

Harasztiné Bata Zsuzsanna, ny. óvodapedagógus
Budapest

"A zene kifejezi azt, amit nem lehet elmondani, amit nem lehet elhallgatni"

(Victor Hugo)

Vadász Piroska zeneterapeuta BMC-ben tartott előadására jelentkeztem hetekkel ezelőtt olyan várakozással és vágyakozással, hogy választ kapjak a zene gyógyító hatására.

Budapesti Music Center- Zeneterápia

Magam is foglalkoztam óvónői pályám során énekkel, hangszeres zenével, és kísérleteztem szakdolgozatom megírása idején a zene személyiségfejlesztő hatásával. Meg kellett tapasztalnom, hogy egy óvónő, pedagógus, de még a szülő sem hagyhatja sosem abba az énekkel, dúdolással, egyszerű hangszerhasználattal a gyermekkori zenei hallás és ritmusérzék fejlesztést, tudva, hogy a zenének számtalan hatása van, azaz zaklatott családi háttérből érkező gyermeket nyugtat, fáradt szorongót, beteg kisgyereket elaltat, vagy éppen egyformaságból felráz, ingerszegény háttérrel rendelkezőt feltölt és testi-lelki beteget, mozgássérültet gyönyörködtet, katarzisélményt nyújt. És más agyi tevékenységeket is fejleszt (lásd matematikai vagy nyelvi készségfejlesztés).

Minden összefügg a zenei értés, zenei megértés fejlettségével, és nagyon kell figyelni, időben észlelni, ha valami rendellenest látunk vagy tapasztalunk a gyermekközösségben.

Megragadtam minden alkalmat, ha Kokas Klára módszerét figyelhettem, de Forrai Katalin óvodásoknak tartott foglalkozásain is részt vettem. Boldog idők voltak ezek. Ők már nem élnek, de az Ének az óvodában kézikönyv minden óvodában ott van, és Kokas Klára zeneterápiás öröme és katarzisz élményre koncentráló módszere működik napjainkban is.

Ittész Zsuzsa, Kovács Petra és Vadász Zsuzsa 2010 óta dolgoznak Budatétényben működő **Thalassa Ház Pszichológiai és Pszichiátriai Rehabilitációs Intézetben**.

Vadász Zsuzsa pszichológus, zeneterapeuta, klinikai pszichológus jelölt kezdetben önkéntesként majd kutatóként foglalkozott serdülők problémáival. 2011-ben a Ferencvárosi Nevelési Tanácsadóban is elkezdte egyéni és csoportos komplex zeneterápiáját. Kilenc évig folytatott hangszeres tanulmányokat. Most ezen az előadáson zeneterapeutaként tárta elénk tapasztalatait, élményeit, kérdéseit, amelyekre azután közösen választ is adtunk és kaptunk.

- **Hatásos-e a zene?**
- **Mi az amit a zene tud nyújtani?**
- **Saját magunkon tudunk-e uralkodni a zene hatása alatt?**
- Zenehallgatás alatt változnak érzelmeink, de attól még azonosak vagyunk önmagunkkal. Tudunk uralkodni a hangszerek felett?
- Változunk és körülöttünk is sok minden változik?
- Mi történik akkor, ha személyiségében sérült gyermek vagy ifjú hallgat zenét?
- Minden pszichológiai megbetegedés esetén alkalmazható?
- Milyen formák alkalmazhatók?
- Miért csoportosan végzi a munkát?
- Miben tudják egymást segíteni a páciensek és a terapeuta?

A Thalassa Házban az OEP által finanszírozott zeneterápiás csoportok működnek, pszichoszomatikus és személyiségzavarban szenvedők számára módszerspecifikus (nonverbális) egyéni és csoportos pszichoterápiás formák alkalmazásával. A szakemberek team-ben dolgoznak, ők a szocioterapeuták, nővérek, külsős munkatársakkal és gyógyszeres segítőkkel. Az intézményben vannak művészetterápiás csoportok, pszichodráma csoportok, táncterápiás és zeneterápiás csoportok.

Hogy milyen problémával kerülnek ide beutaltak? Túlmozgásosak, személyiségzavarosak, függők. Orvosi tanácsra nappali, azaz reggeltől este 5-ig jöhetnek, vagy szanatóriumi részvételre bent fekvők is vannak. A kúra 6 hónapos, de meghosszabbítható.

