

I.1. RITMUS ÉS ZENE AZ ORVOSTUDOMÁNYBAN



ZENÉRE ÁLMODVA GYÓGYULÁS IMAGINÁCIÓVAL A ZENE ÜTEMÉRE KOMPONÁLVA

DR. NAGY MÁRIA MAGDOLNA

pszichiáter-, pszichoterapeuta-, addiktológus- és orvosi rehabilitációs (pszichiátria területén) szakorvos, főorvos (Dél-pesti Kh. II. Pszichiátriai-Addiktológiai Osztály):

E-mail: marcsidoki@gmail.com

DOI 10.23716/TT0.23.2020.02

Absztrakt:

Dr. Tóbiás Imre zenész, pszichiáter főorvos 1995. óta tart zeneterápiás csoportokat a Dél-pesti Kh. Addiktógiai Osztályán. Terápiájában vitorlájába igyekeznek fogni a zenei élmény által megnyíló képzelet képi és más modalitásokon át kifejezésre jutó élményanyagának hajtóerejét a zene lüktető, magával ragadó hatásával.

Tóbiás Főorvos Úr szintézisre törekszik a gyógyító, felszabadító élmény öröme és a kognitív feldolgozás nyomán keletkező *aha-élmény* összefüggéseket megvillantó élménye között, ami így nem megbélyegző, nem büntudatkeltő, hanem mint a szimbólumok esetén mindig van egy előremutató vektora. A doktor receptív befogadó zeneterápiája során különböző zenedarabokat hallgatnak, miközben a pánik- és szenvedélybeteg, alkohol- és drogproblémákkal küzdő vagy depressziós páciensek imaginatív feladatokat oldanak meg átadva magukat a zenének, annak hatására képzeletben képeket festenek, videoklipet készítenek, vagy előhívhatnak valamilyen emléket, vagyis mintegy zenére „álmodnak” megváltozott tudatállapotba kerülvén. A zenehallgatás után megosztják egymással az élményeiket, így növelve empátiás beleélő képességüket, ill. kognitív problémamegoldó készségeik tárházát is ötletbörze szerűen a közösbbe adják, amelyet a szimbólumok még inkább elmélyítenek. A zeneterápia így egyszerre önismereti élményterápiás és kommunikációs tréning is.

Kulcsszavak: szimbólum, zene, pszichoterápia, relaxáció, meditáció, Szőnyi Magda, Koronkai Bertalan

Mottó: „Míg az útvesztőben szakadatlanul döntésre, választásra kényszerülünk, ha a labirintusba indulunk (...) csak egyszer kell döntenünk. El kell határozni, hogy belépünk, s bármennyig tartson is, végigjárjuk az utat, eljutunk a középpontig. A labirintus közepe felé tartani fontos, a nélkül nem lehet kijutni belőle, hogy a közepén meg nem fordulsz! A labirintusjárás a meditáció természetes módja, a vezetettség megtapasztalása. Leköti az érteket, mozgósítja a testet, kiemeli a hétköznapi térből és időből. Összszavazja és megtisztítja az elmét, előkészíti a találkozást valakivel. A szörnnyel? – Önmagunkkal? – Belső vezetőnkkel? Istennel? A labirintus mindenkinek azt adja és úgy, amit ott, akkor éppen be tud fogadni, amire leginkább szüksége van. Az útvesztővel ellentétben, a labirintusban a kijutás nem cél, hanem eredmény! Solvitur ambulando. A megoldás járva-kelve születik meg”¹

A Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület 2015. évi VI. Nemzetközi Kongresszusán mutattuk be ezt az újfajta – módosult tudatállapotot eredményező – pszichoterápiás módszert, amely tulajdonképpen egy zene általi vezetett meditáció, ami egy megadott képi instrukcióra történik, ahol az alapot a dr. Koronkai Bertalan² nevéhez kötődő belső hívóképek szolgáltatják a jezsuita meditáció módszertanára alapozódva.

Dr. Tóbiás Imre zenész, pszichiáter főorvos 1995. óta tart zeneterápiás csoportokat a Dél-pesti Kórház Addiktológiai Osztályán. Belső indítástól dolgozta ki ezt a sajátos módszert, két „szerelemgyereke”, a zene és a szimbólumterápia egybekomponálásával.

Így sikerült a pszichoterápia vitorlájába fogni a zenei élmény által megnyíló képzelet képi és más modalitásokon át kifejezésre jutó élményanyagának hajtóerejét a zene lüktető, magával ragadó hatásával.

Ez az újfajta, komplex zeneterápia, főleg, ha önismereti munkával társul – amelynek alapját (vagyis emberképét és gyógyulási képét) az akkreditált pszichoterápiás képzőhelyként működő Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület jungiánus analitikus módszere biztosítja –, nemcsak önismereti, de gyógyulási folyamatokat is beindít. Ugyanis, a Koronkai Bertalan által kimunkált belső imaginatív hívóképek, szimbólumok (pl. rét, patak, csodalámpa, stb.) önmagukban is hatékonyak, megmozgatják a belső világunkat, hasonlóképp a mesék, a mítoszok bennünk munkáló, tovább rezgő és rendező jótékony hatásához.

Jómagam, aki kognitív- és viselkedésterápiás kiképzésben is részesültem, és így megtapasztaltam, hogy a viselkedésterápia milyen hatékonyan és konstruktívan, (terapeutától függően) szinte művészi szinten tudja alkalmazni relaxációhoz vagy

¹ SZABÓ (ed.) 2017

² Pszichoterápiás szakorvos, 1953-ban szerez orvosi diplomát a budapesti Pázmány Péter Tudományegyetemen. A Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület, a C.G.Jung Komplex Pszichoterápiás Egyesület alapítója, majd ezek elnöke. 1957-től több kórházban főorvos neurológiai, ideg-elve osztályokon. VÉRTES GABRIELLA: dr. Koronkai Bertalan köszöntése, Magyar C.G. Jung Egyesület, 2015. (<http://www.cgjung.hu/content/koronkai-bertalan-koszontese>)

hypnózishoz kapcsolva a belső imaginatív képek „erejét”, gyógyító munkáját, akár az egyes kórképekhez, problémákhoz speciálisan illesztve azt. A kognitív- és viselkedésterápiás gondolkodási modell szabályszerűségeit betartva, nagyon célzottan, mint egy sebész-szike éle mentén tudunk elérni előre eltervezett – gyógyulást célzó – változásokat.

