

KOLLÁR JÁNOS

# Zeneterápia az orvoslásban

A zenéről írni azért nehéz, mert szavakba kell önteni olyan fogalmakat, amelyek természetüknél fogva megfogalmazhatatlanok. A zene éppen azért varázslatos, mert túllép a szavak korlátain, és közvetlenül, a szó megkezdésével ébreszt gondolatokat. Gyakran emiatt zavarba ejtő a hatása. Amint *Kahlil Gibran* írta „A próféta” című csodálatos művében: „Mert a gondolat a szabad tér madara; a szavak kalitkájában kibonthatja szárnyait, de föl nem repülhet.” (Révbíró Tamás fordítása.)

Mi is ez a csoda, és hogy jelent meg a gyógyítás területén? Az első írásos emlékek a Sárga császár (i.e. 2698–2598) korából származnak. A kínai császár klaszszikus belgyógyászati tankönyve szolgált alapvető forrásként a későbbi, belgyógyászattal foglalkozó könyvek számára is. A könyv szerint a betegségeknek két fő oka lehet: a belső, amely a beteg lelki-szellemi állapotváltozásában gyökerezik, valamint a külső, amelyet a légköri és éghajlati tényezők határoznak meg. Ezen elvekre épülve olyan zeneműveket alkottak, amelyek egyrészt a test külső hatások elleni, természetes védekező mechanizmusát erősítik, másrészt a harmónia és az

**Carl Orff ütőhangszerek és pentaton skála segítségével olyan közeget hozott létre a gyermekek számára, melyben saját zenéjük megkomponálása révén kibontakoztathatják kreatív képességeiket**



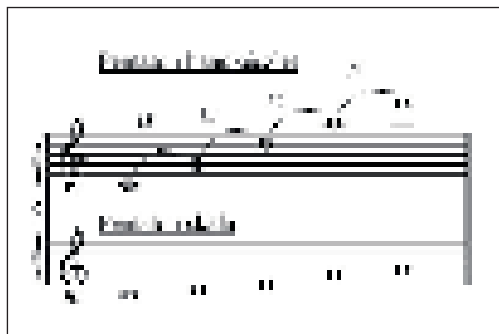
egyensúly létrehozása révén a belső, lelki-szellemi tevékenységet szabályozta. [1]

A zene segítségével történő gyógyításra a Bibliában is találunk példát. Sámuel első könyvének 16. fejezetében ez olvasható: „Saultól viszont eltávozott az Úr lelke, és rossz szellem kezdte gyötörni, amelyet az Úr küldött. Akkor ezt mondták a szolgálói Saulnak: Látod, Istennek egy rossz szelleme gyötör téged. De a mi urunknak csak szólnia kell, és szolgálidok keresni egy embert, aki ért a lantpengetéshez. És ha majd Istennek a rossz szelleme megszáll, akkor pengetni fogja a lantot, és jobban lesz. Saul így felelt a szolgálóknak: Keressetek hát egy olyan embert, aki jól tud lantot pengetni, és hozzátok hozzám! Ekkor megszólalt az egyik legény, és ezt mondta: Én láttam a betlehemi Isai egyik fiát, aki tud lantot pengetni, derék férfi, harcra temett, okos beszédű, daliás ember, és vele van az Úr. Ezért követeket küldött Saul Isaihoz ezzel az üzenettel: Küldd hozzám fiadat, Dávidot, aki a juhok mellett van! Isai pedig fogott egy szamarat, arra kenyert, egy tömlő bort meg egy kecskegidát rakott, és elküldte fiával, Dáviddal Saulnak. Dávid megérkezett Saulhoz, és megállt előtte. Ő pedig igen megszerette, és a fegyverhordozója lett. Akkor ezt az üzenetet küldte Saul Isaihoz: Hagyd mellettem Dávidot, mert igen megkedveltem!

És valahányszor megszállta Saul Istennek az a rossz szelleme, fogta Dávid a lantot, és pengette a kezével. Saul ilyenkor megkönnyebbült, jobban lett, és a rossz szellem eltávozott tőle.” [2]

A zene segítségével történő gyógyítás a sámánok rituáléjában is megfigyelhető volt még abban a korban, amikor a gyógyító, a varázsló és a művész nem vált szét külön hivatásokká. A sámán a dob hangjára mint „lovára” „felült”, és így került kapcsolatba más világgal.

