

Az őseredeti hang

Bauer Andrea

PTE BTK „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola
Lektorálta:

Dr. Bredács Alice

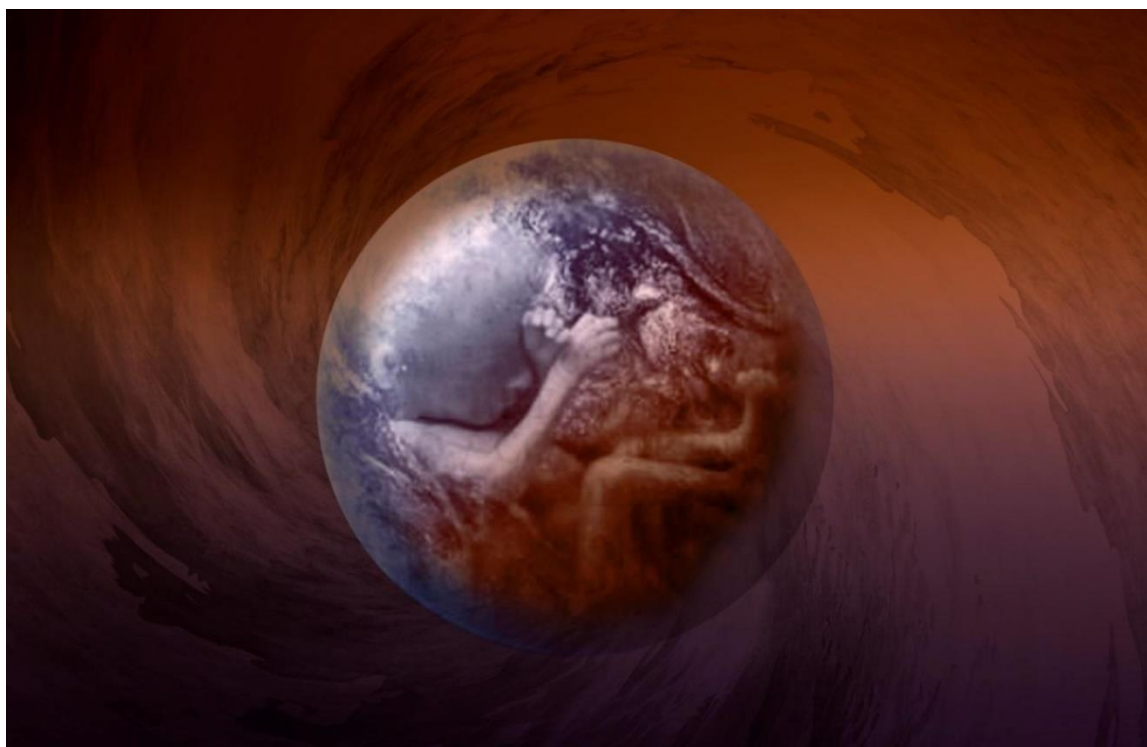
PTE MK Zeneművészeit Intézet és a PTE BTK „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola témavezetője

Kulcsszavak: elszigeteltség, kiszolgáltatottság, profilaktikus megoldás, belső hang, ősi energiák, meditáció, társadalom, esélyegyenlőség

absztrakt

A társadalom - abban a tévhitben, hogy az ember a természet fölött áll -a természettel való kapcsolatában, szabályozás helyett jelentős légszennyezést idéz elő. Az események visszahatnak a kiváltó okokra; a változásokat csökkenteni igyekeznek a negatív visszacsatolás.

A nehézség áthidalásához, a zavartalan partneri együttműködéshez, segítő jogszabályok, etikai normák, és annak minden alrendszerében azonos működési stratégia megvalósulása szükséges. Ebben a természet és az ősi energiák egységének holisztikusan szemlélete átalakul, és a cselekedetnek magasabb rendű célja születik. A belső és külső megoldások tükrében az időhöz fűződő viszonyunk struktúrája, lelassítása, egyensúlyt teremtő rendszere, meditatív kapcsolódása, új értelmet kap életünkben



Fotó: Zennaphotography, cím: Metamorphosis

Bevezetés

Ujfaludi László az ELTE Fizikai Tanszékének professzora a „Föld és társadalom” című írásában kiemeli, hogy a társadalom - abban a tévhitben, hogy az ember a természet fölött áll - a természettel való kapcsolatában, szabályozás helyett jelentős légszennyezést idéz elő. A természeti folyamatokra a szabályozás jellemző, vagyis az események visszahatnak a kiváltó okokra; a változásokat csökkenteni igyekezik a negatív visszacsatolás. Ujfaludi László, Gyulai Istvántól és Vida Gábortól idéz; ez mindig két hatás összjátéka: „a progresszív elem a változás irányában hat, a konzervatív elem pedig fékezi a változást. Tipikus példa erre az evolúció, azaz a progresszív elem a mutáció, amely egy fajon belül egyre több változat létrejöttét segíti elő, de a szelekció, a konzervatív elem, a csökkenés irányában hat.” (Gyulai 2008: 10–25) Vida Gábor ökológus, neves természettudóstól, a múlt és a jelen fejleményei alapján nem túlságosan bizakodó helyzetértékelésében is idéz: „az olcsó fosszilis energiára alapozva jött létre a mai fogyasztói társadalom, a globalizált szabad kereskedelem és egész modern civilizációnk. Az emberiség állandó növekedésre rendezkedett be, a fosszilis energiaforrások azonban végesek, fogyasztással egyre drágulnak. Az átállás a megújuló energiaforrásokra jelentős infrastruktúrát, hosszú időt, sok anyagot és energiát igényel. Ha ezt nem sikerül időben véghez vinni, civilizációnk az energia csökkenésével összeomlik, hét-nyolc milliárd embert még élelmezni sem tudunk gépesített és kemizált mezőgazdaság nélkül. Az átállást nehezítik a klímaváltozással járó nehézségek, az ökoszisztémák romló állapota, az édesvíz készletek és a termőtalaj fogyása. Jelentős és egyre növekvő problémát jelent világszerte az óriási jóléti különbségekből eredő feszültség. Önző, önérdék - érvényesítő, profitéhes, kompetitív világunkban háttérbe szorul az együttműködés, a közösség ügye és a hosszútávú gondolkodás. Nem tudjuk mennyi időnk van még hátra...” (Vida 1999:71–87) A biológiai sokféleség megőrzése érdekében a fenntartható szemléletformálást az oktatást és a tájékoztatást szolgáló programok eredményezik. (Ujfaludi 2015) Gondoljunk csak a legalapvetőbb természeti erőre, az emberre. Immár az őseredeti természeti világban, az ember hamar felismerte azt, hogy milyen nagy mértékben függ a természet adta hatásmechanizmusok figyelembevételétől létezése. „Légyen az az emberi társadalom a természet része, az élettelen környezet (atmoszféra, hidroszféra, litoszféra) alrendszere az ökoszféra, amely magában foglalja a bioszférát. Az emberiség a bioszféra része, annak alrendszere. A rendszerelmélet szerint a zavartalan működés feltétele, hogy egy rendszer és annak minden alrendszere azonos működési stratégia szerint valósuljon meg.” (Szűcs 2001:136) Egyrészt a természet és az ember viszonyában, másrészt pedig az ember belső világának megértésében a társadalmi viszonyok tekintetében a partnerek számára kielégítőbb szemléletváltás szükséges. A mindannyiunkat érintő súlyos nehézséget okozó változásokra tekintettel, a felek választhatják egymástól elkülönülve a visszahúzódat, vagy kezdeményezhetik egymás között a megegyezést abban a vonatkozásban, hogy a fenyegető veszélyt kiküszöböljék, illetve elfogadható keretek között tudják tartani, vagy teljes mértékben kiküszöböljék azt. „Kialakulhat társadalmi konfliktus a felek között és lehetséges egyoldalú vagy kétoldalú – többoldalú - tartózkodás is a negatív kölcsönhatásoktól, valamint kialakulhat megegyezés is a felek között a konfliktus korlátozására vagy elkerülésére.” (Farkas 2010: 25–26) Azonban a jelen járványhelyzetben az együttes társadalmi együttműködés szükséges, melyben az egyének kölcsönösen átengedik saját cselekedeteik irányítását és ellenőrzését másoknak, saját és mások egészségének megóvása okán. A bizalmon alapuló kölcsönös segítségnyújtás csak akkor segít a közös érdek megvalósításában, hogyha a kölcsönhatás befogadása hatékony. Ennek hatékonysága akkor megvalósítható e nehéz helyzetben a legoptimálisabban, hogyha a folyamatban a cselekvők

