

A zene mint kommunikációs eszköz biopszichoszociális hatása

Takó András

2017

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS.....	2
A ZENEI KOMMUNIKÁCIÓ	4
A ZENE KELETKEZÉSÉNEK TÖRTÉNETE	10
RÉGMÚLT IDŐK ZENÉJE.....	11
ZENEHALLGATÁSI SZOKÁSOK ÁTALAKULÁSA.....	15
EGYÉN, ZENE, TÁRSADALOM	18
ZENE ÉS SZEXUALITÁS.....	23
A ZENE JÓTÉKONY HATÁSAI	25
ÖSSZEFOGLALÁS.....	35
IRODALOMJEGYZÉK:.....	37

BEVEZETÉS

„hangosabban énekelj, mert beteg a Föld”¹

A kommunikáció az emberi kapcsolatok alapját képezi, azonban az új média beköszöntöttével a kommunikáció óriási mértékű átalakuláson ment át. A technológiai forradalom, amely e pillanatban is zajlik, olyan mértékű tempót követel a modern társadalmak tagjaitól, amelynek mértéke már embertelen. Az értékek átalakultak és kevés olyan stabil kapaszkodó maradt az emberek számára, amelyet ősidőktől fogva a génjeinkben hordozunk és napjainkban sem veszített fontosságából. A zene ilyen érték. Támaszkodhatunk rá, velünk van, segít, függetlenül a média változásának körülményeitől.

A zene egy kommunikációs formula, ám ezt a kommunikációs szakkönyvek csupán elenyésző mértékben említik. Munkámban a zenét a Roman Jakobson által felállított kommunikációs modellben helyeztem el, és az általa kiemelt sajátos funkciókhoz gyakorlati példákat társítottam.

Az a tény, hogy már az őskorból és az ókorból is maradtak fent régészeti leletek (kezdetleges hangszerek), a zene több tízezer esztendő múltját igazolja. A kollektív zenélést az ősidőktől számíthatjuk. Ezek a tények önmagukért beszélnek, téves lenne azt gondolni, hogy a zene a bécsi klasszicisták alkotásaival kezdődött. Ahol ember volt, ott zene is mindig volt. Az egyes ókori kultúrák különböző sajátosságaira is kitérek, hogy milyen kitüntetett figyelmet szenteltek a zenének.

Bár a zenehallgatási szokásaink teljesen átalakultak, hiszen a hangrögzítés feltalálása előtti időkben elengedhetetlen volt a személyes részvétel akár a kórus, zenekar tagjai, akár a közönség sorai között volt is az egyén. Napjainkban a globalizáció és a digitalizáció következménye, hogy már teljesen másképp fogyasztjuk a zenei tartalmakat, mint akárcsak tíz vagy húsz évvel ezelőtt, ami azért viszonylag rövid időt ölel át. Az audiovizuális élmények fontossága, az online tartalomvásárlás és a streaming szolgáltatások lesöpörték a fizikai formulákat, azok megmaradtak a gyűjtők és a rajongók számára.

A zene a történelem része, társadalmi csoportok alakulnak általa, sőt társadalmakat is összeköt a mai napig, és nem csak egyéni, de kollektív toleranciára is tanít minket, aminek egyik ékes példája a Eurovision Song Contest (Eurovíziós Dalfesztivál), amelyet minden évben megrendeznek. A kollektív zenei élmények után megvitatjuk azokat, állást foglalunk

¹ ÁGNES: Beteg a Föld. In ÁGNES: A gömb (CD). Budapest, HMR Music Kft., 2008.

mellettünk, ami az interperszonális kapcsolatok kialakítása és az egyéni ízlésformálás miatt is rendkívül fontos. A műfajok fontossága, azok preferenciái mellett és azok speciális céljai és élettani hatásai mellett sem mehetünk el szó nélkül: Egészen más jelentőséggel, üzenettel, életérzéssel bír egy rock koncert, mintha discoba mennénk, de az operába járás is egészen más lelki állapotot követel meg, csak hogy ilyen eltérő műfajokat sorakoztassak fel példaként. Ugyanakkor a pszichológia, a médiatudományok és marketingstratégiák együttes összefonódása a zenét képes a manipuláció szolgálatába állítani, aminek eredményeit az áruházakban, éttermekben, kávézóknál tapasztalhatjuk nap mint nap, míg a vizuális tartalom nyomtatékosításaképp a reklámokban, filmekben fokozzák az eredetileg képekkel elérni kívánt hatást.

A zenét tehát egyformán lehet jó és kevésbé jó célokra használni. Ugyanakkor olyan, hogy jó zene és rossz zene nem létezik, hiszen ez teljesen szubjektív megítélés, egyénfüggő, továbbá aktuális lelki állapotunkhoz, vagy az adott szituációhoz is jelentős mértékben köthető. Sokszínű megközelítésre törekedvén az egyik fejezetben a zene és a szexualitás közötti kapcsolatot, egy másikban pedig a zene általi flow-élmény megélését tárom az olvasó elé.

A szakirodalmi áttekintés jelentős részét szenteltem a zene terápiás hatásának és az egzakt zeneterápia bemutatásának különböző kórképek tükrében, tudományos vizsgálatok szemléltetésével. A kórképek között szerepel többek között az alkoholbetegség, a Parkinson-szindróma, az insomniá, az autizmus és a daganatos betegségek is.

Célom volt, hogy a szakirodalmakban olvasott különféle megközelítéseket egy munkába összegyűjtsem. Ez azonban még több év kutatómunka után sem mondható kellőképp elégségesnek, aminek legfőbb oka, hogy a zenéről való kommunikáció témaköre leginkább egy soha ki nem apadó kúthoz hasonlítható.

A ZENEI KOMMUNIKÁCIÓ

A zene, mint kommunikációs formula

Sokak számára természetesnek tűnhet, hogy a zenével információkat adunk át az első dallam megjelenése óta. Amennyiben a kommunikációt információátadásnak definiáljuk, úgy az előző mondat második fele úgy is hangozhatna, hogy: zenével kommunikálunk az első dallam megjelenése óta.

A kommunikáció egészen az emberiség őstörténetébe nyúlik vissza, hiszen az embereket mindig is érdekelték a körülöttük zajló világ történései, azok értelmezése pedig kommunikáció nélkül képtelenség. Figyelembe véve a kommunikáció értelmezését, alapfolyamatait, továbbá a különböző kommunikációs elméleteket és a kommunikációs hatások tételeit elmondható, hogy a zenei kommunikáció számos lépésből, alkotóelemből áll össze egységes egésszé. Már a hang megszólaltatásakor is megfigyelhető, ahogy az ember nonverbális kommunikációja (mimikája, testtartása, arckifejezése) emóciókat, intenzitást fejez ki.

A kommunikáció pontos definíciójára úgy vélem, mindenképp szükség van. Buda Béla: *A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei* című könyvében a következőképp fogalmazta meg, mit értünk kommunikáción: „...kommunikáció minden, amelyben információ továbbítása történik, függetlenül attól, hogy az információ milyen jelekben vagy a jelek milyen rendszerében, kódjában fejeződik ki.”² A kommunikáció meghatározására nincs egységes definíció, ahány tudományterület, illetve ahány külföldi és hazai kutató, annyiféleképpen fogalmazódik meg, mi is az. A kommunikáció meghatározását Róka Jolán a következőképp vezette le könyvében: „kommunikáció akkor jön létre, ha a kommunikáló felek úgy kombinálják, manipulálják a szimbólumokat, hogy azok üzenetet (jelentést) közvetítsenek egymás számára.”³

A szóbeli üzenetek csak kis részét képezik a személyközi kommunikációnak, a nem verbális jelzések széles és színes spektruma alátámaszthatja, módosítja, vagy éppen teljesen átalakíthatja a verbális üzenetet. Vokális dalok esetében is egy dalszöveg képes teljes mértékben alkalmazkodni a dallamhoz, a ritmikához, míg máskor szándékosan, figyelemfelkeltés gyanánt épp, hogy ennek az ellenkezője a cél. Mivel a nem verbális

² BUDA BÉLA: *A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei*. Problématörténeti áttekintés. Budapest, Animula Kiadó, 1986. 16-35, 16.

³ RÓKA JOLÁN: *Kommunikációtan. A kommunikáció mint folyamatkategória*. Budapest, Századvég Kiadó, 2003. 9-32, 9.

eszközök jóval régebben jöttek létre, mint a verbálisak, evolúciós szempontból hatékonyságuk foka magasabb. Az emberek a megfelelő érzelmeket már azáltal átélik, ha arcizmaikat az adott érzelmenek megfelelő helyzetbe mozgatják. Egy számunkra kellemes dal érzékelése esetén arcunk mosolyra fakad, míg a személyiségünktől igen erősen távol álló zenei stílus akár az undor kiváltására is képes.⁴

A szóbeli tartalom csak nagyon kis részét képezi a teljes üzenetnek. Túl a szavakon a hangunkkal is kifejezhetünk sok mindent. „Amit mondunk, az a szóbeli üzenet, ahogyan mondjuk, az a *paralingvisztikai* üzenet.”⁵ A paralingvisztikai jelzésekhez tartozik többek között a beszéd tempója, a beszéd sebessége, a ritmus, a hangerő, a hangszín, a hangmagasság. Mint látható, a legtöbb olyan „kellék”, mely a hangképzéshez szükségeltetik.

A vokális zenei stílusoknál egyedül maga a dalszöveg a verbális kommunikáció része, amelynek üzenete pont azért ér hatékonyabban célba, mert számos nonverbális kommunikációs eszközzel van átítatva, más szavakkal élve: zenei köntösbe van ágyazva.

Minden olyan vokális jelzés, ami nem beszéd, tulajdonképpen paralingvisztikai jelzésnek tekinthető. (Ugyanakkor az akcentus, illetve olyan hangadási formák, melyek önálló jelentéssel bírnak, mint pl. a sírás, ásítás, füttyszó, sóhajtás, szintén a paralingvisztikai jelzések közé tartoznak.⁶) Elmondható, hogy a kommunikációelmélet alapjainak tisztázásával a zenével való kommunikációt, annak lényegét és annak elemeit is megérthetjük. Ne feledjük, ahogy a külsőnkkel, kinézetünkkel, kulturális szignáljainkkal, testbeszédünkkel, mimikánkkal kommunikálunk valamilyen üzenetet a külvilág számára, ugyanígy adunk át információkat a zenével is: milyen dalokat hallgatunk szívesen; milyen koncerteket, előadásokat preferálunk; azokra milyen gyakran járunk; milyen formátumban hallgatjuk a zenét; énekelünk-e vagy dúdolunk-e magunkban az utcán, miközben sétálunk; stb.

John Dewey, amerikai filozófus és politikai aktivista szerint az emberiség olyan kézzel fogható kommunikációs eszközök sokaságával van ellátva, mint még soha. Véleménye szerint a kommunikáció az emberi kapcsolatok alapja, mely a társadalom tagjait összekapcsolja egymással, ezáltal pedig társadalmi közösséget eredményez. A

⁴ FORGÁCS JÓZSEF: A társas érintkezés pszichológiája. Nem verbális kommunikáció. Budapest, Kairosz Kiadó, 2002. 155-172.

⁵ FORGÁCS JÓZSEF: A társas érintkezés pszichológiája. A nem verbális üzenetek változatai. Budapest, Kairosz Kiadó, 2002. 173-198, 190.

⁶ FORGÁCS JÓZSEF: A társas érintkezés pszichológiája. A nem verbális üzenetek változatai Budapest, Kairosz Kiadó, 2002. 173-198.

közösségekben betöltött aktivitáshoz elengedhetetlen a kommunikáció.⁷ Felvetődik a kérdés: a zene mit tesz a társadalom tagjaival? Bár a zene nem feltétlenül nevezhető az emberi kapcsolatok alapjának, funkciója mégis megegyezik a Dewey által megfogalmazott tézissel.

Számtalan külföldi és hazai kutató kiemeli a zene és a kommunikáció elválaszthatatlan mivoltát. Joseph J. Moreno: *Belső zenéd dallama* című művében hangsúlyozza, hogy a zene és a kommunikáció egymástól elválaszthatatlan fogalmak, valamint egyetért azzal a megállapítással, mely szerint a zene a kommunikáció egyik formája.⁸ Hazánk egyik legnevesebb pszichoterapeutája, Bagdy Emőke pedig a következőképp fogalmazott: „A zene nem verbális médium. Átvivő, közvetítő, feltétlenül hatáskiváltó kommunikációs forma.”⁹

A legismertebb kommunikációs modellek

A kommunikáció folyamatának leírására számos tudós tett kísérletet. Shannon és Weaver híres modellje a kommunikációt egyszerű, lineáris folyamatként ábrázolja. A modell megalkotása során Claude E. Shannont elsősorban a műszaki megközelítés, míg Warren Weavert elsősorban a biológiai megközelítés érdekelte, azon belül is elsősorban a központi idegrendszer működése.¹⁰ A Frank Dance alkotta spirálmodell a valóságot spirál formájában ábrázolja, ezzel hangsúlyozva, hogy a tömegkommunikáció és társadalmi kommunikáció is folyamatosan gerjeszti önmagát a végtelenségig.¹¹

Harold Laswell négy kérdésben fogalmazta meg a kommunikáció lényegét:

- Ki mit mond?
- Milyen csatornán át?
- Kinek?
- Milyen hatással?

⁷ DEWEY, JOHN: The public and its problems. Chicago, Swallow Press, 1954. 143-184.

⁸ MORENO, J. JOSEPH: Belső zenéd dallama. Zeneterápia és pszichodráma: kiegészítő terápiák. Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2007. 15-19.

⁹ BAGDY EMŐKE: Úton a zene és az ember lelke felé... In LINDENBERGERNÉ KARDOS ERZSÉBET (szerk.): Zeneterápia – Szöveggyűjtemény. Pécs, Kulcs a Muzsikához Kiadó, 2005. 174-181, 177.

¹⁰ WEAVER, WARREN: Újabb adalékok a hírközlés matematikai elméleteihez. In SHANNON, CLAUDE E.; WEAVER, WARREN: A kommunikáció matematikai elmélete. Budapest, Országos Műszaki Információs Központ és Könyvtár, 1986. 11-43.

¹¹ DANCE, FRANK: Human Communication Theory. Holt, Rinehart and Winston, 1967. 296-297.

A kommunikációt kommunikátor és a befogadó közötti üzenetátadásnak tekinti.¹²

Munkámban Roman Jakobson 1960-as években kidolgozott és publikált kommunikációs modelljén keresztül szemléltetem azt, hogy zenehallgatás alatt miképp működik a kommunikációs folyamat.

