

TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA

Művészetkommunikáció - művészetterápia:

A belső hang és a belső én kommunikációja az alkotás folyamatában magyar népdalok segítségével

Készítették: Fodor Zsófia és Lips Adrián

Szak, évfolyam: Kommunikáció és médiatudomány BA. III. évfolyam

Témavezetők: Dr. Lázár Imre és Dr. Lovász Irén

Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Társadalom- és Kommunikációtudományi Intézet

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék	2
1. Bevezetés	3
1.1. A kutatás célja, témaválasztás indoklása	3
1.2. Hipotézisek és kutatói kérdések	5
2. Elméleti háttér	7
2.1. Művészetterápia	7
2.2. Zeneterápia	8
2.3. Autokommunikáció	11
3. Lovász Irén Gyógyító Hangok sorozata	13
3.1. A Belső Hang lemez bemutatása	14
3.2. A Belső Hang lemez alkalmazási területei	16
4. Egy új zeneterápiás út bemutatása	17
4.1. A zeneterápia Konta Ildikó szerint	17
4.2. A Belső Hang lemez felhasználása anorexia nervosában szenvedő serdülők terápiájában	21
4.3. Dalolókör a Dunánál	25
4.4. Önarcképfestés a Vadaskert Alapítványban	28
4.5. Belső hang a hétköznapi életben	30
5. Zárszó	35
6. Mellékletek	36
6.1. A Belső Hang lemezen hallható népdalok szövegei	36
6.2. Ábrák	40
7. Irodalomjegyzék	49

1. Bevezetés

A zene gyógyít. Nem kell sem pszichológusnak, sem zeneterapeutának lennünk ahhoz, hogy megfigyeljük önkifejezésünk egyik legősibb módszerének - a zenélésnek és az éneklésnek - jótékony hatását belső világunkra, belső énünkre nézve. Talán merész a kijelentés, hogy zene nélkül nincs is élet, de ha jobban belegondolunk - nemtől, korosztálytól, társadalmi helyzettől és kultúrától függetlenül -, amióta világ a világ, az emberek különféle hangokat adnak ki. A beszéd kialakulásával egy időben, a különféle hangképzési technikák az ének kialakulásához vezettek, de a zene ősiségét bizonyítja, hogy a mai értelemben vett hangszerek elterjedése előtt is léteztek alapvető eszközök, melyek a természeti népek rituális eseményein a ritmust szolgáltatták - ilyenek a lábdobogás, a tapsolás, de akár két faág vagy kő összeverése is. Bár lehet egyedül énekelni és egyedül zenélni, de a zene közösségi élménye semmivel sem pótolható. Közösségi, mert a zenész és az énekes azért ad elő és komponál zeneszámokat, hogy azt megossza közönségével, azért zenél, mert a zenekarban, a kórusban, a társaságban történő közös zenélés élménye pozitív hatással van rá.

Napjaink zenei stílusainak és előadóinak színes palettáján mindenki megtalálja a hozzá közel álló műfajt, vagy mégsem? Hiszen nem minden zene, amit annak neveznek. Ha a zenének csúfolt zajhalmazból kivonjuk az értékest, a szépet, a maradandót - nem marad nagy választék. Lovász Irén népdalénekesnő munkássága jó példa az értékálló, mély zeneiségre, a zene gyógyító, harmonizáló hatására.

1.1. A kutatás célja, témaválasztás indoklása

Dolgozatunk fő célja, hogy rávilágítson a zene gyógyító hatására terápiás módszerek segítségével. Mivel az első címfelvetésünk - „A zene terápiás felhasználása Magyarországon” - túl tág témának bizonyult, ezért témánkat konkretizáltuk, választásunkat leszűkítettük az alábbi címre: „A belső hang és a belső én kommunikációja a művészetben és terápiában”, melyben kiemelten foglalkozunk Lovász Irén Belső Hang lemezének terápiás felhasználásával.

Választásunk indoklásaként több érvet is fel tudunk hozni:

Lovász Irén énekesnő jelenleg a Károli Gáspár Református Egyetem Társadalom- és Kommunikációtudományi Intézetének docense. A tanárnőt 2011-ben ismertem meg vallásantropológia kurzuson (Lips Adrián később került kapcsolatba Lovász Irénnel), ahol a tanóra nyitásként elénekeltük a Fellegajtó című magyar népdalt. A tanárnő többi órája is rendhagyónak bizonyult, az éneklés alapvető része az óráinak.

Mivel mindkettőnkhez közel állnak a különféle művészeti ágak, ezért számunkra egyértelmű döntés volt, hogy valamely művészeti területtel kapcsolatos dolgot írjunk. Lips Adrián 6 éve kezdett komolyabban foglalkozni a festéssel, különös figyelmet szentelve az arcképek készítésének. Kifejező képeit egyedi látásmódjával és akril, akvarell vagy szén technikával készíti, utóbbi módszerrel 2011 nyarán a Balatonnál alkotta meg sok-sok ember karikatúráját, – többek között ez az élmény tovább erősítette abban az elhatározásában, mely szerint képzőművészet-terápiával szeretne foglalkozni. Több művészetterápiás csoportban is részt vett már, és nemrég a Vadaskert Alapítványánál végzett megfigyelést, ahol közreműködésével (egy feladat keretein belül) a csoport Lovász Irén zenéjére festett. Hozzám (Fodor Zsófia) szintén közel állnak a különféle művészeti ágak - a festés és a versírás már régóta foglalkoztatnak, de nemrégiben különböző hangszereken is elkezdtem tanulni játszani. Mindketten tapasztaltuk az énekesnő zenéjének pozitív hatását, hiszen Adrián a Belső Hang c. lemez hallgatása alatt festette meg Lovász Irén arcképét, engem pedig a Páva c. szám és a tanárnő előadásában hallható további népdalok ösztönöztek arra, hogy ismét rajzoljak. S ezen a ponton kapcsolódunk a dolgozatunkhoz, hiszen saját tapasztalatainkból kiindulva döntöttünk amellett, hogy a lemezről írjunk. A zene jótékony hatását mindketten éreztük, s csak fokozta ezt az élményt, hogy több művészeti ágat - a zenét és a festést - sikerült egy időben ötvöznünk.

Úgy gondoljuk, hogy a fent említett tevékenységek - zenélés, festés és egyéb művészeti tevékenységek -, legyen az ember tehetséges benne vagy sem, segítik a belső feszültségek levezetését, az önkifejezést, a problémák felszínre hozását, valamint olyan időtöltést nyújtanak, amelyek a teljes kikapcsolódás mellett sikerélményt adnak, hiszen részesei vagyunk mindeközben az alkotói folyamat megtapasztalásának. Amennyiben ezek csoportosan történnek, úgy a közösségi élmény jótékony hatásairól sem feledkezhetünk meg. Végezetül említeném a művészet gyógyító hatását, hiszen a különféle műalkotások - zene, kép, vagy egy vers - megérintenek minket, érzelmeket váltanak ki belőlünk, felszínre hozhatnak elfojtott problémákat, emlékeket, sérelmeket. A gyógyulás felé vezető út első lépése pedig, hogy felismerjük, kimondjuk és tudatosítsuk a problémát.

Lovász Irén zeneterápiás felfogásának a sajátossága abban rejlik, hogy ő a magyar népzene, ezen belül a magyar népdalok éneklésének (szöveg és dallam együttes) segítő, gyógyító hatását ismerte fel, és alkalmazza különböző kommunikációs csatornákon (hanglemezek, koncertek, terapeutikus éneklés, dalolókör, oktatás, publikálás, előadások, tanulmányok). Megközelítésének alapja, hogy a közösségi, szórakoztató funkción kívül az éneklésnek, a zenélésnek az öngyógyításban, a költészethez és más művészi önkifejező módokhoz hasonlóan hatalmas, hatékony projekciós lehetősége és szerepe van: Az éneklésnek

a hagyományos paraszti életben alapvető funkciója a nyugtatás, relaxálás, gondúzás, bűfelejtés (bár legtöbbször a szórakoztató, mulató, ünnepi funkciókat emelik ki).

„A népdal, főleg a keservek, a költészet egyetemes emberi funkciójának megfelelően az önkifejezésnek, önreflexiónak az eszköze az egyén világhoz való viszonyának kifejezője. Az emberi kommunikáció alapvető eszköze.” (Lovász: 2011/a: 3.) Sajátos módszerével, ami a magyar népdal régi, jól bevált hatásán alapul, mai civilizációnk számára is gyógyító, hasznos művészetkommunikációs módszer lehetősége rajzolódik ki.

Ezen érvek alapján úgy gondoljuk, hogy dolgozatunk témája megállja helyét a Tudományos Diákköri Konferencián.

1.2. Hipotézisek és kutatói kérdések

Lovász Irén Belső Hang (Inner Voice) c. lemeze az énekesnő Gyógyító Hangok (Healing Voices) sorozatának második elemeként 2007-ben jelent meg. „A BELSŐ HANG egy meditatív belső utazás, az én legmélyén szunnyadó őserők fölébresztése érdekében. A négy természeti erő: a föld, víz, tűz, levegő bennünk rejlő energiáinknak felszínre hozása a zene, a harmónia természetes eszközeivel. A négy elemet megidéző négy tétel egymásutánja egy személyiségfejlődési utat vázol fel.” (Lovász, 2007: 1.) Ezután következik az ötödik tétel, a művésznő belső mantrája, amelyet saját belső csendességéből, lelkéből idéz meg. Ars poeticájával a Károli Gáspár Református Egyetem nyári egyetemének művészettel és a gyógyítással foglalkozó rendezvényén 2011-ben ismerkedtünk meg:

„...Civilizációnk abszurditását mutatja, és megdöbbentő, hogy valódi klinikai körülmények között kell a természet erőit, elemeit gyerekeinkbe visszaplántálni, CD-n kell az emberi hangot, és kapszulában a természetes ásványi anyagokat adagolni azoknak, akik távol kerültek a természetes forrásoktól. Azért, mert gyermekeink idegen, plastik idoloikat istenítenek, azok önpusztító mintáit akarják követni, és azért, mert az emberiség a természetes helyett a mesterségesre, CD-kre és a kapszulákra szokott rá.” (Lovász, 2011/b: 13.)

Részen önkritikus hitvallása megragadta figyelmünket, így dolgozatunkban elsősorban arra vagyunk kíváncsiak, hogy a Belső Hang terápiás közegben, illetve hétköznapi felhasználás esetén hogyan, és mi módon segíti hallgatóját belső hangjának megtalálásában, lelki útjainak felismerésében, majd tudatosításában. A hanganyaggal kapcsolatban mindketten rendelkezünk saját élménnyel, ezeket hipotézisünk alátámasztásaként, a kutatás részeként a későbbiekben ismertetjük.

A hipotézisünk az, hogy Lovász Irén Belső Hang c. lemeze segítséget nyújt a belső énnel való kommunikációban, illetve hallgatója számára utat mutat belső tartalmainak kifejezésére. A felállított öt tétel (föld, víz, tűz, levegő, belső hang) egységesen segítséget

nyújt hallgatójának saját belső folyamatainak felismerésében. Ennek következtében szembe kerül tudattalanjával, elfojtott problémáival. Ezek felszínre kerülésével lehetőséget kap arra, hogy terápiás közegen belül, avagy hétköznapi felhasználás során – öngyógyító folyamatként -, változtasson életén.

2. Elméleti háttér

2.1. Művészetterápia

A művészetterápia több különböző tudományágból jött létre a huszadik század elején, a kezdeti forrásokat röviden ismertetjük¹:

- *Gyermekművészet*: Franz Cizek, osztrák művészettanár 1900 környékén bátorította a gyerekek szabad önkifejezését. Műveiből 1908-ban kiállítást rendezett, amelyet Londonban is bemutattak 1934 és 1935 között.
- *Pszichiátria*: Hans Prinzhorn kiadta *Lelkibeteg művészek* c. könyvét 1922-ben. Ez a mű inspirálta Guttmannt, Reitmant és Maclayt, hogy elmeorvosintézetben kezelt betegek képeit gyűjtsék össze további vizsgálódás érdekében. Angliában, a Netherne kórházban alkalmaztak először bent dolgozó „művészt”, Edward Adamsont, aki a bent lévő pácienseket mindenféle befolyásolás nélkül festmények és rajzok alkotására buzdította.
- *Művészetterápia kifejezés első használata*: Adrian Hill: *Art Versus Illness* (1945), *Művészet vagy Betegség* című könyve. A művészetet időtöltésre használta, miközben TBC-vel kezelték 1938-ban, és ez után orvosai megkérték, hogy segítsen másokon is, különösen a második világháborúból visszatérő katonákon. Hamar rájöttek, hogy a „művészi munka” többet jelentett, mint egyszerű időtöltést, sokan kigyógyultak lelki betegségeikből.

