



## **A RITMUS AZ EGÉSZSÉG, A RITMUS HIÁNYA A BETEGSÉG, AVAGY A RITMUS FONTOSSÁGA A PSZICHIÁTRIAI REHABILITÁCIÓ ZENETERÁPIÁJÁBAN**

CSERE MÁRTA, zeneterapeuta (Zeneterápiás Műhely)

**KASSAI-FARKAS ÁKOS DR., osztályvezető főorvos, c. egyetemi docens**

Batthyányi Kázmér Szakkórház, Pszichiátria, Kisbér

E-mailek: csere.marta81@gmail.com; akos@kassai-farkas.hu

**DOI 10.23716/TT0.23.2020.03**

---

### *Absztrakt:*

A szerző 2017 augusztusában kezdett zeneterapeutaként dolgozni a kisbéri Batthyány Kázmér Szakkórház Pszichiátriai Rehabilitációs Osztályán. Az itt tapasztaltak csak megerősítettek bennünket abban, hogy a ritmus mennyire lényeges eszköze a zeneterápiás foglalkozásoknak.

Előadásunkban arról számolunk be, hogy hogyan teremt lehetőséget a zeneterápia módszere a természetes saját ritmus (újra) megtalálására. Bemutatjuk, hogy a csoportok a belső fejlődésük során hogyan jutnak el a „káoszról” az egyenletes lüktetéshez, hogy ezeket a folyamatokat milyen terápiás módszerek használatával és milyen feladatokon keresztül lehet hatékonyan elindítani, megtartani, majd az élet más területein, a hétköznapok egymásutánjában is kitartóan és önállóan alkalmazni.

Demonstráljuk, hogy struktúránkban a 6 hetes rehabilitáció során egy csoport milyen ívet jár be a „ritmusban való fejlődés” útján, egyszerű instrumentumokat használva, kreatív feladatokon keresztül a ritmust felhasználva miként fejlődhet a személyiség.

A közel egy év során 11 „hat hetes turnusban” kristályosodott ki a ritmus terápiás fontossága. Összességében 66 gyakorlati alkalom alatt alakítottuk azt a feladatsort, mely a saját- és csoportritmus kialakítását eredményezi. Az ez idő alatt megfigyelt szakmai tapasztalatainkról, észrevételeinkről és a ritmus „gyógyító eszközként” való alkalmazásának eredményességéről szeretnénk beszámolni.

**Kulcsszavak:** zeneterápia, pszichiátria, rehabilitáció

---

A ritmus nem csupán a zene egyik fontos alkotója. Sokkal több annál. A ritmus egy olyan jelenség, ami a világegyetem bármely részében felfedezhető. Úgy a természetben, mint az emberi test működésében. Alapvető, normális igényünk az egyenletes lüktetés keresése. A fogantatástól a halál beálltáig minden pillanatunkat befolyásolja, körül veszi, rendezi az egyenletes

lúktetés, a szabályos ismétlődés, azaz a ritmus. Gondoljunk csak arra, hogy a méhen belüli élet folyamatos „zenei kísérete” az anyai szívdobogás, és lélegzetvétel, majd csecsemő és kisgyermekkorban a megfelelő idegrendszeri és pszichés fejlődés elengedhetetlen része a ringatás és az „ölbéli játékok”, vagy a biztonságos napi rutin kialakulása és megtartása, ami stabilitást ad a fejlődő gyermeknek és ez által válhat kiegyensúlyozott felnőtté.

Önálló, felnőtt életünk is akkor mondható egészségesnek, ha a napi, heti, havi rutinunkban megtalálható és megélhető a kiegyensúlyozott ritmus és ha valami miatt ez időszakosan felborul, akkor azt a magunk erejéből vissza tudjuk állítani vagy újra kialakítani. Amikor egy nehéz élethelyzet vagy valamilyen betegség miatt a „ritmusvesztés” olyan mértékű, hogy annak helyreállításához segítségre van szükség, akkor a pszichiátriai rehabilitáció valamely formája merülhet fel a beteg számára a gyógyulás lehetőségeként.

