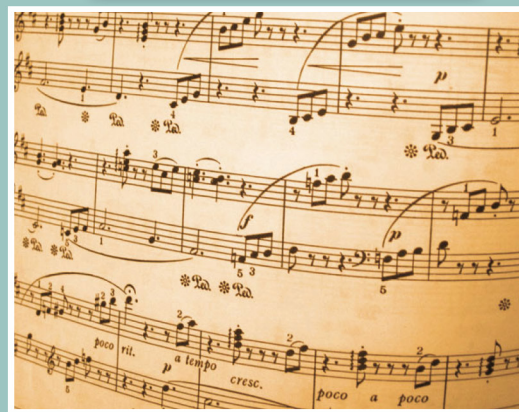


ZENE ÉS LELKI EGÉSZSÉG

A mentálhigiéné lényege a megelőzés. A legjobb stratégia a megelőzés útjainak kidolgozása, tudatos munka és erőfeszítés annak érdekében, hogy az igazán nagy lelki problémákat megelőzzük. Ezt látom a legjárhatóbb útnak a XXI. század korbetegségéből, a depresszióból való kigyógyulás felé és a megelőzés jelentené a gyakori válások visszaszorítását. Nem keresnünk kellene azt, ami elveszett, hanem vigyázunk rá, amíg még a miénk. Legyen szó akár kapcsolatokról, akár hitről, vagy lelki egészségről – mivel ennek a háromnak ugyanaz a lényege: a lelkünk.



„Ó, én mesterem
zenédnek végtelen hálószeimeivel
befogad, rabul ejtetted szívem!”

R. Tagore: Gitanjali 3.

célját, amelyért képes áldozatot hozni.

A nevelésben, a társadalmi értékrend kialakításában, az érett személyiség kialakulásában meghatározó szerepe van a család mellett az iskolának, követésképpen a pedagógusok, tanulmányok, tankönyvek, olvasmányok, osztálycsoportok, tanrend sajátosságai meghatározó jellegűek a gyerekek nemcsak tudományos, de esztétikai érzékének fejlődésében is. A családban és iskolában van helye a zenei érzék, s természetesen a többi művészet iránti hajlam próbálgatásának, fejlesztésének. Az iskolai mentálhigiéné nem hagyhatja ezt figyelmen kívül, amennyiben a lélek egyensúlyának megteremtését tűzi ki céljául. Meg kellene tanulnunk kiválasztani azt a nyelvet, amely által kifejezhetjük önmagunkat, azt az utat, amelyen kalandozva lelki békességre találhatunk, történjen bár a spontaneitáson belül a hallás, mozgás, írás, ének, játék eszközeinek bármelyikével.

Lelkigondozói-lelkipásztori feladatunk, keresztyéni kötelességünk a békesség hiányának kínjában vergődő lelkek, az önmagukat, identitásukat, megoldásaikat kereső, kétségbeesett emberek támaszává válni. Istennel való megbékélésük meredek

útján útítársukká lenni. Ajtókat nyitogatni. Keresni a teret, ahol azokká válhatnak, akiké válniuk kell. Önmagukká.

A zeneterápiás módszer nem kizárólagos gyógyterápia a szó hétköznapi értelmében, de hiszem, hogy a zene a megfogalmazottakhoz adja a megfogalmazhatatlant, utat tör oda is, ahova az értelem és szavak nem juthatnak el. Bárki képes a zenélés valamilyen formájára, a fogyatékkal élők, értelmileg sérültek is hallgathatnak zenét. Hiszem, hogy eddigi ismereteinknek hálás, jótékony fokozója, segítője a zene – az orvostudomány, gyógypedagógia, valamint a lelkigondozás számára új utakat nyit a gyógyítás világában.

Átlényegülni, értelmezni, asszociálni – ez létünk legemberibb vonása, önismeretünk, személyiségfejlődésünk létrafokai. Asszociációs képességünk ad magyarázatot arra, hogyan tud a zene kapcsolatba kerülni e titokzatos, felfoghatatlan szubsztanciákkal, amit léleknek nevezünk.

A zene lelkünkkel áll párbeszédben, nem hallásunkkal. Lelkünknek közöl, lelkünket, képzeletünket ébresztgeti, formálgatja. Zenével asszociálni tehát kétszeresen lelki folyamat.