A befogadáshoz kell 3 hét próbaidő, ez idő alatt megismerhető a páciens, azaz hogy motiválható-e és része lesz-e kisebb-nagyobb közösségnek. Van nagy csoport heti 3 alkalommal, van kiscsoport heti egy alkalommal és van a tisztás csoport - addikációval.

Hangsúlyt kap a család szerepe, ahonnan érkezik a kiskamasz vagy ifjú. Önkéntes a felvételi kérelem, a rehabilitálásra való hajlandósága fontos: tud-e tanulni, tud-e kapcsolatot teremteni, végig itt marad-e, és vissza tudja-e fogadni a családot, ha távozik.

Hogy bekerülhessen, ahhoz egység kell, azaz egyéni együttműködési ún. szerződési keretek és szabályok között, és egy team dönt, hogy maradhat-e, el tudja-e fogadni, és maga be tud-e kerülni, el tudja-e magát fogadtatni, halad-e a gyógyulás irányába.

Mindenkinek van mentora, aki segít, aki beviszi a közösségbe. A szenvedésben gyógyító szerepe van, mellé áll, megtartja a közösséget, a destruktív impulzusokat nem engedi működni. Nem vész el az egyén az ilyen csoportokban még rossz hangulat hatására sem, mert ide mindenki behozza a múltat, de kap egy védőhálót.

Itt és most kell döntenie, mit fog változtatni a környezetében. Visszajelzéseket kap a terapeuta.

Vannak keretek, amit be kell tartani (fizikai agresszió kirekesztést támaszt, szexuális próbálkozás is), ezek nem magánügyek. A csoportból távozniuk kell. Alkoholizálni nem szabad. A titoktartás is fontos. De milyen titok? Ki mit mondott, énekelt, hangszert fogott meg vagy hallgatott? A zene itt lép be az életébe. Akinek szoros köze volt a zenéhez, annak nem biztos, hogy használ, aki regresszív, s nem tud kijönni ebből az állapotból, annak sem.

Itt jön a **Viktor Hugo-i gondolat, hogy a zene kifejezi helyettük is akár azt, amit nem tudnak elmondani, és azt is, amit valójában el akarnak hallgatni,** mert a behozott lemezek vallanak, árulkodnak a bennük feszülő indulatról, érzelmekről, hogy mi foglalkoztatja őket, mi az, ami nem tud belőlük kitörni, pl. az elfojtott érzések, a felszínre nem hozhatók.

Egy 12 fős csoportban mindenkinek be kell mutatkozni. **A bemutatkozás:**

Öt perc alatt egyfajta diagnózist lehet megállapítani, anamnézist felvenni, kikérdezővel.

- Örül-e hogy ide beutalták vagy nincs hozzá eleve kedve?
- Fel tud-e oldódni, hangszerrel kapcsolatot kialakítani szabadon választhatóan?
- Ilyenkor derül fény arra, hogy megszólal-e, vagy megszólaltatja-e a hangszert?
- Mennyire áll ellent és meddig képes hallgatni vagy játszani, hangot kiadni?
- Rá tud-e hangolódni a vezetőre, a társakra vagy túl sok neki a közösség?
- Kontrollálható módon lehet vele, velük foglalkozni?
- Kialakulnak-e párok, két ember egymásra tud-e hangolódni?
- Van-e helye a verbalitásnak, ha nincs, nem baj, mert a mozgás is elégséges a zene hatására. Nem kellene érintések feltétlenül az érzelmek kifejezésére.

- Milyen hanganyag birtokában van, mit hozott a külvilágból, otthonról, régi közösségekből, gyerekkorból (óvodáskorból, iskolai élményekből)?
- Másfél óra alatt van rá mód, hogy kb. fél órát zenéljen, zenéljenek, fél órát beszéljenek az élményükről, fél óra marad a visszajelzésre.

Itt ezen az előadáson tanúi lehetünk egy felvételnek, mely hosszú percekig tartott, a terápiában résztvevők hangszert választottak. Nem láttuk, csak elképzeltük, hogy fiú vagy lány, milyen korú lehet? A hangszer, amit megszólalt, mit üzen? Indulatot, tehetlenséget, ősi dühöt, rejtőzködést, félénkséget, bizonytalanságot, kettőséget, impulzítást, ahogy erővel ráüt a dobra, s kitör belőle valami rejtett vágy.

