

Portré

dr. Konta Ildikó Mária 2. rész



Az interjúk olvasása során bepillantunk szakembereink életútjába, gondolkodásába, akik jelentősen befolyásolták, alakították a magyar zeneterápia életét.

A sorozat első interjút Nyíri-Nagy József készítette dr. Konta Ildikó Máriával, aki kiképző zeneterapeuta, a Magyar Zeneterápiás Egyesület megalapítója, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, kiképző csoport-pszichoanalitikus, mozgásterapeuta, szervezetfejlesztő.

Nagy örömünkre szolgált, hogy elfogadta felkérésünket, és élmény volt a vele való munka, a beszélgetés minden perce!

Milyenek látod a zeneterápia mai helyzetét?

Sajnos a lelki élet degradálása mindennapi cselekedet, gondoljunk csak a szociális intézmények bezárására, a pszichiátriai intézmények finanszírozási nehézségeire, létére. **Úri huncutságnak** vélik a zeneterápiát, a rangja, a tisztelete, ami megilletné a szakmát, **sajnos még nem született meg.**

Igazodási pont vagy tanítványaid, kollégáid, a zeneterapeuta szakma képviselői számára. Mik azok a hangsúlyok, prioritások, szemléletek, melyek megváltoztak, módosultak vagy éppen eltűntek munkádban, tanításodban?

Nőtt bennem az alázat, a tolerancia, tisztelet. A megosztás vágya örökké mozgatott engem. Tudtam, tapasztaltam, hogy a zeneterápia jó, hasznos, speciális, ezt az élményt, tudást meg kellett osztanom. Az adok-kapok kölcsönhatása formált engem, a zeneterápia fontossá, hasznossá tett. A bizalom, amit kaptam hallgatóktól, páciensektől, a tudás, a szeretet gazdaggá és szerénnyé tett.

Abban harciasabbá váltam, annak ellenére, hogy az elszigetelődés időszakát éljük, hogy amit csak tudok, még megtegyek az egyesületi tagokért, zeneterapeutákért. És bárhová is hívnak meg, legyen televíziós csatorna, rádió, vagy népszerű újság, mindig megragadom az alkalmat, hogy elmondhassam a zeneterápia nem úri huncutság. Tiszteletreméltó, segítő, humánus, fontos, óvatosságra, gondos odafigyelésre invitáló hivatás. Azt is állíthatom, hogy ez egy papi hivatás, mert átélve, lemondva, más megértésében, megértésével, őt támogatva, előbbrevinni lelki útján, megemelve a rezgésszámát, fejlődés spirálján tovább lendíteni, ránk támaszkodást megengedve, hát ez mind csodálatos érzés. Nekem ez az életfeladatom, és a zeneterapeuták érdeklődése, szeretete vesz ehhez körbe. Húzzuk, vonjuk, toljuk a zeneterápia szekerét, a tanítványaim **meg csillognak rajta, ennél több nem kell.**

Ha visszagondolsz a pályád elején lévő énedre, mit tanácsolnál neki, mire figyelmeztetnéd? A jelenből mit üzennél, tanácsolnál a ?

Lehettem volna diplomatikusabb, de akkor nem önmagam lettem volna, nem a szókimondó Konta Ildikó. Most azt látom, hogy a dolgozó-kutató szakember és a szakma önmenedzselő típusai között nincs egyensúly. Bennem a szakma kubikusa élt jobban, mint az önmenedzselő. A megélt közösségi élmények, a mindennapi munka örömei fontosabbak voltak számomra annál, hogy erről állandóan publikációkat, kérdőíveket, könyveket, statisztikákat írtam volna. A hangzatosabb menedzselésben, önreklámozásban sosem voltam jó. De júniusban leszek 75 éves, és mindig arra gondolok, hogy előttem az élet, és érzem, hogy van annyi érdeklődés felém, hogy menedzselem amennyire csak tudom a hiteles zeneterápiás munkát.

Hogyan dolgozol most zeneterapeutaként? Kikkel foglalkozol? Van-e sajátos, rád jellemző eleme a zeneterápiás üléseidnek?

A saját élményre való törekvés az itt is jelentkezik. Először is vannak az online képzések. A magánpraxisomban gongokat használok, ill. un. Xiloton hangszereket gyereknél, felnőttél. Az irodába belépve már találkoznak a kliensek kikészített hangszerekkel, melyeket meg tudnak szólaltatni. A csakrateóriának megfelelő gongok nagyon hasznosak (Németh Jenő hangolta be ezeket a csakráknak megfelelően). Szóbeli kommunikáció helyett a hangszereken, dobokon, esőbotokon stb. játszunk, relaxálunk, mesékhez, történekekhez készítünk hangélményeket, hangfüggönyt. Milyen a vihar, hogy szalad a mókus, mit énekelnek a nap sugarai stb. Gyermeknél figyelem, koncentrációs zenei feladatokat is szoktam játszani, gyakoroljuk a halk-hangos, lassú-gyors variánsokat, különbségeket. Az online terápiák nehezebbek, a klienstől nagyban függenek. Fontos, hogy a verbális ügyeskedést nem engedi meg a nonverbális terápia, a testbeszéd, a rajz, a hangszereken való improvizáció sok mindent árul el, fed fel, s megengedi a kliensnek, hogy önmagában átéljen, felfedezzen önismereti élményeket.

A Gizella Otthonban receptív terápiát tartok, de sajnos oda most nem járhatok a vírushelyzet miatt. Nagyon nagy élmény a zene hatását látni a felcsillanó szemekben, a demencia átmeneti „eltűnését” megtapasztalni a csoporttagoknál.