A mai művészetterápia különböző művészeti ágazatok ötvöztetésével hozott létre újabb és újabb kutatási területeket. Ezek közül néhány:

- Biblioterápia;
- Pszichodráma, drámaterápia, bibliodráma;
- Képző-, iparművészeti, film- és fotóterápiák, zeneterápiák;
- Tánc-, játék-, akció-, sport- és mozgásművészeti terápiák;
- Komplex művészetterápiák és határterületek: hippoterápia, kisállatterápia;

Freud² a művészetet „útnak” nevezi, amely összekötő kapcsolatot jelent a fantázia és a valóság között. Habár a művész szintén introvertált, illetve közel állhat a neurózishoz – a valóságba vezető utat mégis könnyebben megtalálja, mint egy beteg ember. Állítását úgy magyarázza, hogy az igazi művésznek van egyfajta rejtett képessége, amelynek segítségével a fantáziájában megalkotott képet anyagi formába tudja önteni, és ennek segítségével

¹ URL1: <http://www.art.pte.hu/menu/105/88>

² Freud, Sigmund – Bevezetés a pszichoanalízisbe. Gondolat Kiadó, Budapest, 1994. 293-307.

ellensúlyozza és felfüggeszti az elfojtást. A mű szemlélői (a nem művészek) erőt, energiát, élvezeti forrást nyerhetnek az általa megalkotott tudattalan tartalmakból és így elnyeri hálájukat, csodálatukat és mindazt, amelyre addig csak fantáziájában vágyhatott. Úgy véljük, hogy egy segítő fejlesztő személy révén a páciens egyéni, illetve csoportterápiában ráismerhet arra a képességére, amely Freud szerint csak az igazi művészeknek adatik meg. Lovász Irén szerint az alkotásra való készség, képesség bennünk rejlik, csak mélyen magunkba kell néznünk. Ez az éneklésen, zenélésen túl lehet a rajzolás, festés, egy agyagszobor megformálása vagy egy megtanult tánc lépés kreatív előadása. Szerintünk a művészetterápia legfőbb feladata az, hogy a művészetet, mint eszközt felhasználja arra, hogy felébressze az emberekben saját alkotó erejüket, és ez által, mint individuumok ki tudják fejezni belső tartalmaikat. Így minden egyes alkalommal megalkothatják önmagukat, és társas szituációban olyan visszajelzéseket kaphatnak, amelyeket be tudnak építeni elakadásban lévő, gátolt személyiségükbe.

Tehát megállapítható, hogy a művészetterápiában a művészetet érzelmek személyes kifejezésének kommunikációjára használjuk, és nem esztétikailag megnyerő alkotások létrehozására, amelyeket külső mércék szerint ítélnénk meg. Ilyen kifejezésmóddal mindenki rendelkezik, tehát nem csak a művészi képességűek. A művészetterápiában különböző művészeti eszközöket alkalmazunk, amelyeken keresztül a páciens kifejezheti és feldolgozhatja azokat a kérdéseket és problémákat, amelyek őt a terápia felé irányították. A terapeuta és a beteg együttes munkával próbálják megérteni az ülésen keletkezett művészeti folyamatot és produkciót.³

2.2. Zeneterápia

„Zeneterápia során a képzett zeneterapeuta, egy tervezett folyamatban használja a zenét vagy zenei elemeket annak érdekében, hogy elősegítse a kommunikációt, kapcsolatokat, tanulást, kifejezést, mobilizációt, szervezést, szerveződést. Ezek mellett pedig arra törekszik, hogy terápiás hatást gyakoroljon fizikai, emocionális, mentális, szociális és kognitív területeken. A zeneterápia célja, hogy az egyén lehetőségeit feltérképezze és/vagy sérült funkcióit helyreállítsa, így jobb intrapszichés és/vagy interperszonális integrációt tegyen lehetővé, s a prevenció, rehabilitáció vagy kezelés következtében a személy minőségileg jobb életet élhessen.”⁴

³ URL1: <http://www.art.pte.hu/menu/105/88>

⁴ Urbánné Varga Katalin idéz az 1996-os Zeneterápiás Kongresszuson elhangzottakból in: Lindenbergerné Kardos Erzsébet - Zeneterápia: szöveggyűjtemény: válogatott írások a művészetterápia köréből, a tudomány és a média világából. Pécs: Kulcs a muzsikához, 2005. 101.o.

Joseph J. Moreno a művészeti terápiák két jelentős ágazatát, zeneterápiát és a pszichodrámat ötvözte munkásságában. Szerinte a zenének hatalmas jelentősége van a belső tartalmak előhívásában, és kihagyhatatlan eleme bármely művészeti terápiának. A zenei pszichodráma segít az emberek spontaneitásának és kreativitásának fejlesztésében, ami a súlyos érzelmi gondokkal küzdő személyeknél gyakran gátolt, így visszahúzódóbbá válnak. Úgy véli, van abban valami ironikus, hogy amikor komoly problémákkal konfrontálódunk, tehát éppen akkor, amikor a legnagyobb szükségünk lenne spontaneitásunk és kreativitásunk gyógyító, belső erőforrásaira, pont akkor nem tudjuk ezeket mozgósítani. Ez az a terület, ahol a pszichodráma szerepet játszhat.⁵ Kiemeli egy nagyon fontos elemét a zeneterápiának, amelyről eddig nem esett szó - Joseph L. Moreno 1964-ben⁶ megjelent könyvére utal, amelyben a szerző létrehozta a „pszichozene” fogalmát. J. L. Moreno azt szerette volna elérni, hogy a zene aktívvá váljon, azaz kreatív funkciót töltsön be az emberek életében. A pszichodráma csoportfoglalkozások elején egy úgynevezett zenei bemelegítést tartott javasoltak, ahol a vezető énekelt és zenélt a szerepjátszás elkezdése előtt. Ezt követően átadta a zenélés lehetőségét a protagonistának (első főszereplőnek), aki arra sarkallta a betegtársait, hogy ismételjék az előadott hangjátékot akár egy kórus (a verbális megnyilatkozásokat elénekelt részletek helyettesítették). J. J. Moreno hozzáteszi, hogy ma már sok zeneterápiás foglalkozáson bevett szokás a zenei improvizáció, amelyben a zeneterapeuták főként az ütőhangszerek variációira támaszkodnak (xilofonok, dobok, csengők, gongok, csörgők, triangulum). Felhívja a figyelmünket egy olyan érdekességre, amely szerint néhány zeneileg képzett résztvevőt frusztrálhat az improvizációs technika, s inkább képesek valamely már hallott, tanult zenét újraalkotni, mint saját belső tartalmaikat hangokban kifejezni. Ennek kapcsán J. L. Moreno előállt egy kreatív megoldással egy 45 éves, lámpalázban, és annak következtében kézremegésben szenvedő hegedűművész problémájára (a családja előtt magabiztosan játszott, de nagyközönség előtt az előbbi tüneteket produkálta). Azt javasolta betegének, hogy játsszon „képzeletbeli hangszeren”. Ezt képes volt remegés nélkül végrehajtani, és a következő állomás az volt, hogy valóban játsszon a pszichodráma színpadon egy kis baráti csoport előtt. Ezt követően egyre nagyobb közönség előtt is képes volt játszani. A lámpaláz-szituációt sok idegennel próbálta meg növelni, és ezalatt azt tanácsolta páciensnek, hogy improvizáljon, próbálja megalkotni saját zenéjét, inkább azt helyezze előtérbe, mint a darabokra való koncentrációt. Ennek hatására a hegedűművész magabiztosabb lett, és fokozatosan sikerült levedlenie tüneteit. De ehhez

⁵ Moreno, Joseph J. - Belső zenéd dallama: zeneterápia és pszichodráma. L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2007.

⁶ Moreno, Joseph L. – Psychodrama. Beacon, NY: Beacon House. 1, 277-314. p.

szükséges volt az otthoni imaginációs gyakorlás, valamint a zenekari realitásban való alkalmazás.

Könyvében többek között ismerteti az individuális zene fogalmát, amely dolgozatunk szempontjából fontos eleme a belső énnel való kommunikációnak, illetve a belső tartalmak felszínre hozásának. Az individuális zenélést ő pszichodráma csoportokban végzi, amelyek többnyire 5-6 főből állnak. A foglalkozások elején mindenki egy körbe ül le, és a terapeuta arra kéri a résztvevőket, hogy válasszanak a középben elhelyezett hangszerekből olyat, amellyel véleményük szerint a legjobban ki tudják fejezni magukat az adott pillanatban. Majd minden egyes tag külön zenélhet a csoport előtt, amelyet felvesznek a későbbi visszahallgathatóság érdekében. A csoport később ezt újra le tudja játszani, majd reflektálhatnak egymás játékára.

Szerinte a következő szempontokra kell odafigyelni a felvételen:⁷

1. Dinamika (hangos vagy halk) – kitüntetett figyelmet kell szentelni az erősebb kontrasztoknak. Ezek belső vívódásokat, konfliktust keltő érzéseket jelenthetnek;
2. Szervezett vagy kaotikus?
3. Hordoz-e zenei irányultságot, magabiztosságot és elszánást?
4. A tempó gyors vagy gyászos?
5. Hogyan használja az egyén a választott hangszerét?
6. Milyen hosszú az improvizáció: elnyújtott – kitárulkozó, vagy rövid: nehéz a témáról beszélnie.

A zenei improvizáció megmutatja, hogy a csoporttagok közül kiknek vannak a legsúlyosabb problémái és ebből kifolyólag előrevetíti protagonista (főszereplő) szerepüket a pszichodrámaiban.

Egy másik fontos módszer lehet a csoportos zenei improvizáció. Ebben az esetben különböző hangszínű hangszereket alkalmaznak, hogy a visszajátszáskor egyértelműen kivethető legyen a tagok játéka.

Ebben az esetben a következő elemzési szempontok az irányadók:⁸

1. Ki kezdte el a zenélést a csoportban?
2. Ki volt a csoportban zeneileg domináns?
3. Mely csoporttagok támogattak másokat muzikálisan?
4. Kik zárkóztak be saját zenei kifejezésükbe?

⁷ Moreno, Joseph J. - Belső zenéd dallama: zeneterápia és pszichodráma. L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2007. 33-39.o.

⁸ Moreno, Joseph J. - Belső zenéd dallama: zeneterápia és pszichodráma. L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2007. 40-45.o.

5. Kik tűntek passzívnak?
6. Voltak-e lázadók?
7. Zenei kommunikáció és kapcsolatfelvétel milyen vonalai látszottak kibontakozni a csoporttagok között?

A szerző legfőképpen a hangszerekkel történő játékra helyezi a hangsúlyt zeneterápiás irányultságát illetően. Azonban számunkra nagyon fontos a zeneterápia olyan formája is, amely még kevésbé ismert és elfogadott Magyarországon. Ez pedig az éneklés - énekterápia. Ehhez nem kell semmilyen hangszer, egyszerűen csak a saját hangunkkal kell megpróbálni oly módon játszani, hogy azzal ki tudjuk fejezni önmagunkat. Ehhez szükség van egy olyan csoportközre, ahol már tapasztalt énekesek segítik a tagok munkáját. Egy énekterápiás csoportot vezet Lovász Irén is, amely a „Dalolókör a Dunánál” nevet viseli (erről a dolgozatban később még szó esik). A művésznő igyekszik a foglalkozásokon biztos, nyugodt légkört teremteni, és gazdag népdalhagyományunk elemeit újra összerakni a rohanó társadalmunkban elfáradt résztvevőknek. Véleménye szerint semmi sem hathat gyógyítóbban, mintha az ember mélyen magába néz, megpróbálja felfedezni alkotóenergiáját, illetve törekvéseket tesz arra, hogy elveszített „gyökereit” visszaszerezze a magyar népdalok segítségével (lásd: Mellékletek - A Belső Hang lemezen hallható népdalok szövegei: 5. Belső Hang)

Szeretnénk felhívni a figyelmet arra: „Nincs még minden veszve. Még van idő megtalálni elveszített gyökereinket!” Életünkre ebben a társadalomban az a jellemző, hogy a jövőbe rohanunk fejvesztve, és nem állunk meg akár egy rövid időre sem átélni egy-egy léleképítő, lélekgyógyító élményt. Pedig az embereknek szükségük van saját, és egymás alkotóerejének megtapasztalására, arra, hogy ráismerjenek, ők is egy csoport teljes értékű tagjai lehetnek: az „úton” néha meg kell állni, szétnézni, és megpihenni.

2.3. Autokommunikáció

Lotman⁹ szerint az információátadásnak két lehetséges módja van: 1. ÉN-Ő, 2. ÉN-ÉN (napló, feljegyzés):

- ÉN-Ő – az információ térben halad (ÉN-szubjektum - ismert közlemény, Ő-objektum - ismeretlen), szerepcsere lehetséges, állandó mennyiségű információátadás.
- ÉN-ÉN – háttérbe szorult, az információ időben halad, az információhordozó ugyanaz, de a közlemény átalakul, és új értelmet nyer. Beiktatódik egy második kiegészítő kód a közlemény struktúrájába és átkódolódik. Itt az információ minőségi átalakulása történik. Pl. a kívülről érkező hangok hatása a belső monológra: benyomul a külső

⁹ URL2: <http://www.scribd.com/doc/53611019/Lotman-A-kommunikacio-kettefe-modellje>

ritmus. Vigotszkij: belső beszéd (speciálisan belső kommunikációra hivatott) Egocentrikus beszéd, mely korábban különül el funkcionális és strukturális vonatkozásában, mint vokálisan. Nem elgyengült külső beszéd!

Az autokommunikáció jellemző a művészi és a vallási szövegekre, de bármely szöveg képes autokommunikatívvá válni. Ennek a lotmani autokommunikációs modellnek kreatív felhasználásával alkotta meg Lovász Irén a szakrális kommunikáció elméletét (Lovász, 2011/c: 76-80.) Így sikerül másként, de azonos alapokról, az autokommunikáció szempontjából látni a művészi és vallásos szövegeket, azoknak sajátos megnyilatkozásait is, a népköltészet különös szövegeit, az archaikus népi imádságokat vagy a keserveseket, balladákat. Az archaikus népi imádság, regény, mantra nem mennyiségi értelemben ad új információt a már meglévőkhöz, hanem minőségi értelemben feltölti, felemeli az egót vagy egy közösség csoportszellemét. Az ilyen típusú szöveg nem mint információ vagy üzenet működik, hanem sokkal inkább mint kód. Átalakítja az olvasó identitását és énképét. Amikor egy szöveget kódként használunk, azt mondjuk magunknak: „Ez érint engem, ez nekem szól. Ez az én életem.” (Lovász, 2011/c: 76)

Úgy véljük, a Belső Hang c. lemez segítséget nyújt az ÉN-ÉN típusú autokommunikációban, amely hallgatója számára lehetővé teszi érzései összekapcsolását gondolataival.

