

Lőcsei Gabriella

Beszélgetések a zene gyógyító erejéről

„Vége van a bicebóca létnek”

A zeneterápia olyan eljárás – olvasom a tudományos-ismeretterjesztő irodalomban –, amely a zenét mint eszközt alkalmazza a betegségmegelőzés, a személyiségfejlesztés és az egészség-helyreállítás területén. A hazánkban is egyre népszerűbb, mi több: egyre eredményesebb gyógymódról az énekesnéprajzkutatóval, a Károli Egyetem docensével, dr. Lovász Irénnel, valamint a Magyar Zeneterápiás Egyesület alapító elnökével, a zeneterapeuta, klinikai szakpszichológus dr. Konta Ildikóval beszélgettünk. Mindketten az Eötvös Loránd Tudományegyetem zeneterapeuta képzésének is oktatói.

■ **Lőcsei Gabriella** – A dalolás gyógyító erejéről írt tanulmányának (melynek pontos címe: *Hagyománypedagógia és lelki egészségnevelés – Az emberi hang és a dalolás gyógyító ereje napjainkban*) egyik tartópillére – szerintem –, hogy vissza kell állítani természetes hangkörnyezetünket. Alighanem meghökkentően sok ember egyetért ebben Lovász Irénnel, gondot csak e feladat mikéntje jelenthet számukra...

Lovász Irén Meggyőződése, hogy a levegőszennyezés mellett a „zajszennyezés” az egyik legalattomosabb és legkártékonyabb civilizációs ártalom. Minden dübörgő hang, agresszív ritmus, amely hivatlanul tör be a magánéletünkbe, tönkretesz bennünket. A természetes emberi környezet ellen való merénylet az a mesterséges hangáradat, amely bevásárlóközpontokban, aluljárókban, éttermekben vagy „csupán” elektromos berendezéseink alapzajaként körülvesz bennünket; az emberek többsége azonban mindezt már észre sem veszi. Ma már nemcsak illetlen és egészségtelen, hanem jogtalan is, ha ránk erőltetik a dohányfüstöt; de épp ilyen, ha ránk erőltetik a zajt, amit nem akarunk elviselni. Az ember közvetlen környezetének, magánszférájának, a természetes, tiszta (hang)környezethez való jogának a megsértéséről van szó! Hiszem, hogy eljön majd az az idő, amikor a zajszennyezést is törvény fogja szabályozni. A művészember – érzékenységgel – ráirányíthatja a figyelmet e

problémára; ám az a törvényalkotó feladata, hogy megváltoztassa a gyakorlatot... Meg kell óvni magunkat, és vissza kell állítani természetes hangkörnyezetünket is. Csak csendben lehet meghallani a madárfüttyöt, a patak csobogását. Csak a külső és a belső csendből lehet belső harmóniát, egészséges személyiséget építeni. A jó zenét a csend meghosszabbításának nevezem. Amikor az anya altatódalt énekel a gyermekének, akkor is a csendet hosszabbítja meg, hogy szülöttét új csendbe vezesse.

L. G. A népzene hatóereje szinte mindenki számára nyilvánvaló, némelyeknél személyes tapasztalat is. De mihez kezdjenek azok, akiknek az ismeretvilágából is, ennek következtében az élményvilágából is „kimaradt” a népdal? És mit kezdjen velük a zeneterapeuta, ha egyáltalán rájuk talál?

