

# VÁZLATOK A ZENETERÁPIÁHOZ

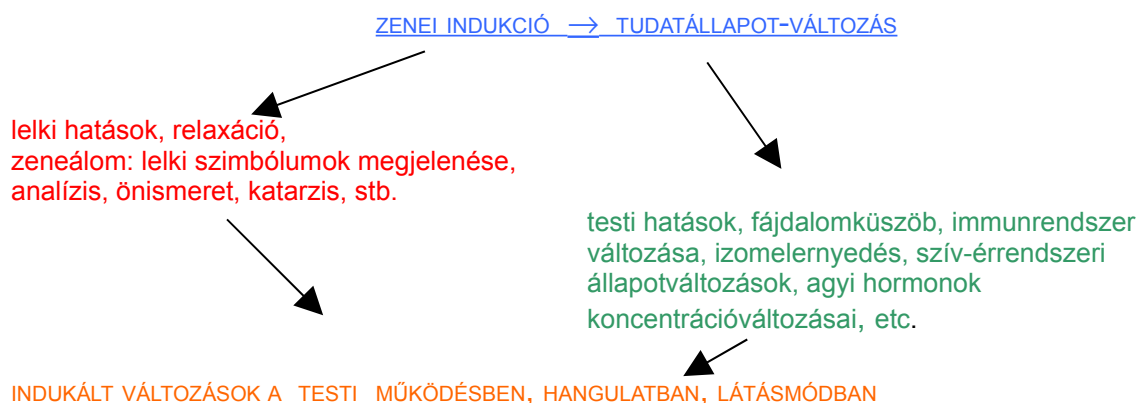
(JEGYZET, NEKED, A ZENEMŰVÉSZETI EGYETEMEN, BUDAPEST, 2006, DUNKEL)

Szia! Gyere velem, ezúttal egy spéci koncertre. Ezen a koncerten az idegsejtek kisülései adják a zenei mintát: gondolatok szimfóniájára hívlak. Biztosíthatlak, hogy sokszínű lesz, mert a zeneterápia tudományközi terület, ennek köszönhetően igen változatos és üdítő. Tuti, hogy ez nem szakbarbarizmus, és nem unalmas. Gondolj bele: kinek ne lenne lelke? Lelki dolgai, élethelyzettel járó problémái? S ki ne hallgatna zenét? Sétálj velem végig e jegyzet lapjain, s megtudhatjuk;

- Mi a zene?
- Mit értünk terápián?
- Milyen betegségeink vannak?
- Miben segíthet a zene?
- És akkor, mi is az a zeneterápia?
- Vajon kik végezhetik?
- És akkor hol és kiken alkalmazható a zeneterápia?

\* \* \*

Hunort az osztályon láttam viszont. 2000-ben bizony, még volt hálós ágy. Ott tombolt egy darabig, majd sértődötten a fal felé fordult. Ha valaki a kórterembe lépett, ordított. Harmadjára tértem vissza, de ezúttal egy szoprán furulyát hoztam magammal... és játszani kezdtem. Hunor kacagott. Viháncolt. Nevetetett. Egészen az ágy széléig merészkedtem. Rám sem figyelt, de a zenének nagyon örült. Talán, ha 23 éves lehetett, de arca most öregnek tűnt. Ám a furulyaszó után, ami nem több, ha 3 perces volt, úgy örült, olyan ártatlanul és önfeledten, mint egy gyerek... -Ezt hogyan csinálja? -Kérdezte a nővér. Hát erről szólok neked, röviden. Csak a lényegét érintve –de azért tudod, sokkal nagyobb a zeneterápia -több résztudományt is magába foglaló- ismeretköre. A zeneterápia a **művészet lelki hatásaival** és az érzelmi kommunikáció erejével gyógyít. Számos **testi és lelki hatással** bír. Lényege, a **tudatállapot-változás** indukálása:



...És akkor a hangyák menetelnek. (Bő szekundos dallam, [pl. fá-szó helyett fá-szi#] felle, skálaszerűen, a szintetizátoron). Mennek a fa tetejére, fel. Mutatjuk a kezeinken, a levegőben lépdelő ujjainkkal, mászunk felfelé ... és a lombok között... a lombok között lakik valaki... Széthatjuk a lombokat (amit csak lehet, a kezünkkel mutatjuk, most épp a faágakat), vagyunk vagy tízen (tehát sokan), és várjuk, ki is lakik a lombkoronában?

Mongol idióta van vagy három, közülük az egyik, enyhe skizofrén. Egy autista<sup>1</sup> fiú himbálja magát, arrébb egy nyáladzó arc pislog a tolószékben. De mind kíváncsi. A szintetizátoron megszólal egy kisterc: a-fisz, a-fisz (szó-mi) mondja, s a vidám D-dúr szinte csakúgy szikrázik a mélyebb hangfekvésben játszott bő szekundos (bé-cisz) g-moll dallam után. Kakukk énekel!! (szó-mi). Én is fütyülöm a jellegzetes, jól kivehető kakukk-motívumot. Van, aki felvisít örömeiben. Van, aki csodálkozik. Élvezem a munkám, bár néha kettős könyvelek, befelé is beszélek. A kérdésem az, ügye nekik is van joguk örömhöz? Talán még egy kis létmegértéshez is? De otthagytam a szomorúságom; haladunk tovább. A madár hívja a párját: hosszan trillázom, trillázom és csak trillázom a hangszeren. Verdesünk a szárnyunkkal. Ingerszegény életünkbe egy maréknyi napsugár költözik. Van egy vendégünk, szociális szervező szakos hallgató. Nem érti, mit csinálunk, sokszor még hülyéskedünk és „ezért még fizetnek is”. Mert nem tudja: MI A ZENE? Alapvetően: zenélni = mozogni. Mozogni = jeleket adni. Kommunikálni.

1. Zenélni – érzelmeket felkelteni.
2. Terápiásan: a felkeltett érzelmeket tudatossá tenni! –Mit érzek? Miért érzem?
3. Segítséggel és fokozatosan: átváltozni. –Megértem. Elfogadom, elengedem.

Éltünkhez, rossz beidegződéseink (düh, depresszió) miatt életünkhöz **új szempontot** (elfogadás, türelem), majd **új reakciótípust** (feldolgozás, elfogadás, humor, vagy pl. sportban való agresszió kiélés) váltani. Adott zenére **KIVÁLTOTT** (kondicionált) ÉRZÉS, állapot, segíthet a stressz, a fájdalom leküzdésében. Ezt nevezik lehorgonyzásnak, anchoring –nak (anchor –horgony, németben: Anker)

Zenélni, nem szavakkal elmondani valamit, annyi is, mint kikerülni a NYELVBE ZÁRT LÉTEZÉS csapdáját. A gondolatok, a nyelv, az elvárás, a kultúra, annyira befolyásol bennünket, hogy még a percepciót (érzékelés-észretevés) is meghamisítja. Csak azt láthatjuk, amire látni tanítottak. Mindent szavakon, így egy **ELŐRE ELKÉSZÍTETT** jelentéshálón fogunk fel. A zenei elmélyedés a meditációhoz hasonlatos, egy tisztább tudat előszobája. Valamiképp ki tudja kerülni a nyelvi és kulturális torzításokat. Zenében a tudat fénye nem törik meg a szavak törőközegén. Mert a zene nem szóbeli, szakszóval: **nonverbális**. A szavakon túli, de hát nem is lehet szavakkal mindent elmondani. A világ jóval tágabb annál, mintsem szavakkal lefedhető lenne. Mindnyájunknak voltak már olyan élményei, amit szavakkal nem tudott átadni...

Hát akkor mi is a zene? Minden, ami **REZGÉS** (mozgás, ciklikus, periodikus mozgások), sőt, többfajta rezgések kombinációja. Tehát a kristály rezgése, a bolygók periodikus mozgása, és a csillagok keringése (musica mundana = a világ zenéje) is zene. Az ember zenéje (musica humana) = művészet. A művészet azonban nem hasznos. Nem üzlet, bár azzá tehető. Ám, ha azzá teszik, akkor már csak termékről lesz szó, azaz: a piac befolyásolta műalkotás akár megszűnik műalkotássá lenni. Áruvá válik. Volt jó régen egy pasi, Platón, aki a piacon sétálva azt mondta egy agyagművesnek: mit kérkedsz a termékeiddel? Jó, jó, elég szépek, de te minden hónapban más fajtát csinálsz, akár az eddigi szebbet és jobbat silányabbra, persze más mintájúra cserélve. – Igen Platón –szólt a kereskedő- de hát nekem a vevőim ízlését kell követnem. –Hát ez a

<sup>1</sup> autosz= önmaga, görög. Az autisták agyának olyan részei sérültek, melyek a szociális viselkedésért felelősek. Az ilyen személy szorong másoktól, még egy méterre sem lehet megközelíteni, nincs érzelmi kötődése, kommunikáció nincs, vagy erősen nehezített, de legalábbis a beteg részéről egyoldalú. Érintésre dührohammal válaszolhatnak. Kutyaterápiában a kutyát azonban simogatják, neki parancsokat is adnak (kommunikáció!), sőt vele együtt hegerőznek.

baj –felelte sóhajtva Platón- **az igazi művész nem a piacot követi**, hanem a belső sugallatot, ihletét, és az ideákat<sup>2</sup>.

A művészet az emberi kreativitás (= teremtőerő, alkotókészség) aktivitása során jön létre. Mikor alkotunk, vagy épp adott problémára keresünk megoldást, az olyan, mintha egy zárt szobában lennénk. Csak **egy** ajtót látunk, pedig ezer ajtó is nyílik a szobából! Csak nem vesszük észre. Az ALKOTÁS TÖBBÉRTELMŰ SZÓ, VAN LELKI, MŰVÉSZI, SŐT TERMÉSZETTUDOMÁNYOS VONATKOZÁSA IS.

Természettudományosan megfogalmazva: a fizikai eseményeket illetően végtelen lehetőség van. Ez a kvantumbizonytalanság = állandóan változó energia és részecske hullámzások. -Tudod mi ez? Ezek potenciák (lehetőségek végtelene) ⇒ megvalósuló, konkrét hullámfüggvény ⇒ egy, már létrejött, konkrét esemény/folyamat. A psziché leárnnyékoló hatása (el sem hiszem, hogy ez megtörténhet, azt tanították, ez tudománytalan, a kultúra azt kódolta belém, ez képtelenség, stb, stb.) miatt azonban egyszerűen **nem látunk, vagy nem tudunk látni**, hinni, elképzelni és ... teremteni. A zene pedig teremtés, a zeneterápia a fantázia újrateheremtése. A **képzelet** erejével, a **szemlélődő tudat** segítségével új, a betegségbeli tudatállapot meghaladó tudatot tudunk elérni. Erről később, most nézzük a zene mibenségét!

VIZSGÁLJUK MEG, TESTÜNK-LELKÜNK ÁTHANGOLÓIT, A ZENE SZEREPLŐIT.

A **ritmus ereje** nem lebecsülhető, ezt tartom a zeneterápia legfőbb erejének, mivelhogy az **egész Univerzum zenei jellegű**, tehát ritmikusan, minták alapján szervezett. A ritmus [sarkítva] objektív. A DALLAMOK inkább már a személyiség **emocionális**, szubjektív rétegéhez tartoznak, amibe érzelmek, szociális hatások és szabályok is benne vannak, de az álmok és vágyak, a fantasztikum világa is. A dallam tehát: szubjektív. A kompozíció **szerkezete**, a struktúra (forma) sokszor kifejezetten **intellektuális** bravúr lehet. A kompozíció inkább szociális, amiben helyet kaphat transzcendentális dimenzió is (Bach Magnificat –ja nem csak formai bravúr, egy ima is.)

A RITMUS. Az etimológia [eredetán] nem fölösleges, ne feledjük a ritmus szavunk eredetét; ερυσθαί (erüszthai) =elhárít/oltalmaz/összetart, rhein=folyjni, erüein=húz, vonszol, **alakzatban** marad= **működésben** tart. A ritmus tehát: **rendezőelv**. A ritmus minden funkció, történés olyan paramétere, amittől a minőség az, ami. Ha meg akarjuk változtatni az életünket, egy működést, egy formát, a ritmust (mintát) kell megváltoztatnunk. Ezért tartom a ritmust arkhé-nak (αρχαι=őselv[ek], ok, kezdő feltétel<sup>3</sup>, lényeg, princípium). De a ritmus nem monoton ismétlődés! Nem ütem, hanem ritmus: tetszőleges arányok/ismétlődési/együttműködési minták. A ritmikus mozgás, a táncterápia még stroke<sup>4</sup>-os, bénult betegek számára is jelentős rehabilitációs lehetőség!

A zene ritmus, de úgy, hogy ritmusok hierarchiája (egy hang frekvenciája is ritmus! + a hangköz vagy harmónia hangjai egy közös frekvencia mintázatban egyesülnek + a dallamok ritmikus összetevői is kiadnak egy nagyobb egységet). A hangok, zörejek, dallamok, egyidejű harmóniák, több egyidejű dallam (kontrapunkt) szín, erő, tónus: jelentésrétegeket, tehát ritmusmintákat halmoz egy szuper komplex egységgé.

<sup>2</sup> Ógörög Gidea, majd idea: alaplanta, elképzelés, képzet, kép, terv. Itt azt jelenti, minden művészetben fellelhetők a természet alapvető törvényei, pl. szimmetria, mértani sorozat (Fibonacci, [1,1,2,3,5,8,...]Lucas sor[1,3,4,7,11...]), spirálok arányai a zenében, arany metszés, stb.

<sup>3</sup> Elveket, ősz-okokat kellene írnom, a görögben ennek csak többes száma van.

<sup>4</sup> stroke= simogatás, ütés, csapás, orvosi értelemben gutaütés (apoplexia), agyi érkatasztrófa okozta centrális (központi idegrendszeri) bénulás.

A lét lényege = információ + energia.  
Az energiához adott információ  $\Rightarrow$  szerkezet.

Ezt bizonyítja, pl. a felépülő ház. Már a téglák atomjai is energiából, és az őket összetapasztó irányított (tehát információval kevert) energiából áll, ami szerkezetet, tehát magát az anyagot eredményezi. A ház terve = információ, az energia az, ami az információval együtt egy másik szerkezetet (alapelemek, téglák) egy magasabb szerveződésű szerkezetet = a házat adja ki. Megszervezni = irányítani, információt adni, ami mindig ritmikusan terjed az univerzumban.

Instituto ergo sum = irányítok/megszervezek, tehát vagyok –s ez mind a ritmushoz kötődik! A világ a ritmikus létezéssel vette kezdetét!

Egyetlen hang is ritmus: egy cső, vagy húr, vagy membrán rezgése. A rezgés gyakorisága (=frequentia) adja a hangmagasságot, ereje (amplitúdója) a hangerőt. Az alaphang (a hang magassága) gyakorlatilag számtalan apró részrezgés (a húr, a síp rezeg egészben, de felében- harmadában, negyedében-ötödében, stb. is,) eredője. A részrezgés zenei nyelven: **felhang**, aliquot (=néhány). A hang is, a 3-5 hangos zenei motívum (legkisebb értelmes zenei egység) is tónus (hangszín). A **felhangok** adják a **hangszínt**, attól függően, melyik felhang milyen erősen van jelen az adott hangban.

Egyetlen hang is, a szimfónia és maga a zeneterápia is tónus. Motoros, érzelmi, sőt, fizikai **tónus**, τόνοϛ= 1. feszültség (húr), az izom (kéz) feszülése, ami s ahogy a hangot létrehozta, 2. beszéd, hanghordozás, modor, 3. hangszín, festészetben a színek modora, fénye, 4. zenedarab egészének megformáltsága, módban, valamilyen tónusban való megírtsága. A hangok egymás utánisága a szuperkomplex rendszer második lépcsője, dallam keletkezik. A zene az alábbi hierarchiák szerint épül fel, a:

HANGOK = amolyan, betűk, fonémák, morféma. Építőkövek, modulok, alapelemek. A hangok egyedi rezgések, ám már önmagukban is más részrezgések (az ún. felhangok): minden egyes hang rengeteg részhang **összegződése**. A zenei nyelv alapegységei. A hangadás 1/ kapcsolattartó és 2/ informatív-manipulatív (nászra hívás, vészjel, hazugság) funkcióval bír. A kanadai kutatások igazolták, hogy már 6 hónapos korban mintegy rendszerbe (tonalitás, hangnem, pl. dúr, moll) illesztjük a hangokat. Spontán játék alatt, többször exponált gyermekdalokba esetenként 'hamis hangot' keverték: ez jól látható orientációs reflexet (hol vagyok, mi történik, mit jelent ez az inger?) indukált a kicsinyeknél. Ugyanez az EEG –vel elvezetett agyi hullámok mintázatán is megfigyelhető. Az ősi, védikus nyelv minden hangja már egy értelmes jelentés is! A természeti népek zenéjében az egyes hangok önálló szimbólumként is léteznek! A hangok és a harmóniák közötti idő és egymáshoz való időbeni viszony (addicionális és multiplikatív<sup>5</sup> viszonyok) adja a **ritmust**. RITMUS = mérték, lépték, arány<sup>6</sup>= ratio, proportio, ritmusban kódolt [egyéb] információ. Lám, a ritmus megint itt van, jól látod, kedves olvasóm, s nem csak időbeni (temporális) folyamat, processzió, előrehaladás. Sőt, inkább ciklikus, visszatérő, ami persze az európai időfogalomtól idegen, pedig ilyen a kínai, indiai, sőt, ilyen volt az ókori görögök idő felfogása is.

<sup>5</sup> Rövid és hosszú váltakozása, a rövid érekek kiadta hosszabb szótag, vagy hang. A multiplikatív ritmus a régi, menzurális notáció (kottairás) zene sajátja, különböző arányok (proporciók) szorzó-osztó ritmusok. A ritmus eredetileg a hangsúlyos verselést jelentette.

<sup>6</sup> Ne feledjük: a matematika a zenéből (Pythagóreizmus) születik, a közép tana, arany metszés, súlypont, geometriai szerkeszthetőség, középarányos, irracionális számok, vetület, stb. Természetesen az asztrológia is jelentős fejlesztő hatása a matematikára nézve.

**-Idő?** Az idő nem hogy nem lineáris, de még csak nem is cirkuláris, bár ez a legjobb modellje. Az idő nincs! Az idő a tér negyedik dimenziójának tökéletlen észlelése. A zene tehát nem időbeni művészet, a dallami, harmóniai viszonyok nyelvi –téri összefüggések, AZ IDŐBENI FOLYAMATOK TÉRBENI STRUKTÚRÁKKÁ állnak össze az agyban. A zenével agyi újra strukturálás, tudati változás érhető el.

Már egyetlen hang vagy 15-30 részhang eredménye, összegződése (additio, summatio), ez is ritmus. A rezgési minták (ritmikus folyamatok, ciklusok) szuperponálódnak, helyeződnek egymásra, a végtelenségig bonyolítva a mintákat – kölcsönhatásokat. Ezer kicsi minta egy nagy összmintában (Gestalt, holon, holisztikus felépítések) alakítja ki a végső minőséget: mind élőben, mind a holt, anyagi univerzumban, mind az agyunk gondolattengerében. Az agyban számos: gátló sejtet (a hozzájuk tartozó több tucat sejt kisülését gátolják) gátló sejt (a gátlókat gátló-vezérlő pyramis sejtek és a pyramis sejtek aktivitásának szinkronizációja) van, igazi karmesterek! A dallam ritmusa konkrét beszédszervezés, különösen az ún. **verbális zene** (gótika–késő barokk, kb. Mozartig) korszakaiban. A harmóniak váltakozása a harmónia ritmus: a tagolás, váltások ritmusa. A ritmikus visszatérések adják a darab **alapkarakterét** (pl. csárdás, keringő, foxtrot, tangó): tánc, **lűktetés** (pulsus) adja a végső karaktert: gyász, erotika, zokogás, szökellő öröm, stb. A ritmus tágabb értelemben **arányosság**, és nem annyira csak a zene, hanem az építészet, a festészet, a költészet, de az egész univerzum **alapfogalma** is. Nincs működés, mely ne lenne ritmikus. A zenei ritmus jól láttatja; a **ritmus működéseket** és funkcionális egységeket **szervez egybe**, vagy tagol szét (= szervez egy másik egységbe) egymástól. A víz dipólus molekulája: ritmus. Az elektron proton körüli elkenődése: ritmus. A Jupiter keringési ideje: ritmus, az epilepszia elektromos aktivitása: ritmus. Az izmok összehúzódása az elektromos impulzus, az aktin és miozin [izomfehérjék] ritmusa, és a szőlőcukor, az ATP<sup>7</sup> „energia vegyület” bontási ritmusa is, stb. Tényleg, minden ritmus. A hetyke templomtorony tövében megbújó kunyhó méretaránya is: optikai ritmus.

#### DALLAM

A DALLAM nem más, mozgás, testbeszéd, **kifejező mozgás** = gesztus és sikoly. A hangok oly magasak (mélyek) és olyan lassan vagy gyorsan következnek egymás után, s olyan logika<sup>8</sup> szerint, amit megértünk (miként a konvencionális beszédmegértésben). (Ez igaz a kortárs zenére is. Dallamszerkesztésben Bartóknál logikusabbat nem ismerek.) Ha egy dallam jelentését meg akarom ragadni, muszáj reá **mozogni**, így átélve biztos tudást szerezhetek, mekkora a dallam energia és térigénye, lépni, vagy szökellni kell-e reá? (vö.: a Dalcroze -féle euritmiai mozgásokkal). Figyelem, a zene időbenisége csak percepció szinten fontos. A zene építészet= alá-főlé rendelt hierarchiák jellemzik.

Ugyanakkor egy dallam nem más, mint (testbeszéd hangokban!) **kifejező mozgás**: egy dallam hatására az agyban éppolyan kérgi és kéreg alatti területek lesznek aktvak (EEG és PET<sup>9</sup> vizsgálatok), amik jóllakottság, evés, szexuális kielégülés folytán is aktivizálódnak. De leginkább a barátságos szavak, az elfogadás és szeretet. (Zindel

<sup>7</sup> Adenozin-triphosfat, melynek felépítésekor a sejt energiát tárol, melynek bomlásakor a sejt visszakapja, mégpedig szabályozott formában nyeri vissza az energiát.

<sup>8</sup> Ez a logika a kor stílusa (pl. barokk) nemzeti karaktere (pl. olasz) a zeneszerző egyéni nyelve (pl. Vivaldi). A zseni egyéni nyelvjátékát megértjük, a skizofrén szókitalációit, neologizmait nem. Bár minden zeneszerző dallamalkotása egyéni, a koherencia, az összeállítás, a szépség, a kompozíció szervezettsége oly fokú, hogy végül is esztétikai minőség áll elő.

<sup>9</sup> Pozitron Emissziós Tomográf, elé szervezetből is képes metszeteket, rétegfelvételeket készíteni e modern, orvosi, képalkotó eljárás. (Tomo=metszet, graféin=írni-rajzolni, tomográf=metszetrajzó)

Segal, Helen Mayberg, 2002, Toronto). Tehát a **gondolatok, a tanulás megváltoztatja az agysejtek közötti kapcsolatokat!** Ezt 13<sup>ik</sup> éve tanítom, mert bár nincs laborom, horribilis értékű műszereim, biológusom, matematikusom, emberanyagom eszközös vizsgálatokhoz, miként a torontói egyetem kutató zeneterapeutáinak, de még pedig fizetésem sincs. Én magyar, éhező tudós vagyok, aki ingyen dolgozik, és akinek a gondolatait a tudományos paradigma csak megerősíti –még ha utólag is. A magyarhoni érvényesülésben igen gyakran nem a teljesítmény, hanem az számít, ki milyen érdekkörökhöz tartozik. Fontos! A zenei **prozódia** (a beszédrítmus<sup>10</sup> [artikuláció, beszédtempó, elválasztások] és a beszéd dallama nélkülözhetetlen a beszédfelismerésben. A Broca (motoros) beszéd központ (gyrus frontalis tertius<sup>11</sup>, jobb kezeseknél baloldalon lehet) aktivizálódik a zenehallgatás során.

ZENE NÉLKÜL NINCS BESZÉDMEGÉRTÉS. (És ez biológia. A fátikus [üdvözlő] kommunikáció, a gesztus, a testbeszéd mind, a mimikához társított **kifejező hangokon** keresztül vezetnek a fejlettebb beszédszervezéshez.) A zenetörténet két esetben tud arról, hogy agyvérzés utáni Broca kérgi sérülés után, afáziás (aphasia= beszédképtelenség) zeneszerző még komponálni képes. Tehát az emberré válás hajnalán a prozódia (görög: προσ+ωδία, latin: ac+centus = hozzá+éneklés, a szavak hangsúlyozása, kvázi éneklése, a szavak sajátos melódiája) fontosabb lehetett, mint maguk az egyre konkrétabb jelentést hordozó szavak! És a gyermekeink intrauterin (méhen belüli) fejlődésük során mindezt már érzékelik! (Beszédaktusok, hozzá kapcsolódó emóciók, társas helyzetek és szükségletek.) A zene és beszédmegértés szenzoros része, a beszéd expresszív részében a Wernicke (szenzoros beszédközpont, gyrus temporalis primus) mező vesz részt, de a Broca és Wernicke központok sem izoláltan működnek. (Az agy holografikus szerkezete, kapcsolatgazdagság.)

#### HARMÓNIA, ÖSSZHANG

**HARMÓNIAK** = összeállítások és illesztések, arányosságok, szimpátiák, kapcsolódások, egybe-foglaltságok. A hangok, a dallam (és a szólamok) hangjai sajátos viszonyban állnak egymással. Rokonok, vagy idegenek, szelídek, vagy ellenségesek. A hangok kiadta **harmónia** (össze-hangozni), azaz a hangok összeillesztéséből egyszerre kiadódó hangzat az összhang. Ez a hangok egymáshoz való **viszonya, kapcsolata**. Sok zenemű esszenciája a harmóniában ragadható meg. Ilyenkor dallam nélkül, csak az összhangzattani kivonatot játszva, megkapjuk ezt az esszenciát. Létezni= együtt lenni. Ekképp a harmónia kozmológiai fogalom! Az akkordok ('több húr') gyakran **taktilis** (tapintási, haptikus = simogatással-mozgással összekapcsolt tapintás) ingerületasszociációt vált ki az agyban. Ha valaki jó zenész, és gondolkodó, ehhez nem kell PET vizsgálat, ami csak utólag igazolta a zenészek közösleges, napi tapasztalatát.