3. Lovász Irén Gyógyító Hangok sorozata

Lovász Irén¹⁰ világszerte ismert népdalénekesnő, tudományos kutató, egyetemi docens. A Néprajzi Múzeum Népzenei Gyűjteményének tudományos munkatársaként ismerkedett meg Bartók Béla, Kodály Zoltán, Lajtha László és Erdélyi Zsuzsanna híres gyűjtésével. 1986-1995 között szemiotikát, kommunikációelméletet és kulturális antropológiát oktatott a pécsi Janus Pannonius Tudományegyetemen. 1995-ben védte meg kandidátusi disszertációját Szakrális kommunikáció. Népi imádságok pragmatikai, antropológiai megközelítése címmel. Terepmunkája során, az első népdalgyűjtő útjain eljutott a Kárpát-medence különböző magyarlakta vidékeire, ahol falusi parasztasszonyoktól tanulta a népdalokat, majd később az éneklés körülményein kívül népi vallásosság megnyilatkozásait is kutatta.

Húsz év termékeny és kreatív előadóművészi pálya és aktív néprajztudományi, vallásantropológiai tudományos kutatói tevékenysége fontos szintéziséhez érkezvén, így fogalmaz: „Énekesi és kutatói pályámon egyaránt tapasztalom, hogy az emberi hangnak, az éneklésnek milyen fontos lelki egészség megőrző, harmónia fenntartó funkciója volt és van, és, hogy az emberi hang milyen mértékben képes segítőül szolgálni akár élet-halál helyzetekben, sorsfordulókon is. A hagyományos kultúrákban, így a magyar népköltészetben is vannak olyan szövegek, dallamok, amelyek elmondásával, eléneklésével évszázadokon keresztül segítették a testi-lelki egészség megőrzését az emberek, főleg az asszonyok”¹¹

„Az éneknek, az emberi hangnak közismert, hatékony gyógyító ereje van” - vallja Lovász Irén¹², és 2006-ban ezekkel a szavakkal indította el a Gyógyító Hangok című lemezsorozatot, ami a Magyar Zeneterápiás Egyesület ajánlásával jelent meg. A sorozat négy részből áll:

1. Égi Hang
2. Belső Hang
3. Női Hang
4. Gyógyító Hang

Eddig az első két album jelent meg, mindkettő rövid időn belül Aranylemez lett!

Az összeállított hanganyagok célja, hogy az őseinktől örökölt tudás és eszköztár segítségével bemutassák, hogy mekkora ereje van a szakralitás, a nőiség megéneklésének, az őszinte befelé fordulásból kinövő belső hangoknak és a természet hangjának a lelki és a testi egészség megőrzésében. Az elképzelés az emberi hang segítő, gyógyító erején alapul.

¹⁰ URL3: <http://www.lovasziren.hu/hun/index.html>

¹¹ Lovász Irén – Égi hang (Sacred Voice) SVCD01. Sirenoices, 2006. Előszó

¹² Lovász Irén – Égi hang (Sacred Voice) SVCD01. Sirenoices, 2006. Előszó

A lemezsorozat első része az Égi Hang, főként régi magyar népdalokat tartalmaz, amelyek a magyarság hagyományos világképét tükrözik. Az évkör jelentős ünnepeihez - karácsony, húsvét, pünkösd - kapcsolódó dalok mellett hallhatóak Máriaénekek (az oltalmazó, gyógyító istenanya archetipikus alakja jelenik meg bennük), középkori latin nyelvű ambrózián énekek, valamint az olasz lauda az európai párhuzamokat, a népi- és hivatalos vallásosság egymás mellett élését, dinamikáját, színességét hivatott képviselni. A különleges akusztikájú felvételek a Szent István Bazilika altemplomában készültek.

A sorozat második darabja a Belső Hang lemez, amely 2007-ben jelent meg. Az alapgondolata így szól: „Miért félnek az emberek a csendtől? Így nem hallják meg belső hangjukat, pedig szép lassan visszatálhatnának a csendességhez. A jó zenét én a csend meghosszabbításának nevezem. Miért ne találhatnánk meg újra saját hangunkat, mely belső csendességünkől, a saját lelkünkől szól?” (Lovász, 2007: 1.)

3.1. A Belső Hang lemez bemutatása

A felvezetésben már említésre került „a csend, mint a jó zene meghosszabbítása”, de a csendhez tartozik az is, hogy a nagyvárosok betondzsungeleinek nyüzsgő életmódjából és zajhalmazából kiszabadulni vágyó ember a természetbe menekül. Jobban mondvá visszatál az évszázadok során egyre elidegenedettebbé vált emberi lényünk alapvető szükségletéhez, a természetközelséghez - ahol az öt őselem együtt van jelen, és biztosítja a csendre szomjazó ember számára azt a lehetőséget, hogy meghallja a természet és a saját belső hangját. Lovász Irén szerint a Belső Hang egy „meditatív belső utazás, az én legmélyén szunnyadó őserők fölébresztése érdekében. A négy természeti őselem: a föld, víz, tűz, levegő bennünk rejlő energiáinak felszínre hozása a zene, a harmónia természetes eszközeivel.”¹³

A lemezen öt (4+1) tétel található, melyek címükben is tükrözik az elemeket. A népdalokhoz választott hangszerek is ezt hivatottak kifejezni. Az emberi (női) hang - mint a legalapvetőbb húros hangszer - összekapcsolódik az elemeket kifejező hangszerekkel. A hangzóanyagon a legősibb magyar imádságok, archaikus magyar népdalok kaptak helyet, amelyet a világ különféle népeinek tradicionális hangszerei kísérnek.

A Belső Hang lemez terapikus lehetősége a szerzőnek abban az alapvető fontos elképzelésében gyökerezik, ahogy fölépíti és megindokolja a tételek egymásutánját, illetve a

¹³ Lovász Irén – Belső Hang (Inner voice) SVCD02. Sirenvoices, 2007. Előszó

belső énünkhöz való viszonyát. Lovász Irén¹⁴ elképzelése szerint ugyanis a négy tétel egymásutánja egy személyiségfejlődési utat vázol fel:

1. A Föld a születés előtti élet helye, az anyaméh befogadó, életet adó barlangját idézi. Színe: barna. A föld a gyökér lakóhelye, őseink hagyatéka, a stabilitásunk alapja, az élet lehetősége. Az első tételt az ausztrál bennszülöttek ősi hangszerével, a didgeridooval jelenítik meg.
2. A Víz magzatvíz, a vízimalom a személyes bánatok lejárattását, kipörgetését, feldolgozását segíti. Színe: kék. A víz a legmegnyugtatóbb, legellazítóbb elem, mert a magzatvízre emlékeztet, a legegységesebb purifikációs közeg. A lemezsorozat elkészítésének ötlete a Lukács-fürdőben fogalmazódott meg, mint az (ön)gyógyítás egy hatékony módszere. A vizet a kelta hárfa szimbolizálja.
3. A Tűz tisztító tűz, a szuverén egyéniség önállósodása, önmagára találása. Színe: vörös. A tűz elem kifejezése a klasszikus magyar népzenei hangszerrel, a hegedűvel történt.
4. A Levegő a legemelkedettebb tétel, a földi létezés horizontjának kitágítása a transzcendencia irányába. Színe: fehér. A levegőt a japán bambuszfuvola, a shakuhachi hangja idézi meg.
5. A Belső Hang, azaz a lemez utolsó tétele a négy elem egyvelege. A didgeridoo, a hárfa, a hegedű és a bambuszfuvola hangja adja a teljesség harmóniáját. Lovász Irén így fogalmaz: „A bennünk lévő mindenség-elemeket integráló teljesség, az elemek együttes jelenléte. A mantra az elemekhez való viszonyunkat fejezi ki. A teremtés extatikus körtáncát, a létezés örömét hirdeti a női-férfi pólusok megjelenésével, a jin-jang, az apai-anyai, ádám-évi archetípusok megidézésével.” (Lovász, 2011/b: 10.) Az ötödik tételben nemcsak a különféle hangszerek emlékeztetik a hallgatót a négy elemre, hanem a mantra szövegében is megjelennek ezek a minőségek. A fa elemre utal a mantra első versszakának ismétlődő sora: „Én magam a tengely. Én magam a tengely.” Ez után következik egy eredeti moldvai népdal, melynek dallamára született a mantra-rész is. (A népdalok szövegeit lást: Mellékletek 6.1.)

¹⁴ Lovász Irén: Női hang a magyar népköltészetben és a mindennapokban, avagy a dalolás terapeutikus lehetőségei. Előadás kézírata. III. Gyakorlati Gyermekpszichiátria Gyermekorvosoknak és Gyermekkel foglalkozó szakembereknek. Balatonfüred, 2011.szeptember 8-10.

3.2. A Belső Hang lemez alkalmazási területei

A Belső Hangot különféle területeken alkalmazzák. Hallgatják a népdalokat kedvelők, azok, akiket megérintett a négy elem és a természet megidézése, de a gyógyulni vágyók is. Lovász Irén több visszajelzést kapott a világ különböző pontjairól, amelyekben arról számolnak be, hogy hogyan segítette őket át nehéz élethelyzeteiken a Belső Hang (lásd: a Belső hang a hétköznapiakban c. fejezetben). A lemezt hivatásos zeneterapeuták is használják munkájuk során. (Lovász, 2011/b: 18.):

Felicity Cook hangterapeuta Cambridge-ben:

„Elkészítjük azt a maszkot, ami azt mutatja, kinek is érezzük magunkat mélyen legbelül, anélkül hogy kritikus hangunk az utunkba állna. A Belső Hang lemezt használom az egész hétvége során arra, hogy az embereket sikerüljön ráhangolni arra, hogy mi is van legbelül.”

Suzi Tortora táncterapeuta New York-ban:

„Zenédet nagyon megindítóan tartom. Naponta alkalmazom táncterapeutaként a munkámban... A te estéli imádságot használom arra, hogy kisgyerekeket meditatív állapotba hozzak ahhoz, hogy a nagy fájdalmat el tudják viselni.”

Hazánkban is használták már terápiás célból, a Magyar Zeneterápiás Egyesület vezetője, Dr. Konta Ildikó alkalmazza különféle terápiás csoportoknál, valamint Dr. Pászthy Bea és Dr. Rozgonyi Emőke használták a SOTE I. sz. Gyermekgyógyászati Klinikán, főként anorexia nervosában szenvedő serdülőknél. Lovász Irén Dalolókört tart a Dunánál, ahol a magyar népdalok tanulása és éneklése mellett időnként az albumon szereplő mantrát is eléneklik. A felsorolt alkalmazási területekről vett példák mellett további esetek is bizonyítják a Belső Hang c. lemez létjogosultságát a gyógyításban (lásd: A kutatási eredmények ismertetése c. fejezet).

4. Egy új zeneterápiás út bemutatása

A dolgozat elméleti háttérét az irodalomjegyzékben felsorolt szerzők és műveik biztosították, amelyek zeneterápiás fogalmak definíciójával és módszerekkel alapozták meg kutatásunkat. Amellett, hogy saját élménnyel rendelkezünk (festés Lovász Irén zenéjére, résztvevő megfigyelés a Vadaskert Alapítványánál, résztvevő megfigyelés a Dalolókörben), mélyinterjút készítettünk a szakma elismert képviselőivel Dr. Konta Ildikóval - a Magyar Zeneterápiás Egyesület alapítójával, valamint Dr. Rozgonyi Emőkével, a SOTE I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika művészetterapeutájával. Mindemellett a tavalyi évben részt vettünk konferenciákon, ahol a szakma különféle módszereiről hallottunk. (KRE: EASA Sacred communication and Healing. Szakrális kommunikáció és gyógyítás 2011.július 4., A Magyar Zeneterápiás Egyesület nyílt napja., Budapest, 2012. február)

4.1. A zeneterápia Konta Ildikó szerint

Magyarországon a zeneterápiás képzés és a foglalkozások még gyerekcipőben járnak. Bár jelentősége egyre nő, sokak számára még ma is ismeretlen ez a terület, mások pedig szakszerűségét, hatékonyságát kérdőjelezzik meg. Az 1970-es években alakult meg az első Zeneterápiás Munkacsoport Magyarországon, amely a Magyar Pszichiátriai Társaságon belül jött létre, majd később létrejött a Magyar Zeneterápiás Egyesület is. Lengyelországban és Ausztriában ekkor már javában folyt a képzés, míg itthon csak az ötlet fogalmazódott meg, hogy hogyan, hol és kik indítsák be a képzést. 2012 márciusában Dr. Konta Ildikót, a Magyar Zeneterápiás Egyesület alapítóját kérdeztük a mai magyarországi zeneterápia helyzetéről, valamint Lovász Irén Belső Hang lemezének művészetterápiás felhasználási lehetőségeiről.

Dr. Konta Ildikó klinikai szakpszichológus, zeneterapeuta. 1970-ben végzett az ELTE-n, pszichológia szakon. A '70-es évek elején tudatosan kezdett tanulni a zene terápiás lehetőségeiről, ekkor még itthon nem volt rá lehetőség, így '73-tól külföldi konferenciákra, kurzusokra járt. Tanulmányai végeztével a Pszichiátriai Rehabilitációs Intézetbe került, ahol az első zeneterápiás foglalkozásokat tartották. 1965-ben Pomázon egy munkaterápiás intézetben arra lett figyelmes, hogy amikor elkezdtek énekelni, akkor a megtört lelkű, megtört arcú betegek kivirultak. Különösen nagy hatással volt rá egy általában fejét lehorgasztó, gondolataiba merülő férfi, aki időnként leült a zongorához és játszani kezdett. A skizofrén férfi a zene, zenélés hatására szinte átváltozott, a testtartása is kiegyenesedett. Ez a meghatározó élmény indította el a zenével történő gyógyítás útján.