kölcsönhatásai kiegészítik egymást oly módon, hogy cselekvéseik kölcsönösen megfelelnek egymás elvárásainak. „Az emberek a hozzájuk jutott információt nem csupán annak tartalma szerint értékelik, de figyelembe veszik azt is, hogy az honnan származik. Ha a kommunikáció forrása egyszer elveszti a hitelét, akkor nem lehet az információ továbbítására eredményesen felhasználni mindaddig, amíg valamilyen módon meg nem változtatjuk a róla kialakult általános képet.” (Szivák 2006: 33)

A probléma analízise

Ősidők óta a történelem során használták a föld és az élővilág rezgésminőségeit, az elsődleges archetípusok szintjén. Egy mély rezonanciát létrehozva melyek összehangolása, az ember saját belső világát kapcsolja össze a tágabb világgal. Ahhoz, hogy a természet az evolúció szabályozásában és együttműködésében egy sajátos, de globális együttműködés történjen, ahhoz egy új filozófiai szemléletrendszer kialakítása szükséges.

Mindamellet, hogy reflektív módon igyekszünk a tevékenységek folyamatos innovációjára, kutatásokra és kísérletekre, fejlesztésekre és a kutatási eredmények hasznosítására, a társadalmi kihívásokat elfogadni, folyamatosan gyarapítani, a szakmai ismereteket bővíteni szükséges, a megoldási módozatok új szemlélete a jelenlegi természeti változások következtében az egyre fokozódó nyomás tükrében. Fontos az újonnan létrejövő információk reflektív újra értelmezése és a szakmai felelősségvállalás. „Az integrációt felváltó inkluzív megközelítés háttérben az az egyre demokratizálódó szemléleti változás áll, mely leginkább a kölcsönösséggel jellemezhető.” (2015 Varga: 42) Ha a felek között kölcsönös érzelmi cél van, a felek kölcsönhatásai csak akkor biztonságosak, hogyha azok mindkét fél részéről elfogadottak és világosok. Az egyik fél cselekvési mintázatai a kialakított szabályoknak megfelelően, a másik fél cselekvési mintáit kedvező reakcióra készíthetik. Az egyén, a számára nehézséget jelentő szabályokat, akkor képes megvalósítani és betartani, hogyha annak keretei biztonságosak számára. Nem csak az egyén testi - szellemi békéjét, hanem a világegyetemet, a természet, az élet okával és céljával, a történelemben érvényesülő rendezőelvvel, a tudás, a megismerés lehetőségeivel, a szépség a művészet mibenlétével, a jogi, politikai normák természetével, a cselekedetek helyes vagy helytelen mivoltával lehet mindezt megvalósítani.

Olyan globális kezdeményezésekre van szükség, amelyek már régen elindultak, és amelyek szükség szerint együttműködnek más államokkal és nemzetközi szervezetekkel. Miközben a bizonytalan gazdasági paraméterek mellett történő optimalizáció és a lehetséges biztonságunkat védő egészségügyi, gazdasági, megoldási módszerének kidolgozása történik, fontos az értékminták mélyebb rétegének vizsgálata. A mindannyiunkban kialakuló krízishelyzetből adódó érzelmi kölcsönhatások, a biztonságot kereső elvárások egymást kiegészítő jellege az, amelyben beállítottságunk és cselekvéseink meg kell feleljen egymás elvárásainak. A fenyegető helyzettől való félelem okából a társadalom állandó készenlétben áll, hiszen soha nem tudhatjuk, hogy a láthatatlan veszély hol s mikor kit ér utol. Az ember akarva akaratlanul elszigetelődhet társaitól s a súlyos betegségtől való félelmében az élete attól függ, hogy betartja-e azokat a szabályokat, amelyek megvédik őt.

Az ember védelmében történő partneri együttműködés során a folyamatos szakmai megújulás mellett -a szakmai párbeszéd alapvető fókuszában-, egy nehézség áthidalását segítő feladatok, és az ehhez kapcsolódó jogszabályok, etikai normák, az újra fogalmazás és szakmai szerepvállalás történik. „A feladatok legfontosabb alapelve, az esélyegyenlőség érvényesüléséhez elengedhetetlen, hogy az adott terület működését szabályozó jogi dokumentumok megnevezzék a kizáródással veszélyeztetett csoportok széles körét, és

megfogalmazzák a kiemelt figyelem módját is. Így például az Európai Unióban az Emberi Jogok Európai Egyezménye (14. cikkely) és a hozzá kapcsolódó további jogi dokumentumok rögzítik a megkülönböztetés tilalmát, biztosítják az egyenlő bánásmódot, valamint meghatározzák többek között az irányelvek hatályát és a védett tulajdonságokat (Kézikönyv 2010: 66–96). Erre épül Magyarországon az egyenlő bánásmódról szóló törvény, mint jogi alapidokumentum, mely az Alaptörvény általános esélyegyenlőségi követelményét bontja ki. Az egyenlő bánásmódról szóló törvény egyben azonosítja jellemzőik mentén azokat a csoportokat, akik társadalmi befogadását kiemelten szükséges kezelni, illetve megnevez 19 védett tulajdonságot. Emellett a törvény külön foglalkozik azokkal a csoportokkal, akik különösen érintettek az esélyegyenlőtlenségben, így a társadalomnak célzott beavatkozásokat kell tenni egyenlő hozzáférésük biztosítása érdekében.” (2015 Varga: 40–42) Egy betegség vírusos terjedését gátló védelmi intézkedések legalapvetőbb segítő eszköze az elszigeteltség. Több olyan nehéz helyzetben lévő embercsoport van, akiknek védelmező befogadása nehezített ebben az elszigetelt helyzetben. Az ember karanténban eltöltött időben, térben és bizonytalanságában egy teljesen bezárt állapotot élhet át. Az egyetlen segítőeszköze a negatív helyzettel való megküzdőképessége lehet.

