

## **Alba Regia Szimfonikus Zenekar**

### **Burján Gabriella – szekund szólamvezető**

#### **Pár gondolat a zeneterápia geriátriában való létjogosultságáról**

A zene gyógyító, gyógyítást elősegítő hatása már az ókorban is ismert volt. Sőt, Darwin egész odáig merészkedett az ezzel kapcsolatos feltevéseiben, hogy egyfajta „fajfenntartási ösztönné” minősítésig vezette vissza e művészeti tevékenység megjelenését. Azóta a zene szerepével és erejével, egészségre gyakorolt hatásával kapcsolatos elméletek sokasága született, bizonyításuk pedig a legmodernebb orvostehchnikai eszközök, vizsgálatok segítségével vált lehetővé. Ezen semmi csodálkozni való nincs, hiszen a zene nyelvén való megnyilvánulás szinte együtt alakult ki az emberiséggel. Gondoljunk csak a sámánok révületet okozó dobolására, torokhangú éneklésére, a termékenységért, eredményes vadászatokért varázslatként használt, kezdetleges hangszereken megszólaló dalokra, vagy akár a népzeneire, amely a természettel szorosabb összhangban élő emberi élet töreténeseinek, problémáinak és lelkiségének feldolgozásához, megéléséhez a zeneterápia teljes spektrumát alkalmazta évszázadokon keresztül.

Időszámításunk előtti VI. században Püthagorasz hárfajátékával pihentette diákjait, és kimutatta, hogy a zene matematikailag is követhető hangfrekvenciák harmóniáját rejt magában. Élénk tudományos vitát váltott ki F. Raucsher és G. Shaw Mozart-effektusnak nevezett kísérlete, mely vizsgálat során bizonyítást nyert, hogy Mozart zenéjének hallgatása után javulnak a hallgató mentális képességei, főként igaz ez a megállapítás a tér, és időbeli gondolkodásra, észlelésre. Bár a vizsgálatot vita övezte, Barkóczi Ilona és Pléh Csaba több évig tartó, Magyarországon végzett pszichológiai felmérésének eredménye is azt a feltételezést támasztja alá, hogy a zenét tanuló, zenei közegben növekvő gyermekek IQ szintje magasabbnak bizonyult a zenei képzés hiányában növekvő társaikénál.

Kijelenthető tehát, hogy a zenélés, zenehallgatás konkrét hatását már sok évtizeddel ezelőtt ismerték, és tudatosan, az orvosi gyógyításban használták nyugtatás, altatás, kedvező kedélyállapot elérésre, vagy akár szellemi fogékonyság növelésére, mivel a XIX. század közepétől a zene gyógyító hatásának vizsgálatával elsősorban az orvosok foglalkoztak. Azóta elméletek sokasága született, bizonyításuk pedig a legmodernebb orvostehchnikai eszközök, (PET, MRI) vizsgálatok segítségével vált lehetővé. J. P. Frank szerint a keringés is szabályozható melódiával. K. Lange és W. James vizsgálatai is a ritmus, dallam szervezetre gyakorolt hatásairól szólnak. Ezek szerint a zenehallgatás befolyásolja a szívritmust, vérnyomást, a légzés ritmusát, izomtónust, és a lelkiállapotot.

Az éneklés, mint aktív terápia talán az egyik legintenzívebb hatású gyógymódok közé

sorolható. Nem véletlen, hiszen az éneklés, és emberi hangképzés a legintimebb, és legösztönösebb akusztikai-zenei cselekvéseink egyike. Éneklés, rituális szövegmondás (kántálás, imádkozás, mantrázás) szuggesztív és autoszuggesztív hatása közismertek és egyben bizonyítottak is. „Az ember hangok általi önmegerősítése, megküzdési stratégiái, különösen az éneklés a legtermészetesebb gyógyító eszköze.” Állítja Ademek kutatása után Pap János találó, Hang-ember-Hang című könyvében. S bár számos kérdést felvet a vizsgálat eredménye, de Beck 2000-ben végzett kutatásában kimutatta, hogy kórusban énekléskor az énekesek immunrendszere egyértelműen megerősödik a közös éneklés hatására.

