

Urbánné Varga Katalin

A muzsikának oly nagy ereje vagy...⁽¹⁾

Zene és terápia

Mottó: *Mihelyt a lélek szabadon,
akadályok nélkül közölheti magát,
előáll a hiánytalan művészi hatás.*

Kodály: Visszatekintés I.
(Gyermekkarok) 39 -45 p./ -41 p.

A muzsikának nagy erejét ősidők óta tudja, ismeri az ember, nemhiába használták sámánokgyógyításhoz, katonák lelkesítéshez, anyák nyugtatáshoz.. Gondoljunk csak a ma is működő, énekelve, dobolva gyógyító szibériai sámánokra, vagy Saul történetére a Bibliából, akinek Dávid hárfajátékkal enyhítette szenvedését. Vagy felidézhetjük a Marseillaise, a Kossuth nóta sodró, mozgósító hatását, vagy anyánk dúdolását -remélhetőleg sok olvasónak van ilyen emléke-, amikor gyerekkorunkban öleléssel, énekszóval próbálta enyhíteni fájdalmunkat vagy kétségbeesésünket.

Ezek a tapasztalatok - talán még nem eléggé tudatosan, s az utóbbi évszázadokban a világ több helyén már el is feledve- arra készítették az embereket, hogy énekeljenek, zenéljenek, sőt zenélni tanuljanak ill. használják a zenét a segítségre rászorulóknál is.

Az alábbiakban arról szeretném írni, milyen érvek támasztják alá Kodály Zoltán gondolatait a zene, a zenélés embernevelő, embert segítő voltáról a zeneterápia szemszögéből.

Először azonban szeretném ezen írásnak a gondolatmenetét vázolni abból a célból, hogy választott témám körüljárása könnyebben követhető legyen.

Ahhoz, hogy író/olvasó ugyanarra gondoljon,

- először szeretném a terápia szó tartalmát megvilágítani,
- majd a terápia / pedagógia, illetve a zeneterápia / zenei nevelés érintkezési pontjainak körüljárása után
- a zeneterápia meghatározása, alkalmazási területei és céljainak rövid áttekintése következik.
- Ezután kitérek az önkifejezés eszköztárára, különös tekintettel a hangra, az éneklésre, valamint funkciójára régen és ma.
- Főiskolai hallgatók és egy tanárkolléga sajátélményű írásaival kívánom alátámasztani a zeneterápia prevenciós, azaz a személyiségfejlesztéssel a megelőzést segítő lehetőségét, szemléletváltató voltát, ennek ismeretének fontosságát a (zene)tanárképzésben. Úgy érzem, e tapasztalatok megerősítik és tényekkel támasztják alá Kodály zseniális meglátását, aki a zenével való foglalkozás személyiségalkító, nevelő funkcióját oly sokszor hangsúlyozta beszédeiben, írásaiban.
- Végül érintem a zene terápia lehetőségének biológiai és pszichológiai hátterét, valamint
- röviden szólok a zeneterápia helyéről külföldön és itthon, ill. vázoljuk lehetőségeit.

Az enciklopédiák, lexikonok⁽²⁾ mind orvosi megközelítésű meghatározásokat tartalmaznak a terápia szó definíciójaként, pl. gyógyítás, gyógykezelés, gyógy mód, orvoslás, kezelés, illetve műtét, gyógyszerelés, műszeres beavatkozás, esetleg rehabilitáció. A külföldi szakirodalomban azonban az eredeti görög jelentést is számon tartják, mely „szolgálni, védeni, segíteni, ápolni”⁽³⁾. Ezek közül a pedagógiai tevékenységhez leginkább a „védeni” és

a „segíteni” jelentés - mint attitűd, szellemi beállítottság- közelíthető. Gondolhatjuk ezt annál is inkább, mert a szó „paidos” tagja „gyermeket”, „agein” tagja pedig „vezetni”-t jelent.

Azonban a görög idők óta nemcsak a szavak eredeti jelentése fejthető meg nehezebben, hanem az is gondot okoz, hogy a tudományok fejlődésével és a társadalmi változások miatt a kifejezések új gondolkodási, elvárás és viselkedésbeli változásokat is takarnak, takarhatnak. Pl. egyes külföldi szakemberek szerint a terápia tanulást, illetve újratanulást, sőt „nevelést” is jelenthet.(4) E vélekedések egyértelműen jelzik, hogy sem eredetileg, sem ma nem, vagy nemcsak az orvosi gyakorlathoz kapcsolódik ez a szakkifejezés, valamint, hogy tartalmát tekintve legalább úgy jelzi a pszichével (lélekkel) – pl. pszichoterápia –, mint a somával (testtel) való foglalkozást (pl. fizikoterápia, gyógyszerterápia). Így tehát a terápia kifejezés ill. tevékenység kapcsolódása a pedagógiai, azaz nevelői tevékenységhez -úgy tűnik- kézzelfogható, s ugyanígy felfedezhető valamilyen kapcsolat a zeneterápia ill. a zenei nevelés között is. Míg e két területen a nyelv közös (a zene), addig a cél és a keretek körülhatárolhatóan különböznek. Terápia esetén meghatározott időtartamra és cél elérésére önként „szerződnek” a felek (terapeuta és a segítséget kérő vagy a képviselője), a pedagógiai munka kereteit, céljait azonban a tantervek egységesen írják elő minden tanuló részére, s csak bizonyos esetekben van a tanulónak (vagy hozzátartozójának) választási vagy beleszólási lehetősége.

A terápiais és pedagógusi tevékenység kapcsolatára utal dr. Buda Béla is a pszichoterápiáról szólva: „mindenféle emberi kommunikáció része a befolyásoló szándék, mely viselkedésváltozást akar elérni. Ezért szerinte „A pszichoterápia a nevelés, illetve a reedukáció (azaz az újranevelés) modelljében jobban értelmezhető, mint a gyógyításban.” Ugyanakkor e kapcsolatra mutatnak rá azok az írások is, amelyek a nevelésnek és a pszichoterápiának a merev elválaszthatóságát kérdőjelezzik meg. „Tehtik ezt annál is inkább, mert a „pszichoterápia” - meghatározása szerint - egy olyan segítő, gyógyító eljárás, amelynek keretében „felvilágosítással, neveléssel, rábeszéléssel,...vagy a kiváltó okok elemzésével (analízis), esetleg ezek egyesítésével vagy racionális irányításával” hat. Más megfogalmazásban: „a pszichoterápia pszichológiai eszközökkel végzett gyógyító munkát jelent, ... magába foglalja a szóbeli kapcsolatot, a viselkedést (gesztus, mimika, pantomimika, stb.), a személyek között zajló érzelmi történéseket, a csoporthelyzet dinamikai feszültségeit és annak határait.”

Mi tehát a zeneterápia?

E. Willems szerint a zenei nevelés pszichológiai alapokon nyugvó folytatása a zeneterápia. Ennél részletesebben fogalmazta meg a Zeneterápiás Világszövetség Klinikai Gyakorlati Bizottsága az 1996-ban, Hamburgban megrendezett Zeneterápiás Világkongresszuson: „Zeneterápia során a képzett zeneterapeuta, egy tervezett folyamatban használja a zenét vagy zenei elemeket (hang, ritmus, dallam, harmónia) annak érdekében, hogy elősegítse a kommunikációt, kapcsolatokat, tanulást, kifejezést, mobilizációt, szervezést, szerveződést. Ezek mellett pedig terápiais hatást gyakoroljon fizikai, emocionális, mentális, szociális és kognitív területeken. A zeneterápia célja, hogy az egyén lehetőségeit feltérképezze és/vagy sérült funkcióit helyreállítsa, így jobb intrapszichés és/vagy interperszonális integrációt tegyen lehetővé, s a prevenció, rehabilitáció vagy kezelés következtében a személy minőségileg jobb életet élhessen.”