A zeneterápia tudománnyá válása a XX. század első felére tehető. Az első, majd a második világháború alatt és után amatőr, valamint profi zenészek egyaránt látogatták a fizikai és érzelmi traumákat szenvedett háborús veteránokat gondozó kórházakat. A betegek

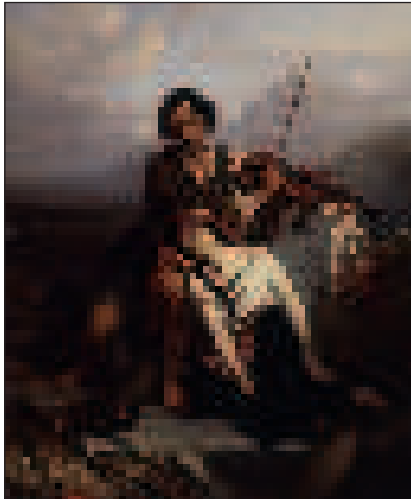


**A pentaton skála igen népszerű, mert a legdiszsonánsabb hangközöket kiküszöböli**

igen pozitívan reagáltak a zenére, és ez arra készítette az orvosokat és nővéreket, hogy egyre-másra muzikusokat is hívjanak a kórházba azzal a céllal, hogy segítsék a betegek gyógyulását. Ez természetesen nem csupán a fizikai sérülésekből való felépülést, hanem a betegek lelki-szellemi javulását, életminőségük pozitív irányú változását is jelentette. Nyilvánvalóvá vált az is, hogy a zenészek kórházi „fellépései” komoly előkészületeket igényeltek a muzikusok részéről is. Így merült fel egy, a zene gyógyításban történő alkalmazásával kapcsolatos szakmai tanterv létrehozásának az igénye. 1941-ben *Harriet Ayer Seymour* az Egyesült Államokban létrehozta az Országos Zeneterápiás Alapítványt. [3]

## Mi a zeneterápia?

Mit is nevezhetünk zeneterápiának? Vajon a zene önmagában nem terápia? Nos, lehet, hogy meglepő a válasz, de nem. Természetesen a zenének számos terápiás hatása lehet, de maga a terápia meg kell, hogy feleljen számos szigorú követelménynek ahhoz, hogy kiérdemelje ezt a megnevezést. A zeneterápia, az Amerikai Zeneterápiás Egyesület által megalkotott hivatalos megfogalmazás szerint „zenei eszközök, képzett zeneterapeuta által, terápiás keretek között, személyre szabott célok elérése érdekében történő, tapasztalatokon alapuló alkalmazása”. [4] A fogalom minden eleme igen fontos. Zeneterápiát hivatalosan csak államilag elismert zeneterapeuta-képzésben képesítést nyert



**Zeneterápia – Louis Gallait (1810–1887) festménye** (Forrás: [https://en.wikipedia.org/wiki/Music\\_therapy#/media/File:Louis\\_Gallait\\_-\\_Power\\_of\\_Music\\_-\\_Walters\\_37134.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Music_therapy#/media/File:Louis_Gallait_-_Power_of_Music_-_Walters_37134.jpg))

személyek végezhetnek. Magyarországon jelenleg önálló, akkreditált posztgraduális zeneterapeuta-képzés Budapesten, az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karán folyik. Ezen kívül Pécsen, szintén akkreditált, komplex művészeterápiás képzés keretein belül is lehetőség nyílik a zeneterápia mélyebb megismerésére, módszereinek elsajátítására. Igen fontosak a gondosan megválasztott és előkészített terápiás keretek, amelyek tartalmazzák a terápia célját, helyét, várható időtartamát, a terapeutával és a terápia alanyával kapcsolatos elvárásokat stb. Szintén lényeges, hogy a terápia mindig valamilyen konkrét cél elérése érdekében zajlik, és eredményességét a szakirodalomban bőségesen hozzáférhető, dokumentált, korábbi tapasztalatok támasztják alá.

### A zeneterápia formái

A zenét számos különböző módszer segítségével lehet alkalmazni egy-egy terápia során. Így létezik aktív zeneterápia, melynek során a kliens vagy csoport többnyire egyszerű hangszerek (pl. Orff-hangszerek), vagy saját énekhang segítségével fejezik ki érzéseiket, gondolataikat. A másik módszer a receptív zeneterápia, mely a terápiás szabályok figyelembe vételével, a kliens vagy páciens érzelmi-gondolati világához, izléséhez és az adott problémához illeszkedő, gondosan kiválasztott zenemű által keltett érzéseket és gondolatokat hív segítségül a lélek mélyebb rétegeinek felfedezéséhez. Az aktív és receptív formát lehet külön-külön, vagy kombinált módon is alkalmazni. Ez utóbbi

esetben beszélünk integratív zeneterápiáról. A zeneterápia folyhat egyénileg vagy csoportos formában is. Kombinálható verbális, azaz alapvetően szóbeli kifejezésekre épülő terápiákkal, de alkalmazható önmagában is. Néha épp az jelent nagy problémát a terápia alanya (nem feltétlenül beteg) számára, hogy nem képes szavakba önteni a problémája lényegét. A zeneterápia óriási előnye, hogy ilyenkor időnként eltekinthetünk a szóbeli megfogalmazástól, hiszen a gyógyítás során azon a síkon dolgozunk, ahol a probléma keletkezett: a szavak alakulása előtti szinten.