A zenére (= többszörösen komplex ritmushierarchia) pedig azért van szükség, mert: mindenki a saját világában él, s bár szavakkal építünk hidakat, a szó pontatlan, s világot cserélni meg nem tudunk, hogy megtudjuk, milyen a másiké? Maradnak a szimbólumok, a foltok, színek, arányok-, és a zene, ahol eltűnnek a szavak (= tökéletlen közvetítők, félreértés). A törzsfajlás során alakítottuk ki ősi szimbólumainkat. Az elemi percepció szintjén egyes percepciók egységei (szagok, hangok, látvány) **jelzés** (előlegzés, anticipáció) funkciót vesznek fel, melyek támpontot (nyom, [indice], a szakadatlan változásban meglévő állandóság, mint viszonyítási lehetőség) jelentenek, és helyzetek, dolgok felismerésében segítenek. A jelzés, a jel a szimbólumnyelvek, így a zenei

<sup>10</sup> Másképp: 1. kvantitás, a szó hangsúlyos szótagja (τόνοι), 2. a szótagok hosszúsága (χρόνοι) –Arisztotelész, Poétika.

<sup>11</sup> Gyus, girusz (görög)=tekervény, csigavonal. Frontális=elülső, itt: a homlokleányhoz tartozó, tertius, terciusz=harmadik.

szimbólumnyelv alapegysége is. Eredete az állatoknál a biológiában, etológiában ma is fellelhető. Már a patkányok (sajátjaim, Patakos és Zafar) is megtudják különböztetni a konzonanciát és disszonanciát!<sup>12</sup> Sőt, (nekem van időm megvárni, míg rájönnek, hogy) a patkányok képesek dallamokat, sőt, nyelvi dallamok (különböző nyelvek melódiáinak) megkülönböztetésére. Vagy, amint megfigyeltem, Malacz (Malkuth) kutyám rengeteg nyelvi, nyelv-dallami fordulatot képes volt differenciálni: a **dallami jelentés, mint protonyelv** (előnyelv, visítás, madárének, vészkiáltás) **a biológikumban adott**. Rizspintyeim is megtanulták értelmezni rajongó kitérőseim jellegzetes dallamát: „szíjjel puszilom azt az elviselhetetlenül gyönyörű pofádat!” A nyelv zenei-melodikus eredetű, a protonyelv (előnyelv, nyelvkezdemény) működése biológiai tény.<sup>13</sup>

#### KREATIVITÁS - GYÓGYULÁS

Az egészségügy a beteget nem teszi képessé arra, hogy „gondba vegye önmagát”. Iatrogén<sup>14</sup> ártalomként; valódi, tanult tehetetlenséget<sup>15</sup> idézünk elő (learned helplessness). Mert eleve **arra tanítjuk a beteget, hogy majd az orvos, majd a gyógyszer meggyógyítja. A saját erőfeszítése nélkül**. Ez elsősorban mentális problémákkal küzdő betegek esetén igaz, de testi betegségekben is **infantilizáló hatású!** A gyógyulás, ahogy a magyar mondja, valamiféle **egész-ség**. Azaz integráltság, teljességben lenni –tudniillik a **léttel** (én-mások, testi-lelki-szociális, hivatásbeli-transzcendentális) teljesnek lenni.

Tehát a **gyógyuláshoz** valamilyen életmód és gondolkodásmód **változás** mindig **kell!!!** A **gyógyulás a lét újragondolása és újraépítése** (lásd; tanulás, játék, kreativitás). A **műalkotás** születése is hasonló: a **lét megértése, a lét kitakarítása**, a fölösleg eldobása, az eddigiek újraértelmezése.

Ha pedig ez így van, akkor sikerül két mondatba belezsúfolnunk a lényegét: A kreativitás filogenetikusan, talán 3 millió évvel korábban (tudatosan alakított) köeszközök jelentek meg. A Homo Habilis nem [csak] alkalmazkodott, hanem kitalált (= adaptáció helyett asszimiláció!).

Ha olyanok lettek volna, mint a mai átlag ember, aki csak alkalmazkodik, s megy a reklámok, a divat, a „trendiség” és a politikai propaganda után, a Homo nemzetség soha nem indul el az eszközkészítés (invenció, asszimiláció) útján. Amikor Guilford az intelligenciát kutatta, rájött, a kreativitást nem fedik le az IQ tesztek. A kreativitás divergens (szertefutó) gondolkodást nagyban igényel, látnoki, ösztönös, tehát eleve elűt a konvergens (lépésről lépésre haladó, közelítő, pragmatikus, TÉNYORIENTÁLT) gondolkodástól, vagy viselkedési stílustól. És még ma is igaz: **eltérni bűn**, vagy betegség. A tehetségeink fele, Magyarországon üldöztetést, elnyomást szenved el! A kreativitás új utat keres, eleve nem lehet átlagos, norma szerinti, így devianciának tűnhet számos esetben, -amit a környezet, főleg az irritábilis magyar nép, büntet! A divergens gondolkodásúak éppoly hátrányos helyzetben, „kisebbségben” vannak, mint a

<sup>12</sup> 2004 Mi a zene? -Dunkel

<sup>13</sup> Lásd Juan Torro számítógéppel előállított nyelv-hangzások (halandzsa francia, ill. halandzsa angol = nyelvi zeneiségek) bemutatását patkányoknak, 2005

<sup>14</sup> iatros (jatosz = orvos), az orvostól eredő (pl. ártalom). Latinban és görögben nincs j betű, az i betű jelöli a j hangot is.

<sup>15</sup> Depresszióban általában már rögzült, negatív gondolkodásmódot találunk a betegeknél. Az ilyen beteg akkor is azt hiszi, hogy mindennapi problémáiban nincs segítség, vagy segítő személy, ha ez nem így van. Egyedülállónak, magányosnak hiszi magát, és nem is fogad el segítséget, vagy nem ragadja meg a segítő kezeket. Így egy negatív gondolkodási spirál indul be, nagyon alacsony önértékeléssel és tehetetlenséggel párosulva. A valódi tanult tehetetlenség lehet reális élettapasztalat, amikor lelki bajainkra még az intézmények, orvosok sem adtak jó választ.

kreatívak, mozgássérültek, vallási kisebbséghez tartozók, eltérő szexuális identitásúak. A tehetséges kutatók a kollegák elemi féltékenysége a kiemelkedő tudósra/művészre/újítóra nem ritkán végzetes lehet. A valóságban azonban a TOTÁLIS ADAPTÁLTSA PATOLÓGIÁS („szupernormalitás”). A biológiai ember (génekkal való átörökítés) evolúciója egy ponton társadalmi evolúcióba (géneken kívüli= epigenetikus<sup>16</sup>, kulturális öröklődés) ment át. Kreativitás nélkül azonban még mindig a fán csüngenénk.

Ma is három fajta embertípus van, az egyik birtokol, a második szemlélődik (tudós, bölcsész), a harmadik kifejez (művész).

A mágikus, törzsi, archaikus (pl. Egyiptom) **művészet** azonban valamin **emberin túlra utal**, ezért jött létre. A művészet a Föld és Ég közötti távolságot csökkenti. A művészet az **EMBERIN TÚLRA MUTATÓ** jellegét hívjuk transzcendentális<sup>17</sup>, azaz istenre vonatkozó jellegnek. A **kreativitást** a pszichológia hat alosztályban differenciálja, azonban mindenkik tartalmazza a négy legfontosabb személyiség vonást, ami valamennyire legtöbbször fejleszthető! Ezek a következők (Guilford 1956), amiket filozófiai interpretációval is kiegészítettem [szögletes zárójelben]:

- **Originalitás:** azaz a személyiség **egyéniség** volta, sajátos. [eredeti= nem a már meglévőt másolja, az eredettel áll kapcsolatban, az eredet= isten, a kezdet, a **szerkezet**, a stabilitás is, a passzivitás is.] „Arca van”, stílusa van, egyéni kezdeményezése, iniciatíva, problémaorientáltsága, ott is talál valami érdekeset ahol más nem, a flexibilitás már erő, folyamat és dinamizmus.
- **Flexibilitás:** mint már mondtam, a rugalmas gondolkodás azt a fajta találékonyságot jelenti, miszerint több megoldást is talál a személy/tudomány valamely problémára. Modelleket, vagy egyenesen új sémát alakít, hajlékony gondolkodás, sok nézőpontváltás, de transzfer is, valamely részterület egy elemének átvitele más területre [hermészi<sup>18</sup> folyamat, közvetítő, vegyülő, a higany jelleme – merkúri minőség, mozgás és mozgékonyság, rugalmas, csapongó, **dinamikus, folyamat**). E transzfer (ötlet, modell –átvitel) által újszerű szokatlan kapcsolatok és információk jönnek létre, ami a későbbiekben, az elaborációban (részletgazdag kidolgozottság) kerül kidolgozásra.
- **Elaboráció:** a műveleti finomság, a részletek kimunkáltsága, a kidolgozottság, a formai minőség magas színvonala (az **folyamat**anyag tagolása, a folyamatban alakult minták egybeszervezése, tehát a szerkezet/kompozíció/teremtőanyag a: **szerkezet** -alakítás tudásának és magának a szerkezetnek a működése által).
- **Fluencia:** folyékonyság, ötletgazdagság, a megoldások, az ötletek (invenció) könnyedsége, a részletek, problémamegoldó szakaszok könnyed, „sima” változtatása alkalmazása. Leginkább: az ötletadásban való könnyedség, és

<sup>16</sup> epi= kívül, felett, közben, oda, itt. a géneken kívüli áthagyományozás. Pl. én már nem tudom azt, amit egy kecske vagy őz, hogy az Amanita muscaria = légyölő galóca mérget (muscarin) tartalmaz, ezért nem étel. De a kultúra (javasasszony, táltos, füveskönyv, növényismeret) mégis átörökíti ezt.

<sup>17</sup> Az ilyen áthagyományozás a kulturgének, az ún. mémek által történik. transz= át, keresztül, túl, cendeo= lépek, túllépni, meghaladni [az anyagit], isteni -latin.

<sup>18</sup> Hemész (Merkuriusz) a kereskedők és az utak, a tolvajok hírmondók istene. Összeköt, nyughatatlan, csapongó, vegyít és közvetít. Innen a higany neve (mercur) mely fémbe minden más fém oldódik (amalgámok, pl. réz+higany rézamalgám).



termékenység. A **szerkezeti megoldások és folyamatok** játékos egybeszövésai. A szerkezet folyamatot enged meg, vagy indukál. A folyamatokban viszont visszaköszönek a szerkezet elemei, amik apró folyamatokat generálnak, apró szerkezetekkel –a végtelenségig. Most lássuk azonban magát az alkotás, a kreativitás lényegét, jellemzőit.

#### JÁTSZADOZÓ VILÁG – JÁTÉKOS TEREMTŐ

A **világ** maga **játékos**. Az egész univerzum isten kifejeződése: önisméltóadás variációkkal. Bimbózáás-sarjadás, fejlődés-elhalás és újrakezdés. Játék. Csak önmaga-levés (nem másért van), öncélú öröm, a logika, érdek és idő hiánya, stb.). A játék, a fantázia, a **művészet a világban eleve adott**. A **játék és művészet** ezért **szakrális** is, és terápiás hatású is: hiányzó én-részek (fel nem nőtt pszichéjű beteg) megszülése, tudattalan tartalmak megjelenítése, leszakadt én-részek (pl. a rossz anya okozta emlékek-élmények) újrintegrálása (re-fúzió, re-integrálás). Az újra való kinyílás. A **játékban félelem nélkül** (legalábbis traumatizáló félelem nélkül, kontrollálatlan, ún. irányított regresszióban) tudunk szembenézni a világ és a saját, belső világunk részeivel. Félelem és merev, defenzív (védekező), hátrító machinációk nélkül! Az ősi bölcsesség szerint a problémáktól, lelki bajoktól meg lehet szabadulni, 1 megismerés és 2 elfogadás által. A játék, önkifejezés, **kreativitás** (= művészetek) **a lét alapállapota** (Winnicott) a **játék univerzális természeti jelenség** (Hans Georg Gadamer<sup>19</sup> in: Igazság és módszer –játék). A kreativitást Istentől, a kozmikus tudattól/természettől örökölte az ember. Következik ...

... VALAMI, AMIT MI MOST VISSZAVESZÜNK A LÉLEKTANTÓL

A kreativitásról azt hittük lelki jelenség, és csak a zsenik sajátja. Ez ma már marhasággá, tarthatatlanná. Maga a világ kreatív. Láttál két egyforma levelet? Figyeled, hogyan él-mozog az evolúció, egyre érdekesebb alkalmazkodóbb élőlényeknek életet adva? A kreativitás ontológiai (=lételméleti) kérdés, nem pszichológiai. (Ám, mivel a világ hálószerű, mindennek, mindenhol lehet vetülete.) Winnicott, pszichológus létére megsejtett valami filozófiai jelentőségűt, amikor a **kreativitást a megismerés harmadik útjának** mondta, és ez nem csak a saját lelkünkre, de létkérdésekre (ontológia, ónta, τὰ οὐτα= létezők) is vonatkozhat. (Ontológia= lételmélet, a lét kérdéseivel foglalkozó filozófia.)

Mind a nevelés, mind a gyógyítás, mind a létezés ismeri és igényli is azt, amit úgy hívunk, lelkiség, hangulat, **az érzelmekben való lét**, oldottság. A játékban-játszásban való feloldódás **haszon és cél nélküliség: önmagáért levés**. A **zene is játék**, játékos, és a kreativitás eredménye. Még az előadás/tanóra megtartása is igényel játékosságot-kreativitást –az egyik előadó ettől jobb, érdekesebb, mint egy másik. Innen van **jelentős örömadó, fejlesztő, nevelő, közösségteremtő és gyógyító hatása**.

#### ZENE – LÉLEKTAN - ÉS EGY CSIPETNYI FILOZÓFIA

Minden létező lényege, hogy valamivel hozzájárul a belőle kiinduló aktivitáshoz. Ez fizikai-energiái, anyagcsere kölcsönhatás, aktivitás, amivel a létező HOZZÁJÁRUL „SAJÁT KÖRNYEZETÉHEZ”. (A kő este kisugározza a Nap melegét, a növény jóval aktívabb, átalakítja környezetét, az állatok erdőket-mezőket alakítanak át saját aktivitásukkal.) Egy létező minél többet birtokol a létből, annál aktívabb. Az ember már teremtő módon az. Ma már a saját evolúciónkba szólunk bele. Embernél ezen aktivitás nevezetesen a költéshez,

<sup>19</sup> esztétikával foglalkozó filozófus

festéshez, zenéléshez tartozik, és persze a tudományos kreativitáshoz is. Aminő esztétikai aktivitás kozmikus törvényeket (ideákat, nousz-t) képes a maga esztétikai szintjén (esztin=érzéketlenség, tapaszlat, aiszthézis=érzékelés) megragadni és a művekben működtetni. Ez nem esztétika, hanem, amit az előbb mondtam, metafizika is, ontológia is!

Minden létező az *aktivitással* tudja felülmúlni önmagát. Művészet, alkotás, ez igazán emberi is, alkotói is, értékképző is. *A fejlődésre képes létező*, bár nem önmaga oka (mint isten, az abszolútum), létének *mértéke szerint* képes tevékenységeket kifejteni. Így létrehoz valamit, *ami több*, mint az őt ért külső (biológiai-pszichológiai és társadalmi) hatások összege. És persze *minél nagyobb mértékben részesedik a létben* a létező, annál inkább képes az önszervezésre és önmaga tökéletesítésére –de ezt már mindenik vallás bizton állítja.

Hermann Imre (lélektanász) szerint minden művészet a patológiában gyökerezik, amin most eltérőt kell értenünk. De nincs normális. Csak statisztikus van. A nem alkotók vannak többen. Csakhogy az igazság nem statisztikus: mert akkor tehénszart kellene ennünk. Mert hát hogyan is tévedhetne hatvanhárom milliárd légy?

Az *önszerveződés* és alkotás, tehát a KREATIVITÁS NEM PSZICHOLÓGIAI KATEGÓRIA, hanem létrendi jelenség, és az evolúció a teremtésben eleve adott. Ezennel megfosztom az alkotáslélektan kompetenciáját az alkotást illetően, különösen, ha az alkotót, mint disszonáns (lelkileg diszharmonikus, problematikus) személyt kezeli. Számos alkotó azért is disszonáns, mert valamely aspektusban meghaladja korát. Nem a kor tagja többé, ezért a meghaladás, ezért a disszonancia.

A zene magasrendű **rendszer-szervezés**. Cum pono= összerakni (hangokat). Innen jön magyar szavunk is: kompozíció. Egyébként a **zene számos élettani hatáson keresztül hangolja át** az egy hangulatban, működésben, szemléletben, viselkedésben, érzésekben megrekedt pszichét. Ahogy pl. a szorongás (csökkenő noradrenalin, növekvő kortikotrop (corticotrop) releasing (a kortikotrop hormont **ürítető** hormon) faktor szint, üss vagy menekülj reflexek) tartósan áthangolja a hypothalamus, hippokampusz (az agy, bizonyos funkciókat irányító részei) kortizol (cortisol) receptorainak<sup>20</sup> érzékenységét. A **betegségek** többsége biofizikai-biokémiai szinten „mutatja meg magát” (pl. ph-változás<sup>21</sup> → gombásodás, idegimpulzus vagy ionáramlás: izomtónus/görcs → elzáródás, frekvenciaváltozás → funkcióromlás [epilepszia, tachycardia<sup>22</sup>] koncentráció-változás → kövesedés [plakk [rárakódás], vesekő] stb.). Tehát a biofizikai-biokémiai működések **ritmusának zavarai**, azaz elhangolódás. Az idegrendszeri működés ritmuszavara enyhe esetben a gyermekkori magatartászavar (epileptoid EEG<sup>23</sup> –minták). Súlyosabb esetben epilepsziás görcsök. Funkcionális eredetű (organikus eltérés nincs) fájdalmak mögött nem ritkán áll ritmus zavar (epe, a

<sup>20</sup> receptor: a sejt felszínén levő, különböző molekulák kötőhelyéül, felvevőhelyéül (receptio= felvétel, latin) szolgáló apró érzékelők. A számuk nem állandó, csökkenhet, vagy növekedhet, így a sejt egy kémiai hírnökre, hírvívő molekulára hol érzékenyebb, hol kevésbé érzékeny.

<sup>21</sup> pH = pondus hydrogeni, azaz; hidrogénkitevő. A pH érték adja az adott vegyület, szövetnedv savasságát (pH 7 alatt) vagy lúgosságát (pH 7 feletti értékek), a pH 7 semleges érték (pl. víz).

<sup>22</sup> tachiosz = gyors, zaklatott –görög, cor, cordis, szóösszetételben cardio = szív (latin).

<sup>23</sup> Electro-Encephalo-Graph = agyi hullámok elvezetésére (és a gyenge agyi aktivitás áramok felerősítését és rögzítését) szolgáló készülék.

bél motilitásának [mozgékonyosságának], az izmok összehúzódásának ritmus zavara, ideges szívpanaszok, szívritmus zavar, mirigy működés bioritmusának zavara: nyombélfekély, stb.) De ritmikus agyi működés zavar állhat a hiperaktivitás, (túlingerlékenység, ingeréhség, túlmozgás) mögött is.

A világ: folyamat.

Az ilyen személy mintákat (patterns) tárol több részterületről (amit divergens gondolkodással emel tudatba). Az ötlet még önmagában kevés, noha ötletet adni sem tud számos ember. Az ötlettel dolgozni kell, „megforgatni”, tervezni, próbálkozni. Megforgatáson azt értjük, hogy pl. egy festménynek, egy fűgának több lehetséges megoldása (zárlat, moduláció, expozíciós terve) van, ebből csupán egy lesz a végleges - amit alkotója jóváhagy. Az alkotás könnyed, folyékony (fluency, Vivaldi erre jó példa), még akkor is, ha valaki sokat „kotlik” művén, ezerszer átjavít, vagy mint pl. Beethoven csak a lehető legjobb dallamfordulatot keresi (sokszor leragasztotta partitúrájának egy-egy ütemét). Mert a mű szinte kifolyik az alkotó tollából, de mindemellett elakadhat, félreteheti a művet (látencia [felszín alatti, nem látványos, rejtett folyamat], maturációs=érési fázis), vagy tartósan eltöpreng (Honegger, Bartók) egy részleten, problémás fordulaton. Az imént említett jellemzők azonban minden alkotó egész személyiségébe ágyazottak, amiért is nagy variációk lehetnek az egyes alkotási módok között. Mindannyian rendelkezünk valamilyen alkotástípussal, s nem kell zseninek, zeneszerzőnek, avagy festőművésznek lennünk ahhoz, hogy alkossunk.

Az alkotás speciális gondolkodásmód, gyakran kötődik a jobb agyi féltekéhez, az impulzusok elfogadásához, és bizony: a spontán, félelemmentes állapothoz. Az alkotó folyamatokban sajátos **kommunikáció zajlik a két félteke között**, és ez sajátos pályákon történik. A két (agyi) félteke funkcionálisan aszimmetrikus, s az őket összekötő corpus callosum<sup>24</sup> nem az egyetlen kapocs kettejük között. A jobb féltekére az intuíció, a képi, egészleges, ösztönös, s emocionális működésjellemző, és az ún. **divergens gondolkodás**. Ez utóbbira jellemző, hogy szimultán több szálon fut, több megoldást tart helyesnek, s több megoldást is tart evidenciában, jól, s sokféleképp képes több elem asszociációira (relatív flexibilitás<sup>25</sup>, átlagos originalitás<sup>26</sup>). Ez azonban korántsem minden. A „három lebeny vidéke” (a parietális, occipitális, s temporális<sup>27</sup> agyi lebenyek határfelszíneinek találkozási pontja) a hozzá kötött testvázlati, s gazdag integrációs kapcsolatok, projektív pályák, és a homloklebeny fogalomalkotó, időszervező, s szociális funkciói is igen fontosak. Különösen az ismeretlen helyzetben való tájékozódás (mint pl. az improvizáció feladathelyzete) mert ezek **együtt** végzik az adaptációt, s pl. „egy fűga, de legyen szomorú, s f-mollban, és méghozzá legyen Händeles”, páratlan metrumban (= lüktetés, pl. ¾ -es lüktetésű hangsúlyrend) feladathelyzet is igencsak adaptációt kíván. A pszichomotoros teljesítmény kevésbé fontos, igen sok alkotó hamarabb hordja fejében, mint kezeiben az alkotást. Ráadásul a motoros képességek könnyebben fejleszthetők, mint az intellektuálisak. Természetesen fontosak a kisagyi koordinációk, a dinamikus sztereotípiák. Sőt, a pillanat alatt eltervezett, illetve dehogy; egész pontosan a pillanat törtrésze alatt előre látott ideomotoros<sup>28</sup> akciók (ecsetvonás, egy sebes futam a zongorán, 4-5 szólam pillanatnyi, és korrekt vezetés orgonán [kezek lábak, tekintet, tapintás,] s olyan folytonos mozgás, ami magában hordja az ujjrend, a kar speciális, annak mindig tovagördíthető mozgását, stb.).

<sup>24</sup>kérges test, teli átkapcsoló nagy idegsejtmagokkal, projekciós pályakereszteződésekkkel

<sup>25</sup> egy-egy ötlet során mennyire jellemző a rugalmasság (változtatás, alkalmazások).

<sup>26</sup> Azt jelenti, egy-egy ötlet mennyire eredeti? Mennyi benne a saját, vagy mennyire abszolút saját?

<sup>27</sup> parietális=fali [fejtetői lebeny], occipitális [okcipitális] nyakszirti, temporalis [temporalisz] halánték lebeny

<sup>28</sup> Ideo=látom, itt: az elképzelt dolog, mozgás finom, műszerrel kimutatható, alig látható, vagy akár látható kis, finom mozgási (motoros) aktivitást okoz.

Az alkotó folyamat részben alkalmazkodó, részben tanulós, újratanulós, de mindemellett **heurisztikus**<sup>29</sup> folyamat. **Fel és kidolgoz tudatalatti tartalmakat**, megnevesít tabukat, utat enged bizonyos feszültségnek, (kanalizáció= a feszültség csatornát, utat talál, canalis=csatorna), ötletet enged megjelenni, pozitív transzfer hatással bír, alternatív reakciót tesz lehetővé. (pl. az egyik bábjátékban a gyermek apja még megveri az anyát, egy konfliktus kapcsán, de egy későbbi szerepjáték során az agresszív, alacsony szociabilitású gyermek már virággal engeszteli az apja szerepébe bújva az anyát.) Mind a pedagógiában, mind a pszichiátriában, egyszóval a (komplex) **személyiségfejlesztésben** óriási lehetőségei vannak/lennének.

Az improvizáció **pszichológiai alapja** a kreativitás, a rezonanciakészség, a problémaérzékenység, élménygazdagság, s az ismeretek hatékony alkalmazása, könnyedség (jó memória, s „lehívástechnika”). És... szabaddá váló impulzusok! „Direkt impulzus- kontrollzavar”. Ennek eredményeként; **félelem nélküli állapot** jöhet létre. Ahol nincs gátlás, nincs szégyen, nincs félelem a láthatatlan közönségtől, a belső bírától -így az ösztön-én impulzusai/affektusok/ötletek és a kész sémák közötti válogatás szabad, ötletes, eredeti, **saját**-ságos. Félelemben nem lehetséges teremteni!

