

# Az éneklődés szimbólumai aktív zeneterápiás csoportban

„Lant vagyok-e, melynek húrjait  
a mindenható keze megérintheti, vagy talán  
fuvola, melyen lélegzete áthalad?”  
(Kahlil Gibran)

## Szimbólumaink

Életünk folytonos talány. Újra és újra meghatározzuk magunkat, mivel újra és újra megkérdőjeleződik az, hogy kik is vagyunk valójában. A célunk mindig az, hogy formába öntsük belső világunkat, és nevet adjunk annak a finoman rezdülő valaminek, amit „énnek” hívunk. Ehhez az önmeghatározáshoz segít minket szimbolikus jelentésével a művészet, amely maga is folytonos (ön)meghatározás.

A művész rezonál a világ változására, megpróbálja kifejezni, és ha bennünk is megrezdül az a húr úgy, ahogy a művészen, akkor nemcsak a világot, hanem önmagunkat is újraalkotjuk, újranevesítjük. Ahogyan mi vagyunk a lét szimbólumai, úgy igyekszünk új jelképeket létrehozni, „jelet képezni”, hogy *vagyunk*, azért, hogy megtalálhassuk egymást, kapcsolatba kerülhessünk a másikkal. Önmagunk jelét írjuk a valóságba, „jelet hagyunk az idő homokjában” – ahogyan *Frankl (1962, 1997)* mondja. De a jelentés elvész, ha nincs, aki megértse azt. Így a jelkép formálása, a *szimbolizáció* valódi kapcsolat, kommunikatív interakciós folyamat, melyben részt vesz az, aki az üzenetet szimbólumként kódolja, és az, aki dekódolja, azaz megfejt a jelkép jelentését (*Ferenczi, 1998; Horgász, 1996; Klein, 1998; Kraft, 1998; Kris, 1998; Worth és Gross 1977*).

Azzal, hogy önmagunkat jelenítjük meg a szimbólumban, érzelmi töltéssel látjuk el azt. Emocionális jelentését az interakció másik szereplője úgy képes megfejteni, ha azonosul az érzelmi töltéssel (*Dienes, 1981*). *Jung (1934/1993, 1973, 1978b)*, archaikus tudásról beszél, az emberiség kollektív bölcsességéről, amelyet archetipikus módon átöröklünk a tudattalanban, hogy az alkotás folyamatában újra felszínre törjön, és hidat képezzen az emberek között. Felszínre kerülésükkor az archetipikus szimbólumok a hozzájuk tartozó érzelmi töltést is mozgósítják, így mind az alkotás, mind pedig a befogadás folyamata erős érzelmi hatással bír (*Paneth, 1985*).

A szimbolikus önfeltárásnak és énmeghatározásnak egyik kifejezőeszköze a *zene (Jiránek, 1981)*, amely, kapcsolatot teremtve az alkotó, a külvilág és a befogadó között, az akusztikus-vokális szimbólumok érzelmi utalásain keresztül hat belső világunkra. Mozgósító hatásánál fogva serkenti kreativitásunkat is, és sokféle módon egyenleti szubjektív törekvéseink formába öntését, tárgyiasítását (például ének, tánc, hangszeres játék stb.).

Ebben az alkotófolyamatban az ősi, archaikus jelentések tárgyhoz kapcsolódnak, majd verbális megfogalmazást is nyerhetnek. A tárgy lehet *valódi* (például a hangszer), amelybe kapaszkodunk, elveszítve vagy meg sem találva a kapaszkodás eredeti tárgyát, az anyát, kapcsolati rendszerünk bázisát, de lehet *átmeneti tárgy* (Horton és mtsai, 1974; Winnicott, 1953/1975) is winnicotti értelemben: egy mozdulat, egy gesztus, egy ritmus, egy dallam. Ehhez kapcsolódva teremthetjük meg saját jelentésünket, immár a kapcsolaton keresztül az egészet és egyetlent, amely szimbolikus képe a felejthetetlen másikkhoz, az anyánkhoz fűződő kapcsolatunknak. Elgondolásunk szerint *a zene a szubjektív téri és idői dimenziók által meghatározott világunk leírója és megeremtője, nyelvét és érzelmi befolyását az archaikus tudattalan élményeiből meríti* (Kohut, 1950; Nass, 1989; Rose, 1993; Treitler, 1993; Vás, 1998).