Jakobson kommunikációs modellje

A modell elméleti háttere

Jakobson orosz nyelvész professzor volt, akit elsősorban az üzenet jelentése, és annak belső struktúrája foglalkoztatott. Bipoláris felépítésű modellje a kommunikációs folyamat alapelemeiből indul ki. Úgy vélte, hat olyan tényező van, ami szükséges ahhoz, hogy bármiféle kommunikáció létrejöhessen.¹³ Modelljében a kommunikációt az adó (közlő, kommunikátor) kezdeményezi, aki üzenetet küld a vevőnek (befogadónak). Az üzenet túlmutat önmagán, mivel kontextussal bír. A kapcsolat az adó és a vevő között fizikai csatornán keresztül jön létre, valamint közöttük pszichológiai kapcsolat áll fenn. Az üzenetstruktúra alapja a kód, mely azoknak a szabályoknak a rendszere, melyek a kódolást vezérlik.¹⁴ A csatornában az üzenet gyakran eltorzul, megváltozik. Ezt a tényezőt nevezzük zajnak, amit azonban Jakobson, modelljének megalkotása során még nem tekintett a kommunikáció elengedhetetlen részének.

Jakobson úgy gondolta, hogy a tényezők mindegyikéhez sajátos funkció kapcsolódik, melyekhez szeretnék egy-egy zenével kapcsolatos példát társítani. Az üzenet adója szempontjából az üzenetnek elsősorban *kifejező* (expresszív) funkciója kerül előtérbe, mely kiemeli a kommunikátor üzenettel kapcsolatos érzéseit. Bármilyen előadásnál, a szavalástól kezdve a zeneművészetig ez a funkció kiemelt jelentőséggel bír, hiszen a művészek is ezáltal hatnak a nézők, hallgatók érzelmeire. Az érzelmileg hiteles megnyilvánulás rendkívül fontos, melyet nem csupán a beszéd, de a muzsikálás, a zenélés, a zene eszközeivel teljesen érthetően, kongruens módon leszünk képesek közvetíteni. Gondolhatunk bármely műfaj nemes képviselőire, nagyjaira: ha nem tudják hitelesen

¹² LASSWELL, HAROLD D.: The structure and function of communication in society. In BRYSON, LYMAN: The communication of ideas. New York, Harper, 1948. 32-51.

¹³ RÓKA JOLÁN: Kommunikációtan. A kommunikáció mint folyamatkategória. Budapest, Századvég Kiadó, 2003. 9-32.

¹⁴ JAKOBSON, ROMAN: Hang-jel-vers. Nyelv és poétika. Budapest, Gondolat Kiadó, 1969. 211-325.

átadni az üzenetüket, egy idő után elveszítik a közönségüket. Az üzenet címzettje számára az üzenet *felszólító* (konatív) funkciója lényeges, amennyiben az üzenet valamilyen cselekvésre késztet vagy parancsot hordoz. Erre a funkcióra kiváló példák a mozgalmi dalok, toborzók, indulók, melyek felszólították az embereket a háborúba vonulásra, menetelésre, ünneplésre, és fenntartották az emberekben a reményt. Az üzenet kontextussal kapcsolatos funkciója a *tény- és ismeretközlő* (referenciális) funkció, melynek jelentősége a tényközlésben, a tényszerű kommunikációban bír nagy szereppel. Tényközlő funkciója van a legtöbb olyan dalnak, melynek szövege nem rendelkezik burkolt mondanivalóval. Ismeretközlő funkcióval elsősorban gyerekdalok rendelkeznek. Ilyen többek között az *Ábécé* dal, melyben az *Ábécé* betűit lehet egy egyszerű dallam segítségével elsajátítani vagy a 10 kicsi indián, amely a tízig való elszámolásban segíti a kicsiket. A *kapcsolatteremtő és fenntartó* (fatikus) funkció az üzenet megjelenésével jön létre és célja a kommunikációs csatorna nyitva tartása, illetve az adó és a vevő közötti kapcsolat biztosítása. Élő koncerteken ilyen funkció minden olyan gesztus – legyen az verbális vagy nonverbális –, mellyel az előadó a közönséggel kontaktust teremt. A kommunikáció poetikai vagy *esztétikai* funkciója magára az üzenetre, annak megformálására vonatkozik, melynek jelentősége az úgynevezett esztétikai kommunikációban jelentős. Ilyen egy-egy előadás alatt felcsendülő virtuóz hangszeres játék, vagy egy kimagasló igényességgel megírt dalnak a szövege. A kommunikáció *metanyelvi* (magyarázó) funkciója a kódra utal, a nyelv segítségével magáról a nyelvről szól, és azt ellenőrzi, hogy a kommunikáló felek megértik-e egymást. Példának okáért képzeljünk el egy operaénekesnőt, aki egy falunapi fellépésen épp drámai áriát ad elő, ám mindeközben az óráját nézi szüntelenül. A kommunikáció a kommunikációról ebben az esetben ellentmondásba ütközik.¹⁵

A zene elhelyezése Jakobson modelljében

A zene elhelyezését a kommunikációs folyamatban – ahogy azt már korábban is említettem – Jakobson kommunikációs modelljén keresztül szemléltetem. Az *adó*, az üzenet küldője zenehallgatás közben a zeneszerző és/vagy előadóművész. Az átadandó információ, vagyis az *üzenet* a zenemű/dal mondanivalója, a mű által átadni szándékozott érzés, élettérzés, gondolat. Az információ jelekké alakítása a *kódolás*, mely jelen esetben lehet a kotta, a hangszerelés, az előadásmód, a hanghullámok, vagy maga a CD. A *csatorna* az információ

¹⁵ JAKOBSON, ROMAN: Hang-jel-vers. Nyelv és poétika. Budapest, Gondolat Kiadó, 1969. 211-325.

közlésének útja, mely lehet maga a zenemű, az együttes, a kórus, de lehetnek ugyanígy a hanghordozók, a rádió, a televízió, az internet, az okostelefon. A *vevő* vagy befogadó itt a közönség, vagyis aki meghallgatja az adott zenét. A *dekódolás* a jelek értelmezése, amely lehet a kottaolvasás, belső hallás, a zene kidolgozása, a zenemű/dal nyilvános bemutatása. A közönség részéről az üzenet megértése elsajátító befogadás.¹⁶

Összefoglalás: a zene mint a kommunikáció eszköze

Neves tudósok, kutatók állítása alapján a zene egyértelműen nevezhető a kommunikáció egyik eszközének. A zenei kommunikáción belül a dalszöveg a verbális, minden más elem pedig a nonverbális részhez kapcsolódik, azon belül a paralingvisztikához.

A zene emberre gyakorolt hatását számtalan tudományág vizsgálja, többek között a zeneterápia, a zenepedagógia, zenepszichológia, zeneesztétika. Nem szabad félvállról vennünk azt, amikor zene segítségével kommunikálunk, és nagyon fontos, hogy a zene megalkotójának, szerzőjének is tisztában kell lennie azzal, hogy milyen hatást kíván elérni a zenével, amikor azt megalkotja, létrehozza.

De hogyan keletkezett a zene? Milyen régre datálható? Történelmi szempontból hogyan kapcsolódik a kommunikációhoz? Hogyan használták a zenét időszámításunk előtt? A következő fejezetekben ezekre a kérdésekre fog választ kapni az olvasó.

¹⁶ **KÁROLY RÓBERT**: A zene, mint a humán kommunikáció sajátos megnyilvánulása. A kommunikáció-tudomány fogalomkörei és a zenei kommunikáció intencionalitása. Budapest-Pécs, Doktori disszertáció, 2006. 48-73.

A ZENE KELETKEZÉSÉNEK TÖRTÉNETE

A zene keletkezésére számtalan elmélet született, melyek közül fokozatosan haladok a legkevésbé valószínűtől a legvalószínűbb elméletig. Egy darwini gondolatmenet szerint a zene tulajdonképpen *szexuális megnyilvánulás*, mely az életösztönrel hozható szoros összefüggésbe. Ezen elmélet szerint a zene eredetileg „a szexuális szerelem szolgálatában állt”.¹⁷ Egy másik elmélet, az úgynevezett *utánzáselmélet* szerint az ember eredetileg a természet hangjait utánozta. Ezt az elméletet azonban megcáfolja az a tény, hogy egyetlen olyan természeti népet sem találni, amely elsősorban madárdalok utánzására vall. A *beszéddallam elmélet* egészen Rousseau-ig és Herderig nyúlik vissza, mely szerint, amikor az ember izgatott hangon beszél, a beszéd hanglejtése és a szavak különválnak, és ezáltal a hanglejtés fokozatosan énekléssé transzformálódott. Ezen teória tehát a beszéd és a zene közötti kölcsönhatás dinamikáján alapul. Ha ezen a logikai szálon tovább haladunk, eljutunk oda, hogy amikor az ember egy bizonyos erősségen kiált, azt már képtelenség megtenni pusztán beszédhanggal: azt csakis énekhanggal lehet elérni. A kiáltást és a zenét megannyi pszichológiai hasonlóság fűzi össze. Mindezen gondolatok végső összegzése, hogy a zene és a beszéd közös forrása a kiáltásban rejlik, a beszéd és a zene első formája is vélhetően eme tevékenységből eredeztethető.¹⁸ Urbán Károlyné Varga Katalin tanulmányában ugyanezen elméletet hangsúlyozza ki: az evolúció folyamán kialakult dallamok, ritmusok, és az azokból felépülő zene figyelemfelkeltő, ezáltal pedig a megszólítás eszközeivé váltak.¹⁹

¹⁷ RÉVÉSZ GÉZA: A zene keletkezése. In RÉVÉSZ GÉZA: Tanulmányok. Budapest, Gondolat Kiadó, 1985. 469-499, 469.

¹⁸ RÉVÉSZ GÉZA: A zene keletkezése. In RÉVÉSZ GÉZA: Tanulmányok. Budapest, Gondolat Kiadó, 1985. 469-499.

¹⁹ URBÁNNÉ VARGA KATALIN: A zene – mint ősi nyelv – szerepe és lehetőségei a kommunikációban. http://www.tatikazene.hu/doktar/tatizsak_cikkek/a_zene_mint_osi_nyelv.pdf, 2017.08.12.

RÉGMÚLT IDŐK ZENÉJE

Ebben a részben, ahogy a cím is sugallja, nagyon régre fogok visszanyúlni az emberiség történetében, ezzel fókuszálva arra a tényre, hogy ahol az ember, ott a zene is mindig jelen volt.

Őskor

Nem túlzás, amikor a zenét egyes publicisták ősi csodának, ősi varázsnak, vagy ősi gyógymódnak nevezik, hiszen a zene az ember születésével közel egyidős, melyre a kőkorszakból származó régészeti leletek adnak tanúbizonyságot. Szintén régészeti leletek támasztják alá, hogy az ember megközelítőleg nyolcvanezer éve kezdett el beszélni, de már félmillió évvel korábban énekelt. Ennek oka, hogy míg az énekléshez nem szükséges az artikulált hangadás, addig az a beszédnek elengedhetetlen része.²⁰ Az őskorban a zene elengedhetetlen része volt a mágikus szertartásoknak, a különféle beavatásoknak, vagy a Hold állásának szentelt ceremóniáknak. Betegség esetén a törzsek sámánjának kötelessége volt megállapítani, hogy mely szellem okozza a betegséget, és hogy azt mely bűvös énekkel lehet elűzni. Az őstörténet korai szakaszában hangszerek hiányában maga az emberi test szolgált különböző ritmusok, hangok kiadására, gondoljunk elsősorban a tapsra vagy különböző testrészeink dobantására.²¹ Bár az a cappella mint hangszer nélküli előadásmód, csak a XVI. században dokumentálódott, nem véletlen, hogy a mai napig töretlen a műfaj sikere. „A kifejezés az olasz »alla cappella« = »mint a kápolnában« kifejezésből ered. Tisztán énekes, hangszeres kíséret nélküli zene... a kifejezést elsősorban G. Gabrieli használta 1592-ben. Az a cappella kórus 20. századi újraélesztése mindenekelőtt Kodály nevéhez fűződik.”²² Mivel minden egyes hangot emberek szólaltatnak meg, ezáltal az egész előadásmód sokkal bensőségesebbé, intimebbé válik. A hallgatóság fülében pedig fel sem merül az a fajta hiányérzet, hogy az előadásmód nélkülöz mindennemű hangszert.

²⁰ PAIS KÁROLYNÉ: A 20. század zenéje. In B. BERNÁTH ISTVÁN, PAIS KÁROLYNÉ, RÉTFALVI GYÖRGYI, SZILÁGYI ERZSÉBET, TURI LÁSZLÓ: Média, kultúra, kommunikáció, Libri Kiadó, Budapest, 2012. 285-289.

²¹ DARVAS GÁBOR: A totemzenétől a hegedűversenyig. Őskorszak. Budapest, Zeneműkiadó, 1977. 14-25.

²² BALÁZS ISTVÁN: Zenei lexikon. Budapest, Corvina Kiadó, 2017. 8.

Ókor

Bár az ókori kultúrák között számos differencia található, a színes, kimagasló kultúra és a zene azonban közös kapocsként funkcionáltak. Régészeti leletek (harangok, csörgők, réztányérok, stb.), domborművek mintái és freskók bizonyítják, hogy ebben a fejlődéstörténeti korszakban már megjelentek a hangszerek, melyek lehetőséget biztosítottak a zene felemelkedésének. Az általunk legismertebb ókori kultúrákban közös tényező, hogy amint az őskorban is, a zenének továbbra is jelentős szerepe kötődött a vallási szertartásokhoz, ünnepekhez.

Mezopotámia

Időszámításunk előtt 3000 körül a Tigris és az Eufrátesz folyók völgyének valamennyi városa rendelkezett templommal, melyek a zenei élet szerves részét képezték. Egy, az időszámításunk előtti 25. századi, Ur városából származó dombormű egy királyi lakomán fellépő énekeseket ábrázol, akik a felirat szerint „eloszlatják a szomorúság sötétjét”.²³

Egyiptom

A fennmaradt adatok Egyiptom esetében jóval bőségebbek, mint Mezopotámiánál. Falfestményeken láthatunk énekeseket, zenészeket, akiknek pontos tevékenységét a képek alatti hieroglifák írják le.²⁴

Egyiptomban a szennyezett víz miatt viszonylag gyakorinak számított a vakság. Az egyiptomiak azonban nem csupán foglalkoztak a fogyatékkal élőkkel, de az integrációra is jelentős figyelmet fordítottak. A papok a látássérült gyermekeket zenélni tanították, akik ezáltal aktív részeseivé válhattak a templomi életnek.²⁵ A zene mind a mai napig hidat képez a fogyatékkal élő egyének és a társadalom között. A látássérültek példájánál

²³ DARVAS GÁBOR: A totemzenétől a hegedűversenyig. Ókori zenekultúrák. Budapest, Zeneműkiadó, 1977. 26-51.

²⁴ DARVAS GÁBOR: A totemzenétől a hegedűversenyig. Ókori zenekultúrák. Budapest, Zeneműkiadó, 1977. 26-51.

²⁵ PUKÁNSZKY BÉLA: A gyógypedagógia története. www.pukanszky.hu/eloadasok/JGYPK_A_gyogypedagogia_tortenete/Diak/01_Okor.ppt, 2017. 08.14.

maradva elég csupán a többszörös Grammy-díjjal kitüntetett Stevie Wondert vagy a világhírű tenoristát, Andrea Bocellit megemlíteni.

