőle semmilyen zenei előképzettséget.

Az aktív zeneterápia során a páciens és a terapeuta egyszerűen kezelhető, előzetes tudást nem igénylő, de gazdag hangzásvilággal rendelkező hangszereken (dob, xilofon, ütős hangszer, szintetizátor stb.) improvizálnak (Fekete 2002).

Az aktív zeneterápia során az önkifejezés szimbolikus módon történik, mely át tud váltani a valós emlékek felidézésébe, átélésébe. A terapeuta mozgólataival, improvizált zenéjével közvetlenül tudja e folyamatot befolyásolni, irányítani. Az aktív zeneterápia a hangszerek mellett az emberi hangot is használja eszközként.

A komplex zeneterápia a kreativitás fejlesztésével, az önkifejezés sokoldalú lehetőségeinek mozgósításával, a belső feszültségeket, oldva alkotótevékenységben formálja a személyiséget.

A zeneterápia a hangok világán keresztül érinti meg lényünk és tudatunk legmélyebb rétegeit, visz vissza a méhen belüli élet akusztikus világába. A hangban, zenében, ritmusban kapcsolatba kerülünk önmagunkkal és egymással, lényünk legmélyebb és legmagasabb rétegeivel.

A komplex zeneterápia lehetőséget nyújt ahhoz, hogy az aktuális feszültségek, traumatikus élmények, tudattalan konfliktusok, kommunikációs nehézségek, szorongások, kapcsolatteremtési zavarok enyhüljenek.

A zeneterápia-szakma fogalmai

A zene múló, az időhöz kötött folyamat. A zenével egy olyan kommunikációs eszköz áll rendelkezésünkre, mellyel tartalmakat direkt, beszédbeli kötöttségek nélkül lehet közölni, reflektáló és korrigáló hatások kitétsége nélkül. A terápiás összefüggésben ez lehetőséget ad arra, hogy egy beszéd előtti, illetve nélküli játéktérben tudjunk dolgozni.

Az emberi fejlődés során a hangok és ritmusok egyrészt a törzsfejlődés kapcsán mélyen gyökereznek, másrészt az érzelmileg ható konstelációk mindig

is hatással voltak rá. Ezeknek a fizikai és szellemi folyamatoknak az összekapcsolásával lehet az ember testi-lelki egészségét elérni.

A zene különböző jelentések hordozója lehet. Érzelmi tartalmak és üzenetek továbbítására alkalmas, tud atmoszférákat létrehozni és érzéseket aktualizálni. Mindez a konfliktushelyzetek megmunkálásának a kiindulópontja, és gyógyító folyamatok kezdete lehet.

A zene határokat lép át azzal, hogy médiumként két játékos között egy közös harmadikat hoz létre.

A zenének a terápiában fontos jellemzője az aktivitás és érzelmi részesezés, ugyanakkor nem törekszik konkrét eredményekre (zenei termékek vagy hangok és művek zenepszichológiai hatásai). Ezért a hangszerválasztás annak érdekében történik, hogy azok az önálló, kreatív tevékenységre ösztökéljenek. Zenei-technikai tökéletesség nem feltétel és nem is cél. A hangszerek és hangok szimbolizmusa a zenét alkalmas anyaggá teszi egy mélypszichológiai munkához.

A zeneterápiás kapcsolat

A zeneterápiás kapcsolatot a zenei médium különlegessége is befolyásolja. A zene lehetővé teszi és elősegíti a kapcsolatfelvételt, illetve a kapcsolattörténetet alkothatóvá és érzékileg megfoghatóvá teszi.

A zeneterápia egy olyan eljárás, melynek lezajlását nagymértékben befolyásolja a páciens és a terapeuta kapcsolata.

Ezért a terapeuta hozzáállását az érdeklődés, megbecsülés, pozitívum és feltételmentes elfogadás kell hogy jellemezze. A megértő és figyelmes résztvevő-megfigyelő kapcsolat lehetővé teszi, hogy a páciens konfrontálva és követelődve is megismerhessük.

