

MISKOLCI EGYETEM BARTÓK BÉLA ZENEMŰVÉSZETI KAR

KERMJÉT LOTTI¹
**A ZENETERÁPIÁRÓL A DADOGÁS GYÓGYÍTÁSI
FOLYAMATÁNAK TÜKRÉBEN (2016)**

Konzulens: Bukáné Kaskötő Marietta

¹ **Kermjét Lotti hegedűművész-tanár zeneművészeti életútja:**

Iskolák:

2012-ig: Miskolci Egressy Béni-Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola (Dr. Nádassy Lászlóné); 2012-2013: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskola, Miskolc (Fehérné Magyar Ágnes); 2013-2019: Miskolci Egyetem Bartók Béla Zeneművészeti Intézet- klasszikus hegedű zenetanár szakirány (BA, majd OT képzés) (Soós Gábor)

Munkahelyek:

2013-2016: Szabolcsi Szimfonikus Zenekar, Egri Szimfonikus Zenekar; 2016-2019: Miskolci Nemzeti Színház; 2018-2022: Alba Regia Szimfonikus Zenekar-zenekari hegedűművész; 2020-2022: Kispesti Szatmári László AMI, hegedűtanár; 2018- Gödöllői Szimfonikus Zenekar-zenekari hegedűművész.

Tartalomjegyzék

Bevezetés	2.
I. A dadogás fogalmának és kiváltó okainak vizsgálata	4.
II. A dadogók komplex művészeti terápiás programja és módszerei.....	8.
II.1. Kreatív terápiák.....	8.
II.2. Ének-zene és mozgásterápiák.....	12.
II.3. A Kokas-módszer.....	14.
II.4. A művészeti terápia további módszerei.....	16.
III. A komplex művészeti terápia célja.....	17.
IV. A foglalkozások menete és alkalmazott gyakorlatai.....	19.
Összegzés.....	23.
Irodalomjegyzék.....	24.

Bevezetés

Szakdolgozatom témaválasztásakor mindenképp egy olyan irányt kerestem, amely lehetőséget kínál a biológia és a zene közötti összefüggések bemutatására. E párhuzamot leginkább a pszichológia területének bevonásával sikerült megvilágítanom vizsgálódásaim során.

Az imént említett területek közötti kapcsolatrendszer összefüggéseinek tanulmányozásához kiváló terepet biztosított a dadogás igen régóta fennálló és még manapság is rejtélyes problematikája. Ahogy rengeteg kutatót, engem is foglalkoztat ennek megértése, hiszen még most is sok ember küzd ezzel a rendellenességgel. Ennek ellenére azonban még mindig nem sikerült kidolgozni olyan módszert, amely teljes mértékben, minden embernél megszüntetné a dadogást. A gyermekkorban jelentkező dadogás még jól kezelhető, legtöbb esetben akár teljesen el is múlik. Ezzel ellentétben, a felnőttkorban megjelenő beszédhiba inkább csak enyhíthető, néhány olyan kivételtől eltekintve, ahol a beteg komoly akaraterejével és elszántságával végül teljes gyógyulás érhető el.

Számos beszédproblémával küszködő szónokot, énekest, színészt és egyéb foglalkozású embert ismerhetünk az ókortól egészen napjainkig. Történelmi személyek közül talán az egyik legismertebb *Démoszthenész* története, aki saját módszert dolgozott ki „nehéz beszédére”, valamint *Mózes*, aki azért könyörgött Istennek, hogy ne őt küldje próféciákat hirdetni. Századunk nevesebb színészei közül *Anthony Hopkins*, *Bruce Willis*, *Julia Roberts* szintén ezzel a betegséggel küzdenek. Számomra mégis a leginspirálóbb személy egy hazai, kevésbé ismert zenekar frontembere, *Papp Szabolcs*, aki *Scatman John*hoz hasonlóan, dadogásából előnyt kovácsolva lett sikeres. Mindkettejük zenéjére jellemző a szaggatottság, illetve a szótagok gyakori ismételtetése, hadarás és esetleg a halandzsázás.