India

Indiában a Véda-kultusz legfontosabb, mondhatni éltető eleme a hang volt, melynek szigorú követelmények szerint lehetett csak megszólalnia. Emögött az a hindu filozófiai tanítás áll, mely szerint „a zene befolyást gyakorolhat az ember, a társadalom, de még a világegyetem sorsára is.”²⁶

A nagy népi eposz, a Rámájana is számtalan zenés jelentet tartalmaz. A Rámájana bizonyíték arra, hogy az indiai kultúra már időszámításunk előtt ezerben is rendkívül magas szinten állt. Az egész hindu közösség kiemelkedő szerepet tulajdonít a Rámájának, a vaisnavák (Visnu-hívők) csaknem szentírás értékűnek tartják.²⁷

Kína

A Véda-kultusz tanához hasonló gondolatot az ókori Kínában is találhatunk. Az egyik alapvető zenefilozófiai mű a Ji-king, amelyben arról a hatásról is olvashatunk, hogy a zene nem csupán az égre és a földre, de az egész világmindenségre is hatással van. A klasszikus kínai kozmológiai tanok fontos részét képezi az a gondolat, mely szerint a zene a társadalom és a természet alapköve egyaránt.²⁸

Hellász

Az ókori görög városállamokban már a kezdetektől a közügy része volt a zene, melynek tanítását, előadását részletes követelmények, előírások szabtak meg. A köztudatban kevésbé él az a tény, hogy az ókori görögök magasabbra értékelték a zenét, mint a szobrászatot vagy az építészetet, illetve, hogy a zenét a szépség és a jóság legfőbb eszményének tulajdonították. Platon: *Állam* című művében is a legmagasabb rendű

²⁶ DARVAS GÁBOR: A totemzenétől a hegedűversenyig. Ókori zenekultúrák. Budapest, Zeneműkiadó, 1977. 26-51, 40.

²⁷ BAKTAY ERVIN: India bölcsessége. A hinduizmus vallásos irodalma. Győr, Kairosz Kiadó és Könyvfakasztó Kiadó, 2000. 215-253.

²⁸ SNEERSON, GRIGORIJ MIHALOVIC: Kína zenekultúrája. Rövid történelmi vázlat. Budapest, Művelt Nép Könyvkiadó, 1954. 10-61.

művészetként említi a zenét, melynek pedagógiai, jellemformáló tulajdonságait először a görögök fogalmazták meg.²⁹ Az időszámításunk előtti VI. században Püthagorasz a diákjait hárfajátékkal pihentette, továbbá felfedezte, hogy a zene olyan hangfrekvenciák harmóniáját tartalmazza, melyek matematikailag is kimutathatók.³⁰

Róma

Túl a vallásos szertartásokon és az integráció szerepén, az ókori latinoknál a zene már elsősorban a tömegszórakoztatás eszközévé vált. A legnevesebb énekeseknek, zenészeknek még életükben szobrot emeltek, mely által olyan magas fokú sztár kultusz jött létre, amely még napjainkban sem jellemző.³¹

Későbbi korok zenéi

Tovább haladva az időben a zene fontossága mit sem módosult, funkciója szervesen kapcsolódott az egyházhoz, a szórakoztatáshoz, a kikapcsolódáshoz, a kultúrához, az érzelmek hiteles megfogalmazásához és nincs ez másképp napjainkban sem.

A fejezet összegzése

A későbbi korok zenéiről – kezdve a középkortól, a reneszánszon át, a klasszicizmuson keresztül egészen napjainkig – jóval több információ áll rendelkezésre, és azon információk jelentős része kötelező eleme az általános- és középiskolai tananyagoknak. Ezen fejezettel azt állt szándékomban prezentálni, hogy mennyire régi időkre nyúlik vissza a zene.

Fontos tény, hogy a zenéről való gondolkodás egyfajta hídként működik, mely összefonódva az általános vélekedéssel, egyfajta megjelenési formaként válik a történelem részévé.³² Az ember története során megőrződtek, átöröklődtek az archaikus tartalmak a

²⁹ DARVAS GÁBOR: A totemzenétől a hegedűversenyig. Hellász. Budapest, Zeneműkiadó, 1977. 52-69.

³⁰ KONTA ILDIKÓ MÁRIA: A zeneterápia szerepe a prevencióban és a rehabilitációban. In LINDENBERGERNÉ KARDOS ERZSÉBET (szerk.): Zeneterápia – Szöveggyűjtemény. Pécs, Kulcs a Muzsikához Kiadó, 2005. 129-137.

³¹ DARVAS GÁBOR: A totemzenétől a hegedűversenyig. Jeruzsálem és Róma. Budapest, Zeneműkiadó, 1977. 70-83.

³² DAHLHAUS, CARL; EGGBRECHT, HANS: Mi a zene?. Régi zene – új zene. Budapest, Osiris Kiadó, 2004. 73-88.

különböző kultúrák által, ezáltal pedig magától értetődő, hogy a hang, a ritmus, a zene, mint olyan, az idők során a gyógyítás eszközévé vált.³³

Mint az látható, az emberiség mindig is szoros kapcsolatban állt a zenével. Kezdetben önállóan, majd közösen, kórusokat alkotva énekeltek hangszerek kíséretében. Az elmúlt száz esztendőben azonban a hangrögzítés feltalálásával, majd az analóg technológiákról a digitálisra történő átállás következtében hatalmas fordulatot vett a világ, mely a zenéhez való viszonyunkra is hatással volt, van, és a történetnek még koránt sincs vége.

ZENEHALLGATÁSI SZOKÁSOK ÁTALAKULÁSA

Napjaink zenehallgatási kultúrája teljesen megváltozott, ami annak tudható be, hogy egy olyan korban élünk, amelyben a produktumok töménytelen mennyiségben áradnak felénk a világhálón keresztül, nekünk pedig óriási felelősségünk megtanulni szelektálni a valódi értékek és hamis csillogás között. Nicholas Cook tollából szeretnék idézni, aki a zenehallgatási szokások átalakulásával kapcsolatosan úgy fogalmazott, hogy „A mindennapokba ágyazódva pedig a zene meghatározó összetevője lesz életstílusunknak, hasonlóan új autónkhoz, ruháinkhoz vagy parfümünk illatához. Hogy Beethovent, Bowie-t vagy balinéz zenét hallgatunk-e éppen, az ugyanolyan döntés, minthogy este olasz, thai vagy indiai vacsorát eszünk-e.”³⁴

A művészet túl azon, hogy reflektál korunk történéseire, egyben formálja is azt. A kevesebb igényességgel készült könnyűzenék a szellemi építkezés lerombolását hirdetik a testiség, a szabadosság, bujaság reklámozásával. Ezáltal a komolyzene a szellemi kiváltságosok privilégiumává válik. **Ennek következményeképp azonban nem hogy közelednénk a szabadság, egyenlőség, szolidaritás** alapú társadalmak felé, hanem éppen, hogy távolodunk a demokratikus társadalom ideájától.³⁵

³³ PÁP JÁNOS: Hang-ember-hang. Gyógyító hangok. Budapest, Vince Kiadó, 2002. 190-202.

³⁴ COOK, NICHOLAS: Zene – Nagyon rövid bevezetés. Válsághelyzet? Budapest, Rózsavölgyi és Társa, 2014. 49-61, 50.

³⁵ ERDŐSI-BODA KATALIN: Zene és kommunikáció. <http://www.parlando.hu/2014/2014-3/2014-3-04-Erdosi.htm>, 2017.08.15.

1950-es és 1960-as évek zenehallgatási szokásai

Az ötvenes évekre általánossá vált, hogy az előadók single-t – kislemezt – adtak ki, melynek A oldala tartalmazta a slágert, a B oldal pedig egy olyan dalt, amelyet nem feltétlenül kislemez slágernek szántak. Viszonylag olcsón tudták eladni őket, a fiatalok pedig tömegesen vásárolták és hallgatták őket otthonaikban.³⁶

A hatvanas években az albumformátumra teljesen más szabályok vonatkoztak, mint amelyre mai fejjel gondolnánk. Akkoriban az album kislemezdalok gyűjteménye volt, melyhez néhány feldolgozást tettek hozzá helykitöltőnek. Ennek finánciális oka volt: a fiatalok az olcsó kislemezeket részesítették előnyben a drága nagylemezekkel szemben.³⁷

A globalizáció hatása a zenefogyasztásra

Globalizálódó világunkban, ahol már nincsenek távolságok, hiszen néhány óra alatt eljuthatunk bolygónk számunkra legtávolabb eső pontjaira, teljesen megváltozott az időérzékelésünk, az időhöz való viszonyunk, a munkatempónk. Ezt a jelenséget csak fokozzák az internet adta lehetőségek, hiszen (majdnem) minden információt, amire szükségünk van, azonnal megkapunk. Lev Manovich gondolatával élve: „Az információ mennyiségének drasztikus növekedése – amit az internet csak tovább gyorsított – alapvető újdonságot hozott.”³⁸ Nincs ez másképp a zenével sem. A korábbi analóg formátumok anyagai digitalizálódtak. A korábbi Gutenberg- és McLuhan-galaxis értékei, melyek analóg információkon alapultak, az új média következtében átalakulnak, digitalizálódnak.³⁹

A 20. század végére kialakult médiakörnyezet, az új média unikális jellegzetessége a folyamatos változás. Paul Virilio, a médiumok és a sebesség filozófiai problémáinak kutatója ezt a korszakot dromokratikus, azaz sebességen alapuló rend korának nevezi. Hangsúlyozza, hogy az a rohanó tempó, amit a napjainkban zajló információs forradalom

³⁶ **DUCHAJ ÁRON:** A Beatles megjelenése a posztmodern tömegkultúrában és jelenléte az újmédia-környezetben. A Beatles első korszaka és hatása a populáris kultúrára. Szakdolgozat, kézirat. Budapest, Budapesti Metropolitan Egyetem Kommunikáció és médiatudomány MA, 2017. 11-33.

³⁷ **DUCHAJ ÁRON:** A Beatles megjelenése a posztmodern tömegkultúrában és jelenléte az újmédia-környezetben. A Beatles első korszaka és hatása a populáris kultúrára. Szakdolgozat, kézirat. Budapest, Budapesti Metropolitan Egyetem Kommunikáció és médiatudomány MA, 2017. 11-33.

³⁸ **MANOVICH, LEV:** Remixelhetőség. In **HALÁCSY PÉTER, VÁLYI GÁBOR, BARRY WELLMANN** (szerk.): Hatalom a mobiltömegek kezében. Budapest, Typotex, 2007. 79-90, 80.

³⁹ **RÉTFALVI GYÖRGYI:** Új média. In **B. BERNÁTH ISTVÁN, PAIS KÁROLYNÉ, RÉTFALVI GYÖRGYI, SZILÁGYI ERZSÉBET, TURI LÁSZLÓ:** Média, kultúra, kommunikáció, Libri Kiadó, Budapest, 2012. 361-482.

követel, az egyén számára elviselhetetlen és nehezen tolerálható.⁴⁰ Nem is szükséges ennek a folyamatnak áttekintéséhez olyan nagyon régre visszanyúlnunk. Köztudott, hogy hazánkban az 1980-as években még elsősorban bakelit lemezről szólt a zene, amit az 1990-es években felváltott a magnókazetta, azt pedig a 2000-es években a CD (Compact Disk). Ez utóbbit ma, a 2010-es évek második felében a hűséges rajongók még ugyan megvásárolják, de az újabb generáció számára, amikor az interneten minden elérhető és a legtöbb ember rendelkezik okostelefonnal, a CD, mint fizikai formátum, csupán egyfajta névjegykártya funkciót tölt be egy előadó/zenekar életében.

Tulajdonképpen visszajutottunk oda, ahonnan indultunk. A különbség a fizikai formulán túl abban rejlik, hogy míg az ötvenes, hatvanas években a fiataloknak elsősorban pénzük nem volt megvenni egy nagylemezt, most elsősorban idejük nincs meghallgatni 10-12 új dalt. Túl sok az inger, és bár mindig kell az új, az aktuális, de egyszerre bőven elég egy-két dal, amelyet a Youtube által, vagy egyéb online tartalomfogyasztó vagy tartalomvásárló oldalakról és felületekről fillérekért megkaphatunk.

Videoklipek kora

Kihagyhatatlan, amit jelenleg tapasztalunk, hogy az új média felületein egyszerre találhatók meg auditív, vizuális, és textuális információk, melyek a mindenkori felhasználók igényei által sokszorozódnak, alakulnak.⁴¹ Éppen ezért a zenei életben egyre nagyobb hangsúlyt kap a videoklipek készítése. Az újonnan divatba jött lyrics videokon keresztül az alacsony költségvetésű, otthon összevágott videoklipeken át a mozifilmekbe illő, igen magas árakon forgatott videoklipeken keresztül mindre van kereslet és nem tudjuk megjósolni lassan már azt sem, hogy fél év múlva mire lesz igény. Jelenleg évente egy-két új videoklip és egy jó menedzser elég ahhoz, hogy megteljen a naptár a fellépések időpontjaival.

A zenehallgatási szokások a technika fejlődésével jelentős átalakuláson mentek keresztül. A hangrögzítés új kapukat nyitott ki a művészek számára, ugyanakkor napjaink feszítő tempója egyre kevésbé teszi lehetővé, hogy egy egész nagylemezt a szófánkon ülve végighallgassunk. Sokkal inkább az a trend, hogy utazás alatt az autónkban ülve vagy a

⁴⁰ RÉTFALVI GYÖRGYI: Új média. In **B. BERNÁTH ISTVÁN, PAIS KÁROLYNÉ, RÉTFALVI GYÖRGYI, SZILÁGYI ERZSÉBET, TURI LÁSZLÓ**: Média, kultúra, kommunikáció, Libri Kiadó, Budapest, 2012. 361-482.

⁴¹ RÉTFALVI GYÖRGYI: Új média. In **B. BERNÁTH ISTVÁN, PAIS KÁROLYNÉ, RÉTFALVI GYÖRGYI, SZILÁGYI ERZSÉBET, TURI LÁSZLÓ**: Média, kultúra, kommunikáció, Libri Kiadó, Budapest, 2012. 361-482.

városban sétálva telefonunk és fülhallgatónk segítségével hallgatjuk a kedvenc muzsikáinkat. A formátum változott, de a zenét nem fogja elhagyni az emberiség sohasem. A koncertek alatt összeadódó kollektív energiákat semmi mással nem lehet helyettesíteni. A következő fejezetek a zene egyénre, a különböző csoportokra, és a társadalomra egészére kifejtett hatásait tárják fel, sokoldalúan megközelítve azt. Többek között szót ejtek arról, miképpen függ össze zenehallgatási szokásunk és a mindennapokban megélt flow-élmény, hogyan sodródott bele a zene a fogyasztói társadalmat manipuláló eszközök közé, és ez hogyan hat ki az egyénekre, valamint arra is, miképp reagál – és reagált mindig is – a zene a társadalmi változásokra.