### Hol dolgoznak zeneterapeuták?

Zeneterapeuták a gyógyítás, egészségmegőrzés, rehabilitáció számos területén tevékenykednek. Így dolgozhatnak pszichiátriákon, rehabilitációs intézetekben, szanatóriumokban, járóbeteg ellátásban, fogyatékossgal élő embereket gondozó intézetekben, drog- és alkoholbetegeket gondozó központokban, idősek házában, hospice intézményekben, iskolákban stb.

### A zeneterápiával kapcsolatos gyakorlati tévedések

Két fontos tévedésre szeretném felhívni a figyelmet. Mindkettő viszonylag elterjedt a közgondolkodásban, és emiatt nehéz felszámolni őket. Az első szerint a terápia alanya (kliens vagy páciens) valamilyen zenei előképzettséggel kell, hogy rendelkezzen ahhoz, hogy részt vegyen egy zeneterápiás ülésen. Ez nem igaz. Mindenki, aki képes megkülönböztetni a szülei és egy autóduda hangját, alkalmas arra, hogy zeneterápiában vegyen részt. A másik tévedés szerint léteznek úgynevezett „programzenék”, azaz olyan művek, amelyek kifejezetten valamely szerv vagy szervrendszer gyógyítására alkalmasak. Természetesen ez sem igaz. A befogadó izlésvilágától, lelkiállapotától, esetleges problémájától nagymértékben függ az, hogy bizonyos zeneművek hogyan hatnak rá. Van, aki számára a klasszikus zene jelent megoldást, mások talán épp a rave vagy house stílus segítsé-

gével lennek rá problémájuk megoldására. Emiatt is igen fontos, hogy a zeneterapeuta a lehető legtöbb zenei stílust ismerje.

### Orvosi alkalmazási területek

A zene terápiás célú alkalmazásai közül írásomban csupán néhányra szeretném felhívni a figyelmet. A teljes spektrum végigpásztázása e cikk szűkös keretei között természetesen lehetetlen.

### A zene hatása az immunszint erősítésére

A szervezet „anti-stresszhormonként” is ismert kortizol szintjének változása érzékenyen jelzi az immunszint alakulását, és egyben azt is, hogy valaki mennyire képes kezelni stresszhelyzeit.

Bartlett és munkatársai (1993) többek között a zeneterápia immunszintre gyakorolt hatását vizsgálták. 36 személyt (19 férfit és 17 nőt) két kísérleti és két kontrollcsoportba osztottak. A zeneterápiás beavatkozás előtt és után egyaránt vérmintákat vettek a csoporttagoktól, majd megvizsgálták a minták kortizoltartalmát. Eredményeik szerint mindkét kísérleti csoport tagjaitól vett vérminták kortizolszintjében jelentős csökkenés volt tapasztalható. A kontrollcsoportok eredményeiben nem észleltek szignifikáns változást. [5]

Az orvosi beavatkozások általában stresszhatással járnak. Ebből a szempontból kiemelkedően megterhelőek a műtétek. Leardi és munkatársai (2007) azt vizsgálták, mennyire képes a zeneterápia az operációk által kiváltott stresszreakciók csökkentésére. 60, műtetre váró pácienszt osztottak három egyenlő létszámú csoportba. Az első csoport tagjai a műtét előtt

### A zeneterápia a daganatos megbetegedésben szenvedő gyermekek számára is biztonságot nyújtó, támogató „kezelés” (Forrás: <http://sites.psu.edu/siowfa14/2014/10/24/music-therapy-2/>)