Pszichiáterként – súlyos pszichés megbetegedések gyógyítójaként – így éreztem indítást ahhoz, hogy miként Koronkai Bertalan, én is bátrabban és célzottabban nyúljak a spontán megnyíló belső képekhez és a módosult tudatállapothoz.

Azt tapasztaltam, hogy egy-egy kórképhez speciálisan megválasztott imaginatív „képcsokor” (pl. rét, tojás, virág, virágcsokor) érzelmi hídként működik a kliens betegsége előtti egészséges énjéhez vezetve. Csodálatos volt látni, hogy az a Post Traumás Stressz Zavaros (PTSD) férfi, aki szinte kognitív generalizálva csak a traumatikus élményeit „fújta”, és gumilabdaként lepattantak róla a lány kognitív technikák, így terápiájában is megrekedt, milyen átélt szenvedéllyel és örömmel mesélt arról a kissrácról (jóval a betegsége előtt ő maga volt), aki az imaginált réten a társaival együtt focizott. Az imaginációjában spontán módon megjelenő kisfiú élményei a „férfiközösség” befogadó erejéről, az elfogadottság extatikus felszabadult életöröméről ismét az övéi voltak, nem volt többé a későbbi traumatikus élmények rácsai mögé szorított, szenvedésre ítélt, a társadalom peremvidékére taszított szerencsétlen.

Tóbiás főorvos is számos más képzésből merített tapasztalatokat, a sámánterápia imaginatív képeit is előszeretettel használja, megfelelő „zenei varázsszönyegre” ültetve.

Nekem ennél a fenti kliensnél az jutott eszembe, hogy a sámánok sokszor „világokon átutazók voltak”, transzban, táncolva, dobolva „rávették” a gyógyulni vágyó embert, hogy szerezze vissza a másvilágon rekedt énrészt, ami nélkül ő ebben a földi létben nem teljes. Tulajdonképpen ez történt az én PTSD-s, férfitársadalomból önmagát kirekesztve érző kliensemmel is: elment egy belső rétre, ahol megtalálta régi önmagát, és hazahozta azt a képességét és ösztönös belső tudását, hogy lehet örülni az életnek, nem vagyunk elvágva a boldogságtól.

Tehát ez az új zeneterápiás módszer szintézisre törekszik a gyógyító, felszabadító élmény öröme és a kognitív feldolgozás nyomán keletkező *aha-élmény* összefüggéseket megvillantó élménye között, ami így nem megbélyegző, nem büntudatkeltő, hanem, mint a szimbólumok esetén mindig, van egy előremutató vektora.

A módszer így kiemelkedik a zeneterápiák közegterápiás eszköztárából, mert megfelelő keretek között, képzett terapeuta által alkalmazva – pl. a zeneterápia utáni életvezetéssel kapcsolatos szupportív terápiával, és/vagy állapot – és élménykorrekciós pszichoterápiás beszélgetésekkel, körbetekintő asszociációkkal

egybekapcsoltnak használva, jóval több lehet annál. A közegterápiákat nem lebecsülendő, fontos megjegyezni, hogy azok csak rekreációs- és pszichés tehermentesülést biztosító terápiás eszközök, természetesen az esetenkénti spontán gyógyulás lehetőségét is magukban hordozva. Azonban (a közegterápiáknak) célzott és garantált hatékonyságuk kizárólag csak egy előre megfontolt és lefektetett alapon álló rehabilitációs tervbe építve, leginkább rehabilitációs szemléletű terápiás (osztályos) közegben garantálható. A garancia pedig – a beteg megfelelő együttműködése esetén – a hatékony pszichoterápiák kívánatos és elengedhetetlen letéteménye kell, hogy legyen.

A Dél-pesti Kórház Addiktológiai Rehabilitációs Osztályán zajló, befogadó zeneterápia során a kliensek különböző zenedarabokat hallgatnak, miközben a pánik- és szenvedélybeteg, alkohol- és drogproblémákkal küzdő vagy depressziós páciensek imaginatív feladatokat oldanak meg, átadva magukat a zenének, annak hatására képzeletben képeket festenek, videoklipet készítenek, vagy előhívnak valamilyen emléket; vagyis mintegy zenére „álmodnak” megváltozott tudatállapotba kerülve. A zenehallgatás után megosztják egymással az élményeiket, így növelve empátiás beleélő képességüket, ill. kognitív problémamegoldó készségeik tárházát is ötletbörze-szerűen a közösbe adják, amelyet a szimbólumok még inkább elmélyítenek. A zeneterápia így egyszerre önismereti élményterápiás és kommunikációs tréning is.

Szerencsém volt, mert több évig dolgoztam a Dél-pesti Kórházban, annak mind pszichiátriai, mind pedig addiktológiai profilú osztályain.

Nagy élmény volt, hogy itt módomban állt dr. Tóbiás Imre zenész és pszichiáter, zeneterapeuta főorvos koterapeutájának lenni, és később – ennek kapcsán – a forradalmian új és sajátosan magyar módszer elméletének kimunkálásával foglalkozni.

Az írásomban bemutatott módszer egyediségének arculatát a dr. Koronkai Bertalan által kimunkált alapok biztosítják, melyeket a neves magyar pszichiáter a pszichotikus betegek módosult tudatállapotban végzett gyógyítása és kutatómunkája során fektetett le.

Tóbiás Imre főorvossal mindketten a Magyar Relaxációs- és Szimbólumterápiás Egyesületben dr. Szőnyi Magda³ „mesterünkénél” képeztük magunkat. Fontos megemlítenem, hogy Mesterünk sok évig élt az ősi Egyiptom földjén, magába szívva eme ősi kultúra világnézeti- és emberformáló szemléletét.