L. I. Hát, bizony jó lenne, ha minél többen rátalálnának a legegyszerűbb segítségre, az együttdalolásra, az éneklésre! Mi, magyarok olyan gazdag népdalkinccsel rendelkezünk, amit sokan irigyelnek tőlünk. Nemrég egy prágai konferencián egy híres német hangterapeutát ismertem meg, aki elmondta, hogy mivel a német

népdalkincs gyakorlatilag eltűnt, távoli vidékeken keres gyógyírt betegek számára. A grúz háromszólamú éneklést kutatja, terápiaként is azt alkalmazza. Nekünk nem kell messzire mennünk, a hagyományos magyar népzeneben, népdalaink éneklésében olyan erő lakozik, amit kár volna nem használnunk. Nem a hagyományt kell mentenünk, hagyományos kultúránk segítő erejével önmagunkat és gyermekeink jövőjét menthetjük meg. Az emberi hangnak gyógyító ereje van, akkor is, ha hallgatja az ember, de még inkább, ha maga dalol. A régi paraszti közösségek tudták ezt, hétköznap is, ünnepnap is sokat énekeltek: kiadták magukból a fájdalmaikat, „aládúcolták” az örömeiket, énekléssel élték meg az ünnepeiket. A jó zene fizikai és lelki rezgések harmóniája. Fizikai hanghullámok rezonálnak lelkünk húrjaira. Énekléskor saját hangszalagjaink segítségével testünket mint rezonáns üreget használjuk, jó esetben saját testi és lelki rezgésünket harmonizáljuk.

L. G. Lovász Irén Gyógyító hangok című lemezsorozata többeken is segített. Azokon is, akiknek a világ rendjével volt gondjuk, akik – hagyomány és hit híján – a „nagy egészről” kipottyantak. De azokon is, akik sem önmagukat, sem eleve elrendelt hivatásukat nem ismerték. Szerencséjükre azonban, zeneterapeuták irányításával vagy nélkülük, hallották Lovász Irént énekelni... Ám a jelek szerint sokkal többen vannak azok a gyógyulásra váró boldogtalanok, akiknek a hétköznapjaiból kimaradnak a lemezsorozatok, a népzenei előadások, ki a zeneterapeuta is, a lelki gondozás minden más lehetőségével együtt. Velük mit kezdhet az elesett embertársaik iránt felelősséget érző művészvilág?

L. I. Többen hisznek a művészet gyógyító erejében, hazánkban is. Énekesi, kutatói pályámon én ma-

gam is régóta tapasztalom, hogy az emberi hangnak, az éneklésnek milyen fontos, lelki egészségmegőrző rendeltetése volt és van; hogy az emberi hang milyen mértékben képes segítőül szolgálni akár élet-halálhelyzetekben, sorsfordulók alkalmával is. A hagyományos kultúrákban, így a magyar népköltészetben is vannak olyan szövegek és dallamok, amelyeknek az elmondásával, eléneklésével évszázadokon keresztül segítették a testi-lelki egészség megőrzését az emberek. Ennek tudtával állítottam össze a *Gyógyító hangok* című lemezsorozatot, amelynek eddigi darabjai a Magyar Zeneterápiás Egyesület ajánlásával jelentek meg. 2008-ban pedig a budavári művelődési házban, a Lánchídnál, A Dunánál elnevezéssel dalolókört indítottam „az éneklés testi-lelki öröméért, egészségünk és harmóniánk fenntartásáért, az ősök hagyatékának a megismeréséért, a hagyományainkban rejlő értékek és erők felfedezéséért, kincseink birtokbavételéért, népdalaink éneklésének korlátlan lehetőségeiért”... Azóta minden kedden találkozunk. Többnyire nők, de vannak férfiak is. Sok magyar népdalt tanulunk. A dalolókörosók közül többen is azt vallják, hogy az archaikus népdalok éneklése képes kitágítani az egyén tér- és időérzékelését, megnyugtat, ellazít, új életre kelt. Segít megtalálni a gyökereket, segít hazatalálni. Az egyik lány szerint, ha énekelünk, „vége van a bicebóca létnek”.

L. G. Zenei és pszichológiai jártasság egyaránt kell hozzá, hogy zeneterápiával a kívánt hatást el lehessen érni – olvasom a módszert ismertető internetes közleményekben. Ez azt jelenti – kérdem a zeneterapeuta klinikai szakpszichológus dr. Konta Ildikótól, a Magyar Zeneterápiás Egyesület alapító elnökétől –, hogy a zenetörténetben vagy a daléneklésben, hangszeres zenélésben gyakorlatlan emberből, ha kiváló pszichológus az illető, akkor sem lehet zeneterapeuta?