Dr. Konta Ildikó érdeme, hogy jelenleg a felsőoktatásban helyet kapott a zeneterapeuta képzés. 1984-ben leendő orvosoknak, pszichológusoknak, valamint zeneszerzőknek tartott sajátélményre épülő kurzust. A gyakorlati hétvége célja az volt, hogy bemutassa, milyen az,

amikor a zenét eszközként használják. Amikor valaki hangszeren tanul játszani, vagy zenét tanul, akkor a zene az cél, nem pedig eszköz. Amikor arra használják a zenét, hogy gyógyítson, akkor eszköz - de vigyázni kell vele, mert Janus-arcú: Minden zenének van valamilyen hatása - lehet vele gyógyítani, de ártani is. Konta Ildikó Bagdy Emőkével és Urbánné Varga Katalinnal szövetkezve vívta ki, hogy hét év Canossa-járás után valamelyik felsőoktatási intézmény befogadja a képzést. Annak ellenére, hogy egy ingyenes sajátélményt megajánlottak, nem fogadták be a képzést. Az ELTE „túl zenének”, az Akadémia pedig „túl pszichológiának” tartotta. Végül a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolán (amelyet később az ELTE részévé vált) indult el a zeneterapeuta képzés, bár a tanárok még nem diplomás zeneterapeuták voltak, de külföldi kurzusokon és konferenciákon sajátították el a szakmát.

A terápia lefolyása Konta Ildikó elmondása alapján többféleképpen zajlik. A legelső terápiákon - és még most is alkalmazza - zenei háttérű képzőművészeti foglalkozásokat tartott heterogén csoportoknak (elmebetegek, szenvedélybetegek, stb.), akik először meghallgatták a hanganyagot, majd újra és újra egyre halkabban, mire az alkotás elkészült, a zene is elhalkult. Kezdetben sokan idegenkednek attól, hogy rajzoljanak, mert úgy vélik, hogy nincs hozzá tehetségük, ezért úgy építette fel a gyakorlatokat, hogy először a résztvevők ismerkedjenek meg a technikákkal és a különféle anyagokkal - papírtépés, kollázs, montázs -, majd lassan eljutottak a festésig, rajzolásig. Ezért szükséges, hogy a terapeuta ne csak a zenéhez értsen, hanem a képzőművészet területén is jártas legyen - tudnia kell rajzot elemezni, ismernie kell a színek szimbolikáját. A terápia 8 foglalkozásból állt. Később eljutottak odáig is, hogy a különféle zenékre maguk választották ki az eszközöket egy asztalról, szabadon alkothattak. Később Urbánné Varga Katalinnal kitalálták (1984), hogy fogjanak össze és csinálja mindenki azt, amihez ért. Így született meg az ötlet, hogy többnapos kurzusokat rendezzenek, ahol néhány óra elméleti bevezető után többféle művészeti foglalkozásokban részesüljenek. Másfél napig zeneterápián, másfél napig zenei háttérű festésen és másfél napig hangképzésen és táncon vett részt a csoport. A kurzuson olyan gyakorlatokat végeztek, melyek például egy zenetanár számára szokatlanok lehetnek. Itt nem zenéltek, hanem hangokat adtak ki, nem ritmikusan táncoltak, hanem hajladoztak vagy buborékban képzeltek el magukat, nem konkrét dolgokat rajzoltak, hanem például hangokat. Ehhez persze társultak felvezető gyakorlatok, mint a vezetett imagináció - zenés képeltetés, amikor a fantáziát megnyitották. Először hallották a hangokat, majd elképzeltek, és végül papírra vetették. Később jöttek a provokatív zenék, melynek célja a meghökkentés volt: olyan zenét próbáltak keresni, melyet a résztvevők nem ismernek (ezért fontos megnézni a terápiás közegben résztvevők végzettségét, mert a különböző csoportok különböző zenei kultúrával rendelkeznek).

Az egyik legfőbb kérdés, hogy milyen zenét használjon a terapeuta. Mi a jó zene? Erre a válasz Konta Ildikó szerint az, hogy mindenkinek más. Attól is függ, hogy mi a terápia célja és kik a résztvevők. Zeneterápiát magzati kortól egészen a halálig, mindenkinél lehet alkalmazni, betegeknél és egészségeseknél is, de nem mindegy, hogy mit. Fontos az azonosság elve - hogy tudjon az illető azonosulni azzal, amit hall. Aki a mai kor zenéjén nőtt fel, annál nem lehet rögtön Bachkal indítani, de előbb-utóbb igen. A zene hatással van a hangulati életünkre, mobilizál, megnyitja a befogadás és a közlés kapuit. Nagyon széles körben alkalmazható, segít a tanulásban (Mozart zenéjére a matematikai funkciók megjavulnak), fejlesztésben, gyógyításban. A hang rezgés, megrezegteti a levegőt, valamint a sejteket, ezért nem csak lelki hatásról, hanem fiziológiai hatásról is beszélhetünk. A zenére az erek ellazulnak vagy összerándulnak, a légzés és a szívverés ritmusa is megváltozik (Nem véletlen, hogy autózás közben a dübörgő, ritmusos zene hatására pillanatok alatt eléri a 200 km/h-s sebességet - akaratlanul is, mivel a vezető egész teste-lelke átveszi a ritmust.). A zene nyugtatni, relaxálni, de izgatni, stimulálni is tud. Terápiás hatás akkor történik, amikor katarzis következik be.

A zene mindenkire hat. A zenei memória marad a legtovább ép, így időseknél különösen jól használható. Lehet valaki demens, de ami élete során mély élményt keltett benne, az megmarad. Van úgy, hogy az illető már a nevét sem tudja megmondani, de egy ismerős zene előhossa az emlékeket (Egy idős úr elfelejtette, hogy van felesége, de amikor Mendelssohn nászindulóját meghallotta, előjött az esküvője emléke). Vigyázni kell, hogy milyen zenét tesz be a terapeuta, a páciensek hangulatától is függ, hogy épp melyik zene lesz rá jó hatással. A depressziós betegek (aki magába roskadva néz, nem eszik, nem mosakodik) indítékszegények, ezért a zenével megpróbálják serkenteni őket, de a Janus-arcúság itt is előjön - a vidám zene pozitívan is hathat rá, de ki lehet vele provokálni az öngyilkossági szándékot megvalósítását is. Egy másik alkalmazási területre példa, hogy óvodákban a délutáni alváskor a gyerekek nem akarnak aludni, ilyenkor egy megfelelő zenével lehet rájuk hatni - a barokk zenék 2. tételei általában andante tételek, melyek lassú ritmusára könnyebben elalszanak. A terápiás hatás 8-10 alkalom után figyelhető meg. Felmerül a kérdés, hogy elég-e a terápia, vagy csak a gyógyszeres kezelés mellé javasolják. A válasz megint csak az, hogy attól függ, milyen betegekről van szó. Van rá példa, hogy a zeneterápia magában is elégnek bizonyul (Például egy szenvedélybetegnél előfordult, hogy le tudott szokni az alkohorról a terápia segítségével úgy, hogy a terápia végeztével minden nap bement a könyvtárba és meghallgatott egy lemezt. A másik példa egy pszichiátriai eset, akinek csak a gyógyszereket írták fel eredménytelenül, míg nem elment a terápiára, ami nagyobb hatást gyakorolt rá.). A szakmában úgy fogalmazzák meg ezt a jelenséget, hogy a személy tárgyat váltott. Állításuk

szerint, amikor a terápia elvesz valamit, ad helyette valami újat, valami mást (Az egyházi csoportok is ilyen módon segítenek - az alkohol helyett a hitbe kapaszkodnak). Alternatívát is nyújt, segít abban, hogy teljesebben tudják élni a mindennapokat, jobb életminőségben.

Konta Ildikó otthonában gongterápiával is foglalkozik. A gong hangja különleges hallás- és rezgésélményt biztosít, mivel nagyon széles hangspektrummal rendelkezik. A terápiában használt gongokat Németh Jenő készítette alumíniumból. Hét gongból áll, a rezgése a hét csakrára (gyökér, szakrális, napfonat, szív, torok, harmadik szem, korona) van beállítva. A terápiára érkezőket a kezdés előtt és után is „gongoltatja”. Gyerekeknél megfigyelhető, hogy a terápia előtt az alsó gongok hangját élvezik, míg miután csökkent bennük a feszültség, a terápia végeztével a felsőbb hangok tetszenek jobban. Vagy, ha valaki pszichológushoz megy, vagy interjút készít, akkor az idegesség megfigyelhető az alapján, hogy a torokcsakránál van egy kis elakadás.

Dolgozatunk fő irányvonala a Belső Hang lemez terápiás felhasználása. Dr. Konta Ildikó is használta már több alkalommal a lemezt különféle csoportterápiákon. Lovász Irénnel akkor ismerkedett meg, amikor a népdalénekesnő a képzés iránt érdeklődött. Az énekesnő a népzene szeretete volna beintegrálni a terápiás módszerek közé - a személyiség fejlesztésénél helyet kapott volna -, de ezt nem sikerült kivívnia. Úgy gondolja, hogy ez egy nagy hiányosság, mellyel veszített a magyar zeneterapeuta képzés, ettől függetlenül alkalmazza Lovász Irén zenéjét a terápiák során.

Mikor Lovász Irén felvetette az ötletet, hogy tervez egy terápiás lemezsorozatot (Égi Hang, Belső Hang, Női Hang, Gyógyító Hang,) elmondta az ötletet Dr. Konta Ildikónak. Amikor az Égi Hang lemez után a Belső Hang stúdiófelvétele is elkészült, Lovász Irén elküldte a terapeutának véleményezésre, akiből katarzist váltott ki, melynek eredményeképpen megszületett az alábbi vélemény, melyet rögtön papírra vetett: *„Több mint ének, több mint mantra, az univerzum és a magyar népköltészetünk rajta keresztül megnyilvánuló, összefonódó csodái ezek a hangok! Nagyon nagyra értékelem és hiánypótlónak tartom. A magyar kollektív tudattalan gyökereiből táplálkozó lélekgyógyítás zenei hangjait érzem kiáradni a lemezből. Ezek valódi gyógyító hangok!”* Ezek a gondolatok a Belső Hang lemez borítójára kerültek és ajánlásként szerepelnek.

Konta Ildikó szerint Belső Hang lemez nagyon megosztó. Van, akiből első hallásra borzadályt vált ki (a mantra részre fehér vérfarkas festése), vagy nem bírja végig hallgatni, de voltak olyanok is, akik extázisba, eufórikus állapotba kerültek és katarzist váltott ki belőlük. A terapeuta észrevétele a zenével kapcsolatban az volt, hogy egyénfüggő, hogy kiből mit vált ki a lemez. Az egyes emberek lelkének színességén és befogadóképességén, orientációján múlik, hogy mi az, amit el tud fogadni, beleillik a tradicionális rendszerükbe, és mi az, ami

annyira idegen a fülüknek, hogy az már a lelküknek is.. A lemez pozitív és negatív értelemben is katarzist tud kiváltani, de aki egy kicsit járatos a népzeneben - akár csak annyira, hogy néha meghallgatja -, az sokkal hamarabb befogadja és azonosulni tud vele. A terápia során részleteket hallgatnak a lemezeiről, egymás után többször meghallgatják, majd festenek rá, főleg önismereti csoportokban.

Beszélgetésünk befejezéseként Dr. Konta Ildikó így fogalmazott az énekesnőről: *„Lovász Irén olyan, mint egy antenna ég és föld között - ez lehet jó is, meg rossz is. Ha valaki meghallgatja, akkor nem csak a saját belső hangját találja meg, hanem az univerzum és a személyiség közötti utat is. Nem marad meg a testi mivoltunkban, túlrad az aurális határainkon. Én-kitágító hatása van. A Belső Hang program zene - de széppé teszi, hogy olyan népzenekeket választott, melyek tükrözik azt, hogy a mi népzeneink mennyire kifejezi az univerzummal való, az egyén és az univerzum közötti szerves összefüggést.”*

4.2. A Belső Hang lemez felhasználása anorexia nervosában szenvedő serdülők terápiájában

2012. március 28-án interjút készítettünk Dr. Rozgonyi Emőkével, aki a SOTE I. sz. Gyermekgyógyászati Klinikáján művészetterápiás tevékenységet végez. „Lelki egészségünk ápolásának Magyarországon még egy kevésbé ismert formája a művészetterápia. Ez a terápia alapvetően három művészeti ágra alapozza munkáját: mozgásra, zenére és képzőművészetre.” – olvasható a doktornő egy korábbi, 2009-ben megjelent cikkében.¹⁵ Szerinte a művészetterápia a valósággal való kapcsolatra ad lehetőséget, a résztvevők számára segítséget nyújt abban, hogy megtapasztalják a saját teremtő erejüket. A terápiás munka a csoportban lévő alkotásra helyezi a hangsúlyt. Egy adott munka a csoporttársak más és más szempontból történő (mindenki a saját észlelési mezőjének megfelelő) véleményezésével a készítő számára új kontextusba kerülhet. Az alkotónak ez által lehetnek olyan felismerései, amelyekre reflektálhat saját belső folyamataiban, esetlegesen beépítve azokat újra formálhatja korábbi alkotását. Az átalakítás egy próbálkozás -„játék a valósággal” -, mely segíti többféle megoldási lehetőség feldolgozását, és ezzel gyarapodhat a betegek kreativitása, abból adódó problémamegoldó képessége.