Az ókori egyiptomiak úgy gondolták, mint egyes nagy iskolaalapítók (Rudolf Steiner, Maria Montessori stb.), hogy a természetben és a természet törvényeiben

³ SZŐNYI MAGDA: magyar klinikai és pedagógiai szakpszichológus, pszichoterapeuta, a Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület kiképző pszichoterapeutája, vezetőségi tag.
<http://www.relaxacio.hu/szakemberek.html>

rejlő tudás, a természet szereplői, a növények és állatok, melyek „Flóra és Fauna (a római mitológiában a növények és állatok istenének nevéből) gyermekei, mind-mind az ember szellemi fejlődését szolgálják, ha az megérti „nyelvüket” Az állat és növényvilág megfigyelésével, az e területen szerzett ismeretanyagból deduktíve jutott el az ember nagyon sok tudományos tézis felfedezéséhez. *(Kiemelés tőlem, dr. Nagy Mária Magdolna)*

Misztikusnak hangzik, amit írok, de akik részt vettek a Ritmus a tudományágakban Konferencia előadásain, és itt elsősorban az egzakt matematika és annak a természetben, a környezetünkben való eklektikus megnyilvánulási formái közötti oda-visszahatást vizsgáló előadásokra gondolok. Így KÁNTOR SÁNDORNÉ DR. VARGA TÜNDE DR. PHD (Debreceni Egyetem Matematikai Intézet) *Tobias Mayer csodálatos munkáiról* szólóra, vagy DR. MUNKÁCSY KATALIN (ELTE TTK): *Ismétlődések* címűre. Ezek az előadások számomra arról szóltak, hogy a környezetünkben számos csoda arra vár, hogy megszólíthasson minket, és Tobias Meyer és a hozzá hasonló „tapasztalati” tudósok pedig arról adnak tanúbizonyságot – legalábbis nekem –, hogy aki szívében olyan nyitott, mint a gyermek, annak a belülről fakadó feltett kérdései előbb-utóbb szárba szökkennek és mint az égisz fá, az eget-földet összekötő lajtortja, lehozzák a válaszait is.

Visszatérve Tóbiás doktorral közös mesterünkhöz, dr. Szőnyi Magdához, akit az óegyiptomi kultúra „megszólított”, nos, az ő nyitott szíve és kérdezős, válaszadási stílusa bennünket is „megfertőzött”. Képesé váltunk előfeltevések nélkül, „friss szemmel” rácsodálkozni a pszichiátria világára, úgy, mintha a jelenségeket először látnánk.

Hogy ezt a „pálfordulást” megérthessük, idézek dr. PETŐ KATALIN *A csodálatos csecsemő* c. könyvéből, annak is a *Megérthető-e a szkizofrénia?* fejezetéből (95.o.) „*Nem is olyan nagyon régen az egyetemi tankönyvekben a szkizofréniaét úgy különböztették meg a neurózisoktól, hogy annak megérthetőségét és a beleérezhetetlenségét emelték ki. Nekem a sors kifürkészhetetlen akaratából abban a szerencsében volt részem, hogy még gimnazista, majd egyetemista koromban elvetődtem a Pomázi Munkaterápiás Intézet kiállításaira... Jól emlékszem egy rajzra, amely egy fehér füzetlapon (...) fekete ceruzával besatírozott, nem szabályos, nem körül határolt „firkából” állt, alatta a cím: JÓZSEF ATTILA: Kész a leltár. Azóta is meggyőződésem, hogy kevesen érthették meg annyira a verset, mint ennek a műnek az alkotója.*”

A hieroglifák is valamiféle olyan holisztikus tapasztalati tudásról, „életfelhőről” tanúskodnak, ami megfelel a modern ismeretelméleti-, tudományos emberképünknek, hiszen a lineáris írásnál dimenzionálisan többet mondanak a képek, ahogy a kézírás is többet mond, mint azonos szöveg esetén a nyomtatott betűk (legalábbis annak, aki ért a grafológiához). A képek többdimenziósak, ahogy a kézírás is. Nem bizonyítható módon, de sok más jelzéssel egybevetve, adhat

iránymutatást a nyitott kérdésekre. Az emberi lény, és már a csecsemő is(!) a maga szintjén – ha megismerését nem torzítják traumák – veleszületetten holisztikusan képes a világot elméjében leképezni, híven tükrözni, akár csak egyetlen érzékszervi modalitására biztosan támaszkodva.⁴

BAGDY EMŐKE írja Rudolf Steinerről: „...nagy tisztelettel adózom egy olyan gondolatrendszernek, amely azt a teljességet kívánja átfogni, megragadni, amelynek évszázadok óta folyik a redukcionista feldarabolása. A részek összege nem azonos az egésszel. A teljességben egységesen részesedik a test, a lélek, szellem... A testmező- és a test elmémodellek bizonyítékai meggyőznek az Univerzum hologramelvű működéséről, akár a makrokozmosz, akár az emberi, egyedi mikrokozmosz felől keressük a választ.”^{4/1}

A részletek kifejtését mellőzve utalnék CANDIACE PERT⁵ molekuláris biológiai alapokra épülő testelme tanára és PRIBRAM⁶ neurofiziológus testmező elméletére, arra a két koncepció koherens egyesítéséből kibomló holografikus nézőpontra, mely szerint az ember sejtjei hordozzák a teljesség tudását.

„A hetvenes években ismét felvetődött a kérdés hogyan ismeri meg a csecsemő a világot, hogyan kapcsolja össze élményeit? Hogyan tudjuk meg, hogy amit látunk, hallunk, érintünk az ugyanahhoz a dologhoz tartozik? Hogyan koordináljuk azokat az információkat, melyek eredete külső forrás, de különböző érzékszervi modalitásokból származik?

A kísérletekből ismételtető módon kiderült, hogy a csecsemő extrém mértékben képes arra, hogy az egyik érzékszervi modalitásból érkező perceptív, proprioceptív, affektív ingereket transzformálja egy másik érzékszervi modalitás területére”^{6/1}

A legősibb kultúrák még sejtették ezt, nagyon sok gyógyítási, jobbitási módszer az álmokra, a rítusokra, a tánra és efféle jobb agyféltekét is bevonó – teljesebb – eljárás módra épült.

Magyar nyelvünk pedig tökéletes képi látásmódjával, ennek rügyező-ragozó okfejtésével csodálatos példája a két agyféltekei tudás összeölekezéséből kibomló teljesség adta látásmódnak.