A korai (ezer évekkel korábbi, és a gótikáig ívelő, a barokk egyházi zenéjében még meglévő) művészet tulajdonképpen metafizika, csak épp látható és hallható, az **imitatio Dei** (a teremtés utánzása) eszköze, vagy az **invocatio Dei** (az Isten megszólítása, megidézése) gyakorlata. A művészet csak akkor lehet mély, igaz, ha metafizikai, ha bele van csempészve valamennyi isteni. Az isteni kifejezést használhatjuk kozmikusként is. A művészet a benne rejlő isteni ( kozmikus) jellegtől bír megejtő varázserővel.

A MŰVÉSZET METAFORIKUS, és a metafizika is csak metaforikus lehet. A zenével a szavak világának a határához érkezünk. Istennel (ez is kulturálisan behatárolt szó, pedig mindenkinek mást jelent, itt nevezhetjük kozmikus, alapvető tudatnak is) kapcsolatban erőtlenség minden szó. Ugyanis anyagba vagyunk zárva, s a nem anyagot nehéz szavakba (kategóriákba) önteni. Nem lehet mindent tárgynyelvvél elmondani.

A nyelvfilozófus, Wittgenstein kapcsán írja W. Schultz: Nem létezik [olyan, ami] önmagában mondhatatlan, ami ne vonatkozna valami mondhatóra, és megfordítva: nem léteik olyan [önmagában mondható, ami ne irányulna valami mondhatóra.” -De mit is jelent ez? Az, hogy a **nyelv előtt, és a nyelven túl is van világ** (metafizikai világ), amire a költészet és vallás irányul. A nem kimondhatóra (vallás is, zene is!) való irányulás, az át-vitel= meta-fora (görögül, latinul: trans-fer, vagy egyszerűen: transz) tagadja a borges-i<sup>30</sup>, derridai<sup>31</sup> elvet, miszerint a költészet világát maga, és csak maga a szöveg indítja-fejleszti pl. regényé, elméleti konstrukcióvá.

A zenei metaforikusság épp a **szavakon** (kategóriák fölöttiség) **túli élményből** fakad. Még valami, a **mély katarzis** nonverbális (nem szóbeli), ultraverbális (szavakon túli), szavakkal ki nem fejezhető. Katarzis, élmény. **Nem a dal van többé, én vagyok a dal:** „Cantare volo et cantari volvo (Dalolni vágyom, s dallá válni vágyom –Weöress Sándor). **Létélményről**, ha tetszik, valami maslowi **csúcselményről** van szó.

A csúcselmények hiánya beszűkíti a lét minőségét, ezért a csúcselmények, már önmagukban gyógyító hatásúak!

<sup>29</sup> heuréka =megtaláltam! kifejezésből (a hagyomány szerint Arkhimédész mondta, mikor megtalálta a folyadékba merülő testek víz kiszorítása és a test tömege közötti összefüggést.

<sup>30</sup> Luis Borges argentin regény író

<sup>31</sup> Jaques Derrida posztmodern filozófus, nyelvfilozófus

Ez ugyanaz, ami a katarzis, csak így még tudományosabban hangzik. Röviden, egzisztenciális élmény<sup>32</sup>, ami sem nem művészeti, sem nem [önálló] pszichológiai jelenség, hanem egzisztenciális, ontológiai. Az ilyen élmények jellemzői a következő (maslowi<sup>33</sup>) élményminőségek<sup>34</sup>:

1. - kozmikus élmény (teljesség, egység)
2. - tökéletes (így szükséges, így jó)
3. - befejezett (thelos, teologikus, exchatologikus, finális, bevégzett, elkészült)
4. - igaz, érvényes, megfelelő, leplezetlen
5. - eleven, folyamatjellegű, működő,
6. - gazdag, részletes, sokszínű,
7. - szép, teljesült, megvalósult (vö.: methexisz, Arisztotelész<sup>35</sup>)
8. - jó, helyes,
9. - egyedi, összehasonlíthatatlan
10. - könnyed, játékos, hajlékony, erőfeszítés nélküli
11. - magában való, önmaga, van, „ez így van”, így kerek, egész.

A fentiek alapján kitűnik, az igazi művészet szakrális, egzisztenciális jellegű és mélységű. Nem is lehet másképp, a felszínesség nem tud katarziszt<sup>36</sup> kiváltani. Nem tudja a kozmikus, az emberi mély lényegét megmutatni. És... a legjobb terápiák szükségszerűen katartikus hatásúak. A művészet és játék óriási erő az ösztönök kiélésében, a feszültségek szublimálásában, a lélek megérintésében, melyhez a pszichiátriai váróteremben való ülés, majd a recepttel való távozás nem hasonlítható. A lelki, érzelmi, kapcsolati problémákkal küszködő betegekkel foglalkozni kell, erre pénzt száni, a döntéshozóknak ennek szükségességét belátni. A lelki gondozás túlmutat önmagán, a kapcsolatok terápiáját és szomatikus bajok prevencióját (stabilizált neuroendokrin<sup>37</sup> és pszichoimmun státusz) jelentheti. a szépség és a szeretet a lelki gondozás legfőbb eszközei. A szépségről most hadd idézzem önmagam: „Mi a zene – ha mégsem habos sütemény” című könyvemből:

#### BEETHOVEN NEM ROZSDÁSODIK

A szépség (mint minden emberi kategória) tanult dolog. Az **ízlés leárnyékolja** pont azt, amit vizsgálunk. Ezért jó, ha hosszabb terápiás folyamatban sokféle zenei anyagot használunk. A napi slágerek, rétegzenek használata terápián nem kizárt. De mivel ezek esztétikai mélységgel nem rendelkeznek, hetekre, hónapokra szólnak (slágerlista), majd örökre elmúlnak, nem képeznek nagy esztétikai értéket. A tiszta, klasszikus zene a preferált. Bachot ma is hallgatunk, Beethoven nem rozsdásodik, Wagner nem avult el. Miért nem? Mert ha egy adott **mű alapvető törvényeket**, igazságokat, elveket (ideákat, pl. matematikai, érzelmi, társadalmi igazságok) mutat fel, mély a valósággal való

<sup>32</sup>Az egzisztencialista filozófia jóval megelőzte az ún. humanista pszichológiai tanításokat –csak nem vették észre, mert, ugyan ki olvas ma filozófiát?

<sup>33</sup>Abraham Maslow a humanista pszichológiai irányzat egyik képviselője

<sup>34</sup>vö.: Freud, ún. óceán- élményével

<sup>35</sup>A szép dologban, tetteben a szép ideája van benne. A szépség által részesednek a földi dolgok az égi törvényekből.

<sup>36</sup>Művészi értelemben: megtisztulás, mély, nem fogalmi átélés, az átélésen keresztüli megértés. A pszichoanalitikai katarzis ugyanannak a traumának más szemszögből való átélését jelenti.

<sup>37</sup>neuro = ideg, endokrin = belső, pontosabban belső elválasztású mirigyek működése, ill. a hormonok. Ilyen szervek pl. a hasnyálmirigy, a mellékvesék, a pajzsmirigy, a csecsemőmirigy, az agyalapi mirigy, a toboz mirigy, stb. A neuroendokrin kifejezés azt jelenti, az idegrendszer működése befolyásolja az endokrin rendszer elválasztó tevékenységét, tehát valóban igaz, hogy pl. depresszióban meg lehet hízni, vagy lelki-idegi alapon allergiát lehet kapni.

kapcsolata, a slágerek szinte csak hetekig élnek. Te nosztalgizálhatsz, de a „könnyű zene” nem véletlenül könnyű, súlytalan, gyorsan mulandó. A darab **aktualitása** az, amitől az „nem rozsdásodik”. Zenedarabokon kívül, a terápiáimon **hangmontázsban** az alábbi típusúakat használom:

**a/ saját, élettani** zörejeinket (szívdobogás, bélkorgás, légzési szörcs, köhögés, stb.) felhasználó,

**b/ eszköz** keltette zörejeiket (kanálcörömpölés, villamos, autóbusz zaja, ajtónyikorgás, stb.)

**c/ természeti** hangok, ún. **rózsaszín zörejek** (=a fehér zaj [minden hallható frekvencia, azonos hangintenzitással –ami nem egyenlő a szubjektív hangerővel, amit nevezzünk az egyértelműség okán; hangosságának] kivágásai, mint pl. madárénekek, fák susogása, szél, tengerzúgás, eső, stb.)

**d/ speciális** zörejek: harang, tapsvihár, sírás-nevetés, értelmetlen, de jól differenciált melodikájú (feddés, hahota, suttogás, pletyka, fenyegetés, dicséret, könyörgés, stb.) beszédmontázs,

**e/ elvont hangzások:** (természetben és mechanikus hangszeren ismeretlen, tehát szintetizátorral előállított minták (patterns), pl. reverse cymbal (visszafelé játszott cimbalom), crystal (kristálycsengésű, fényes-fémes hangok), battle blow (fúvott üvegpalack),

**f/ zenei idézetek,** szabadon összeállított zenei montázsok, pl. tánc-energia-lendület témakörben 1-2 barokk táncidézet, melybe romantikus, gyorsabb (Strauss) keringő, polonéz (Chopin) van belekeverve, ami pl. Mozart rondó részlettel zárul. De bárminő zörejspektrumot lehet a klasszikus zenébe oltani (asszociációk és szünesztéziák indukálására).

Ezek a részletek, „akusztikus provokációk” a zeneterápia lélek-injekciói, érzélem infúziói, amit gondozási (terápiás) feladatok érdekében és elég tudatosan alkalmazunk. De mi is az a gondozás, terápia??

#### ZENETERÁPIÁS MUNKA - PSZICHIÁTRIAI OSZTÁLYON

Valaha a **terápia** (θεραπεία, therapüein) **simogatást**, gondozást, gondoskodást is, ellátást is jelentett. Sőt, szállásadást, **szolgálatot** is! Minden terápia **alapja a bizalom**. Aminek stabilitását a **morális** (tehát nem csak lélektani, orvosi, hanem erkölcsi, és a hiteles személy stb.) **stabilitás** adja. De ki a hiteles (kongruens) személy? Aki azt éli, teszi, amit mond. Inkongruens (nem hiteles) az a pap, aki vizet prédikál, de bort iszik. Az igazi terapeuta türelmes, szeretetteljes, példaadó, őszinte. Nem tekintélyelvű, s nem az üzleti érdek, hanem a segítő szándék vezeti leginkább. Bátorít, támogat, gondoz, mert:

Simogatás nélkül nincs élet.

Ma már egy terápia szinte egyenesen merev, kötelező szakmai eljárás. Oly annyira, hogy az ettől való eltérés, kreativitás, vagy egyéni gondozás szinte eretnekségnek, netán műhibának számít. A kreatív orvos, deviáns orvos. Az **orvosi technológia érzéketlen a betegek egyéni különbségeire**, sajnos ez a pszichiátriára is, és a

pszichoterápiás technikákra is igaz. A pszichoterápia (meghallgatás, ventilatio<sup>38</sup>) már önmagában is lehetőség a beteg elfogadására, lehetőség a simogatás és simogatással egyenértékű

Kórházi keretek között a zeneterápia mindig olyan, **kvázi pszichoterápiát** jelent, melyben a **pszichoterápiás elemek zenei és zenélési elemekkel, élményfeltárással**, jóízű beszélgetéssel, tánccal, kreatív zenei gyakorlatokkal bővítettek. A cél a beteg embert (az ő) ember voltát megerősíteni (elfogadás, beszélgetés, szupportív (támogató) terápia, pozitív megerősítések), mert minden hospitalizáció<sup>39</sup> elembertelenít. Elszigetel, eltárgyasít. A zeneterápiában az egyedi ember a maga egyediségében megtartott, sőt, megtartani való.

További cél, a beteg **élményvilágába** való betekintés, a beteg **kommunikábilis**ának és **szociábilis**ának fejlesztése, a **realitásba** való visszavezetése, zavaró **élményeinek feltárása**, önmagát elfogadni tudásának a támogatása, az erre való megtanítás. alapvetően: élményben részesítés, érzelmi támogatás. Az **önismeret útja az önfeltárást által, az önkifejezés** (zeneálmok és improvizációk, táncok) **ürügén**. Érdekes, a lelki betegekkel kapcsolatban oly kevés szó esik a szeretetről. Nos, a szeretet gyógyít. És még valami; a szeretet nem csak érzélem. Megmagyarázhatatlanul van jelen az emberben, a fejlett emlősökben. A szeretet transzcendentális eredetű, önmagát osztja. Másképp, a szeretet ön-gyilkos, én-felosztó, ego-t megszüntető. Biológailag nem magyarázható, nem egyenlő az anya az utódért történő önfeláldozásával. Evolúciós szempontból illogikus. A szerető gondozás jelentősen megnöveli a pszichoterápiák hatékonyságát. A zeneterápiában, a terápia végén az **önézés**, az **identitás**, vagy az az érzés, hogy élek, „hús-vér vagyok”, a terápia gyakorlati, szignifikáns eredménye. A zeneterápia feltámadás, megelevenedés, újjászületés. Mert oly **ingergazdag, intenzív**, érdekes, csoportos, kalandos, közvetlen és ember-centrikus.

A zeneterápia az **élményre** és az **élményen keresztül** lehetőleg az: **itt és most** -ra irányul, reflektáló-megvilágító jellegű (a terapeuta meghallgat és visszajelez). Segít a **negatív gondolkodási minták felülírásában**, újrastrukturálásában. Segít **áttanulni** a tehetetlenséget/dühöt, segít relaxálni, a **tudattalan hárító mechanizmusokat felismertetni**. A zeneterápia 4-8 fős csoportokban történik, a **csoportdinamika** itt is érvényesül.

Tehát: a zeneterápia számos terápia hatást és pszichoterápiás irányzatot egyesít.

Én a debreceni Bem téri pszichiátrián (1994) neveztem **ceremóniának**, ünnepnek, sőt, önünneplésnek magát a (komplex, dinamikus) zeneterápiát. A művészetterápia feladata, hogy általuk **megelevenedjünk**. Definíció szerint a zeneterápia:

☒ **nonverbális** pszichoterápia, azoknak, akik verbálisan nem, vagy kevésbé megközelíthetők, ezen túl, a verbalitást kiegészíteni szándékozó érzelmi (nem kognitív) terápia, valamint;

☒ **szimbólum-terápia** (Jung, Melanie Klein<sup>40</sup>) is, valamint olyan

<sup>38</sup> ventiláció, szellőztetés, a lelki dolgok elmondása, kitárgyalása.

<sup>39</sup> hospes= vendég, idegen, telepes (latin). Átvitt értelemben: vendégül látott, ellátott. A nevelőotthonokban, vagy kórházakban hónapokig gyógykezelt emberek érzelmileg beszűkülnek, sőt, a nevelőotthonokban évekig ellátott gyerekek intézményfüggők lesznek, s a valódi életkoruktól testileg- lelkileg elmaradnak, azaz: visszamaradottakká (hospitalizálttá) válnak.

<sup>40</sup> az angol pszichoanalitikus iskola képviselője.

☒ **művészetterápia**, melyen zenével segítjük elő (facilitáció=Bionnál<sup>41</sup> érzelmi katalizátor, serkentő, „beindító”) élmények és érzések áramlását (**induktív** zeneterápia) segítve azok megformáltságát-**alakítottságát**<sup>42</sup> és feldolgozását a kliens számára (Dunkel), önkifejezés,

☒ tehát e fentiek sajátos **kombinációja**, helyet adva a dramatikus elemeknek: **komplex** zeneterápia, mint amilyen a festés-rajzolás, tánc, bábjáték.

A fenti eljárások eseteiben is érvényesek a pszichoterápiás csoportkeretek, szabályok, hatásmechanizmusok (Bagdy, 1991, Merényi 1991). A zeneterápia kereteit a terapeuta szabja meg, így strukturálja a csoportot, orientációt és kapaszkodót ad, szabályokat és szabadságfokokat teremt. A csoport gyakran inhomogén. Ez nem feltétlenül baj, a csupa depressziós beteg terápiája óhatatlanul lapos lesz, de a mániást, vagy szociálisan permanens beteget együttműködővé kell szelídíteni. Ő hasznos is lehet, hisz' a csoport motorjává válhat. A foglalkozásokat rendszeresen kell látogatni. Függetlenül attól, épp mihez van kedve a betegnek. A terápia látogatása **önkéntes**, de az **első két alkalom** pszichiáteri-kezelőorvosi javallatra quasi kötelező<sup>43</sup>: tapasztalatszerzés, amolyan kóstoló. A beteg **motiválása** minden esetben szükséges részben, mert nem választhatnak; nem tudhatják, miről maradnak le. Részben, mert a mentális esetek alapvető terápiás módszertana az **érzelmi támogatás** és a bízni tudás képességének visszaadása. Sok nővérnek fogalma sincs erről, jóllehet pszichiátriai osztályon dolgoznak. A terápiának sem abszolút kontraindikációja,<sup>44</sup> sem különösebb veszélyes mellékhatása nincs.<sup>45</sup> Mániás (vagy csak hypomán [jókedvű, felfokozott]), agresszív, szociálisan penetráns (de ez mindig a terápiás ülés után derül ki) beteg ne látogassa a zeneterápiás üléseket. Kivéve azt a személyt, aki irányítható, így a hypomániája még jótékonyan aktivizálhatja a csoportot. A lényeg az **együttműködési** készségen-**hajlandóságon** van.

Célszerű a zeneterapeutának viziten megfigyelni az új betegeket –felmérve kooperabilitásukat (együttműködésüket), megbecsülve zeneterápiára való alkalmasságukat.

A pszichés státusz és a beteg típusának **felmérésének** sémája:

1. § a tudatállapot
2. § orientáció, (magára, másokra, időre, helyre és helyzetre)
3. § figyelem (vigilancia [ébredés] és tenacitás, flexibilitás [a figyelem tartóssága és elterelhetősége])
4. § percepció (ingerfelvétel), illúziók, esetleg hallucinációk megléte
5. § beszéd-fogalomalkotás-koherencia
6. § a gondolkodás tartalmi és formai jellemzői
7. § emlékezet, élettörténeti egység
8. § alaphangulat, hangulatzavar, érzelmi rezonanciakészség,
9. § érdeklődés, odafordulás, kontaktusteremtés,
10. § alkalmazkodás, szociabilitás, (csoportba engedhetőség)

<sup>41</sup> A katonatisztból lett pszichológus esete.

<sup>42</sup> emlékezz légysszi', amit a kreativitásról és gyógyulásról korábban mondtam: az alakítás, a változás a lelki megújulás forrása.

<sup>43</sup> Sok beteg háritja a terápiás segítséget, sőt, ki sem próbálván azokat, azt sem tudja, min nem vett részt!

<sup>44</sup> ellenjavallata, kockázata

<sup>45</sup> Önmagunkkal szembenézni sokszor szorongást és csalódást, kognitív diszsonanciát -mást gondoltunk magunkról, az elképzeléssel nem egyező, diszsonáns valóság-, keserűséget jelent. Ám ez az életünkkel járó folyamat, nem a terápia specifikus hatása, viszont a fejlődés energia bázisa. Nem kikerülhető!



11. § pszichomotórium, cselekvés, mozgás

12. § saját motiváció (pl. delegált [= küldött, „anyuka akarja, hogy ide járjon”] betegről van-e szó? Vagy tényleg maga akar-e gyógyulni?)

Betegünk milyen típusba sorolható (első megközelítés, és ez nem indokol sablonos kommunikációt, aminek –egy idő után- mindig egyénre szabottnak kell majd finomodnia!!):

- KAPCSOLATÉHES/dependes/bizonytalan
- MAZUCHISTA/mártír
- megadó/ÖNFELADÓ/passzív
- SKIZOID, nem ellenséges, de (önvédelemből) távolságtartó
- NÁRCISZTIKUS= figyelni kell rá, többet/jobb ellátást akar mindenkinél, mert ő nem 'átlag beteg'
- KÖVETELŐ/dühös, túlzott, nem is teljesen adekvát elvárásai vannak az orvossal/intézménnyel szemben,
- ELLENSÉGES/hosztilis, mert korábban rossz orvosi tapasztalatai voltak (iatrogen ártalmak),
- SZEDUKTÍV, a csábító, aki haverkodni, barátkozni akar, szexuális kapcsolatba kíván lépni orvossal, de legalább a mellérendelt viszonyt áhítja (ami helyes mértékben nem is baj),
- gyermekek, akiket egyenesen műhiba 'hivatalos távolságtartással' kezelni, velük játszani, barátkozni, együttműködésüket humorral, szeretettel elnyerni tanácsos, már csak a sikeres anamnézis és fizikális (fájdalmak) vizsgálat miatt is.

AZ ÁLLAPOTFELMÉRÉS segít, hogy a kliens (ÉS A TERAPEUTA??) MILYEN KARAKTERŰ?, melyik csoportban járjon zeneterápiára –avagy, képes e terápiás munkára. Mennyire képesek együttműködni? Milyen orvos/terapeuta – kliens kommunikáció a legmegfelelőbb stratégia a személyes kapcsolat felvételekor? A kommunikáció egymás „szolgáltatásával, és finom letapogatásával” kezdődik. Miért jön terápiára? Küldték, maga jött? Őszintén igényli a változást? Mik a problémák? Melyek amik prioritást (elsőbbséget) élveznek? Mi a cél? Mely utak vezethetnek oda?

A klienst **feltétel nélkül fogadjuk el**, olyannak, amilyen. **Minden terápia alapja a bizalom.** Tehát nem orvosi, nem pszichiátriai, nem pszichológiai ismeret. A **terápia bizalmon és etikai alapon áll**, a metodológiák másodlagosak, szakmafüggők.

**NB:** A **feltétel nélküli elfogadás nem intellektuális** természetű. A túlzott intellektuális hozzáállás megérteni, elemezni akar, nem pedig **együttérezni**. AZ EMPÁTIA= JELENLÉT, ezért fontosabb, mint a megértő-hideg-objektív-távolságtartó, elemző intellektus. A terápiában csak később jelenik és jelenhet meg a „kritika”, a finom, jól megfontolt, és jól megfogalmazott (nem sértő, a kliens számára feldolgozható) visszajelzések. Melyek a **produktív szeretetből** (= nem öncélú kritika, a beteg [erőszakos] megváltoztatása, hanem elfogadható hangvételi, empatikus visszajelzés, és a változás érdekében) fakadnak.

A zeneterápia fontos vonása, hogy ott egy olyan kommunikáció zajlik, ami a zene és annak receptív-produktív **élményének megbeszélése**. És e megbeszélések **ürügyn** zajló lelki anyagot feltáró munka (exploráció=feltárás). A kommunikáció **szimbólumképzésen** és annak megértésén alapszik (Ferenczy, 1991, Kris, 1998, Klein, 1998, etc.). A légkör **intenzív**, a szimbólumok érzelemmel telítettek (Jung, 1993 [1934],

Dienes, 1981). A kliensek részéről relatíve kevés az ellenállás, ami a terápia számottevő részében ez nem is lehetséges: a zene, mint **preverbális** kifejező közeg nem engedi meg a felháborodás, a szégyen, az ellenvetés stb. alakjába bujtatott ellenállást a terápiával szemben. Ha a kliens erősen visszautasítja a foglalkozást (pl. az adott zene ürügyén), akkor legtöbbször „önmagával van baja” hárítja az önfeltárást, a terápiás együttműködést (én-részesség). Érzéseinkben, véleményeinkben, főleg szimbólumainkban, asszociációinkban, hiszen elutasításainkban önmagunkat (is) megjelenítjük. Ha és amennyiben a terápia elutasítása a minden mindegy, önfeladó magatartás, tanult tehetetlenségből, depressziós visszahúzódásból fakad, motiváljuk a beteget a terápia elfogadására. Erősítsük bizalmát, még humorosak is lehetünk. A lényeg, hogy a kliensünk idegenkedését feloldjuk, minden meglévő előítéletét fellazítsuk Mert minden alternatív terápiás eljárás akár megoldást is jelenthet a beteg részére. **NB:** A terápia középpontjában nem is annyira a zene, inkább a kliens áll. A zenével, a zene ürügyén **szimbolikus önfeltárás**<sup>46</sup>, önmeghatározás, aktuális vagy épp egy múltbeli **Én-állapot** közlése zajlik. Az **Én-állapot feltárás** fontos **diagnosztikai** momentum. Információkat tudhatunk meg, ezek közléséről a beteg nem is tud, hisz' azokat szimbolikusán, tudattalanul jeleníti meg.

#### MINDEN TERÁPIA ALAPJA

A terápiák alapja **nem szakmai** (pszichológiai irányzatok és eljárások) prioritásúak. Kell, hogy tudjuk a játék, a magatartásterápia, a pszichoterápia hatásmechanizmusait, de mivel: minden terápia **alapja a bizalom**, stabilitását a **morális** (tehát nem csak lélektani, orvosi, stb.) **stabilitás** adja. A **terápiás szerződés**<sup>47</sup> az egyetértés eredménye (kellene, hogy legyen). Nem élek vissza a beteg gyengeségeivel, az információkat titoktartással és bizalmasan kezelem. A beteget 1. **elfogadom**, majd a szükséges 2. **információkat**, az  $\alpha$ , aktuális állapotának,  $\beta$ , műveltségünk,  $\gamma$ , teherbírásának megfelelő módon/mértékben tárom fel előtte. A beteget még a pénzes magánpraxisban is, és ez etikai követelmény, tájékoztatni kell a  $\delta$ , pszichoterápia várható nehézségeiről, hatékonyságának várható mértékétől, sőt, más, esetleg még szóba jöhető gyógymódokról is! Az információhoz, az orvosi dokumentumok megismeréséhez való jog alkotmányos jog is, és beteg jog is egyben! A zeneterápia bármely terápiához kapcsolódhat:

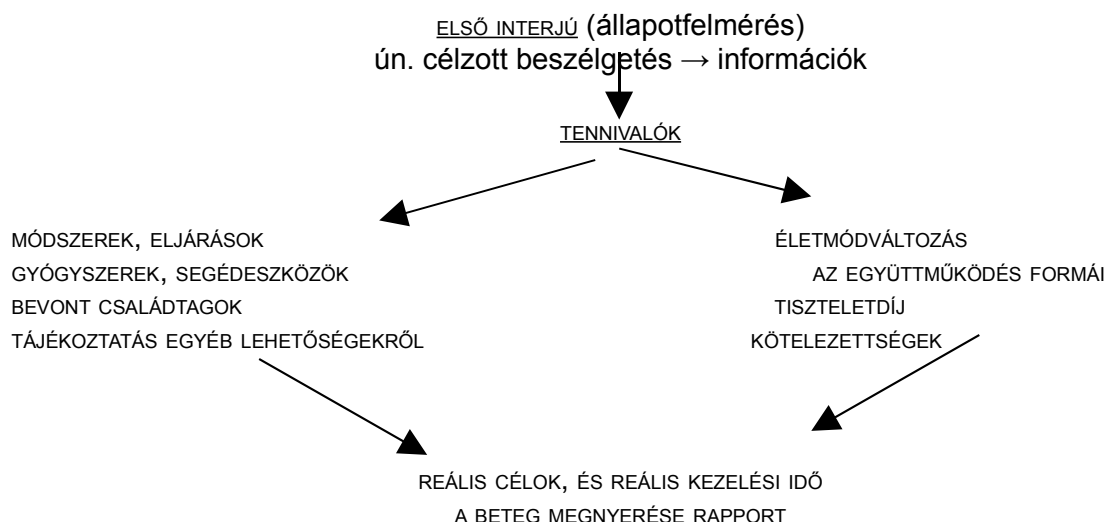
- önismereti,
- encounter (Kurt Lewin),
- pszichodráma, (pl. Moreno)
- életvezetési tanácsadás,
- hipnózis, relaxáció,
- kognitív, viselkedésterápia
- logoterápia (Rogers, Viktor Frank),
- tanácsadás, ventillálás, lereagáltatás
- pszichoanalízis eljárásokhoz.