EGYÉN, ZENE, TÁRSADALOM

Az egyén és a közösség komplementer viszonyban állnak egymással. Amennyiben a közösséget áll szándékunkban vizsgálni, azt az egyéneken keresztül kell megközelíteni, míg ha az egyéneket szeretnénk vizsgálni, akkor ennek fordítottja a helyes viszonyulás.⁴² Ha tehát szándékunkban áll tanulmányozni minden kor aktuális ifjabb generációját, remek kiindulópont szemügyre venni, hogy milyen zenét hallgatnak vagy azt, hogy milyen zenére képesek felhőtlenül mulatni.

Egy zene nem lehet jó vagy rossz. A jó és a rossz oldaláról megközelítve ugyanis nem létezik a zene. Ahhoz ez túl összetett dolog, hogy ilyen egyszerű és szélsőséges címkéket aggassunk egy műre, amikor egyébként is, a művészeti alkotások megítélése rendkívül szubjektív. Mindemellett a régi (és még régebbi) zenék megítéléséhez hiányzik a kortárs fül, míg az új (és még újabb) zenéknél az objektív attitűd és a stabil értékrendszer hiánya nehezíti meg helyzetünket.⁴³

A történelem során a zene társadalmi rétegekhez simult, a társadalom szociális tagozódásához köthető. Elég, ha csupán az udvari zenére gondolunk, melyet az arisztokrata réteg teremtett meg önmagának. Ugyanakkor ezzel párhuzamosan a tradicionális szál is megőrződött a kevésbé kiváltságos rétegek között. Szociálpszichológiai szempontból nézve az egyes társadalmi osztályok tagjainak érzelmeit és magatartását szinkronizálta és szinkronizálja a mai napig a zene.

⁴² VITÁNYI IVÁN, SÁGI MÁRIA: *Kreativitás és zene. A kreativitás problémája a pszichológiában.* Budapest, Akadémiai Kiadó, 2003. 15-28.

⁴³ DAHLHAUS, CARL; EGGBRECHT, HANS: *Mi a zene?. Jó zene – rossz zene.* Budapest, Osiris Kiadó, 2004. 57-72.

Zene és flow-élmény

A flow, vagyis áramlat, az a jelenség, „amikor tudatunk harmonikusan rendezett és magának a tevékenység kedvéért folytatjuk, amit éppen csinálunk”.⁴⁴ Csíkszentmihályi Mihály a flow-elmélettel lerakta a pozitív pszichológia alapköveit, és egy olyan elméletet dolgozott ki, amelyet a gyakorlatban is rendületlenül alkalmaznak.⁴⁵

Hogyan képes a zene a boldogságszintet jelentős mértékben megnövelni? Elsősorban, mivel a zene rendezett audiális információ, segítségünkre van, hogy valamiféle rendszert hozzon napjaink kevésbé rendszeres életébe. A zenehallgatás emellett érzékszervi élmény: az emberi idegrendszer reagál a felé áramló hangokra. Testünk eleve számos lehetőséget kínál arra, hogy boldogabbak legyünk. Gondoljunk itt akár a sportra, akár a szexre, vagy akár a hangok kiadására. Minden tevékenységben, melyet a testünk csinál, ott rejlik az öröm megélésének lehetősége. Kaotikus világunkban számos ember elfelejti ezt aényt, ami által számos örömforrástól fosztja meg önmagát. Ahogy a sport kapcsán sem kell sportolóknak lennünk ahhoz, hogy élvezzük az adott sporttevékenységet, úgy zenésnek vagy énekesnek sem kell lennünk, hogy élvezzük a zene által felkínált lehetőségeket.⁴⁶ A zene mindenkire tud hatni. Ha meghallunk egy számunkra kedves dallamot, boldogságérzés tölt el minket. Az „ismerős érzés” nagyon sokban tud hozzájárulni a flow-élmény megéléséhez, melyből logikusan következik, hogy minél több zenét ismerünk, annál nagyobb eséllyel történik meg velünk ez a jelenség. Amikor hangszeren játszunk olyan, mintha egy minden izmunkat megmozgató edzésen vennénk részt, melynek oka, hogy a hangszeres játék összekapcsolja a különböző agyi területeket.⁴⁷

A flow-élmény az egyik legfontosabb érzés, amely egy koncerten keletkezik az előadók és a közönség részéről egyaránt. Ismét kihangsúlyoznám, hogy nem létezik olyan, hogy jó zene vagy rossz zene. Aktuális lelki állapotunknak megfelelő vagy épp nem megfelelő zene létezik. Ezt azért érdemes újra hangsúlyozni, mivel most két olyan műfaji példát szeretnék hozni, amellyel nem feltétlenül tud mindenki azonosulni. Az első a disco. Sokan

⁴⁴ CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY: Flow – Az áramlat. Az újra megtalált boldogság. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 19-47, 25.

⁴⁵ AKADÉMIAI KIADÓ: Áramlatok, elmék, kerekék. In CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY: Flow – Az áramlat. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 7-8.

⁴⁶ CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY: Flow – Az áramlat. A test az áramlatban. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 133-159.

⁴⁷ SZABÓ ESZTER JUDIT: „Engedjük, hogy az agyunk rátanuljon a zenére” – a flow élmény nyomában. <https://pszichoforyou.hu/zene-flow/>, 2017.08.22.

nem értik a tinédzsereket, hogy miért preferálják ezt a stílust. Ez a fajta zene azonban olyan mértékben ritmusba hozza a fiatalokat, hogy szinte muszáj rá táncolniuk. A társas közegben való mozgás, az izzadás, az extázis, amit kivált belőlük ez a zene és az arra adott mozgás lehetősége, felszabadítja és boldogságérzéssel tölti el őket. A másik példa egy rock koncert. Nagyon kevés olyan alkalom van, amikor sok-sok ember egyszerre vesz részt egyazon eseményen, amikor közösek az érzéseik, a gondolataik, ugyanazon élményt élik át és dolgozzák fel a későbbiekben, mindezt a zene rituális jellegéből kifolyólag.⁴⁸

Zene és társas interakció

Feltételezhetően mindenki ismeri azt a szellemi és társadalmi létünkéből fakadó élményt, amikor koncert, hangverseny, vagy színdarab után megvitatják egymás között az előadást az emberek. Ez rendkívül fontos mind szociológiai, mind pszichológiai szempontból: olyan témáról kommunikálunk társas közegben, mely által önmagunkat is jobban megismerjük. Kijelenthetjük, hogy a XXI. században a technikalizált társadalom jelentős részét kell újra rávenni a zenehallgatásra, amely megóvja az embereket a megkeseredéstől és az izolációtól.⁴⁹

Amikor az emberiség jelentős része iPodokon és iPhone-okon csüng, kvázi saját maga által összeállított egész napos koncerteken vehet részt. Természetesen semmi sem fekete vagy fehér, így ez a tény is egyszerre bír számtalan jótékony, ugyanakkor számtalan kártékony hatással. A számunkra kedves dallamok boldogsággal töltenek el minket, az idő gyorsabban repül, ugyanakkor csökken a társas interakció, valamint hallórendszerünk jelentős megerőltetésnek van kitéve a nap minden percében: amikor nem a fülhallgatónkon keresztül szól a zene, akkor az éttermekben, áruházakban, edzőtermekben, kávézóknál zúdul ránk, rendszerint fülsüketítő hangerővel.⁵⁰

Már az ókori Kínában is számos vitát folytattak a filozófusok arról, hogy mi számít igazi zenének. Többen úgy vélték Li-dzi gondolatait követve, hogy bár a nép ismeri a hangot, a zenét azonban nem.⁵¹ Több ezer év elteltével is teljesen aktuális ez a gondolat, ha megfigyeljük, milyen slágerek állnak a rádiós lejátszási listák élén. Holott a művészeti

⁴⁸ CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY: Flow – Az áramlat. A test az áramlatban. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 133-159.

⁴⁹ KÁROLY RÓBERT: A zene, mint a humán kommunikáció sajátos megnyilvánulása. A kutatás és a dolgozat közelebbi motívumai. Budapest-Pécs, Doktori disszertáció, 2006. 20-40.

⁵⁰ SACKS, OLIVER: Zenebolondok. Kísértő zene. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 17-92.

⁵¹ DARVAS GÁBOR: A totemzenétől a hegedűversenyig. Ókori zenekultúrák. Budapest, Zeneműkiadó, 1977. 26-51.

ágak közül a zene az, amely leginkább képes arra, hogy tömegösszetartó erejével, valamint a klasszikus alkotásaival fokozza a hallgatóság szolidaritásérzetét, melyre napjainkban igen csak nagy szükség lenne.⁵²

Zene a fogyasztói társadalom szolgálatában

Bármennyire fájó kimondani, de ma már a pszichológia, a társadalomtudományok, és a zeneművészet által sok-sok év alatt felhalmozott és összegyűjtött együttes tudása, mint ipari termék jelenik meg a piacon. Erre kiváló példa többek között, amikor a bevásárlóközpontokban lassabb, andalító zene szól, mely csökkenti a feszültségünket, ugyanakkor növeli az önbizalmunkat, melynek következtében többet költünk. Az sem véletlen, hogy az éttermekben is a lassú, kellemes muzsika hatására oldottabbá válunk, türelmesebben és szintén többet fogyasztunk.⁵³ Ez alól kivételek a gyorséttermek, melyeknek céljuk a gyors és azonnali kiszolgálás, a gyors fogyasztás (gondoljunk csak a „fast food” elnevezésre) ahol az éttermeknek nem érdekük, hogy a vevő minél hosszabb ideig ott tartózkodjon.

Ha abból indulunk ki, hogy a zene egyik legfontosabb eleme a ritmus, a zene ritmusa pedig maga a tagolt idő, akkor ezen állításokból az is kiderül, hogy a zene tulajdonképpen az idő művészete is.⁵⁴ Viszont, ha zene az idő művészete, akkor ebből feltehetően a kérdés, hogy mennyit vagyunk képesek befogadni? Az ember befogadóképessége véges, legyen szó akármilyen kellemes tevékenységről, mint amikor olvasunk egy könyvet, szemlélünk egy festményt, vagy zenét hallgatunk. Számos tényező közül emelném ki, hogy elsősorban az egyén alkotóképességének határai szabják meg, hol a határ. Ezalatt természetesen nem az értendő, hogy az egyén csak azt tudja befogadni, amit maga is elő tud állítani, hiszen ha így lenne, senki sem élvezhetné Bartókot vagy Bachot.⁵⁵

A filmek és a televíziós műsorok betétdalai és a reklámzenék alkalmazása a mai világban a manipuláció melegágya. Ezeket a zenéket úgy alkotják, hogy a hallgatók úgymond „horogra akadjanak”. Ennek tudatában, amikor azt mondjuk egy dallamra, hogy „fülbemászó”, valójában az „agybamászó” jelző sokkal autentikusabb lenne.⁵⁶

⁵² MOLNÁR ANTAL: A zenetörténet szociológiája. A zene szerepe különféle kultúrákban. Budapest, Franklin-Társulat, 1923. 30-37.

⁵³ PAP JÁNOS: Hang-ember-hang. Hangokkal manipulált ember. Budapest, Vince Kiadó, 2002. 165-177.

⁵⁴ PAP JÁNOS: Hang-ember-hang. Útban a zenéhez. Budapest, Vince Kiadó, 2002. 135-164.

⁵⁵ VITÁNYI IVÁN, SÁGI MÁRIA: Kreativitás és zene. A kreativitás problémájának háttérbe szorulása. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2003. 56-59.

⁵⁶ SACKS, OLIVER: Zenebolondok. Kísértő zene. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 17-92.

A reklámügynökségek a zenét olyan jelentések közvetítésére használják, amelyek szavakkal elmondva túl hosszú időt vennének igénybe és érzelmileg sem lennének kellőképpen hatékonyak.⁵⁷ A filmművészetben is hasonló a helyzet. A zeneszerzők elsősorban a zenepszichológiára támaszkodnak. Pontosan ismerik azokat a jól bevált „recepteket”, amelyek a nézőkből kiváltják a kívánt érzéseket.

Társadalmi reflexió

Az a tény, hogy az utóbbi évtizedekben gombaszám tűnnek fel a különböző – karmester nélküli – együttesek, feltehetőleg napjaink kevésbé hierarchizált vezetői stílusára, valamint a társadalmi téren bekövetkezett változásokra, többek között a hagyományos intézményi struktúrák mellett megjelenő alternatív lehetőségekre vezethető vissza. Több kutató állítja, hogy a zene egyfajta riasztó funkciót lát el a társadalomban. Ezen állítással nem feltétlenül ért egyet mindenki, az viszont vitathatatlan tény, hogy a zenének igenis funkciója reagálni a társadalomban történő változásokra.⁵⁸

Ennél a pontnál meg kell jegyeznem, hogy itt a vokális dalok kapcsán a dalszövegek jelentősége (is) óriási felelősséggel bír. Egy jól megírt dal generációkat, életérzéseket is összeköthet. Egy hazai példával élve, gondoljunk Illés Lajos és Bródy János örökzöld szerzeményére, az 1971-ben íródott *Valahol egy lány* című dalra, melyet Koncz Zsuzsa vitt nagy sikerre hazánkban, és melynek mondanivalója az idő elteltével nem hogy veszített volna jelentőségéből, hanem éppen hogy nőtt, következményként hozva magával, hogy napjaink fiatal és idős korosztálya is egyaránt képes azonosulni a dallal.

A soron következő részben egy olyan érdekes összefüggést szeretnék az olvasó elé tárni, melyre feltételezem, hogy kevesen gondolnak. A fejezet azt mutatja be, miként fonódik össze a zene a szexualitással, megközelítve a témát egyéni, illetve társadalmi aspektusból is.

⁵⁷ COOK, NICHOLAS: Zene – Nagyon rövid bevezetés. Zenei értékek. Budapest, Rózsavölgyi és Társa, 2014. 11-29.

⁵⁸ COOK, NICHOLAS: Zene – Nagyon rövid bevezetés. Képzeltbeli tárgy. Budapest, Rózsavölgyi és Társa, 2014. 61-85.

ZENE ÉS SZEXUALITÁS

Mint ahogy azt az *A zene keletkezésének története* című részben is írtam, a darwini gondolatkörhöz kapcsolódik az a biológiai megállapítás, mely szerint a zenében általános életérzések, kiváltképp szexuális érzések mutatkoznak meg. Az „ének” az állatvilágban a fajfenntartási ösztönnel áll kapcsolatban, és amennyiben ez igaz, úgy vélhetően az embernél is a szexualitás szerves részét képezte.⁵⁹

Hogy mit értünk pontosan szexualitás alatt, azt igen nehéz definiálni, ami annak tudható be, hogy e fogalom szociológiai és természettudományi határterületén való elhelyezése a mai napig nem történt meg. Lukács Dénes: *Test, lélek, szexualitás* című könyvében röviden a következőket írja: „szexualitás alatt testi vonzódást, a nemi érdeklődésre való hajlamot, viselkedést, és gyakorlatot értjük.”⁶⁰ (Rengetegen próbálkoztak a szerelem és a szexualitás pontos megfogalmazásával, de az interperszonális jellegzetességeket csak a művészetnek sikerült megjelenítenie.)