A pszichiátriai rehabilitáció célja, hogy pszichiátriai betegségük következtében fogyatékos kapacitásaikban sérült emberek megmaradt képességeikkel illetve azok fejlesztésével, ismét elfoglalhassák helyüket a közösségben, családban, munkában.

Ilyen rehabilitációs munka folyik a kisbéri Batthyány Kázmér Szakkórház Pszichiátriai Rehabilitációs Osztályán is. A 2016-ban megnyílt 30 ágyas, modern, családias hangulatú, kényelmes, jól felszerelt osztály egy hat hétre kidolgozott, pontos napi és heti renddel működik. Pszicho- és szocioterápiák széles skálájával, a csoportmunka és az egyéni pszichoterápia összehangolásával segít az olyan betegeken, akiknek az állapota stabil ugyan, de az életminősége a rehabilitációval javítható.

Ennek a komplex programnak az egyik eleme a zeneterápia, mely önmagában ugyan nem eredményez gyógyulást, de kiegészítő terápiaként a rehabilitációs program fontos részét képezi.

*„A zeneterápia szó gyűjtőfogalom. Gyűjtőfogalma mindazon gyógyító célzatú beavatkozásoknak, amelyek zenei közegben történnek... A zeneterápia elsősorban terápia és nem zene, nem azonos a zenei ismeretterjesztéssel, a szórakozással, a kikapcsolódással és természetesen nem azonos a neveléssel.”<sup>1</sup>*

A zeneterapeutának a zenei elemek (hang, harmónia, ritmus, dallam) és a saját személyisége az eszköz ahhoz, hogy a rehabilitációs folyamatot segítse és megtámogassa. Ez a módszer a zenén keresztül teremt olyan

<sup>1</sup> SASVÁRI ATTILA: A zene és rehabilitációs alkalmazásának lehetőségei, *Rehabilitáció* 2001. Szeptember XI/3.

helyzeteket, amik lehetőséget adnak az önismereti munkára és ez által a személyiség fejlődését elősegítik. Ehhez szükség van egy képzett terapeutára, megfelelő terápiás körülményekre, egy kitűzött terápiás célra és a kliensek nyitottságára, gyógyulni akarására.

Osztályunkon a betegek három csoportra vannak osztva. A zeneterápia minden beteg számára kötelező, így mindhárom csoport heti egy alkalommal (60 perc) vesz részt a foglalkozásokon. Mivel sokféle betegség és nagyon különböző állapotok vannak jelen a csoportban, ezért a zeneterápiának az aktív és a receptív fajtáját egyaránt használjuk minden alkalommal, ezzel is lehetőséget teremtve arra, hogy a foglalkozáson belül is mindenki megtalálhassa az egyéni fejlődését, gyógyulását leginkább segítő részt.

A zeneterápiás alkalmaknak kialakult rendje van. Minden csoportot egy általános, kezdő kérdéssel indítunk, melyben lehetőség szerint minden beteg elmondhatja, hogy hogy érzi magát, hol tart a rehabilitációs folyamatban, mi történt vele a legutóbbi alkalom óta.

A terápiás foglalkozást a receptív résszel vezetjük be, melyben egy zenét vagy zene részletet hallgatunk meg, majd ezt követi az élmények, érzések, asszociációk megbeszélése. Minden betegre másként hat a zene. Az, hogy mit hoz felszínre, függ az adott személy életkorától, betegségétől, személyiségétől, aktuális lelki és testi állapotától és még sok mindentől. Ennek a terápiás módszernek is fontos része lehet a ritmus, hiszen a zene egyik fő alkotórésze és a hallgatóban keltett érzések, élmények kialakulásának egyik generátora. Pszichiátriai rehabilitációban a személyiség fejlesztése szempontjából a zenehallgatásnak terápiás hatása lehet a nem megszokott helyzet megélése, kezelése, a zenéről alkotott vélemény felvállalása, más véleményének elfogadása, a negatív és pozitív tapasztalatok megélése.