Jóllehet, a dadogás gyógy módjait célzó kutatások aktualitása vitán felül áll. Ezeket tudományos igénnyel bemutató szakirodalom még nemzetközi viszonylatban is

meglehetősen kevés létezik, amelyek köre a magyar nyelvű szekunder források tekintetében még inkább leszűkül. Az úgynevezett zeneterápiát leíró művek sora még ennél is rövidebb.¹ Azon írások, amelyek mégis vállalkoznak a dadogás kezelési folyamatának szakszerű ismertetésére, elsősorban pszichológiai, logopédiai értekezések. Ezekben ugyan hangsúlyozásra kerül a zene fontossága, mint hatékony terápiás módszer, ám érdemi információt alig tartalmaznak a zeneterápia alkalmazásával kapcsolatosan. Dolgozatomat tehát részint ezen okoktól vezérelve egy, elsősorban a rendelkezésemre álló szakirodalom összegzésén alapuló, hiánypótló munkának szánom.

¹ Lajos Péter: *A dadogásról mindenkinek*. (Budapest: Pont Kiadó, 2009). 11.

Balás Eszter: *A dadogás komplex művészeti terápiás programja*. (Budapest: OPI Kiadó, 1990). 4.

I. A dadogás fogalmának és kiváltó okainak vizsgálata

„A dadogás olyan, mint egy vicsorgó kődarab, amely egyszerre van a torkomon, a nyelvemen, a lelkemen, és nem enged szóhoz jutni.”²

A logopédusok a dadogást a folyamatos beszédben bekövetkező kommunikációs zavarként határozzák meg,³ amelynek során a beszéd folyamata, összhangja, szerkezete és ritmusa esik szét. Minden embernél más módon, teljesen egyéni formában jelentkezik, nincs két ember, aki ugyanúgy dadogna. Ez a beszédhiba a verbális csatornát is érinti, valamint hatással van az egész személyiségre. A dadogás nem csak beszédprobléma, háttérében egy összetett tünet-együttes található, amelynek csak a vezető szimptomája a beszéd görcsös szaggatottsága.⁴

E betegség diagnosztizálása során különbséget kell tennünk elsődleges és másodlagos tünetek között. Az elsődleges tünetek alkotják a dadogás magját. Ide tartozik a hangok, szótagok, szavak gyakori ismételtetésén alapuló klónusos dadogás,⁵ a hangok megnyújtása, azaz a tónusos dadogás,⁶ ezek kombinációi, a tono-klónusos vagy klono-tónusos dadogás,⁷ valamint a csendes vagy hangzó blokádok.⁸ A másodlagos tünetek alatt a dadogásra adott tulajdonképpeni reakciókat értjük. Ide azok a jelenségek tartoznak, amelyek az elsődleges szimptomák leküzdését szolgálják. E tünetek hordozói ilyenkor megfeszítik izmaikat, grimaszolnak, esetleg bevezető szöveget alkalmaznak és próbálják elkerülni a nehezebb hangokat, így segítve beszédüket. Az izmok megfeszítése gyakran egész görcsös lehet, ami kiterjedhet az ajkakra, nyelvre, súlyosabb esetben akár a garatra és a gégeizmokra is. Ezekhez a

² Részlet a Seneca beszéd stúdió terápiás foglalkozásain elhangzott beszámolókból.

<http://lifegarden.hu/ismeretterjeszto/enekelve-nem-dadog/592/> (elérés: 2016.03.23.)

³ Lajos Péter: *A dadogásról mindenkinek*. (Budapest: Pont Kiadó, 2009). 11.

⁴ <http://babafalva.hu/a-dadogas-okai-es-kezelese/> (elérés: 2015. 12. 20.)

⁵ Például: ku-ku-ku-kutya.

⁶ Például: k-k-k-kutya.

⁷ A klónusos és tónusos dadogás felváltva jelentkezik.