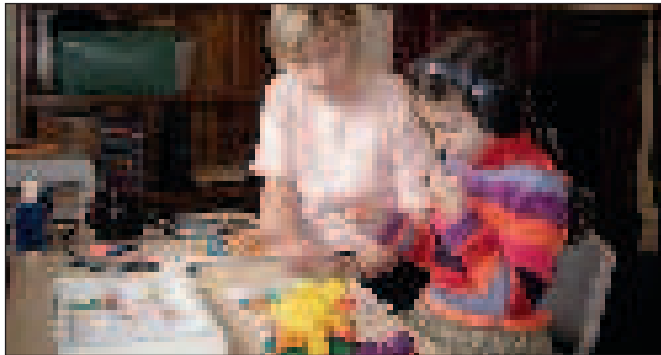
és alatt new age stílusú zenét hallgattak, a második csoportban szereplők – ugyan-csak a műtét előtt és az alatt – saját maguk által választott zenét élvezhettek, míg a harmadik (kontroll) csoport betegei csak a műtőben zajló szokásos tevékenység hangjait hallották. A betegektől az operáció előtt, közben és után vett vér plazmájának kortizolszintjét mérték meg. A zenét hallgató betegek (1. és 2. csoport) kortizolszintje a műtét alatt csökkent, a kontrollcsoport betegeiből vett mintákon mért kortizolszint azonban emelkedett. [6]

Hasonló vizsgálatot végeztek Nilsson és munkatársai (2005), melynek során azt vizsgálták, hogy a műtétek alatt vagy azok után alkalmazott zeneterápia képes-e befolyásolni a szokásos altatás alatt és után mért stresszválaszokat, illetve tapasztalható-e különbség a műtétek alatt és azok után alkalmazott zeneterápia hatásában. 75 nyílt sérvműtetre váró pácienszt osztottak három, egyenlő létszámú csoportba. Az első csoport tagjai műtét közben hallgattak zenét, a második csoportban szereplők a műtét után, míg a harmadik csoport résztvevői (kontrollcsoport) egyáltalán nem hallgattak zenét. Az altatás és a műtétek utáni fájdalomcsillapítás standardizált volt, és ugyanaz az orvos végezte, aki a műtétet is. A stresszválaszokat a műtétek alatt és után mérték a vérplazma kortizolszintjének és a vér glükózsztintjének meghatározása segítségével. Az immunszintet a mért IgA-értékek (alfa immunglobulin-értékek) alapján határozták meg. Az eredmények szerint a kortizolszint a kontrollcsoport eredményeihez képest szignifikánsan nagyobb mértékben csökkent abban a csoportban, ahol a műtét után hallgattak zenét. E csoport tagjai kevesebb fájdalomról és szorongásról panaszkodtak, és kevesebb fájdalomcsökkentő gyógyszert is igényeltek a műtét után, mint a kontrollcsoport betegei. [7]

#### Autista betegek zeneterápiája

Az autizmus valójában kommunikációs zavar. Az autista személyek számára nehézséget okoz megkülönböztetni, mi a fontos, és mi a kevésbé fontos információ a környezetükben. Igen széles spektrumú betegségről van szó, vagyis az autisták is nagyon sokfélék lehetnek. Sokuk számára problémát okoz gondolataik szavakba öntése, vagy a szóbeli információk megértése. Számos tanulmány számol viszont be

arról, hogy azok a gyerekek, akik nem reagálnak megfelelően a verbális megnyilvánulásokra, képesek reagálni a zenére.



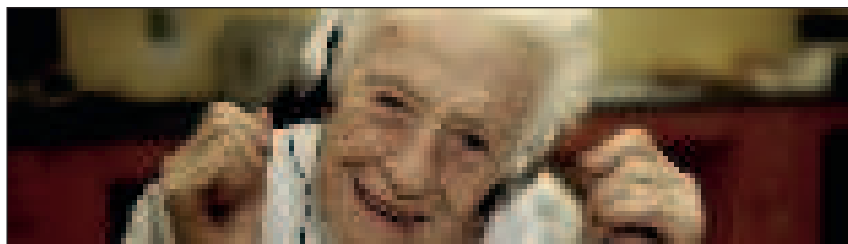
**Sok autista gyermek reagál pozitívan a zenei ingerekre, így nem meglepő, hogy a zenét gyakran alkalmazzák terápiájuk során motivációra** (Forrás: <http://brainwavepowermusic.com/blog/blog/health-benefits-of-music-therapy>)

Mivel sok autista gyermek reagál pozitívan a zenei ingerekre, nem meglepő, hogy a zenét gyakran alkalmazzák terápiájuk során arra a célra, hogy motiválja őket bizonyos tevékenységek elvégzésére. Watson (1979) és Paul (1982) megfigyelései szerint a zene alkalmazható megerősítőként is szociális, nyelvi és mozgási funkciók fejlesztése során. [8, 9] Ezen felül, jutalomként használható a kíváncsiság és felfedező hajlam előmozdítására. Staum és Flowers (1984) zeneterápia segítségével tanítottak meg egy autista gyermeket a bevásárlás során követendő magatartásformákra. Ebben az esetben a zene erősítő funkciót töltött be, azaz a sikeres próbálkozásokat zenével jutalmazták. [10]

A zeneterápia eszköztárának bemutatásakor feltétlenül szót kell ejteni Carl Orff munkásságáról. Orff zeneszerző és zenetanár is volt, aki saját módszert dolgozott ki, mely szerint a német gyerekek számára készült oktatási eszközöket a gyermek nézőpontját figyelembe véve kell megalkotni. Az autisták gyógykezelésének módszere olyan tevékenységekre épít, amelyek csekély követelmény mellett jelentős sikerélményeket nyújtanak.