Minden szakág csőlátáshoz vezet[het], ráadásul nem minden beteg alkalmas minden módszerre. A paradigmák váltogatása fejünkben (esetleg a gyakorlatban is), egyazon beteg esetében plasztikusabb képet rajzol a beteg helyzetéről. A terápiás siker nem feltétlenül a terápiás eljárás hatékonysága (Hermann Imre).

<sup>46</sup> A szimbólumok megalkotása során belső tartalmak, leszakadt én-részek, vágyak, tiltott/elfojtott gondolatok-érzelmek jelennek meg.

<sup>47</sup> Mivel kezellek, milyen módszerrel, mennyi ideig, milyen dolgokkal jár (diéta, munkából kimaradás, életmódváltás, stb.), mik az esélyek, és milyen más, elérhető módszerek vannak még számodra, függetlenül, hogy most szerződés-e velem!

A terápiás szerződés kicsit egészségügyi, kicsit jogi fogalom is. A terápiás szerződés megkötése, vagyis, hogy az ön gyomorfekélye, vagy kényszerbetegsége kezelése heti X alkalommal, Z módszer szerint Y összegért, itt és itt fog történni, sokszor a segítő személyvel (orvos, pszichológus, lelkész, szociális munkás, stb.) való első találkozás alkalmával történik. A terápiás szerződés legtöbbször szóbeli, s megállapodunk a beteggel, mi is a baja (iránydiagnózis), a fő problémája? A terapeuta/segítő, miben, milyen módszerrel, meddig, milyen keretek/feltételek között tud segíteni? Ehhez ismerni kell a beteg jellemét, a beteg „térképét” (vallásos, vagy nem, hisz az ilyen-olyan fajta terápiákban, vagy nem, részt vett-e már valamilyen terápiában?, s ha igen, milyen eredménnyel?, stb.). Nézzük a vázlatot:



## A SEGÍTŐ

Nem azért jött az ember fia, hogy szolgáljanak néki –mondotta Jézus,- hanem, hogy ő szolgáljon. –De ki tud szolgálni? Bizony, (a szívükben, felismerő képességükből, esetleg hivatalai hatalmukból fakadóan) a legnagyobbak szolgálnak. –Hogyan is szolgálhatnának a kicsinyesek, az önzők és mohók?? Azok a milliók, akik társadalmi szerepekért és hivatalért tülekednek? Mert akik magukat szolgálják, mások szolgálatáról mit sem tudhatnak. A segítőnek le kell győznie saját halálfélelmét, szorongásait, rejtett előítéleteit, tehát: ego -ját, énjét = ami az elkülönültség illúziója. Türelmesnek kell lennie, sok kliens agresszív, követelőző, vagy lassan fejlődő lehet. **Kommunikálni** kell tudni: ez minden terápia technikai alapja (a másik alap, mint mondtam, morális természetű). Óvnunk kell munkaképességünk, nemet kell mondani, ha megfáradtunk, figyelni kell a burn out (kiegési tünetegyüttes) tünetek esetleges megjelenésére! (Én erre nem figyeltem, bajom is lett belőle, amit meg lehetett volna előzni.) Mindig időt kell adnunk magunknak, hogy **rekreálódjunk**, könnyű sport, pihenés és alkotó egyedüllét formájában. Segítőnek lenni nem szakmai hatalom, hanem **szolgálat**.

**A szolgálat adja az élet mélyebb értelmét**, mert rajta keresztül tapasztalhatjuk meg: mind-mind az egész, nagy, kozmikus EGYSÉG részei vagyunk. S ahogy a Bhagavad Ghītā mondja, a SEGÍTSÉG ÖSVÉNYÉN MEGTETT EGYETLEN LÉPÉS SEM HIÁBAVALÓ. „Boldog [az] az ember, aki fáradozott. Megtalálta az életét.” –Jézus szavai [Apostolok cselekedetei, 14. 22, és Pét. 3.4, valamint Jak. 1. 12]. A jóság körben forgását tanítja a buddhizmus;

adok, s valaki más, egyszer majd nekem is ad. Adni, nem kölcsön adni! A 'do ut dēs' (adok, hogy adj) nem adás, hanem csere. Jézus szavai szerint: „Mikor pénzetek lesz, ne adjátok [azt] kamatra, hanem [majd] adjátok annak, akitől [soha] nem fogjátok [vissza] kapni azt.” [Máté 5. 42] Az adásban nincs 'vissza' –az a cseréhez tartozó fogalom és gesztus.

A segítőknek rendszeres újratöltődésre, hobbyra van szüksége, szakmai-emberi támogatásra, a kollegák részéről is. Sajnos számos egészségügyi intézményben rossz a dolgozók mentálhigiénés helyzete, feszültségek terhelik a pszichiáterek munkáját, gyakorlatilag 50 éve **nincs politikai akarat az egészségügy rendbe tételére**, ilyen módon hogyan is lehetne nyugodtan, stabil lélekkel segíteni másokon?? A segítőknek rendszeres tréningre, rekreációra és 'simogatásra' van szükségük, hogy ne burnout-ban végezzék karrierjüket. A vezető kötelessége és alkalmasságának szakmai követelménye, hogy segítse a segítőit, nyugodt, kiszámítható munkahelyi légkört biztosítson. Mert a betegségeink eredete legtöbbször lelki! Még a testiek is lelki eredetűek, szakszóval pszichoszomatikusak! Ki legyen segítő? Aki fel tudja vállalni, hogy elveszíti életét, ha megtartja azt (saját magának), de ha elveszti életét (másoknak osztja szét = szolgál) akkor megmentette életét (Jézus).

Pszükhé = lélek, szóma = test. A pszichoszomatikus betegségek olyan, testi tünetekkel és testi elváltozással járó betegség, aminek oka lelki, pl. tartós gyász, depresszió, szorongás. Ő, de hány és hány magas vérnyomás (hipertónia), cukorbetegség, elhízás, gyomorfekély, irritábilis vékonybelek, emésztési zavar, álmatlanság, asztma és allergia oka lelki baj!!

#### ARC-VONÁSOK, JELLEMEK

Bizony, ahogy mi reagálunk akár ugyanarra az élményre különböző módon történik. az a mód, ahogyan reagálunk, az a személyiségünk (karakterünk). jaj, biztosan hallottad a folyosón a csoporttársadtól, az e bőgős szakos csaj, a nagy dudákkal tök jó fej, de egy kicsit félős. Az a klarinétos okos, tudálékos pasi, de figyu, tök gáz.... Annyit lelkizik, meg minden. Annyi baja van... De lehet, hogy csak túlérzékeny? Nos, az ilyen beszélgetésekkor derül ki: mennyi félék is vagyunk? És bár mindenki más módon egyforma, mert ügye mindenki szenved, ha beteg, mindenki enni akar, ha éhes, és mindenki a boldogságra törekszik, azért kívülről, és lelki mechanizmusainkban tényleg nem vagyunk egyformák. Az embereket típusokba sorolta a filozófia, majd kései utódja a pszichológia is, meg az embertudomány, az antropológia is (anthróposz= ember, lógosz= tudás, magyarázat, ész). Az alábbiakban ugyanarról lesz szó, csak más szemszögből; a személyiség egyben a dolgokra való reagálás is, meg életstílus is. A REAKCIÓINK, STÍLUSUNK, ÉLETMÓDUNK MI MAGUNK VAGYUNK. Ekképpen a betegségek is; aki állandóan cigizik, mert szorong, nem tanulja meg szorongását kezelni. De tüdőtágulatot és gégerákot nem kis eséllyel kaphat... Mint zenésznek, megsúgom, alapvetően két civilizációs embertípus van,

- aki KIFEJEZI magát (alkot, önexpresszív, de ehhez áll közel a szemlélődő-filozofikus is),
- aki BIRTOKOL (a létezés helyett kisebbségi komplexusát [Adler], szeretetéttségét tárgyak szerzésével kompenzálja – és ide tartozik a hatalom akarása is, szerepszemélyek, maszk mögötti létezés, státusz-igény).

Milyen személyiségtípusokat is ismerünk? az egyoldalú biologizmus a fejlődő petesejt és annak késői formájából, a szederacsírától (gastrula) származtatják a személyiség

vonásait, melyik az a csíralemez, ami dominál a fejlődéskor? A külső csíralemez az ektoderma (ektosz=külső, derma=hám, bőr) adja a haját, a csontokat, a fogakat, a bőrt, de az idegsejteket is. Innen, hogy az ektodermális alkat ideges is, száraz a bőre, korpás a haja, és idegeskedő, netán magába forduló, filozofikus, vagy egy másik típusban: melankolikus. A mezoderma, azaz a középső csíralemez az izmok „őse”, az ilyen ember a jó pasi; izmos, arányos, kifejezetten atletikus testalkatú, kiegyensúlyozott, az akaratát végig viszi, egy másik tipológiában: kolerikus lenne a neve. Innen a mezomorf, ektomorf, endomorf karakterológiai elnevezések. t í p u s

Az, hogy valaki aktív/ingerlékeny/gyors, azt szangvinikusnak (sanguis=vér) vagy kolerikusnak (kholé, gör. =epe) mondjuk, aszerint, hogy az aktivitás, az ingerlékenység gyorsan elillan-e, avagy tartósan megmarad-e? A lassú/nyugodt/inaktív embertípusok érzelmi reakciói szerint lehet melankolikus (bús), vagy flegmatikus (inkább csak egykedvű). TÍPUS

A testtáj dominanciája (Sheldon) szerint, lehet valaki szomatotóniás (szóma=test, életöröm), mozgásszerető, energikus, kalandvágó, bátor (~endomorf). A viscerotóniás (viscer=belső szervek) kifejezetten kényelmes, élvezeteket kedveli, társasági, önmagával elégedett, passzív (~mezomorf). A cerebrotóniás (cerebrum= agy) alkat gyors reagálású, de feszült, szorongó, zárkózott (~ektomorf). t í p u s

Alapvetően van 1 -es típus, akit a testi vágyak és ösztönök vezérelnek. A vezérlő erők szerint persze van 2 -es ember is, akit leginkább az érzelmei befolyásolnak, akár az elragadtatottságig, dührohambokig. A 3 -as típusú embert az esze vezeti, lassú, tartózkodó, megfontolt, sőt, aggodalmaskodó, bizalmatlan is lehet. t í p u s

Hippokratész szerint a testnedv - lelki alkat egymásnak megfelel. Időszámítás előtt 400 évvel tudta azt, amit a mai orvostudomány és pszichológia: a temperamentum (vérmérséklet) függ a hormonoktól, és viszont. A lelkiállapot hormonokat szabadít fel, tehát a **személyiség** még a maga, egyedi **biokémiájában is személyiség!** (Ezt erősíti meg az orvostudományban a pszicho-neuro-immunológia, azaz a lélek, az idegrendszer és immunrendszer egymásra hatását kutató ága.) Hippokratész szerint a vér túlsúlya szangvinikus temperamentumot eredményez, míg a fekete epe a melankolikus, a sárga epe a kolerikus, a nyál pedig a flegmatikus karaktert adja ki. t í p u s

Jung szerint alapvetően vannak kifelé élő, kitekintő, extrovertált emberek, és persze introvertált (befelé tekintő) személyiségek. Számptalan tipológia létezik, a legdivatosabb Kretschmeré volt (1921) és ez is nagy igazságokat tartalmaz:

gének → hormonok → testalkat → lelki alkat → érzelmi reakciók ☺ ☹ ☹ ☠ ☸

... és mindez visszafelé is igaz: megkövesedett érzelmi reakciók → szokások → helyzetek/konfliktusok → sors, betegség. Amit akár örökölni (epigenetika<sup>48</sup>) lehet. Az ősi bölcsélet szerint:

- *ha egy érzést ismételiünk, gondolat lesz belőle,*
- *ha egy gondolatot dédelgetünk, tett lehet belőle,*
- *ha tettet vetünk el, szokást aratunk,*
- *a szokás jellemet formál,*

<sup>48</sup> (epi= fölött, kívül) A géneken kívüli öröklésment, pl. génkárosító anyagcsere hatásai. Lamarck sejtése ma már igazolódik, a szerzett tulajdonságok (betegségek) egy része átörökíthető.

- *a jellemből viszont sors fakad.* (Akár tragikus sors is. Gyógyulás= változás.)

Csakhogy a negatív érzés negatív gondolatot, önkárosító/elkerülő tettet hoz létre, stb. Nem azt hiszünk és gondolunk, amit akarunk, hanem amit személyiségünk egyáltalán gondolni tud! Kretschmer szerint a kövérkés, kerekded (piknikus) alkat hangulati zavarokra (mánia és depresszió) hajlamosak, a karcsú, leptoszom testalkatú egyének már inkább a gondolkodás zavaraira fogékonyak (introverzió, skizofrénia, túlértékelt belső világ). Az atletikus felépítésű ember nem bír egyértelmű karaktertípussal.

A mai pszichiátria úgy próbálja megragadni az embereket, hogy ha betegek lesznek, milyen fajta, de tartósan jellemző lelki bajjal reagálnak majd az élet megpróbáltatásaira? Így találunk hisztériás, teátrális, érzelmi kitörésben érzéseinek hangot adó, feltűnést kedvelő, ún. hisztrionikus személyiséggel, vagy személyiségzavarral bíró embereket. Igen, már sejted is; a művész és médiavilág, telis-tele van ilyenekkel! Színészek nem csak a színpadon vannak. Milyen karakter a staccato (sztakkató, -mert ezt olvashatja nem zenész is!)? Külön álló, rövid hangokat, ilyen hangokból álló dallamot jelent. De a sztakkató jelenthet -játékosan- személyiségtípust is! Hisz' tudjuk, a mozgásban ott laknak a személyiség, a dallam mozgásában ott van az ábrázolni kívánt karakter. A mozgás adja ki a karaktert (testi-lelki mozgások, pl. izom összehúzódás, epe kiválasztás, a boldogsághormon molekuláinak felszabadulása, az érzelmek-hangulatok áramlása).

Staccato (röviden) – gyorsan szökellő dallam – szökdelő, örömteli mozgás, → motoros nyugtalanság, ide-oda csapkodás, nyugtalanság → hiperkinetikus zavar. A hiperkinetikus itt a túlmozgást jelenti (hyper= nagyon, kinézisz= mozgás). a sztakkatós, nagyobb hangközugrásos, rapszódikus dallam a pszichológiában a figyelemzavarost jelenti. A dallam nem marad meg egy motívumnál – nincs rögzített figyelmi fókusz. Így már totál együttállnak a hiperkinetikus kórkép kritériumai, feltételei: figyelemzavar, erős, kontrollálhatatlan mozgáskitörés, nagy mozgásigény. Sőt, a figyelemzavar ide-oda csapongása még (a dopaminnal, szerotoninnal összefüggő) újdonságkeresés is lehet, mint személyiségjegy.

- Paganini – számos caprice helyen,
- Liszt – számos zongoradarabban, mint pl. a transzcendens etűdök, rapszódia, és
- Monteverdi - minden stile concitato (izgatott stílus) ábrázolása ilyen.

Kis túlzással, a **zenedarabok alapkaraktere egyben pszichológiai típus** és (adott személyiségjegy extra fokozott változatai esetén) pszichiátriai betegség típus is. (Lásd Beethoven paroxizmális (görcsrohamos), epileptikus ökölrázásait, pl. az V. esz dúr szimfóniában, Schubert melankóliáját dalaiban, Bach introvertált-vallásos elfordulását az evilági dolgoktól, Bartók rezignáltságát és depresszióját –de nem adok példát. Felfedezed? Igen, ráhangolódással ezeket a jellegzetességeket már Te is fel tudod fedezni.)

Gyere, rakjunk össze egyet! Andante (sétálva, ballagva) + legato (legare=kötni, összekötött hangok, ami egységbe foglaltságot jelent, a sztakkató ellentettje) + piano (emelet, zenében halk hangerő) egyben egy emberi arcot ejtet. Andante – lassú mozgás – melankolikus/flegmatikus vonás. Legato – ebbe még a vonszoltság, de összeszedettség is belefér. Lassú, vontatott, vagy csak búskomor? Türelmes, kivár. Piano, hát ez sem egy kolerikus, vagy szangvinikus vonás! Inkább introvertált, elmélkedő jelleg. Ahá, ez leptoszom vonás. Vagy az ún. skizotíp személyiségjegy.

.Na, kifelééééé a zongorából! Mi ez? 4/4, Andante comodo, legato dolce e pianissimo. De Ön nem egy „4/4, Andante comodo, legato dolce e pianissimo”<sup>49</sup>, hanem egy negédes-búskomor, meglassult kövér (piknikus) negyvenes, ömlengő pasi, valami viszonzatlan szerelemről... Úgy, hogy mars ki! Ki a zongorából, és vesse le már magáról a kottapapíros álarcát! És még fedőneve is van! Több is! Ilyenek, mint a cisz-moll etűd, F-dúr largo, b-moll, Dal, szöveg nélkül, vagy csak: Poème. Meg a címek! Leszáll az éj, vagy csak egy Bach korál?? Mit tanultunk a fentebbiekből? A karakter szavunk jelentését ki kell tágítani. Új területekre átvinni:

TEMPERAMENTUM → MOZGÁSOK (test, molekulák, lélek, észjárás)



TEMPÓ ÉS AKTIVITÁS (A RITMUS [A MŰKÖDÉS] MILYENSÉGE)

A gondolatok is ritmikusak, mégpedig idegsejti szinten is, pszichológiai szinten is, jellemző, pl. a depressziós öngyilkossági gondolatainak visszatérése, a drog-dependens (függő) a droggal kapcsolatos kielégülésének visszatérő sóvárgásai. A biokémia is mozgás, az enzimek, hormonok reakciósebessége, kiterjedtsége szintén karaktert meghatározó, ezért mondtam Neked órán, a:

BETEGSÉG = RITMUSZAVAR = A JEL ÁTVITEL, A FOLYAMATSZERVEZÉS ZAVARA

A sejt a sejtnak, a szövet, a szerv a másik szervnek jelátvitellel (elektromos, kémiai üzenetek) üzen. A lényeg azonban a **folyamatszervezés** ritmikussága. A mozgást most csupaszítsuk az általános elvekig, hogy megértsük zenei jelentését, ami, mint mondtam univerzális. Mert a világegyetem minden jelensége zenei, közel zenei!

MOZGÁS → kifejezés (érzelmekek, arányok, jelenségek, a mozgásban megjelenő jelentés)

KIFEJEZÉSMÓD → karakter (=jellemző indulatok, jellemző mimika, jellemző gondolatok)

karakter → temperamentum/jellem/minőség/egyéniség, sajátosság/jellemző, tehát a:

<p>A MOZGÁS = JELENTÉS A MOZGÁS = KARAKTER</p>
--

Tehát, amint eddig döbbenve láttad órámon, zongorázásom után elmozogva/eltáncolva a játszott dallamot, megfigyeltük: egy **dallam** egyfajta **mozgás**, a mozgás meg, egyfajta **jelentést** hordoz. Igen, a mozgás tulajdonság. Pontosabban a valamilyen mozgás tulajdonságot fejez ki. Akkor bővítsük a (zenei, grafológiai, fizikai, kémiai) mozgásról alkotott elvontabb fogalmainkat:

<p><b>mozgás = karakter</b> (jellem, viszonyul, jelentéssel ruház fel dolgokat) <b>mozgás = jelentés</b> (egy tulajdonság jelent valamit) <b>mozgás = tulajdonság</b> <b>mozgás = kifejezés</b> (tulajdonság)</p>
---

Tehát amikor húzod a vonót, püfölsz a zongorát – mozogsz, ami egy hangmozgást (dallamot) hoz létre! A mozgás pedig érzelm kifejezés, irányulás, energia, és távolság, és pontrendszer, halmaz is! Mi-minden a zene?! E felszíni analógiák mögött maga a komponista lelki mozgási jelennek meg, tehát karaktere, stílusa. Bartók rengeteg

<sup>49</sup> Kényelmesen andalogva, édesen, nagyon halkán összekötni a hangokat.

darabja árulkodik depressziójáról. Schubert ciklotím volt, (thimos = szellem/hangulat, ciclo=kör, körbe), hangulata szeszélyesen és gyakran változó. Mozart hiperaktív, impulzív, gyermeki, sőt; infantilis, szélsőséges. És jellemzően erotikus! Mozart sexmániás volt. Feladat: amikor még haza a buszon, villamoson, figyeld meg, hány szemöldökrándulást, fintort, lebigyenő szájugot, elkerekedő szemet tudsz megfigyelni? E mozgások mögött érzéseket azonosítani?

#### ÉLETMÓDOK - BETEGSÉGEK – JELZÉSEK

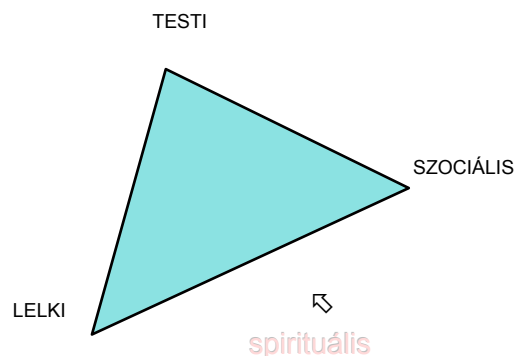
Az adott személyiség minden sajátossága tükröződik az összes **választásaiban**. A választásokon alapul számtalan lélektani teszt is. Ilyen, pl. a színteszt (Lüscher), vagy formák, helyzetek, állatok, foglalkozás választása. Igen, egyáltalán nem mindegy, kiből lesz kertész, vagy hivatásos katona, vagy épp hentes, vagy női szabó... Nem mindegy, hogy miniszoknya, vagy nercbunda, barna, vagy sötétkék... Embert barátjáról, madarat tolláról –a társas viszonyainkban is tükröződik, kik is vagyunk valójában? Láttad azt a hárfa szakos, vékony kislányt, miért, hogy mindig ivós pasikkal jön össze? És az a klarinétos srác, miért, hogy az összes barátnője kihasználja?

A jellemünkből adódó preferenciák (kedvelések, vonzódások és választások) saját magunk jellemzői. A **preferenciákból** jön az, amit életstílusnak, felfogásnak, -és persze az ezekből származó, és **egyéniségre jellemző** betegségeknek nevezünk. Aludj, s megmondom ki vagy, egyél, s megmondom ki vagy, rajzolj, vagy írd, megmondom ki vagy, öltözködj, s megmondom, ki vagy, és persze áruld el betegséged, s megmondom: ki vagy? Mindig rohansz? Soha nincs időd? Vagy be sem jársz zeneesztétikára, mindenre magasról teszel? Vagy állandóan izzad a tenyered? Szorongsz? A jellemből fakadnak betegségeink is. És ebből adódóan, a jellem-betegség= információ. Mert nem mindenki esik depresszióba, szorongásba, nem lesz mindenki daganatos, gyomorfekélyes, de nem ám!

#### MIT JELENT A BAJOM?

Nos, a betegségek legalább 70-80% -a lelki eredetű testi betegség, azaz **pszichoszomatikus** baj. Depresszióban sok a szívpanaszokkal küszködő, alvászavarban sok a hangulati ingadozástól szenvedő beteg. Testi baj is okoz lelki tüneteket, depressziót, szorongást és állandó kimerültséget, meglassultságot okozhat pl. a pajzsmirigy alulműködése (hypothyreosis). Várj, ebben a pillanatban muszáj még beszélni valamiről, mi is a betegség, az egészség? Kezdjük az utóbbival.

Az egészség nem egyszerűen a betegség hiánya, hanem egy komplex, jól-lét állapota. Az egészséget a jól működő test, jól működő lélek, és jól működő társas kapcsolatok **együttesen** adják.





A **spirituális**<sup>50</sup> dimenzióról most nem is szóltam. A betegségek oka legtöbbször nem egy ok, vagy ha igen, akkor is, a baleseteket leszámítva, a betegségek okai legtöbbször huzamosabb ideig állnak fenn. Egyetlen ok fennállása sok más szervezeti működést is felboríthat, így alakulnak ki a betegségek. Melyek lehetnek testiek (szomatikusak), lelkiek (pszichés), genetikai (örökletes) eredetűek, vagy környezeti ártalomból származóak. Számos betegség oka civilizációs eredetű, ezek között kell említeni a zajszenyezést, a tömeget, a sietséget, a környezetszenyezést, a lakótelepi lakásokat, a tömegközlekedést, az ételek adalékanyagait, a stresszes munkahelyeket, a rendszertelen táplálkozást, stb. Ilyen civilizációs ártalom, pl. az aranyér (ülő életmód, rotszegény táplálkozás), a fogszuvasodás (cukros ételek és italok), zsúfoltságból adódó stressz, stb.

