

Szabadi Magdolna

A ZENETERÁPIÁS ESZKÖZÖK SAJÁTOS JELLEMZŐINEK, FUNKCIÓINAK ÉS EGYEDISÉGÉNEK ELEMZÉSE

Jelen tanulmány a zeneterápiában használatos eszközök és hangszerek egyediségét, sajátos jellemzőit és szerepét teszi vizsgálatá tárgyává. Funkciójuk, csoportosításuk, akusztikus sajátosságaik, anyaguk és választási szempontjaik szerint elemezzük végig a zenei eszközöket. Ezen felül megnevezzük a zeneterápiás eszközök és a professzionális zenetanulásban, az előadóművészetben használt hangszerek különbségeit.

A zeneterápiás eszközök funkciójuk szerint keretet és kommunikációs eszközöket biztosítanak a fejlesztéshez. Olyan gyakorlatsorozatok kialakítását teszik lehetővé egy-egy témafeldolgozás kapcsán, amelyek ugyan az észlelt hiányosságra/készségdeficitre hatnak, de mindeközben az ember egész személyiségét érintik. Megszólaltatásukhoz nincs szükség szaktudásra, bárki tetszés szerint játszhat rajtuk. Eredeti funkciójuktól eltérően is megszólalhatnak. Arra hivatottak, hogy belső világunkról adjanak visszajelzést professziótól mentesen. Összefoglalva a zenei eszközök a hangulatot készítik elő, megerősítik a fejlesztés témáját és a kialakult feszültséget vezetik le a gyakorlatok között.¹

Zeneterápiás hangszerek csoportjai a hangszerek, az animális hangok, illetve a testhangok. A hangszerek a XILO-TON hangszerkészlettől a saját készítésű hangszerekig széles skálán mozoghatnak. Egyszerűbb ritmus és dallamhangszerekről beszélhetünk. A velük való játék teremtési, alkotási élmény átélésére ad lehetőséget, csökkenti a lámpalázat, mert nincs intellektuális feladat a használatuk során. Vagyis nincs tétje a megszólaltatásnak, éppen ezért gátlásokat oldanak. A „kvázizenekari” élmény megélésére is alkalmasak. A fa, fém eszközök lehetővé teszik például az időjárás bemutatását vagy akár a bemutatkozást. Bármely érzelem kifejezésére alkalmasak professziótól mentesen. Egyszóval a zenei világból való kirekesztettséget szüntetik meg.²

¹ Konta, I., & Zsolnai, A. (2002). *A szociális készségek játékos fejlesztése az iskolában*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.

² Konta, I. (2010). Személyiség és szociáliskészség-fejlesztés zeneterápiás eszközökkel az általános iskolában. In A. Zsolnai & L. Kasik (Eds.), *A szociális kompetencia fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai* (pp. 233–247). Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.

Az animális hangok az úgynevezett ős hangok vagy énekes és hangig megnyilvánulások. Ilyenek a preverbális jelzések, mint dűnyögés, sóhajtás, sikítás. A felsorolt példák is mutatják, hogy azok elkülönülnek a nyílt hangzású, klasszikus énekhangtól. Ezek kommunikációs és kifejező eszközök is egyben.³ A professzionális zenei paraméterek oldaláról gondoljunk például a frekvenciaváltozásra. A magas frekvencia a veszély kifejezésére, a középfekvés pedig a nyugalom érzékeltetésére alkalmas. A terápiában ezek az érzelmeink eligazodásában segítenek, nem pedig a zenei interpretációt támogatják. Másik példa a dallamív, aminek szintén információs és érzelmi értéke van. Mondjuk a felfelé ívelő vagy az egysíkú dallamív. Az előbbi energiát ad, az utóbbi pedig unalmat. Egy-egy szöveg értelmezése pedig a jelképek vagy a különböző zenei szimbólumok megfejtésére ad lehetőséget. Például kifejezhetünk hősiességet vagy természetközelséget. Előbbire példának hozhatjuk Beethoven: Eroica szimfóniát, utóbbira pedig Beethoven: F-dúr hegedű-zongora szonátát. A jelképek tekintetében pedig népköltészetünk és népművészetünk azonos. A legősibbnek tartható jelképek a természeti elemek, mint szél, tűz, víz. Az állat- és növényvilágból ismert jelképek folytatják a sort. Hal az öröm, madár a szabadság, hó a tisztaság stb...kifejezője lehet.⁴ A felsoroltakra személyes jelentést próbálunk keresni különböző elemző módszerekkel a terápia során. A testhangok, mint az ütögetés, dobogás, cuppantás a nonverbális jelkészlet gazdagításához nyújtanak eszközt, és megerősítik, aláhúzzák és emlékeztetessé teszik a foglalkozás tartalmát. Ezen kívül az együtt éneklés jelentős örömforrás, de a fiziológiai hatásáról sem szabad megfeledkezni.