A zene, amit hallgatunk, mindig instrumentális zene. Ez lehet komoly zene – bármely zenetörténeti korból (középkortól kortársig), de lehet könnyű zene is – rock, latin...stb. Elő kerülhet bármely nép zenéje, relaxációs zenék, meditációs zenék, vagy csak ritmust játszó darabok. Más esetben a zenét a terapeuta élő hangszeres improvizációja is adhatja.

A ritmus szempontjából sokkal lényegesebb a foglalkozás második része, melyben az aktív zeneterápiát használjuk. Különböző, egyszerűen megszólaltatható instrumentumokat veszünk kézbe és magunk hozunk létre valamilyen ritmust, illetve zenét. Az aktív zeneterápia három fontos, a terapeuta számára igen informatív feladatból tevődik össze. Első a hangszerválasztás. Itt minden beteg szabadon vagy a terapeuta által meghatározott szempont alapján választ hangszert. Ez a mozzanat

információt adhat a beteg aktuális állapotáról, személyiségéről, csoportban elfoglalt helyéről, és még sok mindentről. A kiválasztott hangszer és annak megszólaltatása, az ezzel együtt járó mimika, szóhasználat, mozdulatsor mind-mind a terapeuta számára áruzkodó és fontos lehet. Az aktív terápia részét képezhetik a különböző játékos feladatok (hangmasszázs, karmester játék, szólista-zenekar játék, „bármilyen lehet hangszer” játék...stb.), melyek egy-egy terápiás célhoz kötöttek. Ilyen célok lehetnek a kommunikáció fejlesztése, az önkifejezés, a kapcsolatteremtés, az önismeret, a kreativitás használata... stb. Csoportos vagy párban játszható játékokon keresztül a zene közegében lehetőség nyílik a betegeknek saját maguk megfigyelésére. Az így megélt helyzetek verbálisan történő kielemezésén keresztül a személyiség fejlődése, illetve az önismereti munka van meg támogatva.

A ritmusnak a legfontosabb szerepe a hangszeres improvizációban van. Ilyenkor a betegek szabadon választott hangszeren, együtt zenélnek. Mindenki annyit tesz bele amennyit jónak érez, olyan módon, ahogy jólesik. Nem határozzuk meg a közös zenélés kezdetét, végét, tempóját, hangerejét. Minden a csoport tagjai által alakul. A vége akkor van a zenének, amikor minden hangszer elhallgat. Ezt a közös élményt is megbeszélés követi. Mindenki elmondhatja, hogy hogyan érezte magát, hogy tudott bekapcsolódni a közös zenélésbe, hogy tudott együtt működni a hangszerével, a csoporttal, mi a véleménye a létrehozott „produkcióról”.

Ezek a közös zenélések egy kívülálló számára – de sokszor a csoport számára is – egy szörnyű, rendszertelen, már-már elviselhetetlen káosz hatását kelti. Ha azonban terápiás füllel hallgatjuk, akkor igen fontos és előre mutató folyamatoknak lehetünk részesei. Ahogy a gyógyulás lassan elindul és halad előre a terápiák hatására, a hat hét alatt az improvizációs feladatokban a ritmus elkezd előkerülni, kialakulni, beállni, majd teljesen természetes módon működni.

### ***Az első alkalom***

Egy új csoport, amikor először van együtt a terápiás foglalkozásokon, még csak ismerkedik a helyzettel és a csoporttagok egymással. A betegek állapota általánosan rossz, a betegségükből adódóan a belső, egészséges ritmus felborult, elveszett. Ilyenkor az első közös improvizáció alkalmával mindenki a saját hangszerével van elfoglalva, nem figyelnek egymásra, nem alkalmazkodnak. Sok esetben lehajtott fejjel csinálják, amit épp jónak éreznek vagy amit ebben a helyzetben csinálni tudnak. A zenélést követő megbeszéléseken elmondják, hogy szörnyű káosz volt,

nem találták a helyüket a feladatban. Sokszor a hangszerükkel sem úgy boldogulnak, ahogy azt a kiválasztásnál elképzelték.