A klinikán elsősorban sürgős eseteket kezelnek. A krónikus betegségekben, pl. anorexia nervosában¹⁶ szenvedő betegek súlyos, akár életveszélyes állapotban (amelynek

¹⁵ URL4: http://www.csaladinet.hu/hirek/életmod/egeszseg_orvos-valaszol/11422/muveszetterapia_a_lelki_egeszseg_apolasara

¹⁶ URL5: „Az anorexia nervosa egy pszichés betegség, az evészavarok egyik alapvető típusa. Az anorexia szó szerinti jelentése az étvágy elvesztése („orexis” = vágy, „an-orexis” = vágy elvesztése). A nervosa kiegészítés a betegség pszichés (idegi) eredetére utal. A köznyelvben gyakran anorexiának rövidítik, ami azonban helytelen. Anorexia az orvosi nyelvben csupán étvágytalanságot jelent a kiváltóoktól függetlenül. A betegséget elsőként a francia Ernest-Charles Lasègue és a brit William Gull írta le 1873-ban. Ennek az evési problémának fő

pszichoszomatikus nyomai vannak) kerülnek be. Először egy szomatikus kivizsgálással kezdenek, amelyet egy pszichológiai diagnosztikus vizsgálat követ. Ezután kezdődik az egyéni terápia, valamint indokolt esetben a család- és csoportterápia is (ezek általában párhuzamosan folynak). Ha az anorexia nervosa diagnózisával kezelt beteg már elért egy megfelelő súlyt, elhagyhatja a kórházat, de a kezelések még nem érnek véget teljesen (egyéni- és csoportterápiában vannak utánkövető intézkedések is). Léteznek úgynevezett diagnosztikus, művészetterápiás csoportok is, ahol egy-vagy két hetet ott tölt a gyermek. Ezek végén a beteg egy zárójelentést kap, és diagnózisának megfelelő terápiát javasol nekik a szakorvos (ambulánsan hétfőként zajlik egy visszajárókból összeállt művészetterápiás csoport). „Léteznek nyári, egyhetes, intenzív művészetterápiás táborok is, ahol egy-két hetet eltölthetnek a gyerekek. Dr. Pászthy Bea¹⁷ és jómagam egy ilyen foglalkozáson dolgoztunk Lovász Irén Belső Hang c. lemezével 2010-ben. Egy terápiás nap 6-7 órát vett igénybe. A táborba egyébként azok mehettek, akik egész évben részt vettek a különböző csoportunkban, meghívásos alapon. Az anorexia nervosában nagyon jellemző az, hogy a külső történéseket megélik a fiatalok, de a belsőket nem. Egy gátat szabnak, amely segítségével védeni próbálják magukat...de ez több tényező egybeállása. A Belső Hang segít egy belső elmozdulást elérni. A terápia technikája az volt, hogy fekvő relaxációs helyzetben hallgatták meg a lemez egy-tételét. A relaxációból később a képzőművészettel jöttek ki, így az alkotás egy nagyon mély állapotban történt.”

Ennek megfelelően egy nap menete a következő volt:

1. Relaxációs állapotban (fekvő helyzetben) zenehallgatás
2. Képzőművészet - alkotás
3. Csoportmegbeszélés

Minden egyes tétel egy napot jelentett:

1. Víz – *Akvarell* segítségével alkothatták meg saját belső vizüket. /Az elkészült képeket lásd: Mellékletek: 1-4. ábra/
2. Föld – Megtapasztalhatták az *agyag* alakíthatóságát, formálhatóságát. /Az elkészült képeket lásd: Mellékletek: 5-7. ábra/
3. Levegő – Az előkészítés *illatokkal, kendőkkel* történt. Ezután *porpasztell krétával* rajzoltak. /Az elkészült képeket lásd: Mellékletek: 8-10. ábra/

jellemzője, hogy a beteg drasztikus mértékű fogyásra törekszik. Orvosi esetnek tekinthető az, aki legalább 15%-kal könnyebb, mint a legkisebb normális súlya. Az önéheztetéshez gyakran társul kényszeres tornázás is. Mindezek hátterében az áll, hogy az anorexiás személy testképe torzult, túl kövérnek látja magát. A betegség azért is figyelemre méltó, mert a kialakulása után a halálozási arány eléri a 8-9%-ot.”

¹⁷ Semmelweis Egyetem, I. Sz. Gyermekgyógyászati Klinika, egyetemi docens.

4. Tűz – *Szénkrétával* egy teljesen fekete alapot hoztak létre, ebből papírsebkendővel meg kellett találni a fényt, s később azt a részt lehetett színekkel kitölteni. /Az elkészült képeket lásd: Mellékletek: 11-12. ábra/
5. Belső Hang – A négy elem szintéziseként ez volt a terápiás folyamat lezárása, amelyet a Csokoládé c. film levetítése, valamint egy összegző csoportmegbeszélés követett.

A doktornő hozzátette, hogy az első héten csak a vízzel foglalkoztak, ahol Lovász Irén Belső Hang lemezének Víz tétele egy napon kapott szerepet:

„Terveztük, hogy a többivel is dolgozunk, csak olyan mély tartalmakat hozott elő ez a víz téma, illetve egyáltalán ennek a hanganyagnak az összekapcsolása a képzőművészettel, hogy nem volt érdemes tovább rohanni. Itt látszik az, hogy a csoportdinamikát maga a csoport is alakítja. Tehát nem volt tudatos, hogy a vízzel kezdtük a terápiás folyamatot.”

„Az anorexia nervosa betegségben szenvedők úgy viselkednek, mintha a belső érzések meghaltak volna bennük, ezt alexithymiának¹⁸ nevezzük. Ez nem azt jelenti, hogy nincs mimikájuk, mindösszesen egy szelíd mosolyt viselnek az arcukon, de legbelül nem élnek át semmit. Ez a hanganyag abban segített, hogy érzéseket, érzeteket keltett bennünk, amelyeket nem biztos, hogy meg tudtak ragadni. A tételek meghallgatása során valahogy mégis át tudták tenni azokat a képzőművészetbe, és társaik segítségével fel tudták ismerni, meg tudták fogalmazni. Nagyon távol vagyunk még ilyenkor attól, hogy ezeket a beteg feldolgozza, illetve megkeresse, hogy miért vannak benne. De a lemez nagyon sokat segített a terápiájukban, ez az egyik legfontosabb lépés volt.” A következő héten vették elő újra a hanganyagot, és minden tétel – a fentiekben említett módon - egy-egy terápiás napot foglalt magába.

Arról, hogy milyen gyakran használják még egyéb művészetterápiás eljárásokban Lovász Irén Belső Hang c. lemezét, úgy nyilatkozott a doktornő, hogy időnként beépítik egy-egy folyamatba, továbbá hozzátette, hogy interjúnk elkészítése előtt egy hónappal egy ambuláns csoporton úgy festettek a gyerekek, hogy mindenki saját kedvenc zenét hozhatott. Azon keresztül próbálták a személyiségjegyeiket felismerni, ezt a foglalkozást a Belső Hanggal indították annak érdekében, hogy megnézzék, hogyan tudják a zenét az alkotással összekapcsolni.

Kíváncsiak voltunk arra, hogy milyen reakciót váltott ki a fiatalokból a zene első meghallgatásra, erre a kérdésre a következő választ kaptuk: „Igazából a mai kamaszoknak ez

¹⁸ URL6: Az *alexithymia* fogalmát P.E. Sifneos és John C. Nemiah alkotta meg 1972-ben. (a betegség elnevezése a görög a - hiány, lexis – szó, thymos – érzélem kifejezésekből tevődik össze) Az *alexithymiában* szenvedők nehezen ismerik fel belső érzelmi változásaikat, s mivel kényelmetlenséget okoz számukra, így elfojtják azokat. Ennek következtében nehézséget okoz számukra belső tartalmaik kifejezése is.

a zene furcsa, nem ehhez vannak szokva. Volt, akit borzasztóan irritált, az ingerültség jött belőle elő. Volt, akire egészen másképp hatott. Nem homogén az, hogy hat ez a zene.”

Ahogy azt Dr. Rozgonyi Emőke is említette, mind 2009-es cikkében, mind az interjú alatt, a művészetterápia segítséget nyújt az embereknek abban, hogy önmagukat megalkossák. Ez történhet mozgással, zenével, képzőművészettel, valamint ezek ötvözetével. Dr. Pászthy Bea vezetésével egy olyan módszert dolgoztak ki anorexia nervosában szenvedő, serdülőkorú fiatalok számára, amely európai szinten egyedülálló, kimagasló eredményeket mutat. A terápia lényege, hogy a Belső Hang c. lemezt egyfajta belső tartalmakra való ráhangoló eszközként alkalmazzák. Annak érdekében, hogy minél mélyebben zajló folyamatokat elérjenek, az egyes tételek meghallgatása relaxációs állapotban történik. Ebből az állapotból pedig a képzőművészet segítségével távoznak (rajzolás, festés, maszatolás). A csoport a nap zárásaként megbeszéli egymás közt, hogy milyen érzés volt megalkotni munkájukat, a tagok visszajelzést adnak egymás műveire. Ennek segítségével a beteg tehet olyan felismeréseket, amelyek segítik önmaga megismerésében, és esetleg beépítheti azokat saját szelfjébe. A lemez hallgatása az első és egyben legfontosabb lépés ahhoz, hogy az anorexia nervosában szenvedő betegekben a belső érzetek felszabaduljanak, és esetlegesen felismerésre kerüljenek. Ennek révén segítséget nyújthat az alexithymiás állapotból való kimozdulásra is.

Dr. Pászthy Bea így vall az általa alkalmazott új módszerről:

„A Belső Hang lemez egy intenzív egy hetes terápiában arra használjuk, hogy előhívjuk az őselemek szimbolikus és archetipikus jegyeit. Minden nap egy elemre fókuszálunk (első nap a Víz, második nap a Föld, harmadik nap a Levegő, negyedik nap a Tűz a téma), s az adott személyiséget kapcsolni, viszonyítani próbáljuk az adott elemhez. Kiegyensúlyozva ezzel a test és lélek, gyerek és család, múlt és jelen, természet és nőiség viszonyát. Hisz a nőiség teljes egészében nagy krízisben találja magát ezekben az esetekben. A női erők és értékek felszínre hozására és stabilitására törekszünk az archetipikus női attitűdök segítségével. A Belső Hang szintézis belső utunk megtalálásában segít. Gyökerekkel, szárnyakkal dolgozunk. Mindazzal, ami a kamaszokat érdekli: Megtalálni a földet, ahonnan származunk, megtalálni egyéni és nemzeti identitásunkat, aztán elröpülni ki-ki a maga útján. A kamaszokat ezt érdekli, nagyon szertik ezt a zenét és ezt a művészetterápiás módszert. Ez a módszer beindítja a pszichoterápiás folyamatokat, melynek célja, hogy fölépítsék a harmonikus kapcsolat a testükkel, anyaföldjükkel, saját nőiségükkel, identitásukkal. Meggyőződésem, hogy a Belső Hang CD-vel, az előadó női archetipikus tulajdonságaival megtaláltuk a legjobb utat a gyógyító céljaink eléréséhez.” (Lovász, 2011/b: 20.)

4.3. Dalolókör a Dunánál

„A dalolás testi-lelki öröméért, egészségünk és harmóniánk fenntartásáért, az ősök hagyatékának megismeréséért, a hagyományainkban rejlő értékek és erők felfedezéséért, kincseink újra birtokbavételéért, népdalaink éneklésének korlátlan lehetőségeiért most végre összejöhetünk keddenként dalolni a Dunánál, a Bem rakparton.” Ezekkel a hívószavakkal indította Lovász Irén 2008-ban a Dalolókört a Lánchíd lábánál található Budavári Művelődési Házban, ahol évek óta heti rendszerességgel, keddenként hat órától várja magyar népdalokkal az érdeklődőket. Nem véletlen a helyszín és a „Dalolókör a Dunánál” megnevezés, hiszen az énekesnő József Attila verséből választotta mottóját:

„Én úgy vagyok, hogy már száz ezer éve
nézem, amit meglátok hirtelen.
Egy pillanat s kész az idő egésze,
mit száz ezer ős szemlélget velem.”
(József Attila: A Dunánál)

A versnek különös jelentősége van, nem csak azért, mert a foglalkozás ihletadó verse és időről időre a résztvevőkkel közösen elszavalják, hanem azért is, mert a művésznő egy napon született József Attilával.

Az összejövetelek menete szertartásosan zajlik. A ráhangolódás kedvéért az első gyakorlatot sötétben, körbeülve végzik, a meditatív légkört fokozva egy gyertya lángja világítja be a termet. Ez egy hangképző gyakorlat, ugyanaz, amellyel majd az összejövetel záródik. Lovász Irént idézve: *„Ez egy hanglétra a testben. Én belső hangmasszázsnek nevezem. Saját hangunkkal járjuk be saját testünket. A létrametafora és a testtudatosság segít elképzelni azt, hogy az én valóban létra Föld és Ég között. Másik, amit használunk a barlangmetafora. A szájüreget barlanghoz hasonlítjuk, amelynek minden üregét bejárjuk. Nem hagyjuk figyelmen kívül a barlang - archetipikus szimbolikus jelentéseit, ami a meditációt a nőiség, a földanya, az anyaföld energiáinak irányába tereli.”* A dalolás ezt követően világosban történik, az új népdalok megtanulásához és a régiak felelevenítéséhez egy daloskönyv nyújt segítséget, valamint az eredeti, archív hangfelvételek. A daloláskor különös figyelmet fordítanak az évkör ünnepeihez kapcsolódó énekes hagyományokra, az érzések változását jelző és azokat megélni segítő dalokra - a dal, a szó teremtménye épülő áldásokra, köszöntőkre, mágikus varázsszövegekre. Lovász Irén meggyőződése, hogy a kimondott szónak teremtménye ereje van, így a hatékony rituális szövegek ma is segítően használhatóak a hétköznapiokon és az ünnepeken is. (Lovász, 2011/b: 28.)