Az ókori görögök és a rómaiak életében nem volt nagy szerepe a romantikának a szexuális gyakorlatban. A vágyakozás, a szerelem bevallása a szeretőnek, az udvarlás, mint egyfajta szertartás, amelyek ma egy intim kapcsolat természetes velejárói, csak a késő középkorban bukkantak fel a trubadúrokkal együtt. Az ő hatásukra terjedt el ez, a romantikának egy, akkor újnak számító formulája Európa többi részén. Ugyanebben az időben, más civilizációkban is megfigyelhető volt a szexualitás hasonló kibontakozása: a japánok elképesztően sokoldalú szeretőt neveltek a gésákból, akiknek kötelességük volt remekül énekelni, zenélni, táncolni, színészkedni, szavalni, de hasonlóan ügyesek és képzettek voltak a kínai és indiai kurtizánok és a török odaliszkok is.⁶¹

Hegyeshalmi Richárd, cikkében a következő hasonlatot fogalmazta meg: „A zene jutalomfalat az agynak, és úgy hat rá, mint a szex és a drogok...”⁶² Ezzel a párhuzammal a cikk írója hatásmechanizmusukat illetően egy szintre emeli a zenét és a szexet (és a drogokat), ami a legújabb kutatások fényében még csak barokkos túlzásnak sem mondható. A zenehallgatás a szeretkezéshez nagyon hasonló élvezetet nyújthat, mivel hasonló hormonokat szabadít fel. A montreali McGill Egyetem három tudósának 2017-ben

⁵⁹ RÉVÉSZ GÉZA: A zene keletkezése. In RÉVÉSZ GÉZA: Tanulmányok. Budapest, Gondolat Kiadó, 1985. 469-499.

⁶⁰ LUKÁCS DÉNES: Test, lélek, szexualitás. A könyv tárgya. Budapest, Animula Kiadó, 2009. 7-18, 10.

⁶¹ CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY: Flow – Az áramlat. Test az áramlatban. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 133-155.

⁶² HEGYESHALMI RICHÁRD: Hogyan hat a zene az agyunkra?. http://index.hu/tudomany/ti/2016/12/22/hogy_hat_a_zene_az_agyunkra/, 2017.08.18.

publikált vizsgálata alapján állíthatjuk, hogy az olyan zene, amely kimagasló élményt, katarzist nyújt a hallgatónak, agyában hasonló területet ingerel, mint az intim szeretkezés.⁶³

Molnár Antal, korát megelőzve, már 1923-ban is hasonló gondolatot fogalmazott meg könyvében. Meggyőződése, hogy az idegrendszerünkre a zene megrázó erővel bír, még a szexualitás terén is. Még ha nem is erőteljesebben, de bizonyítottan másképp hat ránk, mint a művészet egyéb ágai.⁶⁴ Surányi László egy párhuzamot használ: szexuális aktusban két test mondja el egymásnak azt, amire a szavak már nem képesek, a zenében pedig a lelkek kommunikálnak azon a nyelven – a zene nyelvén –, amelyen szavakkal már nem tudnánk hitelesen, érthetően és egyértelműen fogalmazni.⁶⁵ Nem mellékes az sem, hogy gyakran illetünk bizonyos zeneműveket, dalokat az „elragadó” jelzővel, ami olyan, mintha szexuális partnerünkről beszélnénk, aki ráadásul aktív szerepet tölt be, hiszen a zene ragad el minket, és nem mi ragadjuk el a zenét.

A zene a szexhez hasonlóan egy olyan tevékenység, amelyet mi, mint emberi lények művelünk annak érdekében, hogy általa megmagyarázzuk, megerősítsük, vagy épp újraépítsük azt, miként is kapcsolódunk, hogyan is viszonyulunk a világhoz.⁶⁶ A zenének egyébként is különleges képessége, hogy „a külvilágban fenn nem tartható nemi identitások létrehozásának kiemelt terepévé váljon; gondoljunk Little Richardra vagy Michael Jacksonra.”⁶⁷ Esetleg gondoljunk az elmúlt évszázadra és a disco lázra, ami az 1970-es évek második felében robbant ki az USA-ban. Kezdetben a disco zene egyfajta szubkultúrának számított, annak közönsége a marginalizált rétegekhez tartozott úgy, mint a feketék, a melegek, a latinok, vagy a nők.⁶⁸ Robin Sylvan a felsorolásában a nőket ugyan nem említi, de szintén kiemeli, hogy az akkoriban a disco zene központjának számító New Yorkban a célközönséget elsősorban melegek, afroamerikaiak, és latinok képezték.⁶⁹

A zene mindig is rokonságban állt a szexualitással, egymáshoz hasonlították őket művészek, a tudósok pedig kimutatták, hogy egyes zenék képesek a szexhez hasonló

⁶³ MALLIK, ADIEL; CHANDA, MONA LISA; LEVITIN, DANIEL J.: Anhedonia to music and mu-opioids: Evidence from the administration of naltrexone. <https://www.nature.com/articles/srep41952>, 2017.09.21.

⁶⁴ MOLNÁR ANTAL: A zenetörténet szociológiája. A zene szerepe különféle kultúrákban. Budapest, Franklin-Társulat, 1923. 30-37.

⁶⁵ SURÁNYI LÁSZLÓ: Megszólít vagy elvarázsol? A zene szelleméről. Bevezető: zene és indulat. Budapest, Typotex Kiadó, 2008. 9-48.

⁶⁶ COOK, NICHOLAS: Zene – Nagyon rövid bevezetés. A zene és a nemi szerepek. Budapest, Rózsavölgyi és Társa, 2014. 113-135.

⁶⁷ COOK, NICHOLAS: Zene – Nagyon rövid bevezetés. A zene és a nemi szerepek. Budapest, Rózsavölgyi és Társa, 2014. 113-135, 133.

⁶⁸ WALSER, ROBERT: The rock and roll era. In NICHOLLS, DAVID: The Cambridge History of American Music. Cambridge, Cambridge University Press, 2004. 345-387.

⁶⁹ SYLVAN, ROBIN: Traces of the spirit: the religious dimensions of popular music. The Dance Music Continuum. New York, NYU Press, 2002. 117-151.

ingerek érzetét kiváltani az emberi agyban, nem mellesleg a zene képes arra is, hogy bizonyos stílusok, bizonyos előadók segítségével által elhelyezzük önmagunkat a szexuális identitás széles skáláján.

A ZENE JÓTÉKONY HATÁSAI

Mint ahogy munkámra globálisan nézve is érvényes, erre a fejezetre tekintve is szeretném külön kihangsúlyozni, hogy nem a zeneterápiára, hanem a zene jótékony, terápiás hatásainak bemutatására törekszem. Elkerülhetetlen azonban, hogy a zeneterápiát ne említsem meg, hiszen az a zene terápiás hatásának széleskörű rálátásáról nyújt komplexebb képet. Szeretném kiemelni a zene pozitív tulajdonságait mind az egészséges emberre nézve, mind pedig különböző kórképekre vetítve. A betegségeket a zenével – vagy a zeneterápiával – összefüggő, kongruens információk mennyisége alapján választottam.

A zene egészséges emberre gyakorolt hatásai

Az együttzenélés kezdeményezésre, bátorságra ösztönöz. Az éneklés, kiváltképp, ha az közös, empátiára, toleranciára tanít minket. A zenének egyik kiemelkedő hatása az empátia és a tolerancia felébresztése, fejlesztése.⁷⁰ A zene pszichikai síkon formálja az én-tudatunk, segít elhelyezni önmagunkat a világban, kedvet csinál a munkához, fiziológiai síkon pedig szépíti az artikulációt, formálja a hanghordozást, a helyes tagolást, és könnyebbé teszi a légzést.⁷¹ Nem mellékes, hogy kutatók egyértelmű összefüggést véltek felfedezni az általános intelligencia, a lexikális tudás, és a zenei képesség, tehetség között.⁷² Manapság a munkáltatók számára a leglényegesebb szempontok közé tartozik, hogy a munkavállaló legyen rugalmas, rendelkezzen kimagasló kommunikációs készséggel, alkalmazkodjon könnyedén és legyen jó csapatjátékos is egyben. A zenetanulás a leghatékonyabb eszköz, hogy mindezen készségekre megtanítsa a gyerekeket, és boldog, egészséges felnőtté váljanak, akik nem félnek az élet kihívásaitól. Amennyiben széles körű zenei ismerettel rendelkezünk és tudjuk, hogy mely album passzol bizonyos lelkiállapotainkhoz, vagy

⁷⁰ URBÁNNÉ VARGA KATALIN: A zene – mint ősi nyelv – szerepe és lehetőségei a kommunikációban. http://www.tatikazene.hu/doktar/tatizsak_cikkek/a_zene_mint_osi_nyelv.pdf, 2017.08.12.

⁷¹ ERDŐSI-BODA KATALIN: Zene és kommunikáció. <http://www.parlando.hu/2014/2014-3/2014-3-04-Erdosi.htm>, 2017.08.15.

⁷² PAP JÁNOS: Hang-ember-hang. Útban a zenéhez. Budapest, Vince Kiadó, 2002. 135-164.

hangképzést, netán hangszeres játékot tanulunk, az egy újabb eszközt ad a kezünkbe, mellyel képesek lehetünk akár egy adott életszakaszra jellemző krízist lezárni, de legyen szó akár szerelmi bánatról, veszteségélményről, a lényeg, hogy birtokában vagyunk egy olyan plusz tudásnak, képességnek, amely segítségével hitelesen ki tudjuk fejezni érzéseinket.

A zenehallgatás már a magzatra is kihat, így egyáltalán nem mindegy, hogy milyen hangok, dallamok, vagy zajok veszik körbe a kismamát. Csecsemőkorban a nyugtató zene hatására egyenletessé válik a légzés, mélyebb alvást eredményez, és ritkábban betegszik meg a csecsemő. A szívhang ritmusának alakulását is befolyásolja a zene: a gyorsabb, hangosabb zene izgalmat, szapora szívverést vált ki. Míg Mozart és Vivaldi zenéi nyugtató hatással vannak a magzatra, Beethoven rapszodikus szimfóniái vagy a rock zene felkavaró hatást eredményeznek, melyre a magzat rugdalódzással felel édesanyja hasában.⁷³ Kodály Zoltán sem véletlenül hangsúlyozta, hogy: "a gyermek zenei nevelését a születése előtt 9 hónappal kell megkezdeni".⁷⁴ Nem mellékes, hogy az egyik legerősebb ritmikus tevékenység a szopás folyamatából való táplálkozás, mely folyamatnál a csecsemő szája a „hangszer”.⁷⁵ Mivel a hang nem más, mint zene, így a szervrezonancia elve alapján a zene jelentős hatással bír az emberi agyra és az egyes szervekre egyaránt.⁷⁶ A jobb agyféltekéhez a hangszín, a hangmagasság, a kreativitás, az absztrakt gondolkodás, az érzelmek feldolgozása köthető, míg a bal agyféltekéhez a logika, a beszédképesség, és az időérzékelés. Amikor együttzenélünk, az kezdeményezésre, önmegvalósításra ösztönöz bennünket, továbbá a másik ember felé megnő a toleranciánk és az empátiánk. Ezt a készségünket a későbbiekben már a mindennapokban is képesek leszünk alkalmazni.⁷⁷

Fontos különbséget tenni zene és zaj között, ugyanis a zaj ártalmas, még álmodunkban is. Azonban ha a zajt énekké, zenévé, vagy verssé transzformáljuk, azáltal gyógyulhatunk. Pap János így ír erről: „Mióta ember él a Földön, tudja, hogy a zene képes hatni a lelki állapotra.”⁷⁸ Azok a zeneművek, amelyek teljes összhangban vannak egyéniségünkkel,

⁷³ URBÁNNÉ VARGA KATALIN: A zene – mint ősi nyelv – szerepe és lehetőségei a kommunikációban. http://www.tatikazene.hu/doktar/tatizsak_cikkek/a_zene_mint_osi_nyelv.pdf, 2017.08.12.

⁷⁴ ERDŐSI-BODA KATALIN: Zene és kommunikáció. <http://www.parlando.hu/2014/2014-3/2014-3-04-Erdosi.htm>, 2017.08.15.

⁷⁵ ERDŐSI-BODA KATALIN: Zene és kommunikáció. <http://www.parlando.hu/2014/2014-3/2014-3-04-Erdosi.htm>, 2017.08.15.

⁷⁶ KONTA ILDIKÓ MÁRIA: A zeneterápia szerepe a prevencióban és a rehabilitációban. In LINDENBERGERNÉ KARDOS ERZSÉBET (szerk.): Zeneterápia – Szöveggyűjtemény. Pécs, Kulcs a Muzsikához Kiadó, 2005. 129-137.

⁷⁷ ERDŐSI-BODA KATALIN: Zene és kommunikáció. <http://www.parlando.hu/2014/2014-3/2014-3-04-Erdosi.htm>, 2017.08.15.

⁷⁸ PAP JÁNOS: Hang-ember-hang. Gyógyító hangok. Budapest, Vince Kiadó, 2002. 190-202, 192.

ízlésünkkel, és kellő egyensúlyban tartalmazzák a testünk számára szükséges frekvenciákat, azonnal képesek a lelki egyensúlyunk visszaállítására vagy annak stabilitására. A zene lelki táplálék, mely által többek leszünk. Ez a fajta többlet pedig semmi mással nem pótolható. Kodály Zoltán szavaival élve: „Vannak a léleknek régiói, melyekbe csak a zene világít be.”⁷⁹

Kodály ezzel a mondatával rátapintott a zene terápia hatásának a lényegére. Számos betegség esetében, amikor bizonyos agyi funkciók sérülnek, a zene még akkor is képes behatolni a lélekbe, és ezáltal jobb pszichés állapotot vagy közérzetet előidézni. Az pedig elválaszthatatlan a fizikai siktól, hiszen köztudott, hogy az ember testi, lelki, szociális, és spirituális lény.

Zeneterápia

A zeneterápiát, mint fogalmat először 1789-ben használták a *Columbian Magazin*-ban. A cikkben egy ismeretlen szerző a zenének a lélekre gyakorolt hatását hangsúlyozta, majd a XIX. században is egyre több cikk jelent meg a témával kapcsolatban. A zeneterápia tudományos megalapozottságát azonban az első és a második világháborúból hazaérkező katonák tömeges gondozása jelentette. Az első zeneterápiás intézetet Stockholmban alapították, 1942-ben. Később sorra jelentek meg különböző, e téma köré csoportosuló társaságok, melyek közül kiemelendő az *American Association of Music Therapy*.⁸⁰

A zeneterápia különböző definíciói között nincs ellentmondás, sőt, éppen hogy kiegészítik egymást. Bruscia definíciója szerint „a zeneterápia célorientált folyamat, melyben a terapeuta segít páciensének jólléte fejlesztésében, fenntartásában vagy helyreállításában, zenei élmények és változás dinamikus erejével kialakult kapcsolatok felhasználásával.”⁸¹ Joseph J. Moreno: *A belső zenéd dallama* című művében szintén a Bruscia által megfogalmazott definíciót használja.⁸² Az Amerikai Zeneterápiás Egyesület (AMTA) 2005-ben megfogalmazott definíciója alapján a zeneterápia „zenei eszközök klinikai és tapasztalatokon alapuló alkalmazása terápiai keretek között, személyre szabott

⁷⁹ KODÁLY ZOLTÁN: Mire való a zenei önképzőkör? In KODÁLY ZOLTÁN: *Visszatekintés I.* Budapest, Zeneműkiadó Vállalat, 1974. 154-157, 156.