## Módszer és tapasztalatok

A zeneterápiás csoportok létrehozásánál figyelembe vettük azt, hogy *a nonverbális terápiákra* is az általános pszichoterápiás csoportkeretek és szabályok a mérvadók, amelyek szerint (Bagdy, 1991; Merényi, 1991):

- (a) alapnak vesszük az érzékszervi-mozgásos megismerésen keresztül a külvilággal állandóan aktív viszonyban lévő személyiség fejlődési modelljét, és ezért terápiás eszközként a pszichomotoriumot használjuk;
- (b) az aktív zeneterápia célja a testkép és az énkép újrászervezése, valamint a tárgykapcsolati és a kommunikációs zavarok gyógyítása;
- (c) a fenti zavarok zeneterápiás befolyásolásának az alapja szerintünk az, hogy azok az egyedfejlődés korai nonverbális szakaszában gyökereznek.

Ezeket az elveket betartva dolgoztuk ki *aktív zeneterápiás módszerünket*, amely különös hangsúlyt fektet az énefejlődés szakaszainak újraélésére és ezáltal újrastrukturálására.

### *A csoport felépítése és működése*

A zeneterápiás csoportokban a betegösszetétel általában nem homogén, előfordulhat, hogy a főleg szorongásos páciensekből álló társaságban van egy-egy súlyosabb személyiségzavarral, depresszióval kezelt vagy borderline páciens. Szem előtt tartva a tüneteket és a lehetséges kezelési stratégiát, egyéni terápiát is kell nyújtanunk; szorongó páciensnél a belső tudattalanná vált konfliktus feltárása és tudatosítása lehet a cél, míg súlyosabb esetben a szétesett én újraintegrálása, a kommunikációképes énhatárok kialakítása és az énefejlésztés. *Az utóbbi célkitűzések nem nélkülözhetik a csoportfolyamattal párhuzamosan folyó pszichodinamikus vagy szupportív egyéni pszichoterápiát* (Gabbard, 1994).

Alapvetően a zene teremti meg a csoport keretét, téri és idői határok közé foglalja a foglalkozást. Hallgatás céljára többféle kultúra zenéjéből válogatunk a csoport összetételének, igényeinek és a jó ízlésnek megfelelően. Csoportjaink 8–9 főnél nem számlálnak több résztvevőt, ugyanis úgy gondoljuk, hogy a kisebb létszámú csoport nagyobb teret biztosít az aktív interakciós folyamatoknak és visszajelzéseknek, valamint könnyebben kialakulhat az én szolgálatába állított regresszió intim légköre (Kris, 1952). Kiemelkedő szerepe van a térbeliségnek, például a figyelmet középre irányító körnek, amely az egység, a tökéletesség jelképe, ugyanakkor felerősíti a résztvevők egymásra figyelését. Fontos a többi csoportkeret megtartása is, hiszen a regresszív állapotok a pszichés egyensúly felborulásával fenyegetnek. Viszonyítási rendszer, határ nélkül nem lehet átélni sem a korlátlan szabadságot, sem az énünk határain belüli szabad mozgást.

*A gyakorlatsor általában az alábbi felépítést követi:*

- (a) kapcsolatteremtés egymással és a zenével;
- (b) eszközös mozgás a zenére;
- (c) a saját test mozgása a zenére;
- (d) a saját „zenénk” megtalálása;
- (e) hangszeres zenélés, önmagunk és a csoport meghatározása.

Több részre bonthatók a gyakorlatsor elemei, egy-egy elem több ülést is igényel. Általában 60 percesek az ülések, az intézményi keretekhez igazodnak, így rendszerint 8–10 gyakorlat alkot egy csoportfolyamatot.

*(a) Kapcsolatteremtés egymással és a zenével*

A csoport kezdő szakaszában a bemutatkozás, a szabad beszélgetés és a zenéről való beszélgetés teret enged a nyelvi kifejezésnek (verbalitás), amely után azután csak passzívan ismerkedünk a zenével (zenét hallgatunk). Élményeinket először megbeszéljük, mivel az európai embernek a leggyakoribb és legismertebb önkifejező eszköze a beszéd; ebben érzi magát leginkább otthon.