⁸ http://www.beszed.hu/dadogas_tunetei_figyelemfelhivo_jelek/ (elérés: 2015.12.20.), illetve

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Dadog%C3%A1s> (elérés: 2015.12.20.)

görcsökhöz társulhatnak kényszermozgások is, például pislogás, fejmozgás, rángatózás. A beszédlégzés így nehézkessé, szaggatottá válhat és maga a levegővétel is kapkodó lehet. A beszéd is sokszor monotonabb lesz, illetve a megakadások között gyakran fel is gyorsul.⁹

E beszédprobléma komoly érzelmi megterhelést jelent a betegek számára, így szerepléskor sokkal nagyobb stressz lép fel náluk, mint a nem dadogó embereknél. Az izgalom viszont csak még jobban nehezíti a folyékony beszédet, ezért sok esetben igyekeznek inkább az egész beszédhelyzetet elkerülni. Később ez ahhoz vezethet, hogy teljesen elszigetelődnek a társadalomtól is.

Az imént körvonalazott betegség hátterében álló okok rendkívül összetettek, ezért sok esetben ki sem deríthetők. A tünetekhez hasonlóan, a kiváltó okok is emberenként eltérőek lehetnek. Ugyanaz a hatás az egyik embert dadogóvá teheti, míg a másakra semmilyen hatással sincs. E betegség a legtöbb esetben 12 éves kor alatt alakul ki, 90 százalékban pedig 6 éves kor előtt.¹⁰ A fiúknál gyermekkorban kétszer, felnőttkorban pedig háromszor-négyszer nagyobb eséllyel jelenik meg, mint a lányoknál. A gyerekek nagy része nagyobb korukra teljesen tünetmentesek, csak egy százalékuknál marad meg felnőttkorukra is. A felnőtt korig elhúzódó dadogás sajnos csak kezelhető, teljesen nem gyógyítható.¹¹

Az orvostudomány számon tart egy olyan további altípust is, amelyről még kevesebb információnk van. Ez a „hirtelen dadogás”. Ilyenkor váratlanul, felnőtt korban jelentkezik a beszédprobléma, melynek hátterében egy neurológiai vagy pszichogenetikai ok állhat, például agysérülés, drogfüggőség, epilepszia, depresszió vagy akár öngyilkossági kísérlet is. Ezeknél a személyeknél előzményként előfordulhatott a gyermekkorban jelentkező beszédhiba, amelyet a későbbiekben kinőttek.¹²

⁹ http://www.hazipatika.com/psziche/harmoniaban/cikkek/halhatatlanok_es_dadogok/20051107103751 (elérés: 2015.12.20.)

¹⁰<http://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/15031/dadogas-felnottkorban-okok-kezelesi-lehetosegek> (elérés: 2015.12.20.)

¹¹ <http://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/10143/a-hirtelen-dadogas-okai> (elérés: 2015.12.20.)

¹² i.h.

A dadogó embereknél érdekesség, hogy amíg a beszéd hatalmas problémát okoz számukra, addig az éneklés vagy akár a versmondás tökéletesen, hiba nélkül megy végbe. Ez azt a hipotézist erősíti, miszerint a dadogás egyik kiváltó oka az agy beszédközpontjának rendellenessége. A beszédközpontért a bal, míg a kreativitásért és a muzikalitásért a jobb agyfélteke felel. A két oldal egymástól független, így ha az egyiket sérülés éri, a másik attól még tökéletesen működik tovább.¹³ Súlyosabb fejsérüléseknél, például háborús sebesülteknél gyakran tapasztalták, hogy ha a beszédközpontjukat érte a sérülés, hiába volt hangjuk, de beszélni többé már nem, énekelni viszont ugyanúgy tudtak, mint azelőtt, mivel a jobb agyfélteke teljesen egészséges maradt. Az agyi központok függetlenségét igazolja továbbá egy agyvérzést szenvedett orosz zeneszerző esete is, aki a betegség következményeként beszélni nem tudott többé, sőt meg sem értette a beszédet, zeneszerzésre viszont egészen haláláig képes volt.¹⁴

A tudomány jelenlegi álláspontja szerint további okokra is visszavezethető e betegség kialakulása. Ezen tényezők közé sorolható a gyenge idegrendszer. Ilyen gyermekeknél a félelem, ijedtség, szorongás, a kellemetlen élmények elszenvedése¹⁵ dadogáshoz vezethet. Hajlam fennállása esetén további kiváltó okok lehetnek még a beszédgyengeség, beszédfejlődési rendellenesség, biokémiai sajátosságok, gyermekkori betegségek (például középfülgyulladás), agysérülés, nem megfelelő tempójú beszédfejlődés, öröklődés, utánzásos tanulás, többnyelvűség, átszoktatott balkezesség.¹⁶

Mivel a dadogás igen összetett probléma, kezelésében is több szakember vesz részt. A logopédus feladata, hogy segítse a helyes beszédleghzés megtanulását. Lazító és játékos gyakorlatokkal próbálja folyamatosabbá tenni a beszédet és lággyá a hangindításokat, valamint megszabadítani a görcsöktől a beteget.

