

Rondó - zeneterapeuták válaszolnak

- 2006. június 15.
- [forrás: www.fidelio.hu](http://www.fidelio.hu)

Rovatunkban ezúttal három zeneterápiával foglalkozó szakembert kértünk meg arra, mutassák be hivatásukat a Fidelio olvasóinak.

Dr. Konta Ildikó Mária (klinikai szakpszichológus, zeneterapeuta)



Dr. Konta Ildikó Mária

A zeneterápia: zenével segíteni a lélek működését egyensúly, azaz harmónia elérése céljából. Ezt a hatást már az ókorban ismerték, ezért alkalmazták már akkor is, mint most is, a ráhangolásban, a gyógyításban, az eksztázis elérésében stb. A természet hangjai, az élet ritmusa is zene, ami elsősorban a melódia, a ritmus, a dinamika, a hangok sejteket is „megrezegtető” hatásában érvényesül. Erre épül fiziológiai hatása: a szívdobbanás, a légzés, a keringés változik a muzsika hallgatása közben. Minél régebb óta foglalkozom zeneterápiával, annál inkább tapasztalom, hogy szinte kimeríthetetlen alkalmazási lehetőségeket rejt. A zenehallgatás, az éneklés, a zenére való tánc, a festés mind olyan megnyilvánulások, amelyek során egyaránt megnyílnak a befogadás és a közlés kapui. A muzsika már a magzati állapotban is hat. Irodalmi adatok utalnak Mozart zenéjének a koraszülöttekre gyakorolt, szomatikusan is fejlesztő hatására. Segíti a tanuláshoz szükséges funkciókat, a relaxációt, az alvást. A kedélyállapotot könnyen befolyásolja, s ezen keresztül egyéb funkciókra is hat, ami nem mindig kedvező kimenetelű. Nem véletlen, hogy a Magyar Zeneterápiás Egyesület jelentős erőfeszítéseket tesz annak érdekében, hogy csak szakember végezheszen zeneterápiát, akinek a kezében biztonságos eszköz a muzsika, mert „sarlatánkodva” ártani is lehet vele, ugyanis a zene hat. A hangok hullámai mindenkit elérnek, de nem mindegy, hogy kit milyen állapotban érintenek meg, lelkesítenek vagy éppen deprimálnak, gyógyítanak vagy ártanak. A zeneterápia Janus-arca kompetenciát kíván! Végezetül fontosnak tartom kiemelni, hogy a hangzás világa a csenddel együtt nyeri el értékét. A csend által kap értelmet a hangzás, a hangzás által kap lehetőséget a lélek. A harmonikus lélek adja az élet értelmének élményét. Ez a zene lélekformáló, felemelő varázsa.



Dr. Fekete Anna (pszichológus, zene-, hang-, mozgásterapeuta, művész-tanár)

Zeneterápiáról mint gyógyító módszerről akkor beszélünk, amikor a zenét és a zene elemeit egy célirányos terápia keretein belül eszközként használjuk. A zeneterápiában a zene tehát sem nem önálló gyógyító erő, sem nem cél, - hiszen a zene és a művészetek önmagukban nem gyógyítanak. A zene egy természetes emberi megnyilvánulás, amely része az egészséges, boldog életnek. Önmagában a zenélést és a zenehallgatást tehát nem nevezhetjük zeneterápiának, bármilyen mély élményt jelentenek is, hiszen a tartalmas, kiteljesedett élet nem terápia. (Dr. Fekete, 2006) A nemzetközi szaknyelv zeneterápia alatt egy mélylélektani megalapozottságú, elsősorban pszichoterápiaként alkalmazott tevékenységet ért. Mindazonáltal a zene természetesen része és eszköze lehet

számtalan olyan tevékenységnek, amely valamifajta átgondolt, rendezett, célirányos folyamat részét képezi (megváltozott tudatállapotokkal dolgozó terápiák és beavatkozások, kreativitást és önismeretet fejlesztő módszerek, relaxációs és stresszoldó terápiák, meditációs technikák, rehabilitáció, fejlesztő- és gyógypedagógia, pedagógia, személyiségfejlesztés stb.). Az emberi hang és a zene a kapcsolatteremtés egyik legősibb, legérzékenyebb módja, melynek áramlásában kapcsolatba kerülünk önmagunkkal és egymással, lényünk legmélyebb és legmagasabb rétegeivel, érzelmeink teljes szivárványával, teremtő erőnkkel, létezésünk lüktető forrásával.

Urbán Károlyné (a Magyar Zeneterápiás Egyesület elnöke)



Urbán Károlyné

A mindennapi gyakorlatban a zeneterápiás foglalkozások csoportosan, illetve egyéni formában történnek, amelyek során a szakemberek a zenét eszközként használják. Receptív zeneterápiáról beszélünk, ha a meghallgatott zene által mozgósított érzelmek, élmények, gondolatok megbeszélésének segítségével folyik a terápiás munka. Aktív zeneterápiának nevezik azt a zenélési módot, amelynek keretében különféle eszközökkel vagy hangszerekkel, illetve saját (test)hanggal kommunikálnak, improvizálnak a jelenlévők; ehhez semmilyen zenei előképzettségre nincs szükség. Az eközben szerzett tapasztalatok, valódi átélés esetén a katartikus élmények, illetve azok megbeszélése adja a terápiás lehetőséget. Komplex zeneterápiáról akkor beszélünk, amikor a zene által mozgósított élményeket, érzéseket improvizált mozgással vagy bármilyen képzőművészeti tevékenységgel (pl. festés, rajzolás, agyag-mintázás, mozaikkészítés stb.) fejezik ki a jelenlévők, s a megéletről – lehetőség szerint – szóban is megnyilvánulnak. A zeneterápiát azok közé a pszichoterápiák közé soroljuk, amelyekben a lélektani, személyiségalakító, korrekciós munka elsősorban nem szóbeli önkifejezés útján történik. Ezekre azért van szükség, mert a mai beszéd-centrikus, gépeken keresztül kommunikáló világunkban elfelejtettük, vagy már igazán meg sem tanultuk a hiteles érzéseket közvetíteni tudó, az érthetőséget elősegítő, sőt biztosító szemkontaktus, gesztus, mimika és egyéb metakommunikációs jelzések fontosságát, használatát. Pedig a beszéd megszületése előtt e jelzések segítségével fejeztük ki magunkat, s használatuk vagy nem használatuk ma is erősen befolyásolja szavaink érthetőségét. E kommunikációs eszközökre – s arra az ismeretre, hogy azok tudattalanul a lelkiállapotunkat jelzik – minden emberekkel foglalkozó szakembernek nagy szüksége van.

Forrás:

http://www.fidelio.hu/klasszikus/magazin/rondo - zeneterapeutak_valaszolnak

2011. máj. 10. 14:11:18