Az egyik jelenleg legsúlyosabban érintett rétegű csoportja a „védelmező intézkedések” hatásmechanizmusának a bántalmazó környezetben tartózkodó emberek bezártsága. Nem csak a vírus okozhatja megbetegedésünk és áldozati szerepünk hatásmechanizmusát, hanem egy fenyegető, támadó környezetben történő bezártság is. Ahol az áldozat teljes tehetetlenséget élhet át. Aktivitása vagy lehetetlen vagy pedig rendkívüli módon csökken, ezért endkívüli módon kell rájuk figyelniük! Ráadásul nem mindenki rendelkezik azzal a küzdőerővel, hogy mindezt túlélje.

Mi történne abban az esetben, ha az egyén körülményei egy zárt helyzetben lehetővé tennék megküzdő képességének aktivitását?

Kutatási eredmények megfigyelései alapján a stressztűrő emberek jellemzője a nagyfokú szociabilitás, az átgondolt aktív megküzdési stílus, valamint az a mély meggyőződés, hogy képesek saját sorsuk irányítására.

Bántalmazott emberek életében legkevésbé az áldozat saját sorsa irányítása az, amire van lehetősége. Judith Herman pszichoanalitikus „Trauma és gyógyulás” című könyvében arról ír, hogy amikor a kutatók egy nagyobb gyermekcsoport sorsát követték születésüktől felnőttkorukig, azt találták, hogy a gyerekek közül durván minden tizedik szokatlanul jól ellenállt a kedvezőtlen körülményekhez. E gyerekeket éber, aktív temperamentum, szokatlanul magas szociabilitás és kommunikációs készség, valamint a saját sorsuk irányításába vetett erős hit jellemezte. Ez utóbbi jó ellenálló készséget a pszichológusok „belső kontrolosságnak” nevezik. Hasonló képességet találtak azoknál az embereknél is, akik kiemelkedő ellenállóképességet mutattak a betegségekkel vagy a mindennapi élet nehézségeivel. (Herman 2011: 74–77)

A nagymértékű rugalmassággal rendelkező emberek stresszkezelő helyzetekben képesek bármely lehetőséget megragadni a célirányos, másokkal együttműködő cselekvésre, míg az átlagos emberek a rettegéstől inkább lebénulnak vagy elszigetelődnek. A társas kapcsolódás megőrzésének képessége és az aktív megküzdési stratégiák, úgy tűnik, még a legszélsőségesebb körülmények között is valamelyes védelmet jelentenek. Ugyanakkor Judit Herman írásából az is kiderült egy poszttraumás állapotú veteránokat vizsgáló tanulmányban, hogy az uralkodó tünetcsoport, mindegyik esetben kapcsolatban áll a személy gyermekkorával, érzelmi konfliktusaival és alkalmazkodási stílusával. Antiszociális viselkedés esetén elsősorban az ingerlékenység és a düh tüneteit mutatták, míg az önmagukkal szemben magas erkölcsi követelményeket támasztó, az emberekhez együttérzéssel közelítő embereknél inkább a depressziós tünetek kerültek túlsúlyba. (Herman 2011: 76)

A halál fenyegetettsége során egy veszélyes kór ártalmas hatásától -annak ellenére, hogy valaki semmilyen testi sérülést szenved-, az esemény hirtelensége traumatikus nyomokat hagyhat maga után. Az emberi test veszélyre adott normál válasza olyan összetett, integrált reakciórendszert alkot, amely mind a testet, mind a lelket magában foglalja.

A veszélyhelyzet érzékelése azoknál az embereknél is fokozott érintettséget mutathat, ahol az ember idegrendszeri nehézsége okából, mondanivalója és érzelmi világa saját világából nehezen kifejezhető. Ahol az érzelmek kifejezhetősége nem hozza meg a kölcsönösség érzetét, a vigaszt, az öröm és megnyugvás élményét, amit frusztrációként élhet meg és áldozatnak élheti meg magát, mert saját idegrendszeri nehézsége során amúgy is szorongással teli állapota a bezártság hatására még inkább elszigetelődik, noha nem fenyegeti őt senki! Akik nagyon gyakran panaszkodnak testük fájdalmára. Feltételezésem szerint, pontosan úgy, mint a trauma egyes eseteiben. Hangsúlyozva, hogy itt nem a fizikai/lelki sérülésekre, hanem az idegrendszer téves működése általi szorongást keltő kellemetlen testi érzetekre gondolok. Ekkor úgy élheti meg egy ember a létezését mintha kívül maradna saját cselekedetének tudatos irányításában. Nem, vagy csak részlegesen képes használni az ellazulást. A jelen helyzetből adódó elszigetelődés, fokozott bezártság érzést okozhat esetükben.

Amikor egy természeti katasztrófa vagy járvány okozta változás az egész világot érinti, akkor az egyénben a szorongás újra meg újra megszakíthatja az egészséges működést. Amikor valamit nem tudunk feldolgozni, akkor akut fenyegetettséget, intruzív élményt, erős érzelmi reakciókat élhetünk át, és fokozott éberségi szint alakulhat ki. Az ellentmondásos információk félelmet kelthetnek, túlaktiváltság, intruzív gondolatok alakulhatnak ki, melyek minden érzékszervi modalitásban előfordulhatnak. A félelem egy üresjáratba teheti az egyént, ahol szintén a saját állapotához való kapcsolódása válik szegényessé. Nehézlégzés, halálfélelem töltheti el, és gyakran úgy érezheti, hogy nem tudja a teste fölötti kontrollt biztosítani. Olykor pedig pontosan a cselekedetei fölötti folyamatos szabályozás jelzi feszültségét, mely nehezíti őt figyelmének koncentrációjában. Nem tudja, hogy mi az, ami a következő pillanatban történni fog vele s ettől fél, szorong, de olykor ezt nem is tudja magáról, és sokszor magánkívüli állapotba kerül. A test és a lélek minden változástól összereződül, és beszorulhat egy számára bizonytalan, gyötrelmes helyzetbe. A szervezete folyamatosan készenlétben áll. Nem csak a jelen helyzettől fél, hanem a külső és belső biztonságát félti, a jövőképe kiszolgáltatottsága aggasztó számára.