Miután a kezdeti bizonytalanságból, a kiszolgáltatottság érzéséből és a beteg szerepből adódó félelmet beszélgetéssel sikerült oldani a csoport tagjaiban, a következő gyakorlat során zenehallgatás közben festünk. A festés mint grafikus tevékenység közel áll a nyelvi kifejezéshez és az íráshoz. Nem jár erőteljes mozgásos aktivitással ez a szemléletes-képi megjelenítés, inkább a képzeletbeli mozgásokon és a szimbólumformáláson alapuló tevékenységnek tekinthető, amelyben önmagunk, testünk feltárulkozása nélkül tudjuk kifejezni szorongó valónkat (Horowitz, 1970; Tolaas, 1986; Vásarhelyi, 1996). Ez indítja el az „időutazást”, ösztönzést ad a testi-lelki fejlődés korábbi szintjeire jellemző élmények átélésére (regresszió), hogy a kezdeti „csobog a felszín” hangulatot lassan felválthassa a „hallgat a mély” légköre, és a beszédetől fokozatosan eljuthassunk a nyelv kialakulása előtti állapotok megtapasztalásáig (nonverbalizmus) (Klein, 1999a; Németh, 1991; Spitz, 1965).

(b) *Eszközös mozgás a zenére*

A csoport e fázisában – a zenén túl – újabb kapaszkodót nyújtunk, ami elvezet a szabad mozgáshoz. Ez a kapaszkodó a tárgy, amely bármilyen lehet. Mi három tárgyat használunk: *kendőt, lufit és botot*. Azért ezeket a tárgyakat választottuk, mert mind a három gazdag szimbolikus jelentéssel bír, és anyaga is mindnek igen különböző, így tapintásos élménye is sokfajta asszociációhoz juttathatja a használóját (*Hoppál és mtsai, 1990*).

*Párban* használjuk a lufit a zenés eszközös mozgás bevezető fázisában (a párok egymásnak pöccintik). Ez egyrészt oldó jellegű foglalatosság, hiszen a lufi szintén hozzásegít a regresszív élményekhez, másrészt könnyebb a figyelmet, az egymásra hangolódást párban vezetni. Ezenkívül lehetőség nyílik az utánzás révén a direkt visszajelzésre és annak befogadására, a cirkuláris reakció gyakorlására, amelynek *Piaget (1937/1954)* szerint énképfelisztő hatása van.

A páros játék után következik a *csoportos gyakorlat*, amelyben mind a három eszköz egyenként körbemegy. Itt kihasználjuk a *kör* egységformáló, megihitséget erősítő zárt terét, ami a figyelmet a középpontba tereli, így mindenki tetszés szerinti időtartamban részesül a csoport figyelméből.

Megfigyelésünk szerint több szinten lehet asszociálni az eszközökre. *A felnőtt* vagy *érett tárgyakapcsolatok szintje* az egyik szint (*Hamilton, 1990/1996*), amelyben a tárgyak a kapcsolati rendszereink hordozójaként jelennek meg. *A regresszív tárgyakapcsolatok szintje* a másik szint, amely a lelki fejlődés korai állapotát idézi fel (*Jacobson, 1964*).

A *kendő* simulékonyságával, lágy esésével, gyűrhetőségével, formázhatóságával az alkalmazkodó másikat jelenti, „amelyet” alig kell érinteni, máris változik. Ha a légáramlatot használni tudjuk, akkor akár finom rezdülésünkre is akarunknak megfelelően, kiszámíthatóan lebben, alakul. Számít a *kendő* színe, nagysága és formája is, hiszen például a vörös *kendő* a párpapcsolatot, szerelmet, a fehér az ideális másikat vagy önmagunkat, míg a fekete a gyászhoz kapcsolódó emlékeinket idézi, és így tovább. Sok mindent elárul a „tánc” során a *kendő* érintése és mozgatása: van, aki a markába gyűri, összegyűjti a *kendőt*, lélegzethez sem juttatja, önmaga görcsét, a környezete vagy önnön kényszerű erejét formázza meg. Más páciens a csuklójára, nyaka köré tekeri, mint egy kígyót, és beszámol párja elleni agresszív indulatairól, aki hasonló fojtogató érzést okoz neki. Van, aki kibontja, a levegőbe emeli a boldogság és a könnyedség mozdulataként; más viszont a földet söpri vele, mintegy jelezve a maga szomorú, megalázó kapcsolatait.