A mindennapi gyakorlatban a zeneterápiás foglalkozások csoportosan ill. egyéni formában történnek, és a szakemberek a zenét eszközként használják. Receptív zeneterápiáról beszélünk, ha a meghallgatott zene által mozgósított érzelmek, élmények, gondolatok megbeszélésének segítségével folyik a terápiais munka. Aktív zeneterápiának nevezik azt a

zenélési módot, amelynek keretében olyan hangot adó eszközökkel (pl. akár kavicsal, üveggel), vagy hangszerekkel (pl. Orff instrumentárium), ill. saját testhanggal / hanggal kommunikálnak, improvizálnak (rögtönöznek) a jelenlévők, amelyhez semmilyen zenei előképzettségre nincs szükségük az egyéneknek. A közben szerzett tapasztalatok, a valódi átélés esetén katartikus, (esetleg esztétikus) élmények hatnak, sőt gyógyító tényezővé a katartikus-korrektív interperszonális kapcsolat látszik kerülni, ill. azoknak a résztvevőktől függő megbeszélése adja a terápiás lehetőséget. Komplex zeneterápiáról akkor beszélünk, amikor a zene által mozgósított élményeket, érzéseket improvizált mozgással, vagy bármilyen képzőművészeti tevékenységgel (pl. festés, rajzolás, agyag-mintázás, mozaikkészítés, stb.) fejezik ki a jelenlévők, s a megéltekről, - lehetőség szerint- szóban is megnyilvánulnak.

Miután a zene a központi elem, ezért a zeneterápiát azok közé a pszichoterápiák közé soroljuk, ahol a lélektani, személyiség-alakító, korrekciós munka elsősorban nem szóbeli önkifejezés ill. kommunikáció útján történik. Erre azért van szükség, mert a mai beszéd-centrikus, ill. gépekkel (telefon, számítógép) kommunikáló világunkban elfelejtettük, (vagy már igazán meg sem tanultuk) a hiteles érzéseket közvetíteni tudó, az érthetőséget elősegítő, sőt biztosító szemkontaktus, gesztus, mimika és egyéb metakommunikációs jelzések fontosságát, sőt gyakran használatát is! Pedig a beszéd megszületése előtt e jelzések segítségével fejeztük ki magunkat, s ma is erősen befolyásolja használatuk vagy nem használatuk szavaink érthetőségét!

E kommunikációs eszközökre -s arra az ismeretre, hogy azok tudattalanul a lelki állapotunkat jelzik- minden, emberekkel foglalkozó szakmát művelő szakembernek, így különösen a pedagógusnak nagy szüksége van. Pl. Ha nem ismerjük a szorongás lelki mechanizmusát és testi jeleit, rosszul értelmezhetjük tanítványaink viselkedését, és segíteni sem tudunk nekik! Vagy ha arckifejezésünk, mozdulataink nem jelzik, hogy örülünk, környezetünknek sem jut ez tudomására, pedig lehet, éppen hozzátartozóinknak köszönhetjük a boldog perceket! S mennyi félreértést eredményezhet ez! Ugyancsak e jelekből kell olvasni azon segítő szakmákban dolgozóknak, akik olyan emberekkel foglalkoznak, akik még, vagy már nem tudnak beszélni, vagy (pillanatnyi) szellemi állapotuk miatt szavakkal nem tudják magukat kifejezni. (pl. a gyerekek, krízis helyzetben lévők, sérültek, stb.) Így e téren is tetten érhető a pedagógusi és a terápiás munka bizonyos fokú rokonsága.

A zeneterápia fenti meghatározása kitért arra is, hogy zeneterápiával tehát segíteni lehet a kialakulatlan, vagy egyenetlenül fejlődött belső lelki élet (intrapaszichés) érzékenyebbé válását, kiegyenlítődsét; a személyközi (interperszonális) kapcsolatteremtést; az érzelmek (emóciók) meg és felismerését, az észbeli (mentális) és kognitív (megismerő) képességek fejlesztését; az empátiás (együttérző) készséget, a szociális érzékenységet (pl. konfliktuskezelés) stb.

A zeneterápia esetében a zenélés, vagy a zenehallgatás közben a zenei élmény átélésén túl egy tapasztalatszerzési folyamat történik (pl. zenei kommunikáció közben mennyire tud a résztvevő a másakra figyelni, kifejezési eszközeit megérteni, vagy a zenét hallgatva a hangoknak mennyire képes átadni magát, fantáziáját is mozgósítva), mely tapasztalatok - és a lehetőség szerinti megbeszélésük- formálja a személyt. A terápiában ez a formálódás a cél, - Orff szavaival élve: „az út a cél.”

A zenetanulás és a zenei nevelés közben ugyanazok a képességek, készségek is fejlődnek, alakulnak, mint a zeneterápiás helyzetben (pl. együttmuzsikálásnál az intenzív egymásra figyelés, vagy az átélt, érthető önkifejezés, stb.), csak itt ez a „mellékes” eredmény. S mert nem ez a cél, így „nem tudatosított hozadék” a zenei nevelésnek, hiszen itt a cél a zenéhez kapcsolódó információk elsajátítása, s a zenélni tudás megtanulása. De miután az (együttes)

zenélés közben a fenti fejlődési lehetőségek adva vannak, ezért lehet a zenével (művészetekkel) való foglalkozás megelőző (prevenciós), segítő hatású. E kapcsolat indokolja Kodály gondolataira való hivatkozást, s a zeneterápia és a zenei nevelés bizonyos rokonítását.

A zeneterapeuta tehát

- a primer prevenció, azaz a megelőzés (kreativitásfejlesztés, konfliktuskezelés, kommunikáció, mentálhygiéné, személyiségfejlesztés, egészségnevelés és pedagógia stb.) keretében a testi, lelki, szociális betegség megelőzésében a zeneterápia eszközeivel vesz részt azáltal, hogy önismeretet és személyiségfejlesztést nyújt,
- a szekunder prevenció (gyógyítás, pszichoterápia, reedukáció) keretében a testi, lelki, szociális zavarok és rendellenességek (betegségi szintet elérő állapotok) kezeléséhez, az egészség-helyreállítás folyamatában - a zeneterápia és a zenei pszichoterápia eszközeit alkalmazza,
- a terciér prevenció (rehabilitáció, korrekció, utókezelés) keretében a betegség következtében létrejött állapot visszaállításában, az egészséges vagy azt megközelítő szint elérésében,
- a gyógypedagógia keretében a sérült funkciók korrekciójában, valamint a kompenzatorikus átszerveződés folyamatában (pl. látásvesztés esetén a hang utáni tájékozódás, vagy a hang tulajdonságainak kommunikációt segítő voltának megtanítása, ill. mozgássérült mozgás □ tanulásának, a mozgássor folyamatosságát zenével, ritmussal való segítésénél) zeneterápiás és zenei pszichoterápiás eljárásokat alkalmaz.

A fenti felsorolást tekintve a zenei neveléshez a megelőzés célkitűzései esnek legközelebb, különösen, ha Kodály gondolataival vetjük azt egybe: „az ének felszabadít, bátorít, gátlásokból, félnépszerűségekből kigyógyít. Koncentrál, testi-lelki diszpozíciót javít, munkára kedvet csinál, alkalmasabbá tesz, figyelemre-fegyelmre szoktat. Hogy egész embert mozgat, nemcsak egy-egy részét. Fejleszti a közösségi érzést. Kifejleszti, csírájában minden emberben meglévő zeneérzékét, ezzel megadja a műveltség alapját, amivel eztán szebbé, gazdagabbá teszi egész életét.” (5)

S Kodály szavai világítják meg még a fent említett szekunder és terciér prevenció, valamint a gyógypedagógia ide idézhetőségét is: „Vannak a léleknek régiói, melyekbe csak a zene világít be.”(6) vagy „Van az emberi érzés- és gondolatvilágnak egy rétege, amit csak a zene tud kifejezni, és semmi más.”(7) vagy Duhamelt idézi: „A zene azon hatalmas eszközök egyike, amellyel a pedagógusok a lélek formálására rendelkeznek.”(8)

A művészet - és ezen belül a zene terápiás eszközként való használata és újrafelfedezése a XX. sz.-nak köszönhető. (Újrafelfedezést mondunk, hiszen legismertebb gyerekdalaink egyike, a Gólya, gólya gilice kezdetű bizonyítja, hogy -mint utaltunk rá - eleink is ismerték a „síppal, dobbal nádihegedűvel” való gyógyítást.) Ez az újrafelfedezés az élet hozta problémák megoldási szándékához, sőt -sajnálatos módon- néha komoly traumákhoz kapcsolódik.(9) Ezek tudniillik sokszor oly mélyen érinthetik az átélőket, hogy „elakad a szavuk”, „gombóc lesz a torkukban”, „eláll a lélegzetük”, és még sorolhatnánk azokat a szemléletes és mindnyájunk által valamilyen szinten átélt élmények kifejezéseit, amelyek arról szólnak, hogy vannak, lehetnek olyan események az emberek életében, amelyek szavakban kifejezhetetlenek. Éppen azért, mert a zene a léleknek e mély régióit képes megérinteni, megmozgatni, aktivizálni, használják azt terápiás eszközként. De -mint láttuk - nem, mint csodálandó, de elérhetetlen művészet- vagy műalkotásként, hanem mint üzenetközvetítőt, azaz kommunikációs eszközként értelmezve azt. Mert hogy Read szerint „a művészet célja nem az, hogy érzelmeket keltsen, hanem hogy megtalálja az érzelmek kifejezésének formáit és megteremtse az érzelmek korrelátumainak (kölsönösségének) objektív lehetőségét.”(10)

Ugyancsak (ugyanitt) felhívja Read a figyelmet arra is, hogy érzelmi életünk megnyomorodása sok komoly lelki baj forrása lehet.