Az ember holisztikus szemlélete a természettel és a kultúrájával: archetípus

Az emberi élet értelme mélyen keveredik az öntudat, a boldogság filozófiai és vallási értelmezésével, a létezés célja és értékei a szabad akarat, elméletek Istenről és a halál utáni élet. A létezés természete, a valamivé válás és a valóság létezése az elemi kategóriák, és azok kapcsolatának tanulmányozása. Az őseredeti ember cselekedete és annak mozgatórugója, állapota figyelembevételénél, olyan ősi archetipikus képeket is meg kell említenünk, melyek Jung által megfogalmazott kollektív tudattalan képe elválaszthatatlan az ember ősi és eredendő gondolkodásától. Az archetípusok és a kollektív tudattalan analitikus felfogásának központi fogalmi. A létezés tudattalan felszíni rétegének személyes jellegű megértését egy mélyebb réteg megértése is szükségessé teszi. Ami már nem csak személyes tapasztalatokból és élményekből épül fel, hanem veleszületett. Ez a mély réteg az úgynevezett kollektív tudattalan. A psziché személyes részével ellentétben, olyan tartalmak és viselkedésmódok jellemzők rá, amelyek minden egyénben ugyanolyanok, általános lelki alapot képeznek. Akkor beszélünk tudatalatti tartalmakról, hogyha ki tudjuk mutatni annak tartalmait. E kollektív tartalmi úgynevezett archetípusok, régi ősi több idődimenzió átható általános képei. Egy olyan

világnézetről gondolkodunk, melynek ősi és a létezését alapvetően meghatározó szimbólumrendszere van. „Émile Durkheim francia szociológus úgy fogalmazott, hogy a kollektív tudat megelőzi az egyéni magatartásokat, így az egyéni magatartások a társadalom úgynevezett kollektív tudatából lennének levezethetők. Ez azonban túlzott általánosítás. Egyszerűbben arról van szó, hogy szűkebb értelemben véve az egyén vizsgálata az, amely szükséges ahhoz, hogy olyan lehetőségeket vizsgáljunk, mely a kollektív tartalmakból, azok egymásra kölcsönhatással bíró tartalmait kell, hogy vizsgálják.” (Durkheim 1996: 8–37) „Míg a társadalmi struktúra e témakört érintő kérdéseiben az érintkezés, találkozás, szükségletek szerinti feltérképezése az érintkező felek kölcsönhatásának viszonya, annak láncolata a szociális cselekvés mentén haladó kölcsönhatások céljait vizsgáljuk, addig a változások már egy további folyamat létrehozására, változására fókuszálják a figyelmet. Olyan szemlélet kialakítására van szükség, ahol a történések vizsgálata egy új szempontrendszer szerint dominál. Azaz a célkitűzés két fókusza lehetséges, mivel mindezek rámutatnak arra is, hogy az emberek közti viszonyok – eredetüket tekintve – a szükségleteket kielégítő tevékenység folyamatában alakultak ki.” (Kozma 1999, 2001: 54) Minden, ami a társadalomban történik célirányos emberi cselekedetek következménye, illetve ilyen cselekedetek összessége. Amíg a társadalom történelme célirányos emberi cselekedetek eredője és nem ösztársadalmi jellegű, addig öntörvényű és nem egymásra, a természettel összhangban lévő szemléletről gondolkodunk. A társadalmi totalitás mozgását intencionáló¹ célban a feltételezések megvalósulása akkor lehetséges, hogyha a célok tekintetbe veszik az őseredeti hagyományokat is. A történelem fejlődésének az állapotát a beállítottság újra azonosulása és megértése, mindezek befogadása, elfogadása teszik lehetővé. A történelmi világ állapotokkal már létrejött történelmi szituáció megszabta lehetőségekkel áll összefüggésben, azokat tükrözi és a létrejött jelenség adekvát társadalomelméleti megfogalmazása és újragondolása szükséges. E lehetőségek állapotát tükrözi a természeti törvények újragondolása és azok érvényesülésének lehetőségei.

A kollektív tudattalan az ős-energiáig nyúlik vissza, mely tiszta energia, erő és nem érzélem. Az archetípus a személytől függetlenül létezik. Az ember már archetípusokkal születik, melyek a psziché autonóm részei, a tudattalan tartalmai. A hétköznapi és a nem hétköznapi felfogás keveredik. Az ős kép funkciója energiát hoz fel a tudattalantól, megjelenése képpen a szimbólum, mely akár pozitív, akár negatív erőt is képviselhet. Legősibb energiák alkalmazásával, mely több ezer éves múltra visszatekintve, mára már a gondolkodás részévé vált. Az ember története során a különböző kultúrákban megőrződött, átörökítődött a Jung által kollektív tudatalattinak nevezett archaikus tartalmak, és így a filozófia rendszerének hatásmechanizmusai is. A szemléletváltás filozófiai rendszerére, gyógyító erejére már több ezer éve felfigyeltek. A zsidó kultúrán kívül Indiában, Egyiptomban is alkalmazták a kedélybetegségek gyógyítására. Dél-Amerikában az indiánok, sámánjaik vezetésével, ütemes dobszóval kísért szertartásokon igyekeztek kiűzni a betegségeket, melyek megszállták az embert. Az indiaiak már legalább 5000 éve gyógyítanak hangokkal. Elképzelésük szerint az egészség feltétele, hogy a szervezet rezgései harmonikusak legyenek. Ha ez a harmónia felborul, az egészség egyensúlya is megszűnik, mint ahogy nem csak a szervezet, hanem az „anyaföld” testének rezgései is. A keleti kultúrákban ősidőktől fogva a szervezet rezgéseit gyógyításra használták. A pszichiátrián az 1930-as években jelent meg az új szemlélet, az első világháborús lelki sérült veteránokat kezelték a segítségével. A hosszú történelmi múltra visszanyúló folyamat segítségével egy olyan gyógyító lehetőség fejlődött ki, ahol az egészség feltétele a szervezet sejtrezgéseinek egyensúlya lett. Valójában semmi csodálkozónivaló nincs azon, hogy az élettan, a pszichoanalízis és a művészet pszichológiai, valamint fejlődéslelektani

¹ Intenció: szándék, cél (zat), elképzelés. A tudatnak valamely tárgyra irányulása. A fenomenológia egyik alapfogalma. Több értelmezése közül nevezetes Husserl-é, aki szerint az intencionáltság a tudati tevékenység egyetlen módja, amely egyesíti a tudati aktust, annak az alanyát és tárgyát

tapasztalataira alapozva a szervezet sejtregzései fókusz, gyógyítási rendszerre szerveződtek. Legfőbb erényük, hogy az embert egyediként, saját környezetében a természetbe és kultúrájába behelyezve holisztikusan szemlélik, kulcsként használja az emberhez a problémafeltárás eszközeinek lehetőségként. E hatásmechanizmusok és módszerek megismerése segítségünkre lehet ahhoz, hogy megértsük az ember és a szervezet energetikai viszonyának egy újabb és egyértelműen pozitív aspektusát. A klasszikus gyógyító kultúrákban, és a ma létező kultúrák változataiban is a szervezet sejtregzései harmóniája nem önállóan létezik és létezik, hanem a rítusok, a vallás és a filozófia részeként is, több ezer év óta. Segítségével alakulnak ki az életünk alapvető biológiai ritmusai is, mint pl. a szükségleteink, vágyaink, érzelmeink, szervezetünk belső motorjának és jelenségeinek ritmusa, azaz a homeosztázisunk alapját adják meg, lehetőséget nyújtanak belső biológiai egyensúlyunk megteremtésére. Hasonló folyamat játszódhat le a sámánban, aki hangját, mozgását és hangszereit használja a természet és a gyógyítás transzállapotának folyamataiban. A hangadásban és a zenében a rítusok használatának transzállapotot előidéző szerepe a gyógyító munka szempontjából nagyon fontos. A rítus, (melyet a zene segítségével kialakítunk), az ismertség, a bizalom, a cselekedetek térbeli - és időbeli korlátozottságán keresztül megteremti az egyénben és a társadalomban az önkioldás veszélytelenségének érzését, az emberi megnyilvánulások évezredek alatt kikristályosodott metodikákkal, - mint a világvallások liturgiája is - az emberiség legnagyobb kincsei közé tartoznak, az életünk ritmusának megtalálásában, egyensúlyának kialakításában segítenek minket. Ősidők az elme rezgéseit közvetítik a kozmosz felé, tudománya azon a tudáson alapul, hogy a hang az energia egy formája, amelynek struktúrája, ereje, és egy meghatározott, előre megjósolható hatása van az emberi pszichére. A tiszta energia, mely összeköti a vallást, spiritualitást.