¹³ http://www.c3.hu/~tillmann/forditasok/Linke_az_agy/4beszed.htm (elérés:2016.03.21)

¹⁴ A forrásban a komponista neve nem kerül ismertetésre. <http://index.hu/tudomany/agy1029/> (elérés: 2015.12.20.)

¹⁵ Hosszabb kórházi kezelés, ami miatt hosszabb időre távol van a szüleitől a gyermek, óvodakezdés, kistestvér születése. Ezek a tényezők azonban csak abban az esetben vezetnek dadogáshoz, ha a gyermeknél van rá hajlam.

¹⁶ http://www.ovodatar.hu/tudastar/gyermekepszichologia/2008/05/28/a_dadogas_okai_es_figyelemfelhivo_tunetei/ (elérés: 2015.12.20.)

A pszichológus „nem a dadogást, hanem a dadogót kezeli” – fogalmazta meg Kanizsai Dezső.¹⁷ Az erre specializálódott szakember a dadogás lelki hátterét vizsgálja, próbálja oldani a beszédfélelmet, és sok esetben a szülőket is bevonja a terápiába, hiszen a közelségük nyugtató hatással van a gyermekre.¹⁸

A középkorban próbálkoztak műtéti beavatkozásokkal is gyógyítani a betegséget, de ez természetesen eredménytelen volt. Ernst Diffenbach (1811-1855), berlini sebész és követői¹⁹ még az 1800-as évek közepén is kísérleteztek műtétekkel. Ezen eljárás során két módszert alkalmaztak: vagy a beteg manduláját távolították el, vagy kis ék alakú darabokat metszettek ki a nyelvéből.

Ma már a dadogást főleg művészeti terápiákkal kezelik, ilyenkor rajzolást, különböző játékokat, zenét, táncot és egyéb mozgásos gyakorlatokat alkalmaznak a szakértők.

¹⁷ Balás Eszter: *A dadogás komplex művészeti terápiás programja*. (Budapest: OPI Kiadó, 1990). 4.

¹⁸ i.m. 4.lábjegyzet

¹⁹ Alfred Velpeau és Philipps (francia), Yerslay és Braid (angol) i.m. 2. lábjegyzet: 12.

II. A dadogók komplex művészeti terápiás programja és módszerei

II.1. Kreatív terápia

A komplex művészeti terapia²⁰ a Kokas Klára által kidolgozott, Kodály-koncepción alapuló, úgynevezett *komplex esztétikai nevelési módszer* dadogókra alkalmazott változata.²¹ Kialakítása során fontos szerepet játszott a mobilitás, amely lehetővé tette, hogy speciális hely és eszközigény nélkül gyakorlatilag bárhol alkalmazható legyen. Ennek szükségességét az a megfigyelés támasztotta alá, amely szerint a gyerekek a terápiákon ugyan megtapasztalták a folyékony, megakadás nélküli beszéd örömet, azonban ahogy elhagyták a kezelőhelyiséget, legtöbbjük újra dadogni kezdett. E logopédiai-defektus hatékony kezelésén túl a Kokas-módszer bizonyíthatóan a személyiség erőteljes formálására és a kreativitás fejlesztésére is alkalmas. A módszer további előnyei közé sorolható jótékony hatásai és komplexitása mellett, hogy rugalmas, a hagyományos logopédiai módszerek körébe könnyedén beleilleszthető. Mindezen tényezők összessége predesztinálta a Kokas Klára által kidolgozott mintát arra, hogy a komplex művészeti terapia alapjává váljon.

