

Takó András

-

Amíg a zene szól

A zene terápiás hatása és a szociális munka kapcsolata

„Zene kell, amíg élsz, és szíved ver” – énekelte „a hang”, vagyis Cserháti Zsuzsa. És milyen igaz! Bármerre is jártam eddigi életem során, mindig azt tapasztaltam – és tapasztalom egyre inkább –, hogy minden ember életében jelen van a zene. Még hozzá igencsak fontos helyen. Sokkal fontosabb helyen, mint ahogy azt ők gondolják. Szól az autóban a rádió, a fiatalok mp3 lejátszókkal a fülükben hallgatják a zenét a buszon, egyes munkahelyeken, ahol ez megengedhető, lazításképp meg lehet hallgatni egy-egy dalt Youtube-ról, de egyre nagyobb teret hódítanak a különböző zenére végzett sporttevékenységek is, mint a spinning vagy a zumba. A világ változik, gyorsul. Ma már sajnos ritkaságszámba megy, hogy az ember leül, feltesz egy lemezt és végighallgatja. De a zene ugyanúgy ott van az életünkben, csak másképpen. Más a formátum.

„Hangosabban énekelj, mert beteg a Föld” – ezt pedig Ágnes Vanilla éneklí egyik dalában. És valóban, beteg a Föld. Beteggé tettük. Pihennie kellene, de nem engedjük, mert rohanunk, kapkodunk és még csak egy lélegzetvételnyi szünetet sem hagyunk neki, ezáltal viszont magunknak sem. Mint azt tudjuk, az ember bio-pszicho-szociális lény, és nem választhatjuk külön ezen részeinket, hiszen állandó kölcsönhatásban vannak egymással. A mikrotechnológiai forradalomnak köszönhetően már sejt szinten is képesek vagyunk vizsgálni az emberi szervezetet, mégsem kerülünk közelebb saját testünkhöz. Hiszem, ha a lelkünk boldog, erős, és megfelelő értékekkel van felruházva, sokkal több mindent kibír, mint ahogy azt gondolnánk. Személyes élményeim alapján állítom, hogy a zene egy fantasztikus, ősi eredetű „gyógyszer” lelkünk táplálására. De vajon csak én lennék ezzel így? Nem hiszem. Azt gondolom, legtöbbszörnek már volt olyan élménye, amikor érzéseit – legyen szó akár pozitív, akár negatív érzésekről – megsokszorozta egy dal, egy zenemű. Csak valahogy erről nem beszélünk, pedig önmagunk megismerésének, és lelkünk „karbantartásának” egyik legfontosabb eleme a zene.

Itt szeretném összekapcsolni a két gondolatmenetet: főleg a mai rohanó világban óriási előnyre tesz szert az az ember, aki megfelelő önismerettel bír, és az is, aki bánatában nem a pohárhoz vagy a cigarettához nyúl, hanem a művészet valamelyik területéhez. Keveset beszélünk a zene erejéről, arról, hogy milyen sok mindenre képes. Olyan, mintha tabu téma lenne. Holott nyilvánvalóan nem az, de akkor vajon mégis miért beszélünk róla ilyen keveset? Jelen írásom célja pont ez: beszéljünk róla, „rúgjunk bele ebbe a labdába”, és nézzük meg, merre gurul! Nézzük meg, mire képes a zene, miként hat az egészséges emberekre, és azokra az embertársainkra, akiknek valamilyen egészségi, életminőségbeli problémával kell megküzdeniük. Nem utolsósorban pedig nézzük meg azt is, miként kapcsolódik

össze a zene és a szociális munka, mert összekapcsolódik, sokkal jobban, mint ahogy azt elképzeljük.

Témám jellegéből adódóan különböző területeken készítettem interjúkat szakemberekkel, valamint kompetens személyekkel: zenepedagógussal, drogcentrumban és idősellátásban dolgozó szociális szakemberrel, autista személy édesanyjával, illetve kerekese székessal.

Történeti áttekintés

A zene fontosságát mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy a zenélés története egyidős az emberiséggel. A legősibb közösségek életében a zenét varázsszövegként tartották számon, mely rendezte és erősítette az emberek kapcsolatát a valós és a képzelte világgal. Külön érdekesség, hogy a törzs sámánjának, ha beteget vizsgált „meg kell állapítania, hogy melyik szellem okozza a bajt és, hogy milyen bűvös énekkel, hangszerrel kell azt megengesztelnie vagy elűznie – ugyanis minden betegséghez más és más szellem, illetve zene tartozik.” (DARVAS 1977. 17.) Az ókori Mezopotámiában a zikkuratok voltak a szellemi élet, a tudomány és a zene központjai. A templomi zenék elsősorban panaszdalokból és bűnbánó énekekből álltak, de felcsendültek hálaénekek is. Az ókori Egyiptomban számtalan falfestményen láthatunk zenéhez kapcsolódó jeleneteket, énekesekkel, énekesnőkkel, karmesterrel, zenészekkel. Indiában a Veda-kultusz szerint a hang életető elem, melynek precíz előírások szerint kell megszólalnia, mivel úgy vélték, a zenének hatalmas befolyása van mind az ember, mind a társadalom, mind pedig a világegyetem sorsára. Az ókori Kínában meg voltak győződve arról, hogy a világegyetem egyensúlyát biztosító tényezők közül egyedül a zene az, amit az ember irányít. Hellaszban úgy tartották, a szépség és a jóság legérzékletesebb formája a zene, melynek jellemformáló erejét a görögök építették be elsőként nevelési rendszerükbe. Mikor Róma világhatalommá nőtte ki magát, a szórakoztatás központi jelentőségűvé vált és oly mértékű sztárkultusz bontakozott ki a zenészek és énekesek körében, amely még napjainkban sem jellemző. Sőt, még a Biblia is utalást tesz a zene jótékony hatására: amikor Saul a gonosz lélek kezdte gyötörni, egyedül Dávid hárfajátéka volt képes megnyugtatni őt.