### ***Második alkalom***

Eltelt egy hét. A csoport kezd összeszokni, a betegek megismerkedtek a kórház és a rehabilitációs program rendjével. Egy hete az „osztály ritmusa” szerint működnek. A második zeneterápiás foglalkozás alkalmával már nem új a helyzet és optimális esetben a gyógyulás folyamata is elindulhatott és ezzel együtt a ritmusfejlődés is. A közös zenélések alkalmával ilyenkor megfigyelhető, hogy ugyan még mindig káosz és összevisszaság a jellemző, de a hangzás sokkal finomabb, a hangszerhasználat tudatosabb, egyéneként egyenletes lüktetés fedezhető fel, de egymáshoz még nem nagyon igazodnak.

### ***Harmadik alkalom***

Tapasztalataink szerint, az eltelt két hét után talán először lehet látványos javulást felfedezni a betegek állapotában és ez egyértelműen látszik, hallatszik a terápiás zenéléseken is. Egy nagy lépés történik ezen a ponton, amikor a betegek elkezdik a környezetüket észre- és figyelembe venni. Zenélés közben próbálnak egymáshoz alkalmazkodni, kiválasztanak egy olyan hangszert, olyan csoporttársat, akihez szívesen és könnyedén tudnak alkalmazkodni. Már a hangszerválasztásnál is új szempontok jelennek meg. Megkülönböztetik a markánsabb, hangosabb hangszereket és felelősséggel választják vagy nem választják azokat, aszerint, hogy akarnak-e felelősségteljesebb pozícióban lenni a „zenekarban”.

### ***Negyedik alkalom***

Az összhang és az egyenletesség tudatos keresése történik a fejlődésnek ebben a fázisában. Nagyon érdekes, hogy a hosszú, akár 10-12 perces zenélésben egyszer csak, váratlanul összeáll egy egységes lüktetés. Előfordul, hogy csak a legvégén, az utolsó 1-2 percben történik, de tudatos folyamatról van szó. Az állapotjavulás eléri azt a szintet, amikor megszületik a belső igény a folyamatos, kiszámítható, egyenletes, mindenki számára követhető ritmusra. Ez a pillanat a betegek számára katartikus lehet, megváltozik a hangulat, egyszerre értelmet nyer a hosszú, káosznak tűnő zenélésekkel töltött idő.

Az is megfigyelhető, hogy egyes betegek állapotában ebben az időszakban jön egy visszaesés. Rájuk nagyon jó hatással van a csoport, itt érvényesül az összeszokott, zárt csoport megtartó ereje, ami egyszerűen

átsegíti a nehéz időszakon azokat, akik kissé megakadtak a gyógyulásukban.

### ***Ötödik alkalom***

A csúcspont. A csoport a lehető leghamarabb létre akarja hozni az összhangot. Minden erejükkel azon munkálkodnak, hogy egyszerre, ritmusosan, lendületesen, de mindenki számára követhetően működjenek együtt. Amint rátalálnak erre és mindenki csatlakozott, onnantól kezdve felemelt fejjel, egymást nézve, a maguk hangszerét a többihez maximálisan igazítva használják. Ez az újra átélt összhang.

Ekkor tudjuk a csoporttal újra megfogalmazni, hogy miért fontos az ember életében az egyenletesség, a ritmus, a kiszámíthatóság. Megfogalmazzák a beszélgetés során, hogy hol és hogyan veszítették el a saját ritmusukat, hogy a felborult ritmus milyen negatív következményekkel járhat és milyen módszerek segíthetnek a saját ritmushoz való visszatérésben.

### ***Hatodik alkalom***

Az összhang tudatos létrehozásának igénye arra a szintre lép, amikor ezt a csoport minimális erőfeszítéssel, pillanatok alatt létre tudja hozni. Természetesen mindezt sok egyéb körülmény is befolyásolja és segíti: a csoportban kialakult összeszokott légkör, az egyéni állapotjavulás, a zeneterápiában szerzett „tapasztalat”, az ismerős helyzet és az együtt megélt pozitív élmények.