Őskép és művészet

Krízishelyzetben a rugalmas ellenállás, hogy a psziché és a test egészségi állapota kielégítő legyen és immunrendszer ellenállóbb lehessen, ahhoz a környezet és a lehetőségek támogatottsága és az egyén belső világának megsegítése szükséges.

Az egyes döntések, választások nagy nyomás alatt vannak és ezek folyamata sorozattá tevődnek össze, ilyenkor társadalmi folyamatokról beszélnek. A természet és a társadalom viszonyában a szociálökölógiai változások olyan kollektív tartalmakra hívják fel a figyelmünk, melyek már többszázezer éve az egész világon elterjedtek, minden kontinensen megtalálható és a napjainkban is élő valóság. Az időtényező nem csak a járvány terjedését tekintve sürget, hanem utalhat olyan többgeneráción keresztülható tartalmakra is, amelyek ősi tapasztalatai már egységgé szerveződtek és a mai napig hatnak ránk. Egyrészt utalhatnak a múlt traumatizációja, mint a világháború áldozatainak emlékére és az életben maradtak megküzdési, és életben maradási eszközeinek, gondolkodásrendszerének lehetőségeire. Másrészt utalhatnak egy ősi szemlélet és hiedelemvilág rendszerére, mely a mai korban is jelen lévő, a természettel együttműködő filozófiai és gyógyító lehetőség.

Egy világiárvány esetében a legalapvetőbb a nyugalomunk megőrzése és feszültségeink szabályozása. Akár idegrendszeri nehézséggel, akár szociális nehézséggel vagy esetleg bántalmazáson keresztülment emberek állapotukból kifolyólag, jóval a - gyakran valós vagy nem valós - veszély elmúltával is ugyanúgy újra élnek vagy élhetnek a számukra fenyegető, vélt vagy valós eseményt, mintha az a jelenben ismételtén megtörténne velük. Ezért képtelenek visszatérni korábbi életvezetésükhöz, hiszen a szorongás újra meg újra megszakítja azt, mintha

az érzékelt feszültség pillanatában megállt volna az idő. Az idő, melyben vagyunk, létezőnk, s mellyel most a világjárvány idején versenyt futunk egészségünk megőrzése védelmében.

Az idő, ami most a legfontosabb számunkra és a rugalmas változásokhoz igazodó napról napra történő megújuló készségünk, rezilienciánk.

A reziliencia fogalom általános jelentése, valamely rendszernek – legyen az egy egyén, egy szervezet, egy ökoszisztéma vagy éppen egy járvány –, azon reaktív képessége, hogy erőteljes, meg-megújuló, vagy akár sokszerű külső hatásokhoz sikeresen adaptálódjék és az eseményen felülkerekedjék (Békés 2002) „Traumatizáció során a legnagyobb hangsúlyt a reziliencia szerepére helyezték. A legtöbb egyén rendelkezik olyan képességekkel, amelyek lehetővé teszik a stressz igen magas szintjével való megküzdést is. A pszichológiai reziliencia egy olyan adaptációs folyamat, amelynek segítségével kezelhetővé válik egy nehéz élethelyzet, szerencsétlenség, tragédia, trauma, az egyének hatékonyan képesek megküzdni a trauma okozta distressz tüneteivel.” (Urbán, Kovács 2016: 43) A külső tényezők biztonságunkat segítő hatásai mellett, belső világunk, pszichénk felkészítése nagyon fontos. „A pszichológiai immunkompetencia fejlettsége felel azért, hogy az egyén képes legyen megküzdni új generációk korszakainak kihívásaival, mert előhívja a problémahelyzetek felismerését, kezelését, és ezzel együtt a helyzetekhez illő helyes érzelmi és viselkedési stratégiák megválasztását, valamint a metakognitív stratégiák felismerését.” (Bredács 2019:5) Ez egyrészt a társadalmi szinten, másrészt pedig az egyén szintjén megnyilvánuló folyamat. Egy olyan stratégiát kell kialakítanunk, melynek alapvető segítőeszköze a feszültségünk oldása és új életritmusunk kialakítása. Hasonlóan, mint a zene ritmusa. Egy ilyen lehetőségünk a hangok eszköz rendszere. Egy olyan időutazáson vehetünk részt általa, mely a múltból emlékeket hív elő és figyelmünket a jelenre és a jövőre irányítja. Az idő periodicitásában rejlő ritmust, ami tulajdonképpen nem más, mint az idő tagolása. Hasonlóan ahogyan a világ zajai eltompulnak, s az utcák kiüresednek, a természet felé fordulunk. A természet ritmusa az, amiben most gondolkodunk. Egy olyan ritmus, melynek ősi hiedelemvilágában a megküzdési készséget, a megújulást „újjászületést” egy természettel együttműködő rendszert képviselt. Ez a gyógyulás a mai napig is jelenlévő. A természet ritmusában szemlélete a transz és a meditáció, mely alapeleme létezésének. Mint a sámán, akinek természeti ritmusa és gyógyító funkciója legkevesebb húszezer, de talán több, mint kétszázezer éves múltra tekint vissza. Az egész világon elterjedt, minden kontinensen megtalálható, napjainkban is élő valóság. Jelenleg a nyugati kultúrában a reneszánszát éli. A sámán rítusok, szimbólumok nagyon sok hasonlóságot mutatnak az eltérő népeknél. A mai napig szinte változatlan formában maradt fenn Ázsiában (Szibéria, Mongólia, Tibet), Észak- és Dél-Amerikában, melyben a zene, az ének, a tánc és a meditáció együttesen van jelen. (Hoppál 2013) Az idődimenziókon utazó legalapvetőbb szimbólum és archetípus a mai korban is jelen lévő sámán belső útja. Pszichológiai értelemben a sámán utazást úgy is magyarázhatjuk, mint „belső utazást” a tudattalanba, vagy a „felsőbbrendű” énhez, de nevezhetjük meditációnak is. A sámán szemlélet azonban nem ad hitelt az ilyen magyarázatoknak. A sámán szellemvilág, tértől és időtől független, közvetlenül nem érzékelhető, de realitással bíró. Ez az úgynevezett nem hétköznapi realitás, szemben az érzékelhető hétköznapi realitással. Az örök fejlődés és növekedés, a folytonos megújulás, melynek gyökerei az időben léteznek általa. Hasonlóan a zenében, ahol minden hang, minden zaj minden hangzás csak az időben keletkezhet, és ott megy végbe. Ebben a folyamatban fel is oldhatjuk az időt. „Ez a feloldó erő éppúgy hatással van az emberre, mint ahogyan egy ritmus is rendszert teremthet az emberben uralkodó káoszban.” (Hans-Helmut 2004: 23) Hasonlóan a sámán szemléletéhez, aki a múlt, jelen, jövő vertikális hármasságát jelképezi, de értelmezhető a tudattalan, tudatos, felettes én freudi aspektusából is. Az id - ego - szuperego vonatkoztatható az alsó, középső és felső világra is. A sámán küldetése az ember, a természet és a természetfeletti harmóniájának és a gyógyulásnak megteremtése. Nem csak hiedelemrendszer, hanem szokáson és tapasztalatokon nyugszik gyógyító rendszere. A sámán hiedelemvilágában,