⁸⁰ SZKOTNICZKY PÉTER: A zeneterápia története. <https://zeneterapeuta.hu/zeneterapia/a-zeneterapia-tortenete>, 2017.09.20.

⁸¹ BRUSCIA, KENNETH: *Defining music therapy.* Spring City, Spring House Books, 1989. 174.

⁸² MORENO, J. JOSEPH: *Belső zenéd dallama. Zeneterápia és pszichodráma: kiegészítő terápiaiak.* Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2007. 15-19.

célok elérése érdekében.”⁸³ A hivatalos nemzetközi és hazai definíció a következő: „A zeneterápia olyan eljárás, mely a zenét, mint eszközt alkalmazza a megelőzés, a személyiségfejlesztés, önismeret, korrekció, gyógyítás és a rehabilitáció területén.”⁸⁴ Magyarországon jelenleg akkreditált, posztgraduális zeneterapeuta-képzés Budapesten, az Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karán folyik, illetve a Pécsi Tudományegyetem Művészeti Karán is lehetőség nyílik a zeneterápia mélyebb megismerésére.

A zeneterápia tehát célorientált folyamat, melynek résztvevői a szakképzett terapeuta és kliens, vagy csoportos terápia esetén kliensek. A zenehallgatásnak, az éneklésnek, a hangszeres tanulásnak jótékony hatásait azonban mindenki egyaránt élvezheti, nem igényel a hétköznapiakban szakképzett terapeutát.

A zeneterápia és a konduktív pedagógia

A zeneterápia és a dr. Pető András nevéhez köthető konduktív pedagógia szorosan összekapcsolódik a két tudomány közös hatásainak és céljainak köszönhetően. Gondoljunk az aktivizáló, serkentő, koncentrációerősítő, figyelemszabályozó, gátláscsökkentő, felszabadító, és relaxáló hatásokra.⁸⁵ A Pető Intézetben a mozgássérült gyermekek mozgástanításához a zene és mozgás hosszú távú összekapcsolására törekednek, mely az agyban előidézett pozitív változások által képes a mozgás minél jobb kivitelezését elősegíteni.⁸⁶

Kötelességemnek érzem kihangsúlyozni, hogy nem minden esetben lehet feltétlenül elősegíteni az állapotváltozást vagy elérni azt, hogy a klinikai kórképben szemmel látható változások következzenek be. Azonban az a tény, hogy a zene elősegíti a Down-szindrómás gyermekek általános jó közérzetét, önmagáért beszél.⁸⁷ A Down-szindróma már az újszülöttkorban is felismerhető kromoszóma-rendellenesség, melynek főbb tünetei

⁸³ KOLLÁR JÁNOS: A zeneterápia hatása a stressz – és immunszintre. LAM, 2011. XXI. évf. 1. szám, 76-80,76.

⁸⁴ KONTA ILDIKÓ MÁRIA: „Az óvoda és az iskola közötti átmenet átélése a tanító személyiségével”. In LINDENBERGERNÉ KARDOS ERZSÉBET (szerk.): Zeneterápia – Szöveggyűjtemény. Pécs, Kulcs a Muzsikához Kiadó, 2005. 220-229, 224.

⁸⁵ HADHÁZI JUDIT: Zeneterápia és konduktív pedagógia kapcsolata egy halmozottan sérült gyermek bemutatásával. In LINDENBERGERNÉ KARDOS ERZSÉBET: Zeneterápia – Szöveggyűjtemény. Pécs, Kulcs a Muzsikához Kiadó, 2005. 61-66.

⁸⁶ URBÁNNÉ VARGA KATALIN: »Rakják, rakosgassák magas Gyivó várát...«. In LINDENBERGERNÉ KARDOS ERZSÉBET: Zeneterápia – Szöveggyűjtemény. Pécs, Kulcs a Muzsikához Kiadó, 2005.143-167.

⁸⁷ MISSURA, ATTILA: Zeneterápia – zenei nevelés. In MADARÁSZNÉ LOSONCZY KATALIN, URBÁNNÉ VARGA KATALIN (szerk.): Zene és terápia. Budapest, ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolai Kar, 1996. 9-21.

többek között értelmi fogyatékoság, jellegzetes mongoloid arc, alacsony növény, aránytalan testalkat, laza ízületek, gyengébb immunrendszer, ezáltal pedig rövidebb élettartam.⁸⁸ Az élet hosszúságától és minőségétől függetlenül a zene mindenki életét képes szebbé vagy legalább elviselhetőbbé tenni!

Parkinson-kór

„A Parkinson-kór az idegrendszer ismeretlen eredetű degeneratív betegsége, melyet a dopamin nevű ingerületátvivő anyag hiánya okoz.”⁸⁹ A Parkinson-betegség által az egyik kiváltott tünet az úgynevezett parkinsonos dadogás, mely rendkívül jól reagál a ritmusra, a zene áramlására, amennyiben a zene a beteg számára kedvező hatású, mely egyénenként változó. Zene jelenlétében a tempó képes átvenni az irányítást a kór felett, ezzel rövid időre elősegítve, hogy a betegek visszatérhessenek betegségük előtti állapotukba. A Parkinson-kóros betegek tehát bizonyos zenék által képesek elfelejteni betegségüket, újra visszanyerik a szabadságot, melyet a betegség elvett tőlük, azonban nem szabad szem elől téveszteni azt a tényt sem, hogy bizonyos zenék épp ennek az ellenkezőjét váltják ki: bémulttá, dermedtté változtathatja a hallgatót és az örületbe kergetheti őt.⁹⁰

Alkoholbetegség

Hasonló a helyzet szenvedélybetegségek, különösen alkoholizmus esetében is, mely „a szeszes italoknak állandóan nagy mennyiségben való fogyasztása; ennek kóros szenvedélye”.⁹¹ Sacks, könyvében azt írja, hogy a zene képes visszaállítani az alkohol hatása alatt álló személy mozgásának koordináltságát.⁹² Konta Ildikó tanulmányában pedig olyan esetet mutat be, amikor egy alkoholbeteg számára a zenehallgatás adott

⁸⁸ HOLLÁN ZSUZSA (szerk.): Orvosi Lexikon III. kötet. Budapest, Akadémiai Kiadó, 1967. 515.

⁸⁹ LAPODA MULTIMÉDIA: Kislexikon. <http://www.kislexikon.hu/index.php?f=parkinson&all=1>, 2017.08.17.

⁹⁰ SACKS, OLIVER: Zenebolondok. Emlékezet, mozgás és zene. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 181-262.

⁹¹ LAPODA MULTIMÉDIA: Kislexikon. http://www.kislexikon.hu/alkoholizmus_a.html, 2017.08.18.

⁹² SACKS, OLIVER: Zenebolondok. Emlékezet, mozgás és zene. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 181-262.

menedéket, aki a városi könyvtár állandó lemezhallgatójává vált az absztinencia ideje alatt.⁹³

Immunrendszerre gyakorolt hatás, AIDS

Testünk első számú védelmi vonala a szánk, pontosabban a nyálunk. Dawn Kuhn vizsgálatával azt kívánta igazolni, hogy az aktív zeneterápia képes módosítani a nyálban az immunglobulin A (IgA) szintjét. Kísérlete szignifikáns eredménnyel végződött: az aktív zeneterápiát alkalmazott csoportban jelentős immunszint-emelkedés volt mérhető a kontrollcsoport tagjaival szemben.⁹⁴ Ezt a kísérletet az immunrendszerre gyakorolt elképesztő hatása végett szemléltettem. Tudni vélt, hogy az AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) szerzett immunhiányos szindróma, melyet a HIV vírus idéz elő. A betegség kórképe, lefolyása, kezelése igencsak összetett, különösen, hogy napjainkban is folynak a kutatások, melyek nagyléptékű fejlődést mutatnak. Cheryl Dileo Maranto már 1988-ban úttörő kutatásokat folytatott: zeneterápiát alkalmazott AIDS-ben szenvedő egyének esetén. AIDS esetében is reálisnak bizonyult a zeneterápia alkalmazása, többek között segítség a félelem és a harag kimutatásában, az optimizmus fenntartásában és a remény ébresztésében, segíti az önelfogadást és az önértékelést, az érzelmi ellenálló képességet fokozza, az életértékelést és az emlékezést könnyebbé teszi, és csökkenti a stressz szintjét is.⁹⁵

Alvászavarok

„Az alvászavarok közé tartozik a hyposomnia vagy insomnia, mely nehezített elalvással, az alvásnak ébredésekkel megszakított mintázatából vagy folyamatos alvást követő túl korai ébredésből állhat.”⁹⁶ Az alvástudományok területén a zenének elsősorban a receptív formáját, vagyis a zenehallgatást alkalmazzák. Jelen kórkép esetében a zeneterápia nem

⁹³KONTA ILDIKÓ MÁRIA: A zeneterápia szerepe a prevencióban és a rehabilitációban. In LINDENBERGERNÉ KARDOS ERZSÉBET (szerk.): Zeneterápia – Szöveggyűjtemény. Pécs, Kulcs a Muzsikához Kiadó, 2005. 129-137.

⁹⁴KUHN, DAWN: The effects of active and passive participation in musical activity on the immune system as measured by salivary immunglobulin A (SIgA). Journal of Music Therapy, 2002. XXXIX. évf. 1. szám. 30-39.

⁹⁵CHERYL DILEO MARANTO: AIDS: information and issues for music therapists. Music Therapy Perspectives, 1988. 5. szám. 78-81.

⁹⁶DINYA ZOLTÁN: Az alvászavar és típusai. WEBBeteg <http://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/815/az-alvaszavar-es-tipusai>, 2017.09.08.

mondható egzakt zeneterápiának, ugyanis nem igényel képzett szakembert, itt elsősorban a zene terápiai hatása kap kiemelkedő hangsúlyt.⁹⁷ Már óvodáskorban is rendkívül hatékony a zene azon csemeték számára, akik nem szeretnék élni a délutáni pihenő lehetőségével. Field egy vizsgálatában napokig gitárzenét hallgattatott óvodásokkal, majd az azt követő napokon zene nélkül, a megszokott módon aludtak el. A vizsgálat szignifikáns eredménye az volt, hogy amikor a gyermekek alvás előtt zenét hallgattak, sokkal kevesebb idő szükségeltetett az elalváshoz.⁹⁸ Egy másik kísérletben azt kutatták magyar tudósok, hogy létezik-e különbség az alvás minőségében, ha lefekvéskor nem zenét, hanem hangoskönyvet hallgatunk. A vizsgálat eredményéből kiderült, hogy a hangoskönyv nem javítja jelentős mértékben az alvás minőségét, az eredmények szinte megegyeztek a kontrollcsoportéval, akik semmit sem hallgattak lefekvés alatt.⁹⁹ A világ számos tájékán végzett különféle mérések mind azt mutatják, hogy a nyugtató, szedatív zene hatással van az alvásminőségre, pozitív irányba befolyásolja azt.¹⁰⁰

Autizmus

Az autizmus „az érdeklődési kör beszűkülése s egyben a környezet iránti érzéketlenség schizophreniában.”¹⁰¹ Közvetítő médiumként, a zene segítségével azonban még autista személyekkel is létesíthető nonverbális kapcsolat.¹⁰² Az autista személyek számára már gyermekkorban kiemelkedő jelentőségű a zene, hiszen megnyugvást nyújt számukra, és egy olyan univerzális világot ad nekik, amelybe bármikor visszavonulhatnak.¹⁰³

Noha az autisták számára a betegségük természetéből adódóan a vokális, testi hangképzés nehezebb, és sokkal inkább az jellemző, hogy valamilyen hangszeren tanulnak meg játszani¹⁰⁴, ezen tényre Oliver Sacks, könyvében egy nagyon izgalmas esettel cáfol rá, továbbá bemutatja, hogy miként képes a zene megváltoztatni egy autista személy életét:

⁹⁷ HARMAT LÁSZLÓ: Zeneterápia az alvászavarokban. LAM, 2009. IX. évf. 2. szám. 160-162.

⁹⁸ FIELD, TIFFANY: Music enhances sleep in preschool children. Early Child development and Care, 1999. 150. szám. 65-68.

⁹⁹ HARMAT LÁSZLÓ, TAKÁCS JOHANNA, BÓDIZS RÓBERT: Music improves sleep quality in older adults. Journal of Advanced Nursing, 2008. 62. szám. 327-335.

¹⁰⁰ HARMAT LÁSZLÓ: Zeneterápia az alvászavarokban. LAM, 2009. IX. évf. 2.szám. 160-162.

¹⁰¹ HOLLÁN ZSUZSA (szerk.): Orvosi Lexikon I. kötet. Budapest, Akadémiai Kiadó, 1967. 328.

¹⁰² URBÁNNÉ VARGA KATALIN: A zene – mint ősi nyelv – szerepe és lehetőségei a kommunikációban. http://www.tatikazene.hu/doktar/tatizsak_cikkek/a_zene_mint_osi_nyelv.pdf, 2017.08.12.

¹⁰³ TAKÓ ANDRÁS: Amíg a zene szól - A zene terápiai hatása és a szociális munka kapcsolata. In KISPÁL RICHÁRD, GERENCSÉR MIKLÓS (szerk.): Tanulmányok a Társadalomról II. Szeged, Szegedi Tudományegyetem Polgáraiért Alapítvány, 2015. 216-228.

¹⁰⁴ TANNY, MONICA: Autista gyerekek és kamaszok zeneterápiája. In MADARÁSZNÉ LOSONCZY KATALIN, URBÁNNÉ VARGA KATALIN (szerk.): Zene és terápia. Budapest, ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolai Kar, 1996. 133-140.