Ahogy tovább haladunk az időben, a zene mit sem veszít fontosságából, hiszen mindig is ott volt, ott van és ott lesz az emberek életében. Jelentősége mit sem változott a hosszú évek során, csupán a formája és a funkciója módosult.

A zene prevenció hatása

A zene azon túl, hogy mond valamit, képes kifejezni az egyén lelki világát, vagy mondjuk a világszellemet, a kozmoszt. (MARÓTHY 1980) Amikor zenéről beszélünk, nem szabad elfelejtenünk azt az alaptézist, miszerint az ember testi, lelki, szociális és spirituális lény egyszerre, és ezen részei nem választhatók szét, mindegyik mindegyikkel állandó összefüggésben és folytonos kapcsolatban áll, és

ezen részek mindegyikére hatással van a zene. A zenei élmények segítenek a mentális egészség megőrzésében, a zene megóv az érzelmi terhelés által fellépő fásultságtól, továbbá feszültségoldó, önértékelést segítő, és fájdalomcsillapító hatással is bír. (KARDOS 2005) Bizonyított tény, hogy dallamok hatására megváltozhatnak különféle anyagcsere-folyamatok: a nekünk tetsző dallamok serkentik bizonyos hormonok termelődését, a rendszeres éneklés pedig jótékony hatással van a légzésre, ezáltal a tüdőre. (VINCZE 2005)

Zenei nevelés

„Nem a zenében rejlik-e a leghatásosabb nevelés? Hiszen semmi sem hatol be olyan mélyen a lélekbe, mint a ritmus és a dallam; megragadja, felékesíti és megneemesíti a lelket, ha az ember helyesen nevelkedett, – ha pedig nem, éppen ellenkezőleg hat rá... Valóban, a zene mélyén ott rejlik a nevelés. Azért van nagy jelentősége a zenei nevelésnek, mert a zene nem vezet máshoz, mint a szép szeretetéhez.” (PLATÓN, Idézetek a zenéről) Elgondolkodtató, hogy ez a több ezer éves gondolat még ma is mennyire helytálló, ugyanakkor még mindig nem épült be kellőképpen a köztudatba.

A zenetanulás számtalan előnye ellenére a legtöbb szülő igen nehezen határozza el magát amellest, hogy gyermeke tanuljon-e zenét vagy sem. Ennek oka lehet a szülő rossz tapasztalata, az énekórák, melyeket egy nem megfelelő empátiával és nem kellőképp kifinomult pedagógiai érzékkel bíró tanár tanított, és az órák célja nem az örömszerzés volt, hanem zeneszerzők életének magolása. Másik ok lehet, hogy manapság, a „gép csinálta zenék korában”, amikor a zenekeveréshez és néhány zenei programhoz értő fiatal rögtön művésznek kiállítja ki magát, a szülő értéktelennek tartja, hogy gyermeke a zenetanulás útjára lépjen. Más szülők úgy vélik, hogy mivel az informatikában rejlik a jövő, gyermeküknek akkor biztosítanak stabil jövőt, ha minél hamarabb megtanítatják a tökéletes számítógép kezelésre és az informatika minden trükkjére. Miután misszióm továbbra is kiállni a zenetanulás fontossága mellett, a továbbiakban szeretnék rávilágítani, miért is érdemes a gyermeket mégis olyan útra terelni, ahol a zene benne lesz az életében.

A zeneoktatás elősegíti a bal agyfélteke fejlődését, amely többek között a nyelvi készségekért is felel. A rendszeres zenélés magában hordozza más tantárgyak könnyebb megtanulásának lehetőségét is.

Létezik egy érdekes kapcsolat térbeli tájékozódásunk és a zene között. Ez a sajátos intelligencia a mai világban elengedhetetlen a gyermek számára, mindemellett segíti a matematikai műveletek megoldását is.

A zene és egyéb művészetek segítségével a gyermekek elsajátítják a kreatív gondolkodásmódot, amely aztán a későbbiekben az élet minden területén hasznos lehet, hiszen mint tudjuk, saját életünk megélése igényli a legnagyobb kreativitást. Ez pedig már gyermekkorban is visszatükröződik: ezek a gyerekek egy adott problémára több megoldást is keresnek.

Ha a gyermekek zenét tanulnak, akkor bepillantást nyernek más kultúrák világába, mely által fejlődik empatikus készségük és szélesedik a világlátásuk. Ezek a gyerekek könnyebben megtanulják azt, hogy bizonyos részek hogyan válnak egy egészé, és ez segíti őket abban, hogy a későbbiekben lelkiismeretes, precíz szakemberré válhassanak, és a zeneoktatás révén megtanulják értékelni a kemény munka gyümölcsét.

A zene az önkifejezés egyik sajátos nyelve, az önkifejezési készség elsajátítása pedig fejleszti a gyermekek önbizalmát is. A zenetanulás a csoportos zenélésnek köszönhetően csapatmunkára és fegyelemre tanítja a diákokat.

Manapság a munkaadók számára az egyik leglényegesebb szempont, hogy az alkalmazott, akit felvesznek, sokoldalú legyen, rugalmas, és könnyen alkalmazkodjon egyes helyzetekhez. A zenetanulás pontosan ilyen felnőtteket nevel, a gyerekek már korán megtanulnak jól kommunikálni és megismerik a csapatmunka lényegét.