A *lufi* szintén könnyű, egy apró pöccintésre is magától táncol, ami könnyedséget, játékosságot juttat az eszünkbe, de sokszor nem úgy mozdul, mint ahogy várnánk, nem olyan kiszámítható, mint a *kendő*. Jobban kell rá figyelni, alkalmazkodni, igazodni kell hozzá, ami egyeseknél azt az élményt hívja elő, hogy „madzagnál fogva rángatják” őt (vagy ő másokat). Úgy érzi magát, mint akit a „kötelék” nem enged szabadulni, mint a póráz a kutyát; vagy mint az a gyermek, aki hol el-, hol visszafut anyjához: a távolságot növelve-csökkenve próbálgatja magát. Van, aki két keze közé fogja, nem engedi, nem meri elengedni, hátha elszökik, többé sose látja, mint a fiát, lányát stb. És van,

aki hagyja a játékoságot felszabadulni, nem igyekszik a zene ritmusára pattoztatni a lufit, hanem ahogy annak jólesik, ő csak engedi, akár visszajön az ölébe, akár tovalebber a csoport következő tagjához. A lufit lehet simogatni, lehet ütni, ahogy tetszik, és bármit tehetünk vele, amit ezzel a csibészkedő, talán csipetnyit pimasz és kiszámíthatatlan „tárggyal” szemben érzünk.

A *bot* ezzel szemben az alkalmazkodás követelményének a példája. Kemény, göcsörtös tapintása határozottságot, fallikus formája férfiasságot sugall, amit csak fokoz a súlya miatti nehéz mozgathatóság és a szilárdság. Nem hajlítható, mint a kendő, nem pattogtatható, mint a lufi. Marokra foghatjuk, általa lehetünk karmesterek, akár egy egész csoport uralkodói, verhetjük vele a taktust a földön, mint a ritmus, a tér és az idő urai, vagy két kezünkben tartva ringathatjuk, mint anya a gyermekét, mint a lágy nő a kemény férfit. Mindenképpen nekünk kell alkalmazkodni hozzá, felismerve benne a számunkra is kényelmes és hasznosítható tulajdonságot. A zene választásakor tekintettel vagyunk a háromféle eszköz fizikai és jelképes tulajdonságaira: a kendőnél lágy, a lufinál könnyű és tovalebber, míg a botnál kemény, staccato jellegű zenével húzhatjuk alá kapcsolataink minőségét (Gürtler, 1999; Nagy, 1998).

Az eszközös mozgás másik szintje az éneklődés kritikusabb pontjainak regresszív átélése, azaz a *regresszív tárgykapcsolatok* felélése (Winnicott, 1962/1965, 1965), amit már jóval nehezebb szavakban kifejezni, emiatt inkább csak utalások formájában történik a megbeszélése. Ezt a mozgást is a *kendő* vezeti be, amely, mint fátyol, eltakar, el lehet bújni mögötte a minket körülvevő külvilág elől, mint a lét kezdeti állapotában, az önmagába zárt magányban. Ezen a szinten valóban ritka, hogy az eszközt használó a csoportra figyel, itt önmagában van, a zárt, biztonságos körben. Mint női hajzuhatag vagy menyasszonyi fátyol ugyanezt a funkciót tölti be a kendő: elzárkózni a külvilágtól. A zene itt bennünk lüktet, a külső tér-idő dimenziók elmosódnak.