**A dallamfelismerés, a dalok kiegészítése vagy melódiák dúdolása eredményesen javíthatja az Alzheimer-kórban szenvedők korábban megromlott emlékezeti képességeit**

(Forrás: <http://alzheimersocietyblog.ca/2012/12/music-therapy/>)



Orff kiváló minőségű ütőhangszerek, és a „kudarccelleni védelmet biztosító” pentaton skála segítségével olyan közeget hozott létre a gyermekek számára, melyben saját zenéjük megkomponálása révén kibontakoztathatják kreatív képességeiket. Eljárását később mentális akadályozottsággal küzdő emberek gyógyításában is alkalmazni kezdték. Az Orff-módszerrel kezelt autista gyerekek egyre inkább nyitottakká válnak a tanulás kreatív élményére. Ez az eljárás és az autista gyerekek kezelése azonos célt tűz ki, nevezetesen annak bizonyítását, hogy a gyermek tevékenysége révén képes jósolható, pozitív eredményeket elérni. [11] A módszer a csoportterápiák fontos eszközevé is vált. A csoport-

élmények meghatározó célja ugyanis az, hogy a gyermek ne csupán megtanuljon bizonyos képességeket vagy feladatmegoldásokat, hanem – ami ennél is sokkal fontosabb – tevékenyen vegyen részt a tanulási folyamatban. Az Orff-módszer ehhez is segítséget nyújt. [12]

A zenehallgatás mellett a zeneterapeuták gyakran dolgoznak rezgések által keltett ingerekkel is. Az autista gyerekek gyakran szeretnek magukhoz ölelni egy-egy rádiót, amelynek rezgéseit így nemcsak hallják, hanem érzik is. [13]

#### Alzheimer-betegségben szenvedőkkel végzett zeneterápia

Az Alzheimer-kór a szellemi képességek súlyos romlásával járó, időskori elbutulást okozó betegség. Laskow (1992) az „egészség” szó nyelvészeti elemzése során utal arra, hogy jóllehet az Alzheimer-kór manapság még nem gyógyítható, a beteg „egészség”, teljesség érzése, azaz általános közérzetének e szempontok szerint történő javítása nem lehetetlen. A zeneterápiás beavatkozások is ezt a célt szolgálják. [14]





### Orff-hangszerek

(Forrás: [https://en.wikipedia.org/wiki/Orff\\_Schulwerk#/media/File:Instrumentarium\\_Orff-Schulwerkde\\_la\\_soci%C3%A9t%C3%A9\\_Studio\\_49.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Orff_Schulwerk#/media/File:Instrumentarium_Orff-Schulwerkde_la_soci%C3%A9t%C3%A9_Studio_49.jpg))

Az olyan zenei játékok, mint a dallam-felismerés, a dalok kiegészítése vagy melódiák dúdolása adott dalcím hallatán, eredményesen javíthatják a korábban megromlott emlékezeti képességeket. Különböző hangszerek és zenei elemek terápiás alkalmazása segítik a hallási, valamint látási felismerő képesség szinten tartását vagy fejlődését.

A régi, ismerős dalok éneklése szintén serkenti az emlékezet visszanyerését. Az Alzheimer-kórban szenvedők ilyenkor gyakran felidézik fiatalságukat, és örömeiket lelik abban, hogy emlékeiket másokkal is megosszák. Ez önbecsülésüket is növeli, és persze a terapeutára is serkentőleg hat, ha látja, hogy betegei mosolyognak, nevetnek, tapsolnak, táncra perdülnek, kezet ráznak egymással, és új kapcsolatokat alakítanak ki. [15]