Minden egyes előadás alatt, amikor ki kell állni emberek elé, és teljesíteni kell, a gyermek megtanul kockáztatni és uralkodni a félelmén. Minél korábban és minél többször néz szembe ezzel az érzéssel, annál jobban hozzászokik félelmeihez.

És végül, de nem utolsósorban, a zenei nevelés fejleszti a gyermek kreativitását és szépérzékét, melyek egész élete során is jelen lesznek. (HANGAI 2011)

Interjúalanyom, Kádas Judit, zenepedagógus, zongoratanár a következőképpen fogalmazott a témával kapcsolatban: *„Aki ének-zene tagozatra jár, ott egy évben több száz dalt kell megtanulniuk, ezáltal a memóriájuk iszonyatosan fejlődik, illetve nagyon hasznos a nyelvtanulás területén is, emellett maximálisan észrevehető, hogy ezek a gyerekek jobban tudnak koncentrálni, jobban tudnak odafigyelni egy adott dologra, jobban tudnak alkalmazkodni. Továbbá sokkal több toleranciával és empátiával bírnak... Sokkal jobban odafigyelnek a másokra, hiszen a zene nyilván kivált érzelmeket, amely által sokkal érzékenyebbek ezek a gyerekek, beleélik magukat egy-egy emberi helyzetbe, szituációba és könnyebben átérzik a dolgot.”*

Ha tehát a zene ilyen komoly készségfejlesztő tulajdonsággal rendelkezik, valamint szoros kapcsolatban áll az immunrendszerrel és az úgymond „egészséges embereket” is még egészségesebbé varázsolja, akkor vajon mire lehet képes az átlagtól eltérő állapotok esetében? A következőkben erre szeretnék rávilágítani, mégpedig szenvedélybetegek, autizmussal élők, idősek és időskori demenciában szenvedők, valamint mozgásukban korlátozott személyek körében.

A zene és a szenvedélybetegek

Napjainkban, ha valaki alkohol- vagy drogfüggőségben szenved, a gyógyszeres kezelés mellett nagyon sokszor (egyre többször!) ajánlják a művészetterápiás kezeléseket, melyek egyike a zeneterápia. Ez a régóta használt módszer kifejezetten alkalmas arra, hogy a szenvedélybetegek levezessék a feszültséget. Bár a

módszer sajnos Magyarországon még mindig nem kellőképp elterjedt, a budapesti Megálló Csoport Alapítvány már 1997 óta működik, melynek keretein belül 1998 óta folyik intenzív zeneterápiás foglalkozás Zörgőkör néven. Eredetileg egyfajta szorongáscsökkentő szociális tevékenységnek indult, azóta azonban sokkal több lett: a csoport fellépésekre jár, neves zenészekkel dolgoznak együtt. Nem mellékes megemlítenem, hogy a csoport alapítója maga is szerfüggő (ópiátfüggő) volt sok-sok évig, de már több mint másfél évtizede tiszta.

Nézzük, miért is olyan fontos a művészet és a zene terápiás alkalmazása ezen a területen! A művészeti terápiák nagyon sokat tudnak segíteni olyan fiatal, gyakran még kamasz szerhasználóknak, akik ingerszegény környezetben nevelkedtek. Itt ugyanis nyitottnak kell lenniük, hogy a közös zenélésbe be tudjanak kapcsolódni. Új és számukra szokatlan szituációkba kerülnek a terápia során, ami változásokat generál bennük lelki síkon. Pszichológusok megállapítása szerint a zeneterápia során az emberi léleknek egy olyan szegmensét használják a dallamok és a ritmusok által, amely nem sérül súlyos pszichés zavarok, veszélyes és nehéz élethelyzetek, vagy egyes traumák során sem.

„Bármilyen beteg, zavart, instabil legyen valaki, a kreatív forrás egy alapvető lehetőség az ember életében, ezért akkor is működik, ha semmi más nem” – fogalmazott egy interjúban Lisznyai Sándor, az alapítvány pszichológusa. (ORCIFALVI 2011.) A pszichológus szerint azért ilyen eredményes és sikeres a zeneterápia, mert az érzelmeket nagyon nehéz szavakba önteni, megfogalmazni. Amire a szavak nem képesek, arra viszont a ritmusok és a dallamok tökéletesen. Kevés szóval tudjuk kifejezni az érzéseinket, főleg a pozitív érzéseket, viszont a zene nyelvén még a legbonyolultabb, legkomplexebb érzések is kifejezhetők. A Zörgőkör életében létfontosságú a zene közösségformáló ereje, hiszen nemcsak egyéni, hanem csoportos szinten is óriási jelentőséggel bír. Mondhatni, kifejezi a közösség lelki állapotát. És mint azt tudjuk, a közösség erősítő szereppel bír, ott nem lehet elbújni. Ha valaki nem énekel vagy rosszul énekel, az mindenkire hatással van.

A szegedi Farkasinszky Terézia Drogcentrum volt hazánk első drogközpontja, amely azóta is az akkor újnak számító, fiatalos lendülettel működik napjainkban, számtalan ember életét segítve. Az intézmény ellátásai közé tartozik a közösségi ellátás, a nappali ellátás, az ambulancia és a rehabilitáció. Azonban a „jól megszokott”, mondhatni standardnak minősülő ellátások mellett más is folyik a szegedi drogcentrumban, ami viszont nem kap kellő figyelmet.