DR. PETŐ KATALIN pszichoanalitikus (másik mesterem) *A csodálatos csecsemő. Pszichoanalízis és határterületei* c. könyv *Álomfejtésről – ma* című tanulmányában a hieroglifák titoktalanítása, mágiamentesítése kapcsán azt írja, hogy a hieroglifák – a kétezer éve rosette-i kő segítségével való – megfejtése hasonló

⁴ BAGDY 2016. 198. – klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, szupervizor, a pszichológiatudomány kandidátusa, 2010-től professor emerita

^{4/1} BAGDY 2016. 11.

⁵ PERT C. 2007

⁶ PRIBRAM K.H. 1969 és 1977.

^{6/1} PETŐ 2014. 57

elementáris erővel ható felfedezés volt, mint az álmok megfejtése FREUD munkásságának eredményeképpen, mert így az álom kikerült az ezotéria birodalmából.⁷

Természetesen – a tévedés és a tudatlanság jogát magamnak fenntartva – évekig tartó pszichoanalitikus sajátélményem nyomán, Freud felfedezésének nagyságát nem tagadva, eljutottam arra a nézőpontra, hogy a freud-i pszichoanalízis számomra az álmok kasztrációját (is) jelentette. Ezért fordultam Junghoz, és kerestem az emberiség ősi szimbólumait, hogy összerakjam, ami egykor eltörött.⁸

Ugyanis, hiába kaptam nagyon sok információt lelki mozgatórugóimról, elvesztettem azt a korábbi szubjektív holisztikus élménymódot, ahogyan az álmaim addig „szóltak hozzám”, és azt a korábbi, ezzel kapcsolatos tudásom sem tudtam már gyermeken felhőtlen magabiztossággal és ösztönösséggel használni, aminek a freudi psychoanalízisem megkezdése előtt – úgy éreztem – birtokosa voltam.

Az ezotéria szó sem volt az addigi szótáramban csupán pejortatív konnotációjú, lévén a szó eredetét tekintve jelentése szerint befelé fordulást jelent.⁹

Az autogén tréning és a kognitív terápia útján GENDLIN eljutott egy olyan – később fókuszolásnak nevezett – módszer kidolgozásához, ami hermeneutikai szintű információkat szolgáltatott a tudatosságunknak, a testszimbolika különös nyelvét, vagyis testünk hangszerét használva.

Az emberi test jelzései, a külső-belső szimbolikus képek, ahogy magyar nyelv szóképei, szóvirágai/világai, de a művészet, és köztük a zene is olyan különlegesen elementáris erejű megszólító erővel hatnak emberi elménkre, amely bármilyen csatornát is használva, ha csak részleteiben is, de holografikus módon rávezet a világban betöltendő utunkra, szerepünkre, helyünkre. Nyitott szemekkel és fülekkel járva megértésük elől szinte el sem menekülhetünk, mert – PILINSZKY JÁNOS szavait kölcsön véve – „egyszerre szólnak valamennyi nyelven”.¹⁰

Tóbiás doktor zeneterápiája azért is különös pszichoterápiás módszer, mert az emberek jó része vizuális típus, így – imaginációval összekötve – a hallás, a zenei élmény sokkal több páciensnél testközelségbe kerül, emészthetővé válik. GOETHE mondta, hogy „az építészet megfagyott zene”.¹¹ Nos, ő vizuális típus lehetett, aki nagyra értékelte a zenét és a legcsodálatosabb – ember által létrehozott – földi konstruktumokhoz hasonlította.

⁷ PETŐ 2014. 175.

⁸ Ahogy a szó jelentése tanítja (görög: szümbolon (jelkép) < szün- (össze, egybe) + ballo (rakni, illeszteni, összerakni, ti. ami eltörött, kvázi korrumpálódott), rumpo (latin) = törni.

⁹ A szó főnévi formája a görög 'ezoterikosz' (latinosan 'ezoterikus') melléknévnek, melynek jelentése: belső, benső (ezo = befelé). Bővebb értelemben a lélek belseje felé irányuló utazást jelent.

¹⁰ PILINSZKY 1970.március 14..

¹¹ ERŐ 2013

A zene az idő, az építészet pedig a tér birtokbavétele: a zene a jelen pillanatot, a végtelen idő egy konkrét szakaszát ünnepli - itt és most. Az építészet a tér egy kis részletét próbálja otthonossá vagy ünnepélyessé tenni. A zene alapja a hang, ami számunkra láthatatlan módon hullámmozgással a térben terjed, ám a térnek csak egy pontja a sajátunk, és míg az épület időtlenségben tölti napjait, mi élőlények mindig csak a jelen pillanatot birtokolhatjuk, az itt is most keresztmetszetében.

Legtöbbünknel tehát a szemünk a legfontosabb érzékszervi forrás. Az akusztikus csatorna csak az emberek kisebb számának elsődleges megismerésű információs forrása, a kinesztéziás ingerek és érzéletek pedig csak embertársaink elenyésző hányadához szólnak elsődlegesen és közvetlenül. Emiatt ROGERS a róla elnevezett terápiás módszer alkalmazása során nagyon fontosnak tartotta, hogy a terapeuta a másik ember beszédének, szófordulatainak megismerésével, elemzésével figyelje meg a terápia alá vont kliens preferált érzékszervi modalitását, és ő maga is ezen a „nyelven beszéljen”, hogy a másíknak ne kelljen folyton egyik érzékszervi modalitásból az őáltala preferáltba „fordítania”, hanem közvetlenül megérthesse a terapeuta közlését, reflexióját. Például: „*Tehát Ön úgy látja, hogy...*” – (vizuális típus esetében) –, vagy „*Ha jól értettem, ön azt hallja ki ebből az egészből, hogy...*” vagy „*Kihangosítanám a gondolatait, ha megengedi, elismételném, hogy én mit vélek kihallani ebből...*” „*Ön úgy érzi talán, hogy...*” „*Szinte a bőrömon érzem a szenvedését...*” – (kinesztéziás típusú kliens esetében).