A hang maga rezgés. A híres francia fül-orr-gégész Alfred Tomatis a hangok segítségével alvászavart, depressziót, sőt szervi bántalmakat is gyógyított, és megállapította, hogy megfelelő muzsika hallgatásával harmonizálhatjuk testünk egész működését. A fülünkben lévő egyensúlyozó szerv ugyanis nem csupán a fizikai egyensúlyért, hanem a lelki kiegyensúlyozottságért is felel!

A zenehallgatás tehát nem csupán a fülünkre hat, hanem egész testünk működését képes pozitívan befolyásolni. Ezért használja napjainkban már egyre szélesebb körben az orvostudomány a kezelések alatti receptív „terápiát”, csökkentve ezzel a betegek félelmét, magányosság érzését és fájdalomérzetét. A muzsika művészete mecahnizmusát tekintve a központi idegrendszer komplex működésére képes hatni, így a zenehallgatás jótékony tulajdonságait összetetten érvényesíti.

A pszichológia mindezek mellett pedig kulcsként használja az emberhez: a lelki folyamatok nonverbális elindítójaként, segítséget nyújtva az egyén hibás megküzdési mechanizmusainak feltérképezéséhez, a problémafeltárás egyik lehetséges eszközeként tekint rá, és egyre szélesebb körben alkalmazza azt a gyógyító munka során.

## **Zeneterápia alkalmazása a geriátriában**

Az elmúlt évtizedek során szinte mindenhol megfigyelhető tendencia Európában, hogy megváltozott a lakosság életkor szerinti összetétele. A fejlett országok mindegyikében a legifjabb korosztály számszerű csökkenése, míg az idősök számának megnövekedése mindenhol tapasztalható. Az előregedő társadalmak következtében fokozott figyelmet kell fordítanunk az idősebb korosztály tagjaira egészségügyi, mentális és társadalompolitika terén egyaránt. Mindezek mellett tudvalevő, hogy ennek az „előregedő” a tendenciának köszönhetően egyre növekszik az időskori depresszióban szenvedő személyek száma, ami nem azonos a természetes öregségnek nevezett testi és lelki állapotváltozásokkal.

Minden nemzedékre jellemző, és ez vonatkozik az idősekre is, hogy csak a pszichológiai, biológiai, és szociális tényezők hármasságának tükrében szabad, és kell vizsgáldni az érintett

egyének állapotával kapcsolatban. Rájuk jellemző, hogy alkalmazkodóképességük mindhárom területen alapvetően beszűkül. Betegségeik után nehezebben kapnak erőre, alapvető egészségi állapotuk gyengébb. Interperszonális kapcsolataik csökkentebbek, teljesítményük romlása mind a család, munka során nyugtalanítólag hat lelkiállapotukra. Sokszor fellelhető egészségi állapotukban a multimorbiditás, ami több betegség egy időben való fennállását jelenti. Szomatikus funkcióik megváltozásának köszönhetően módosul a szervezetükben a felszívódás, az eloszlás, bizonyos szervi funkciók lelassulásának következtében, és az alkalmazott gyógyszerek mellékhatásának következményeképpen különböző mellékhatások, szövődmények alakulhatnak ki. Ezekből, és szociális életkörülményeikből kifolyólag jellemzően jelenik meg esetükben az izoláció, és időskori depresszió. A gerontológiában dolgozóknak (az öregedéssel kapcsolatos kutatóknak, prevencióval, rehabilitációval foglalkozó szakorvosoknak, és idősvédelmi szociális dolgozóknak) el kell fogadniuk, és ismerniük kell az idős emberek sajátos tulajdonságait, állapotuknak testi, és lelki jellemzőit egyaránt.

Mivel a zenei képesség az egyik legkorábban megmutatkozó, és legtovább megmaradó művészeti érzék, ezért a zene pozitív hatást gyakorolhat olyan idős emberekre, akiket verbális, vagy vizuális eszközökkel nehezen lehet csak elérni. Ugyanakkor bizonyos zeneművek felébreszthetik bennük ifjúságuk, múltjuk kellemes emlékeit, ami a fentebb említett zenei hatások mellett jelentős mértékben képes pozitívan hatni érzelmi állapotaikra.