Két elhivatott szociális munkás, aki autodidakta módon tanult zenélni, úgy döntött, megnézik, milyen a zene erejét bevetve segíteni a bajba jutottakon. Az intézmény egyik munkatársa, Farkas Attila, szociális munkás, családterapeuta, a csoport kialakulásának története mellett egy véleményem szerint roppant izgalmas történetet is megosztott velem beszélgetésünk során: *„A zenecsoporthoz ötlete spontán alakult, de utána már tudatosan építettük fel. Nekem egyébként hatalmas élmény, mert a szociális munka legjobb hagyományai vannak benne, hogy van egy jó ötleted, lehet, hogy az működik, akkor próbáljuk ki. És úgy tűnik, működik. A szakemberek képzettsége az konkrétan kettő darab szociális munkás, akik autodidakta*

zenészek. Az egyikük járt magántanárhoz, az lennék én. (Nevet.) A másik srácról nem tudom, hogy járt-e, de ő egyébként egy híres punk zenész és nagyon-nagyon jó... Volt egy nagyon érdekes csoportunk, ahol a srác megkaparintotta a mikrofont és elkezdett rappelni, aztán énekelni. Nagyon furá volt: egyszerre volt nagyon megterhelő, nagyon fájdalmas, de valahol meg nagyon jó is, hogy elkezdte magából kiénekelni és kiordítani a fájdalmakat.”

Ezen témakörön belül is bebizonyosodott a zene fontossága, terápiás hatása. Amint látjuk, nem muszáj egzakt zeneterápiát használni, a szegedi drogközpontban is a zene terápiás, önkifejező és közösségépítő hatását használták fel szociális munkások, melynek köszönhetően pozitív eredményeket értek el. Mivel a zene még a drogokkal sújtott, zavart elmékben is képes pozitív változást előidézni, szükségét érzem annak, hogy minél több helyen az országban elinduljanak hasonló kezdeményezések, megmozdulások.

Dallamok a lélek legmélyéből – A zene és az idősellátás

Az időskor kiemelt jelentőséggel bír napjainkban, hiszen számos országot fenyeget az „előregedő társadalom” veszélye. Ifj. Fekete Gyula „Az előregedés és a népességfogyás gazdasági és társadalmi következményei” című publikációjában a következő adatokkal állt elő: „Az idős népesség létszáma a csökkenő népességen belül növekedni fog. A 65 évesek és idősebbek száma csaknem a kétszeresére nő 2050-ig. Az idős népesség aránya a mai 15 százalékról 26-36 százalékra emelkedik. A 2050. évi népesség fele várhatóan idősebb lesz 50 évesnél.” (IFJ. FEKETE 2008. 14.) Mindezen problémakör tehát saját korosztályomat is jelentősen érinti, és számunkra is rendkívül fontos kellene legyen, hogy az idősellátást minél színesebbé, sokoldalúbbá és minőségorientáltabbá tegyük. Magyarországon az idősellátás területén a kézműves foglalkozások, a rajzoltatás és a kártyázás gyakori tevékenység egy idősoththonban vagy klubban. Sokszor azonban ezek a foglalkozások nem célirányosak, hanem rutinból kiosztott feladatokat, melyek nem biztos, hogy boldogsággal töltik el a klienseket. De talán a zene felpezsdíthetné az ő életüket is, és jelentősen tudna javítani az életminőségükön.

Az idősgondozásban is nagy sikerrel lehet alkalmazni a zenét mint terápiás eszközt. Mint a legtöbb területen, itt is számtalan funkcióval bír. Ahogy azt a Pécsi Tudományegyetem egy művészetterápiás hallgatója, Jani Gabriella is vizsgálta, az idős emberek testi, lelki és szociális állapotára egyaránt konstruktív hatással bír a zene. Hogyan lehet belefűzni a zenét heti rendszerességgel az idősök otthonának vagy klubjának gyakorlatába? Erre kiváló módszer például a zenei utazás, melynek lényege, hogy a résztvevők szimbolikus világkártyákat kapnak, és különféle jellegzetes tájakra jutnak el a zene segítségével. Ez a módszer többféle nép jellegzetes zenéit, dalait alkalmazza, ahol Edith Piaf francia sanzonjaitól kezdve, az olasz és az indiai tánczenén keresztül, a kubai salsa zenén át egészen a Sakuráig (tradicionális japán dal) körbejárhatjuk képzeletben a világot. Ez a módszer fejleszti a képzeletet, és a szórakoztatás mellett egyben az ismeretterjesztés is célja.

Ugyanilyen közkedvelt lehet a hét komponistája/előadója nevű terápiás eljárás, amelynek során egyszerű, közismert zeneművek vagy dalok felismerése a cél, ezzel karban tartva és fejlesztve a memóriát. Nem muszáj feltétlenül klasszikus zenei előadóművészt választanunk, hiszen őket nem mindenki ismeri, így lehet a hét előadója Karádi Katalin, Edith Piaf, vagy mondjuk Koncz Zsuzsa is.