A terapeuta gondos figyelmessége az érzelmi közelség és távolságtartás szabályozását szolgálja. A páciens kísérőjeként a terapeuta felkínálja a fejlődéshez szükséges teret, és ugyanakkor önmagát is rendelkezésre bocsátja annak érdekében, hogy a páciens növekedése biztosított legyen.

Ennek feltételei a terapeuta interakciós tisztasága és egyértelműsége. A páciens saját felelőssége a konstruktív kapcsolat kialakítása.

A páciens

A terápia alapvetően az olyan emberekkel történő munkára vonatkozik, melyek betegségjellegű zavarokban szenvednek. Ezért a páciens megnevezés. A zeneterápia természetesen a kliensek számára is biztosítja az önismeret és személyiségfejlődés lehetőségeit.

A zeneterápia mindenekelőtt akkor alkalmazható, ha a beszéd egyáltalán nem vagy csak korlátozottan áll rendelkezésre, ha a beszéd főként érzelmek

elhárítása céljából alkalmazható, illetve beszédelőtti időben gyökerező zavaroknál, melyek egy nonverbális médiummal érhetők el a legjobban.

A páciens betegségtől függő igényei a foglalkozással kapcsolatos munkamezők felhasználásával kerülnek kielégítésre.

Általánosságban a terapeuta a páciens biográfiáját (élettörténetét), szocializációját, személyiségét és aktuális élethelyzetét veszi figyelembe a betegség és a terápia fontos faktoraiként. A médiumra való elvi készenlét megvalósulásánál különleges helyen áll a zenei biográfia (a zene hatásai az eddigi életútra).

A terapeuta

A zeneterapeuta-szakma gyakorlásához szükséges a Zeneterápia szak sikeres elvégzése, illetve egy ennek megfelelő felsőfokú képzés abszolválása.

A képzés tartalmaz:

- zeneterápiás saját tapasztalatot;
- terápiareleváns orvosi és pszichológiai alapismereteket;
- zeneterápiás elméletet és gyakorlatot;
- a zeneterápia teóriáját;
- zeneterápiás gyakorlatot szupervízióval.

A saját biográfia, személyiség és szociális kompetenciával kapcsolatos munka fő célja, hogy a terapeutát alkalmassá tegye arra, hogy a terápia kapcsolattörténetét felelősséggel tudja kialakítani és reflektálni.

A zenei tárgyak előtérbe helyezik a médium rugalmas kezelésének (a saját hallásszokások reflektálása, improvizálás, a hangszerek nem rendeltetésüknek megfelelő használata) elsajátítását annak érdekében, hogy ez a készség a terápiaalkalmazható legyen.

A zeneterápiás gyakorlatban fontos a zenei készség, de még fontosabb a zenei kifejezés érzelmi tartalmával szembeni szenzitivitás.

A képzés során a személyes és szakmai kompetenciák elsajátításáért ajánlatos a továbbképzési rendezvények látogatása és egy szupervízor igénybevétele.

Kontextus

A terápiás gyakorlatot különböző keretfeltételek befolyásolják.

A terápia kialakítása

A zeneterápia egyéni vagy csoportterápia formájában valósulhat meg. Mindkét esetben a terápiás eljárásokhoz szükséges egy védett keret.

- Megbízható rendszeresség (általában heti 1–2 alkalom).
- Tisztán meghatározott időkeret a foglalkozásokra és a terápia tartamára is.
- Egy, lehetőség szerint csak a zeneterápiát szolgáló helyiség a megfelelő technikai eszközökkel.

A zeneterápiás kezelés a 10 üléses rövidkezeléstől egy több éves kezelésig tarthat.

Intézmény

Zeneterapeuták az orvosi vagy pszichológiai alapellátás helyi és ambuláns rendszerében, illetve privát dolgoznak.