Egy másik irányzat, a Katathym Imaginatív Pszichoterápiás módszertan egy testézéshez színt, formát, szagot, hőmérsékletet társít, hogy a kliens jobban megértse önmagát: „*Ha szaga lenne, milyen szaga lenne? Ha színe lenne, milyen színe lenne?*” stb., így szinte sörétes puskával lövi azt, amit GENDLIN a testszimbolika közvetlen nyelvén megszólítatva és Rogers-i érzékenységgel értelmezve a kognitív feldolgozás mezejébe von. A jobb agyféltekés információ strukturálódik és átkerül a bal agyfélteke felségterületére, és fordítva is. Kiterjedést, terimét, konnatacióit, gyökérzetet, „életerőt”, „életfelhőt” nyer (a jobb agyfélteke hasonlót, a hasonlóhoz illeszt, így pakolva egymásra az élményeket, és így is hívja azokat elő, egységüket, konnatacióikat, kiterjedésüket megtartván).

Úgy tűnik – STERN csecsemőkísérleteit¹², a pszichés jelenségek mögötteseként zajló idegéletteni folyamatokat és az ezeket is lemodellezni vágyó legmodernebb pszichoanalitikus ún. szelf-pszichológiai elméleteket is alapul véve –, hogy az embernél – és nagyon valószínű, hogy ez csak emberi sajátosság – a különböző érzékszervi modalitások egy közös Gestaltba (alakzatba) futnak.

Arkhimédész mondta, hogy „*Adjatok egy fix, egy biztos pontot, és én kifordítom sarkaiból a világot!*”¹³

¹² STERN 2002

¹³ *Citatum*: Arkhimédész idézetek <https://www.citatum.hu/szerzo/Arkhimedesz>

Nos, ha az ember bármelyik érzékszervi modalitására biztosan tud támaszkodni – saját élettengelyét megértve – fel van hatalmazva arra, hogy kifordítsa maga körül az egész világot. Igaz, ez az én értelmezésem, terapeutai ars poeticám, de miről szólhatna másról a szabad akarat!?

DIENES ISTVÁN tudatkutató, mérnök, valamint magánemberként Krisna-tudatú Véda-kutató hasonló gondolatot fogalmaz meg a legmodernebb kvantumfizikai elméletek (pl. húr elmélet) tükrében.¹⁴

DIENES a kutatásai nyomán úgy véli, az emberben egy kozmikus tudat szemléli önmagát, és ebben a csavarban (ld. a végtelen szimbólumát, ami egy önmagába visszacsavarodó fekvő nyolcas) birtokolva a teljesség tudását is.^{14/1} Saját képmásra teremtett bibliai ember, akiben Isten egy-egy parányi lelke munkál!?

MELTZOFF¹⁵ a következő kísérletet végezte 1979-ben: egy háromhetes újszülött szemét letakarták, és aztán egy dudoros-rücskös felszínű cumit a szájába adtak. Majd a cumit egy sima felszínű szférikus cumival együtt a csecsemő feje mellé, egyik-másik oldalára helyezték. A csecsemő rövid vizuális összehasonítás után felismerte a szájából kivett cumit és ezt hosszabban nézte.¹⁶ Tehát az embernél a haptikus¹⁷-vizuális transzformáció már a kezdetektől létezik és működik. Ahhoz, hogy létrejöjjön, nincs szükség tanulásra, sőt a későbbi tanulás is erre épül. Proprioceptív modalitások is értelmezhetők: a baba utánózni képes a szemlélt ember mimikáját és a tükrö-neuronok által azzal a képességgel is bír, hogy másoknak affektusokat tulajdonítson.

„Meltzoff Moore közreműködésével kezdett dolgozni a kaliforniai Berkeley egyetemen a GROPNIK vezette munkacsoport, amely a kicsik kognitív fejlődését követte. Ennek során derült ki, hogy a külvilág színei, hangjai és személyei hogyan öltönek értelmes alakzatot a csecsemők számára, hogyan bontakoznak ki a tárgyak között az összefüggések, pl. az oksági viszonyok, hogyan segíthet a tárgyi világ feldolgozásában is a szülők akaratlan, észrevétlen irányítása, majd ezek nyomán a csecsemő ráébredése a felnőtt szándékaira és főbb viselkedési motivációira.

¹⁴ DIENES 2012

^{14/1} Útban a tudat kutatás fizikája felé; <https://www.youtube.com/watch?v=Lis-qwWEJJo&t=13s>

¹⁵ MELTZOFF https://en.wikipedia.org/wiki/Andrew_N._Meltzoff

¹⁶ MELTZOFF, BORTON 1979. 403–404

¹⁷ „Mivel a tapintás és a kinesztetikus információ annyira fontos, egy külön kifejezés, a haptikus (a görög „megragadni” szóból) szolgál azokra az érzékszervi információkra, amelyek mind a tapintási, mind a kinesztetikus érzékletlől függenek.” in: Kognitív szigorlat tétel, RÉVÉSZ: 7. Haptikus észlelés, SEKULER-BLAKE: *Észlelés* 436–441.

http://www.pecspszi.uni.hu/ii_eves_anyagok/kogszig_revesz07.doc

^{17/1} BUDA, http://www.elitmed.hu/ilam/agykutatasa/a_megismeres_es_a_gondolkodas_csecsemokori_gyokerei_8037/

Az izgalmas az, hogy a látszólag értelmetlen és monoton játékokban már korán olyan mentális reprezentációk, belső térképek kialakulása követhető nyomon, amelyek mintegy fogalmak előképei. Ezek között megindul az elvonatkoztatás, és így a reprezentációk bonyolódnak.

Később csatlakozik ehhez a környezettől tanult nyelv, amely az akkorra kialakult képzeteket továbbfejleszti, belső összefüggéseiket bonyolítja. A kis ember így mindinkább aktív cselekvő lesz és alkalmazkodik a környező világ rendjéhez.

Ez a különös korai tanulás az élet szinte minden pillanatában zajlik. A kutató a korai fogalomalkotási előképek miatt használják a filozófia kategóriáját, szerintük a bölcsőkben a kis bölcsék laknak, akik elemzik – szétbontják és összerakják – világot és így lassan ahhoz alakítóan tudnak alkalmazkodni.