A legegységibb akusztikus sajátosságok szerint kiindulópontunk a hang. A zenei hangokat szabályos rezgések, míg a zajokat, zörejeket szabálytalan rezgések hozzák létre. A dőrej, csattanás pedig rövid ideig tartó hanglökés. A zeneterápia szempontjából fontos a hangmagasság, a hangerő és a hangszín, mert ezek pszichofiziológiai hatását elemezzük a terápia során. A hangmagasság a rezgésszámmal arányos. Hangerő pedig a rezgésszám kiterésének nagyságától az amplitúdótól függ. A hangszint az alaphanghoz csatlakozó felhangok mennyisége határozza meg. A felsorolt legegységibb jellemzők azért lehetnek fontosak, mert szélesebb és

³ Konta, I. (2005). Zene-képzőművészet-mozgásterápiás elemek. In: K. E. Lindenbergerné (Ed.), *Zeneterápia. Szöveggyűjtemény. Válogatott írások a művészetterápia köréből, a tudomány és a média világából* (pp. 229–235). Pécs: Kulcs a Muzsikához.

⁴ Lükő, G. (1942). *A magyar lélek formái*. Budapest: Szabó Imre, Sylvester Rt.

gazdagabb spektrumon kínálhatja fel őket a zeneterápia, mint a zenepedagógia vagy az átlag műélvezés.⁵

A zeneterápiás eszközök anyaga fa, fémtől egészen a vízig, műanyagig terjedhetnek. Egyszóval készítésüknek fantáziánk szabhat határt. Alkalmazásuk, felhasználásuk kihelyeződhet a koncert- és tanterem világából egy személyes és egyéb élettérbe.⁶ Gondoljunk például egy rehabilitációs központ foglalkoztató termére, ahol szabad, professziótól mentes improvizáció⁷ folyik,⁸ és nem cél a zenei ízlés vagy zenei készségfejlesztés.⁹ Vagy egy zenehallgatással egybekötött elemző, tanári beszélgetésre, akár egy szabadban történt séta során, aminek nem az interpretáció gazdagabbá tétele, hanem a lelki, szellemi gátak feloldása áll a középpontjában.

Funkciójuk szerint a zenei eszközök médiumok, azaz kapcsot képeznek érzelmeink, hiedelmeink és az objektív valóság között.¹⁰

Zenei eszközök választási szempontjai szerint szükséges figyelembe venni az életkori sajátosságokat. A nehézségi fokuk nem terelheti el a résztvevők figyelmét. Az előre megtervezett gyakorlatokhoz kell hozzárendelni a zenei eszközöket. Szükséges számításba venni a fejlesztési célt és a lehetőségeket is. Ismernünk kell a dallamok, hangszerek pszichés és fiziológiai hatását, és ezt kell ráépíteni a fejleszteni kívánt készség aktuális szintjére. Ezért mindig abból az állapotból indulunk ki, amelyen az adott csoport áll. További választási szempontunk lehet, hogy a zeneterápiás eszközök serkentsék az ötletességet, a helyzetek közti hasonlóságok és különbségek felismerését. Ezeket felül lényeges elem még, hogy kínáljanak megoldási alternatívát.¹¹

⁵ Szabadi, M. (2021). A szociális kompetencia fejlesztésének lehetősége zeneterápiás eszközökkel a tanító- és tanárképzésben. Budapest: ELTE TÓK.