A mindenkori intézmény szerkezete befolyásolja a terápián való részvétel önkéntességét és motivációját, vagyis a terápia sikerességét.

Egy interdiszciplináris teammel (orvosok, pszichológusok, terapeuták, szociális munkások, pedagógusok, ápolók) való együttműködés, a szakmai interaktivitás következtében a páciens javát szolgálja.

Az együttműködés feltétele egy terápiás javaslat megállapítása és betartása, valamint a kölcsönös informálás és a következetes reflexió.

Kifejezések meghatározása és definíciók

A zeneterápia egy tudományosan megalapozott, praxisorientált, pszichoterápiás tudományág. Metszéspontokat képez a határos tudományos területekkel, különösképpen a gyógyászattal, a pszichológiával, a társadalomtudományokkal és a zenetudománnyal. A zeneterápia a pszichoterápia területéhez tartozik, mivel kiindulva egy bio-pszicho-szociális betegségmegértésből, pszichológiai eszközöket használ a terápiás, rehabilitációs és preventív célok eléréséhez.

A zeneterápiában a zenét egy nagyon tág fogalomként értelmezhetjük. Nemcsak hangokat, ritmusokat, harmóniakat és melódiákat zár magába, hanem zajokat is. Alapvetően abból indul ki, hogy a zene az emberi élet artikulálása, s ezáltal szubjektív jelentéssel bír.

Függetlenül attól, hogy a zeneterápiában produkálnak-e aktív hangokat vagy csak zenehallgatás történik, a zene egyben egy eszköz és egy összekötő pont a páciensek és a terapeuta között.

A zene produkcióján és reprodukcióján keresztül intrapszichés és interperszonális folyamatok indulnak el, melynek hatása a páciens részéről az érzékelésben, átélésben, felismerésben, megértésben és a cselekvésben is kibontakozik.

Módszerek

A zeneterápia egyéni és csoportos foglalkozásként is létezik, és van ún. aktív és ún. receptív (befogadó) zeneterápia is. Aktív zeneterápiának neveznek minden munkaformát, ahol a páciens maga is hangszerekkel és/vagy a saját hangjával részese a cselekménynek. Előzetes zenei ismeret nem szükséges, mivel egy széles választékból álló hangszerkészlet áll rendelkezésre, amin

követelmények nélkül lehet játszani. A legtöbb – sajátosan a zeneterápia számára berendezett – teremben nagy számban található hangszerek; e termék berendezésénél figyelembe veszik a páciensek igényeit. A hangszerek segítségével a hangok általi kifejezési lehetőségeknek a nagy része lefedésre kerül, és ez egy exploratív és kreatív cselekvésre buzdít.

Az improvizáció alatt a terapeuta a legtöbb esetben egy aktív cselekvő és alakító játékpártnak, vagyis egy „reális ellentét”, aki kísérően, támogatóan, megerősítően vagy konfrontálóan belefolyik a történésekbe. Az aktív zeneterápia egyik jellemzője az improvizáció és a beszélgetésfázisok váltakozása.

Az aktív zeneterápia során egy különleges formában komponált zenét használnak, mint pl.: dalokat vagy táncokat. Azok a csoportok, amelyekben például afrikai vagy dél-amerikai dobritmusokat tanulnak be, bizonyos körülmények között szintén az aktív zeneterápiához számíthatók, ha ezzel terápiás kapcsolatteremtés jön létre, és ha terápiás célokat követnek. A fent megnevezett különleges formáknál a figyelem kevésbé az alakítandó végeredményre, sokkal inkább a zenélés folyamatára irányul.

Ugyanígy komponált zenével dolgozik az ún. receptív zeneterápia is, ahol a hanghordozóról a közös hallgatása és átélése a zenének és az ezáltal kiváltott folyamatok tükröződése áll a történések középpontjában. Létrejön egy lehetőség emlékek, érzések felelevenítéséhez, melyek jelentőséget nyernek, és ez alkalmat nyújt egy beszédterápiás, szóban levezetett feldolgozáshoz.