„Ezek a dalok és a dalok éneklése, mint bizonyos hasznos szövegek recitálása valóban képes valóságot teremteni, csakúgy, mint a hatékony mágikus, gyógyító szövegek tették a hagyományban évszázadokon keresztül. Tehát nemcsak leírják, hanem teremtik a valóságot. Az austini beszédaktus-elmélet értelmében nemcsak konstatálják, hanem konstituálják a valóságot. Azok valóságát, akik tudják és merik használni e szavak és dalok erejét. Az éneklés különös kóddal erősíti a népdalszövegek hatékonyságát. Azt mondanám, ezeknek a hagyományos népdalszövegnek eléneklésével egyének és közösségek bizony képesek önmaguk számára új valóságot, új identitást teremteni.” (Lovász, 2011/b: 28.) Az alábbiakban olyan vallomások következnek, melyek alátámasztják a Dalolókör és a népdalok éneklésének pozitív hatását a mindennapokban.

Válogatás a Dalolókör tagjainak vallomásaiból (Lovász Irén, 2011/b: 24-27.):

- „Felemel. Felpezsdít. Életre indít. Elgondolkodtat. Szárnyakat ad! Megnyugtat. Elaltat. Nővé tesz.”
- „...a szívek legmélyéről föltörő, bölcseletet közvetítő szövegek és a hozzájuk társult különös dallamok révén - nem tudom másként mondani - hazataláltam? Ezek hazahoztak engem!”
- „A multik világából becsöppentünk egy igazabb, a szívünkhöz sokkal közelebb álló világba, ahol mélyebb húrok szólalnak meg, ahol érezzük, tanuljuk a hagyományokat, ahol a lélek a fontos, nem a pénz. Nagyon jó, hogy van olyan hely, ahová fáradtan zuhanunk be és lelkes szívvel, energiával telve jövünk el. A lelkünk átmosódik, a hétköznapi bűjt-baját elfelejtjük, az örömek felerősödnek, a bánatok kimosódnak, elszállnak.”
- „Mintha az ember hazaérne. És ezek a dalok máskor is segítenek, mint egy terápia. Úgy érzem, nagyon messziről jönnek és nagyon mélyen hatnak. Átitatnak igaz érzelmekkel, akár vidámakkal, akár szomorúakkal. Sohasem felszínesekkel. Valódi történeteket, mély tapasztalatokat közvetítenek egyszerűen, tömören... építik az embert.”
- „Ezek a találkozások és dalolások egyfajta kozmikus valóságot tükröznek vissza a múltból és valódi szakrális cselekménnyé válnak. Egy olyan ősi magyarságtudatot hoz elő a szellem mélyéről, amellyel feltöltekezve elérhetővé válik a hovatartozásom.”

„Az archaikus népdalok éneklése játékon van alapul. A dalok a múltból jönnek, igaz üzenetet hoznak az ősöktől, az elődökről, megérintik az én legmélyét, kitágítják az egyén tér és időérzékelését. A népdalok éneklése felemel, revitalizál, feltölt, megnyugtat, ellazít, megerősíti a nőiséget, a női hangot és a női öntudatot, kiegyensúlyozza a belső ént, segíti

megtalálni a gyökereket, segít hazatalálni. Segít átélni és feldolgozni személyes életkrízist, mint egy családtag elvesztését. Ezek a dalok tisztítják a belső ént.” (Lovász, 2011/b: 28.) Akárcsak a Belső Hang lemez, melynek utolsó tételét, az album címadó dalát, a Mantrát időről időre közösen is elénekelnek, ami segít a belső én középpontjának, a tengelynek megtalálásában és tudatosításában.

2012 márciusában résztvevő megfigyelőként jelen voltunk egy keddi estei daloláson, ahol az éneklés után a résztvevők beszámoltak tapasztalataikról. Ezekből idézünk:

- „Hogyan megyünk innen haza? Én nagyjából úgy, hogy végig gyalogolok a Gellért térig és végig énekelgetek magamban. És ez olyan jó érzés. Azt érzem, hogy ilyenkor az ember olyan tud lenni, mint amilyen természetesen egy kisgyerek - amit mi már nem merünk megélni. Ez őszinte, és akkor úgy érzem, hogy tudok is énekelni. Olyan töltést ad, hogy újra valamilyen középpontba, tengelybe tudok kerülni.”
- „Úgy éreztem, hogy ez nekem kell, ide jönnöm kell és prioritása lesz ennek a keddi estének az életemben. Nekem ez lelki feltöltődés.”
- „Nekem az nagyon tetszik a régi embereknel, hogy a mindennapi életüknek része volt akár az éneklés, akár a tánc, a vallás, a művészetnek minden ága - és talán a lelküket is ezzel karban tudták tartani... és a spiritualitás. A csángókról láttam egy filmet, ami azóta a példaképem. Szinte az egész napjukat úgy töltik, hogy imádkoznak, énekelnek. Nem csak a héten egy óra, hogy elmennek a templomba, hanem a mindennapjuknak a része - és én ezt próbálom az életembe - amennyire tudom - visszahozni. Sokszor azt érzem, hogy éneklés közben tudom leginkább beleélni magam abba, hogy együtt vagyok a Jóistennel. Itt tudom megélni azt, amit sok keleti tanítás is mond, hogy jelen lenni, nem máshol. Nem más problémákon gondolkozom, hanem egy az egyben jelen vagyok. Ezt a mindennapi életben elég ritkán tudom megtapasztalni.”
- „Érzelmi szókinsznek hívnám azt, amit én megtanultam a népdalokon keresztül. Amikor valami nagy krízis volt az életemben, akkor megtapasztaltam azt, hogy áténeklek magam rajta. Sírva éneklés, vagy amikor semmit nem tud tenni magával az ember, akkor énekeltem két órát és megnyugodtam, mindig népdalokat énekeltem. A szövegük is olyan, ami sok mindent ki tud fejezni, amit én talán a saját szavaimmal nem. Aztán külföldre kerültem és onnantól kezdve úgy éreztem, minthogyha lenne egy titkos fegyverem, amit bárhova vihetek magammal - és ha gond van, akkor éneklek egyet a sarokban, vagy magamnak. A honvágyat is ezzel tudom kompenzálni... Ha népdalokat énekelek, akkor érzem leginkább magyarnak magam.”
- „A népdalnak a közös éneklése nagyon mély spirituális tartalmat hordoz.”

Sokféle válasz született arra a kérdésre, hogy mit jelent számukra a Dalolókörbe járni, mit ad a közösségben történő éneklés. A válaszok között leginkább a lelkivilágukra kifejtett jótékony hatásról találhatunk elmondást, a közösségi dalolás harmóniába hoz, feltölt, önbizalmat ad. A résztvevők többnyire hétköznapi emberek, nem rendelkeznek komolyabb zenei háttérrel, a hangsúly nem azon van, hogy ki hogyan tud énekelni, hanem azon, hogy a közös éneklés örömet okozzon a résztvevőknek. Az ősök hagyatékán, a magyar népdalokon keresztül beavatást nyerjenek az ősi titkokba és tanításokba, ami által közelebb kerülnek gyökereikhez, múltjukhoz, ez segíti teljesebbé tenni a jelent, segíti felszínre hozni belső énjük rejtett tartalmait. Mivel a népdalok éneklése nem elfogadott terápiás módszer (lásd: A zeneterápia Konta Ildikó szerint c. fejezetben), nem beszélhetünk a Dalolókör esetében klasszikus értelemben vett „zeneterápiáról”, viszont a résztvevők elmondása és tapasztalatai alapján hangsúlyozandó a népdaléneklés jótékony hatása. Sokan otthon is énekelgetik a dalokat, az életük, a hétköznapijaik részévé vált a dalolás. A vallomások alapján sokan nyúlnak a népi énekekhez nehéz élethelyzetekben - akár a Belső Hangot (vagy más népzénét) hallgatva, akár a megtanult népdalokat énekelve - segítik át magukat a problémákon (Volt, aki arról számolt be, hogy reggel munkába menet, vagy ha nehézségekbe ütközik a nap folyamán, elkezd énekelgetni az énekesnő mantráját, ami után jobban érzi magát). Lovász Irén szerint a parasztember kiéneкли azt, ami belül van, és máris jobban van. Ez egy valódi terápia, segítség, ami mindig kéznél van... Időtől, kortól független, nagyon mély emberi spiritualitás van jelen ezekben a magyar népdalokban. (Lovász, 2011/b)

4.4. Önarcképfestés a Vadaskert Alapítványban

Lovász Irén személyével és munkásságával később kerültem kapcsolatba, mint Fodor Zsófia. A „Hipotézisek és kutatói kérdések” c. fejezetben említettük ugyan, hogy a művésznő ars poeticájával a nyári egyetem során, 2011-ben ismerkedtünk meg. Fodor Zsófia már korábban, e jeles esemény előtt (a 2011-es év tavaszi félévében) elvégezte a tanárnő által oktatott vallásantropológia kurzust. Akkoriban Zsófia átküldte az e-mail címemre annak a videónak a linkjét¹⁹, amely a Belső Hang ötödik tételének felvétele.

Egyik előadásában a következőképpen szól a megénekelte sorokról: „A bennünk lévő mindenség-elemeket integráló teljesség, az elemek együttes jelenléte. A mantra az elemekhez való viszonyunkat fejezi ki. A teremtés extatikus körtáncát, a létezés örömét hirdeti a női-férfi pólusok megjelenésével, a jin-jang, az apai- anyai, ádám-évi archetípusok megidézésével.” (Lovász, 2011/b: 10.) Meghallgatása után azt éreztem, hogy a hanganyag alapján szeretném megalkotni Lovász Irént, mint azt a tengelyt, amely összeköttetést jelent közöttem és a

¹⁹ URL7: <http://www.youtube.com/watch?v=b-kccCXEb2o>, A felvétel a Szent István Bazilikában készült, 2007-ben.

természet elemei között. Ehhez segítségül hívtam egy róla készült fényképet, hogy a karakterjegyei jól felismerhetőek legyenek (A kép megfestése előtt személyesen csak egyszer találkoztam Lovász Irénnel a Társadalom- és Kommunikáció Tudományi Intézet irodájában). Ennek köszönhetően nagyon érdekes élményt nyújtott egy olyan személyt megalkotni, akiről nincsenek elsődleges észlelési prekoncepcióim. Csak a lemezből átjött energiák és a képről felismert karakterjegyek szolgáltak útmutatásul a kép megalkotásához. Először egy a kommunikáció- és médiatudomány szakon oktató tanárnőnek mutattam meg a kész munkát, és kikértem az elsődleges véleményét. A válasza akkor megdöbbentő volt számomra: „Olyan dolgot is meglátott Lovász Irénben, amelyet Ő lát – de nem gondolta volna, hogy más is észreveszi.” Miután megismerkedtem a művésznővel, világossá vált előttem, hogy Lovász Irén igazi, valódi arcát ragadtam meg. Ott állt előttem képem ihletője, és megdöbbenéssel vettem tudomásul, hogy a Belső Hang c. lemez ötödik tételének segítségével képes voltam megragadni magát az Embert. Megalkottam a természetanyát, aki összeköttetést jelent az elveszőben lévő magyar népdalhatáron, a természettel (Az elkészült képet lásd: Mellékletek: 15. ábra).

Az előbb felvázolt saját élmény adott ihletet arra, hogy az albumot a Vadaskert Alapítványban végzendő résztvevő megfigyelésemre²⁰ elvigyem. Dr. Konta Ildikó is kiemelte a vele készült interjúban, hogy a művészetterápiához elengedhetetlen, hogy a „terápiát végző személy” saját élménnyel rendelkezzen, és megtapasztalja azt, amely technikával később dolgozni akar. Számomra nem volt kérdéses, hogy a zenét fogom ötvözni az alkotás örömeivel. Megfigyelésem során azt vizsgáltam, hogy a serdülők számára kialakított művészetterápiás önismereti csoport hogyan segíti a fiatalok kortárs csoportban történő asszertív kommunikációjának fejlesztését. Valamint kíváncsi voltam arra, hogy a zene és az alkotás kapcsolata hogyan nyújt segítő kezet belső tartalmaik kifejezésében. A terápiás foglalkozás két hétig tartott, az önarcképfestésre a csoportdinamikai folyamatok elindítása után, a második héten került sor. A fiatalok kaptak egy tükröt, és az instrukció az volt, hogy: *„Nézzetek a tükörbe két percig, és azután írjátok fel, mit láttok!”* E folyamatot követően a tükröt elvettük tőlük, de a feljegyzéseiket maguknál tarthatták. Ez után egzakt módon felkértük őket, hogy fessék meg, amit a tükörben láttak. A festés 51 percet ölelt fel, amely a Belső Hang lemez öt tételének meghallgatását jelentette. Az alkotás ebben az esetben - Dr. Pászthy Bea és Dr. Rozgonyi Emőke munkájával ellentétben - nem egy relaxációs állapotból kijöve, hanem (az előbb felvázoltak nyomán) egy külső-belső szembenézést követően történt. Így jól megfigyelhető volt, hogy milyen elsődleges reakciókat mutatnak az anyaggal

²⁰ Lips Adrián – Művészetterápia a csoportban. Résztvevő megfigyelés a Vadaskert Alapítvány Napraforgó csoportjában. Szakdolgozat, Budapest, 2012.

kapcsolatban. Itt is releváns volt Dr. Rozgonyi Emőke állítása, miszerint a „kamaszoknak” meglehetősen életidegen ez a zene. Rászoktak a tömegmédia által kreált darabokra és kapcsolatukat a természettel majdnem teljesen elveszítették, ahogyan ezt Lovász Irén is kiemelte a Gyermekpszichiátria kongresszuson, Balatonfüreden tartott előadásában. A kezdetekben zajló heves ellenkezés azonban a víz tétel után csillapodni kezdett, és arra lettem figyelmes, hogy minden egyes fiatal csendben, elmélyülten alkot. Az ötödik tétel végén önmaga megalkotásával mindenki elkészült, és a folyamat lezárásaként egy csoportmegbeszélés következett. A képek (lásd: Mellékletek 14-16. ábra) önmagukról beszéltek önmaguknak és természetesen egymásnak. A visszajelzések segítségével felismerték, hogy jelenlegi valójukat alkották meg, és azt a problémát, amellyel csoportba kerülésüket követően is küzdenek. A megbeszélés segítséget nyújtott számukra abban, hogy rájöjjenek: problémáikkal nincsenek egyedül a világban, és hogy a kortárscsoportban zajló kommunikáció nem minden esetben ütközik gátakba. Ha a Gordon-féle, konfrontáló Te-üzenetben fogalmazták meg érzéseiket, társaik is sokkal megértőbben reagálnak.