K. I. Bizony, így igaz. A zeneterápia pszichológiában, önismeretben (!) és a zene világában való jártasságot is igényel. Nem mindegy, hogy mikor, kinek, mit játszom, kikkel hogyan improvizálok, milyen zenére milyen színekkal készítek képeket. A zenével ártani épp’ úgy lehet, mint használni; tisztában kell lennünk a dūr hangnem jellegzetességével, ismerni kell a mollra jellemző melankóliát. Nem mindegy, hogy például egy depressziós embernek, mit javaslok...

L. G. Komoly tanulmánya van arról, hogy a gyermek, a felnőtt; az egészséges és a beteg ember miként reagál az Ön által alkalmazott gong hangrezgéseire. Arról is hallhatnánk, hogy más hangszertől, esetleg az énekhangtól mikor, milyen eredmény várható?

K. I. Hangszereink között az énekhang az első. Az emberi hang rezgései az éneklőben érvényesülnek a legmélyebben. Az ének átélésében minden sejtünk részt vehet. A melódia agyunk jobb féltekéjére hat, a ritmus a balra, a transzferhatást agyunk külön része biztosítja – erre építünk a pszichoterápia során. Ez a komplex hatás nemcsak az érzelmi életünket érinti, de a tanulásához szükséges, úgynevezett kognitív – megismerő – funkciókra is hat. A megismerés terén azért is van nagy hatása az éneklésnek, a népdalainknak, mert jelentésük gyökere a kollektív tudattalanunkból ered... Ezért is örülök, hogy a zeneterapeuta-képzés záró szakaszában – nagy valószínűséggel egyedül a világon – eztán népzene, népdalt fog oktatni Lovász Irén.

L. G. A csendnek is lehet gyógyító ereje? Ártalma?

K. I. Nem először mondom: a csend által kap értelmet a hangzás, a hangzás által kap lehetőséget a lélek. A harmonikus lélek adja az élet értelmének az élményét. Együtt, megfelelő elosztásban kell a hang, a zene és a csend arányaival bánni. Nagy bajnak tartom, hogy a kórházak gyermekosztályain, az állami gondozottak intézeteiben tervszerűen nem alkalmaznak zenét. Sok sírást, magányérzést vagy agresszivitást lehetne megelőzni vagy orvosolni általa! A meditációs csend jó, a „síri csend” azonban

az üresség érzetét keltheti, alkalmanként félelmet is. Ezért éneklünk, ha egyedül vagyunk, ezért kiabálunk – mert például az erdőben magunkra maradtunk –, ha félünk.

L. G. A zene romboló hatásával is szembesül olykor a zeneterápia szakembere? A közember tán gyakrabban is, mint szeretné, vagy ahányszor a zene személyiségfejlesztő s gyógyító erejével...

K. I. Mindkettővel találkozhatunk, destruktív zenéket is ismerünk... De előfordulhat olyan helyzet is, amikor amúgy tiszteletreméltó komoly- vagy könnyűzenei kompozíciók kellemetlen érzéseket és képzettársításokat válthatnak ki a betegeinkből. Sőt, az is előfordulhat, hogy ugyanaz a zenemű az egyik emberben rossz emlékeket idéz fel, a másikon viszont megnyitja a befogadás és a közlés „kapuit”. A zene célzott alkalmazásához elengedhetetlen a zene terápiás hatásainak az ismerete. Ismerni kell az adott zenemű várható hatását és azokat is, akikkel vagy akikkel játszunk. Ellazuláshoz, a szorongás csökkentése érdekében barokk muzsikát ajánlatos hallgatni, a tanulási folyamat megkönnyítése érdekében Mozart műveit...