Smith (1990) három, különböző típusú zeneterápiás megközelítésben vizsgálta Alzheimer-kóros betegek értelmi funkcióinak alakulását. Ezek a következők voltak: a) zene által indukált felidézés, b) szöveg által indukált felidézés és c) csak zenei hatás. Tizenkét, Alzheimer-kórban szenvedő nőbeteg vett részt a vizsgálatban. Az értelmi funkciók változását a terápia előtt és után felvett teszt (MMSE) pontszámainak különbsége alapján határozták meg. Az eredmények szerint a nyelvi fejlődés szempontjából mind a verbális, mind a zenei gyakorlatok kedvező hatást gyakoroltak a betegek értelmi funkcióira, az általános mentális helyzet vonatkozásában azonban csupán a zenei foglalkozások biztosítottak pozitív eredményt. [16]

Végül, de egyáltalán nem utolsó sorban, érdemes beszélni az Alzheimer-kórban szenvedő betegekkel foglalkozó gondozókról is. E betegekkel való foglalkozás önmagában is igen megterhelő munka. A gondozók sikerélménye rendkívül csekély, emiatt gondos figyelmet kell fordítani lelkiállapotuk karbantartására is. McCarthy (1992) erre vonatkozó kísérletében egy magánszanatórium Alzhei-

mer-kórban szenvedő betegeit gondozó ápolók vettek részt. A kísérlet első részében interjúk és kérdőívek segítségével felmérték a dolgozók stresszterhelés-szintjét. A felmérés három célra irányult: egyrészt annak feltárására, hogy mennyi stresszel találkoznak a dolgozók munkájuk során, másrészt e stresszforrások felderítésére, végül pedig azt vizsgálták, hogy a gondozók miként küzdenek meg e stresszhelyzetekkel. Az eredményekből kiderült az is, hogy a dolgozók szívesen vennének részt egy olyan képzésben, mely során megtanulhatnák saját stresszhelyzeteiket kezelni, és kedvezően fogadnának egy zenével kísért relaxációs tréninget is. [17]

### Parkinson-kór és relaxációval kísért zene

Az először James Parkinson (1755–1824) által leírt betegség a finom mozgásokért felelős ingerületátvivő anyag, a dopamin szerkezeti szintjének csökkenésével járó, elsősorban a középkorú vagy idősebb embereket veszélyeztető kór. Főbb tünetei közé tartozik a nyugalmi remegés (tremor), az izommerevség (rigiditás) és a lassultság (bradikinézia). Feltételezhető, hogy a zenei ritmusok az idő strukturálásáért és a mozgáskoordinációért felelős agyterületek működését serkentik. [18]

A zenével kísért relaxáció is hasznos eszköznek bizonyult Parkinson-kóros betegek nyugalmi remegésének csökkentésére. A vizsgálat [19] igazolta, hogy a zenével, ill. imaginációval kísért relaxáció jelentős mértékben csökkentette a betegek esetében jelentkező nyugalmi remegés mértékét.

2014. augusztus 4-én a *Daily Mail* online kiadása érdekes hírről számolt be (Innes, 2014). Christine Reeve, 73 éves, Parkinson-beteg járása és beszéde kedvenc zenéi hallgatása közben normalizálódott. A beteg – állítása szerint – mindig is szeretett táncolni, de betegsége megjelenése óta erre nem volt alkalma. Zenehallgatás közben felfedezte, hogy járása ismét normálissá válik. Gyógytornászának azt mondta, hogy szeretne egy kicsit táncolni. A fizioterapeuta meghökkenett, de feltöltött néhány zenét egy iPodra, és azt a betegnek adta, aki először a *Mud* együttes *Tiger Feet* című számának jótékony hatását fedezte fel, később pedig úgy találta, hogy különböző indulók zenéje hallgatása közben javul az állapota. Christine Reeve betegsége ekkor már 8 éve tartott. Ez idő alatt kezelték gyógyszerekkel, gyógytornán vett részt, és étkezési tanácsokat is kapott. Mindezek ellenére járása és beszédminősége fokozatosan romlott, és ezzel párhuzamosan a nő egyre elkeseredettebbé vált. Nehézségek mutatkoztak párkapcsolatában is. A férje arra panaszkodott, hogy amikor együtt sétálnak, és közben beszélgetnek, a feleségének rendszeresen meg kell állnia, mert nem képes egyszerre a járását és beszédét is kontrollálni. Mikor azonban a hölgy séta közben zenét hallgatott, szeme csillogni kezdett, és járása ismét normálissá vált. „Zene nélkül csak egy Parkinson-kóros beteg lennék – mondta Christine Reeve. Zene hallgatásakor azonnal úgy érzem, meggyógyultam. Visszanyertem a testem fölötti uralmat.” [20]

### Daganatos betegek és a zeneterápia

A daganatos megbetegedések a test–lélek–szellem kölcsönhatás jelentős mértékű változásával járnak. Kezelés során a