„Három évvel később, tinédzserként, Stephen maga is elkezdett énekelni. Tom Jones »It's Not Unusual« című számát énekelte nagy lelkesedéssel, csípőringatással, tánccal és gesztikulációval. Megszállta a zene, és eltűnt a mesterkéeltség, a ticelés, az irtózat arckifejezése, ami általában jellemző volt rá. Nagyon meglepődtem ezen az átalakuláson, és jegyzetfüzetembe ezt írtam: »AZ AUTIZMUS ELTŰNT«.”¹⁰⁵

Demencia

A demencia „elbutulás, a lelki és szellemi képesség folyamatos, visszafordíthatatlan hanyatlása.”¹⁰⁶ Ennek ellenére a zenére adott válasz még akkor is megmarad, ha a demencia súlyosan progresszív és előrehaladott. Mint láttuk, a parkinsonos betegek számára a legfontosabb a ritmusos zene, hogy annak meghatározott tempója legyen. Demencia esetén azonban a lélekbe kell hatolni, emlékeket kell felidézni ismerős dallamokkal. Érdekes, hogy a legtöbb demenciában szenvedő beteg még akkor is megőrzi zenei képességét, amikor minden egyéb szellemi képességük súlyosan károsodott: a zene képes felszínre hozni a régi emlékeket, érzéseket, gondolatokat. Épp ezért lehet a demens betegek körében az olyan zenés játékok használata igen hatásos, mint a dallamfelismerés, vagy dalcím hallatán melódiák dúdolása. Számukra a zene nem csupán kikapcsolódás, vagy szükséglet, hiszen csakis ezáltal nyerhetik vissza – még ha csupán nagyon rövid időre is – saját önvalójukat.¹⁰⁷

Az Alzheimer-kór „a központi idegrendszer jellegzetes klinikai és patológiai elváltozásaival, idegsejt-pusztulással járó betegsége”¹⁰⁸, mely a demencia egyik típusának mondható. Egy 1989-ben készült publikáció arról számol be, hogy egy nappali, Alzheimer-szindrómás betegekre szakosodott szanatórium páciensei zeneterápia hatására nyugodtabbá váltak és jelentős mértékben csökkent körükben az elkóborlási arány, valamint a kognitív képességeikben is jelentős mértékű javulás volt kimutatható a betegek több mint felénél.¹⁰⁹ A szöveg zenei köntösbe ágyazásának fontosságáról Prickett és Moore kísérlete a bizonyíték, akik Alzheimer-kór tüneteivel küszködő betegeket kértek meg általuk jól

¹⁰⁵ SACKS, OLIVER: Zenebolondok. Érzelem, identitás és zene. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 263-327, 290.

¹⁰⁶ LAPODA MULTIMÉDIA: Kislexikon. <http://www.kislexikon.hu/demencia.html>, 2017.08.18.

¹⁰⁷ SACKS, OLIVER: Zenebolondok. Érzelem, identitás és zene. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 263-327.

¹⁰⁸ LAPODA MULTIMÉDIA: Kislexikon. <http://www.kislexikon.hu/alzheimer-kor.html>, 2017.09.09.

¹⁰⁹ CLENDANIEL, BLAINE. P.; FLEISHELL, ANETTE.: Alzheimer day-care center for nursing home patients. American Journal of Nursing, 1989. 89. szám. 944-945.

ismert dalszövegek, illetve prózai szövegek szavalására, mely vizsgálatnak eredményeképp kiderült, hogy a kísérletben részt vett személyek szignifikánsan jobban emlékeztek a dalok szövegeire, mint a prózára.¹¹⁰

Daganatos betegségek

Korunk egyik legmeggrázóbb és embert próbálóbb betegségei a különböző rákos megbetegedések. Egy ilyen betegség során a test, a lélek, és a szellem kölcsönhatása jelentős változáson megy keresztül. A felkavaró eseménysorozatok fölött a betegek nem képesek kontrollt gyakorolni, úrrá lesz rajtuk a szorongás, a stressz, a fizikai diszkomfortérzés, és számos olyan tényező, mely lelassítja a gyógyulási folyamatot.¹¹¹

A zeneterápiás beavatkozások célja daganatos betegségek esetén csökkenteni az életminőséget romboló distressz mértékét, elősegíteni az önkifejezést, enyhíteni a diszkomfortérzést, támogatni a megküzdési stratégiákat. A daganatos betegségek igen széleskörűek, a zeneterapeutának ez esetben pontosan ismernie kell páciensének állapotát, annak súlyosságát. A verbális terápiákkal szemben a zeneterápia nagy előnye, hogy az üzenet zenei köntösbe ágyazva jut el a páciensekhez, ezáltal hatékonyságuk mértéke sokkal magasabb, mint a szimplán, szavakkal történő közlés. A dalok hallgatása támogatást nyújt a betegnek és a hozzátartozóinak egyaránt.¹¹²

Az aktuális stresszhelyzetek olyan helyzetbe, helyzetekbe hozhatják a betegeket, olyan blokkokat idézhetnek elő, amelyben nem találják a megfelelő szavakat, érzéseiket azonban egy-egy dal felmutatásával hitelesen át tudják adni terapeutájuknak és a külvilágnak. A terápia során olyan dalok felhasználása javasolt, amelyek a betegség életveszélyre utaló jellegével erőteljesen szemben áll, melyek a pozitív tényezőkre irányítják a figyelmet, elősegítik a kreativitást, az önkifejezést, növelik a vitalitásérzetet.¹¹³ Sandra L. Curtis kutatásának eredménye, hogy az általa vizsgált, kórházban kezelt, haldokló felnőtt betegek zenehallgatás után fájdalomszintjük csökkenéséről és komfortérzetük növekedéséről

¹¹⁰ PRICKLETT, CAROL A.; MOORE, RANDALL S.: The use of music to aid memory of Alzheimer's patients. *Journal of Music Therapy*, 1991. XXVIII. évf. 2. szám. 101-110.

¹¹¹ WALDON, ERIC G.: The effects of group music therapy on mood states and cohesiveness in adult oncology patients. *Journal of Music Therapy*, 2001. XXXVIII.évf. 3. szám. 212-238.

¹¹² KOLLÁR JÁNOS: Zeneterápia a daganatos betegek kezelésében. *LAM*, 2007. XI. évf. 17. szám. 828-832.

¹¹³ KOLLÁR JÁNOS: Zeneterápia a daganatos betegek kezelésében. *LAM*, 2007. XI. évf. 17. szám. 828-832.

számoltak be.¹¹⁴ Jayne Standley és munkatársai kemoterápiával kezelt rákos betegek számára nyújtottak zeneterápiát és azt vizsgálták, hogy a zeneterápia hatására csökken-e a kemoterápia után fellépő hányinger és hányás. A vizsgálat szignifikáns eredménye, hogy a zeneterápiában részesülő betegek kisebb mértékben tapasztaltak hányingert, mint a zeneterápiából kimaradó kontrollcsoport tagjai.¹¹⁵ Hazánkban a Fivérek együttesből ismert Seres Antal és Ombodi Csilla által 2011-ben megalapított Zenével a Rákos Gyermekéért Alapítvány¹¹⁶ kiemelkedő tevékenysége daganatos betegséggel küzdő gyermekek napjait szebbé varázsolni és gyógyulásukat elősegíteni a közös zenélés erejével.

Kerekesszékes tánc

Zene nélkül nincs tánc sem, hiszen a tánc nem más, mint zenére történő mozgás. A kerekesszékes táncművészek a tánc által integrálódtak vissza a társadalomba és lettek annak példaértékű tagjai. Hazánk első kerekesszékes táncsoportja az 1999. május 14-én megalakult Gördülő Táncsoport¹¹⁷, akiknek produkcióit szemlélve a nézők nem szomorúságra vagy sajnálatra, hanem mosolyra, jókedvre, életerőre asszociálnak. A táncsoport művészeti vezetője és koreográfusa a kerekesszékesekkel közlekedő, ámde mindig vidám SÁRAI RITA, aki egy 2014-ben készült interjúban a következőket nyilatkozta: „Én ezt annyira szeretem! Cipelni ezt a varázslatot! Nekem valahol ez is kell, hogy színpad, fény, zene, és akkor gyerünk! Olyankor megszűnik a külvilág és olyankor csak belemosódunk a zenébe, semmi más nem számít.”¹¹⁸ Ezekből a sorokból is egyértelműen kimagaslik az a gondolat, hogy amikor megszólal zene, és amikor abba az ember „belemosódik”, olyankor tényleg semmi nem számít, elfelejtődik minden testi és lelki fájdalom, az agyunk meg tud szabadulni legalább kis időre minden aktuális, minket nyomasztó problémától.

¹¹⁴ CURTIS, SANDRA L.: The effect of music on pain relief and relaxation of the terminally ill. *Journal of Music Therapy*, 1986. XXIII. évf. 1. szám. 10-24.

¹¹⁵ STANDLEY, JAYNE M.: Clinical applications of music and chemotherapy: The effects on nausea and emesis. *Music Therapy Perspectives*, 1992, X. évf. 1. szám. 27-35.

¹¹⁶ TÉKLESZ RITA: „Amíg zenélünk, elfelejtik, hogy betegek” – Seres Antal zenével segíti a rákbeteg gyermekek gyógyulását. <https://www.ridikul.hu/2017/09/20/amig-zenelunk-elfelejtik-hogy-betegek-seres-antal-zenevel-segiti-a-rakbeteg-gyermekek-gyogyulasat/>, 2017.09.26.

¹¹⁷ SÁRAI RITA: Gördülő Táncsoport. <http://www.gordulotanc.hu/bemutakozunk.php>, 2017.09.20.

¹¹⁸ TAKÓ ANDRÁS: Amíg a zene szól - A zene terápiás hatása és a szociális munka kapcsolata. In KISPÁL RICHÁRD, GERENCSÉR MIKLÓS (szerk.): *Tanulmányok a Társadalomról II.* Szeged, Szegedi Tudományegyetem Polgáriért Alapítvány, 2015. 216-228, 225.

ÖSSZEFOGLALÁS

Mint láthatjuk, a zene valóban csodákra képes. Az egészséges embert még egészségesebbé és szociális téren még érzékenyebbé teszi, a beteg embereket pedig kellemesebb közérzettel, sok esetben pedig látványos javulással, és a társadalomba való visszailleszkedés lehetőségével ajándékozza meg. A zene egy olyan, önmagán túlmutató kommunikációs formula, amely az életünk számos területén megjelenik, még olyan területeken is, amelyekre nem is gondolnánk (lásd Zene és szexualitás című fejezet).

A zene olyannyira átfonja az életünket, hogy az az emberek számára mindennapossá vált. Jelentős mértékben kihat a személyiségünkre, hogy mit éneklünk, milyen melódiák, dalszövegek cikáznak az agyunkban. A zene hatással van ránk, mi pedig hatással vagyunk önmagunkra, másokra, közvetlen és közvetett környezetünkre. A zene nem csupán egyénileg hat ránk, de társas élményként is megélhetjük: discoban táncolva ismerőseinkkel, kórusban énekelve az énekkarral, karaoke partin részt venni baráti társaságunkkal, vagy egy óriási méretű tömeg részévé válni egy arénakoncerten. Történelmünk kezdetétől is már maradtak fenn zenével kapcsolatos leletek, ugyanakkor az évezredek alatt, kiemelve az elmúlt száz esztendő örületes léptékű technikai fejlődését, a zene funkciói is bővültek, zenehallgatási szokásaink pedig teljesen átalakultak.

Egy dolog változatlan: a zene elkíséri útján az emberiséget. Igényeljük, megyünk utána, elragad bennünket. Zenével való szoros viszonyunkat mutatja többek között az a tény is, hogy olyan jelzőkkel illetjük, amelyeket elsősorban személyek megítélésére, jellemzésére szoktunk használni. Jótékony hatással van szervezetünkre, legyünk akár egészségesek vagy éljünk együtt bármilyen betegséggel, tartós állapotváltozással, fogyatékossgal. A zeneterápia, mint önálló tudományterület megalakulása és a zene gyógyító eszközként való felhasználása önmagáért beszél.

Nem szabad megfeledkeznünk az egyes zenei stílusok egyénre, különböző társadalmi csoportokra, és magára a társadalomra gyakorolt mechanizmusáról sem. Az a cappella az egyik legbensőségesebb zenei műfaj, amely bár csak a 16. században lett műfajként feljegyezve, gyökerei azonban az ősidőkre nyúlnak vissza, mikor még az ember nem találta fel a hangszereket. A disco zenei stílus egyfajta szubkultúráként jelent meg, mely gyors tempóban haladva vált rendkívül populáris. A kórusban való éneklés, a népdalok éneklése egy egészen egyedülálló intimitással rendelkezik. Amikor a zeneterapeuták,

tudósok azt ajánlják, hogy a terhesség ideje alatt klasszikus zenét hallgasson a kismama, annak is megvan a pontos élettani mechanizmusa.

A XXI. század diktálta tempó egy olyan instant világot hozott létre, melyben azt részesítjük előnyben, ha készen kapjuk meg azt, amire vágyunk. Az új média teremtette közegben szinte bárkiből lehet énekes sztárt csinálni, a kérdés az, hogy a virtuális világon túl, a mindennapi életben is meg tudnak-e előadóművészként nyilvánulni az internet felfedezettjei. Ezt a tényt és a sebességen alapú társadalom korát azért hangsúlyoztam több alkalommal, mert kicsit sarkosan fogalmazva azt mondhatnánk, hogy feje tetejére állt a világ, de mégis, még ebben a feje tetejére állított világban is állandó kapaszkodót nyújt számunkra a zene. Azon tényeket is tudatosan hangsúlyoztam többször, melyek szerint a zene iránti érdeklődésünk nem veszített fontosságából, csak a technológia fejlődésével átalakult az attitűdünk és ennek a változásnak jelenleg is részesei vagyunk, és egyre nehezebb kiszámítani azt, hogy mit hoz a jövő.

Bízom benne, hogy munkámmal hozzájárulhattam a zene jótékony hatásának népszerűsítéséhez és egy olyan koherens, összefüggő egésznek tudtam adni az olvasó számára, amely akár útravalóul szolgálhat az életben.

Irodalomjegyzék:

- 1) **AKADÉMIAI KIADÓ:** Áramlatok, elmék, kerekék. In **CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY:** Flow – Az áramlat. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 7-8.
- 2) **BAGDY EMŐKE:** Úton a zene és az ember lelke felé... In **LINDENBERGERNÉ KARDOS ERZSÉBET** (szerk.): Zeneterápia – Szöveggyűjtemény. Pécs, Kulcs a Muzsikához Kiadó, 2005. 174-181.
- 3) **BAKTAY ERVIN:** India bölcsessége. A hinduizmus vallásos irodalma. Győr, Kairosz Kiadó és Könyvfakasztó Kiadó, 2000. 215-253.
- 4) **BUDA BÉLA:** A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei. Problématörténeti áttekintés. Budapest, Animula Kiadó, 1986. 16-35.
- 5) **CHERYL DILEO MARANTO:** AIDS: information and issues for music therapists. Music Therapy Perspectives, 1988. 5. szám. 78-81.
- 6) **CLENDANIEL, BLAINE. P.; FLEISHELL, ANETTE.:** Alzheimer day-care center for nursing home patients. American Journal of Nursing, 1989. 89.szám. 944-945.
- 7) **COOK, NICHOLAS:** Zene – Nagyon rövid bevezetés. A zene és a nemi szerepek. Budapest, Rózsavölgyi és Társa, 2014. 113-135.
- 8) **COOK, NICHOLAS:** Zene – Nagyon rövid bevezetés. Képzeltbeli tárgy. Budapest, Rózsavölgyi és Társa, 2014. 61-85.
- 9) **COOK, NICHOLAS:** Zene – Nagyon rövid bevezetés. Válsághelyzet? Budapest, Rózsavölgyi és Társa, 2014. 49-61.
- 10) **COOK, NICHOLAS:** Zene – Nagyon rövid bevezetés. Zenei értékek. Budapest, Rózsavölgyi és Társa, 2014. 11-29.
- 11) **CURTIS, SANDRA L.:** The effect of music on pain relief and relaxation of the terminally ill. Journal of Music Therapy, 1986. XXIII. évf. 1. szám. 10-24.
- 12) **CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY:** Flow – Az áramlat. A test az áramlatban. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 133-159.
- 13) **CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY:** Flow – Az áramlat. Az újra megtalált boldogság. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 19-47.
- 14) **DAHLHAUS, CARL; EGGBRECHT, HANS:** Mi a zene?. Régi zene – új zene. Budapest, Osiris Kiadó, 2004. 73-88.
- 15) **DAHLHAUS, CARL; EGGBRECHT, HANS:** Mi a zene?. Jó zene – rossz zene. Budapest, Osiris Kiadó, 2004. 57-72.