Általános tény, hogy a hallgatóhoz közelálló, pillanatnyi hangulatához illeszkedő zene válthat ki megfelelő érzelmeket, ha a befogadó intelligenciája, zenei érettsége, műveltsége is megfelel a mű esztétikai szintjének. A zeneművek, azoknak a felépítése, struktúrája és szerkezete mellett létezik egy érzelmi hatás, ami a dallamok alapvető hangulatát jellemzi. Magában foglal egy bizonyos indulati hatást is, a muzsika ritmusosságának jellemzőjét, ami leginkább az emberi indulatok mozgósításáért felel. S bár az iskolai végzettség és a zenehallgatás között valóban szoros összefüggés létezik, de az idősek zeneterápiás alkalmain résztvevők összetételére nézve ez az összefüggés Dr. Vértes László vizsgálatai alapján nem mutatott szoros kapcsolatot. Dr. Vértes László 1975-ös lengyelországi gerontológiai tanulmányútján ismerkedett meg a XX. század neves zeneterapeutájával, Tadeusz Natanson professzorral. Hazatérve a Budapest Fővárosi Visegrádi Kórházban – elsőként hazánkban – kezdett el zeneterápiával foglalkozni, és vizsgálatokat folytatni a munkacsoportjával együtt. Azt vizsgálták, hogy milyen módszerekkel alkalmazható a zene mint segítő eszköz a pszichoszomatikus, beteg, és idős emberekkel folytatott terápiában. Esetükben a zeneterápiás alkalmazás legkézenfekvőbb és legkönnyebben kivitelezhető módja a receptív terápia, tehát a zenehallgatás. Megfelelő technikai berendezés birtokában egy 40-60 perces időkeretben zajlott a csoportos terápia, előre összeállított sokszor tematikus közösségi zenehallgatás.

Tapasztalatai alapján az idős páciensek zenehallgatások alkalmával előnyben részesítik a

romantika muzsiáját, és a bécsi klasszikát, utánuk a barokk zene, a magyar népdalok, és természetesen igen kedveltek az operák, és a zenehallgatók fiatal korának kedvelt slágerei követik egymást. A relaxáló hatás érdekében a művek hossza nem tanácsos ha meghaladja körülbelül öt percet. Vizsgálatai bizonyítják, hogy a zenehallgatásnak kifejezetten előnyös pszichés hatásai vannak. Az idős emberek zenehallgatás után vidámabbnak, kevésbé feszültnek, nyugodtabbnak érezték magukat. Külön pozitív jelentéssel bírt számukra a zenehallgatás, mint kollektív élmény.

„Összefoglalva kijelenthetjük, hogy az adekvát kollektív zeneterápiának relaxáló, oldó hatása van a pszichoszomatikus betegségek, az időskori depresszió esetében.” Foglalja össze tapasztalatait Dr. Vértés László zeneterápiás előadásában. Mindezek mellett a programszerű zenehallgatás szinte népművelő jelleggel is bír. A gondosan kiválasztott zeneművek, magas színvonalat képviselő előadóművészek interpretációi mind esztétikailag, mind pedig élvezeti szempontból emelik a zenehallgatás élményét.

A művészetek csúcán a legelvontabb a muzsika világa. Az, ami nem látható, se tapintható, melódiák, és harmóniák ötvözeteként születik meg csupán, és amit megszólal, szinte abban a pillanatban változik, alakul tovább, míg semmivé lesz. Mégis ezzel a megfoghatatlan létezésével is végtelen kapcsolatot hoz létre emberek, lelkek, életek között.

„...felsóhajtok: gyógyíts meg, zene...”

(Szabó Lőrinc)

Források:

Pap János: Hang-ember-hang. Vince Kiadó

Dr Vértés László: Zeneterápia jegyzet-tanulmány

Dr Konta Ildikó Mária: Fórum, Zeneterápia szerepe a prevencióban és a rehabilitációban

Dr. Pető Zoltán: A depresszió felismerése és gyógykezelése idős korban