### Zene segítségével képesek vagyunk hidat építeni a gondolatok és az érzelmek között

(Forrás: <https://gyermekmosoly.wordpress.com/2011/09/08/zeneterapia-modszere/>)



rákos betegek mindennapi életvitele felborul. Ez az iskolai élet, a tanulás, a munka, a hivatásgyakorlás, a pár- és családi kapcsolatok, az érzelmi és fizikai állapot, valamint az énkép változását egyaránt érinti. A jelentkező szorongás, fizikai diszkomfort érzés és számos, depressziót, magányt kísérő negatív gondolat lassíthatja a gyógyulási folyamatot. [21]

Igen előnyös, ha a betegek és családtagjaik együtt vesznek részt a terápián. Ezáltal nem csupán saját érzelmeikhez, de egymáshoz is közelebb kerülhetnek. A zeneterápiás folyamat általában három részből áll. Az első rész a kapcsolatépítés. Célja a zeneterapeuta, valamint a páciens vagy a hozzátartozók közötti bizalom-építés. Ebben a fázisban általában a saját gondok helyett inkább a másik emberre irányul a figyelem. A második rész célja a tudatosítás. Ebben a szakaszban a páciens vagy családtagjaik figyelme egyre inkább saját maguk felé irányul, miközben a zeneterapeuta kreatív önkifejezési módszerek alkalmazására serkenti őket. Az érzések, szükségletek és vágyak tudatosítása történik ebben a fázisban. A harmadik szakasz a feldolgozás. Az érzések, gondolatok kifejezését és feldolgozását a fel szabadultság érzése kíséri. A résztvevők gyakran számolnak be olyan érzésekről, mintha új kapcsolatokat alakítottak volna ki. A terápia hatására egyensúlyra és fel szabadultságra lelnek. Ebben a fázisban az életerőt hangsúlyozó dalokat is alkalmazhatunk. [22]

A Bonny-féle vezetett imagináció (képzelet) és zene módszerét rákos betegek kezelése során is alkalmazzák olyan megküzdési módszerek kialakításának elősegítésére, amelyek aktív szerepvállalásra ösztönzik a betegeket saját gyógyulásuk érdekében. A módszer lehetőséget biztosít a betegek számára, hogy aggodalmaikat és egyben a gyásszal és reménnyel kapcsolatos érzéseiket is könnyebben kifejezhessék, feldolgozhassák. Az eljárás során meghatározott sorrendben lejátszott, nyugati stílusú zenét hallgatnak a betegek, miközben a zene által, képzeletükből előhívott képekről beszélnek. [23]

A daganatos megbetegedésben szenvedő gyermekek és felnőttek számára a zeneterápia biztonságot nyújtó, támogató eljárást jelent. Az alkalmazható zeneterápiás módszerek között receptív, rekreációs és zeneszerzéssel kapcsolatos eljárások egyaránt szerepelnek. Számos pozitív hatás érhető el olyan beavatkozások révén, mint amilyen a zenehallgatás, a zenei paródia, zene és relaxáció, a zene által indukált beszélgetés, dalszerzés, rekreációs anyagok és élmények biztosítása, zenei csoportélmények feszültségcsökkentő hatása és az önkifejezés segítése.

## Összefoglalás

A leírtak során a teljesség igénye nélkül, csupán ízelítőt kívántam nyújtani az orvoslás területén alkalmazott zeneterápiás módszerekből. Abban az esetben, amikor valamilyen érzelmi blokk miatt valaki nem képes szavakat találni érzéseinek kifejezésére, vagy szükséges valamilyen közvetítőt találni a gondolatok és az érzelmek között, a zene segítségével gyakran képesek vagyunk felépíteni ezt a „hidat”. A módszer bizonyítottan hatékony, térhódítása folyamatos, bár nem zökkenőmentes. További elterjedéséhez lelkes, nyitott, kreatív szakemberekre van szükség.\*