A felállított öt tétel egy vektornak volt megfeleltethető, amelynek kiindulópontja (föld) a fiatalok külsőleg felépített gátja volt, végpontja (mantra) pedig a valódi, problémákkal küszködő belső énjük. A zene és az alkotás segített utóbbi két pontot összekötni, így kapcsolatot tudtak teremteni legbelső tartalmaikkal, és ennek révén valódi önmaguk is megismerhetővé vált.

4.5. Belső hang a hétköznapiakban

Írásunkban már többször kihangsúlyoztuk, hogy a művészetterapeuta foglalkozás betöltéséhez elengedhetetlen saját élményekkel rendelkezni az adott szakterületen. Előfeltevésünkben, illetve meggyőződésünkben Dr. Konta Ildikó is megerősített a vele készített interjú alkalmával. Kiemelte, hogy az ELTE-n akkreditált zeneterapeuta képzést úgy alakították ki, hogy előtte szükséges legyen úgynevezett „saját élményre épülő” tanfolyamot elvégezni, ahol a résztvevők meg tapasztalhatják jövőbeli szakmájuk összetételét. Emellett a foglalkozások során létrejöhetnek bennük azok az érzések, érzetek, amelyeket segítő fejlesztő szerepükben később újra elő tudnak hívni, és ezzel a már korábban említett értő figyelemmel tudnak betegeik felé fordulni.

A korábbiakban már felfedtem, hogyan kerültem kapcsolatba a tanárnővel, és miként alkottam meg egy festményen a természetanyát, aki összeköttetést jelent az elveszőben lévő magyar népdalhatyománnyal, a természettel.

Eliade²¹ azt mondja, hogy a mi világunk egy kozmosz, a többi a káoszt jelenti, amely egy idegen világ, kaotikus tér, amelyben kísértetek, démonok és idegenek laknak. Állítása szerint a káoszt kozmosszá lehet tenni, ennek magyarázataként egy egyszerű példát, egy ősi tett megismétlését hozza fel: „Amikor az emberek megművelték a kopár földet, valójában azoknak az isteneknek a tettét ismételték meg, akik rendet teremtettek a káoszban, és struktúrát, alakot és normákat kölcsönöztek neki.” (Eliade, 2009: 25) Az *axis mundi* a mi világunk középpontja, a világ oszlopa, ahol a föld, az ég és az alvilág kapcsolatba lép egymással. Ezt nevezi Lovász Irén *tengelynek* saját mantrájában.

„Az Isten itt állt a hátam mögött, s én megkerültem érte a világot.” /József Attila/ - kezdte Lovász Irén sorait egy vele történt beszélgetésünkben, ahol arról kérdeztük, hogyan ébredt fel benne a tudat, hogy az éneklés öngyógyító folyamat is lehet, valamint arra kértük, hogy vázolja fel, milyen saját élmény vezetett a Gyógyító Hangok c. sorozat, azon belül pedig a Belső Hang c. lemez elkészüléséhez:

„Ott van előttünk a megoldás, csak nem látjuk a fától az erdőt. Ahhoz, hogy megvilágosodjunk, valamely különös helyzet szükséges. A legtöbb terápiának az a lényege, hogy kiderül: önmagunkban kell keresni a gyógyulás képességét.”

A művésznő életének egy nehezebb időszakában megpróbált rátalálni azokra az utakra és módszerekre, amelyek segíthetnek gyógyulásában. Ennek érdekében a fizikai és a lelki szint között igyekezett harmóniát teremteni tai-chi, jóga segítségével, valamint rendszeresen gyógyfürdőkbe járt. Tapasztalatairól így mesél:

„A Lukács fürdőbe szerettem járni. Akkoriban volt egy olyan kupolája, ami még mindig megvan, de sajnos felújították... olyan volt, mint az iglu, a jurták – félgömb alakú építmény, ami ugye a makrokozmosz mása. Egy nyílás volt a tetején, azon jött be a fény. Ott ültem bent középen, a fény alatt, és úgy éreztem, hogy énekelnem kell. Elkezdtem dúdolni egy dallamot úgy, hogy a víz az orromig ért. Azt éreztem, mintha én lennék az *axis mundi*, a világtengely meghosszabbítása. „A világ köldöke ott van, ahol én vagyok.” – az önazonosság alapja. Ez létezik a magyar néphitben is, a népmeséinkben is megjelenik. Az „Én vagyok a tengely” tulajdonképpen a káosz kozmosszá alakításának egy nagyon fontos gesztusa. Ha minden rendezetlen ahhoz, hogy kozmosszá tudjam szervezni, voltaképpen a káoszt teszem kozmosszá: harmóniává szervezem a rendetlenséget. Amikor az ember öngyógyít, akkor ugyanezt csinálja.”

²¹ Eliade, Mircea – A szent és a profán. Európa Könyvkiadó, Budapest, 2009. 15-60.

„Ott átéltem azt, ahogy a négy elem dolgozik”:

1. A tűz jön felülről, a világosság, mint egy megvilágosodás;
2. A víz a közeg, amelyben énekeltem;
3. A föld a kupolaszerkezet, amely egy kőépítmény;
4. A levegő pedig egyfajta misztikus köd formáját öltötte pára formájában.

„Kaptam egy üzenetet: nekem dolgom van a hangommal és a gyógyítással. Ekkor rájöttem, hogy sokkal jobban vagyok. Az emberek arca körülöttem kisimult, szépek lettek – lehet, hogy csak én láttam őket olyannak, de már az is valami. Azt láttam, hogy fürkészték, keresték, honnan jött az *a jó*, ami történt velük. Ezt az élményt többször megismételtem, s kiderült számukra, hogy én vagyok az élmény forrása. »Hát olyan relaxáló volt ez a gregorián« – jött oda egy ismeretlen úriember. Éreztem, hogy nekem a négy elemmel dolgom van, a segítő erejüket éreztem – az én hangomtól én magam, és más is jobban lesz? – kérdeztem magamtól. Ez körülbelül 2001-2002 körül volt.” Végül ebből nőtt ki a már ismertetett Gyógyító Hangok sorozat.

Lovász Irén is fontosnak tartja tehát azt, hogy az emberek megpróbáljanak rálelni belső alkotóerejükre, és átéljék valami új dolognak a megteremtését. De Freuddal ellentétben ehhez nem szükségeltetik művésznak lenni (lásd: Művészetterápia c. fejezet), a saját energiáinkra magunknak kell rátalálnunk. Ez mindenkiben megvan, csak sokaknak szükségük van egyfajta útmutatásra, amelynek segítségével fejlődhet a személyiségük. Ennek eszköze lehet a művészeti terápia, illetve a zeneterápia egyik fejlődőben lévő ága, az éneklés. A terápiás közeg segíti az elmélyedés folyamatát, valamint a valóságba való visszakerülést is.

Az öngyógyító folyamat mindenkinél más és más módszerrel ébreszthető fel, legalapvetőbb része az önismeret fejlesztése – ahogy Lovász Irén mondta: „a magunkba nézés”. A következőkben néhány olyan példát mutatunk be, ahol Lovász Irén - a magyar népdalhatományokat őrző - Belső Hang c. lemeze szerepet játszott a folyamat elindításában, illetve segítséget nyújtott a hétköznapi emberek belső tartalmainak kifejezésében.

Az énekesnő szülő nőktől a rákos betegekig rendszeresen kap leveleket arról, hogy a hanganyag hatékonyan segít nekik a belső út megtalálásában, a mély ellazulásban. (Lovász, 2011/b: 18.)

Volt, aki a szobáját festette át más színűre a művésznő hangjának hatására.

A hanganyag inspirálta Horváth Gábor kecskeméti lakost, hogy megírja a Föld szagú lélek c. novelláját, és a Szél dala c. versét. A novellából idézünk:

„Nem akarok a nagybetűs élet deformált elvei szerint létezni. Csizmában és vasvillával a kézben tagadom meg ezeket! Nem igyekszem másnak mutatkozni, mint ami vagyok: nem

több, de nem is kevesebb, mint bárki más. A hűtlenségem miatt a földem megtagadhatott volna, mégsem tette. Szeretnék közel maradni hozzá, és magaménak érezni mindazt, amit mások gyűlölnék benne: az egyszerűségét, a tiszta hitét. A föld szagát és földszagúságát... Mert én ebből a világból jöttem, oda is tartok vissza. Ami most van, csak átmeneti állapot. ...És persze minden tavasszal felásom a kertet, hiszen az új termés mellett az éltető döbbenet jött el hozzám, ahogy megfordítottam.”

Feith Bálint a lemez hatására megfestette Napfogyatkozás c. képét.²² /Az elkészült képet lásd: Mellékletek: 17. ábra/

A Károli Gáspár Református Egyetem három kommunikáció és médiatudomány szakos hallgatójaként - Fodor Zsófia, Szabó Enikő Csenge és jómagam - szintén rendelkezünk a lemez nyújtotta saját élménnyel. Ez mindenkinél más és más formát öltött. Saját művemről már írtam az Önarcképfestés a Vadaskert Alapítványban c. fejezetben, a továbbiakban arról írok, hogy két szaktársamban milyen érzéseket, érzeteket keltett az, hogy megtapasztalták a *magyar népdalhatyományok hívó, gyökerekhez visszanyúló erejét*.

Fodor Zsófia megkérdezésemre a következőket mesélte a lemezzel kapcsolatban: „Amikor az ember energiája és figyelme túl sokfelé irányul, bizonyos időközönként igényli, hogy tudjon a "pörgésre" nemet mondani, szüksége van arra, hogy kiszakadjon a tér- idő- korlátok közül. Ez a "kiszakadás" történhet különféle meditációs vagy koncentrációs gyakorlatokkal, de akkor is megvalósulhat, amikor az ember olyan tevékenységet végez, amelybe képes belefeledkezni. A Belső Hang c. lemez összetettségét adja, hogy nem csak népzénét hallgatunk - ami minden magyar ember számára alapvető fontosságú lenne, hanem megidéződnék a természet őselemei, melyek a lemezen keresztül is feltöltik és megnyugtatják a hallgatót. Lovász Irén hangja és mint jelenség is arra inspirált, hogy majd két év kihagyás után újra rajzoljak. A Páva című szám ment körbe-körbe, amíg a rajz elkészült.” /Az elkészült képet lásd: Mellékletek: 18. ábra/

Szabó Enikő Csenge így mesél mandalája festése közben tapasztalt érzéseiről, és a kép elemzése során szerzett tapasztalatairól: „Festeni csodálatos érzés. Formák, színek járnak át minden egyes porcikámat, az ujjvégektől a szíven át tölti ki azt a csodálatos teret, amit emberi testnek nevezünk. Sokszor csendben, máskor zenére alkotok. Ilyenkor nagyon nehéz megtalálni - azt gondolom-, a megfelelő dallamot, ami repíti a fantáziát és az ecsetet. A Belső Hang című album tökéletes alapja a mély, magunkba révedő állapot megteremtésének. Gyógyul a lélek, gyógyul a test. Mandalát csalogatott elő belőlem, melyben ott a föld, a víz, a tűz és a levegő. Többször hallgattam meg, azonban az utolsó dalt, a megerősítő mondatokat énekeltem én is, miközben az üvegfesték kitöltötte valamely részletét az egésznek. Indulásra

²² URL8: <http://feithbalint.blogspot.com/>

készen, szárnyaim erősen... Röpítenek messze. Messze föl az égbe... Idézhetném minden sorát, hisz azt a belső magot rezegteti, amit hatalmas kincs megérezni. És ahogy Müller Péter mondja: Csodában élsz, és benned is Csoda van!” /Az elkészült képet lásd: Mellékletek: 19. ábra/

Az általunk felvázolt hétköznapi példák azt mutatják, hogy a művészetterápiás közegen kívül, a Belső Hang jótevény hatása képpen néhány ember életében eljöhethet az a szituáció, hogy félrevonulva a nagyvárosok nyüzsgésétől, egy nyugodt pillanatban magukba mélyedjenek.

5. Zárszó

Dolgozatunkban arra kerestük a választ, hogy Lovász Irén Belső Hang lemeze hogyan hat hallgatójára terápiás, valamint hétköznapi közegben. Az előfeltevésünk az volt, hogy segítséget nyújt a belső énnel való kommunikációban, a problémák felismerésében és felszínre hozásában. Arra a megállapításra jutottunk, hogy a magyar népdal hagyomány segítségével előhívott ősi energiák támogatják a Lotman-féle ÉN-ÉN autokommunikációt, és terápiás folyamatok kiindulópontját képezhetik.

Miként azt a kortárs pszichológia egyik legjelentősebb elmélete, a Csíkszentmihályi-féle flow-felfogás is hirdeti: a művészi alkotómunka, az alkotófolyamat az egyik legalapvetőbb forrása az időt, teret, hétköznapi problémáinkat elfeledtető boldogságélménynek.

Az örömet - amit alkotás közben is tapasztalhatunk - nevezi Csíkszentmihályi flow-nak, azaz áramlatnak. „Az áramlat-élmény olyan helyzetekben jön létre, melyekben az illető szabadon annak szentelheti figyelmét, hogy elérje célját, mivel nincs zavar, amelyben rendet kell tennie és nincs olyan fenyegetés, amellyel szemben az Énnel meg kellene védenie magát.” (Csíkszentmihályi: Flow. 2001: 71.)