Tovább építi-mélyíti ezt az élményt a *lufi*, gömbölyűsége az anyaméhet juttatja eszünkbe, a kezdeti ősalapotot, az abszolút védettséget, és ha megszületünk, a gyermekét ringató anyát. Így már ketten vannak, a csoport szimbiotikus közegében ő és én: anya és gyermeke. Ez a szoros kettős azonban fel kell hogy bomoljon, hiszen szükség van az önállóságra, az elkülönülésre, a mozgékonyaságra, amit a lufi vezet be ismét, könnyed mozgásával. Majd következik a *bot*, egyrészt jelképe annak, ami önálló, nem alkalmazkodó, a külvilágban egyedüli létező, másrészt szimbóluma a valóságelvnek, amely fájdalom tapasztalatok formájában sújt le ránk.

Akárha Mahler (1975) fázisait követtük volna nyomon, az éneklődés szakaszait bontják ki az eszközök: archaikus szimbolikus jelentésükkel teremtenek maguk körül külön teret és időt, így strukturálják bennünk a megfoghatatlant, az ént (Fraiberg, 1969; Freud, 1963; Gergely, 1996). Elképzelhetjük az előbbieket másképpen is, Winnicott (1953/1975, 1965, 1969 és 1971) fogalmait kölcsönvéve: a tárgyak jelképes ereje átmeneti jellegükből fakad, abból, hogy magukban hordozzák a megtartó anyai környezethez fűződő vágyainkat és félelmeinket. Későbbi életünkben ezek a tárgyak már nem feltétlenül az anyára mint környezetre, hanem a környezetre mint anyára (idézi: Ogden, 1986), vagyis az otthonos-

ságra, biztonságra és meghittségre utalhatnak. *Sechehaye (1951)* „szimbolikus realizáció” fogalmára is emlékeztet az eljárásunk. A francia pszichiáter nő súlyos regresszióban levő szkizofrén pácienseivel a legegyszerűbb eszközös játékokat játszotta annak érdekében, hogy a játékokhoz tartozó érzelmeket és emberi viszonyokat fogalmi szintre hozhassa, kimondathassa velük. Módszerünk tehát a külső kapcsolatok belső érzelmi viszonyainak újraszerkesztését és tudatosítását segíti elő az eljátszás, a megjelenítés és a játék végi megbeszélés révén, amikor az összeolvadás után különválhatunk a tárgytól. Az elválás nem mindig kellemes élmény, de szükséges.

(c) *A saját test mozgása a zenére*

Láthattuk, hogy az eszközeink átvezettek minket a beszéd előtti tapasztalatok mély regresszív állapotába, ahol eszközök nélkül is megnyilvánulhatunk. A szabad mozgás bevezető fázisa a *kéz mozgatása*. Szinte önkéntelenül viszi ujjainkat a dallam, majd egész kézfejünket, később karunkat a mozdulatra; lassan ráérzünk a dallam és ritmus által határolt mozgásunk belső ritmusára és dallamvonalára. Ebben a gyakorlatban szintén előkerül az utánzás, majd egy mozdulatsor átvétele és továbblendítése az egyre gyakoribbá váló kölcsönös visszatükrözést készíti elő. Így folyamatos mozgást képez a csoport, ami egymásra figyelés nélkül megvalósíthatatlan.

A *szabad mozgás* a Pinocchióknak elnevezett játékban bontakozik ki. Lényege, hogy a test a teljes merevségből mozdul, és a testrészek fokozatos felszabadítása által válik a tér és az idő birtokosává, szabaddá, majd pedig ismét fokozatosan visszatér mozdulatlan állapotába. Mint a pantomimes, aki szétszedi, majd újból összerakja testét, tudatára ébred teste határainak, úgy építkezünk itt a mély regresszív állapotból, az éppen hogy nyiladozó éntudatból, az individuáció kezdeti szakaszából a valódi, testhatárokat is ismerő, bátran mozgó, aktív énné. A játék ezenkívül a kezdettől a végig húzódik, átölel egy egész életciklust, ami a születés és halál misztériumát idézi. Ennek átélése nagyon különböző; van, akinél a korlátozottság ad megnyugtató és biztonságos keretet, és megmozdulni, kimozdulni nehéz ebből. És van, akinél a szabadság megízlése utáni korlátok a fájók, az idő, a lehetőségek elvesztése, egyszerűen a belső és külső korlátok, a *kontroll* megélése és megtapasztalása a nehéz.