Egy másik remek módszer a filmzenék hallgatása. A filmslágererek hallatán elkezdődhet a beszélgetés. „Melyik filmből van ez a zene?”, „Mikor mutatták be a filmet?”, „Mikor látták először és kivel?” Ez a fajta múltidézés segít a régi – gyakran homályba merült – emlékek felszínre hozásában, és szintén segíti a memóriát. Számptalan hasonló módszer van még, egyet azonban szeretnék mindenképp kiemelni, ez pedig az ún. kívánságkoncert, ami nem más, mint egy élő „szív küldi szívnek szeretettel”. Cél a pozitív, kellemes élmények gyűjtése és az ajándékozás öröme, mikor az otthon vagy a klub vendégei egymásnak küldhetik a másik által kedvelt dalt, zeneművet. (JANI 2007)

Ha idősgondozás, akkor sajnos gyakran társul hozzá egy progresszív betegség: a demencia. Ezen betegek terápiája során az a lényeg, hogy a dalok ismerősek legyenek vagy emlékeket idézzenek fel. Oliver Sacks „Zenebolondok” című könyvében a következőképpen ír a demens betegek és a zene közötti kölcsönhatásról: „A zeneterápia működik ezeknél a betegeknél is, mert a zenei észlelés, a zenei érzékenység, a zenei érzelm és zenei emlékezet jóval azután is megmarad, hogy az emlékezet más formái már eltűntek. A megfelelő fajtájú zene olyankor is képes eligazítani és lehorgonyozni egy beteget, amikor már semmi egyéb nem segít.” (SACKS 2010. 317.) Ezek az emberek tehát még ebben az állapotban is megőrzik zenei képességüket és ízlésüket, a zene továbbra is észlelhető és élvezhető számukra. A nyugtalan betegek megnyugszanak, az eltompult betegek tekintete tisztább lesz. (SACKS 2010)

Az idős emberek zenés terápiájához hasonlóan a demens betegek terápiája is régi dalokból tevődik össze, melyek speciális dallamuk, a személyes élmények miatt fontosak a páciensnek. Megéri hosszú távon alkalmazni a zenét terápiás eszközként ezen klienscsoportnál is, hiszen számos jótékony hatást véltek felfedezni a kutatók: javul a hangulat, a páciensek megnyugszanak, és javulnak a viselkedési és a kognitív funkciók is. Szintén Oliver Sacks tollából szeretnék idézni pár sort ezen rész zárásához, ami úgy vélem, igazán elgondolkodtató: „Azok számára azonban, akiket elnyel a demencia, más a helyzet. Nekik a zene nem luxus, hanem szükséglet, és mindennél nagyobb ereje van arra, hogy, legalábbis egy rövid időre, általa visszanyerjék régi énjüket önmaguk és mások szemében is.” (SACKS 2010. 327.)

Kovács Zoltán, szociális munkás és mentálhigiénés szakember volt a témában a beszélgetőpartnerem, aki jelenleg a kübekházi idősek nappali klubjának munkatársa. Az interjúból kiderült, hogy mekkora örömet okoz az időseknek a zene. Amikor a demensek zenével való terápiájáról kérdezgettem, egy roppant érdekes, személyes történetet is elmesélt nekem: „Nálunk minden évben van idősek napja. Olyankor mindig meghívunk egy népszerű előadót. Volt nálunk többek között Zalatnay Cini, Komár László, Mary Zsuzsi. És az öregek velük énekelték együtt a dalokat! Zsuzsi zseniálisan meg tudta őket mozgatni! Jókedvük volt, aki tudott,

táncolt. Kihívta a közönséget, énekeltek. Én ötödik éve vagyok itt és eddig minden idők napján volt élő zene. És az idők ezt hatalmas örömmel fogadják, és nagyon szeretik! ... Nagyon érdekes, hogy például az én 92 éves anyósom, aki több, mint 3 éve demens, ha bekapcsolok neki egy kazettát, akkor dúdolja. Valahogy felébrednek benne a régi emlékek és ez pozitív hatást fejt ki nála.”

Összefoglalva az eddig leírt tapasztalatokat és interjúalanyom meglátásait, úgy vélem, szinte magától értetődik, hogy a zenét az idősellátásban is remekül lehet alkalmazni. Az idők igénylik a zenét, korosztályuk dalait kívülről fűjják, élvezik a zenés foglalkozásokat, az élő fellépéseken való részvételt, és a közös ünnepekkor való éneklést. A hazánkban használatos és rutinos módszerek, melyeket az időskorúak ellátásánál alkalmaznak – a kivételektől eltekintve – szinte kizárólag a motorikus készségek javítására irányulnak, holott zenével sokkal több érzelmet és emléket lehetne belőlük előhívni, a dalszövegek tanulása és éneklése pedig frissen tartja a memóriát, és pozitív töltést ad számukra. Sajnos, mégsem használjuk a módszert széles körben, pedig az idők zenés foglalkoztatása egyáltalán nem tartozik a pénzigényes kategóriába. Ennek oka szerintem elsősorban az, hogy a zene jótékony hatását nem tanítják, ezért a szakemberek többsége egyszerűen nem is tud róla.

Egy másik világ – A zene és az autizmus

Az autista gyermekek számára a zene kiemelkedő jelentőséggel bír: támogatást és egyfajta univerzális nyelvet jelent. A zene által teremtett légkör relaxált, és egyáltalán nem fenyegető a gyermekek számára. A gyermek a zene hatására kedvet kap egyes tevékenységekhez – legyen szó bármiről –, és a siker egyfajta magabiztosságot, és önbizalmat ad neki, emellett nem elhanyagolható az önképére gyakorolt pozitív visszacsatolás sem.