Ahhoz, hogy a hat hét alatt a gyógyulási folyamat és a ritmusban való fejlődés párhuzama kirajzolódjon, számos eszköz szükséges. Mivel a zeneterápia egy kiegészítő terápia, ezért az osztály teljes rehabilitációs programja teremti meg a betegeknek az állapotuk javulásához szükséges eszközöket. A zeneterápiás foglalkozás bizonyos feladatai kifejezetten a ritmusban való fejlődést célozza és ezt hozza párhuzamba a normális életvitelben szükséges szabályos ismétlődéssel, ami az ember egészséges működéséhez feltétlenül szükséges.

Az osztály programjában szereplő pszichoterápiás foglalkozások, a pontos heti és napi ritmus, és a csoportok saját ritmusa ugyanúgy szükséges eszköz a gyógyuláshoz. Ezek mellett nem szabad elfelejtenünk, hogy a betegek saját eszköztára is feltétele annak, hogy elindulhassanak az új vagy épp az újból megtalált ritmusuk irányába. Ha nincs meg a gyógyulni akarás, ha nem megfelelő a belső munka és nem rendelkeznek a kellő nyitottsággal a foglalkozásokon kapott feladatok felé, akkor saját

előrehaladásukat gátolják vagy teszik lehetetlenné. Ilyenkor megakad vagy el sem indul a gyógyulási folyamat.

Fontos megemlíteni, hogy előfordulnak olyan esetek, amikor a zeneterápia és így a ritmussal való munka nem hoz eredményt. Ekkor a beteg nem megfelelő módon tudja használni a zene elemeit, a ritmust. Jellemzően olyan esetekben fordul ez elő, amikor a beteg képzett zenész. A tanult, gyakorlattal rendelkező zenészek sok esetben nem tudják a zenét terápiás szemszögből nézni és használni. Nem tudnak olyan helyzetet megfelelően kezelni, amikor nincs meghatározva a zene tempója, hangereje, stílusa, nincs kijelölt irányító és minden csak úgy történik, a zene szabályait teljes mértékben figyelmen kívül hagyva. A terapeuta dolga, felismerni, elfogadni ezt a helyzetet és segíteni a beteget abban, hogy a számára legmegfelelőbb terápiás lehetőséget megtalálja és használja.

A ritmus, ez a szabályos ismétlődés egy olyan gyógyító erővel rendelkező jelenség, ami képes összehangolni olyan embereket, akik szinte mindenben – korban, diagnózisban, mentalitásban, általános állapotban – különböznek egymástól. A belső ritmus előhívására és optimalizálására a zeneterápia talán a legalkalmasabb és leghatékonyabb terápiás módszer.

## **Rhythm is health, the lack of rhythm is illness, or the importance of rhythm in the music therapy of psychiatric rehabilitation**

The author started working as a music therapist in August 2017 at the Psychiatric Rehabilitation Department of Kázmér Batthyány Hospital. Our experience has strengthened what an essential tool rhythm is for music therapy.

In our presentation we reflect on how the method of music therapy can be used to (re)find one's own natural rhythm. We present how the groups, during their inner development, get from "chaos" to a steady pulsation, what therapeutic methods and exercises can be used to effectively initiate and maintain these processes and to later apply them independently in other areas of life and in everyday life.

We demonstrate that in our structure a group in a six-week rehabilitation, using simple instruments and through creative tasks, can walk in the path of "development in rhythm", thus impacting on their personality development.

The therapeutic importance of rhythm crystallized in 11 six-week turns during almost a period of one year. Altogether, after 66 practical

occasions we created the tasks that result in self- and group rhythm formation. We would like to introduce our professional experience, perceptions we gained during this time and also the effectiveness of applying rhythm as a “healing tool”.

**Keywords:** music therapy, psychiatry, rehabilitation