## Irodalom

- [1] Therapeutic Music of The Yellow Emperor's Classic Internal Medicine. [http://www.windmusic.com.tw/en/pro\\_list.asp?id=1&LIB=D&set\\_NO=DX01](http://www.windmusic.com.tw/en/pro_list.asp?id=1&LIB=D&set_NO=DX01) A letöltés ideje: 2016. június 14.
- [2] Magyar Bibliatársulat újfordítású Bilbiája, <http://szentiras.hu/UF/IS%C3%A1m16>. A letöltés ideje: 2016. június 14.
- [3] History of Music Therapy. <http://www.musictherapy.org/about/history/> A letöltés ideje: 2016. június 14.
- [4] What is Music Therapy? <http://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>. A letöltés ideje: 2016. június 14.
- [5] Bartlett, D., Kaufman, D., Smeltekop, R. (1983). The Effects of Music Listening and Perceived Sensory Experiences on the Immune System as Measured by Interleukin-1 and Cortisol. *Journal of Music Therapy XXX* (4), pp. 194-209.
- [6] Leardi S, Pietroletti R, Angeloni G, Necozone S, Ranalletta G, Del Gusto B. (2005). Randomized clinical trial examining the effect of music therapy in stress response to day surgery. *British Journal of Surgery*, 94 (8), pp. 943-947.
- [7] Nilsson U, Unosson M, Rawal N. (2005). Stress reduction and analgesia in patients exposed to calming music postoperatively: a randomized controlled trial. *European Journal of Anaesthesiology*, 22 (2), pp. 96-102.
- [8] Watson, D. (1979). Music as reinforcement in increasing spontaneous speech among autistic children. *Missouri Journal of Research in Music Education*, Vol. 4, pp. 8-20.
- [9] Paul, D. W. (1982). Music therapy for handicapped children: Emotionally disturbed. Washington, DC National Association for Music Therapy, Inc.
- [10] Staum, M.J. és Flowers P.J. (1984). The use of simulated training and music lessons in

teaching appropriate shopping skills to an autistic child. *Music Therapy Perspectives*, Vol. 1, No. 3, pp. 14-17.

- [11] Nelson, D.L., Anderson, V.G., Gonzales, A.D. (1984). Music activities as therapy for children with autism and other pervasive developmental disorders. *Journal of Music Therapy*, Vol. 21, No. 3, pp. 100-116.
- [12] Hollander, F.M., Juhrs, P.D. (1974). Orff-Schulwerk, an effective treatment tool with autistic children. *Journal of Music Therapy*, Vol. 9, No. 1, pp. 1-12.
- [13] Alvin, J. (1978). *Music Therapy for the autistic child*. London, Oxford University Press.
- [14] Laskow, L. (1992). *Healing with love*. San Francisco, CA: HarperSanFrancisco.
- [15] Shively C., Henkin L. (1996). *Information Sharing. Music and Movement Therapy with Alzheimer's Victims' Music Therapy Perspectives* (1996), Vol. 3, p. 56-58
- [16] Smith, D. S. (1990). *Therapeutic Treatment Effectiveness as Documented in the Gerontology Literature: Implications for Music Therapy*. *Music Therapy Perspectives* Vol. 8, p. 36-40
- [17] McCarthy, K. M. (1992). *Information Sharing. Stress Management in the Health Care Field: A Pilot Program for Staff in a Nursing Home Unit for Patients with Alzheimer's Disease*. *Music Therapy Perspectives* Vol 10. Issue 2 p. 110-113
- [18] Nombela C, Rae CL, Grahn JA, Barker RA, Owen AM, Rowe JB. (2013). How often does music and rhythm improve patients' perception of motor symptoms in Parkinson's disease? *J Neurol*. 260(5):1404-5. doi: 10.1007/s00415-013-6860-z
- [19] Schlesinger I, Benyakov O, Erikh I, Suraiya S, Schiller Y. (2009). Parkinson's disease tremor is diminished with relaxation guided imagery. *Mov Disord*, 24(14):2059-62. doi: 10.1002/mds.22671
- [20] Innes E. 'Mud's "Tiger Feet" cures my Parkinson's symptoms': Woman, 73, can walk and dance with ease while listening to music. *Daily Mail Online* 2014; <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2612055/Muds-Tiger-Feet-cures-Parkinsonsymptoms-Woman-73-walk-dance-ease-listening-music.html> A letöltés ideje: 2016. június 14.
- [21] Waldon EG. (2001). The effects of group music therapy on mood states and cohesiveness in adult oncology patients. *Journal of Music Therapy*, 38(3):212-38.
- [22] Kollár, J. (2007). *Zeneterápia daganatos betegek kezelésében*. *Lege Artis Medicinæ*, 17:(11) pp. 828-832.
- [23] Logan H. *Applied music-evoked-imagery for the oncology patient: Results and case studies of a three month music therapy pilot program*. (1998). Unpublished manuscript. In: Burns SD. 2001. The effect of the bonny method of guided imagery and music on the mood and life quality of cancer patients. *Journal of Music Therapy* (1):51-65. 31.

\* Az írás a Semmelweis Egyetem Kóréletlani Intézetében, a Rosivall László professzor által meghirdetett, a *Művészet kóréletlana* című speciális kollégiumon 2016. április 13-án tartott előadás alapján készült.