E gyógymód több módszer együttes alkalmazásával került kialakításra. Ezek közül az egyik ilyen lehetőséget az úgynevezett *kreatív terapia* kínálja. Ha a kreativitásról beszélünk, felmerülhet a kérdés, hogy tulajdonképpen mit is értünk alatta? Van-e összefüggés kreativitás és intelligencia között, vagy teljesen függetlenek egymástól?²² Balás Eszter állítása alapján kijelenthető, hogy a kreativitás és az intelligencia szoros kapcsolatban állnak egymással, következésképp egyik sem létezhet a másik nélkül:

²⁰ Balás Eszter, a terapia megalkotója 1949-ben született. Ének-zene tagozatú általános iskolába járt, majd később szintén zenei tagozaton érettségizett. Zenei pályafutása mellett logopédusnak tanult. 1974-ben szerezte diplomáját és ugyanebben az évben Montágh Imre ajánlására színpadi beszédtechnikát tanított a Pinceszínházban. Mellette 4 évig dolgozott nevelőotthonban, majd 16 évig egy nevelési tanácsadóban. 1994-ben megalapította az Alapítvány a Dadogókért nevű civil szervezetet, majd 1997-ben a Seneca beszédstúdiót. (forrás: <http://www.senecabeszedstudio.hu/rolunk.html#eszter> elérés: 2016.03.23.)

²¹ I.m. 3. lábjegyzet: 128-129.

²² I.m. 17. lábjegyzet: 4-5.

Nincs kreativitás, hanem kreativitások vannak. Magas szintű kifejlődéséhez elengedhetetlen a konvergens és divergens gondolkodásmód rugalmas alkalmazása és a személyiség életkornak megfelelő szintű- autonómiája.

A keleti kultúrák esetében megfigyelhető, hogy a két agyfélteke fejlesztésére egyformán nagy hangsúlyt fektetnek. Ezzel szemben a nyugati, úgynevezett *verbális* kultúráknál inkább a szavakban való gondolkodást alkalmazzák. Ahogyan az előző fejezetben is említésre került, a beszéd és a muzikalitás centruma nem azonos helyen, hanem az agy két külön pontján helyezkedik el.²³ A bal agyfélteke a beszédért, azaz a verbális kommunikációért felelős. Főbb kompetenciái közé tartozik a racionalitás és a logika, erre utal a *reál* vagy *domináns agyfélteke* elnevezés is. Ugyancsak ezen agyi terület jellemzői közé sorolható az idő érzékelésére, a számok, a betűk és a szavak értelmezésére irányuló képesség. Utóbbiak elengedhetetlen feltételei a mondatalkotás folyamatának, így a bal agyfélteke mindennapi kommunikáció során betöltött jelentősége vitathatatlan.²⁴

Ezzel szemben a jobb agyfélteke nem alkalmas sem a beszéd koordinálására, sem annak megértésére. Ez az agyterület a non-verbális kommunikációért, úgymint a muzikalitás, a színek és a formák észleléséért, valamint a kreativitásra, a rajzolásra és a festésre irányuló kompetenciákért felelős. Épp ezért nevezi a tudomány *humán agyféltekének* e területet. Jóllehet, jobboldali agyféltekénk alkalmatlan az idő érzékelésére, ám mindezért kárpótlást nyújt a humorérzék és az érzelmi reakciók terén kimutatható aktivitása, amit valamilyen különös ok révén a beszéd folyamata során képes felismerni.²⁵ Az idegpályák kereszteződése folytán azonban az érzelmek mégsem a jobb, hanem inkább az arc bal oldalán mutatkoznak meg.

A két oldalnak tökéletesen együtt kell működnie, hiszen a két agyfélteke közti idegpálya-összeköttetés összefügg az intelligenciával és a kreativitással. Ez a kijelentés úgy tűnhet, cáfolja az előző fejezetben megfogalmazott felvetést, amely szerint az agy

²³ <http://www.elmetukre.hu/211/> (elérés: 2015.12.22.)

²⁴ <http://www.benso-iranytu.hu/2012/02/08/jobb-es-bal-harmoniaja/> (elérés: 2015.12.22.)

²⁵ I.h.

két központja egymástól teljesen független. E látszólagos önellentmondás feloldására azonban kiváló példaként szolgálhat a hangos olvasás és a lapról éneklés folyamata. E két tevékenységnél a jobb agyfélteke ismeri fel a betűket, valamint a kottaképpel jelölt hangokat, de csak a bal félteke tudja kimondani vagy visszaénekelni azokat.