Sok autista különleges érdeklődést mutat a zene iránt, sőt, vannak közöttük kimagasló tehetségek is. Sokan közülük mégsem képesek megtanulni hangszereken játszani, mert kommunikációs bezártságuk megakadályozza őket abban, hogy utasításokat hajtsanak végre. És ami szintén megnehezíti a dolgot: az autisták számára a testi/vokális munka nehezebb, mint a hangszeres játék. Ebből levonható az a következtetés, hogy ha hangszereken nem tud megtanulni játszani, akkor kicsi a valószínűsége annak, hogy a „testével zenéljen”. A hangszeres játéknál cél többek között az önstimulációs mozgások csökkentése. Ennek eredményeit külföldi tapasztalatok bizonyítják. Másik fontos cél, amit a zene erejével szintén sikerül megvalósítani, az egyéni kezdeményezés és a kreativitás ösztönzése. A zene képes behatolni a belső világba, és ezáltal közelebb hozni az autistát a külvilág rezdüléseéhez. (TANNY 1996) Mindezen tények alapján kijelenthetjük: a zene egyfajta híd-funkciót tölt be az autisták és a társadalom között.

Kulcsfontosságú az autisták csoportos zenei tevékenysége, melynek sikere megköveteli az egyéni érdekek háttérbe szorítását. Hogy a csoportos zenélés létrejöhön, oda kell figyelniük egymásra, figyelni kell a másik rezdülését és összponto-

sítani kell energiáikat egy közös cél érdekében. Az 1990-es évek elején már számos külföldi országban sikeresen használták – és használják azóta is – a zenével történő csoportos terápiát autistáknál. Edna Mishori 1993-ban, a VII. Nemzetközi Zeneterápiás Kongresszuson tartott előadásában beszámolt arról, hogyan zajlik egy ilyen terápiás foglalkozás. „Azokat a hangszereket választottuk ki kezdetben, amelyekkel könnyedén lehet hangot kelteni; amelyeken a hangsor könnyen áttekinthető, mint pl: zongora, metallofon, orgona vagy autohárfa (egyfajta asztali hárfa). Később elővettük a blockflótét, két gyermek közöttük könnyedén boldogult vele. Lassan indítottuk azt a módszert, hogy az egyik játéka felelt a másik. Később ebbe az együttesbe a tanár is bekapcsolódott, Monica a zongoránál, én a furulyával. Aztán jött az újabb lépés: szólamokra való felosztás. Választottunk egy ismert kánon, minden játékos meghatározott helyen lépett be, figyelni kellett a dallamra és a másokra, és itt létrejött az »együttes«. Mindenesetre ez nem volt könnyű. Most már néhány tucat dalból állt a repertoárunk, mindegyik »szép« dallam volt. Két, volt, amelyik négy szólamból állt. Ma már ott tartunk, hogy mindegyik gyerek a saját külön szólamát játssza, beleilleszkedve a harmóniába.” (MISHORI 1996. 131.)

Ugyanezen a kongresszuson, Monica Tanny kihangsúlyozta, mekkora szó az, hogy tulajdonképpen a zene segítségével egyes autistáknak sikerült hasznos és elismert tagjai lenni a társadalomnak. Példának egy páciensük magas szintű zongorajátékát hozta fel, aki hetente részt vesz egy közösségi ház programjában mint zongorakísérő. Megmutatva ezzel azt, hogy egy autista embernek is vannak olyan értékei, képességei, amelyek a társadalom számára hasznosak. (TANNY 1996)

Interjúalanyom, Aigneré Ildikó autizmussal élő gyermeke, Dániel az SZTE Ének-Zene Tanszék Zeneinformatikai Szakirányának egyik kiemelkedő tehetségű hallgatója. Ildikó többek között beszámolt arról, hogy milyen áldásként élük meg fiuk zenei képességeit. „*Úgy gondolom, nagyon sokat jelent Dániel esetében, hogy zenei érdeklődésére már pici korában felfigyeltünk, támogattuk Őt és már óvodás korában zeneoviba beírattuk. Ezután 11 évig tanult a zeneiskolában zongorázni, mellette pedig rendszeresen szolfézásra járt. A mi esetünkben ez a zenei adottság különösen nagy adomány.*”

Az autisták zenei nyitottsága nem kérdés, viszont az állapotukra jellemző egyes tulajdonságok korlátozhatják számukra az aktív zenélés örömét. Szociális munkások sora foglalkozik autizmussal – és más fogyatékosággal – élő emberekkel, képzésünkben mégsem tanulunk semmi olyat, amely segítené, hogy megfelelő módon nyúljunk a zenéhez, és hogy merjük alkalmazni azt. Ahogy az édesanya is említette az interjúban, a pedagógiai, egészségügyi – és én most hozzáteszem, – a szociális képesítésekkel rendelkező szakemberek oktatásában is szerepelni kellene a zene terápiás hatásáról szóló kurzusoknak.

A zene elrepít – A kerekese székese tánc

Hazánkban kevésbé fejlődött ki az akadálymentesítés kultúrája – bár most már szerencsére kötelező szabvány, de a régi épületeknél még mindig könnyű egy-egy nehezen kivitelezhető helyzetbe kerülni –, és az emberek többsége gyakran

még mindig rossz szemmel néz arra, aki „más”. Emlékszem, a gyógytornászom csillogó szemekkel mesélte, hogy Dániában a tengerpart ki van építve kerekesszékes emberek számára. Többek között ezen elmaradottságból kiindulva úgy éreztem, mindenképpen körül kell járnom, hogy mit is képes adni a zene a mozgásukban korlátozott emberek számára.

Fontos kiemelnem, hogy elmaradottságunk ellenére fantasztikus emberekből nincs hiány. Nagyon sokan kiállnak emellett a cél mellett, és általuk egyre nagyobb teret nyer az integráció. Ilyen a Gördülő Táncsoport, amely egytől egyig kerekesszékes táncosokból áll, azonban ha valaki megnézi a műsorukat, óriási pozitív töltetet ad a táncsoport, ezt bizonyítja az a temérdek levél, melyeket a tagok egy-egy fellépés után kapnak. A táncsoport tagjainak történetéről készült könyvecskében olvastam, hogy egyszer meghívták őket egy helyre fellépni, a mosdó azonban nem volt akadálymentesítve. Egy év múlva újra meghívták a táncsoportot, és büszkén mutatták nekik, hogy azóta a mosdót is akadálymentesítették.