Zeneként Beethoven C-moll zongoraszonátájának (Op. 111.) Arietta-tételét hallgatjuk, minthogy a muzsika a keletkezés-fejlődés-csúcspont-megnyugvás dinamikáját jeleníti meg. Ez az utolsó zongoraszonáta, ezért, aki nem ismeri Beethovent, azt hihetné, hogy valamiféle könnyes búcsúnak lesz fültanúja, ha meghallgatja. Mi ez az Arietta, minő dalocska kél a hófehér billentyűzetű C-dúrban? Az előadónak szánt utasítás „Adagio molto semplice e cantabile”, így hát lassan, nagyon egyszerűen, énekelve kell játszani. Maga a téma tiszta hangközökkel, kvarttal és kvinttel indul. Igazi forráshang. Mint annyi más művében, Beethoven témája itt is Janus-arcú, első része dúr, második része moll hangnemű. Szelíd örömet zenget a dúr, valamelyes félénkséget a moll, amely ismét dúrba fordul a téma záró taktusaiban. Felfelé törekvő, kitarított akkordjai erőt és optimizmust sugároznak. Dúr, moll és újra dúr fordulatával kör-

utat tesz meg a dallam, önmagába tér vissza. Eltelt egy ciklus. Ciklikus karakterű a ritmika is, 9/16-os ütemjelzése a hármas lüktetésű forgómozgást kelti életre. Hogy nem pusztán körforgás, azt a dallamvég emelkedése jelzi. Ha elfelejtettük volna, hogy variációs formában íródott a tétel, akkor is tudnánk, hiszen minden jel arra utal, hogy a téma más alakban vissza fog térni. Az újabb ciklusok lesznek a téma variációi. Miféle ciklusokat követhetünk nyomon Beethoven muzsikájában? Úgy hisszük, hogy a forgandóságot, az emberi sorsot, tehát az életciklusokat bontakoztatja ki. A téma az újszülött hol örömteli, hol bánatos himnusza Beethoven bölcs rezignációjának hangolásában. Fejlődési sort követ az első három variáció. Mind dúsabb zenei szöttek környezi az egyszerű, „csupasz” dallamot. Hangokkal zsúfolódnak tele az ütemek, gyorsulnak a mozgások, bonyolódik a ritmika, egyre energikusabb a hangzás. *Változékonyság az állandóságban*, ez a variáció lelke. Valójában a személyes identitás hangját halljuk a változatokban. Ilyenformán az első három mintegy a kisgyermek növekedése, érése, az énerő és a hatékonyság fokozódása. Mindez a harmadik változatban jut a csúcsra. Döbbenetes erejű, trochaikus lendületű dallam száguldozik újra és újra felülről lefelé, a kirobbanó erejű kamasz szertelenségével. Tény, hogy némelyik előadóművész ujaiból rock and roll rángatózik elő, ami nyilvánvaló anakronizmus, hiszen Beethoven nem írhatott rock and roll zenét. Akadozó, tétova hangfoszlányokká szakad szét a dallam a negyedik variációban. Kétszer is először dūr, majd moll hangnemben talál önmagára, briliánsan csillogva száll a magasba. Lelki krízis és megkönnyebbülés. Megtisztulást hoz az ötödik variáció. Kifüstölög a zenéből az énes hangoskodás. Bongó és csilingelő harangok hangzanak. A dallam távoli hangnembe modulál, távlatot nyer, mint a messzi harangszó. Megnyílik a személyiség spirituális dimenziója. Támasz nélkül kell a léleknek bejárnia a mélységet és magasságot, ezért a basszusban elhallgatnak a harmóniát hordozó akkordok. Sötét hangok örvénye felé botladozik a bal kéz. Ezalatt a jobb kéz dallama éles bércekre hág. A magány szirénhangjai és kongó üressége. Újra krízist élünk át. Feloldója a hatodik variáció, az újabb csúcspont. Bálvány magányunkból a társainkhoz hazatérni vágyunk. Visszatér az eredeti téma, de mennyi színnel, gazdagsággal! Olyan ez, mint személyiségünk megsokszorozódása, egyéniségünk kivirágzása, ugyanakkor harmonikus elvegyülése a közösségben. Mit hozhat ezek után a hetedik variáció? Fizikai, szellemi hanyatlást vagy mélabút? Beethoven lángelméje megkímél ettől. Újra harangok zendülnek, csendülnek egyre távolabbról. A zene lassan áttetszővé válik, elveszít minden anyagszerűséget, és spirituális dimenzióban lebegve elhal.