Mit jelent ez?

A pszichológia, mint viszonylag új tudományág nehezen bizonyítja létjogosultságát, habár egyre több a különféle pszichés nehézséggel (pl. figyelemzavar, beszédhiba, szorongás stb.) sőt pszichoszomatikus betegségekkel küzdő gyermek és felnőtt, mely problémáknál tudományosan bizonyított a pszichés háttér vagy kiindulópont.

Ha a szakember, vagy a szülő nem ismeri, vagy elutasítja azt a - ma már egyre több tudományos érveléssel alátámasztott- tapasztalatot, hogy lelki problémák állhatnak pl. magatartási zavarok, vagy teljesítménybeli nehézségek mögött; s hogy e nehézségek leküzdésére a zenélés, a zenével való foglalkozás segítő eszköz lehet, akkor ez a hiányos ismeret vagy szemlélet akadályozza a zenével való foglalkozás fontosságának felismerését. Míg ha a zenélés fejlesztő, segítő hatása érvekkel, eredményekkel alátámasztva köztudottá válna, úgy a zenélésnek, s a hozzá kapcsolódó tevékenységeknek (pl. tánc) az embernevelésben betöltött szerepét a társadalom is jobban elfogadná, s egy idő után talán szorgalmazná is.

Gondoljunk például a zenélésnek az életben betöltött szerepére régen és ma. Azok a gyönyörű népdalok, melyek a gyermekek és felnőttek ajkán az örömnak és bánatnak kifejezői voltak és az át- és megélt élményekből születtek, ma megtanulandó feladatként az eredeti hőfokú élménytől elszakadva, tantervi követelményszinthez alkalmazkodva kell, hogy megszólaljanak az iskolákban. Holott a cél „az Érintés, a Megszólító-erő, a Jelenítő-képesség, a Lélekbe-avatkozó-Visszatükröződés” lenne a népdaloknál is, mint ahogy Szokolay Sándor a művészet sikerével kapcsolatban írja. (11)

Kodály ezt írta a „Mit akarok a régi székely dalokkal?” című írásában, 1927-ben:

„Mélyszántás, rigol-eke kell most a magyar léleknek, hogy újra teremjen. Ez a rigol-eke a székely dal, mely, ha beleszánt a magyar lélekbe: ősi gyökeréig feltárja. Az utcán állítanak meg vele az embereket, mikor dült arccal loholnak a haszon vagy a falat kenyér után, hogy vigasztalást merítsenek a csodakútból.” □ (12)

Igen. Amikor Kodály találkozott a népdallal, érzelmeket tolmácsoló, önkifejező funkciója még élő volt, s Kodály ezért is akarta azokat mindenkivel megismertetni, hiszen „az ének felszabadít...” Ezt a funkciót éleszti fel valamennyire a táncmozgalmak, melynek hatására ugyanaz a fiatal, aki az iskolában nem szerette a népdalt, e körben egyre szívesebben énekl, felfedezve azt is, hogy segítségével enyhülhet bánata, fokozódhat öröme. Felfedezheti tapasztalat útján azt a mentálhygiénés (azaz a lelki folyamatok kóros elváltozásának megelőző) funkcióját is a népdalnak, mely így prevenció vagy önterápiás célt egyaránt szolgálhatott annak idején -pl. a keservesek-, akár tisztán énekelte azt megszólaltatója, akár nem!

A felvidéki Z. L. így vallott erről: „Bánatom nagyon sok volt. A bánatom végett is daloltam □ Akkor, mikor nagy bánatom volt, akkor még bánatosabbat danoltam, hogy kisírhasam magam. Akkor megkönnyebbültem” (13); vagy a klézsei (Moldva) P.K. így mesélt erről: „Ez a legszomorúbb iének, meljüket legjobban szeretem. Van vagy három esztendeje, hogy csántam. Nyárba csántam vót.kimentem a temetőbe..... Lementem, s aggyig sírtams hazajöttem s szövöm (szőnivalóm) vót s, szüöttem. Sírtam, bögttem, sírtam, mondtam, sírtam, s talált. Eröst hamar megtanóltam, mert szüvemből énekeltem, mondtam... szüvemből rendítettem ez édesanyámnak....” (14); vagy P.P. Erdélyből: ”(Ezeknek a nótáknak)... az adja meg a formáját, ha tudod, hol kell megnyújtani, és hol kell megrövidíteni. Mert el lehet énekelni mind kóta szerint! De az nem beszél! Mert az beszél... kítatod a szádat és felemeled a

kezedet, s elbeszéled a te sorsodat...Nem mindegy az, hogy hol nyitom, vagy hol szaggatom meg!”...”s akkor osztán keservibe, vagy örömbibe meghúzta a kalapját, s azt mondta:

Ej, búra, búra, búbánatra születtem
Nem is édesanya nevelt föl engem...

....az a szó, hogy hej...ezzel erősíti meg és ki akarja mondani az ő fájdalmát.□(15)

A táncban a közös éneklés során a jelenlévők kitéphetik a szájukat, felemelhetik a kezüket, azaz az érzelmek a mozdulatokkal megerősítve hozzá kapcsolódhatnak a dalokhoz. Az iskolák többségében azonban -minden jó szándékú tantervi előírás ellenére - élménytől, funkciótól elszakítva, sokszor csak leckeként, az osztályozástól, minősítéstől félve,- mely helyzetben kevesen tudnak „átéléssel” megnyílni - szólalnak (?) meg népdalaink, eredményezve ez is azt a zenétől / zenéléstől való elfordulást, amiről a szakma évek óta eszmét cserél.(16)

Ma a szóbeli megszólalás is gondot okoz sok gyermeknek és felnőttnek, nemhogy az éneklés! (Pedig Kodály figyelmeztet: „az ének felszabadít”) Igen, ha mernénk énekelni! De mert nem merünk sem énekelni, sem érzelmeinket átélve kimutatni, mert szorongunk, félünk a vélt vagy valós elvárások miatt, helyette sokszor szomatikus tüneteink lesznek, s ezek is meggátolnak minket az éneklésben. Dr. Szendi Gábor írja: „jól ismert, hogy a nyálkahártyák nagyon érzékenyek a szorongásra: a rekedtség, torokkaparás vagy gyulladás, orrdugulás, kötőhártya-gyulladás rendkívül gyakoriak. „Szemben az elterjedt orvosi nézetekkel, miszerint ilyenkor csak beképzelték a tünetek, fontos kihangsúlyozni, hogy ilyenkor valóban kialakulnak reverzibilis elváltozások a szövetekben, ahogy a szorongás sem pusztán 'lelki élmény', hanem a pszichológiai rendszerek helyzetéhez inadekvát működése.” (17)

Íme a pszichoszomatikus összefüggés a szorongás és a hangadás kapcsolata esetében. Ilyen helyzetben az elvárt teljesítménynek nem megfelelően - pl. tiszta, átélt éneklés vagy összefüggő szóbeli megnyilvánulás - önmagunk előtt (s mások előtt) is megszegyenülünk, s ez a frusztráció egy életre összekapcsolhatja a szorongást a hangadással. Pedig mindenféle hangadásnak kommunikációs szerepe van: a gyerek gögicselésének, a bánat sóhajának, az öröm kacagásának, a vidámság hahotázásának, a fájdalom kiáltásának, a düh fogcsikorgatásának, ordításának. (18) A probléma az, hogy a társadalmi viselkedésszabályok vélt, vagy tényleges elvárásai miatt - önkifejezési skálánk közel sem ilyen differenciált, inkább csak a szavakra korlátozódik, s e szavakhoz kapcsolódó érzelmeket még olyan esetekben sem jelezzük, illetve mutatjuk ki, vagy csak részben tesszük ezt -tisztelet a kivételnek-, amely esetekben ezt a közös megegyezésen alapuló viselkedési szabályaink lehetővé tennék.