A művészi alkotófolyamatban ő is különös figyelmet szentel a természetes zenei hatásnak. Azt is nyilvánvalóvá teszi számunkra, hogy a zenei alkotóképesség hogyan befolyásolja az egészséges személyiség fejlődését: „Ha valaki megtanulja, hogyan kell harmonikus hangzatokat létrehozni, az nemcsak örömmel tölti el, de, mint bármely másik összetett készség elsajátítása, az Énjét is erősíti.” (Csíkszentmihályi, 2001: 165.)

Dolgozatunk fő témája volt egy olyan új zeneterápiás út bemutatása, amely a természet öselemeinek és a magyar népdal ősi erejének felhasználásán alapul. Csíkszentmihályi újabb könyveiből azt is megtanulhatjuk, hogy a jövőképünk hogyan alakulhat egy egészségesebb, felelősebb társadalom víziójával, ahol a mai ifjúságnak szóló üzeneteket is kaphatunk: „A flow azonban nemcsak pillanatnyilag javíthatja a fiatalok életminőségét, hanem hosszútávú hatása is lehet. Akik gyakrabban kerülnek flow-állapotba, nagyobb önbecsülésre tesznek szert...” (Csíkszentmihályi, 2009: 253.)

Az egészséges önbecsüléssel és öntudattal rendelkező egyén a Csíkszentmihályi által megálmodott jövő társadalmának alapja is. Az ezzel kapcsolatos négy alapigazsága közül az elsőt így fogalmazza meg: „Része vagy mindannak, ami körülvesz: a levegőnek, a földnek, a víznek, a múltnak, a jövőnek. Ha ezek közül bármelyikben kárt okozol, akkor magadban is kárt teszel.” (Csíkszentmihályi, 2009: 353.)

6. Mellékletek

6.1. A Belső Hang lemezen hallható népdalok szövegei

1. Föld

1. Székelyföld: Szivárvány havasán

„Szivárvány havasán felnőtt liliomszál,
Nem szereti helyét. El akar bújdosni.
Ki kell onnat venni, új helybe kell tenni,
Ki kell onnat venni, hátha megfoganá.”

2. Dunántúl: Fújnak a fellegek

„(Fújnak a fellegek
Somogy megye felől,
Sokat gondolkodtam
A soraink felől.
Sokat gondolkodtam
A régi atyákról,
E világon való
Sok bujdosásinkról.”

3. Moldva: A fényes nap immár lenyugodott

„A fényes nap immár lenyugodott,
A föld színe sötétben maradott,
Nappali fény éjjelre változott,
Fáradtaknak nyugalmat hozott.”

2. Víz

1. Moldva: Pusztinai nagy hegy alatt

„Pusztinai nagy hegy alatt,
Pusztinai nagy hegy alatt,
Van egy forrás titok alatt,
Van egy forrás titok alatt.
Aki abból vizet iszik,
Aki abból vizet iszik,
(Babájától elbúcsúdzik,
Babájától elbúcsúdzik.)

Már én abból vizet ittam,
Már én abból vizet ittam,
(A babámtól elbúcsúztam,
A babámtól elbúcsúztam.)”

2. Mezőség: Túl a vízen van egy malom

„Túl a vízen van egy malom,
Bánatot örölnek azon,
Én vagyok annak molnánya,
Ki a bánatot próbálja.
Túl a vízen van egy malom,
Bánatot örölnek azon,
Nekem is van egy bánatom,
Oda viszem, lejártatom.”

3. Gyimes: Udvarom közepén

„S egyiket öntözöm
A Tatros vizével,
A másikat pedig
Sűrű könnyeimmel.”

3. Tűz

1. Gyimes: Száraz fából könnyű hidat csinálni

„(Újkorába repedjen meg a csizmám,
Ha én többet járok a babám után.
Eddig es csak azért jártam utána,
Csalogatott a két szeme sugára.”

2. Szatmár: Úgy ég a tűz, ha tesznek rá

„Úgy ég a tűz, ha tesznek rá,
Szól a világ, mit hajtok rá,
Én is teszek, hadd lobogjon,
Kutya világ hadd ugasson!”

3. Dunántúl: Tüzes nyelveknek szólása. Pünkösdi ének

„Tüzes nyelveknek szólása,
Úgy, mint szeleknek zúgása

Leszálla az ő fejükre
Nagy hirtelenséggel.”

4. Levegő

1. Dunántúl: Fújnak a fellegek (A föld tételnél már megjelent részlet belőle)

„Fújnak a fellegek
Somogy megye felől.
Sokat gondolkodtam
A soraink felől.

Sokat gondolkodtam
Még annak előtte,
Felségednél sorsunk
El vagyon rendelve.

Sokat gondolkodtam
A régi atyákról,
E világon való
Sok bújdosásinkról.”

2. Moldva: Én kimenék ajtóm elejibe (Karácsonyi ének, Mária altatója)

„Én kimenék ajtóm elejibe,
Föltekinték nagy magos mennyégbe.
Nyitva látám mennyország kapuját,
Azon belül mennyország ajtaját.”

5. Belső Hang

1. :Lovász Irén: Mantra:

„Földanya lábam alatt,
Égapa fejem fölött,
Én magam a tengely,
Én magam a tengely.

Gyökereim erősen,
Gyökereim biztosan
Tartanak a szélben,
Tartanak a szélben.

Indulásra készen,

Kalandok elébe,
Erővel testemben,
Békével lelkemben.

Indulásra készen,
Szárnyaim erősen,
Lágyan és merészen,
Röpítenek messze.

Messze föl az égbe,
Vizeknek fölébe,
Tengerek mélyébe,
Vissza le a földbe.”

2. Moldva: Napot is szeretem

„Napot is szeretem,
Holdat is szeretem,
A fényes csillagot
Leginkább szeretem.

Áldott apa s anya,
Ki tégedet szült volt,
Aki téged szült volt,
Téged felnövelt volt.

Adjon Isten annak
Ezernyi ezer jót,
Ki a te bölcsődet
Megrendítette volt!”

6.2. Ábrák



1. ábra: Első nap: Víz (Semmelweis Egyetem, I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika, Dr. Pászthy Bea, 2010.)



2. ábra: Első nap: Víz (Semmelweis Egyetem, I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika, Dr. Pászthy Bea, 2010.)



3. ábra: Első nap: Víz (Semmelweis Egyetem, I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika, Dr. Pászthy Bea, 2010.)



4. ábra: Első nap: Víz (Semmelweis Egyetem, I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika, Dr. Pászthy Bea, 2010.)



5. ábra: Második nap: Föld (Semmelweis Egyetem, I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika, Dr. Pászthy Bea, 2010.)



6. ábra: Második nap: Föld (Semmelweis Egyetem, I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika, Dr. Pászthy Bea, 2010.)



7. ábra: Második nap: Föld (Semmelweis Egyetem, I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika, Dr. Pászthy Bea, 2010.)



8. ábra: Harmadik nap: Levegő (Semmelweis Egyetem, I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika, Dr. Pászthy Bea, 2010.)



9. ábra: Harmadik nap: Levegő (Semmelweis Egyetem, I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika, Dr. Pászthy Bea, 2010.)



10. ábra: Harmadik nap: Levegő (Semmelweis Egyetem, I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika, Dr. Pászthy Bea, 2010.)



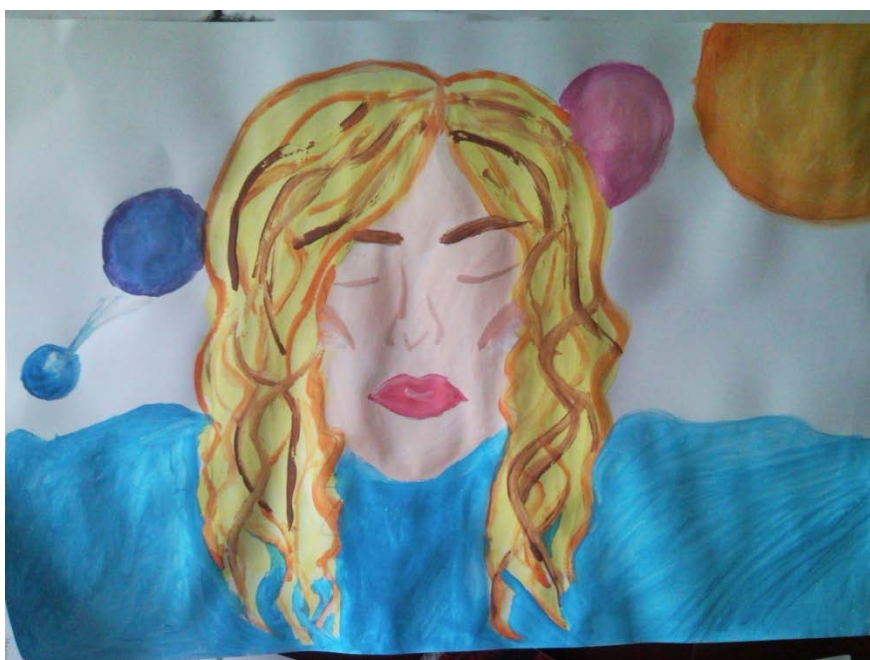
11. ábra: Negyedik nap: Tűz (Semmelweis Egyetem, I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika, Dr. Pászthy Bea, 2010.)



12. ábra: Negyedik nap: Tűz (Semmelweis Egyetem, I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika, Dr. Pászthy Bea, 2010.)



13. ábra: A természetanya (Lips Adrián, 2011.)



14. ábra: 16 éves lány rajza (Vadaskert Alapítvány, 2012.)



15. ábra: 16 éves lány rajza (Vadaskert Alapítvány, 2012.)



16. ábra: 15 éves fiú rajza. A képen látható "sárkányt" a belső démonának nevezte. (Vadaskert Alapítvány, 2012.)



17. ábra: Napfogyatkozás (Feith Bálint)



18. ábra: Páva (Fodor Zsófia, 2011.)



19. ábra: Mandala (Szabó Enikő Csenge, 2012.)

7. Irodalomjegyzék

Csikszentmihályi Mihály: Flow – Az áramlat. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2001.

Csikszentmihályi Mihály: A fejlődés útjai. A harmadik évezred pszichológiája. A Flow folytatása. Nyitott Könyvműhely Kiadó Kft., Budapest, 2009.

Eliade, Mircea – A szent és a profán. Európa Könyvkiadó, Budapest, 2009. 15-60.

Freud, Sigmund – Bevezetés a pszichoanalízisbe. Gondolat Kiadó, Budapest, 1994. 293-307.

Lindenbergné Kardos Erzsébet - Zeneterápia: szöveggyűjtemény: válogatott írások a művészetterápia köréből, a tudomány és a média világából. Pécs: Kulcs a muzsikához, 2005. 101.o.

Lips Adrián – Művészetterápia a csoportban. Résztevő megfigyelés a Vadaskert Alapítvány Napraforgó csoportjában. Szakdolgozat, Budapest, 2012.

Lovász Irén: A gyógyító hangok antropológiája. Avagy a hagyományos magyar népzene terápikus lehetőségei. Előadás kézirata. Sacral Communicatin and Healing EASA, Károli Gáspár Református Egyetem, Budapest, 2011. július 4. **(2011/a)**

Lovász Irén: Női hang a magyar népköltészetben és a mindennapokban, avagy a dalolás terápikus lehetőségei. Előadás kézirata. III. Gyakorlati Gyermekpszichiátria Gyermekorvosoknak és Gyermekkel foglalkozó szakembereknek. Balatonfüred, 2011.szeptember 8-10. **(2011/b)**

Lovász Irén – Szakrális kommunikáció. KRE- L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2011. **(2011/c)**

Moreno, Joseph J. - Belső zenéd dallama: zeneterápia és pszichodráma. L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2007.

Moreno, Joseph L. – Psychodrama. Beacon, NY: Beacon House. 1, 277-314. p.

Pászthy Bea - Lovász Irén Belső hang c. lemezének felhasználása anorexia nervosa terápiájában. Előadás részlet, Budapest, 2010.

Diszkográfia:

Lovász Irén – Égi hang (Sacred Voice) SVCD01. Sirenvoices, 2006.

Lovász Irén – Belső Hang (Inner Voice) SVCD02. Sirenvoices, 2007.

Internetes oldalak:

URL1: Ormay T. – Művészetterápia – Meghatározások.doc

<http://www.art.pte.hu/menu/105/88>, Utolsó letöltés: 2012.04.04.

URL2: Lotman – A kommunikáció kétféle modellje

<http://www.scribd.com/doc/53611019/Lotman-A-kommunikacio-ketfele-modellje>,

Utolsó letöltés: 2012.04.14.

URL3: Lovász Irén weboldala

<http://www.lovasziren.hu/hun/index.html>, Utolsó letöltés: 2012.04.08.

URL4: Dr. Rozgonyi Emőke: Művészetterápia a lelki egészség ápolására

http://www.csaladinet.hu/hirek/életmod/egeszseg_orvos-valaszol/11422/muveszetterapia_a_lelki_egeszseg_apolasara, Utolsó letöltés: 2012.04.04.

URL5: Anorexia nervosa magyarázata

http://hu.wikipedia.org/wiki/Anorexia_nervosa, Utolsó letöltés: 2012.04.04.

URL6: Alexithymia magyarázata

<http://alexithymiadepot.blogspot.com/>, Utolsó letöltés: 2012.04.04.

URL7: Lovász Irén: Belső Hang c. lemez felvétele (Szent István Bazilika)

<http://www.youtube.com/watch?v=b-kccCXEb2o>, Utolsó letöltés: 2012.04.08.

URL8: Feith Bálint festménye

<http://feithbalint.blogspot.com/>, Utolsó letöltés: 2012.04.15.