amennyire nyugtalanító a természetfölötti látogatása a földi emberek számára, éppen olyan aggasztó a földi emberé amott. Ez a kölcsönösség, ez a mellérendeltség olyan társadalom észjárására vall, amely még nem ismeri az osztályok és a társadalmi alávetettség fogalmát. A természettől erősen függő, de társadalmilag szabad emberek észjárása ez, fókuszban a középső világgal, az emberrel. A sámán - képzetkörben nagy jelentősége van annak, amelyik a függőleges világkép három világát köti össze: a világfának. Ez az óriási fa az alsó világban gyökerezik, csúcsa a felső világba ér, törzsének közepén pedig a középső világ, a mi földünk helyezkedik el. Ez a világfa bevonult a sámánizmus és a nemzetségek jelképrendszerébe, jelentősége van a sámánavatás szertartásában és egyéb cselekményekben, vagyis a sámáni világkép alapvető része. Azt is mondhatnánk, hogy afféle "életfa", mintegy vezérfonala az emberi életnek: tövénél ott találjuk a sámán "anyaállatát" és állat alakú (zoomorf) szellemeit. A törzsön, a középső világon laknak az emberek, a fa csúcsán pedig a rokonok lelkei.

Az ősi gyógyító sámáni hang fizikai antropológiai magatartási rendszerétől kiindulva az ember a perinatális időszakától kezdve a hangok, - mint eszköz - segítségével alakulnak ki az életünk alapvető biológiai ritmusai is, mint pl. a szükségleteink, vágyaink, érzelmeink, szervezetünk belső motorja. A homeosztázisunk alapját adják meg, melynek alapját képezi létünk, az édesanyánkkal, a természettel és környezetünkkel való kapcsolatunk, észlelésünk. Ugyanígy homeosztázissal rendelkezik Földünk észlelése a természet, és az emberiség egymásra ható folyamatai mentén. Mindezen lehetőségek segítik életritmusunk szabályozását. A hangoknak és a zenének gyógyító funkciója ősidőktől kezdve létezik egy adott kultúrán belül, de gyakran a kultúrák között is terápiás hatással bír. A sámánisztikus törzsi kultúrában a rítusok, a vallás a filozófia részeként, annak elméleti és gyakorlati bázisán aktiválódott és aktiválódik. „Itt a hangok nem a gyógyító terápia és művészet alkotóelemeiként szerepeltek és szerepelnek, de nem is zeneként (a mai esztétikai értelemben), hanem a világ, mint egész kitüntetett részei.” (Pap 2002: 191–202) „Az elért transzállapot önmagában nem gyógyít. Olykor megterhelő is lehet a szervezet számára. Alkalmazása csak akkor értékelhető terápiásan pozitívnak, ha individuális és kollektív jelentést kap.” (Hess, Rittner 1999: 86) A mindenség jut benne kifejezésre és hirdeti a létet, a fontosságot. Egy sóhaj, egy hang, amely a létet a fontosságot a tapasztalatot segítheti, mely örökre megmarad az emlékezetünkben. Gazdagítja azt, részünkké válik, és örökké a szívünkbe zárjuk. A meditációhoz táptalajt biztosít, megsejteti a következő találkozást a megnyugvással. Ennek eléréséhez arra van szükségünk, hogy az egyén - képességeitől függően - még a legsúlyosabb, legnehezebb állapotban is képes legyen valamilyen fajta meditációra. A végtelen lehetőségek megnyílásával a nyugalom áhítatában.

A Földön, ahol a test fizikai és lelki tápláléka lételeme ősi eredete indul. Ahol interakciónk nem működne, a vele való azonosulás nélkül. Vagyis az azonosulás addig a pontig, míg az egyén részévé nem válik. Mintha a Föld teste lenne a karmester és benne a belső hang az ember a szólista. Hasonlóan, amikor magzati korunkban, édesanyánk csontjai, ízületei és emésztőszervei különös koncertet adnak recsegve, ropogva, csikorgatva játszanak és benne halljuk biztonságos szívének dobogását. Mi történik akkor hogyha ez a biztonság felborul?

Az ősi sámán a gyógyítás rituáléjában a dobolás, éneklés és kurjongatás révén jut el a teljes extázis állapotáig. E közben hangokat utánoz, kiáltozik, kurjongat, üvölt, közben sámán dobját megszólaltatva a hangerő fokozásával jut el a tetőpontig, amelyet egy földre zuhanás követ a teljes csönd állapotában. Ezután a „halál” állapotából visszatérve ismét erősödni kezd. Suttog, dobol majd énekel. (Birtalan 2004: 539–545) Kiüvölti a fájdalmat, a feszültséget és egy rendezett formába alakítja át. Mely gyógyító hatással van anélkül, hogy az ember elhárítaná magától.

Az iszlámban a szúfi irányzatok szent szövegeiben találhatunk utalásokat arra, hogy a hangadás rituáléja isteni eredetű és olyan testi, lelki energiát képes felszabadítani, amire nincsen logikus magyarázat. Ezen belül pedig a „dzikr” a szúfi megemlékezés útja az, amely az

üdvözülés kulcsa. Vallásos célú vers vagy ének, beszélgetés vagy történet elmondása során jöhet létre. A „dzikr” egyik szerkezete a légzési technikán alapul. Ez egy rendkívüli tudati állapotot eredményez. (Iványi 2008)

A klasszikus zeneműirodalom alakjai, mint Leonard Bernstein, amerikai zeneszerző is, aki zseniális zeneszerző virtuóz és extrém, olykor melankolikus vagy vitális, de mindenképpen egyedi. Nagy szerepet kap műveiben maga a dal, az ének, opera. A „Lélek hangja” Bernstein, Kaddish (ösbemutató 1963, Tel-Aviv) című művében a női hang lelke, aki a holokausztban megélteket beszéli el. Az áldozat szerepe az egyetemes kultúra tükrében, a feláldozódás és áldozatiság megjelenik a pogány emberáldozatokon át az Iphigénia (háborús cél) mellett, Izsák, Jézus és a személyes hősiesség képében is. Illetve Giacomo Puccini: Turandot (ösbemutató: 1926 La Scala, Milánó) című operájában a főszereplő Turandot császárnő egy több generáció óta a család traumatizáló átkát hurcolta magával, vagy Puccini: Madame Butterfly-ja, (ösbemutató: 1904, La Scala, Milanó) aki Pillangókisasszony Cio-cio-san-ként a társadalmi kulturális összeférhetlenség áldozata lett, illetve egy ladíno dal – egy középkorban elszakadt, régies kasztíliai spanyol nyelvváltozata, amely a Spanyolországból kiűzött zsidó családok ajkán máig fennmaradt –, amelyben az anya hét gyermekét veszíti el a makkabeus² szabadságharcban, mert egyik sem lett áruló.