Az eddigiek alapján felmerülhet a kérdés, hogy ez a terület hogyan is kapcsolódik a témához. Elsőre valóban úgy tűnhet, hogy kilóg a sorból, de a következő sorokból remélem, mindenki számára egyértelművé válik, hogy mégsem. Zene nélkül nem lehetne tánc. Tánc nélkül pedig nem lehetne kerekesszékes tánc sem. Tánc és kerekesszék. A laikus embernek ez a két szó gyakran teljesen ellentmondásos, hiszen a tánc a köztudatban suhanó párokat, ugráló embereket, vagy fiatalok diszkóban történő vonaglását jelenti. Feszés nadrágokat, flitteres ruhákat, vidám vagy romantikus arcokat, dübörgő vagy andalító zenét, ami mindenképpen felszabadít. A kerekesszékesekről viszont mi jut eszükbe az embereknek? Furcsa, csúnya járgány, melyben szerencsétlen emberek ülnek, akik nem tudnak rendesen menni, haragszanak a világra, mert nekik kevesebb jutott. Ehhez képest nézzük meg Dr. Hegedűs Lajosnak, a MEOSZ elnökének szavaival, hogy mit is tartogat a kerekesszékes tánc: *„mosolygós vidám, vagy elgondolkodtató arcok, színes, gyönyörű ruhák, forró vagy andalító ritmusok, hangtalan suhanás a táncparketten, öröm, mert a látvány nem szomorú, hanem döbbenetesen felemelő.”* (Idézi: FERENCZY 2004. 9.)

A témában interjúalanyom a mindig vidám Sári Rita volt, aki nemcsak a Gördülő Táncsoport művészeti vezetője és koreográfusa, hanem az ország első kerekesszékes zumbaoktatója is egyszemélyben. Ritával egy különösen hosszú interjút sikerült készítenem, melynek végén a következőket mondta: *„Én ezt annyira szeretem! Cipelni ezt a varázslatot! Nekem valahol ez is kell, illetve motivál, hogy: színpad, fény, zene, és akkor gyereünk! Olyankor megszűnik a külvilág és olyankor csak belemosódunk a zenébe, semmi más nem számít.”*

Hiszem, hogy ez utóbbi gondolat önmagáért beszél. Ritát – és még számtalan más embert különböző kerekesszékes táncsoportokban – a zene által a tánc, a tánc által pedig a kerekesszékes tánc hozta vissza az életbe. A táncsoport tagjai immáron tartoznak valahová és a társadalom hasznos, és nem utolsósorban példaeértékű tagjaivá váltak. Sikeresen visszaintegrálódtak a társadalomba. A szociális munka egyik alapfeladata pedig, hogy az egyén és a társadalom között keletkező

problémákat megoldja. A zenének és a szociális munkának tehát igenis köze van egymáshoz.

Összegzés

Számtalan területet lehetne még hasonlóképpen körüljárni és vizsgálni a téma kapcsán, de elsősorban a terjedelmi korlát volt az oka annak, hogy ezt az öt nagyobb területet vettem górcső alá. Egyrészt szerettem volna a szociális munka határain belül minél szélesebb skálán mozogni, másrészt fontos szempont volt az is, hogy számomra milyen személyes élmény kötődik a zenéhez és az adott területhez. Abból indultam ki, hogy mit tud adni a zene az egészséges embereknek, ezután léptem tovább a patológiás állapotok felé. Egyértelmű volt számomra, hogy ki kell hangsúlyoznom: nem kell ahhoz a normálistól eltérő állapot, hogy a zene különleges jelentőséggel bírjon az egyén életében, és hogy a gyermekkori zenei nevelés – akármerre is sodorja az élet az embert – hasznos lehet mindenki számára, az élet minden területén a későbbi évek során.

Bízom benne, hogy mindezek után világossá vált az olvasó számára a téma fontossága, és az a tény, hogy a zene terápiás, gyógyító hatása kétségbevonhatatlan. Bármilyen területet vagy klienskört is vizsgáljunk, mindenhol pozitív eredményekről és pozitív változásokról beszélhetünk, kivétel nélkül. Nem győzöm hangsúlyozni az interdiszciplinaritás és az interprofesszionalitás jelentőségét, és azt, hogy több hivatásos zeneterapeuta lenne szükség. Viszont amíg a zene gyógyító hatása sem eléggé közismert, addig hogyan kaphatna nagyobb popularitást maga a zeneterapeuta képzés? Első lépésként jobban a köztudatba kellene hozni a témát, többet beszélni róla, még több fórumot teremteni, hogy minél több emberhez jussonak el azok a zenével kapcsolatos csodás tények, melyekről nem, vagy csak nagyon keveset beszélünk, és hogy minél többen kedvet kapjanak a képzéshez. Ez a későbbiekben még gazdasági szempontból is hasznos lenne, hiszen egy zeneterapeutát akár több intézmény is alkalmazhatna.