A megfigyelések – amelyek érdekes konkrét eseteiről és folyamatairól mindkét kitűnően megírt könyvben sok példát találhatunk – még egy „bölcseleti” mozzanatot fedeztek fel, a babák képzelete erőteljesen működik.”^{17/1}

ROGERS az első pszichoterapeuta, aki a deduktív módon szerzett ismereteit – tudományos módszerekre támaszkodva – bizonyítani is tudta már régóta birtokolta azt a tudást, hogy az ember alapvetően jó, hogy a közvetlen módon ható tapasztalatok „nem hazudnak”, ha az emberi lelket-, szellemet nem szennyezik traumatikus módon, akkor az önreflexív tapasztalati tudásra támaszkodni lehet.

A ROGERS-i terápiának pont ez a lényege, hogy ebből a paradicsomi állapotból kiűzetett embert visszavezesse saját élettengelyéhez, tapasztalati tudásának kifogyhatatlan tárházába, egy olyan erőterbe, ahol minden csak növekedik és fejlődik, mint a természet, amelyben zabolátlanul működik ez a szeretetteljes és biztos erőter, ami a növekedést, a fejlődést támogatja.

Minden bizonnyal a csecsemő világa érzékszervi egységre épül, ahol amodális, érzékszervek feletti minőségeket észlel, majd ezeket absztrakt módon reprezentálja és aztán átfolytatja valamelyik modalitás területére (a jobb agyfélteke hasonló a hasonlóhoz illeszt, így pakolva egymásra az élményeket, és így is hívja azokat elő, egységüket, konnatacióikat, kiterjedésüket megtartván).

Dr. Tóbiás Imre által kitalált és kidogozott zeneterápia ezért is különös jelentőségű: itt adja magát a zene és annak lüktetése, ritmusa, ezáltal a mozgásosság, mozgásban levés élménye, mert a zene ritmusa a mozgató rendszert is aktiválja, nem csak az akusztikusát, ill. a képi világot, aminek információi egymásba oda-vissza átfordíthatók. Teljes élménykvalitását adva a jelen pillanatnak. (ld. például: mindfulness meditáció, vagy flow-élmény).

Így – e módszerre hagyatkozva – a vizuális és a kinesztéziás beállítottságú betegek sem szenvednek hátrányt az auditív „zeneértőkkel” szemben, mert a Tóbiás-féle zeneterápiában, mindegyik út királyi út, mindegyik Rómába (a szívünk nyugalmáig, lelki középpontunkig) vezet.

Ez a zeneterápia bármely érzékszervi élményt preferáló kliens számára „műélvezetet” tanít.

Itt visszautalnék dr. KATONA JÓZSEF főorvos és dr. SZALAI GYÖRGY főorvos (Szent János Kórház, Fül-orr-gégészeti, és Szájsebészeti Osztály): *Értékmérés az orvoslásban* c. kiváló és új információkban bővelkedő előadására, amely a zeneélvezet sejtvibrációs érzetű gyökereiről beszélt.

A zene talán előbb jelent meg az embernél, mint maga a beszéd. A kántálás¹⁸ ritmusa, vagy a tánc magával ragad bennünket. Ritmusuk szinkronizálja valamennyi résztvevő agyát, így közösséget formál. Ennek nyilván fontos szerepe volt régen a katonanépekben, vagy a mondókák, liturgiák,¹⁹ imák szóbeli hagyományozódásában.²⁰

Nagyon sok állat képes zeneiségre, gondoljunk csak a madarak énekére, de elefántok is előszeretettel dobolnak zenei eszközökön, ha lehetőséget kapnak erre. A pontos és együttes szinkronizálás és a ritmus szinte előre való megérzése még az adott ütem előtt, úgy tűnik, hogy csak az embernek megadatott képessége.

Tudománytörténeti érdekesség, hogy Galilei, akinek korában még nem létezett pontos óra, úgy mérte ki – meglehetősen pontosan, az akkori időmérő szerkezeteket is meghaladva – a tárgyak lejtőn való legurulásának idejét, hogy közben egy dallamot dúdolt.²¹

Talán erre is utalt ORBÁN OTTÓ, amikor a magyar népdalról úgy vélekedett, hogy „maga az idő sóhajt benne”.²² Leibniz szerint a zene tudattalan számolás.²³

Rehabilitációs terapeutaként (nemcsak pszichiátriai-, hanem mozgásszervi és neurológiai rehabilitációs érdeklődéssel is megáldva) nagyra értékelem azt a megfigyelést, hogy a zenehallgatás, vagy a zene önmagunkban való lejátszása látható mozgás nélkül is aktiválja az agy motoros kergét és a kéreg alatti-mozgásszervezésben részt vevő- rendszereket.

CHEN és munkatársai azt találták²⁴, hogy az ütem tartása a kár fizikai síkon, akár fejben történve, a halló és a dorzális premotoros kéreg közötti interakcióra épül, és csak az emberi agyban található funkcionális kapcsolat e két kérgi terület között. Nagyon fontos, hogy ezek a szenzoros és motoros aktivitások pontosan integrálódnak egymással.

¹⁸ Kántálás – (latin) itt: énekel; szerkesztette: KARDOS FERENC: *Idegen szavak kéziszótára*, Terra Budapest, 1960. 351.

¹⁹ Liturgia – (vallási, görög) egyházi szertartásrend; szerkesztette: KARDOS 1960. 425.

²⁰ Hagyomány – a szimbolizált jelrendszerek összessége. ORTUTAY 1979. 393.

²¹ SACKS 2010. 229

²² ORBÁN 1994. <https://www.irodalmijelen.hu/05242013-1025/magyar-nepdalhoz-orban-otto-verse>

²³ forrás: <http://www.kaleidoscopehistory.hu/index.php?subpage=konyvek&kotetid=52>

²⁴ SACKS 2010. 229

A ritmus, vagyis a hang és a mozgás integrációja nagy szerepet játszik az elemi helyváltoztatási mozgások koordinációjában és beindításában.²⁵

Rehabilitációs szakorvosként ezért is volt szívemhez szóló dr. FORRAI JUDIT: *Ritmus, mint a Kodály- és Pető módszer közös alkotóeleme* című előadása.