Bizony érzelmeink ezen hangjait alig-alig tudjuk hallatni, pedig „semmi sem helyettesítheti azt, hogy az ember megtanulja az érzelmeit artikuláltan kifejezni zenében és táncban” vallja Sebő Ferenc egy interjúban.(19)

A zeneterápia ezt segíti felfedezni, újratanulni, mert: a művészeti terápiák lényege az, hogy „csináljunk valamit”, valamit, ami spontán, improvizált, szabad: mozogjunk, beszéljünk, sírjunk, nevéssünk, játszunk, énekeljünk, rajzoljunk, kiabáljunk, ... érezzünk,... hagyjuk, hogy testünk, tudatalattunk és tudattalanunk a kognitív funkcióktól viszonylag függetlenül, szabadon kommunikáljon, asszociáljon, emlékezzen, érezzen.” (A terapeuta feladata, hogy segítse tudatilag is majd ezeket feldolgozni.) A cél az, hogy a személy az addig elnyomott érzéseit felvállalja, átélje, és érzelmileg tudatosan integrálja. „S a terápia folyamata - mintegy mellékhatásként - egy újfajta kreatív hozzáállást nyit meg az élet leghétköznapibb gondolataihoz,

örömeihez is, függetlenül attól, hogy az adott terápiás / művészeti diszciplína (tudományág) a továbbiakban hobbyként része marad-e a páciens életének. (20)

Ezért segítene megelőzésként a sok, nem teljesítményhez kötött, élményközpontú éneklés, zenélés, (itt kapcsolódik újra össze a zenei nevelés és zeneterápia a kodályi gondolatban: „az ének felszabadít, gátlásokból kigyógyít”) és minden más művészeti tevékenység. Erre azonban a mai általános és középiskolákban heti egy órában még akkor sincs lehetőség, ha hiteles élménye van a népdalról, a muzsikálásról (a saját élményű „csinálásról”) a tanárnak, s ezt hitelesen, átélten képes is tanítványai felé közvetíteni. Ezért újra kell gondolni célkitűzést, tananyagot, óraszámot alsó, közép és felsőfokon(21) (azaz a tanárképzésben) azzal a céllal, hogy megkíséreljük biztosítani a tanárjelölteknek, tanulóknak az élményt: zenehallgatás közben önmagukkal találkozzanak,(22) sokat énekeljenek, táncoljanak, s akár nevéssenek és sírjanak!

Szemléltetésül álljon itt egy, a zenéről, zenélésről negatív tapasztalatokkal rendelkező főiskolai hallgató írásának részlete, élete első zeneterápiás élményeiről és előzményeiről:

Gondolatok egy délutáni zenélésről...

Nagyon nehéz most összeszednem a gondolataimat, rögzítenem, mert az egész csupa érzelemfolt, akár egy impresszionista festmény. Hogy a fenti mondatom érthetőbb legyen, az elejéről kezdem. Húsz év munkáját az óvodától a gimnáziumig, reméltem az követi, hogy vége a gyötrelmeknek. Mikor kiderült, hogy a főiskolán is tanulunk zenét, annyira féltem, hogy az egész kínlódás kezdődik előlről, újból végighallgatni, hogy milyen gyenge a hallásom, irulni-pirulni, rettegni. Nagyon féltem az első órától. Délután kezdődött az óra. Délelőtt elmentem úszni, mert arra gondoltam, valami jó is legyen a mai napban. Az osztálytársaimat nem ismertem olyan jól, de azért, mikor bementem a terembe, az volt a legfontosabb, hogy kifaggassam őket. Senki se tudott valami kézenfekvőt mondani. Majd azt kérdeztem: **Hol a tanárnő?** Rámutattak egy kis nőre. Ez volt az első meglepetés. Én arra számítottam, hogy majd valaki erőteljesen kinyitja az ajtót, kihúzza magát, és azt mondja: **Gyerekek, én vagyok a zenetanárnő!** Jobban éreztem magam. Lassan körülnéztem, hogy hol is vagyok? A szoba egyszerű, mint egy akármilyen szoba a főiskolán. A földön rengeteg zeneszerszám hevert, igen a földön és nem a vitrinben. A tanárnő megszólalt, beszélni kezdett, én csak arra tudtam gondolni, hogy mit fogunk itt csinálni ezzel a sok szerkentyűvel, a gondolataim csak úgy cikáztak és egyre idegesebb lettem. Feszültem, s mikor a tanárnő kérdezte, hogy mit akarunk, mégis kiszaladt belőlem, hogy „dárídót!” - és azt csináltunk! Ez volt a második meglepetés és azután, már nem lepődtem meg semmin, csak jól éreztem magam. Azt éreztem, mint még soha, hogy a zene énmiattam létezik, én formálom, én alakítom, miattam és a többiek miatt létezik és életében nálam a zene elérte azt, amire rendeltetett: hogy „lángra lobbantsa a kedélyeket” (Jim Morrison). Soha nem éreztem addig a zenét (pedig tanultam zenét csinálni), talán a legjobb szó erre az érzésre az, amit az angolból veszek ”satisfaction” és ha lefordítom, már mintha nem ezt adná vissza, nem ugyanaz a sugallata. Ahogy a tanárnő is mondta, valami történt, a közös felszabadultság élménye, az egyéni kielégülés alapot adott, valami nagyon fontos dolgok megértésére. **Nem szabad arra gondolni soha, hogy valami elrendeltetett, változtathatatlan, mert csak a megismerés alkalma késik.** Minden zenetanár és zeneóra egyforma lehet egy idő után, mert ugyanazt a nótát fűjják, de mégse vonjunk le állandó törvényeket. Addig a napig a zene nem nyújtott számomra semmit, azon a délután eljött a megismerés alkalma, az alternatívák felismerése.

Másnap közös évfolyamóra volt. Mindenki ott volt, én voltam egy a százból, tudtam, hogy ma nem lesz olyan, mint tegnap. A zeneelméletet ilyen variációban még nem hallottam. A történeti háttérismertetés, a fejlődés kronológiája, a jó előadásmód segített abban, hogy

megértsem az ok-okozati összefüggéseket, hogy "heuréka" felkiáltással egy-két óra leforgása alatt megvilágosodjon minden, ami eddig sötét volt. Huszonegy évesen észre kellettennem, hogy ez ZENE, ez sokkal egyszerűbb, mint hittem, van benne ésszerűség, kialakulásában pedig logika is.

A különbség gondolom, ott van, hogy valaki zenét tanít a szó szoros értelmében, vagy pedig megismerteti a zenét, zeneterápiát végez, rávezet arra, hogy merjünk megismerkedni a zenével, hogy észrevegyük, hogy a zene nem egy elméleti tantárgy, nem tézisekből áll. Gondolom, az lenne az igazán fontos feladat, hogy ne örök igazságokat tanítsunk, hanem arra tanítsunk, hogy **körülöttünk a világ egy hatalmas nagy hangszer, és csak rajtunk múlik, hogy mit teszünk: hallgatjuk, nézzük, menekülünk előle vagy megszólaltatjuk, formáljuk, alakítjuk a saját magunk ízlése szerint a saját magunk szórakoztatására.** Ezek a gyors és reform gondolatok megújítottak, megváltoztattak.