És most nézzük; mit jelent a betegségem? A betegség a lélek kiáltása, a lélek jelzi, hol van probléma, elakadás a személy fejlődésében. Minden testtáj egyben létünk valamely funkciójának a **szimbóluma**. Vegyük például a bőrt. A hámréteg nem csak a bőröd, hanem a belső bőrök, nyálkahártyák is. Ilyenek a száj, a bélcsatorna „bőre”, a tüdő légző hámja is. De mi a bőr lényege? Csomagolás, védelem, **határ**, elhatárolódás, gát, átengedés, szűrés. Tehát a pattanásos bőr, ekcémás, allergiás bőr túl a fertőzésen vagy allergián, már nem csak önmagát jelenti, hanem minden, a bőr funkciójával kapcsolatos rossz működést. Különösen, ha a páciensnek már 1-10 éve főleg bőrproblémái vannak. A tüneteket körülbelül a '90 –es évek óta értékeljük az úgynevezett függőleges síkokon is. A vízszintes sík, hogy jön egy apró sérülés a bőrön, vagy valaki két napig stresszes, tehát csökkent az immunrendszer aktivitása, ezért egy véletlenül arra járó staphylococcus aureus (Gramm negatív [módszerrel] festődő baktérium) megfertőzte a karomon ezt a bőr részletet. Ahol a savas védőköpeny most nem szuperált olyan jól.

Személyiség – temperamentum – és bizonyos betegségekre való hajlam, egymással összefüggnek!

Jung archetipikus (ősi) jellemekről (a harcos, az önfeladó, a békés, a felfedező, az örök elégedetlen, az anya, az egyensúly, a változás, a stabilitás, stb.) beszél, ami annyit tesz, mindenki egy ősi, képekben megjeleníthető karakterhez hasonlítható. Ilyen archetipikus karaktereket ábrázol a tarot kártya is. A harcost ma *A típusú* személyiségnek nevezik (A = active coping, önértékesítő megküzdés<sup>51</sup>), és legtöbbször infarktust kap. Szangvinikus, hirtelen, rámenős, indulatos, céltudatos. Minden személyiség egyben egy karakter – akinek meghatározott létfeladata van, és pont ezért egy meghatározott aspektusból látja a világot, és karakteréből adódóan tipikusan reagál az élet alapvető helyzeteire. A modern, nyugati orvostudomány csak vízszintesen mozog: bőr, immunreakció, vírus vagy baktérium, kémszerek, amik pusztítanak, kémszerek, melyek fertőtlenítenek, vagy épp regenerálják a hámsejteket. De a függőleges dimenzió kimaradt: a bőr pajzs. A túlzottan védekező, szorongásos, introvertált páciens, akinek kapcsolati zavarai vannak, testszimbolikáján a bőr (pajzs) problémás terület lehet. Ilyen összefüggésben persze a betegség sokkal dimenziógazdagabban kerül értelmezésre! Csak kiragadott példákra van időm, de nem is kell sok részlet, neked, kedves zenészem, először is szemléletre van szükség, egy áttekintő képre –madártávlatból.

<sup>50</sup> spiritus = szesz, lélek, belső tűz, itt a vallási-lelki dimenziót kell érteni alatta. Miért? Mert nem hús és vér az ember! Tud önnön haláráról, keresi életének értelmét.

<sup>51</sup> Ismeretes a B típus aki kevert megküzdésű, a rákosok, pszichoszomatikus betegségekre hajlamos emberek, az alexitímiasok nagy része nem képes érzelmeket kifejezni; c típus, cancer prone.

## Orrsövényferdülés, (deviatio septi nasi) oldal irányú gerincferdülés (scoliosis):

Jelentése elhajlás, valamelyik oldal felé (jó-rossz, aktivitás-passzivitás, jin-jnag, stb.), az egyensúly megbillenése, a terhelésre adott válasz, a levegő/energia nem kiegyenlített áramlása.

## Alacsony vérnyomás, alacsony ACTH, renin hormonok, alacsony pajzsmirigyműködés:

Az élettől és tudatosságtól való visszahúzódás. A küzdelem feladása, apátia. Menekülés a realitás elől. Az ilyen kliensnek nincs meg a saját helye. Az önfeladás lelki pozíciója kiválthat ilyen, csak testinek tűnő problémákat. Halálfélelem, kevés életenergia. A betegnek bizonytalan az életben elfoglalt helye.

## Ínhüvelygyulladás:

Görcsös akarat, ragaszkodás, és nem egyszerűen csak sok gyakorlás. Görcsösen, és nélkül gyakorolni amúgy is fölösleges. Én rengeteget olvastam a vonaton partitúrát, vagy Bach orgonaművet, úgyhogy hamarabb tudtam a darabot fejben, mint kézben. Feladat: ellazulni, elengedni, nyugalommal figyelni. Milyen görcsös célokat akarok? Milyen a monotóniához való viszonyom? Szorongással végzem- e a munkám?

Mint már mondtam, számos **lelki eredetű**, de **testi tünetet** produkáló betegség ismeretes (pszichoszomatikus betegségegek). Aki feszült, nem tudja kiadni mérgét, elfogadni az élet negatív dolgait, nem tudja lenyelni a békát, elfolytja haragját gyakran lesz gyomorfekély (ulcus ventriculi) vagy vékonybélfekélyes (ulcus duodeni) beteg. Az allergia mögött nem csak a fokozódó környezetszennyezés, és európa-idegen növények (pl. Ambrosia elatior – vadkender, amerikai GMO [genetically modified organics – genetikailag módosított növények és élelmiszerek]) állnak. De a lélek idegenkedése is, sérült anya – gyermek kapcsolatban gyakran találni asztmát (asthma). De allergiát vagy bőr-allergiát, ekcémát (ekzema) is. Amit persze okozhat mosópor, gépszír is, ám ha nem kontakt (érintkezésből) allergiáról van szó, akkor lelki eredetű kontaktus probléma húzódik a háttérben.

**Pszichoszomatikus** az alvászavarok többsége, fiatal férfiak merevedési zavarai, de van pszichoszomatikus meddőség is, idegi eredetű hajhullás, alvászavar, fogyás is. De pszichoszomatikus a cukorbeteg (diabetes), a magas vérnyomás (hypertonia), és ismeretes a fekélyes, ingerlékeny vastagbél, ami puffadással és hasmenési rohamokkal, kólikával jár együtt (ISB – irritabilis colon [bél] szindróma).

**Balesetek** során, amikor bokaficam, lábszártörés, bokatörés van, kimutatható rejtett pszichológiai motívum is, tovább lépni nem akarás, tudat alatti önbüntetés is. Bizony, a balesetek tudat alatt az ún. sor[forogató]könyv<sup>52</sup>, a személyes hitrendszer, önbüntetés rendszerébe illenek.

Nos, a zeneterápia olyan kiegészítő (komplementer) eljárás, ami motorosan - érzékszervileg fejleszt, az érzelmi életet alakítja, és a lelki tartalmak feltárásában-tudatosításában, a saját érzelmek elfogadásában is segít. Elérkeztünk a vázlatunk következő kérdéséhez:

---

<sup>52</sup> Lásd; Eric Berne, Emberi játszmák, Sorskönyv című könyveit, ill. magát, az ún. tranzakcionista pszichológiát. Az én- állapotok elemzéseikor érzés és viselkedés –mintázatokat találunk, melyek nem függetlenek a szülői, gyermeki én-állapotainktól, vagyis a korai, családi mintáktól (tranzakciók, szándék és érzésátvitel). Szülői én, a gyermeki én, és a saját-én emlékei-mintái minden pillanatban bennünk vannak. Tanácsos tudatossá tenni, melyik énünkkel reagálunk? (Tranzakcióanalízis)

A zeneterápián az improvizáció épp olyan, mint a rajz, az írás: a **feltárás** (exploráció) és a belső lelki tartalmak **kivetülése** (projekció). 16 éves gimnazista fiú, minden füzete margójára halálfejeket rajzolt. Miért? Következő korszaka, csokor virág, X alakban áthúzva. 23 éves egyetemista, mindig mackót rajzol csokornyakkendővel, állandóan félig eltakart nappal. –Mit szimbolizál ez? Alaszka (17 éves autista fiú beceneve) kerüli a csörgődobot, a békát, a csörgőt, de püföli a dobot, és szereti a triangulum összes árnyalatát. Mit önt hangba? Agressziót, simogatást? Igen, mindkettőt. Budapesten, a Jászai Mari tér mögötti kis utcában, az első emelet, 5 emberrel 2 óráig játszottunk a négyvonalas oktáv h-c és b-c szekundjaival: mit jelent? Négy ütem, Charpentier D-dúr Te Deum –jából, s csak úgy ömlenek az asszociációk, s bennük megbújva a: saját gond, saját öröm, saját világtérkép. És itt van a hangsúly: a mű ürügyén a lelkemről, az életemről beszélni, ventilálni, és érzelmeket kivetíteni, s itt pszichoterápiába fordulhatunk át akár: a lélek dolgai napvilágra jöttek már. Nem ritka, hogy pszichoterapeuta és zeneterapeuta együtt dolgozik. (Zenei részlet szól. A terapeuta technikai hibát imitálva újraindítja a lejátszást.)

Alaszka: Ez itt nagyon rossz!

Zeneterapeuta: Hogy érted ezt? Hangos? Csúnya?

Alaszka: Nem, nem! Rossz a dal! [lefelé tartó sztakkátós futam, böngön]

ZT: A dallam, a hangszer? Melyik?

Alaszka: Úúúúúúúúúúúgy, az egééééész! Nyikorog!

ZT: Hallgassuk csak, még egyszer.

Alaszka: Nem muszaj. Nyikorgós.

ZT: És az milyen?

Alaszka: nemjó-nemjó-nemjó-nemjó!! (Felpattan a fotelből, körbe szalad a szobában.)

A nyikorgós az félőős. Az olyan, mikor este hallod. De félsz. Pedig nem látsz senkit. De biztos, valahol egy ajtó...

ZT: Ahá, úgy érted, egy ajtó kinyílik és megnyikordul.

Alaszka: Igen-igen-igen. És az félős. Bizony.

ZT: Miért félős?

Alaszka: Hülye vagy. Mert ha nyikorog, akkor jön valaki.

ZT: És akkor az miért félős? Mármint, ha jön valaki?

Alaszka: Ha jön valaki, akkor az félős. Lehet, bánt.

Nos, az idézetben nem megyünk tovább. A lényeg kiderült: Nyikorog-jönni fog, közeledik (valaki/valami). A közeledés azonban veszélyes („félős”). Amíg valaki számára az intimitás az élet alapélménye/csúcsmélménye és alapszüksége (lásd; Maslow piramis), addig az autisztikus-szorongó ember számára a közeledés veszélyforrás lehet. A „hülye vagy” itt annyit tesz: nem érted, pedig ez evidencia. Ha jön valaki, félni kezdek. Alaszka nem azt mondta, tudom, másnak jó, ha közelednek hozzá, de nekem nem az. Ha nem; én úgy gondolom, a közeledés mindenki számára rossz...

De nézzük, mi történt egy hét múlva? A zene ugyan az, és az elsötétített szobában...

Alaszka: Jó, nem félős, de most már én akarom nyitogatni! [az ajtót]

ZT: Úgy örülök, hogy nem félős, de a múlt héten, emlékszel, még félős volt.

Alaszka: De most én nyitogatom az ajtót. [ő maga kontrollálja az eseményeket]

ZT: És milyen a zene? Még csúnya?

Alaszka: A zene már nem érdekes! [már nincs belé proiciált félelem] És-és-és- [énekelve beszél] a sötét sem érdekes! [már nem fél]

A zene tehát segített a feltárásban, a tudatosításban, sőt, az **érzelmek átalakításában** is. Egy kellemes, tíz perces zenehallgatás oldhatja a feszültséget, lelassítja a szívverést, mélyül és gyérül a légzés, csökken a vérnyomás. Oldódik a szorongás, azonnal mérhető a bő elektromos-ellenállás változása. Nő a szerotonin (boldogsághormon) szint, ill. mérhető a nyálban/vérben található  $\alpha$ -immunglobulin szint is, ami a fokozott immunitás jele. Ma már kimutatható az iL-6 (interleukin-6) koncentráció-változás, ami gyulladáscsökkentő hormonok (az ún. antiinflammatorikus hormonok) elválasztását indukálhatja. Ma már 120 olyan hormon (citokinek, limfokinek) ismert, ami az immunrendszer („folyékony idegrendszer”) sejtjei közötti kommunikációban vesz részt. A zene az érzelmeken keresztül (érzelmi hatás → limbikus rendszer → hipotalamusz → peptidek/hormonok és a megfelelő testi hatások) képes az egész testet áthangolni. (Anchoring, relaxáció, zenével kondicionált képek, áttanulás, stb.) Javasolom, érdeklődő olvasóm, hogy foglaljuk össze, milyen tulajdonságai vannak a zeneművészetnek, amik egyben terápiás hatások is?

A logikus ész az érett embernél az érzelmek elé tolakszik (racionális dominancia), ám a **művészet az ösztönökre** nézve gyakran **felszabadító**. Ezért a művészet és anarchia, művészet és forradalom gyakorta feltételezik egymást. Kivételt csak az ideológiailag instruált alkotások képeznek.<sup>53</sup> Nos, éppen az **ösztön felszabadító (liberalizáció)** hatása, egyben **összeolvasztó, újraintegráló** miatt használjuk a művészetterápiát, különösen a zeneterápiát. Miért pont azt? Mert a zene és a zeneterápia az alábbi markáns jellemzőkkel bír:

☞ nonverbális, **fogalomelőtti** (nyelvelőtti, onomapoetikus [üvöltés-hangutánzás, tagolatlan nyelvi elemek, de már van jelentésük], preoedipális<sup>54</sup>=kisgyermeki) korszakra jellemző, amikor még a gyermek (filogenetikusan az előember) még nem bírja a nyelvet, csak protokommunikáció létezik,

☞ **nyelv nélküli tér** (az analitikus pszichológia szerint a nyelv elfedi a néma halálösztönt) jellegű. A zeneiség a **kimondhatóság** (artikulálás, és az analitikus értelemben vett Aussprache, kibeszélés) **határán** áll, így némiképp a Lét és a Semmi (megfoghatatlanság, szorongás) között balanszíroz, a félelem nevéket szülhet (vö.:Rorsach teszt), a művészet és nyelv [megnevezés] a dolgok feletti hatalom, az ellenőrzés eszköze,

☞ **regressziót** indukál, az egyén egy korábbi Én-állapotot (pl. gyermek Én, korábbi életézés, stb.) él meg. A zene képes a tudat számára nem elérhető élményezőbe behatolni.

☞ **ösztönfelszabadító** (intuitívitás, tárgymegszállás, ötletroham, divergens gondolkodás, képi gondolkodás, agykérgi dominanciák modulálása, féltekék összekapcsolása) hatású,

☞ **erotikus**, (libidinózus) természetű (Freud), pátikus<sup>55</sup>-szenvedő (Nietzsche), empatikus-megszálló. A zene a viscerális és **testi beszéd** szintjén hat, a zeneválasztásban tónus, minta, emocionális állapot és kifejezés választásban, mint minden választásban ott van a beteg. Az erotikus hatás pozitív felszólító jellegű, akkor is hat rám, ha nem akarom, az ösztönök még szublimált alakban is jelentős energiát-hatást képviselnek.

☞ **ritmusmoduláns** (ez alatt a szervezet igen sok bioritmusának megváltozását kell értenünk) hatású, sőt,

☞ **pszichoimmun** (pl. T-limfocytá aktivitás, limfokinek) változásokat indít el, neurohormonok szintjét (pl. szerotonin, dopamin) képes befolyásolni,

<sup>53</sup> Pl. az Augustus császár által felkért Vergiliusz Georgica-ja, vagy Ekhnaton fáraó a művészetekben tükröződő Amon-Re-kultusza, a náci Németország [és a szocreál korszak] megalomán építészete, szobrászata stb.

<sup>54</sup> Gyermeklektanban az oedipus komplexus előtti időszak

<sup>55</sup> Testiesség, testi érzések, szomatikus reakciók.

☞ a művészet, az alkotás mint létmód (Rilke), önmagam s a világ **interpretálási** módja, egyben lehetősége, a megismerés és az önismeret (pl. improvizációk elemzése!) egyik formája,

☞ **szimbólumképzés** mint az Én-fejlődés (Melanie Klein) velejárója, valamint a szimbólum ketrecébe (talány, rejtvény) zárt trauma elaborációja, sőt, kifejtése (explicatio, ami több mint exprolatio és elaboratio). Jung szerint a **komplexusok szimbólumképződéshez** vezetnek, így azok megfajtásán keresztül vezet az út a komplexusok megragadásához. A beteg/kliens számára így válik lehetővé az amplifikáció (a traumától való eltávolodás), s az önreflexióra, a kultúra által eltakart<sup>56</sup>, csupasz Én megismerése iránt való igény, s a terapeuta sikeres visszajelzései nyomán valósulhat meg az:

☞ **újrafelismerési helyzet**<sup>57</sup> (Platón, Aristoteles, öröm hédoné] és a felismeréssel járó tanulás [mathézisz, szüllogizmosz, utánzással, ti. művészi utánzással/bemutatással való élményszerű tanulás/felismerés/önkéntelen bevesődés és katartikus megismerés {τ`ας μαθήσεις πιεῖται δι`α μιμνησθεω τ`ας πρώτας -Poétika}). A katarzis filozófiai fogalom, ennek lélektani vetülete (szimbólum, archetípus, kollektív tudatalatti –Jung, vagy, korrekciós élmény, élménytöbblet – Morénónál) is van, természetesen (hédoné-öröm, részvét, és matheszisz-önismeret, magamra/mi –re és szituációra vonatkoztatás). A **szimbólumok** által, a **nyelv nélküli térbe** lép ki a beteg, magával hozva az eddig verbalizálhatatlan, így, „megfoghatatlan” traumát, sőt, más nem patológikus élményeket, eképp kontinuitást (folyamatosságot) és identitást teremtve a saját múltja által, s a saját múltjával (kontigvítás, egymásutániség, egymásra épülés, egymásra rétegződés).

A szabad fantáziák, asszociációk, és megnyilatkozások, az érzelmi színezetű képzetek<sup>58</sup>, a szabad impulzusáramlatok és ezek megjelenítése (fecsegés, hangszeres játék, rajz, beszámoló stb.), **a szavak számára újra hozzáférhető** rejtett tartalmak transzparenssé teszik a beteget, így lehetővé válik a diagnosztikai megismerés de az önismeret is.

A zeneterápia (és a zenei nevelés) ugyanakkor -a kreativitás folytán- **tárgy nélküli tér** is (Bálint), mert az alkotót önmaga valóságában engedi megformálódni. A tárgy nélküli térben még nincs a fontos másik, nincs tárgykapcsolat. Az „önmaga valósága” (tárgy nélküli) helyzet adja az alkotó őszinte, manipulálatlan, torzítatlan, fedetlen (nincs szerep, szerepelvárás, maszknak használt szituativitás és nyelv, ami mögé el lehet bújni) megnyilatkozását, ami a szabad önkifejezést, ön-újradefiniálást (egyben autentikus diagnosztikai megismerést) tesz lehetővé. A kreativitás terében „meztelenül és maszk nélkül” adjuk, adhatjuk önmagunkat<sup>59</sup>. Az, hogy valahol (legalább terápián, ha már otthon nem) **önmagunkat kockázat nélkül adhatjuk**, szinte jézusi: az elfogadás, az agapé (együtt-lét), a meghallgatás már önmagában is katartikus. Tehát a maszknélküliség bár társadalmilag nem elfogadott, mégis, életszükséglet. Íme, ennyire degenerálódott a társadalom; a maszk, a hazugság, a kollektív játszma társadalma.

Mindezek után bátran össze tudjuk foglalni, MI IS A ZENETERÁPIA?

<sup>56</sup> Freud: das Unbehagen an der Kultur –az átalakított ösztönök humánspecifikus és kulturszükségletekké alakulnak.

<sup>57</sup> „A lélek árnyoldala kivonja magát a tudatos belátás alól,; éppen ezért a beteg nem tud vele vitatkozni, nem is tudja megjavítani... mivel a tudattalan ösztönök felett már nem képes rendelkezni (onálló komplexussá válás folyamata)...” Jung: Zwei Schriften über Analytische Psychologie (1918, Zürich).

<sup>58</sup> C.G.Jung: Diagnostische Assoziationsstudien, 1910

<sup>59</sup> Bizonyos korszakokban kifejezetten introspektív vakságra neveljük gyermekeinket (Ferenczi Sándor in: Lelki problémák, Budapest Nyugat, 1912). Az iskola, a társadalom, maguk a szülők is csupán a szerepszemélyiséget preferálják, sőt, zavarba ejti őket egy igazi személyiség. Ha nem ismerjük magunkat, nem tudunk árnyékszemélyiségünkről, nem tudjuk még azt sem, milyen traumákat, lehetőségeket, veszélyeket és tehetséget hordozunk, esetleg milyen kényszermechanizmusok vezérelnek bennünk (hajó irányító nélkül). Ide tartozik még: az azonosulás az Árnyékkal, a kognitív disszonancia, a tudatalattival való konfrontáció, hasítás, az önmeghatározási válság, az Én-kép kérdése.

A zeneterápia szimbólumterápia, relaxáció, lelki megbeszélés, játék, alkotóműhely, segíti az emlékezést, a nyelvtanulást, és fejleszti a kreativitást. De együtt-zenélésben, táncban, kórusban az együttműködést is. Regressziót, azaz egy korábbi fejlődési szintre való visszatérést indukálhat –ami jó. Játékos. Túl röpi a szavak világán. Az ödipális időszak (kb. 3-5 életév) problémáit (preverbális fejlődési szakasz) segíthet, épp a nonverbalitással feltárni.

A TÜKRÖT ARRA HASZNÁLJUK, HOGY AZ ARCUNKAT NÉZZÜK, A MŰVÉSZETET PEDIG ARRA, HOGY A LELKÜNKET LÁSSUK.” –Georg Bernard Show

A zeneterápia, mivel kiegészíti a hagyományos orvosi eljárásokat: **komplementer**. Mivel olyan elemeket is magába foglal, amik pedagógiaiak, orvosiak, pszichológiaiak, ezért **integratív**nak is mondhatjuk. És mivel az eddig alkalmazott terápiáktól akár teljesen elúthet, egyben **alternatív** módszer is lehet. -Hogy melyik akkor? Mindhárom egyszerre.

A ZENETERÁPIA, A MŰVÉSZET EREJÉVEL, S EZEN AZT KELL ÉRTENI, HOGY AZ ÉRZELMI KOMMUNIKÁCIÓ, ÉS SZIMBÓLUMALKOTÁS (A MŰVÉSZET= MEGTESTESÜLÉS) EREJÉVEL GYÓGYÍT. **KOMPLEMENTER**,<sup>60</sup> VAGY **ÖNÁLLÓ** TERÁPIA. A PSZICHOLÓGIA ÉS A PSZICHIÁTRIA ESZKÖZTÁRÁT KÍVÁNJA SZÉLESÍTENI.

A testi-lelki-kognitív (gondolkodási), így a kliens: pszichoneuroimmunológiai hatásokat befolyásoljuk a **zeneterápián**. Mint az '**érzelmek alkímiájának**' és a **tudatos reagálások** terápiáján. A felkeltett, kidolgozott, elengedett érzelmek megváltoztatják a test működését -az idegrendszer és a hormonrendszer közvetítésével. Azaz, pozitív pszicho-, neuro-, hormonális hatásokat indukálunk. A zeneterápián fontos az érzelmek szabad kiélése (kanalizáció, acting out, realitástöbblet<sup>61</sup>, mint egy Moréno drámajátékon), tudatosítása, a szimbólumképzés, sőt, a szimbólumokon és a nyelven való túljutás is! (Extázis, megmozdulás, meghaladás). A szeretetteljes légkör, s az elfogadás, a szeretet segít integrálni a szenvedést, a mellőzést, az elhagyatottságot, a testi megpróbáltatásokat.

Világunk telis-tele van határokkal. E **határok** mind-mind **ott vannak, ahol nincs szeretet**. A **szeretet** tudniillik **befogadás**. Elfogadás. A határok tudniillik az elhárítás kellékei. Azt hárítom, amit nem énekelek, tőlem idegennek gondolok. Pedig, még a szegénység, a betegség is hozzánk tartozó dolgok. A földi lét sajátja a dukkha, a szenvedés. A tapasztalás, a személyes létfeladat (karma) törvényszerű következménye lehetnek okai. **Alkotáslélektani** megfontolások is szólnak a **szimbólumterápiák** mellett. Az alkotás segítheti a megküzdési magatartás (coping) változását, hatékonyságának növelését. Egyikük sem kizárólagosan érvényes, de mindenikben van igazság:

- **Freud** paradigmájában a szexuális tárgykeresés sokszor kerülőutas; a kielégülés csak **szublimáltan** tud megtörténni. A szublimáláskor érzelmek, vagy tévútra került ösztönkésztetések pl. kulturális formában vesztik el feszültség-hordozó jellegüket.

- **Jungi** modellben gondolkodva a kollektív tudat tartalmi keresnek utat. A „megérett intuícióval” szemben a skizoid (itt értsd: a teljességgel szemben csak világdarabokban,

<sup>60</sup>A csak testi terápiákat kiegészítő gondozások, mint pl. fizioterápia, gyógytorna, balneoterápia, tai-csí, akár gyógyszerelés nélkül, vagy azokat kiegészítve. A játék és művészetterápiákat a pszichoterápiák tudományában kiegészítő terápiáknak hívják.

<sup>61</sup> Teljesen más elmondani, átélni, és eljátszva újra-átélni valamit!

szilánkokban élő ember), sérült személy művészi-**szimbólumalkotói** tevékenysége áll. A gátak könnyebben áttörnek, de a sérült ezt nem tudja alakítani, integrálni, beépíteni. A tudatalatti üzeneteket az egészséges személy, érett művész **integrálni** képes.