Pszichiátriai rehabilitációs szakorvosként érdekességként megemlíteném, hogy a zeneterápia leírásainak egyike a Bibliában szerepel: az ószövetség tanúsága szerint Dávid hárfajátéka zökkentette ki Saul letargikus lelkiállapotából.²⁶

A Dél-pesti Kórház III. Psychiátriai Rehabilitációs Osztályán működik egy Dalárda nevű éneklős csoportfoglalkozás, mert az a tapasztalat, hogy az éneklés csökkenti, sokszor lehetetlenné teszi a szorongást. Érdekes a szorongás szavunk, ami a szorítás, beszorítottságból származhat.²⁷

Ezért van az, hogy egyes – külföldi – sürgősségi osztályokon nyugtató zenét játszanak, mert így a szorongásból adódó vérnyomáskiugrást le tudják tompítani.^{27/1}

A zene, az ének a fenti agyi kapcsolati révén kimozdít ebből a beszorított megrekedtségből, újra mozgásba lendíti az életerőt.

*„Így tör ki minden rossz igából,
Ha az ének hívása zeng,
Az ember szellemrangja...”²⁸*

IVERSEN, PATEL és OHGUSHI számottevő kultúrális különbségeket fedeztek fel abban, ahogy a különböző nemzetiségű egyének a hangsorokat csoportosították. Feltették a kérdést: „Mitől hangzik franciásan Debussy?”, majd arra a következtetésre jutottak, hogy a nemzet nyelve „gravitációs vonzást” fejt ki a nemzet zenéjére.²⁹

Szerencsére – ahogy a rehabilitációs orvoslás felfedezte – nemcsak a nyelv fejt ki ezt a gravitációs vonzást, hanem a megállapítás megfordítva is igaz, így sikerült apháziások gyógyításába bevonni a zene lüktetését, megindító erejét, de Parkinson kórosok mozgását is segíti a zeneterápia (természetesen minden területen megfelelő módon kimunkálva).

²⁵ SACKS 2010. 230

²⁶ SÁM 16,14–21

²⁷ Szorongás – a tehetetlenség tudatával összekötött félelem érzése, külső ok híján való bekövetkezése beteges. Magyar értelmező kéziszótár, 476.

^{27/1} HARMAT, TARDY: 2013. 73

²⁸ SCHILLER, <http://mek.oszk.hu/14500/14568/14568.htm>

²⁹ SACKS: 2010. 232



A Kroó György Szimfonikus Zenekar koncertje, 2018. [Szerző: Oszvald György]

A mozgás és a nyugalom szélső ellentéppárt alkotnak: a nyugalom, ahogy a kínai jin, azonban magába foglalja a mozgás kis csíráját, mert esélyt ad annak. A mozgás (a jang) pedig magában foglalja a leállítást, végességet, esélyt adva a nyugalomnak.

Ezen az oda-vissza kapcsolaton, ami a tudat és a mozgató szervrendszer között vibrál alapul JH. SCHULZ, W. LUTHE az autogén tréning atyjának felfedezése³⁰, aki meditáló gurukat vizsgált és az ellazulással létre tudta hozni ugyanazt a lelkiállapotot, amit ők az elmeműködésük „lecsillapításával”. A tudat teljes kiiktatása a képletből pedig elvezette Jacobsont a progresszív relaxáció elméletéhez. Valamennyi életfunkciónk időben ismétlődő mintázatot alkot. Az ismétlődés, a periodicitás már az anyaméhben megkezdődik. A 80-as években kiderült, hogy a magzat nem kizárólag „reflexesen” viselkedik.³¹

Bizonyítékok vannak arra vonatkozóan, hogy a magzati izomtónusért felelős egyensúlyérzékelő rendszerrel szoros összhangban működik az elemi hallási érzékelés, az anyai szervezet méhúri hangjainak akusztikus regisztrálása. A mozgás alapját képező hangzás és izomtónus tehát a méhen belül ikertestvérek.³² (Érdekességként említettem meg az előadásomban, hogy amikor embereket megkértek, hogy állítsák be valamilyen ritmusra a metronómot, szinte

³⁰ SCHULTZ, LUTHE, 1969

³¹ BAGDY 2016. 241.

³² IBID

valamennyien az egészséges szív működés 60-80-as frekvenciáját találták a legkellemesebbek. Hiszen ezt hallhattuk mindannyian édesanyánk hasában.)

Nagyon valószínű, hogy a pszichikus szerveződés a méhen belül, a magzati lét korai szakaszában a mozgásossággal veszi kezdetét.

Egy mozgásszervi érintettségű beteg esetéről HIPPOKRATÉSZ úgy nyilatkozott, hogy esetében a „*képzelőerő el van nyomva, a beteg elfelejtette, hogyan kell állni, vagy sétálni*”.³³ A funkcionális agyi képalkotók segítségével az ilyenfajta „elnyomásnak” az idegi alapjaira is fény derült.

LURIA úgy írta le ezt a jelenséget, mint egy „perifériás sérülés központi rezonanciáját”³⁴. A végtag mozgásába tehát be kell vonni egy másik rendszert, hogy a „testkép- emlékezet” visszatérhessen, és itt jöhet a segítségünkre a zene, ami az első lökést megadja, hogy a sérült, vagy gátolt motoros rendszer újra akcióba lendülhessen.

Kognitív- és viselkedés-terapeutaként nem csodálkozom Tobias Meyer (visszaulok a Ritmus a tudományágakban konferencia egyik már – általam – korábban is kiemelt előadására) csodálatos tapasztalati felismerésein. (Ő volt az a matematikus-tudós, aki az akadémiai matematikához egy cseppet sem konyított, de a térben elrendezett ágyúgolyókkal, minden általa vizsgált problémára választ talált, felépítve ezzel egy egész várost) munkásságán.

Gondolkodásunk tulajdonképpen interiorizált (belső) viselkedés, tehát mozgás. Tamás fiam, aki Waldorf iskolába járt és a steineri módszerekkel tanult, hihetetlen gyorsasággal tudott fejben összeszorozni kétjegyű számokat. Többnyire előbb mondta az eredményt, mint ahogy én a számológépbe beütöttem. Ma már értem miért. A Waldorf-tanár azt mondja: nem tud a fia kivonni, tanítsa meg hátrafelé menni... És igen, a Waldorf iskolában a fiúk is kötnek-horgolnak: fogyasztanak-szaporítanak, ahogy a munkadarab megkívánja. A testérzéseinkben nagyon sok minden van kódolva és ez a sok minden a zeneiségre, a szinkronicitásra, a ritmusra, a mozgásra épül...