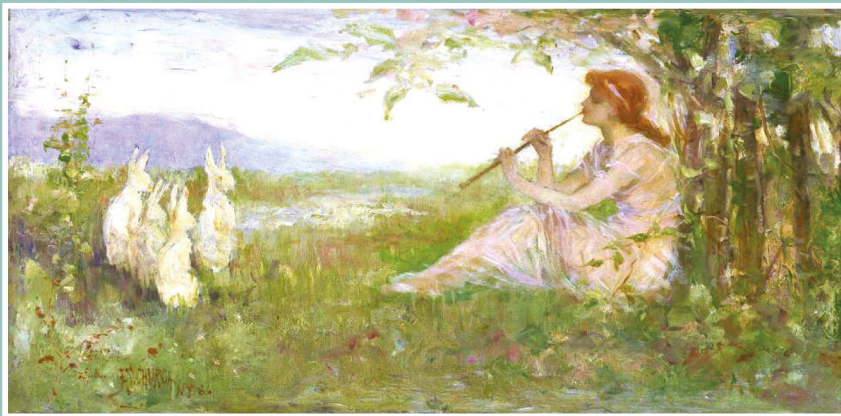
Mentálisan egészségesek vagyunk, lelkünk testünkkel harmonikus rendszert alkot, ha tudjuk kezelni, meg tudjuk élni indulatainkat, érzelmeinket és kapcsolatainkat, így személyiségünk folyamatosan fejlődik, nem pedig visszafejlődik. Harmadik út ugyanis nincs, sohasem stagnálunk. Ebben a lelki folyamatban, az önkifejezés és önmegértés folyamatában jut fontos szerep a művészetterápiáknak, közöttük kiemelten a zeneterápiának. Célunk az érett személyiség, aki túl tud látni a jelen pillanaton, aki egészségesen kötődik, aki képes tanulni saját hibáiból, aki látja életében a fontossági sorrendet és megértette

A mód, ahogyan a zene felemeli lelkünket, megfoghatatlan, csak eredményét tapasztaljuk. A zenei mű vagy részlet meghallgatása közben asszociációk, vágyak, érzelmek, emlékek bukkannak fel, miközben szinte észrevétlenül alakulnak látványra a lélek mélyén szunnyadó tartalmak.

Vallom, hogy van egy többlete a zenének, amit semmilyen más forrásból nem kaphat a lélek. Kimeríthetetlen forrás ez. Erő annak, aki erőt merít belőle. A kimondhatatlanra is van kifejező eszköze.

A zene és lelki egészség viszonyában mindig kérdés a hallgatói befogadás, az ingerküszöb-szint, a hallgatók motivációja, nyitottsága, személyiségük alakíthatósága, az újszerűségre való receptivitás. Mindenkor kérdés, hogy meddig nyitott egy felnőtt személyiség? Illetve hogyan hat a zene a különböző életkorú, szociális háttérű, műveltségű csoportokra?

A zeneterápia az érzékelés, mozgás, beszéd fejlesztését szolgálja, amely azonban nem szűkebb értelemben vett terápia, hanem valójában kísérés, támasz, védelem, segítség, ápolás, nevelés – ami a *terapeiō* görög szó eredeti értelme –, elsősorban nem gyógyítás, hiszen a fogyatékoság nem gyógyítható. Sokkal inkább azon beavatkozások összessége, amelyek eredményeként a beteg-



ség elviselhetőbbé válik, illetve enyhül. Célja a fogyatékoság adta lehetőségeken belüli fejlesztés, terápiás hatásokkal együtt.

Az önfelelt zenehallgatás felszabadító, lazító, relaxáló hatású, míg az aktív zenélés aktivizáló, képzeletserkentő. Ezekre a hatásokra támaszkodik a zeneterápia, a zenével való segítség, gyógyítás: önértékelési és magatartászavarok esetén, mentális és emocionális zavarban szenvedők, beszédhibás gyerekek, felnőttek kezelésében, szenvedélybetegek rehabilitációjában, krízishelyzetek, traumák, életvégi lelki zavarok enyhítésében, útkeresésében.

A zeneterápiában benne van a lehetőség, amelyből természetesen nem mindenki nyer lelki tartalmat, kell hozzá nyitottság, érzék. Krisztus

szavaival: „Akinek van füle a hallásra, hallja...” (Lk. 8,8).

Fontos a kompetenciahatárok tisztán látása, annak tudatosítása, hogy a zene nem gyógyszer, még ha hatása terápia jellegű is. Zenehallgatás vagy aktív zenélés közben csillapodik, megnyugszik a lélek. A zene azonban nem csupán gyógyító, relaxáló hatású, az éles, monoton hangok feszült érzelmi állapothoz vezethetnek.

A rehabilitáció területén a zene gyakran az egyetlen kommunikációs eszköz olyanoknál, akik értelmi-nyelvi képessége sérült vagy fogyatékos. A rehabilitáció és a pedagógia határán fekvő fejlesztő pedagógia szintén használja a zenét.

Fontos szempont az élményszerűség. Nem a szakmaiság, nem a képzettség a szempont, hanem az élmény hatása, tartóssága. A zenei alapú játékos, alkotó tevékenységek, asszociációt serkentő, személyes élményű, közösségi zenés együttlétek alkalmain tanulhatjuk a figyelmet – zene által.

Útkeresés. Ez jellemzi egész életünket. A tiszta zenéig is keresni kell az utat. Módszereket, alkalmakat, érzékenységet, lelki készenlétet. Egyszóval a *harmóniát*.

SZÉKELY CSILLA IMOLA
LELKÉSZ

A kutatás a TÁMOP 4.2.4.A/1-11-1-2012-0001 azonosító számú Nemzeti Kiválóság Program – Hazai hallgatói, illetve kutatói személyi támogatást biztosító rendszer kidolgozása és működtetése konvergencia program című kiemelt projekt keretében zajlott. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