Mindezen művészi interpretációk a hősök, illetve az áldozatok temperamentuma és karaktertípusok összefüggései mentén, önrányítottságuk lehetőségei, együttműködésük, depresszió, illetve szorongásra utaló jelek mentén alakultak. Egyrészt a hősök személyes döntése által jöttek létre. Vállalásaikban megküzdőkészségük lelki alkalmazkodó képességük kiválósága mutatkozik, ugyanakkor áldozati szerepbe kerültek. Másrészt pedig azoknál a szereplőknél, ahol társadalmi és kulturális tényezők is befolyásolták kiszolgáltatottságuk, ott személyes döntésük és áldozati szerepbe süppedésük nem egy rezilienciára utaló erősség volt. Kihangsúlyozandó, hogy mindkét esetben fontos vagy fontos lett volna az áldozati szerep elutasítása, megkerülése, kiválthatósága és tiltása mely semmikor és semmilyen körülmény hatására nem elfogadható.

Konkluzió

„A természettudós - szemben a mindennapok emberével vagy a technika kezelőjével - úgy véli, hogy a természeti folyamatok vonatkozásában egyértelmű és szigorú determinizmusról lehet beszélni.” (Durkheim 1996: 121) Ez az időszak embert próbáló, kimerítő. Az átalakulások mind külső lehetőségek, mind pedig a bensőnkben lévő változásokat eredményeznek. Az átalakulásokhoz, új paradigmák szükségesek a létezés humánusabb módjaira, melyek számos társadalmi jelenségben és folyamatosan ragadhatók meg. (települések, munkaszervezetek, politika, kulturális és igazgatási szervezetek stb.) Mindezek nem csak mennyiségi, hanem minőségi változásainak rendszere és integrációja történik mivel a biológiai folyamatok egymásra ható új szemléletű dinamikai együtt mozgást kívánnak. „A szociálanropológiai megközelítés a társadalmi folyamatokat a társadalom úgynevezett. „mélységi dimenzióval” kapcsolja össze. Vagyis azzal az ellentmondással, hogy a társadalmi viszonyok mintegy „túlélnek” az e viszonyokban résztvevő egyéneket.” (Kozma 2001: 58) Pontosan ezért a jelenlegi helyzet szoros összefüggésben van azzal, ahogyan a természet önön kiválasztódása zajlik. Egy terápiában a dolgok mélyebb tartalmainak megértéséhez és mondanivalójához új összefüggések megértése szükséges. A társadalom nevelési módozataiban

² Makkabeus: a makkabeusok egy zsidó pap, Mattatías leszármazottjai, illetve követőik voltak, akik felvették a harcot az idegen elnyomók ellen Kr.e. 167-től Kr.e.63-ig a zsidóság élén álltak.

lehetőség van az életritmusunk természettel együtt lélegző új megoldás módozataira, az észlelési lehetőségeinek kifinomultabb árnyalatai mentén. A biológiai és környezeti tényezők kölcsönhatásában az ember mind fizikai, lélektani vizsgálata szükséges. Földünk korábban többször ismétlődő sémái lelhetők fel a természet tükrében. Míg az ősi kultúrában a természet szerepe alapvető lételeme volt a mindennapi gondolkodásnak, a jelen társadalomhoz, a kultúrához, a léthez fűződő viszonyában nem létfeltétele az életnek. „Ahhoz, hogy egy összehangolt asszertív megoldás születhessen, az egyén vizsgálata mentén haladva a szükségletnek dinamizmusa változtatja az aktivitás eredményein keresztül a feltételeket, s a változó feltételek módosuló szükségleteket hoznak létre.” (Losonczy 1972: 32–52) A feszültség hatása a belső és külső világ szorításában, azok egymásra ható, állandó mozgásában, és a természet visszaható tükrében az emberi társadalom kölcsönös cselekedeteiben (interakciójában) formálódik. Ezt a feszültséget a mindennapi ismétlődés, a reprodukció begyakorlott szokássá, rutinná teheti. A rutin egyszerre jelenthet kényszert és támasztékot, fejlesztheti az emberi alkalmazkodó képességet, mint ahogyan visszavonulva a külső hatásoktól az emberiség jelen helyzetben az otthonából szemlélve a külvilágot támaszkodik is rá. Éppen azért, hogy az eligazodás és cselekvés biztonságát a társadalmi gyakorlat érdekében gördülékenyen működőképessé tegye. Az életmód cselekvési rendszerének legelemibb indítéka, az ember életfenntartó parancsa. A létfenntartás az ember nap, mint nap ismétlődő feladatainak kialakult rendszere, amelyben ösztönös – egyéni és tudatos – társadalmi értelemben állandóan újratereztető, a saját életét reprodukálva annak minden anyagi–tárgyi–társadalmi feltétel rendszerével. A legegyszerűbb vegetatív szinttől, a legbonyolultabb tudati szféráig, az emberi viszonyok minden vonatkozásának újratereztetésével a saját élet folytatásához biztosítani kell mindennek a fenntartását. (Pataki 1977) Kérdés, hogy mi indítja az aktivitást, mi indítja a dinamikát? Vajon a jövő képében képesek vagyunk-e a változást újjászületés és együttműködés folyamatának tekinteni?

Végig göngyölve a cselekvések útját az indítéktól a cél felé haladva, elméletileg és empirikusan is a szükséglet mozdító szerepéhez jutunk. A Föld lélegző funkciói magától működnek és a szükségletek dinamizmusa változtatja az aktivitást. Eredményein keresztül a feltételeket, s a változó feltételek mentén módosuló szükségleteket hoznak létre, illetve a szükségletek más társadalmi értelmet kapnak.

Jelen helyzetünk leginkább szembeötlő fókusza az idő, amely lelassítja a betegség terjedését, mely megmentheti az életünk. Talán új, életünket védő mechanizmusok születnek. Talán új perspektívát tár elénk az otthon töltött időnk beosztásában, és jelzi számunkra azt, hogy milyen fontos is az idő. Közismert korunk civilizációs ártalma; az idő nem emberi léptékű használata, a stresszfokozó, felgyorsított élettempó, mely a jelen helyzetben lelassult. Miért tűnt el a lassúság, a nyugalmas élet, az anyagi biztonság, a gyermekeinkre családunkra fordítható idő, az egymásra figyelés? Az idő projektív identifikációként jelenik meg?