⁶ Forgeard, M., Winner, E., Norton, A., & Schlaug, G. (2008). Practicing a Musical Instrument in Childhood is Associated with Enhanced Verbal Ability and Nonverbal Reasoning. *PLoS ONE*, 3(10), e3566. doi:10.1371/journal.pone.0003566

⁷ Bruscia, K. E. (1987). *Improvisational Models of Music Therapy*. London: Charles C. Thomas Publisher.

⁸ Moreno, S.; Marques, C.; Santos, A.; Santos, M.; Castro, S.L. & Besson, M. (2009). Musical Training Influences Linguistic Abilities in 8-Year-Old Children: More Evidence for Brain Plasticity. *Cerebral Cortex* March, 19 (3), 712–723.

⁹ Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A comprehensive Guide to Music Therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training*. London: Jessica Kingsley Publishers.

¹⁰ Kemper, K.J.; Danhauer, S.C. (2005). Music as Therapy. *Southern Medical Journal*, 98(3), 282–288.

¹¹ Wigram, T. (2004). *Improvisation. Methods and Techniques for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Összefoglalva, a fejlesztő gyakorlatok zenei eszközökkel való ötvözése komplex, nonverbális megnyilvánulási, önkifejezési lehetőséget kínál. A tervezett játéksorokhoz kell hozzárendelni a zenei eszközöket. A célt és a lehetőséget is szükséges mérlegelni a választás során. A zenei eszközök az öröm élmény keresztül integrálhatóak a fejlesztési folyamatba. Könnyen elsajátíthatóak, fokozzák a játékosság hatását, esztétikai és morális komponenseket is hordoznak. Továbbá a zenei elemek bővítik a kommunikációt. És az élmények zenei eszközökkel kiegészítve hatékonyabbak, informatívabbak lesznek. Alkalmazásuk célja a katartikus élmények előidézésével és feldolgozásával lehetőséget teremtsünk az egyén számára a fejlődésre.

Irodalom:

- Bruscia, K. E. (1987). *Improvisational Models of Music Therapy*. London: Charles C. Thomas Publisher.
- Forgeard, M., Winner, E., Norton, A., & Schlaug, G. (2008). Practicing a Musical Instrument in Childhood is Associated with Enhanced Verbal Ability and Nonverbal Reasoning. *PLoS ONE*, 3(10), e3566. doi: [10.1371/journal.pone.0003566](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0003566)
- Kemper, K.J.; Danhauer, S.C. (2005). Music as Therapy. *Southern Medical Journal*, 98(3), 282–288.
- Konta, I. (2005). Zene-képzőművészet-mozgásterápiás elemek. In: K. E. Lindenbergerné (Ed.), *Zeneterápia. Szöveggyűjtemény. Válogatott írások a művészetterápia köréből, a tudomány és a média világából* (pp. 229–235). Pécs: Kulcs a Muzsikához.
- Konta, I. (2010). Személyiség és szociáliskészség-fejlesztés zeneterápiás eszközökkel az általános iskolában. In: A. Zsolnai & L. Kasik (Eds.), *A szociális kompetencia fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai* (pp. 233–247). Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Konta, I., & Zsolnai, A. (2002). *A szociális készségek játékos fejlesztése az iskolában*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Lükő, G. (1942). *A magyar lélek formái*. Budapest: Szabó Imre, Sylvester Rt.
- Moreno, S.; Marques, C.; Santos, A.; Santos, M.; Castro, S.L. & Besson, M. (2009). Musical Training Influences Linguistic Abilities in 8-Year-Old Children: More Evidence for Brain Plasticity. *Cerebral Cortex* March, 19 (3), 712–723.

- Szabadi, M. (2021). A szociális kompetencia fejlesztésének lehetősége zeneterápiás eszközökkel a tanító- és tanárképzésben. ELTE TÓK.
- Wigram, T. (2004). *Improvisation. Methods and Techniques for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A comprehensive Guide to Music Therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training*. London: Jessica Kingsley Publishers.