Hogyan látja, mit él meg egy ugyanilyen találkozás alkalmával az a hallgató, aki szereti, sőt magas fokon műveli a zenét, és nem fél a zenéléstől? A következő részletek ezt a tapasztalatot szemléltetik:

Némi előítélettel vágtam neki a zeneterápiás foglalkozásoknak. Úgy gondoltam, nem sok újat fogok hallani, és mindenképpen ki fogok lógni a csoportból, amiatt, hogy részben jóval több, részben teljesen más tapasztalatom van a zenéléssel kapcsolatban. Felsőbbrendűnek tartottam a magam klasszikus zenei képzettségét, beállítottságát, és nem szándékoztam megosztani zenei élményeimet a többiekkel, olyan megfontolásból, hogy „ezt a laikusok úgy sem érthetik meg”. Komolytalannak tartottam az ütőhangszeres improvizálásokat, mert arra bárki képes, a legcsekélyebb zenei érzék nélkül. Az én zenei ideálom az volt, ami a zenei felsőoktatás ideálja is egyben, az olyan interpretálás, ami esztétikai élményt, katarzist nyújt a hallgatóságnak és maradandó értékű. Akármilyen pozitívan igyekeztem is a zeneterápiához hozzáállni, nyilvánvaló ténynek tűnt, hogy az előbb említett értelemben nem értékesek az itt megszólaló „zenék” és csak azok számára van mindennek értelme, akik a zenei képességeik gyenge volta miatt nem képesek a valódi zene befogadására.

Az első alkalmakon kíváncsian, nem éppen ellenségesen, de mindenképpen kívülállóként, megfigyelőként ültem a többiek között, figyelve a reakcióikat. Nem akartam, hogy változzon a zenéhez való viszonyom. Magam is meglepődtem, mikor rájöttem, hogy képtelen vagyok kívül maradni, sőt még élvezem is a primitív zenélést. Más jelleggel ugyan, de érvényesült a zene terápiás ellenállást feloldó hatása az én esetemben is. Korábbi tapasztalataimtól olyannyira eltérő síkon zajlott ez a produkció, hogy abszolút egyenrangú voltam a többiekkel. Néha még hátránynak is éreztem a múltamat, mert klasszikus sémákban tudtam csak gondolkodni, pedig ettől már el kellett volna szakadni. Más jellegű érzelmeket éltem át, mint a klasszikus zenélés alatt. Elemibb, ösztönösebb, jó értelemben durvább érzés ütni a hangszereket, és mivel nem kellett kottát olvasni, stílusnak megfelelő artikulációs szabályok szerint játszani, jobban odafigyelhettem ezekre a benyomásokra. Felszabadító volt számomra az is, hogy ebben a zenélésben nem lehet hibázni, mert nincs mihez képest. Igazán önfeledt kifejezésre volt módom, és emiatt az sem zavart, hogy korlátozottabbak az eszközeim a megszokottnál.

Esztétikai értelemben ugyan nem tartottam egyenrangúnak a klasszikus zenével, de a primitív zenélés kreativitást kicsaló, érzelmi élményeket adó, és sajátos kamarazenei kapcsolatra lehetőséget teremtő tulajdonságai kárpótoltak ezért. Ez az újfajta együttjáték, az improvizatív utánpótlás, párbeszéd, ami a zenei tanulmányaim alatt mindig is áhított, de ritkán megvalósuló élmény volt, alapvető fontosságú. Ez tette lehetségessé, hogy el tudtam szakadni a hangzást állandóan értékelő attitűdtől, és rájöttem, hogy valóban a részvétel, a közösséghez tartozás, a

játék a lényeg. Úgy gondolom, hogy a tanult zenészek számára ez a legnagyobb gát a zeneterápiával szemben.

A legnagyobb élményt, a zenélést követő beszélgetések nyújtották nekem. Korábban nem tudtam volna elképzelni, hogy a zenei viselkedés ilyen pontosan feltárja az adott személyiség problémáit, komplexusait, és a reakciók értelmezésével megérthetjük saját és mások viselkedésének hátterét. Bár tudtam, mégis meglepett, hogy a mindennapi életben jól működő álarcok nem alkalmazhatóak a zeneterápiában. Itt nem lehetett eltitkolni, pl. a depresszív életérzést, az önmagunkkal való elégedetlenséget, önkéntelenül megnyilvánultak mindezek. A hétköznapi verbális kommunikációban már valamennyien elsajátítottuk az „őszintén hazudást”, tudjuk, hogy mit mondana egy adott helyzetben a szerepszemélyiségünk, az a valaki, akinek látszódnia szeretnénk. A zenei viselkedésünk kevésbé kontrollált, spontánabb, ennél fogva valószínűbb.

Nagy meglepetést szerzett néhány évfolyamtársam, akikről azt gondoltam, hogy már ismerem őket. Hogy csak egy példát említsek Kata személyében (az a lány, aki a félév közepe felé kapcsolódott be). A mindennapi életben egy zavart, nagyon nehezen oldódó, szürke valakinek tűnt, és a csoport közös elképedésére kibontakozott előttünk egy aktív, izgalmas, jókedvű lány, aki egy teljesen új szintet hozott közénk. Ellenkező értelemben is változott egy-egy társamról alkotott elképzelésem, mert néhányan -bár fizikai értelemben részt vettek- végig távol tartották magukat a lényegi megnyilvánulásuktól. Engem frusztráltak ezzel, mert becsapva éreztem magamat azáltal, hogy én elárulok fontos gondolatokat a belsőbb érzéseimről, ők pedig nem. Remélem, hogy bennük is születtek reflexiók a történetekkel kapcsolatban és talán a hallgatásuk oka nem a felszínesség, hanem éppen az, hogy alapvetően változott meg a saját magukról alkotott képük, amit még túl nehéz mások számára megfogalmazni, verbalizálni.

Többen kifejezték a terápia ideje alatt, hogy fontos számukra a csoport együttléte, az egymáshoz való kötődés. A „megint összejött a csapat” érzése biztosságot, támogatást nyújtott és ez az atmoszféra elősegítette a személyes kontaktusok megszületését. Az eddigiekhez képest más jellegű kapcsolatba kerültünk egymással, amikor egy-egy társunk improvizációja megihletett bennünket, és inspirálására valami újat alkothattunk. □

S hogy élte meg ugyanezt a helyzetet egy, a zeneterápiával ismerkedő tanfolyamon résztvevő zenetanár?

„A kurzuson kezdetben komoly nehézségeim voltak, zenetanár lévén nem tudtam szabadulni a zene „bekeretezett” szabályaitól. A zenei improvizáláskor, zenehallgatáskor is a hagyományos funkciókban, hangnemekben, ritmusokban éreztem, gondolkodtam.miután felszabadulván a „szabályoktól” sikerült átadni teljes lényemet a zenének és a zenélésnek. Annak vizuális vagy testmozgásbeli reflexiói számomra új zenevilágot teremtettek, amelyben felszabadultabb és kreatívabb lettem. Könnyednek és boldognak éreztem magam(különösen a szabad zenei improvizációk, dialógusok során).Szó nélkül, zenével tökéletesen kommunikáltunk. Mindannak ellenére, hogy csoportunkban zenészek alig voltunk, csoportunk mégis úgy működött, mint egy kórus vagy zenekar.....a beszélgetések során úgy vélekedtünk, hogy ezután a zenét □ másképpen fogjuk muzsikálni, hallgatni és értékelni. A másképpen való felfedezés számunkra azt az új kapcsolatot jelentette a zenével, amikor aztteljes lényünkkel át tudjuk élni. Mondhatnám azt is, hogy megvalósult bennünk a zene kozmonalitása.(23)

A három különböző indíttatású, de azonos eredményre jutó gondolatmenet alátámasztja azt a tapasztalatot, - amely a zeneterápia alapgondolata is -, hogy a „csinálás” élménye, az ebből születő katarzis az, ami a valódi tartalmat, tudást adja a zenéről (és a zenélőről), s nem a

zenéről való információ, a kognitív tudás. De felhívja a figyelmet arra is a három írás, hogy csak az aktív részvétel biztosítja a mély, megrendítő élményhez való eljutást, a kívül maradó azt szemlélődéssel nem tudja megszerezni. Segíteni is, (és tanítani is !) csak akkor lehet valakit, ha az a valaki önmaga is tesz erőfeszítéseket az elérendő célért. Ez adja azután a tapasztalatra, megértésre támaszkodó korrekciós lehetőséget a zeneterápiás munkában. E katartikus élmény(ek) - azaz az út- eredménye a belátáson, megértésen alapuló személyiségfejlődés, (azaz a már idézett Szokolay Sándor szavai szerint : „az önmagunkkal találkozás”) ill.a terápiában személyiségkorrekció.