Sérülés esetén azonban fennállhat annak a veszélye, hogy a károsodott agyfélteke által reprezentált képességek elveszhetnek. Tökéletesen alátámasztja ezt az állítást például Ravel felnőttkori betegsége.²⁶ Esetében agyának bal féltekéjét érte betegség, amely után nem volt képes többé zenét szerezni: hallotta ugyan a dallamot, de már nem tudta lekottázni, sőt még csak elénekelni sem. Intelligenciáját viszont már nem befolyásolhatta e defektus, hiszen betegsége csak felnőtt korára alakult ki. Ennek köszönhetően az nem gyakorolhatott hatást az agyféltekék közötti idegpályák fejlődésére.

A zene jótékony, személyiségformáló hatását már az ókori kultúrák is felismerték.

²⁷ A művészetek intelligencia-, és kreativitásfejlesztő, valamint feszültségoldó és gyógyító hatásáról már rengeteg információ van a tudomány birtokában. Természetesen vitán felül áll az kijelentés, amely szerint korántsem születik mindenki egyformán tehetségesnek, ahogyan egyértelműen az egyes emberek kreativitás-szintje sem azonos. Azonban semmi esetre sem hagyható figyelmen kívül a rendszeres fejlesztő tevékenység nyújtotta lehetőség, amely az *a priori* adottságoktól függetlenül bárki esetében komoly fejlődést idézhet elő. Minden kisgyermek rendelkezik egy úgynevezett alapvető kreativitás-szinttel: legkorábban, még csecsemőkorban, a zenére való reagálás és a mozgás jelentkeznek. Csak a későbbiek során jelenik meg az éneklés, a vers- és a mondókaköltés tevékenysége. Kreativitásuk fejlődése remekül megfigyelhető az óvodás kori rajzokon, amelyeket leginkább a szabadság és a spontaneitás jellemez.²⁸ Fontos megjegyezni ugyanakkor, hogy a gyermekek ebben a korban rendkívül sérülékenyek. Fejlődésüket gátolhatja, ha szüleik korlátozzák, nem veszik komolyan, esetleg bírálják, kijavítják rajzaikat.

²⁶ <http://index.hu/tudomany/agy1029/> (elérés: 2015.12.22.)

²⁷ Erre példa a Püthagorasz nevéhez fűződő ethosz-elmélet, amely a zene jellemformáló hatásán alapul.

²⁸ I.m. 17. lábjegyzet: 5-6. oldal

A kreatív terápia célja épp az alkotói folyamat szabadságának minél szélesebb körű kiterjesztésére, annak megélésére, ezáltal a gyermekek aktivitásának fokozására irányul elsődlegesen. Az alkotó tevékenység ugyanis oldottságot, az oldottság pedig kapcsolatteremtési készséget eredményez. A szabad kreáció során szerzett benyomások számos esetben sikerélményt jelentenek a gyermekek számára, amelynek köszönhetően nemcsak az egyes, alkotás folyamata során használt készségeik, hanem önértékelésük is javulhat. Mindezen túl a gyógyítás során is útmutatásként szolgálhatnak a gyermekek munkái, ugyanis ezeken keresztül sokkal világosabban kirajzolódhatnak az egyes defektusok, így például a dadogás hátterében húzódó problémák. Ez segíthet megérteni és gyógyítani a sérüléseket.

II.2. Ének-zene és mozgásterápiák

A zene jótékony hatását régóta ismerik és alkalmazzák különböző terápiák során. Segít a kreativitás fejlesztésében, önmagunk megismerésében és kifejezésében. Egy dallamban akár olyan élményeket, érzelmeket mutathatunk meg, amelyeket szavakkal nem, vagy csak nagyon nehezen tudnánk megfogalmazni. Hazánkban dr. Kokas Klára volt az első között, aki a zenei nevelés és a helyes beszéd kapcsolatával foglalkozott.