A testünkben eredendően is nagyon sok minden kódolva van, és akár mozgással vagy ritmussal is előhívható.

Nem értek a Steiner által kidolgozott antropozófikus orvosláshoz, de anélkül is tudom (tudni vélem), hogy a 10-es számrendszer a két kézen levő öt ujjunkra épül, míg a kettes számrendszer szintén a kezeinkhez kapcsolódik: az ulna és a radius (2 csont az alkarban) forgása által keletkezett pronáció-szupináció, vagyis a tenyerünk fel és lefordításának képessége által manifesztálódott.

³³ SACKS: 2010. 225

³⁴ IBID

Jung szerint világunk első rendezőelve a szám. A számok sora ritmust eredményezhet, ha a ritmusra dallam épül eljuthatunk a zenéhez. „A zene pedig kifejezi, amit nem lehet elmondani, és amit nem lehet elhallgatni”³⁵

A zene tehát – az én olvasatomban – szószólója az emberben megbújó végeességnek, aminek ikertestvére-tükörképe a bennünk szunnyadó végtelen.

Irodalom

ASZTALOS RITA: Idézetek a zenéről

(<http://asztalosrita.hu/?modul=oldal&tartalom=1183465>)

BAGDY Emőke. *Pszichológiai rejtelmek a művészetekben és életünkben*, Athenaeum Kiadó, 2016.

BAGDY 2016. 241.

BUDA BÉLA: A megismerés és a gondolkodás csecsemőkori gyökerei
http://www.elitmed.hu/ilam/agykutatas/a_megismeres_es_a_gondolkodas_csecsemokori_gyokerei_8037/

DIENES ISTVÁN: A tudat-holomátrix a szuper metaelmélet sarokköve, Stratégiakutató Intézet, *Tanulmányok* (2012. október 1.)
<http://strategiakutato.hu/dienes-istvan-a-tudat-holomatrix-a-szuper-metaelmélet-sarokkove/>

ERŐ ZOLTÁN: Dóm és motetta, zene és építészet viszonyáról, *Ponticulus Hungaricus*, 17. évfolyam, (2013):12.

(<http://members.iif.hu/visontay/ponticulus/rovatok/hidverok/dom-motetta.html>)

forrás: <http://www.kaleidoscopehistory.hu/index.php?subpage=konyvek&kotetid=52>

HARMAT LÁSZLÓ, TARDY JÓZSEF: A gyógyító zene 2013. 73

KARDOS FERENC: *Idegen szavak kéziszótára*, Terra Budapest, 1960. 425.

MELTZOFF, AN és BORTON, RW (1979). Intermodális egyezés az újszülöttek által. *Nature*, 282, 403–404

ORBÁN OTTÓ: A költészet hatalma 1994. Kortárs kiadó, in: *Irodalmi jelen. A magyar népdalhoz* (<https://www.irodalmijelen.hu/05242013-1025/magyar-nepdalhoz-orban-otto-verse>)

ORTUTAY GYULA, Magyar Néprajzi lexikon, Akadémia, Budapest 1979. 393.

PERT C. *Molecules of emotion: The Science Behind Mind-Body Medicin*. Scribner, 1999

³⁵ ASZTALOS RITA: Idézetek a zenéről (<http://asztalosrita.hu/?modul=oldal&tartalom=1183465>)

PETŐ KATALIN *A csodálatos csecsemő. Pszichoanalízis és határterületei. Álomfejtésről – ma* Oriold és Társai Kft, Budapest, 2014.

PILINSZKY JÁNOS megnyitó beszéde Kondor Béla kiállításán. *Élet és Irodalom*, 1970. március 14.

PRIBRAM K.H. The neurobehavioral analysis of limbic forebrain mechanism, N.Y. Academic Press 1969 293-314.

SACKS OLIVER: *Zeneboldok Mesék a zenéről és az agyról*; Akadémiai Kiadó, Budapest 2010.

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

SCHILLER: Tell Vilmos elektronikus változat, Magyar Elektronikus Könyvtárért Egyesület, 2015, ISBN 978-963-417-080-8 (online),

(<http://mek.oszk.hu/14500/14568/14568.htm>)

SCHULTZ, J.H. LUTHE, W.: Autogenic methods. Autogenic therapy. In: Grune, N.Y. (ed.) Stratton, vol. 1 (1969)

SEKULER R, BLAKE R: *Észlelés Osiris, Budapest, 2004.* 436–441.

SZABÓ (Ed.): Labirintus élet és halál szent játéka, Kagylókürt (2017)

<http://www.kagylokurt.hu/15432/kulturtortenet/labirintus-élet-es-halál-szent-játéka.html>

STERN, DANIEL N.: A csecsemő személyközi világa 2002.

<https://www.semmelweiskiado.hu/termek/573/a-csecsemo-szemelykozi-vilaga>

Útban a tudat kutatás fizikája felé; <https://www.youtube.com/watch?v=Lis-qwWEjJo&t=13s>

Music therapy and imagination

Dr. Imre Tóbiás is a Musician, Psychiatrist, has been leading music therapy groups in the Addictology Department of Dél-Pest Hospital since 1995. In his therapy He tries to catch the propulsions of emerging images opened up by musical experience, and experiences from other modalities into his sailcloth with the pulsating and immersive effect of music.

Assistant Professor Tóbiás striving for synthesize the curing and deliberating joys and the highlighting correspondence of the aha- experience derived from the cognitive processing, avoiding stigmatization, feelings of remorse but as in the case of symbols providing forward vector.

In receptive recipient music therapy of the Doctor different music pieces are listened, while patients struggling with panic disorders, addiction, alcohol and drug problems, or depression solving imaginative tasks, as passing themselves to the

influence of music, they paint visualized images, making movies, recalling memories, as to say daydream directed by the music in an altered state of consciousness.

After the listening of music they share their experiences to each other, increasing their emphatic skills, sharing their cognitive problem solving abilities with the group as brainstorming, which are more deepened by the symbols.

So music therapy serves as a way to self-awareness, adventure therapy and communicational training at the same time.

Keywords: symbol, music, psychotherapy,relaxation, meditation, Magda Szónyi, Bertalan Koronkai