#### *(d) A saját „zenénk” megtalálása*

Énünk bontakozó, szabadon, önmagában megnyilvánuló állapota már csak azt várja, hogy nevet kapjon. Ezt szolgálja a belső zenénk megalkotása, saját eszközünk megtalálása. Ebben a fázisban a *zenére szabadon lélegzünk*, amit a partner érintéssel figyel meg. Igen intim gyakorlat, kölcsönös bizalmat kíván, ami alapvető a feltárukozás ilyenén fokán. A légzés felfogható úgy is, mint a lélek érezhető megnyilvánulása, lélegzetté válása, amely elősegíti belső álla-

potunk kinyilvánítását, önmagunk jelképes újjáalkotását. Testi működéseik harmóniáját élhetik át, amikor a csoport tagjai a muzsika emelkedő-süllyedő, erősödő-halkuló hullámzására lélegeznek.

Ezután elhagyjuk a zenét, és a lélegzetet segítségül hívva, lelkünkben szólalunk meg, megtalálva *saját hangunkat*, ami csoportosan megszólaltatva a sámánok ősi énekét, a rítus egységformáló erejét hívja elő. Ezt az ősi, archaikus élményt erősíti a pusztán ritmus megszólaltatása, saját ritmusunk megtalálása, amelyet a közösség ritmusába, zenéjébe illesztve megtapasztalhatjuk a csoport megtartó erejét, amire nagy szüksége van az immár önálló, nevesített individuumnak, aki első bizonytalan lépteit teszi a való világban.

*(e) A hangszeres zenélés, önmagunk és a csoport meghatározása*

Elérkeztünk a befejező fázishoz, amikor készek vagyunk kilépni zárt belső világunkból a külsőbe. Ennek egyik követelménye az, hogy megmutassuk létünket, magunk megalkotását, és be is fogadjuk az erre érkező reakciókat. Ezt a szakaszt a *hangszeres zenélés (zongorázás)* játéka testesíti meg, mikor a résztvevők egyenként játsszák el a zongorán önálló darabjukat mindenfajta előzetes hangszeres ismeret nélkül. Az egyedüli kritériuma a „zeneműnek”, hogy legyen kezdete és vége. A darab után a közönség elmondja észrevételeit, jellemzi a darabot, ezzel az alkotót is. Ezen az ülésen a csoporttagok általában biztatásokat, útravalókat adnak egymásnak, felidézve a korábbi játékokból egymásról szerzett tapasztalatokat. Valódi útra bocsátás ez, az immár felnőtt én beavatási szertartása, ballagása!

## Eredmények

Aktív zeneterápiás csoportgyakorlataink a pótlólagos énejlődést próbálják pszichoterápiás csoportkeretek között elősegíteni a zene mint eszköz felhasználásával. Az énejlődés sokfajta elmélete mind megerősít abban, hogy ha énünk a korai nonverbális életszakaszban sérül, akkor azt archaikus szimbólumaink segítségével lehet újrastrukturálni. Ezek a *szimbólumok regresszív technikákkal* idézhetők meg, amelyben nagy segítségünkre lehetnek a művészeti alkotások (Joseph, 1988). Hiszen a művész maga is ezeket a szimbolikus jelentéseket sűríti alkotásaiba, amikor formába önti a tudattalan folyamatokat (Matte-Blanco, 1975 és 1989). Ha pedig mi, befogadók, képesek vagyunk ezen a fonálon felgöngyölni elakadt életszálunkat, akkor mi is formába önthetjük, nevesíthetjük magunkat, újraalkothatjuk énünket. Ebben segít a zene, téri és idői kereteket biztosítva arra, hogy megalkothassuk belső világunk, kapcsolataink melódiáját és ritmusát – önmagunkat (Josselson, 1996).

Kovács Olga, Nagy Ilona, Vas József