„Az ének felszabadít” ...írta Kodály. A fentiek alapján hozzátehetjük, az improvizálás is! Kodály ezt is megélte és leírta: „Négyéves koromban komponáltam először...kimustrált szűrőkanállal, ...amit én gitárrá alakítottam...ezzel a ...kezemben azután énekelve töltöttem a napot...Ezeket az énekeket ugyan senki sem hallgatta meg, de mondhatom, hogy mindennel, amit azóta írtam, eltávolodtam, és minél többet tanultam, annál jobban eltávolodtam attól az óriási meglepődöttségtől, ami akkor töltött el, mikor e mellett a gitár mellett rögtönöztem. (kiemelés tőlem, Uné. V. K.) Szeretnék még halálom napjáig legalább egy olyan valamit írni, ami némileg megközelíti azt a meglepődöttséget, amit akkor éreztem.”(24)

Az iskolai zenetanulás többségében sajnos nem segíti hozzá a gyermekeket ilyen meglepődött örömeleményhez. Sebő Ferenc ezt így fogalmazta meg az említett interjúban: „A komolyzene-tanulás olyan sok időt vesz igénybe, hogy közben annyi információt fogadnak be, hogy azt hiszik, ez minden. Halmos Béla ezt a problémát így látja: „... ismervé a komolyzenei oktatás módszereit, általában túl magasra helyezik a mércét, így azok, akik ezt a szintet nem tudják elérni, csalódott emberekké válnak.”(25) (Első idézett példánk ilyen csalódott ember írása volt.)

Ugyanebben az interjúban a népzenevel, a népdallal kapcsolatban mondták (Sebő Ferenc): „amikor elindultunk, sokszor találkoztunk ellenérzésekkel”. A szakma azonban kezdettől nem nézte jó szemmel, hogy kiáramlik az anyag (a táncházakról van szó -kiegészítés Uné.V.K-tól) „egy zárt kör a maga kutatási területének képzelte a népzene, de mi - azzal az igénnyel léptünk fel, hogy hozzá szeretnénk férni, és használni akarjuk (kiemelés tőlem Uné. V. K.) ezt az anyagot. Ez különben napjainkban is aktuális probléma.”(26)

Az önfeledt, teljesítményhez nem kötött zenélésnek, éneklésnek tehát megvan a felszabadító ereje. Természetesen ezzel nem akarjuk azt állítani, hogy a hosszú, elmélyült zenetanulással nem lehetne ugyanezt az élményt megszerezni. De igen. Ugyanakkor azt is be kell látnunk, hogy a gyerekek, fiatalok döntő többségének a külső körülmények (iskolai óraszám, anyagi és/vagy személyi feltételek, szemlélet ill. igény hiánya, a ma már erős hatású és időt lefoglaló médiák , stb) ill. az egyéni adottságok nem teszik lehetővé a zenéléssel, a zenével való, magas szintű, egyéni teljesítményhez és elvárásokhoz kötött találkozást, foglalkozást. Ugyanakkor lehetővé tennék a zenével, az értékkel, az élménnyel való találkozást a hagyományok, a népzene „táncházas mintájú” megismerése, ill. Kodály másik szívügye, a kórusban való éneklés. Dobszay László ezt így fogalmazta meg az angolok kórus-gyakorlatáról szólva: „Az a titok, hogy nincs titok: Énekelnek, énekelnek, énekelnek.(27) Ének - zenei általános iskolás emlékeim, majd tanári tapasztalataim arra tanítottak, hogy a rendszeres kórusban való éneklés jelentősen fejleszti azokat a zenei készségeket, melynek hiánya oly lelket nyomorító emlék, mint a hallgatói írásban olvashattuk.

A zenetanítás, a zene társadalmi elfogadottságának problémájával régóta foglalkozik a szakmai közélet (cikkek tömege, szakmai tanácskozások stb.), de terápiás kiindulásból úgy érzem, még mindig nem kap elég hangsúlyt e nem éppen optimista Magyarországon, és e

teljesítményközpontú világban az, hogy a művészetekkel való foglalkozás örömet kellene, hogy jelentsen művelőik számára!

Hogy is írja Kodály?

„Mit kellene tenni? Az iskolában úgy tanítani az éneket és zenét, hogy ne gyötrelmem, hanem gyönyörűség legyen a tanulónak, s egész életére beleoltsa a nemesebb zene szomját”. **Sokszor egyetlen élmény egész életre megnyitja a fiatal lelket a zenének. Ezt az élményt nem lehet a véletlenre bízni:** ezt megszerezni az iskola kötelessége. A magyar gyerek lelkének egy hatalmas területe, melyet csak a zene tud megművelni, ma parlagon hever.”(28); vagy „Nem lehet egészen boldog ember, akinek nem öröm a zene. Erre az örömrre azonban tanítani kell az emberiséget, mert magától nem jut el odáig. □(29)

Varró Margit ezt így fogalmazta meg:

„A zene azért van, hogy örömrünket leljük benne. Előadóművész és zenetanár arra hivatott, hogy ezt az örömröt továbbadja. A pedagógus, aki elfelejti, hogy ez a cél, vagy ami még rosszabb, elfeledteti növendékeivel, az megcsúfolja hivatását.” (30)

A moldvai K. né I. Berecz Andrásnak erről így beszélt:

„Tudja maga, hogy mért adta’z Isten az iéneket az embernek? Hogy ne ülljünk örökké busultan, Miég valami közbe legyünk örömesek is. S akkor mikor egy illjen iéneket.... ne, elmondjuk, akkor azt fogjuk kacagni. Ehhez isz szüksziége van az embernek! Mindenkinék szüksziége van kedvessziégre isz, sz ez Iszten ad miég szomorúszágot isz. Hát nem így van?”(31)

Igen, az iskolai célkitüzések között szerepelni kellene ennek is, s többek között a zeneterápia ezt is célozza. Azt a célt tüzi ki, hogy megismerni segítse magunkat, lelkünket, testünket, érzéseinket; hogy tanuljuk meg rezdüléseinket észrevenni, kifejezni, megérteni és kezelni, mert így másokat is jobban megértünk majd, s empátiánk is érzékenyebb lesz. Segíti azt is, hogy tanuljuk meg „megengedni magunknak” az örömröt is. Rosszkedvünek, motiválatlannak, boldogtalannak lenni egyszerű. Megkeresni az örömrforrást, tenni, dolgozni azért, hogy örülni tudjunk, és örömröt adni tudjunk, ehhez lelkieröre van szükség.

Freud óta tudjuk, hogy a pszichés történések egyik mozgatórugója az örömrelv.(32) Ez azt jelenti, hogy az ember lelki tevékenységének alapvető célja: kerülni a rossz élményt és keresni az örömröt (a boldogságot). A kellemes, jó érzést okozó hatások a korai gyermekkorban - pl. simogatás, (esetleg énekléssel összekötve)- kimutathatóan olyan agyi változásokat eredményeznek, amelyek védettebbé tesznek a stressz ellen, s így életminősége javul, élettartama nő az egyéneknek. (Talán ha az érintés e fontosságának, személyiséget befolyásoló, meghatározó tapasztalata köztudott lenne(33,34), többet élnénk vele. Többet dajkálnánk énekelve, simogatva gyermekeinket - amit a régiek tudomány nélkül bár, de a szívrükböl tudtak -, s akkor valószínűleg kevesebb nevelési tanácsadóra lenne szükségünk.....) Hasonlóan pozitív a pszichoterápia hatása, melynek mértéke élő agyban is mérhető. Ez feltehetőleg a zeneterápiánál is kimutatható lehetne. Mint ahogy már bizonyított tény, hogy a műtét előtti nyugtató kiváltható a beteg által kért zene hallgatásával, egyaránt kímélve így a beteg szívet és a kórház pénztárcáját. A zene és zenélés terápiás eszközként ezért kaphat helyet a megelőzésen túl a gyógyításban, a rehabilitációban vagy a gyógypedagógiában (a kómás állapottól a fogorvosi beavatkozásig, a szenvedély- betegségtől a gyász munkáig, vagy a mozgássérüléstől a süketségig.)