Egy másik hangzás: ősi hang, óvatos, erőszakos, kényszeres, hangtálat használ és dob, ami stabilitást ad terapeuta szerint.

A zene ott kezdődik, ahol a nyelv felmondja a szolgálatot. (E T A Hoffmann)

A hangszeres gyakorlatok alatt hangulatuk válik láthatóvá, érezhetővé, hol játékosak, hol ellenállók, szorongók. A csoportban egymásra hatnak, motiválják egymást.

Egyik füttyül, másik lalala hangot ad, a harmadik egy juhé-t ereszt ki, szép énekhangon énekel egy leány, valaki orrát fújja zavartan, krákog, angolul beszél, tam-tam dobol, sóhaj, vaskos nótarészlet hangzik föl. És közben ki, hogy bírja a hosszabb-rövidebb szüneteket, a feszültséget, mert lyukak vannak a működésben.

A zeneterápia végső célja: minden fajta affektust, a pusztá hangok és azok ritmusa által a legjobb szónokok módján életre kelteni azt. (N. Von Rosenthal)

Együtt zenélés történik a csoportban még akkor is, ha nem harmonikus a hangzás. Csoportokban 3-4 fő együtt játszik, figyel, kapcsolódik, kifejezi-e magát vagy a figyelme lelassul, jelenléte is alig érezhető.

A választható hangszerek közül leginkább a dob, furulya, ütőfa, xilofon és más ütőhangszerek a kedveltek, amivel kaotikus hangzást lehet kihozni.

A 12 alkalomból álló terápia végén van a búcsúzás:

- Hozhatnak otthoni zenét, ki mit szeret, mit hoz a vezetőnek meghallgatásra, és mit visz haza majd ha végleg távozik. Ez nehéz lehet.
- Vannak, akik a 12. alkalomra el sem jönnek.
- Lehet értékítéletet is mondani, hogy kinek tetszik és miért.

Egy páciens kedvenc dalát meg is hallgattuk itt a BNC klubban. Vadász Zsuzsa mondja, a páciens önsértő, azaz magát karcolja, vágja. A dal sodró erejű rap, önkívületet jelez és görcsöt, szorongást, halálfélelmet, gyógyszerfüggőséget, monotóniát. Borderlein-szindrómásnak mondják ezt a leányt, aki örökletes gének hordozója, az apa alkoholista, ő maga nyomorúságot nélkülözést él át a családban és drogos lesz.

Az átlagéletkor 18 év, de vannak fiatalabbak is, lásd a 13 éves leányt.

Hogy mi történt ezekkel a fiatalokkal és milyen volt kisgyermekkoruk, óvodáskoruk, kisiskoláskoruk, kiskamaszkoruk, azt a kérdést én tettem fel. Vadász Piroska kérdésemre annyit mond, hogy 18 éves korra fedezhető fel sok sérülés, és az alkohollal droggal sok minden társul.

- *Hogy tudják-e követni sorsukat?* - Teszi fel valaki a kérdést.

- Igen, a család a fontos, hogy fogadja vissza őket. A társadalom alig tud számukra helyet biztosítani, vannak akik visszatérnek. A krízisben élőköt figyeli a társadalom, az öngyilkos jelölteket nehéz megtartani konszolidált állapotra. Skrizofrének, Borderleine-osok, agresszívek.

Mind embertársaink. Kulturális antropológusok szerint örömmel lehetne rájuk hatni, átmenetileg vigyázni, a zeneeszköz, a zenetrápia segít adott szituációkban. És jaj, nagyon kellene vigyázni gyermekeinkre, a ránk bízottakra, a fiatalokra, mert száz veszély leselkedik rájuk. Nem szabad hagyni, hogy elkallódjanak, hogy peremhelyzetbe kerüljenek. S mégis történni valami, mi, az egészségesek csak szemlélők vagyunk, de társaknak kellene lennünk bajaikban, ha bevonnának.

De jó, hogy vannak, akik ezt felvállalják. Vadász Piroskáék megtették!

www.thalassahaz.hu; piroska.vadasz@gmail.com