Emellett kulcsfontosságúnak érzem még egyszer kiemelni, hogy egy olyan terápiás eljárásról beszélünk, mely mind a prevenció, mind a kuráció, mind pedig a rehabilitáció szempontjából bizonyítottan hatékony. Nagyon fontosnak tartom továbbá, amit majdnem minden rész végén is kihangsúlyoztam, hogy milyen hatékony és hasznos lenne az, hogy az egészségügyi, a pedagógiai és a szociális képzésben résztvevő hallgatók egyaránt kötelező jelleggel tanuljanak a zene terápiás hatásáról a képzésük során.

Azt hiszem, ha mindez megvalósulna, akkor az egy sokkal szebb, új világ kezdetét jelentené. A nagy változások viszont legtöbbször kis dolgokkal kezdődnek. Legyen hát az írásom valami újnak a kezdeté!

Témavezető: Dr. Piczil Márta, főiskolai docens

Felhasznált irodalom

DARVAS GÁBOR (1977): *A totemzenétől a hegedűversenyig*. Budapest, Zeneműkiadó.

IFJ. FEKETE GYULA (2008): *Az elöregedés és a népességfogyás gazdasági és társadalmi következményei*. „A magyar családokért, a megmaradásért” Közhasznú Alapítvány – Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Történettudományi Tanszék.

<http://nepesedes.hu/drupal/node/291>

(hozzáférés: 2013.09.08.)

FERENCZY ÁGNES (2004): *...és így táncolunk mi*. Budapest, Gördülő Táncsoport Alapítvány.

FRIED ILONA (2004): Színházterápia és katarzis: Színház- és Zeneterápia Szeminárium. *Critikai Lapok* 13. évf. 2. sz.

GOSZTONYI NÓRA – ŐSZI TAMÁSNE (2007): *Inkluzív nevelés. Útmutató autizmussal élő gyermekek, tanulók együttneveléséhez*. Budapest, SuliNova Közoktatás-fejlesztési és Pedagógus-továbbképzési Kht.

HANGAI TÍMEA (2011): *A zenetanulás előnyei*.

<http://www.csaladivilag.hu/a-zenetanulas-elonyei/>

(hozzáférés: 2013.09.02.)

IVÁN LÁSZLÓ (1997): *Ne féljünk az öregedéstől!* Budapest, SubRosa Kiadó Kft.

JANI GABRIELLA (2007): *Receptív és aktív zeneterápia idősek otthonában*. Szakdolgozat, kézirat. Pécs, Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar.

KOLLÁR JÁNOS (2011): A zeneterápia hatása a stressz- és immunszintre. *Lege Artis Medicinae* 21. évf. 1. sz. 76-80.

KONTA ILDIKÓ MÁRIA (2001): A zeneterápia szerepe a prevencióban és a rehabilitációban. *Rehabilitáció* 9. évf. 3. sz. 96-98.

LEKNER ESZTER (2005): *Másként élni, másként látni. Más-fogyatékos gyerekek integrált oktatásának, fejlesztésének lehetőségei*. Szakdolgozat, kézirat. Miskolc, Miskolci Egyetem Comenius Tanítóképző Főiskolai Kar.

LINDENBERGERNÉ KARDOS ERZSÉBET (szerk.) (2005): *Zeneterápia. Szöveggyűjtemény. Válogatott írások a művészetterápia köréből, a tudomány és a média világából*. Pécs, Kulcs a muzsikához Kiadó.

MADARÁSNÉ LOSONCZY KATALIN – URBÁNNÉ VARGA KATALIN (szerk.) (1996): *Zene és terápia. Szöveggyűjtemény*. Budapest, ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolai Kar.

MARÓTHY JÁNOS (1980): *Zene és ember*. Budapest, Zeneműkiadó.

MISHORI, EDNA (1996): *Autista gyerekek muzsikálnak*. In Madarászné Losonczy Katalin – Urbánné Varga Katalin (szerk.): *Zene és terápia. Szöveggyűjtemény*. Budapest, ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolai Kar. 129-132.

MISSURA, ATTILA (1996): *Zeneterápia – zenei nevelés*. In Madarászné Losonczy Katalin – Urbánné Varga Katalin (szerk.): *Zene és terápia. Szöveggyűjtemény*. Budapest, ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolai Kar. 9-21.

NOUVEN, HENRI J. M – GAFFNEY, WALTER J. (2008): *Időskor – Az élet beteljesedése*. Budapest, Ursus Libris Kiadó.

ORCIFALVI ANNA NÓRA (2011): „*Akkor is működik, ha semmi más nem*” – *Mire jó a zeneterápia?*

http://hvg.hu/kultura/20111128_zeneterapia_megallo
(hozzáférés: 2013.09.24.)

PAP JÁNOS (2002): *Hang – ember – hang*. Budapest, Vince Kiadó.

SACKS, OLIVER (2010): *Zenebolondok*. Budapest, Akadémiai Kiadó.

TANNY, MONICA (1996): *Autista gyerekek és kamaszok zeneterápiája*. In Madarászné Losonczy Katalin – Urbánné Varga Katalin (szerk.): *Zene és terápia. Szöveggyűjtemény*. Budapest, ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolai Kar. 133-140.

URBÁNNÉ VARGA KATALIN (2001): „A muzsikának oly nagy ereje vagyok...” *Fejlesztő Pedagógia* 12. évf. 2. sz. 24-32.

VINCZE BARBARA (2005): *Zenével az emberért*. In Linderbergerné Kardos Erzsébet (szerk.): *Zeneterápia. Szöveggyűjtemény. Válogatott írások a művészetterápia köréből, a tudomány és a média világából*. Pécs, Kulcs a Muzsikához Kiadó. 253.

*

Idézetek a zenéről. A Ceglédi Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola honlapja.

<http://erkelamicegled.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=824630>
(hozzáférés: 2013.09.22.)