A receptív zeneterápia egy másik játékmódjában a terapeuta élőben játszik vagy zenél a pácienseknek. Ide tartoznak a hangterápia, a hangtrance, a hangmeditációnak nevezett terápiaformák. Máskor a terapeuta olyan szituációban improvizál, amikor a páciensek testileg nincsenek abban a helyzetben, hogy ők maguk játszanak. Az improvizációk individuális és szituációkhoz mért alakításához a páciens minden megnyilvánulását (légzés, mimika, mozdulatok) megfigyelik és belevonják, a reagálásnak ezzel a formájával is segítve a páciensnek önmagához, a terapeutához és a környező világhoz való kapcsolatainak helyreállítását.

Összegzés

A zeneterápia hatása abban mutatható ki, hogy a zene felhasználása egyfelől a betegség, a zavarok mértékének diagnosztizálását és kezelését szolgálja, másfelől az erőforrások aktiválását. A zeneterápia különleges felhasználása különösképpen a kreativitás ösztönzését és a nem verbális kommunikációt szolgálja. Ebben rejlenek a zeneterápia gyakran emlegetett előnyei a többi eljárással szemben, mivel a zenének mint eszköznek a bevetése egyrésztől lehetőséget ad

egy pszichoterápiás hozzáféréshez a szituatív vagy tartósan beszédképtelen páciensekhez, másrésztől az átélés segítségével az is kifejezhető, ami a beszédben nem megfogalmazható.

A zeneterápia általános céljai

- Egy bizalommal teljes, nagy részben nonverbálisan kialakított, gyógyászati kapcsolat megteremtése.
- Az aktív cselekvésen keresztül (zene hallgatása és játszása) a saját átélés erősítése.
- A kreativitás és a zene általi nonverbális kifejezőképesség fejlesztése.
- Szociális hatások gyakorlása teljesítményre való törekvések nyomása nélkül, hangszereken való kötetlen játékon vagy csoportos éneklésen keresztül.
- Az erőforrások felismerése és használhatóvá tétele (felfogás és cselekvés hatásköre, szociális hatások, átélési és szerkezeti tulajdonságok).

Magyarországon a zeneterápiát csak kiegészítő terápiaként engedik megjeleníteni. Ez mindaddig így lesz, amíg nem áll rendelkezésre megfelelő számú szakember. Ezért nagy szükség van arra, hogy a felsőoktatás megnyissa kapuit a zeneterapeuta-képzés felé, és meginduljon a szakma szakmásváltása az európai minták szerint.

Irodalomjegyzék

- Attila Missura: *Zeneterápia – zenei nevelés*. Budapest, 1994, ELTE, Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar.
- Berufsbild Musiktherapie. 3. Auflage. Wien, 2002.
- Daniel N. Stern: *A csecsemő személyközi világa*. 2002. Animula Kiadó.
- Fekete Anna: Mindenki embernek a lelkében dal van... In: *Hang és lélek*. Budapest, 2002, Magyar Zenei Tanács.
- Hans-Helmut Decker-Voight: *Zenével az életbe. A hangok szerepe a várandótság idején és kisgyermekkorban*. Budapest, 2004, Medicina Kiadó.
- Kodály Zoltán: *A zene mindenkié*. Budapest, 1954, Zeneműkiadó Vállalat.
- Kokas Klára: *A zene felemeli kezeimet*. Budapest, 1992, Akadémia Kiadó.
- Konta Ildikó: *Zeneterápiás előadások*. Kézirat, 1. és 3. kötet. 1985–1992.
- Orff, Gertrud: *Orff zeneterápiájának alapfogalmai*. Budapest, 1994, ELTE, Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar, 8–10. p.