A zene hatásának mikéntiségét, neurofiziológiai, neuropszichológiai háttérét, pszichológiai hatását és ennek ismeretének jelentőségét, sőt társadalmi szempontból való hasznosságát külföldön már régen felismerték, (35) tudományos vizsgálat tárgyává tették. Többek közt e

kutatási eredményeknek köszönhetően ezekben az országokban egyre erősödik a zeneterápia elfogadottsága, tudományok közti határterületeket érintő, (azaz interdiszciplináris) voltának elismerése, és ekként való kezelése. Ha Magyarországon ezek az ismeretek szintén közkinccsé válhatnak és így zenei nevelési eredményeinket - melyek világszerte talán ezen ismeretek birtokában ezért elismertebbek, mint itthon - e kutatásokkal alátámaszthatnánk, akkor a Kodály-i gondolat beteljesítése, elismertetése társadalmi szinten is elfogadottá válhatna. Így a zene elfoglalhatná az őt megillető helyét a személyiség és a nemzet nevelésében..

Jelen írás keretei nem teszik lehetővé, hogy a zene idegrendszeri, lélektani hatását kutatók következtetéseire részletesen kitérjünk. Csak azok megismerésének és közzétételének fontosságára, s mint az egyik „lehetséges küzdési területre” kívántuk felhívni a figyelmet.

Végezetül a zeneterápia külföldi és hazai helyzetéről szeretnénk néhány szót ejteni.

Mint említettük, a zene segítő, támogató, gyógyító célú alkalmazásának kezdetei a történelem homályába vésznek, ezért csak újkori alkalmazásáról szólunk. Az emberi lélekkel kapcsolatos ismereteink bővülése, a mára már szinte az egész Föld lakosságára befolyással lévő, nagy léptékű történelmi események következményei - pl. a gondolkodás ill. szemléletbeli változások - magukkal hozták a pszichológiának, mint tudománynak önállósulását a XX. században. A lélektan, mint tudomány - az élet alakulásának kényszerítő követelményei szerint □ specializálódott (tárgyuk, céljuk, alkalmazási területek szerint), s tevékenységi köre bővült a művészetek bevonásával. Történelmi okok miatt Magyarország e folyamatba késve kapcsolódhatott be. Ez a késés megmutatkozik abban is, hogy a zeneterápiával csak a 70-es évek közepétől kezdtek ismerkedni -egymásról eleinte mitse tudva- azok az egészségügy területén dolgozó szakemberek, akik valamilyen módon kapcsolatba kerültek a külföldi gyakorlattal. A 80- as években a tapasztalatok cseréjének, s az egymástól tanulásnak az igénye létrehozta azt a munkacsoportot, amely először a már működő Pszichiátriai Társaság részeként, majd önállósulva Magyar Zeneterápiás Egyesületként tűzte ki célul rendezvények keretében ill. publikációs formában a zeneterápiának megismertetését, a gyakorlatban való lehetőség szerinti alkalmazását és annak bemutatását. Ugyancsak szorgalmazza az ismeretek bővítését és továbbadását, valamint a zeneterapeuták képzési lehetőségének kiharcolását. A felsőfokú oktatás akkreditálására vonatkozó rendelkezések előírásainak figyelembevétele miatt lehetővé vált, hogy többféle, más intézményi háttérű elképzelés szülessen a zeneterapeuták képzéséről, melyekről még nem döntöttek.

A 90 - es éveket a külföldi kapcsolatok további bővítése, kiépítése jellemezte. A Magyar Zeneterápiás Egyesület képviselőjeként, minden európai és nemzetközi konferencián, valamint több kurzuson, képzésen részt vettem. Ezek az alkalmak lehetővé tették a legújabb ismeretekkel való találkozást s annak itthoni továbbítását. Ezen utaknak, valamint e szakterület támogatását felvállaló -ma már az ELTE önálló karaként funkcionáló- Bárczi G. Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolának köszönhető, hogy két kiadvány (36) megjelent a külföldi gyakorlat megismertetése céljából. További hozadéka volt ezeknek az utaknak, hogy több szakembert megismerve, lehetővé vált, hogy kurzus ill. előadás tartására meghívjuk őket, első kézből biztosítva az információáramlást. E találkozások azt is biztosították, hogy vendégeink megismerkedjenek az itthoni kevés számú szakemberrel, a próbálkozásainkkal és nehézségeinkkel, hogy e kapcsolatok -a bővülő számú érdeklődő miatt- szélesedjenek, gazdagodjanak. Legfontosabbként említjük még, hogy továbbítani tudják számunkra a náluk már kimunkált, tapasztalatokon nyugvó zeneterápiás képzési kritériumokat. Ez azért volt lehetséges, mert pl. Németországban, Finnországban, Angliában, Dániában nemcsak egyetemen oktatják a zeneterápiát, hanem doktori fokozatot is lehet már e témában szerezni. Az így megismert szempontokat a nálunk még kiforrás alatt álló képzési koncepciókba

igyekeztünk beépíteni, azért, hogy az itthon megszerzett diplomák majd az Európai Közösség országaiban mindenütt használhatók legyenek. E nem kis cél érdekében folyik most az alkotó munka.

Összefoglalva:

- Csak az aktív zenélés, éneklés s az ahhoz kapcsolódó igazi élmény adja a zenéről a hiteles tudást, s adja a valódi érzelmi meg- és átélés lehetőségét;
- hogy erre a magyar iskolarendszerben Kodály szándéka ellenére □ kevés kivétellel □ nincs meg a lehetőség, (óraszám, szakember-ellátottság stb. miatt), pedig e kevés kivétel (ének □ zenei általános iskolák, ill. elkötelezett, lelkes, nagy tudású tanárok vonzásköre) immár negyven év távlatából (lásd: K. Udvari Katalin: □Psalmus Humanus□ Ének □Zenei Általános Iskola Kecskemét, 1950.- Püski K. 2000) bizonyítják az aktív zenélés hatását, hatékonyságát, személyiségformáló erejét;
- hogy ezen élményen alapuló, a zenei tudásnál sokkal tágabb, a személyiségfejlődés szempontjából különösen fontos tapasztalatokra már megelőzési céllal is nagy szükség lenne, s erre a zeneközpontú iskolák jó műhelyek lennének;
- hogy a pszichés eredetű problémák, és a pszichoszomatikus megbetegedések számának rohamos emelkedése figyelmeztető jel, melyet a zenélés, a művészetekkel való foglalkozás megelőző lehetőségei szempontjából figyelembe kellene venni az oktatás alsó, középső és felső szintjén egyaránt;
- hogy a hangnak, az éneklésnek közlő, önkifejező funkciója mára nagyrészt elveszett, s ennek □újratanulása□ segíthetné egyrészt a pszichés problémák megelőzését, másrészt az örömteli zenélés élményének megszerzését mindenki számára. Ehhez legegyszerűbben a népzenevel való aktív találkozás, az örömteli, spontán (improvizatív) zenélés és a kórusban való éneklés juttathatja el az □átlag□ embert (lásd Kodály gondolatait);
- hogy ez a cél (önkifejezés, öröm, személyiségfejlesztés) összekapcsolja a zenei nevelést a zeneterápia hasonló célkitűzéseivel
- s hogy a zenével való foglalkozás nemcsak kellemes időtöltés, hanem annál jóval több □ mint ahogy azt Kodály zseniálisan előre látta, amikor azt mondta, hogy „az anya születése előtt kilenc hónappal kezdődik a gyermek zenei nevelése”(37), valamint, hogy „a zene felszabadít.” . Ezeket bizonyítják a zene- idegrendszer-lélek kapcsolatát célzó kutatások, melyek a fentiek kézzelfogható alátámasztását adják;
- hogy e tudományos bizonyítékok további kutatása és közzé tétele □ mely a mai világ gondolkodásmódjához alkalmazkodó érvelést jelentene - talán meggyőzné a kételkedőket és akadályozókat, s szabadabbá tenné az utat a zenével való neveléshez és a zeneterápiához, sőt Kodály végső céljához, a nemzetneveléshez is,
- s hogy a zeneterápia a zenének más megközelítési módjával szélesíti látókörünket, tágítja gondolkodásunkat, módosítja szemléletünket, melyek személyiségünk gazdagítását, fejlődését szolgálják,
- hogy ezért a zeneterápiának tág lehetőségei vannak a fejlesztésben, gyógyításban, sőt még pályamódosítási lehetőségként is megemlíthető.