- 16) **DANCE, FRANK:** Human Communication Theory. Holt, Rinehart and Winston, 1967. 296-297.
- 17) **DARVAS GÁBOR:** A totemzenétől a hegedűversenyig. Hellász. Budapest, Zeneműkiadó, 1977. 52-69.
- 18) **DARVAS GÁBOR:** A totemzenétől a hegedűversenyig. Jeruzsálem és Róma. Budapest, Zeneműkiadó, 1977. 70-83.
- 19) **DARVAS GÁBOR:** A totemzenétől a hegedűversenyig. Ókori zenekultúrák. Budapest, Zeneműkiadó, 1977. 26-51.
- 20) **DARVAS GÁBOR:** A totemzenétől a hegedűversenyig. Őskorszak. Budapest, Zeneműkiadó, 1977. 14-25.
- 21) **DEWEY, JOHN:** The public and its problems. Chicago, Swallow Press, 1954. 143-184.
- 22) **DUCHAJ ÁRON:** A Beatles megjelenése a posztmodern tömegkultúrában és jelenléte az újmédia-környezetben. A Beatles első korszaka és hatása a populáris kultúrára. Szakdolgozat, kézirat. Budapest, Budapesti Metropolitan Egyetem Kommunikáció és médiatudomány MA, 2017. 11-33.
- 23) **FIELD, TIFFANY:** Music enhances sleep in preschool children. Early Child development and Care, 1999. 150. szám. 65-68.
- 24) **FORGÁCS JÓZSEF:** A társas érintkezés pszichológiája. A nem verbális üzenetek változatai. Budapest, Kairosz Kiadó, 2002. 173-198.
- 25) **FORGÁCS JÓZSEF:** A társas érintkezés pszichológiája. Nem verbális kommunikáció. Budapest, Kairosz Kiadó, 2002. 155-172.
- 26) **HADHÁZI JUDIT:** Zeneterápia és konduktív pedagógia kapcsolata egy halmozottan sérült gyermek bemutatásával. In **LINDENBERGNÉ KARDOS ERZSÉBET:** Zeneterápia – Szöveggyűjtemény. Pécs, Kulcs a Muzsikához Kiadó, 2005. 61-66.
- 27) **HARMAT LÁSZLÓ, TAKÁCS JOHANNA, BÓDIZS RÓBERT:** Music improves sleep quality in older adults. Journal of Advanced Nursing, 2008. 62. szám. 327-335.
- 28) **HARMAT LÁSZLÓ:** Zeneterápia az alvászavarokban. LAM, 2009. IX. évf. 2. szám. 160-162.
- 29) **JAKOBSON, ROMAN:** Hang-jel-vers. Nyelv és poétika. Budapest, Gondolat Kiadó, 1969. 211-325.

- 30) KÁROLY RÓBERT:** A zene, mint a humán kommunikáció sajátos megnyilvánulása. A kommunikáció-tudomány fogalmkörei és a zenei kommunikáció intencionalitása. Budapest-Pécs, Doktori disszertáció, 2006. 48-73.
- 31) KÁROLY RÓBERT:** A zene, mint a humán kommunikáció sajátos megnyilvánulása. A kutatás és a dolgozat közelebbi motívumai. Budapest-Pécs, Doktori disszertáció, 2006. 20-40.
- 32) KODÁLY ZOLTÁN:** Mire való a zenei önképzőkör? In **KODÁLY ZOLTÁN:** Visszatekintés I. Budapest, Zeneműkiadó Vállalat, 1974. 154-157.
- 33) KOLLÁR JÁNOS:** A zeneterápia hatása a stressz- és immunszintre. LAM, 2011. XXI. évf. 1. szám, 76-80.
- 34) KOLLÁR JÁNOS:** Zeneterápia a daganatos betegek kezelésében. LAM, 2007. XI. évf. 17. szám. 828-832.
- 35) KONTA ILDIKÓ MÁRIA:** „Az óvoda és az iskola közötti átmenet átélése a tanító személyiségével”. In **LINDENBERGERNÉ KARDOS ERZSÉBET** (szerk.): Zeneterápia – Szöveggyűjtemény. Pécs, Kulcs a Muzsikához Kiadó, 2005. 220-229.
- 36) KONTA ILDIKÓ MÁRIA:** A zeneterápia szerepe a prevencióban és a rehabilitációban. In **LINDENBERGERNÉ KARDOS ERZSÉBET** (szerk.): Zeneterápia – Szöveggyűjtemény. Pécs, Kulcs a Muzsikához Kiadó, 2005. 129-137.
- 37) KUHN, DAWN:** The effects of active and passive participation in musical activity on the immune system as measured by salivary immunoglobulin A (SIgA). Journal of Music Therapy, 2002. XXXIX. évf. 1. szám. 30-39.
- 38) LASSWELL, HAROLD D.:** The structure and function of communication in society. In **BRYSON, LYMAN:** The communication of ideas. New York, Harper, 1948. 32-51.
- 39) LUKÁCS DÉNES:** Test, lélek, szexualitás. A könyv tárgya. Budapest, Animula Kiadó, 2009. 7-18.
- 40) MANOVICH, LEV:** Remixelhetőség. In **HALÁCSY PÉTER, VÁLYI GÁBOR, BARRY WELLMANN** (szerk.): Hatalom a mobiltömegek kezében. Budapest, Typotex, 2007. 79-90.
- 41) MISSURA, ATTILA:** Zeneterápia – zenei nevelés. In **MADARÁSZNÉ LOSONCZY KATALIN, URBÁNNÉ VARGA KATALIN** (szerk.): Zene és

- terápia. Budapest, ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolai Kar, 1996. 9-21.
- 42) MOLNÁR ANTAL:** A zenetörténet szociológiája. A zene szerepe különféle kultúrákban. Budapest, Franklin-Társulat, 1923. 30-37.
- 43) MORENO, J. JOSEPH:** Belső zenéd dallama. Zeneterápia és pszichodráma: kiegészítő terápia. Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2007. 15-19.
- 44) PAIS KÁROLYNÉ:** A 20. század zenéje. In **B. BERNÁTH ISTVÁN, PAIS KÁROLYNÉ, RÉTFALVI GYÖRGYI, SZILÁGYI ERZSÉBET, TURI LÁSZLÓ:** Média, kultúra, kommunikáció, Libri Kiadó, Budapest, 2012. 285-289.
- 45) PAP JÁNOS:** Hang-ember-hang. Gyógyító hangok. Budapest, Vince Kiadó, 2002. 190-202.
- 46) PAP JÁNOS:** Hang-ember-hang. Hangokkal manipulált ember. Budapest, Vince Kiadó, 2002. 165-177.
- 47) PAP JÁNOS:** Hang-ember-hang. Útban a zenéhez. Budapest, Vince Kiadó, 2002. 135-164.
- 48) PRICKLETT, CAROL A.; MOORE, RANDALL S.:** The use of music to aid memory of Alzheimer's patients. *Journal of Music Therapy*, 1991. XXVIII. évf. 2. szám. 101-110.
- 49) RÉTFALVI GYÖRGYI:** Új média. In **B. BERNÁTH ISTVÁN, PAIS KÁROLYNÉ, RÉTFALVI GYÖRGYI, SZILÁGYI ERZSÉBET, TURI LÁSZLÓ:** Média, kultúra, kommunikáció, Libri Kiadó, Budapest, 2012. 361-482.
- 50) RÉVÉSZ GÉZA:** A zene keletkezése. In **RÉVÉSZ GÉZA:** Tanulmányok. Budapest, Gondolat Kiadó, 1985. 469-499.
- 51) RÓKA JOLÁN:** Kommunikációtan. A kommunikáció mint folyamatkategória. Budapest, Századvég Kiadó, 2003. 9-32.
- 52) SACKS, OLIVER:** Zenebolondok. Emlékezet, mozgás és zene. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 181-262.
- 53) SACKS, OLIVER:** Zenebolondok. Érzelem, identitás és zene. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 263-327.
- 54) SACKS, OLIVER:** Zenebolondok. Kísértő zene. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 17-92.
- 55) SNEERSON, GRIGORIJ MIHALOVIC:** Kína zenekultúrája. Rövid történelmi vázlat. Budapest, Művelt Nép Könyvkiadó, 1954. 10-61.

- 56) STANDLEY, JAYNE M.:** Clinical applications of music and chemotherapy: The effects on nausea and emesis. *Music Therapy Perspectives*, 1992, X. évf. 1. szám, 27-35.
- 57) SURÁNYI LÁSZLÓ:** Megszólít vagy elvarázsol? A zene szelleméről. Bevezető: zene és indulat. Budapest, Typotex Kiadó, 2008. 9-48.
- 58) SYLVAN, ROBIN:** Traces of the spirit: the religious dimensions of popular music. *The Dance Music Continuum*. New York, NYU Press, 2002. 117-151.
- 59) TAKÓ ANDRÁS:** Amíg a zene szól – A zene terápiás hatása és a szociális munka kapcsolata. In **KISPÁL RICHÁRD, GERENCSÉR MIKLÓS** (szerk.): *Tanulmányok a Társadalomról II.* Szeged, Szegedi Tudományegyetem Polgáriért Alapítvány, 2015. 216-228.
- 60) TANNY, MONICA:** Autista gyerekek és kamaszok zeneterápiája. In **MADARÁSZNÉ LOSONCZY KATALIN, URBÁNNÉ VARGA KATALIN** (szerk.): *Zene és terápia*. Budapest, ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolai Kar, 1996. 133-140.
- 61) URBÁNNÉ VARGA KATALIN:** »Rakják, rakosgassák magas Gyivó várát...«. In **LINDENBERGNÉ KARDOS ERZSÉBET:** *Zeneterápia – Szöveggyűjtemény*. Pécs, Kulcs a Muzsikához Kiadó, 2005. 143-167.
- 62) VITÁNYI IVÁN, SÁGI MÁRIA:** Kreativitás és zene. A kreativitás problémája a pszichológiában. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2003. 15-28.
- 63) VITÁNYI IVÁN, SÁGI MÁRIA:** Kreativitás és zene. A kreativitás problémájának háttérbe szorulása. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2003. 56-59.
- 64) WALDON, ERIC G.:** The effects of group music therapy on mood states and cohesiveness in adult oncology patients. *Journal of Music Therapy*, 2001. XXXVIII. évf. 3. szám. 212-238.
- 65) WALSER, ROBERT:** The rock and roll era. In **NICHOLLS, DAVID:** *The Cambridge History of American Music*. Cambridge, Cambridge University Press, 2004. 345-387.
- 66) WEAVER, WARREN:** Újabb adalékok a hírközlés matematikai elméleteihez. In **SHANNON, CLAUDE E.; WEAVER, WARREN:** *A kommunikáció matematikai elmélete*. Budapest, Országos Műszaki Információs Központ és Könyvtár, 1986. 11-43.

Egyéb források:

- 1) **ÁGNES**: Beteg a Föld. In **ÁGNES**: A gömb (CD). Budapest, HMR Music Kft., 2008.
- 2) **BALÁZS ISTVÁN**: Zenei lexikon. Budapest, Corvina Kiadó, 2017. 8.
- 3) **BRUSCIA, KENNETH**: Defining music therapy. Spring City, Spring House Books, 1989. 174.
- 4) **DINYA ZOLTÁN**: Az alvászavar és típusai. WEBBeteg, (online), <http://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/815/az-alvaszavar-es-tipusai>, 2017.09.08.
- 5) **ERDŐSI-BODA KATALIN**: Zene és kommunikáció, (online), <http://www.parlando.hu/2014/2014-3/2014-3-04-Erdosi.htm>, 2017.08.15..
- 6) **HEGYESHALMI RICHÁRD**: Hogyan hat a zene az agyunkra?, (online), http://index.hu/tudomany/til/2016/12/22/hogy_hat_a_zene_az_agyunkra/, 2017.08.18.
- 7) **HOLLÁN ZSUZSA** (szerk.): Orvosi Lexikon I. kötet. Budapest, Akadémiai Kiadó, 1967. 328.
- 8) **HOLLÁN ZSUZSA** (szerk.): Orvosi Lexikon III. kötet. Budapest, Akadémiai Kiadó, 1967. 515.
- 9) **LAPODA MULTIMÉDIA**: Kislexikon, (online), http://www.kislexikon.hu/alkoholizmus_a.html, 2017.08.18., <http://www.kislexikon.hu/alzheimerkor.html>, 2017.09.09., <http://www.kislexikon.hu/demencia.html>, 2017.08.18., <http://www.kislexikon.hu/index.php?f=parkinson&all=1>, 2017.08.17.
- 10) **MALLIK, ADIEL; CHANDA, MONA LISA; LEVITIN, DANIEL J.**: Anhedonia to music and mu-opioids: Evidence from the administration of naltrexone, (online), <https://www.nature.com/articles/srep41952>, 2017.09.21.
- 11) **PUKÁNSZKY BÉLA**: A gyógypedagógia története, (online), www.pukanszky.hu/eloadasok/JGYPK_A_gyogypedagogia_tortenete/Diak/01_Okor.ppt, 2017.08.14.
- 12) **SÁRAI RITA**: Gördülő Táncsoport, (online), <http://www.gordulotanc.hu/bemutatkozunk.php>, 2017.09.20.
- 13) **SZABÓ ESZTER JUDIT**: „Engedjük, hogy az agyunk rátanuljon a zenére” – a flow élmény nyomában, (online), <https://pszichoforyou.hu/zene-flow/>, 2017.08.22.
- 14) **SZKOTNICZKY PÉTER**: A zeneterápia története, (online), <https://zeneterapeuta.hu/zeneterapia/a-zeneterapia-tortenete>, 2017.09.20.

- 15) TÉKLESZ RITA:** „Amíg zenélünk, elfelejtik, hogy betegek” – Seres Antal zenével segíti a rákbeteg gyermekek gyógyulását, (online), <https://www.ridikul.hu/2017/09/20/amig-zenelunk-elfelejtik-hogy-betegek-seres-antal-zenevel-segiti-a-rakbeteg-gyermekek-gyogyulasat/>, 2017.09.26.
- 16) URBÁNNÉ VARGA KATALIN:** A zene – mint ősi nyelv – szerepe és lehetőségei a kommunikációban, (online), http://www.tatikazene.hu/doktar/tatizsak_cikkek/a_zene_mint_osi_nyelv.pdf, 2017.08.12.