-**Adler** sorsforgatókönyv-hipotézise szerint életünk a kisebbrendű érzés **kompenzációja**, szinte minden a hatalom akarása, a „domináns hím pozíciójának elérése érdekében” történik. Tehát a művészetben a kompetencia, az „az történik, amit akarok”, a hatalom, az akarat, a szublimált erő jelenik meg.

- **Szociálpszichológiai** rendszerben: a bevésődés, példaképek, a kulturális elvárás, a kreatív magatartás jutalmazása mind a potenciális alkotó élet kibontásának kedveznek.

- **Behaviourista** álláspont szerint a „jó patkány kondicionálódik”, a rossz patkány meg ott is explorál (feltár, kutat és próbálkozik,) olyan pedált is nyom, amit nem is kellene, amire nem kondicionálták, más szóval: úttalan utakon jár. Az **alkotó ember típus nem szocializálódik** kellőképpen, **vagy nem átlagos módon szocializálódik**, olyan viselkedési és feldolgozási mintákat fejleszt ki, amit a jól szocializált, a minden mintát készen kapó és elfogadó embertársaik nem tesznek.

- A **humanisztikus pszichológia** 'önmegvalósító' emberképe szerint, pl. a Maslow piramis teteje a legmagasabbrendű szükségleté, ami meghaladja a biológiai készletet, a biztonság, a társak, a szeretet szükségletét.

- Ősi, **spirituális tanítások** szerint azonban az alkotó csak a felsőbb ideák számára való csatorna, az alkotó ez égi ideákat, azaz, kvantumfizikailag ma már igazolható elveket/törvényeket hoz le a mi fizikai világunkba. Ezért lehet **kilépni** (ek –sztázis = kilépés) a művészzel kiváltott eksztázisban a hétköznapi, és beteg lelki és tudatállapotainkból.

#### A ZENETERÁPIA INTERDISZCIPLINÁRIS TUDOMÁNYTERÜLET -,

ami azt jelenti, hogy nem egy diszciplína (=tudás, tudáskör, tudományterület, inter= közti, között), hanem több, akár egymástól távolabbi tudományterület adja a zeneterápiához szükséges tudást. Mik ezek a tudományterületek? A zenélni tudás – legalább zeneiskola 6. osztályának megfelelő szinten. Mert a gép nem tud játszani, csak ismételni! Pszichológiai, fejlődéslélektani, és pszichiátriai alapismeretek kellene, hogy legalább tájékozódási pontjaink legyenek saját (!) és a másik ember ismeréséhez. Biológiai, élettani tudásmorzsa is kell nekünk, mert az ember testi-lelki-szociális lény. Kevéske zeneesztétika és műismeret is segít nekünk, kinek, mikor, miért olyat játszunk? –És egy csipet zenefilozófia, talán máshol így, ezt nem találod. De csak ugord át, ha nem érdekel. Bár, ez meg egy paradoxon: amit nem ismerek, arról még azt sem tudhatom, érdekel-e? Átadom Buddha tanácsát, nézd meg, és menj tovább!

ZENETERÁPIA – MŰVÉSZET – ANTROPOLÓGIA összefügg, azaz, transzponáljuk most a létünket és a művészetet egy oktávval magasabbra! (Konkrétból általánosba, biológiaiból-pszichológiaiból a filozófiaiba.) A művészet valaha „nagy dolog, szent elfoglaltság” volt. Ma, a humán kultúra hanyatlása és a bölcsélet értékvesztése okán ezt fel sem fogjuk!

#### KATTOGÓ METRONÓM

A zeneiskolák nem éppen kedvelt instrumentuma: állandó kattogása segítségével kell egyenletesen, olykor kínosan és gépiesen egyenletesen játszani –ami szinte élettani lehetetlenség. Pedagógiai segédeszköz, mely a szabály, mégpedig a ritmus (mérték,

arány, eljárási rend) adta szabályok megértésében és követésében segít: μέτρον= metron, mérték, νόμος= nómosz, örvény. Persze, nem a metronóm adta merevség cél, amit azért a zeneiskoláink rendre megvalósítanak, s csodálkoznak, ha nem megy a rapszódia, a rubato, a libero, a parlando... A **mérték**, az ütem, a helyesen kivitelezett ritmus (és a zenei mondatok tagolása) megvalósítása a cél. Most szakadjunk el a metronómtól. Hasonló, de szellemi értelemben vett kulcsfogalom a **kánon**, (κανών) a mérték, a szabály ([a bizánci hümnológiában] a kontakionból lett himnuszforma,), a **törvény**, (**zsinórmérték**, húrmérték [proporciók= húrárányok<sup>62</sup>/hangközök mérése],) ami az életünkben segít eligazodni.

De miért akarunk mi folyton eligazodni? Mert az ember a kultúrgénjeiben (mémek) örökíti tovább önmagát, az erdő közepére kitett ember életképtelen. Génjeink nem mondják meg, hogyan éljünk? A HOGYANT, a MÉRTÉKET, a kereső ember dolga megtalálni, —kitalálni. Mert bár minden „szabad”, de nem minden használ! Ezért születtek a kánonok (jogi, vallási szabályok, zsinórmértékek).

A kánon nem [csak] zenei műfaj. És itt most igen kézenfekvő a ZENE és a VILÁG közti analógia: a világegyetem legkisebb egységeiből (téma = minta, algoritmus, modul, alapegység) is levezethető az egész (kutakodj az immanencia, rekurzív és kvázi rekurzív matematikai függvények irányában). A kánon, legyen akár 4-5 szólamú, egyetlen dallamból (téma) áll, még akkor is, ha valamelyik szólam lassabban (augmentáció), vagy visszafelé (pl. rákkánon esetén, rákfordításban) olvassa-játssza a szólamot. Azonban a kánon az alapból való levezetés, az implikáció („belebonnyolódás”, belekeveredés), elágazás, az egyre gazdagabbá válás is, s mint ilyen: **az egy-ből való felépítés** elve. Teológiai (teremtés, kiadás az Egy-ből) biológiai (gén-testterv-szellemi kiteljesedés) és kvantumfizikai elv (szingularitások<sup>63</sup> és a világegyetem ön hasonlósága) is egyben. És akkor már régen elhagytuk a „violinkulcs birodalmát”. Egész életünk szervezet-szervezés. Organizáció. Egész szervezetünk billiónyi **szervezett működés**: organizmusok vagyunk. A rend, a folyamatszervezés pedig mindig ritmikus.

MÉRTÉK —KERESŐ

A művészetterápiák alapja filozófiai alap. Egyik lényege, hogy az ember deion, (δεινόν, [vagy a német Un-heimlich kifejezéssel —Heideggernél]) az ember legtragikusabb módon: **otthonatlan**. Más filozófiai szóval, az ember mértéktelensége/gőgje/hiánylété, eredetvesztése, létfeledése a hübrisz (genetika-epigenetika, kultúra) igényli a rendet/mértéket/összeszedettséget (lógosz, Sammlung).

A művészet és a művészetterápiák másik lényege, hogy az alakítatlanból, a semmiből, a széthullóból teremtsen ALAKOT. MÉRTÉK szerint RENDEZZEN, valósítsa meg a HARMÓNIAÁT.

**Működni = részeknek együttműködni, lenni= együtt lenni** —innen a harmónia, az összeillesztés filozófiai, metafizikai és pszichológiai lényege.

<sup>62</sup> egyben bolygók távolságának a mérésére, így, a többféle értelemben vett szférák (kozmosz) zenéje kifejezése végett.

<sup>63</sup> a magányos pont, amelybe összeroppan a világ, vagy amelyből kiömlött. A szingularitásról már nem tudni semmit, nem látunk az ún. eseményhorizontja mögé, csak annyi biztos, hogy van.



Az ember a nem illeszkedőből, a nem jogosból, a nem erkölcsösből, a nem illőből (ádiké α-δική) illesztettet (diké<sup>64</sup>, δική) csinál, ha, és amennyiben az illető **kereső ember**. A kicsi, elszakadt ego-t (én-t) a nagy kozmoszhoz illesztve kapunk harmóniát. Mert a leszakadás, az ember Istentől való elszakadása= illesztetlensége volt az Ember első tragédia (divina tragoedia).

A művészet nem egyszerűen ismeret és mesterség (tekhné), hanem létre –hozás. A mű nem csak, és nem elsősorban létrehozás, megcsinálás (gewirkt). A művészet egy adott módon és formában, a műalkotásban, azaz egy létezőben létezőbe teszi (er-wirkt), létezőbe „kényszeríti” a létet. Az ember antropológiai specifikája<sup>65</sup> az, hogy **kereső lény**. Hogy világát a **mérték keresésével** és mértékadással teremti meg –mivelhogy a paradicsomot (mértékkel bíró helyet) elhagyta. Eredetünk Isteni, akitől származunk, mert az ember nem állat – történetileg, antropológiailag nem a természetből eredeztetjük magunkat (a Darwinizmus divateszméje ellenére sem). Nos, ekképp lesz majd a zene, de minden művészet is (vallásba oltva), az ember **antropológiai specifikájává**. Új élettér alapításakor, a leendő táborhely, város elhódításakor, **térnyeréskor** és annak jóváhagyásakor (közösség) ősi imák és énekek szólnak. A régi identitást újrateemtő ceremóniákkal avatódnak fel, szentelődnek fel és lesznek lakhatóvá az ember számára az új terek.

Az **első ének** (αιοδή) egyben **szakrális ének**, óda (ὠδή): megemelt hang, recitálás (ekfonézis, kantilláció). A zene „alternatív illatáldozat” (vérmentesség)! A művészet valaha áldozat, kiengesztelés, és az istenivel való kapcsolattartás eszköze volt. A megváltozott tudatállapotot kiváltó eszköz. A tánc, az ének segít kitörni a hétköznapi létből, megtapasztalni a kozmosz nagyságát és organikus egységét. Első helye a totemoszlop, a település szent sátra, a tábor középpontja, a világ tengelye, az axis mundi (a világ tengelye), később a templom, az oltár (altar= az égő áldozatok bemutatásának helye [alt, altus= magas]).

Még napjaink koncerttermei is gazdagon díszítettek, ún. **különös terek**, a köznapi tértől elválasztva, elvben az emelkedettség, az ünnep, a közösségi aktus terei. –Miért? Mert az **ember, mint kultúrlény, építő**. Fél, s biztonságot keres. Fél, mert kiűzette magát a paradicsomból. **Nincs kijelölt helye** a természetben. Lakhelyet-élelmet maga-magának teremt (a legtöbb madárdal territoriális hangjelzés). Kiírtja az erdőt, de gondozza (colere) gyümölcsfáit, növeszti gabonáit, műveli kertjeit (agricultura) kerítéseket és falakat emel (aedificare), szavakat emel (cultura vocis), ideológiát épít (költőiség, poiészisz, fanthasia), megoldásokat (metafizika, filozófia, ideológia) keres, mérték után kutat (mensura, költés). Egyénit, **sajáttá tesz**: lakhelyet teremt, maga-magának. Privilegizál. A táncban, az operában, a dalban az emberi kapcsolatok, közelségektávolságok, (proxemika), vágyak-irányultságok, elválasztottságok is megjelennek (pl. Mozart Don Giovannijában, a III. felvonásban a paraszttáncra rétegződik az arisztokratikus menüett, míg végül már három tánc [és három, társadalmi, vagyoni és karakterbeni differencia] rétegződik egymásra, ábrázolva, kikről is van szó). Sőt, a műalkotásban megjelenik a **morális tér**. Mozart varázsfuvolájában Sarastro temploma (a mesterséges + a felszentelt tér), kontra Papageno természetes erdeje az állatokkal; fűzisz-tekhné<sup>66</sup> ellentét. Puccini: Toscájában Scarpia tere a hatalom, a politikai érdek, és a gaztett amorális, sőt ateista, isten nélküli (a kiváló orgonista és zenetudós, Dr. Karasszon Dezső mutatta ki, hogy a Tosca tulajdonképpen egy ateista opera) tere. A

<sup>64</sup> Diké a jog istennője [Parmenidész találta ki?], a három Óra egyike. (Eunomia a törvényesség, Eriné a békeség istennője –a görög mitológiában.)

<sup>65</sup> specifika, speciális, megkülönböztető, sajátos jel, jelleg, vonás.

<sup>66</sup> Φύσις-τέχνη a természet(es) és a mesterség(es), és a művészi ellentétpárja. Bizonyos aspektusban a tekhné a fűziszből nő ki, annak „folytatása”.

rendőrség és a börtön az alávetettség, a szabadságtól való megfosztás, így a nyers erőszak tere, míg (ebben az operában) a templom kevert tér, ahol a szerelem (Mario Cavaradossi, a festő, és Tosca, az énekesnő szerelmi évődése zajlik) és szentség együtt van jelen.

Az **ember** e földön **helyet**, és **mértéket keres** magának. Amikor a művészet és a vallás (belsőség, intus és transzcendentális dimenzió) megszűnik, az emberiség meghal. Mert **költőien** (értsd: alkotó módon) **él az ember** (Hörderlin). A költő, a zenész, a festő, a vallásos ember mind: keres (mert az embernek nem adatott örökölt, kész mérték, mint az állatoknak). Ha, és amikor ez a mértékkeresés megszűnik, akkor az emberek körvonalak lesznek, biorobotok, de többé már nem emberek.

„Quaerendo et invenietis” –keresetek és találni fogtok, mondá Jézus. –Mert hogyan is találhatna az, aki nem is keres?

Életünk ugyanaz az, mint a történeti emberé, s mint a lelki bajokkal küzdőkké: **tér-nyerés**. (Ego-nak születni= teret elfoglalni, de a végtelenből kiszakadni is). Kiirtani, megtisztítani, **magunknak** lakható tisztást és berendezett területet csinálni. Nyílt, átlátható, szabad, nem sűrű és nem fenyegető települést készíteni. Egy **félelem nélküli** helyet. Gondolatokban is, viszonyokban, kapcsolatokban, érzelmekben, tevékenységben. A **tér-nyerés** nem más, mint a **helyek szabaddá tétele** (Heidegger). És ennek számos **terápiás vonatkozása** is van! A kliensünk is a **saját helyét** keresi az érzések, a dolgok, az emberi kapcsolatok és az önmegvalósítás világában. Tehát a tér nem fizikai hely! A mérték nem körző és vonalzó!

A művészet metaforikus (átvitel, jelentés-átvitel<sup>67</sup>), és a metafizika (az anyagi világ mögöttiről való tudás) is csak metaforikus lehet. A zeneköltészet az emberi lényeg kutatása, a **mérték**, az **eredet**, az **identitás keresése**. Az ember mértékhiányos (hübrsiz) lény, a természetben nem találja készen a mértéket. Maga, mint, **KERESŐ** ember, mint **FELMÉRŐ EMBER** (költő) alakítja ki azt. Mint a 'föld lakója' találja ki az 'ég mértékeit'.

A **művészetterápia** lényege, hogy az **alakítatlanból**, a semmiből, a széthullóból **teremt**sen alakot, mérték szerint rendezzen, valósítsa meg a harmóniát. A harmónia szó itt nem csak kompenzált, vagy egészségesen fejlődött személyiséget jelent. De jelenti a spirituális embert is, aki pszichés problémáira, mintegy: kívülről, egy **metarendszerből** tekint vissza, s lépéseket tesz az egész világ befogadására. Az énből indul el isten felé, az 'első hangoló' felé, aki behangolta (fizikai, univerzális állandók, [pl. Plank –állandó,  $\alpha$  –finommechanikai állandó, fénysebesség<sup>68</sup>, gravitációs állandó, stb.]) az egész univerzumot.

A zene kiváló eszköz arra, hogy meghaladjuk önmagunkat: a végső gyógyulás egy nagyobb, plasztikus, **átfogóbb tudati szint** elérése és megtartása. Azaz, **behangoljuk** magunkat. Azután **ráhangeljük** magunkat az Első Hangoló hullámhosszára.

(Behangolja magát =uralkodik magán, képes változni, ráhangol= egy tudatos irányba, tudatosan használt eszközökkel képes változni, valamit elérni, egy célra/állapotr orientálódni, ráhangolódni → Istent az 'érzelmeinkkel' ismerjük meg – Aquinói Szent

<sup>67</sup> üveg nyaka, lóg az eső lába, a nyak, ill. láb jelentése más területre átvitt, s ennél magasabb szintek is vannak. egy vidám dallam – szökellő mozgás – energia, felfelé törekvés – boldogság. stb.

<sup>68</sup> Einstein tévedett, ma már nem vagyunk biztosak, hogy a fénysebesség állandó, vagy ha igen, egy szűk spektrumban finom ingadozásai vannak.

Tamás.) Egyébként nem érdekes? Heidegger amikor a(z egyedi) **létező és lét viszonyát** vizsgálta, egyből a műalkotáshoz nyúlt. A művészet a létező létének megnyitása. Ez pedig innen már a 'túli világ' dolga, a metafizika tárgyalja. Ha érdekel, nézz utána!<sup>69</sup>

Az ember a világ része is, részlete is. Mégis, benne fellelhető az egész világ. A gyógyító zene tulajdonképpen a részlet-embert egészíti ki a kozmikus emberig, a Titánig. A művészetterápiát a:

#### MŰVÉSZETTERAPEUTÁK

végzik, akkreditált iskolákban. Zenészek Pécsen, az akkreditált, 2 éves képzési idejű művészetterapeutákat képző intézetben szerezhetnek zeneterapeuta diplomát pl. Ti, zenészek, posztgraduális képzési formában. Ma már iskolagyárak, tanfolyamdömpingek vannak, amelyek nem egyszerűen egy képzési szükségletért léteznek. Hanem a pénzért. Képzettség kell ahhoz, hogy recepciós légy, takarító légy, fegyveres őr légy, stb. Iskolamaffiánk a tandíjra hajtanak. A több éves pszichoterápiás képzések lényege nem a tudás, hanem az, hogy kik kérhetnek érte pénzt. Sokat. Nem árt, ha egy zenész is sejti, mit, miért, hogyan csinál, de ez az ismerethalmaz (heti 2 napos oktatással) gyakorlattal együtt, 3 félév alatt átadható. A zeneterápiába bele is lehet tanulni, pszichológus, pszichiáter mellett, mint koterapeuta (együttműködő terapeuta, társterapeuta) lehet működni. Sok beteggel, mozgássérülttel, lelki problémával küszködő kliensnek szerezhetünk boldog órákat, jobb önismeretet. Ugyanakkor, hol, ki tudja megfizetni a művészetterapeutákat, hiszen az állami költségvetésű intézmények rendre alulműködnek, kevés az az intézmény, aminek még festőművészre vagy állat-asszisztált terápiára (kutyaterápia) is telik!

#### JÁTÉK A LÉLEK HÚRJAIN

A zeneterápia javallata (orvosi műszóval: indikáció) két nagy területre vonatkozik. Az egyik a fejlesztő zeneterápia, a másik a lélek dolgaira vonatkozik, pszichiátriai, vagy más néven, mentálhigiénés zeneterápia.

Fejlesztés:

- euritmia, Dalcroze módszer, mozgás improvizáció
- ének, szavalat, rigmus
- ritmikus mozdulatok, szem-kéz koordináció (hangszerjáték)
- kifejező mimika, testbeszéd, érzelmek megjelenítése
- tánc, társas mozdulatok, táncfolyamatok,
- dramatizált mesék, mondókák, játékok

Értelmileg akadályoztatott embertársaink (olygophrenia, imbecillitas) sokszor görcsösek, bénult, vagy nem megfelelő izomtónusú végtagokkal nehezen mozognak (hypotonia<sup>70</sup>, myotonia congenitalis<sup>71</sup>, spasmus<sup>72</sup>). Számukra külön meg kell tanítani az érzelmi kommunikációhoz járuló ún. kifejező-mozgásokat. A kézfogás, fejtartás, testi kifejezések jobbak, ha egyértelmű zenei emóció, segítő ritmus, jól megjegyezhető dallam kíséri.

Mint ahogy embertársaink jellemek, és sajátos TEMPERAMENTUMOK, a zenék is azok. Minden jellem adott módon hűvös, tartózkodó, vagy kedves, netán túlonult nyitott, rajongó. A szeret/simogatás adása, visszatartása, az adás módja, személyiségjellemező.

<sup>69</sup> A műalkotás eredete, bevezetés a metafizikába

<sup>70</sup> nem kellően erős tónusú izmok, sorvadás vagy idegi vezetés akadályoztatottságának következménye

<sup>71</sup> veleszületett deszkamerev izomtónus, hajlításképtelen ízületek, végtagok.

<sup>72</sup> görcs, ami a központi idegrendszerből érkező impulzusok eredménye.

Mindenkinek lehet csinálni stroke (simogatás-érintés) térképet. De ez a hőfok, szeretet, simogatástérkép analógiásan minden zeneműre, vagy részletére is átvihető.

Simogatok –e? Verbálisan simogatok? Ízesen köszönök? Hidegen üdvözlök?, stb.

Kicsit – közepesen – kifejezetten - nagyon

Soha – ritkán – rendszerint – gyakran - mindig

Elfogadom-e mások dicséretét? (Soha-ritkán-rendszerint-gyakran-mindig?)

Viszonzom-e? (Soha-ritkán-rendszerint-gyakran-mindig?)

A zeneművek temperamentumok, személyiségek alkotásai, objektívációi. Az emberek közötti kommunikáció eszköze. Mint ilyen, a zenedarab egyszersmind a tranzakció-analízis szerint is elemezhető, de ez már persze messze nem zeneesztétika. A TRANZAKCIÓ-ANALÍZIS szerint olyan kérdéseket kell feltennünk, mit akar mondani, kinek mondja (én-állapotok) a zene, és hogyan mondja? Mit akar átvenni? A zeneterapeutának sokat segít e három szempont, MILYEN A ZENEDARAB:

- simogatás-térképe (stroke-map)?
- temperamentuma, karaktere?
- tranzakció-analízise? (utasít, kér, panaszkodik, manipulál, elvarázsol, stb.)

Ez paradigmaváltás. Nem csoda, ha szegényt Dunkelt hibbantnak nézték, míg meg nem értették, az **esztétikai hatás terápiás hatással** is bírhat!

Értelmi fogyatékosok (mai, új nevén: értelmileg akadályozottak) tréningjén, zeneterápiáján sok az egyszerű karakterjáték: pl. menetelés – katonák, rend-ritmus-merevség. Hullámozás-lágy-ritmikus-ringatózás-puhaság-periodikusság. A cél: minél több érzelmet, és minél több módon kifejezni –felismerni! (Érzelmi újraírás, reprezentáció.)

A másik cél, a zenéltetés. A zenei improvizáció, vagy betanulás során másokkal kell együtt (szociabilitás, együttműködési készségek gyakorlása) játszani! A hangszer használata differenciált mozdulatrepertoárt kíván! Más a lassú, a halk, a simogatott dob, és püfölt zongora, finoman vibrált csörgő. Zolika imádja a metallofont. Minden órán 2 cm-rel messzebb tartottam félig bénult kezétől a hangszert, így a kalapáccsal mind messzibbre kellett ütnie –hogyan végre újból és újból elérje a hangszert. Hat hónap, húsz centi. Zolika Little kóros, más néven négy végtagbénulásos volt (tetraplegia). Mégis, ma már ott tartunk, hogy a jobb kéz mozgása láthatóan javult, sőt, a jobb kéz hangszeres mozgását átvittük a jobb lábára is (pozitív transzferhatás).

Alkalmas a zeneterápia minden pszichoszomatikus betegségben lazításra, felszabadulásra. Az eddig elfojtott, testi tünetben megjelenített érzelmek tudatosítására. A pszichoszomatikus megbetegedésekben azért lehet hatásos a zeneterápia, mert **jobb agyi féltetés aktivitást** indukál. A jobb félteke túlaktivitása megfigyelhető pszichoszomatikus megbetegedésekben (zsigeri input, interoceptió<sup>73</sup>), depresszióban. Ezt a sajátos jobb féltekei aktivitás mintázatot szeretnénk áthangolni zeneterápián. A belső környezeti ingerek feldolgozásáért többnyire a jobb félteke (Nauta, Kulcsár Zsuzsa [Pszichoszomatika], Greenberg, Achterberg [in: Imaginery and disease]) a felelős. „Belső környezet” a viscerális állapotot és a neuroendokrin történéseket értem. A meditáció, az imagináció, a hipnózis, az intermodalitásos játékok, ahol a tapintás, hallás, vagy a zene képbe, történetbe való fordítása zajlik fokozottabb

<sup>73</sup> interoceptio= zsigeri, proprioceptio= izomi és ízületi érzések. Pszichoszomatikában és különösen pszichiátriai betegségekben jelentős a kóros testérzés, vagy a testérzés zavar (dysmorphia, pl. drótkat érzek az agyamban, buborékos a gyomrom).

interhemiszfériális kommunikációt indukál. EEG-n, PET vizsgálatokon<sup>74</sup> meditációban a két félteke görbéinek szinkronizációját vagy ritmikus válaszait figyelhetjük meg. A lényeg: betörni a jobb féltekébe, megváltoztatni a torzult jobb féltekei kommunikáció módot. Mindezt szike és vér nélkül, a gyógyító beszélgetés, a szeretet é a zene erejével! Fontos, a jobb féltekei dominancia verbalizálhatatlanná teszi azokat a traumákat, amik a pszichoszomatikus megbetegedésért felelősek. Sőt, a patológiás zsigeri minta, **állapotfüggő tanulás, rejtett biovegetatív történések** (covert behavior) tudattalanok!

Gyomorfekély, irritábilis bél szindróma, fejfájás, hipertónia, cukorbetegség, ideges köhögés, ágybavizelés, szorongás, alvászavar, szívszorítás (angina pectoris), pszichogén szédülés (vertigo) és fülzúgás (tinnitus), asztma-allergia –lehetne sorolni. Betegségeink 70-80%-a érzelmi alapon alakul ki!

