

Fellegi Borbála: Zeneterápia és mentálhigiéné

Mi köze a zenének a lélek egészségéhez? Ha van is hozzá köze, hogy lehet ezt felhasználni a lélek gyógyításához? És ha gyógyít, miben más, mint egyéb terápiás módszerek?

Dolgozatomban e kérdésekre próbáltam választ keresni. Segítségül Kósa György zeneterapeutával és pár zeneterápiás foglalkozáson részt vett emberrel beszélgettem.

Témaválasztásom oka, hogy számomra eddig teljesen megfoghatatlannak és rejtélyesnek tűntek a művészetterápiák és ezen belül is a zeneterápia, ugyanakkor hatékonyságukról, eredményességükről, újszerűségükről sokat lehet hallani.

A zeneterápia magyarországi története

A zeneterápia magyarországi történetének első lépcsőfoka az 1970-es években megalakult Zeneterápiás Munkacsoport volt, amely a Magyar Pszichiátriai Társaságon belül jött létre. Az ebben dolgozó pszichiáterek, pszichológusok, nővérek nem voltak még képzettek e téren, így csak zenei affinitásukra, az általuk olvasott szakirodalmakra, illetve külföldi - leginkább német, angol, amerikai, skandináv - tapasztalataikra támaszkodhattak.

1992-ben indult be először hivatalos zeneterápiás képzés Magyarországon a Pécsi Orvostudományi Egyetem és a Zeneművészeti Főiskola pécsi tagozatának együttes kezdeményezésével. Ezt a három éves posztgraduális képzést így már alapos pszichológiai, pszichiátriai, neurológiai és zenei tárgyak ismerete után sajátíthatták el a hallgatók, többnyire külföldi zeneterapeuták előadásai alapján.

A hivatalos képzés és ezek folyamatos fejlesztése ellenére a mai napig viták folynak a szakmabeliek és az analitikus zeneterapeuták között, hogy vajon a zeneterápiás módszer valóban pszichoterápiai módszernek minősül-e.

Miért van erre szükség?

A mai, "praktikus" ember sikerhez vezető útja - mondják - a "helyes" gondolkodás, a racionalitás.

De nem lehet elfelejteni érzelmi részünkről sem, amelynek legalább olyan lényeges szerepe van személyiségünk alakulásában, mint a kognitív szintnek. Azonban az ún. affektív szinten megjelenő "komponenseinkről" már sokkal nehezebb beszélni, sőt sokszor képtelenség is. A művészetterápiák segítségével megismerhetjük e jelenségeket anélkül is, hogy racionalizálnánk őket -

megpróbálnánk szavakba foglalni azt amiről nem is tudjuk igazán, hogy micsoda - , hiszen a zene, vagy a mozgás segítségével meg is élhetjük a ki nem mondható dolgokat.

Tehát le kell szögezni, hogy a zene, a tánc, vagy a színekkel való játék ez esetben eszköz azoknak, az általában preverbális - magzat-, vagy csecsemőkori - időszakban kialakult elfojtásoknak a felidézésére, amelyekre a verbális terápiák nem mindig képesek, amellett, hogy sokszor egy-egy szomatikusnak hitt betegség igazi okozói is e, lélektani mélységekben gyökereznek.

A zeneterápiás módszer működése

Hasonlóan más pszichoterápiás módszerekhez, az első interjúnak itt is meghatározó szerepe van. Ez alapján, az ún. anamnesztikus (állapotfelmérő) beszélgetés alapján a terapeuta megpróbálja kiválasztani a terápia legmegfelelőbb módját. Eldönti, hogy inkább a receptív (befogadó), vagy inkább az aktív terápiára helyezzen nagyobb hangsúlyt. A receptív terápia előzőleg tudatosan összeállított zenék hallgatásával próbál a páciensből különböző képeket, asszociációkat kihozni, míg aktív terápia során a páciens saját hangjával, testével, hangszerekkel próbálja kiadni a benne lévő érzéseket. Mindkét módszer más folyamatokat igényel: az egyik a meditatív szinten való elmélyülésre, a másik a lelki élet mozgásos részére épít, és ezen keresztül hat.

Az, hogy egyéni, vagy csoportos terápia alkalmazása-e a célszerűbb, ezt szintén a páciens kezdeti attitűdje, esetleg a külvilágban lévő kapcsolatainak jellege határozza meg. Például, ha valaki csak nagyon nehezen épít ki kapcsolatokat környezetében, akkor célszerűbb - a kezdeti nehézségek ellenére is - a csoportos foglalkozás, mert az egyéni kezelés csak tovább mélyítené a páciensben az elkülönülés érzését.

Tehát a terapeuta az első beszélgetés, a team munkából adódó többi - pl. orvosi - szakvélemény, és a szomatikus, illetve lelki betegségek bizonyos fokú ismerete után kidolgoz, és leír egy egyéni tervet, és nagyjából feltérképezi azt a lélektani utat, amely elvezethet egy minőségileg más fajta élethez.