Önvédő szétválás helyett egymást kiegészítő, közös, nemes cél lehetne a harmonikus emberi lélek kialakítása. A más-más -de mégis rokon - úton megközelített személyiségépítés eléréseért világítottam rá írásomban a hasonlóságokra és az egymást erősítő, színessé tevő különbségekre, melyek miatt a zenei nevelés és a zeneterápia nem kioltják, hanem erősítik egymást.

Kodály Zoltán nagy távlatokat fölvezető gondolatkörének csak egy kis szeletét bátorkodtam a magam tapasztalatai és ismeretei alapján körüljárni, csak remélve azt, hogy valamelyest méltó

módon sikerült célokat elérni. Bátorságot ez a gondolat adott hozzá: „Szép dolog pedig fáradozni a jóban mindenkor....” (Biblia, Pál levele a Galátziabeliekhez 4 : 18.)

Urbánné Varga Katalin

*ELTE Bárczi G. Gyógypedagógiai Főiskolai Kar
gyógypedagógus, zenetanár és zeneterapeuta,
a Magyar Zeneterápiás Egyesület elnöke*

Jegyzetek:

1 Gáti István: A kótából való klavírozás mestersége, Előljáró beszéd - Buda 1802 ; reprint: Zeneműkiadó 1987

2 Orvosi Lexikon Akadémia 1973 - II/570p, IV/600p.; Révai Lexikon Minerva reprint 1991 □ 933p.; Új Magyar Lexikon Akadémia 1962 - III/140p., VI/407p.; Egészségügyi ABC Medicina 1990 -240 és 598p. ; Orvosi szótár Akadémia 1993 -486p.; Magyar Larousse Enciklopédia Akadémia 1994- III/ 854p. , stb.

3 Nikolaus Buzási: A zene és a terápia fogalma, valamint közös nevezője: a zeneterápia (fordítás kézirat)

4 A. Missura: Zeneterápia- zenei nevelés. In: dr. Madarászné -Urbánné szerk.:Zene és terápia - Szöveggyűjtemény BGGYTF.1996. 9-21 p.

5 Kodály Zoltán: Tanügyi bácsik! Engedjétek énekelni a gyermekeket! 1956. In: Visszatekintés I. (Sajtó alá rendezte és bibliográfiai jegyzetekkel ellátta Bónis Ferenc). Zeneműkiadó Bp. 1974. 304-306p.

6 Kodály Zoltán: Mire való a zenei önképzőkör? 1944- In. id. mű / 156 p.

7 Kodály Zoltán: Magyar táncok 1729-ből -1951 - In.: id. mű / II: 274 p.

8 Kodály Zoltán: Igaz, hogy nem engedik énekelni a gyermekeket! 1956- In : id. mű I. □309 p.

9 Dr. Baráth Árpád: Lépésről lépésre a javulásig: egy komplex művészetterápiás program hatékonysága a háborús és egyéb traumák kezelésében Horvátországban és Szlovéniában. In: Pszichoterápia folyóirat 1996/ március -93-103 p.

10 Az esztétikai pedagógia angol elmélete, Herbert Read esztétikája In: Parlando 2000/3-4 sz. 45 p.

11 Szokolay Sándor: „A művészetek felelőssége: erkölcsi felelősség!” In Művészeti nevelés □ Országos Konferencia 1999. - KOMA lap 44 -48 p.- ill. ugyanitt lásd még e témában Pokorni Zoltán, dr. Gereben Ferenc, dr. Bolberitz Pál, Jelenits István, Horányi Özséb, dr. Tomka Miklós, Bodóczky István, stb. írásait.

12 Kodály Zoltán: Mit akarok a régi székely dalokkal? 1927. In: Visszatekintés I. (Sajtó alá rendezte és bibliográfiai jegyzetekkel ellátta Bónis Ferenc). Zeneműkiadó Budapest, 1974. 29-30 p.

13 Berecz András: ...Bú hozza, kedv hordozza...1998. □ 184 p.

14 Berecz András i. mű 25p.

15 Berecz András i mű 50 p.

16 Ének-zene tanítása 1985/5; Muzsika 1988/9, 10, 12 ; ill. 1992 / novemberi száma ; valamint Módszertani lapok 1997 / Ének-zene 4. évf. 2 szám; Friss Gábor: Be van fejezve..?! Parlando 1997 / 2 -8-10 p. és Szőnyi E. szerkesztésében „ Kodály Zoltán nevelési eszméi a harmadik évezred küszöbén” Kodály Intézet 2000., stb.

17 Dr. Szendi Gábor: Három immunológiai kórképnek diagnosztizált eset pszichoterápiája In: Pszichoterápia 2000 / június 226 p.

18 Fekete Anna : Hal(l)hatatlan hangjaink □ előadás kézirat . Elhangzott 1998. Pécs. Korai Fejlesztők IV. Országos Konferenciája

19 Aradi Péter: Membránzizegés vagy élő zene (Interjú Halmos Bélával és Sebő Ferencsel) In: Muzsika 2000 július / 21-24 p.

20 Fekete Anna: Zeneterápia - Hang / mozgás terápia Kézirat 1995

21 Kobzos Kiss Tamás : Gondolatok a népzene oktatásról a NAT ürügyén □ Parlando 1998 / 1-2. , 54-60 p..

22 Szokolay Sándor: Gondolatok a művészeti nevelésről □ Módszertani Lapok / Ének-zene 1999 szept. - 13-18p.

23 Varga István (Szlovénia): Gondolatok a tatabányai komplex művészeti terápia kurzus kapcsán. Parlando 1997/5, 30-31 p.

24 Kodály Zoltán: Beszéd az OMIKE társasbédjén 1947 □ Visszatekintés II. (Sajtó alá rendezte és bibliográfiai jegyzetekkel ellátta Bónis Ferenc). Zeneműkiadó, Budapest, 1974. 496-497 p.

25 Aradi Péter: Membránzizegés vagy élő zene In : Muzsika 2000 / július 21 □ 24 p.

26 Aradi P. i.. mű.

27 Solymosi Tari Emőke: Beszélgetés Dobszay Lászlóval a Magyar Egyházzenei Társaság által szervezett oxfordi-londoni tanulmányút után. Parlando 1998/4 □ 5 p.

28 Kodály Zoltán : Gyermekkarok 1929 □ In: Visszatekintés I. (Sajtó alá rendezte és bibliográfiai jegyzetekkel ellátta Bónis Ferenc). Zeneműkiadó, Budapest, 1974. 39 □ 45 p.

29 Kodály Zoltán: Gyermeknap beszéd 1951 In: id. mű I . 246 □ 247 p.

30 Varró Margit: Zongoratanítás és zenei nevelés 1989 Editio Musica. A német nyelvű kiadás előszava

31 Berecz András ...Bú hozza, kedv hordozza.... □ 99 p.

32 J.Laplanche □ J.-B. Pontalis : A pszichoanalízis szótára. Akadémia Kiadó Budapest 1994. 348 □ 354 p.

33 Kulcsár Zsuzsa: Korai személyiségfejlés és énfunkciók, Akadémia 1996. 120-137p.

34 Raffai Jenő : Megfogantam, tehát vagyok , Útmutató / 1997. 3- 126p.

35 Clynes, M. (Ed.) 1982: Music, Mind, and Brain: The Neuropsychology of Music; Critchley, M. & Henson, R.A. (Eds.) 1977 □ Music and the Brain: Studies in the Neurology of Music □ London, W. Heinemann Medical Books Limited; Deliege, I. & Sloboda, J. A. (Eds.) Perception and Cognition of Music □ Hove: Psychology Press Hodges, D. A. 1996 □ Human musicality In: D.A.Hodges (Ed.): Handbook of Music Psychology 2nd. Edition San Antonio: IMR. Press; Steinberg, R. (ed.) Music and the Mind Machine: The Psychophysiology and Psychopathology of the Sense of Music □ Berlin, Strindberg; stb.

36 Gertrud Orff: Orff zeneterápiájának alapfogalmai BGGYPTF 1994 (a FEFA és a PSzM projekt támogatásával) □ ill. Zene és terápia □ Szöveggyűjtemény (szerk.: dr. Madarász né □ Urbáné) BGGYPTF 1996

37 Kodály Zoltán: Gyermeknap beszéd 1951 In.. Visszatekintés I. (Sajtó alá rendezte és bibliográfiai jegyzetekkel ellátta Bónis Ferenc). Zeneműkiadó, Budapest, 1974. 246p.



TÁ-TI-KA®