Valószínű, hogy a pszichoszomatikus betegségek a korai, jobb féltekei viscerális [zsigeri], emocionális és kognitív élményfeldolgozás (állapotfüggő tanulás) alatt létrejött minta talaján fejlődnek ki. A stressz, az elhanyagoló anya, megzavart attachement (megkapaszkodás), traumatikus fejlődés (leválás az anyáról) stb. nem önmagában veszélyesek, hanem akkor, ha ez bevésődik, komplexust eredményez. Az élet egy tanulós folyamat, a megküzdés, a feldolgozás, a háritás, a túlkompensálás is egyfajta tanulás, lelki reagálási mód. A pszichobiológiai tanulási folyamatban neuroendokrin viselkedési elem is van. A tapasztalatszerzés pszichofiziológiai állapotokkal jár együtt, e minta kórosan rögzülhet is, tudattalanná is válhat. Adott traumára való regresszív pszichoneuroendokrin viselkedési állapot az **állapotfüggő tanulás** (state-bound learning). Ami pszichiátriai kórképekben is jelentős lehet! Hisz az állapotfüggő, viscerális, de akár kognitív állapot (averzió, megfagyás, válaszadási képtelenség, az érzelmi kifejezés gátoltsága, alexitímia) vagy nehezen idézhető fel, vagy egyáltalán nem hívható vissza. A **test** (élettani folyamatok) **emlékezik** különböző élethelyzeteinkre. Bevésődnek, **rögzülnek** a stressz, a veszteség, a rajongás stb. nyomai a fiziológiai reakciókészletbe (Schoore, 1994<sup>75</sup>). Melyek analóg helyzetben újra előjönnek (ún. taxon típusú memória).

Ma már túl vagyunk a passzív zeneterápián. Az „én” zeneterápiám **induktív** (integráns),<sup>76</sup> a legkevésbé sem passzív (zenehallgatás) zeneterápia. Feszültséget adagolok, feszültségeket vezetek el. Nem az általános euphoré<sup>77</sup> megteremtése a cél (kivéve, pl. sebészeti osztály, gyerekosztály „antihospitalizációs” törekvését). A foglalkozás komplex, mert benne a mozgás, a szabad, egyéni tánc (kifejezés és saját-testézés), valamint a betegek hangadásai fontos helyet kapnak. A táncban nem csak kifejezzük magunkat, hanem újrafogalmazzuk személyiségünket. A ritmus akár teljes áthangolásra is képes (hormonális pacemaker, társas ritmusok, egyéni ritmusmintázat), megjeleníti az egyén ösztönmintázatát (vö.: Szondi ösztönkörök<sup>78</sup>), sőt, az ösztönök, érzelmek konfliktusait is! Ragaszkodunk a beteg saját-hangjaihoz

<sup>74</sup> Electro-Encephalo-Graph, az agy elektromos mintáit elvezető, azt felerősítő és megjelenítő eljárás, Positron Emission Tomograph, olyan képalkotó eljárás, mely képes altatás nélkül megmutatni, sőt, „felszeletelni” az agyi régiókat.

<sup>75</sup> Affect Regulation and the Origin of the Self –Lawrence Erlbaum association, New Jersey

<sup>76</sup> Az érzeteket-érzelmeket, sőt fájdalmakat (visszaemlékezés, önmagunkkal való szembenézés), a valamit fel keltő jelleg miatt provokatív, induktív, hatást keltő. A kapcsolat nem steril, még érintés és tapintás is lehetséges (Ferenczy –szemben a Freud-i maximákkal).

<sup>77</sup> A jó-hangulat, ellazulás. Az adagolt feszültség (pl. disszonáns hangok, őszinte kérdések) motiváló hatásúak.

<sup>78</sup> I. S vektor (szexuális [hermafrodita+szadista]) II. P vektor (paroxizmális [epileptiform+hiszteriform]) III. Sch. (Schizophrenia, [kataton+paranoid]), IV. vektor, C (cirkuláris [depresszív-mániás]).

(zümmögés, suttogás, üvöltés stb.) és a tánchoz,<sup>79</sup> mint **saját** mozgáshoz is -ami igen erősen szubjektív megnyilatkozás,<sup>80</sup> s mint ilyen, négyes funkciójú.

ad 1 : diagnosztikus-**projektív** megnyilvánulás, önfeltárás, (szakmai segítővel) irányított feltárás

ad 2 :**formába rendezés**, artikuláció, az identitás kinyilvánítása, sőt megváltoztatása, újra- artikulálás (kognitív átstrukturálás<sup>81</sup>, Tringer).

ad 3 : feszültségek **felszínre hozása**, egyben acting out-ja. A saját érzések elfogadása.

ad 4 : érzelmi **katalizátoros** hatás (Bion), az empátiás figyelem tágítása, szociodinamikus hatás.

A hangulatkeltő (célzott) zenék, a beszélgetés, a mozgás és a társak afféle „szerotonin party” –t adnak, endorfinok szabadulnak fel. A beteg nem úszik, vagy lebeg oneroid-derealisztikus<sup>82</sup> és autisztikus magányában, hanem védett formában, de **közösségi aktusok részese** és megfigyelője is. A zeneterápia legkonkrétabb eredménye az introspekció és a tudatosulás (ilyen vagyok). Család és magatartásterápiával kiegészítve hatása forradalmi lehet.

Az érzelmek felszabadulnak (erotizmus, liberalisatio, indulatáttétek etc.), **önmegújulási** igény léphet fel. Szükségszerű az **önmeghatározási válság** megjelenése is, hisz a kliens elhagyja régi, beteg szerepét. A **szerepelhagyást** a család, a munkahely, az iskolai közösség [gyakran] bünteti (a beteg hirtelen megváltozik, nem ismernek rá), ezért fontos a családterápia, különösen, ha betegünk delegált beteg, tünethordozó. A társadalmi csoportok patológiája azonban messze túlmutat a pszichiátriai osztály lehetőségein és kompetenciáján...

#### A TERÁPIA MENETE VÁZLATOSAN:

- **Személyes** megismerkedés, kontaktus felvétele<sup>83</sup> és a bizalom megszerzése
- **becslés**<sup>84</sup> és **megfigyelés**, együttműködés, betegség(ek) szociabilitás
- **exploráció** és személyiségprofil (karaktervázlat)
- **rapportképzés** az együttműködés megbecslése és kialakításának megkezdése
- **terápiás terv**<sup>85</sup>, az első terápiás **célok**, valamint a **terápiás szerződés**
- alkalmazott módszerek, **kezelés** (lehet teljesen egyéni is)
- **értékelés** –raportnövelés –életterv alakítás, életvezetési tanácsadás
- **állandó, reciprok kommunikáció** a terápiás team tagjaival
- **leválás, elvarrás** előkészítése, visszajelzések, elért célok, meg nem valósulhatott célkitűzések értékelése

Természetesen a sorrend nem lineáris, szimultán, sőt, a visszaható lépések egymást feltételezik (pl. nincs terápiás szerződés egy előzetes exploráció (interjú), célkitűzés, motiváció stb. nélkül). A legfontosabb, hogy a kliens/beteg bízni tudjon terapeutájában, jó terápiás kontaktus valósuljon meg. A **jó emberi viszony már önmagában terápiás** értékű. Szabaddá kell tenni az **önkifejezést**, hogy a **beteg önmagához férhessen**. El kell

<sup>79</sup> Transzhelyzetek, yoga ászanák, pl. Gabrielle Roth [amerikai táncterapeuta] gyakorlatai.

<sup>80</sup> Túl a tekintetet (orbitofrontális szimpatikus izgalom), szociális együttműködést igénylő társas táncon.

<sup>81</sup> A kimondott szavunk objektív. Önmagunkat tudatosíthatjuk a gyógyító beszélgetés során. Ráadásul a kimondott gondolatok más szerkezetűek és súlyozottságúak, mint a belső monológok. [in: A gyógyító beszélgetés, '91 Bp.]

<sup>82</sup> a valóságot 1. hártó 2. helyettesítő fantáziák, vágyfantáziák, álomszerű állapotok

<sup>83</sup> ez nem [csak] mások elmondása, ún. heteroanamnézis, vizit, kórlap, lázlap, előző zárójelentés, alapján történik

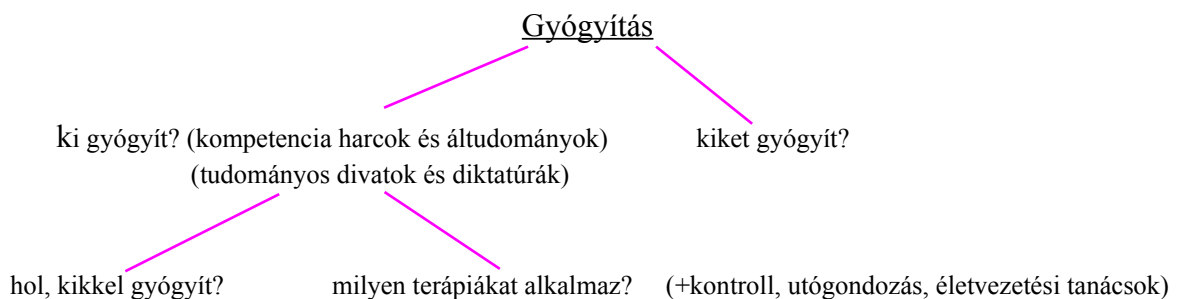
<sup>84</sup> Együttműködési készség, az állapot felmérése, a szociális interakciók és a személyiség-jellemzők regisztrálása

<sup>85</sup> ilyen ! sorrendben, a terápiás lehetőségek adják a terápiás szerződés hogyanját-mikéntjét, ami nagyon egyéni is lehet.

érnünk, hogy amennyire célszerű (cave!<sup>86</sup> mániás és skizoaffektív „zajlás” esetén, ne a hallucinációt értékelje valóságnak a beteg), hogy a beteg higgyen magában, bízzon a változásban a változtatni tudásban, szeresse önmagát. Ne adja fel...

#### A ZENETERÁPIA INTERDISZCIPLINÁRIS ÁTTEKINTÉSE

A TERÁPIA kifejezés valaha gondozást jelentett, ma már ez csak protokoll, az orvos számára kötelezően követendő, merev séma, technológia. A céhmesterek **ragaszkodtak** (identitásuk őrzése, a minőség biztosítása, de ellenőrzési kényszerük, **szorongásuk** valamint anyagi és jogi **érdekek** és szabályzók miatt is) a **merev eljárásokhoz**. Az orvoslás is **protokolláris**, igaz, ez már önmagában nevetséges, mert **mindig individuumot**<sup>87</sup> kell gyógyítani, jöllehet x NE (nemzetközi egység) penicillin ennyi és ennyi kezelés után hoz javulást, a gyógyszeradagok, beavatkozások, kórházi kezelési idők sematikusak. A fentiek függvényében a terápiák stílusa és orientációja lehet: **nozocentrikus** (betegközpontú) és **antropocentrikus** (emberközpontú) terápia. Lehet invazív (sebészi beavatkozás, protézis beültetés, stb.), gyógyszeres, komplementer (természetgyógyászat, ayurvédikus, gyógynövény-, akupunktúrás-, inger-) terápia.



A diagnózis nem pusztán a betegség megállapítása, hanem a beteg személyiség megismerése (diagnoszko=megismerek). A motiváció és compliance (= kompliánsz, a beteg együttműködése) szempontjából fontos, elfogad-e a beteg, bízik-e bennem, netán játszmáinak részese vagyok-e? Az orvosi **kommunikációs helyzetek** és a gyógyítás **hatékonysága** összefügg, a kommunikációs módok nem közömbösek a kezelés szempontjából. A konzultációnak (kikérdezés, beszélgetés) beteg centrikus és orvos centrikus gyakorlata ismeretes.

A gondozói kommunikáció lehet: **konzultánsi** (tanácsadói), **kooperatív** (együttműködői), **kompetitív** (versenyző, esetleg ellenségeskedő), **oktató-felvilágosító** stílusú. A beteg eltárgyasítása, és infantilizálása az orvosi folyamatokban még ma is! (2006) mindennapos. Megalázó párbeszéd, az egészségügyi személyzet részéről hiányos ismeretközlés, lekezelő stílus, nem praktikus szervezés a jellemző. A műszerek (szerep kiegészítők) a (latin, s a kliens számára nem érthető) szaknyelv, a magatartás (szerep) gyakran az agresszió és a feljebbvalóság, a távolságtartás mind a tekintély demonstrálásának eszköze. Tünet és ún. **tünethordozás** önmagukon túlmutatnak:

<sup>86</sup> Vigyázat! Óvakodj! A nem ártani (nil nocere) elv szellemében történő figyelemfelhívás, pl. az Atropin üvegére írva: Cave glaucoma! Mert az atropin növeli a szemelnyomást, így akár végzetesen súlyosbíthatja egy glaukómás állapotát. Hasonló a helyzet, ha pl. a szorongásos betegnek van galukomája, mert a benzodiazepam (Alprazolam) is veszélyes lehet (ez a pontos és mély anamnézis fontosságát csak aláhúzza).

<sup>87</sup> Freud, Jung több helyen is felhívja az egyén gyógyítására a figyelmet, s mint ilyet, nem lehet univerzális módszerré, mechanikus eljárássá dagasztani. Különösen a lélekgyógyászat individuális és dialektikus, két pszichikus rendszer hat egymásra, két unikális egyéniség interakciójáról van szó (C.G. Jung, Grudnfragen der Psychotherapie, 1951).

beteg társadalom/civilizációs ártalmak (diszkrépancia a hirdetett és gyakorolt erkölcs között, értékek vesztese) ⇒ betegítő (patogén) makroszociális környezet ⇒ tudott, vagy tudatalatti **stresszhatás** ⇒ neuroendokrin, immunrendszeri és pszichológiai változások, **stresszválasz**, megküzdési (coping) mód, ⇒ torzult kommunikációs módok (, szomatizálás, betegségelőnyök) ⇒ beteg családok ⇒ beteg (tünethordozó) egyének, és ⇒ beteges adaptáció, normaszegés, pszichoszomatikus betegségek, fixációk/kompenzációk.

Nem a **tünethordozók** jelentik a lényegét, bár őket is kezelni kell (sajnos, ma túlnyomórészt CSAK őket kezelik), ők egy beteg háttér (pl. társadalmi problémák, környezetszennyezés, genetikai ártalom, munkahelyi nyomás, házastársi kapcsolati problémák, korrupt politikai rendszer, balkáni típusú társadalom, stb.) jelenségei, eredményei csupán.

Deviancia ⇒ kultúra ⇒ norma ⇒ szabadság összefüggnek. Mindig a **kultúra dönti el**, mi a **normális**. Pl. vannak 'érdekes', jó, sőt, szent (!) betegségek (pl. a morbus sacer= epilepszia, amit isteni eredetűnek tartottak, de ilyen volt az ógörögök által isteninek tisztelt hermafroditizmus is, valamint a táltos erőt mutató hatujjúság, óriásnöves [acromegalia]). A kulturális változásokkal azonban ugyanazon dolgok átértékelődnek, pl. a szerelem magasabb rendű formája (nem az utód, hanem az érzés, mint önmaga a célja, -Platón), a homoszexualitás később (az egyházi ideológiák folytán) bűn lett, majd betegség, noha genetikai variabilitás csupán (isten nem teremthet selejtet). Ma már minoritás kérdése. A kultúra telis-tele van ellentmondással, feszítő ambivalenciákkal, amik megbetegíthetnek. Egyszerre, különböző szerepekben és csoportokban többféleképp kellene alkalmazkodnunk, társadalmi játzmáknak és hazugságoknak megfelelnünk. A (tartós) normakövetés azonban önfeladást is jelenthet, a normaszegés viszont marginalizálhat, a norma, a konformitás és a szabadság gyakran ütközik<sup>88</sup>.

Az ember azonban nagyban felelős sorsáért, mint: szabad lény, mint: meghatározatlan állat, mint: **önmeghatározó létező**. Van, aki egyszerűen túlél, tehát mások életét (a mások szerint elvárt életet) éli [mozgó halott], van, aki a szabadságot választja -az élete árán is. Az autonómia és autizmus relatív fogalmak. A társas együttélés a modellkövetést illetően gyakran agresszív, s kényszerítő erejű. A hatékony személyiség alkalmazkodik is, elkerül is, meg is védi fontos értékeit -rugalmas. Tudja, s rugalmasan alkalmazza is azt a tudását, amivel személyes érdekeit is, kapcsolatigényét, de autonómiáját is, integráltságát is védi. Mert ha az ember csak **azt akarja, amit mások csinálnak, akkor ez a konformizmus** (mind a szocialista országok, mind a jóléti, fogyasztói társadalmak jellemzője). Ha mindig azt teszi -azt kell tennie, **amit mások akarnak, és ez már totalitarizmus**. A szabadság a betegségtől, mint kényszerítő helyzettől/minősítéstől, így a társadalmi lefokozó aktusoktól (munkanélküliség, rokkant státusz, kisebbséghez való tartozás, régen még a házasságon kívül élők is [vénlány, agglegény]) való megszabadulást jelenti, mind testi, mind mentális betegségek esetén. Legtöbbször azonban a szabadság okoz problémát, de ez már inkább filozófiai probléma. A szabadságtól, mint az életem megteremtésének képtelenségétől (az ürességtől, a programtalanságtól) való menekülés azonban nem ismeretlen a pszichológia számára... **Életünk értelme és lehetősége, hogy magunk adjunk értelmet a saját életünknek.**

<sup>88</sup> Az államtól, üzleti élettől, vallástól való FÜGGÉS az elfojtásra kondicionál. Mindig azt sugallva, a válaszok és megoldások rajtunk kívül vannak. Ez nem igaz. Az állam ab ovo fél az autonóm emberektől, fél a filozófiától, ami azt mondja, a válaszok benned vannak, légy önmagad. Épp ezért sok autonóm ember kapott betegségcímét, vagy deviáns jelzöt, mert nem ment be a karámba.

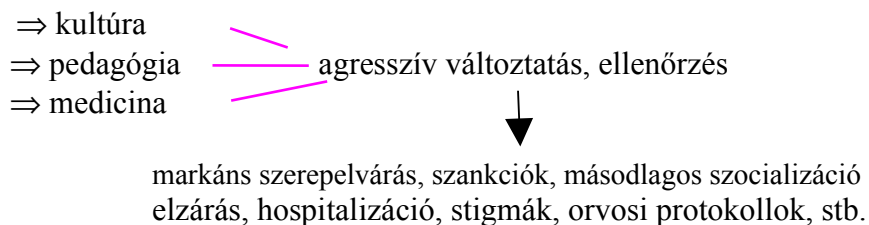


A változó társadalom, és a változó betegségfelfogások (DSM<sup>89</sup> [BNO<sup>90</sup>]), sőt, **változó betegségek, változó betegséginterpretációk** jelzik, a betegségek nagy része bizony **civilizációs** (lásd a szociál-pszichoimmunológiát, mint rendszerelméleti orvostudományt) jellegű. A betegségeknek antropológiai, evolúciós vonatkozása (nodus haemorrhoidalis, scoliosis, kyphosis, varicositas, caries dentium<sup>91</sup> etc.) is van. Sőt, mi több, a betegségek megítélése nem csupán orvosi, hanem erősen kulturális megítélésű is! A mentális beteg leginkább **léthiányos** állapotba kerül (szorongás, semmi). A **művészet** ugyanakkor a **bőség**ből fakad.<sup>92</sup> **Ez a művészetterápia filozófiai koncepciója.**

Egyébiránt az a gond, hogy egyre több orvos, egyre több specialista, egyre több terápiás eljárás és tömérdek fajta gyógyszer mellett a betegek száma csak nő! A következtetést a társadalomról, no meg a betegségiparról, a terápiák hatékonyságáról vond le magad, kedves olvasóm.

A **gyógyítás kulturális paradigma** is egyben (jóllehet az orvos társadalomnak csak szakmai kérdésnek tűnik). Nem is beszélve **hatalmi paradigmákról**: pl. a szakpszichológusi papír megszerzése komoly anyagi áldozat. Csakhogy a **továbbképzések** nem adnak új tudást (nyílt titkot árulok el), avagy, e tudás elérhető más forrásból is -ám a továbbképző szervezetek honunkban klánok és érdekkörök **privilegiumai**, olykor a gondolatrendőrséget idéző módon (a továbbképzésben résztvevőknek igenis preferálni kell bizonyos iskolákat, módszereket. A kultúrának kifejezetten nagy jelentősége van a betegségekről alkotott vélemények tekintetében (pl. AIDS és homoszexualitás), de a terápiák megítélésében is. Hagyomány és a tekintély bújik meg a látszólag tisztán orvosi tevékenységek mögött is.

MI = mint a többség (egészségesek? kollektív örület?) paradigmája  
 Ő = a beteg (kisebbség) paradigmája:



Az ember attitűddel, kognitív sémákkal, tudott-nem tudott elvárásokkal, problémamegoldó mintákkal, érzelmi alapkarakterrel rendelkezik. Az egyént az **AKARAT** (motiváció) és **ÉRZELEM** (reakciómódok, temperamentum) és **ÉRTÉKORIENTÁCIÓ** jellemzik. Gondolkodása a sémákon túl (múlt, intellektus, kognitív mechanizmusok és kognitív stílusok [hat főfajta]) egyéni, valamint az ezeket meghatározó **PSZICHOSZOCIÁLIS MÚLT** is. A művészetben szintén van temperamentum, emotív elem, akarat, formaépítő elv, tehát intelligencia. A művészet, mint társadalmi tudatforma elüt a tudományoktól. A

<sup>89</sup> Az APA (American Psychiatric Assotiation) nemzetközi, diagnosztikai-statisztikai manuál (= kézikönyv). A DSM kategóriák pont azért jöttek létre, hogy eltérő iskolákhoz tartozó emberek a kórképeket illetően valami egységben állapodjanak meg. A DSM [Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders] kategóriák pont azért jöttek létre, hogy eltérő iskolákhoz tartozó emberek a kórképeket illetően valami egységben állapodjanak meg.

<sup>90</sup> Betegségek nemzetközi osztályozása (Magyar)

<sup>91</sup> Aranyeres csomó, gerincferdülések, a vénás visszafolyás pangása, fogszuvasodás -mind az ülő ember civilizációs bajai.

<sup>92</sup> Vö. : Sartre: Lét és a semmi, valamint Martin Heidegger: A műalkotás eredete, és egzisztenciál-ontológiai fejtegetések in : Sein und Zeit.

művészetterápiák okán, nézzük az alábbiakban a művészet negatív és pozitív meghatározásait.

#### A MŰVÉSZET

-nem csak élvezet  
-nem csak kellemes (dekoráció)  
-nem csak szubjektív  
-kollektív emlékezet

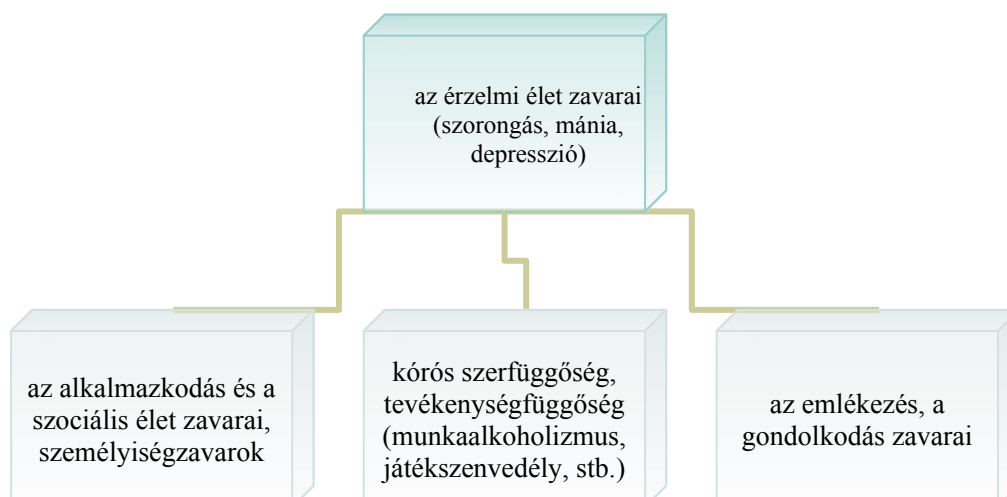
-világrepresentáció, sűrítmény  
-szociális esemény/aktus  
-egyedi ÉS kollektíve elfogadott, gyakorolt  
nézetek-értékek egységes rendszere  
-totális, igaz = szép, (tejesült, jó= a  
lehetséges, [pl. zenei] struktúrák közül  
az egyik legjobb)

A zeneterápia a zenedarab karakterén keresztül közelít a beteg/kliens karakteréhez. Így a darabválasztás más önmagában hatásos lehet. E mellett a jó kommunikáció, a GYÓGYÍTÓ BESZÉLGETÉS (Dr. Tringer László, 1991, 2003) a zene ürügyén a lélek dolgai felé veszi az útirányt. Pszichiátrián, zenetóráinkon rendre találkozunk:

- alkohol, vagy drogdependens betegekkel, (dependencia= függőség)
- pszichotikus betegségben lévőkkel (pszichózis= őrület, hallucináció)
- szorongó, neurotikus beteggel,
- depresszióssal (kórósan mélyen fekvő hangulat, önértékelés, vitalitás),
- geriátriai klienssel (az öreg, az agg kor pszichiátriája, pl. elbutulás)
- személyiségzavarral (borderline, skizotípiás. hisztrionikus, stb.) küzdőkkel,
- krízisben (válás, öngyilkosság, nehéz élethelyzetek) levő, beszűkült tudatállapotú

emberekkel, akiknek segíthetünk a rajzolás, bábozás, zenélés eszközeivel. A terapeuta énekel, versel, élénk, humoros, ötletes kell, hogy legyen. Munkája vérátömlesztés, azaz: indulatok átragasztása a másik emberre. Érzelmi felrázás. A kórházaink amúgy is tragikusan ingerszegények, nem beteg centrikusak. Reggel hatkor kelni, miközben senki nem alszik jól éjjel. Házrend – nővéreknek, de nem a betegeknek. A nővérek 80 %-a nem tud udvariasan és hatékonyan kommunikálni! Az orvos átnéz a betegén. A művészetterapeuta megőrzi - visszaadja mindazt, ami emberi. Nem üres kliséket ismételt, nem protokollban gondolkodik. Élő, eleven élethelyzetekben, kreativitásban, érdekességben, meghökkentésben, humorban. És most jöjjön a:

#### PSZICHIÁTRIAI ARCKÉPCSARNOK



Nos, e jegyzet -drága figyelmed mohón szürcsölve-, kedves olvasóm, csak afféle kivonat. Ezért, csupán végig rohanunk a 'bolondok háza' lakóinak képtárában, amibe olykor, a fásult nővérek, és a hatalomvágyó, adjunktiszben<sup>93</sup> szenvedő orvosok is remekül bele illhetnek. Most nagyon félek, hogy kiadható egy ilyen jegyzet, mármint az előző mondat miatt. Csakhogy: az, hogy mások problémáról beszélünk, soha nem jelenti azt, hogy a sajátjainkról is ne kellene tudnunk! -Aggódok? Inkább vállalom magam, s nem aggódok –aggódjon inkább, pl. a GAD. Ez mi a fene? Sajnos, mindinkább az angol szakszavak lesznek uralkodóvá kis hazánkban is:

☒ Generalised Anxiety Disorder, generalizált szorongásos megbetegedés. Az ilyen mindenben aggódik, szorong, izzad a tenyere, feszültek az izmai, nyugtalan, nem alszik, állandóan fáradt (figyelemzavar), mert a szorongás kimeríti. Sajnos, ma csak nyugtatót (benzodiazepám), vagy antidepresszánt írnak neki. Pedig a progresszív relaxáció, mélylégzés, és a gondolatok, a dolgokhoz való negatív viszonyának áthangolása (kognitív terápia) fontosabb.