Heller Ágnes (Heller 2013: 267–278), „Filozófiai labdajátékok” című művében arról ír, hogy Einsteinnél az idő lesz a negyedik dimenzió, s ha ez a gondolat nem is hatolhatott be mindennapi időérzékelésünkbe, felemelte az időt egy olyan régióba, ahonnan ez eddig ki volt zárva.

Voice of ancient origin

Andrea Bauer- Semitic philologist, Opera singer and Music Therapist

Doctoral student at the „Education and Society” Doctorial School of Education at PTE BTK

Keywords: isolation, defenselessness, prophylactic solution, inner voice, ancient energies, meditation, society, equal opportunities

Abstract

Instead of control, the society generates a considerable extent of air pollution in its relationship with nature in the misbelief that human is superior to it. Occurrences result in repercussions for the causes that triggered them; negative feed back aims to reduce the changes. In order to bridge the difficulties and have undisturbed partner cooperation, it is needed to possess supporting measure, ethical norms, equal operating strategy in all the systems and subsystems. In this scheme the holistically viewed system of nature's and ancient energies' unity undergoes transformation and a superior intention of acts is born. In the light of internal and external solutions the structure, deceleration, equilibrium making system, meditative connection of our relationship to time gain a new import in our life.

Felhasznált szakirodalom

Bábosik István, Golnhofer Erzsébet, Hegedűs Judit, Hunyady Györgyné, M. Nádasi Mária, Ollé János és Szivák Judit (2006): *Az iskola belső világa. A gyakorlati pedagógia néhány alapkérdése*. Kiadta a Bölcsész Konzorcium, Budapest

Békés Vera (2002): *A reziliencia-jelenség, avagy az ökológizálódó tudományok tanulságai egy ökológizált episztemológia számára*. In: Forrai Gábor és Margitay Tihamér (szerk.): *Tudomány és történet: Fehér Mártának tisztelői és tanítványai*. Typotex Kiadó, Budapest

Birtalan Á. (2004): *Buryat Shamanism (Mongolia)*. In: *Shamanism. An Encyclopedia of World Beliefs, Practices, and Culture*, California-Denver, Colorado-Oxford, England

Bourdieu P. (1996): *Iskola és társadalom, szöveggyűjtemény*. In: Meleg Csilla (szerk.): *Az oktatási rendszer ideológikus funkciója*. JPTE Tanítóképző Intézet, Pécs

Bredács A. (2011): *The emotional intelligence and it's improvement by the students taking part in, the secondary training of arts – with especial regard to those who are talented in the visual arts*. Art – Space – Education. Az InSea kiadványa, Budapest, Hungary, 2011, 92–93.

Bredács A. (2010): *Emotional Intelligence and its Development in School - With a Special View Talent Management*. *Practice and Theory in Systems of Education*, No.5. p. 85–96. URL: http://epa.oszk.hu/01400/01428/00011/pdf/EPA01428_ptse_1107BredacsAlice.pdf

Bredács Alice (2012): *A zene, tánc, színművészet, képző -és iparművészet területein képzésben részesülő 14–16 éves tehetséges tanulók csoportjaira jellemző tulajdonságok vizsgálata pszichometriai és pedagógiai eszközökkel*. *PhD értekezés. ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola*, Budapest

Bredács Alice (2019): *A pozitív pedagógia fejlesztési területei – a pszichológiai immunkompetencia és a reziliencia fogalmainak tükrében*, <https://www.parlando.hu/2019/2019-3/BredacsAlice.pdf>

Durkheim Emile (1996): *Tudás és társadalom*. Áron kiadó, Budapest, 8-37.

Farkas Zoltán (2013): *A társadalmi viszonyok fő típusai II. rész, Társadalomkutatás* (31).4.

Gyányi Gábor (2011): *Kulturális trauma: adott vagy teremtett?* *Studia Litteraria* 3–4, I. évfolyam.

Gyulai István (2008) *Kérdések és válaszok a fenntartható fejlődésről*. Kiadta a Magyar Természetvédők Szövetsége, Budapest, 10-25.

- Heller Ágnes** (2003): *Filozófiai labdajátékok*. (Kiadta a Gond-Cura Alapítvány): Palatinus kiadó, Budapest
- Herman Judit** (2011): *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig*. Háttér kiadó-NANE Egyesület, Budapest, 72–79.
- Hess S. and Rittner H.** (1999): *Bewußtseinsforschung. Heidelberger Lesebuch medizinische psychologie*. verlag: Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen, 84–93.
- Iványi Tamás** (2008): *A szúfi út (tariqa)*. Kiadta a Körösi Csoma Társaság, Budapest
- Hoppál Mihály** (2013): *A sámánság újjászületése*. Balassi kiadó, Budapest
- Kozma Tamás** (2001): *Bevezetés a nevelés szociológiába*. Nemzeti tankönyvkiadó Rt., Budapest
- Kozma Tamás** (1987): *Társadalom és nevelés szöveggyűjtemény: egységes jegyzet BTK*, Tankönyvkiadó, Budapest
- Kőpatakiné Mészáros Mária és Sinka Edit** (2008): *A magyar oktatás fejlesztése UNESCO nemzeti jelentés*. Magyarország 2005–2007 Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet, Budapest
- Losonczi Ágnes** (1972): *Az életmód az időben, a tárgyokban és az értékekben*. Gondolat, Budapest,
- Losonczi Ágnes** (1969): *A zene életének szociológiája. Kinek, mikor, milyen zene kell?* Zeneműkiadó, Budapest
- Lust István** (2001): *Trauma, nem-tudás, ismétlés és emlékezés*. In: Szerdahelyi Edit (szerk.): Konfliktus, hiány, trauma. A pszichoanalitikus elmélet és technika időszerű kérdései. Animula, Budapest
- Moses P., J.** (1954): *The voice of neurosis*. Grune&Stratton
- Németh András, Bíró Zsuzsa Hanna és Garai Imre** (2015): *A neveléstudomány és tudományos elit a 20. század második felében*, Gondolat kiadó Budapest
- Pap János** (2002): *Hang-ember-hang*, Vince kiadó, Budapest
- Parsons T. and Shils A.** (1951): *Toward a general theory of action*, Harper and Row publishers, New York
- Pataki Ferenc** (1977): *Társadalomlélektan és társadalmi valóság*. Kossuth könyvkiadó, Budapest
- Szűcs Ervin** (2001): *Rendszer és modell*. Tankönyvkiadó, Budapest
- Urbán Nóra és Kovács László** (2016): *A pszichológiai reziliencia, mint integrált alkalmazkodó rendszer, kiadta MH Egészségügyi központ pszichiátriai osztály. Honvédorvos, (68), 3–4.*
- Varga Aranka** (2015): *Az inklúzió elmélete és gyakorlata*. Romológia és Nevelésszociológia, Bölcsészettudományi Kar Neveléstudományi Intézet, Romológia és Nevelésszociológia, Pécs
- Vida Gábor, Juhász Nagy Péter, Szabó Mária és Kalapos Tibor** (1999): *Az élet, mint globális folyamat*, Medicina Kiadó Budapest
- Ujfaludi László** (2015): *Korunk aktuális problémái*. Kiadta az EKF (Fizika Tanszék), Eger