Ez a terv egyszerűbb a receptív terápia esetében, ahol, fókuszálva a lélektani problémára ki kell választani a különböző zenéket. Fontos, hogy a zenék ne a komfortzónának megfelelő hatásokat produkálják, mert ezek akár tovább is mélyíthetik a tüneteket, hanem esetleg direkt, konfrontáló hatásokat hozzanak ki a páciensből, hisz ez az egyetlen útja az igazi sebek feltérképezésének, és ezen keresztül gyógyításuknak.

Aktív terápia alkalmazása során jóval bonyolultabb e folyamatok megtervezése, mivel itt minden az improvizáción alapszik.

A páciens feladata, hogy saját hangjával, testével, vagy valami hangszer segítségével "kidobolja" magából azt, amit érez. A terapeuta ekkor általában érzi, hogy a páciens valóban azt adja ki magából, ami valóban nyomasztja, vagy esetleg valami akadály van őszinteségének. Ha úgy érzi, a "kulcsérzések" még mindig elfojtás alatt vannak, akkor ő is vesz egy hangszert, és ellentétes hatásokat hoz elő. Például, ha a páciens valami kis hangú hangszerrel játszik, de szemmel láthatóan feszültsége nem csökken, akkor a terapeuta elővesz egy nagy hangú hangszert, és ezáltal ő maga fogja megtestesíteni azokat a félelmeket, amik a pácienset gátolják őszinte kibontakozásában. Ekkor a félelem átirányul a terapeutára, és teret enged a belső érzések felszínre hozására.

Így válik a zene annak az eszközévé, hogy a mélyen elfojtott dolgok tudatközelbe kerüljenek. Ez az állapot már megkönnyíti a racionalizálást, a verbalizálást, amelyek csökkentik a félelmet. Ekkor az érzelmek kognitív szinten is átdolgozódnak, és elkezdődik egy játék a páciens és a zenei hatások között: a páciens folyamatos biztonságot keres, próbálja előidézni a számára optimális állapotot - becsatlakozik valakihez, egyedüli játékba kezd, erősít-halkít, gyorsít-lassít -, majd időnként megpróbálja szavakba foglalni az átélt érzéseket.

Mindezek teljes felszabadulásához természetesen elkerülhetetlen egy meleg, elfogadó légkör és a terapeutának az a fajta kisugárzása, amely biztosítja a páciensnek a teljes fokú védettség érzését. Ha ez mind fennáll, akkor a külvilág és a belső világ között egy nagyon aktív dinamika, "párbeszéd" tud kialakulni a hangszerek és a különböző zenék segítségével. Az elfojtott érzelmeket megéli, kiéli a páciens, ezáltal az addig megfoghatatlan dolgok megfoghatóvá válnak, és elkezdődhet ezek folyamatos feldolgozása.

Kiken segíthet ez a módszer?

A válasz nagyon egyszerű: akiknek vannak tudattalan, elfojtott, kimondatlan érzései - vagyis mindenkin.

A legtöbb szomatikus betegség során előjönnek érzelmi összetevők is. Például a daganatos betegségek kapcsán kimutatták, hogy minden emberben vannak rákos sejtek kisebb-nagyobb mennyiségben. Az viszont, hogy immunrendszerük mennyire működik jól, és mennyire akadályozza meg ezek felszínre törését, az már egyénileg különböző, és nagyban függvénye a lelki egészségnek. Operáció során eltűnhet a daganat, de nem áll helyre a védekező rendszer egészségessége. Ha viszont feldolgozódnak addig nem tudatosult szorongások, ez a fiziológiai egészségességet is maga után vonhatja.

Vagy szenvedélybetegségek esetén: el lehet vonni az alkoholt, a drogot, akár örökre is, de tudatalatt mindig bűntudatot, önvádat fog előidézni minden erre utaló emlék a páciensben, ami a későbbiekben súlyosabb következményekkel is járhat. Ha

viszont a páciens előzőleg felszínre hozza, tudatosítja, hogy minek a kompenzálására alkalmazott más, káros csatornákat, akkor a szenvedély a beteg szemében is átértékelődik, már csak egy eszköz lesz. Így a páciens úgy tud minden, ehhez kapcsolódó emléket lezárni, hogy nem az állandó büntudat, hanem egy tudatosított, "betegség" utáni gyógyultság érzése marad utána.

Hasonlóan pedig a beteg sejtek általánosságához, az elfojtott érzelmek, frusztrációk is megtalálhatóak mindannyiunkban. A kérdés csak ezek mennyisége, hogy mennyire vagyunk velük tisztában, és hogy képesek vagyunk-e ezeket a minimálisra redukálni, tudatosítani az önvédő mechanizmusokat, állandóan dolgozni személyiségünkön. Hiszen, ha külső figyelemmel tudunk összpontosítani belső, érzelmi világunkra, ki tudjuk élni és meg tudjuk fogalmazni indulatainkat - amikre a művészetterápiák rendkívül alkalmasak -, akkor lelkünk is egészségesebb marad, saját személyiségünkről is teljesebb képet kapunk.

Ez pedig talán mindannyiunk célja.

2003-02-20