☒ OCD (Obsessive-compulsive disorder), kényszerbetegségek. Az ilyen beteg vagy kényszeresen eszi a haját, rágja a körmét, álló napig mosakodik, sztereotíp mozdulatokat ismétel –ó, ez milyen jól jönne, mikor hetekig kell egy nehéz állást kigyakorolni a hangszeren! A lényeg: egy kényszergondolat, megszállottság (obszessio) merül fel. Ilyen, pl. nem érhetnek hozzám. Ez óriási feszültséget kelt. Nem utazhatom villamoson, kesztyűben kell a dolgokhoz hozzáérnem, stb. Megoldás/enyhülés: kényszercselekvés (compulsio): mosakodom, fertőtlenítek, nem megyek el otthonról, vagy kesztyűben járok, stb. A típusos kényszerek, számolás-sorba rakás, tisztálkodás, ismétlési, imádkozási, ellenőrzési kényszer. Körömrágás, hajtépés, anorexia, de még a kényszeres vásárlás is OCD, kényszerbetegség. Ma divat antidepresszánsokkal kezelni, mert ez különösen jó a gyógyszeriparnak. Mivel ebben a betegségben az ún. frontális és orbitofrontális agykérgi terület, valamint a thalamus (érzelmekek, belső impulzusok testi reakciók + ismétlődő rituálék, magatartásszervezés) érintett, van esélye a zene és viselkedésterápiának is!

A fentihez hasonlító kórkép, amikor látszólag a beteg okkal fél, elkerül valamit, azaz, tárgyhoz kötött félelem, fóbiája (phobos= iszonyat, gyűlölet, görög) van. Csakhogy a fóbia –per definitionem- indokolatlanul erős és tartós félelem. Pl. póktól (arachnofóbia), balesettől, betegségtől (hipochondria), nyílt terektől (agorafóbia), emberektől (szociális fóbia). Gyógyszerek mellett jó lehet a deszenzibilálás, ingerelárasztásos terápia.

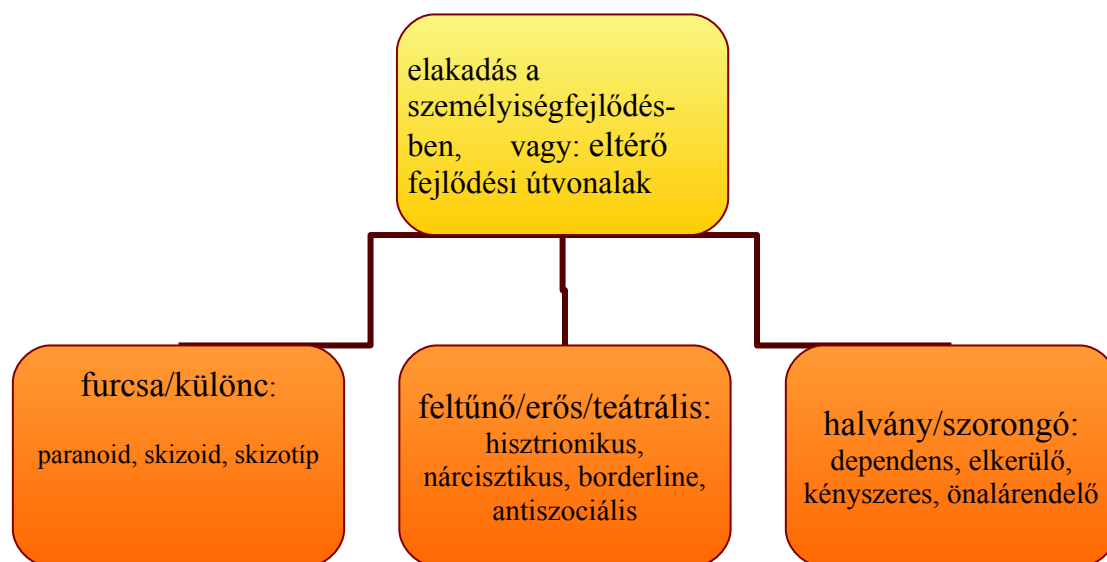
☒ Pánikszindróma. A görög syndroma kifejezés összefolyást, összegyűlést, feltorlódást jelent, orvosi értelemben adott betegség tipikus tüneteinek együttesét jelöli. Pánikbetegségben a szindróma tünetei a: hirtelen fellépő halálfélelem, szorongás, menekülési kényszer, rosszul lét, palpitáció (heves szívdobogás), túllégzés, légszomj, izzadás, hőhullám, félelem a kontroll elvesztésétől, félelem a megőrléstől. A pánik nevét Pán istenről kapta, aki sípjával ijesztgette a pásztorokat. A roham félelmetes –de nincsenek káros testi következményei. Lelkileg más a helyzet, a beteg, he nem világosítják fel, és ellátatlan, mint ahogy ez a vidéki Magyarországon így van, a beteg megtanul félni – a félelemtől. A következő rohamoktól. Az eseteknek csak felében hatnak az antidepresszánsok, nyugtatók (benzodiazepam típusú, vagy buspiron típusú), vagy a klór és nátriumcsatorna antagonisták (melyek gátolják az idegsejtek túlzott aktivitását), a klinkai kép akár a szívinfarktusz, az „akut has” tüneteit utánozhatja. A kezeletlen pánikbetegség szövődményei lehetnek a hipertónia, alkohol és nyugtató függés, öngyilkosság, és különböző elkerülő magatartás, pl. agorafóbia.

<sup>93</sup> Adjunktus = átmeneti állapot a tanársegéd és a docens között. Az itis gyulladásra vonatkozó végződés az orvosi latinban, pl. colitis, bélgyulladás, otitis, fülgyulladás. Adjunktisz= a hatalomvágy humoros megfogalmazása.

☒ PTDS –Poszttraumás stressz- zavar (Post Traumatic Stress Disorder). Sajnos, a mai napig előfordul, mert még mindig van, ahol háború van. De okozhatja bármilyen, váratlan, nagy erejű lelki megrázkódtatás, katasztrófa, árvíz, tűzvész, baleset, nemi erőszak. Súlyos szorongás, visszatérő depresszió és ún. disszociatív tünetek<sup>94</sup> jellemzik, zavart, lidérces alvással (pavor nocturnus<sup>95</sup>). Itt mi csak asszisztálhatunk, ám az emlékképek (flashback) betörésein, azok elfogadásában-kidolgozásában a művészetterápia az egyik legjobb eszköz. Hosszas pszichoterápia és gyógyszeres kiegészítés lehet szükséges.

Most vessünk néhány pillantást a személyiségzavarokra. Bár összetett karakterek, de szélsőségesen leegyszerűsítve, azonnal felismerhetők, sőt, ilyen típusú zenedarabok szép számmal akadnak!

A személyiségzavarok – zenei karakterek fedhetik egymást, már csak azért is, mert a zenét is személyiség hozza létre. Van pl. különös, finom, bezárkózó karakter (Honegger), de van agresszív, harsány, extrovertált (Orff: Carmina bura, Hacsaturján: Tűztánc), kényszeres visszatéréseket, repetíciót tartalmazó darabok (a dongó nem ilyen?), finom, halvány, mástól függő karaktert sejtet pl. Fibich Poémája.



Ha most csokorba szedem a típusokat, melyeknek lehetnek előnyös oldalai is, és e típusok erősen sablonosak. A sablon csak a gyorsabb tájékozódás miatt jó, egyébként épp, hogy nem sablonos gondolkodásra próbállak nevelni!

☒ Paranoid az a karakter, akinek téves gondolata, paranoiája van. (Para= mellé, noia, nousz= gondolat) Alapvetően lehet önmagára, vagy más személyre vonatkoztatás, lehet üldöztetés, mérgezéses, vagy, hogy az illető nagy feltaláló. Esetleg kémkednek utána. karaktere mindenekelőtt: merev, makacs-engesztelhetetlen, kételkedő-gyanakvó, kevés érzelmet mutat, hűvös. Sajnos, politikusok között igen sok a paranoid karakter, kiválasztottnak érzi magát, azután, mint vezető, féltékenyen óvja pozícióját.

☒ Skizoid személyiségzavarról akkor beszélünk, ha a kliens, remete, magányos, a társaktól és a reális hétköznapoktól **tartósan** és eléggé **nagyon eltávolodik**,

<sup>94</sup> Az eddigi egység megszűnik: a tudat, az emlékezés, az érzékelés és mozgás külön hasad. A beteg rohangál, de nem tudja miért is menekül, nem emlékezik, beszűkül a tudata (homályállapot). Az eleddig egységes lelki funkciók szétesnek.

<sup>95</sup> Éjszakai felriadás, lidérces álmokból való gyakori felébredés.

érzelemszegény, nincs társas kapcsolata, tevékenységet magányosan szeret kifejteni, szobatudós, megfigyelő, gyűjtő, szerelő.

☒ Skizotíp a személyiségzavar, ha szokatlanság jellemzi a klienst, és a fentiek is fenn állnak. Lehet az illető a kreatívától a szokatlanon át a bizarrig, nem kevés fotós és festő tartozik e spektrumba. Megnö a belső világ, mágikus gondolkodás (gyermeki maradvány) eluralkodása, furcsa/nem helytálló érzelmi reakciók, szorongás megjelenése társas helyzetekben. A skizotíp személyiség nem is kevés szer, a skizofrénia premorbid (a betegséget megelőző állapot, kakarter), a betegséget 10-20 évig megelőző állapota.

☒ Hisztériák. Persze, mai új nevén, hogy ne sértsen senkit, hisztrionikus a hivatalos neve. Ők a nagyon színesek, feltűnők, tehát túlzók. Extrovertáltak, vagy akár exhibicionisták, de érzelmi gyerekek, labilisak, alacsony frusztrációs toleranciával. Csábító, sértődékeny emberek.

☒ Önimádó, vagy narcisztikus, aki önmagára fókuszol, ezért mások kiesnek a látásából, de az érzelmi figyelméből is, empátiaszegény, figyelmetlen. Hiú, önmagát sok mindenben és tartósan túlértékeli, kritikára persze nagyon érzékeny. Önző, másokat befolyásolni, kihasználni képes, önmagát nem tudja „többiként” értelmezni, ő különleges.

☒ A Borderline, azaz a határeseti tünetegyüttes onnan kapta a nevét, hogy sem nem neurózis, sem nem pszichózis. De sokáig nem tudták, mi is az? Valószínű, a korai tárgykapcsolati veszteségre adott reakció, ez pedig az egyik elhárító mechanizmus, a hasítás. Minden poláris, szélsőséges, gyűlöl, szeret, innen: hangulati labilitása, ennek következménye az alkalmazkodási nehézségek, elhagyott barátok, szeretők, munkahelyek. Visszatérő gondjai vannak a társas kapcsolatokban, nehéz stressz tűrőképesség jellemzi, könnyen jön indulatba, dühkitörés (impulzivitás) jellemezheti.

☒ Antiszociális személyiségűekkel teli vannak a börtönök. Az ilyen embert nem szánakozik, nem érez részvétet, nem szeret. De a mi a fő, nem tanul az életeseményeiből. Agresszív, kriminális tettekre hajlamos, impulzív, nincs lelkiismerete, antiszociális, erőszakos magatartás jellemzi.

☒ Pszichalgia – krónikus, (lelki eredetű) fájdalom szindróma (lásd még myofibralgia, izomfájdalom). Szorongásos, depressziós kórképekben egy, vagy több testtájra kiterjedő krónikus fájdalom –organikus eltérés nélkül. Pszichoterápia, szerotonin szintet emelő gyógyszerek adása mellett a zeneterápia itt igen jó hatású lehet.

☒ Depresszió – egy máig tisztázatlan kórkép. Benne szerepet játszik civilizációs ártalom, veszteségek, érzelmi magány, de genetikailag halmozódhat (5, 11, 18 Xkromoszómák), vannak agyi anyagcserezavarokra utaló jelek, de nem tisztázott, ez ok, vagy a lelki élet zavarának következménye. Az ún. Beck –féle negatív kognitív triád (vagy triász= hármas) utalhat rá. Borús kép az énről, a jövőről, sőt, az egész világról. Mi jellemzi? Deprimált (nyomott) hangulat, energiahiány, letargia, fáradékonyság, alvászavar. Meglassult pszichomotorium, a libidó csökkenése. Ehhez még döntésképtelenség, önbizalomhiány, öngyilkossági gondolatok társulhatnak. Felosztás szerint megkülönböztethető bipoláris, mániás-depresszió, téli, fényhiányos, vagy szezonális depresszió, rövid, visszatérő depressziós epizódok (lefolys szerint). Súlyosság szerint van gyász, dystymia, major depresszió, pszichotikus depresszió. Kezelése gyógyszeres, de kellene pszichoterápiás is, de ebben igen kevés beteg

részesül (magyaros egészségügy). Antidepresszánsok<sup>96</sup>, kognitív terápia és művészetterápiák együtt a leghatásosabbak.

☒ Skizofrénia. A pszichózisok összefoglaló neve, psychosis = a belső impulzusok feletti uralom elvesztése, a realitástól való eltávolodás, a realitáskontroll nélküli tisztán szubjektív lét, melyben a félelmek, téves észrevések (hallucinációk), túlértékelt gondolatok ide-oda dobálják a tudatot. Nincs többé: világ – társak – én, hanem csak én van, az énben zajló indulatok és képek moziját többé nem csak nézi, de vele azonosul a beteg. A skizofrénia ún. pozitív tünetei: 1. viselkedésváltozás, 2. téveszmék, doxazmák, hallucinációk, 4. indulatkitörések. Negatív tünetek: apáthia, eslivárosodás, mozgásszegénység (anergia), a kezdeményezőképeség (Antrieb) csökkenése, illogikus beszéd és cselekedet. Ami a hallucinációt és téveszmét illeti igen fontos a: korrigálhatatlanság/kritikátlanság, sok betegnek sem **betegségtudata** („érzem, hogy beteg vagyok, megváltoztam”), sem **betegségbelátása** („ugyan nem érzem, hogy bajom volna, de elmagyarázta az orvos, jelezte a környezetem, hogy jelentősen megváltoztam, ezt elfogadom, bár én ezt alig, vagy nem érzem”). A hallucináció lehet a sajáttestre vonatkoztatva (szomatikus), szociális vonatkozású (féltékenységi, erotomán paranoia), életcélra, státuszra vonatkoztatott (grandiózus, pl. királyi leszármazott vagyok). Genetikailag családi halmozódás (egyik szülő 13%, de két, érintett szülő esetén már 46% [nagyon nagy valószínűség]) kimutatható. Poligénes öröklődés, érintett lehet a 3, 5, 6, 8, 22 -es kromoszóma. Igazából, még ma sincs fogalmunk, mi okozza! Ráadásul több formája is ismeretes, melyek egymásba átmehetnek. Az igaz, hogy a dopamin nevű agyi ingerületátvivő (neurotranszmitter) túlsúlya felelős a pozitív tünetek megjelenéséért, de a csökkent frontális agyi működés (csökkent kontroll) is eredményezhet skizoid tüneteket. Pszichológiai háttérben gyakran találunk kettős-kötésben felnőtt beteget: az anya egyszerre szereti és gyűlöli gyermekét (double bind). Gyógyszeres kezelésében a SDA = szerotonin és dopamin antagonisták (ellentétes hatást kiváltó szerek, gátlók) játszanak nagy szerepet, valamint a jó orvos – beteg kapcsolat, a terápiahűség (compliance).

#### A GYÓGYÍTÁST/GYÓGYULÁST AKADÁLYOZÓ TÉNYEZŐK

1. A beteg **hárítja** a gyógykezelést, vagy (fizikailag) részt vesz benne, de hárít (hatástalan pszichoterápia, de min. öt ülésnek el kell telnie). 2. A beteg részt vesz valamilyen terápiában, de **delegált** (küldött) betegként, a családtagok kedvéért, vagy nyomására. 3. Az **ellátó intézmény** személyzete rideg, ellenséges, stigmatizáló, lenéző. Az orvos magatartása (felsőbbségesség, távolságtartás, arisztokratikus) szintén problematikus. Az orvosi technológia/protokoll szinte antiindividuális. –Bevált az egyik betegnél? Az előző tízezernél? És? Mindenki individuum, biokémiailag, immunológiailag, pszichésen pláne! A technológia, az **orvosi technológia** is a hatalom és az **uralás eszköze**. Szükségszerű, hogy a pszichiátrián nincs szabadság. A pszichiátria amúgy is egy modern inkvizíció. A kérdőívek/beszámolók/mélyinterjúk csak megerősítik a tudottat: az orvosok még a rezidenseket is megalázzák, írónak (zárójelentések gyártása) használják őket, az ellátást meghatározza a hálapénz. A hierarchikus egészségügyi felépítésben a beteg csak zavaró körülmény. Nem véletlen, hogy az alternatív medicina, és az **emberközeli gyógy módok** miért lehetnek konkurensei a tudományosságnak? A tudományról pedig tudjuk, a modern kor vallása. Konzervatív, újat nem, vagy nehezen enged be rendszerébe. Sok minden lehet hatásos,

<sup>96</sup> Vannak ún. triciklikus, nem szelektív szerek (TCA). Vannak, melyek a szerotonin visszavételét akadályozzák a sejtbe, (szelekció) így az a sejtek között fél tud halmozódni [SSRI= selective serotonin reuptake {visszavétel} gátlók] inhibition. Van a noradrenalin reverzibilis [átmeneti] inhibitora, gátlója (RIMA), és léteznek az agyi Monoamino oxidáz (MAO) enzimet bénító gyógyszerek, melyek támadják a MAO-t, így az nem tudja elbontani az agyi monoaminokat, pl. noradrenalin, dopamint, szerotonint.

de a tudomány autokratikus módon csak önmaga tudását és módszereit tekinti elfogadhatónak. „A tudomány nem váltotta be azt a reményt, hogy a rossz hírbe került metafizikai tradíciókat a világnak és benne az ember helyének koherens magyarázatával fogja helyettesíteni. A tudomány nem tudja megmondani az embereknek [...] hogy hogyan hozzanak létre jó társadalmat.”<sup>97</sup> A tudomány, pont, hogy a gyermekded vágyteljesítő, mértéktelen és parttalan gondolkodást segíti megvalósulni a technológia végtelen lehetőségeivel!! Klónok, úrfegyverek, műételek, genetikailag módosított élelmiszerek, ivóvízben halmozódó gyógyszer-mérgek... A **tudomány**, így az orvostudomány és gyógyszerkutatás is kúrva lett; a **gazdaság oldalára állt, nem az embert, hanem a profitot szolgálja**. A tudomány és a technológia az emberek **uralásának** irányításának, manipulálásának és függőségben tartásának módja lett. A gyógyulás spirituális oldaláról nem írtam, de létezik, és a gyógyulás része a hit is. A csak tudományos, orvosi technológiai gyógyítás vitaminszegény eljárás. Egyoldalú. Elfedi az embert, mint szellemi létezőt. Úgy tesz, mintha csupán biológiai lény lenne.

☞ és most, finálé „Dunkeles” mondatok – záróakkordnak ☞

Az alkotási folyamat **ellensúlyozni képes destruktív folyamatokat**, amik kikezdi az Én integritását (trauma, tárgyvesztés, támadás, egzisztenciális deficit). Az alkotásban **valami** keletkezik, ami a halál, a **semmi**, a szorongás és dezintegráció ellen hat.

A kreativitásban a kliens, az alkotó önmagát artikulálja, így válik lehetővé a feszültségelvezetés, az elaboráció, a trauma, a sérelem energiájának magasabb szintre való transzponálása, szerencsés esetben: átalakítása. A **kreativitás** terében nincs pl. rossz anya, egyáltalán; **nincs tárgy, sem torz kötődés, nincs konfliktus** sem. Jóllehet, a műalkotás [egyik] oka a disszonancia (Dunkel), valamint -pszichoanalitikus szempontból- a mániás elhárítás, mint helyreállítási készlet (Melanie Klein<sup>98</sup>).

Ám a kreativitás kozmológiai jelenség, (régén isteni bőségnek mondták). Az **ember eleve hordozza az univerzumban meglévő kreativitást** (amit a kvantummechanika, mint végtelen lehetőségek kvantummechanikai hullámfüggvények konkrét, egyedi megvalósulásként való „összeomlása” –ként igazol). Egész életünkben lelki, biokémiai, fizikai, szociális okokat teremtünk. az ok-okozat világában élünk. Amikor gyógyulni/szabadulni vágyunk, akkor már új helyzeteket, életmódot és gondolkodási stílust kell teremtenünk (terápia → változások).

ZÁRÓ KORÁL – MINT ZÁRÓ IMA (AMIBEN FILOZÓFIA VAN)

A Pater Noster (Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy) ima magától Jézustól való. Míg az egyik fordításban *mindennapi kenyeret* kérünk (panem nostrum quotidianum da nobis hodie), egy másik, vatikáni forrásból származó szövegben már *mennyei kenyérét* fohászunk: panem nostrum SUPERSUBSTANTIALEM da nobis hodie –szöveg szerepel. Ez jóval több, mint a mindennapi (quotidianum) kenyér. De mi is az a lelki, lényegi, mással nem helyettesíthető kenyér = panem supersubstantialem? Mi is az a szuperszubtanciális? Substantia= [fizikai] állag/állomány, kitöltő anyag, [filozófiai értelemben] valami, önálló entitás,<sup>99</sup> ami önmagának oka, nem levezethető. Fordítható velősnek, lényeginek/igazinak, legfontosabbnak is. A szuperszubtanciális „kenyér”

<sup>97</sup> Christopher Lash: The minimal Self –Psychic survival in troubled times, Pan Books, London, 1984, 33.o.

<sup>98</sup> H Seagal: Introduction to the Work of Melanie Klein. Hogart Press, 1973, London.

<sup>99</sup> ens, entis, létező, sajátos önálló kategória.

anyagon túli. **Nem átmeneti**, mint itt, e földön (csupa feltételektől függő, nem abszolút) minden. E „kenyér” lelki-szellemi, valami olyan lényegi, ami az ember számára, aki nem csak hús-vér lény, nagyon üdvös. Hisz’ az ember szellemi lény is.

Ez a szellemi kenyér a művészetben a tiszta, értékes zene. Merthogy a zene: a lélek kenyere. És akkor innen a logikai konklúzió: A művészet Isten egyik megközelítése.

Amikor a művészet lelki kenyerét fogyasztjuk, istennel tápláljuk magunkat. Ami önmagában gyógyító, mert a tudatos szemlélésben nem azonosulunk önmagunkkal, testünkkel, politikával, a külvilág folyton változó dolgaival. A téves azonosulások feloldozása gyógyító: elfogadom magamat, s a világot olyannak, amilyen. A felmerülő motívumok és dallamok figyelése a buddhista meditációhoz hasonló. Tudat vagyok, megfigyelő, semmivel (részlegessel) sem<sup>100</sup> azonos.

A zenei ultraverbalításban megjelenhet egyfajta isten élmény. Jó, de mi is ez? Az **egyneműség** élménye: minden a világ, nincs objektum és szubjektum, mindent magamként, a világgal egyesülve tudok átélni, nincs min bánkódnia, nincs mit háritani és letagadni = nincs pszichés torzulás. A zenei élménnyel sikerül **kiüresedni**, hogy a világot magát, s ne a világra adott saját, talán torz, fájdalmas, reakcióinkat lássuk. A saját énünk takarja el a létet, a szavak, a fogalmak, a spekuláció és gondolkodás csak arra jók, hogy a **mi kategóriáink szerint torzítsák** el a létet... Tudunk-e nem gondolkodni, egyetlen percig is?? A szavakon (gondolatokon) túli dimenzió kikerüli a zavaró fogalmakat, kedvező tudatmódosulást lehetővé téve. Eloldjuk magunkat az anyagi lét; a jelentéktelen, átmeneti, apró dolgok világától. Belélegezzük istent. S ez a végső gyógyulás: újra, végleg EGÉSZségesnek lenni.

Kedves hallgató, végtelenül KÖSZÖNÖM, hogy velem tartottál. E jegyzet is a gondolatok uzsonnája volt, remélem, nem hagytalak éhen. Kis jegyzetem a dolgok szokatlan együttese, így biztos, egyoldalúsággal nem vádolható. További, értelmi-, érzelmi-, szociális és spirituális gyarapodásod kívánva, boldog vizsgaidőszakot:

Dunkelnorbert

Debrecen, 2006 04 22.

---

<sup>100</sup> nem vagyok negyven éves, nem vagyok neurotikus, szegény, vagy kövér... nem kell megfelelnem senkinek... vagyok.