Ha már a receptívet említet, számodra mely zeneművek, műfajok, stílusok állnak a legközelebb? Van olyan, amit te szeretsz, és olyan, amit hasznosnak érzel a terápiában?

Először is tudnom kell, hogy milyen zenei anyagon nőtt fel a kliens. Általánosságban azért elmondhatom, hogy szeretem Kodály Zoltán Hány János szvitjéből az 5. részt, mely megérinti a lelkemet, akárcsak Liszt Ferenc műveit, Brahms magyar táncait, Grieg misztikusabb műveit, Mozarttól az A-dúr zongoraverseny II. tételére szeretek festetni.

Foglalkozol gyermekekkel, idősokkal, fiatal felnőttekkel, különböző kórképekkel hozzád kerülő kliensekkel. Van olyan életkori szakasz, csoport mely közel áll a szívedhez?

Szerintem nem tudnék választani. A *gyerekekkel* lehet varázsolni, a *tanítványokkal* kölcsönösen inspirálódunk, az *idősoknál* pedig szeretem, hogy a zenével meg lehet érinteni azokat az értékeket, melyeket magukban hordoznak, a saját korosztályommal való munka felpezsdít, látom csillogni a szemüket, kezüket megrezdülni. Az idősokkal, *demensekkel* való munkában vagy zenetörténeti sorrendben haladok, vagy tematikusan (évszakok, karácsony - Diótörő), vagy érdeklődési kör, meglévő készség alapján választom meg a foglalkozást. És még meg sem említettem az első gyermeküket váró *kismama* csoportjaimat. Emlékszem, hogy két kismama meghívott a szülésre, akkor még nem volt divat, sem lehetőség az apás szülés. Relaxációs technikákat párosítottunk zenével, és a szülés alkalmával, a különböző szakaszokban ezeket a zenéket hallgathatták. (Celldömölkön.)

Mit köszönhetsz annak, hogy zeneterapeutaként élhettél, dolgozhattál?

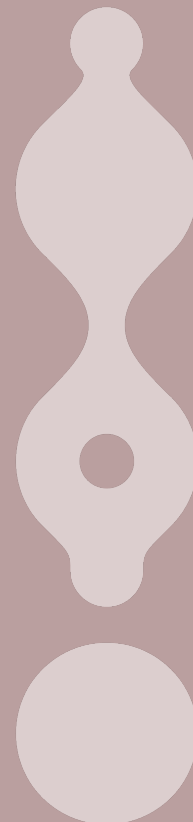
Erről olyan nagy szavak jutnak eszembe, hogy életem értelmét. A zenerajongást megelő kisgyermektől, a zenét tanuló kamaszon át, tanítványokat, kollégákat, barátokat köszönhetek a zeneterápiának. A titka a zene áldása, sokat ad nekem, sok komponensből tevődik össze az, hogy értelmet ad az életemnek, én meg értelmet adok a zeneterápiának, segítem fölfedeztetni az emberekben, hogy miért jó. A videósorozatomban következő témája a mentőöv, és eszembe jutott, hogy itt is beszélnem kell a zenéről. Mentőöveket kell dobunk másoknak, de önmagunknak is.

Van példaképed?

A családomnak nagyon sokat köszönhetek, igyekeztek a zenei műveltség megszerzésében segíteni. Az alternatív módon gondolkodó és gyógyító Férjem nagyon sokat jelentett, folytonosan hatott rám, nem korlátozott soha, engedett szárnyalni. A kurzusokat tartó szakemberek, kollégák, mint Urbánné Varga Katalin, dr. Fekete Anna, Gonda János, Sasvári Attila mind nagy hatással voltak rám. Persze valahol mindenki hatott rám, de van, aki úgy, hogy nem követem.

Mit üzensz a ma dolgozó zeneterapeutáknak, és a leendő kollégáknak, akik még csak most fontolgatják, hogy

Önismeret, önellátás, hitelesség, menedzselés.



Végül pedig csak annyit szeretnék megkérdezni tőled, hogy hogyan tovább?

A kapcsolataimat ápolom, mert azok éltetnek, a zenén túl, amúgy is jobb kapcsolati tőkére támaszkodni, mint járókeretre. Tanulom most a dream-building programot, annak vagyok a magyar hangja. Nem rég kértek fel a Nők álarcaiban egy szexuálpszichológiai interjúra. Annyi minden gyűlt össze bennem, hogy jobb, ha megosztom, és ti majd kiválogatjátok, ami hasznos számotokra.

Élni az életet, nemcsak létezni, ezt szoktam mondani, ezt követem a mindennapokban. Figyelem, hogy ne a fájdalomnak, elszigetelésnek, szorongásnak adjak energiát, hanem az álmaimnak, amit szeretnék, ehhez a zenehallgatás mindig segít, akár csak a Tisza nevű kutyám, a cicák és a kertem.

Szeretem, amikor zeneterápiás klub van, mikor meglátogatnak a zeneterapeuták. Szerencsés vagyok, mert a zene szabaddá tesz, olyan eszköz a kezemben, amely napjaink korlátozásaiból ki tud billenteni.

Köszönöm az érdeklődést, nagyon megtisztelő, hogy interjút készítettetek velem. A Duettek konferencián is olyan szeretetet éreztem, és el sem hittem, hogy nekem közöm van ehhez, a zeneterápia ügyéhez, ezekhez az emberekhez, és mind odajönnek hozzám, ez nagyon jó érzéssel töltött el.