A muzikalitás és amuzikalitás fogalma sokáig tisztázatlan volt. Hosszú időn keresztül úgy vélekedtek a beszédhibás gyermekekről, hogy azok amuzikálisak. E megítélés téves mivoltát Borisz Mihajlovics Tyeplov *A zenei képességek pszichológiája*²⁹ című könyvében bizonyította be. Véleménye szerint „a muzikalitás legfontosabb ismertetőjele az, hogy a zenét valamely tartalom kifejezéseként éljük át.” A zene és a beszéd közötti összefüggések két fő mozzanatát emeli ki: „1. mindkettő az emberek közti közlés eszköze, 2. mindkettőnek határozott tartalma van.”³⁰

A zene tartalma főként emocionális jellegű. Az embereknél a muzikalitás különböző mértékben van jelen, épp úgy, mint az intelligencia és a kreativitás, egyénenként változó.

Tyeplov mellett többek között Mérei Vera is foglalkozott több tanulmányában a muzikalitás és a beszédhibák összefüggéseivel. Megállapította, hogy a zenei nevelés célja a szenzo-motoros, kommunikációs, kognitív és kreatív készségek fejlesztése.³¹

Balás Eszter a Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolán készített szakdolgozatában (1974) a dadogók muzikalitását vizsgálta általános iskolás gyermekeken. Ehhez a Bentley-féle muzikalitás vizsgálatára irányuló tesztet alkalmazta. Összesen 191 zeneiskolás és általános iskolás gyermeket figyelt meg, akikből 64 dadogott. A zeneiskolások a legtöbb teszten jobban teljesítettek, azonban a ritmusemlékezésben és dallamfelismerésben a beszédhibások magasabb életkorban jobb eredményeket értek el.³² Ezzel a tesztel bizonyította, hogy a dadogók pont annyira muzikálisak, mint azok, akik ép beszédűek. E kísérlet további hozadéka volt még annak

²⁹ B.M. Tyeplov: *A zenei képességek pszichológiája*. (Budapest: Tankönyvkiadó vállalat, 1963)

³⁰ i.m. 17.lábjegyzet:

³¹ i.h.

³² i.m. 17.lábjegyzet: 6-8. oldal

felismerése, hogy az ének és a beszéd kifejező eszközeinek azonossága révén,³³ lehetővé válik a beszéd énekkel és zenével történő befolyásolása.

A mozgásos terápiaiban épp ezért szinte mindig alkalmaznak zenét, legyen szó akár pszichológiai, akár gyógyító-nevelő munkáról. Egyedül a gesztusterápia képez csupán ez alól kivételt.

³³ Dallam, ritmus, dinamika, hangszín, hangerő és hangsúly.

II.3. A Kokas-módszer

A kiváló zenepedagógus és zenepszichológus, Kokas Klára³⁴ elsőként vállalkozott a magyar zenei életben a zenei nevelés és a helyes beszéd kapcsolatának feltárására. Munkássága számos, napjaink zeneoktatására is kiható eredménnyel bírt. Működése során négy könyvet írt, közel száz cikket publikált és több órányi filmfelvételt is készített, melyek elismeréseként négy magyar és egy nemzetközi díjat is kapott.³⁵ Mindemellett rengeteg kurzust tartott Magyarországon és számos más európai országban egyaránt.

Nevelőotthoni gyermekeket tanított szép kiejtésre, utánzásra alapuló, indirekt, játékos zenei foglalkozásokkal. Eiben Ottó antropológussal közösen folytatott vizsgálatai során pedig bizonyítottá vált az a korábban csak feltételezésekben élő elgondolás, amely szerint a zenei képzés a mozgás-, az egyensúly- és a megfigyelőkészségre, valamint a matematikai és a helyesírási teljesítményekre egyaránt transzfer hatással bír.³⁶

Az általa kidolgozott módszer lényege a zene és a mozgás összekapcsolásán alapul. Középpontjában az aktív zenehallgatás, kreatív éneklés és a szabad mozgás áll. Noha a zenére épül, mégis a mozgásban teljesednek ki az önkifejezés eszközei. E módszer elsődlegesen a zene befogadására, megértésére, semmint komoly zenei tudás elsajátítására irányul. Leginkább gyermekeknél alkalmazzák, de természetesen minden korosztály tudja hasznosítani. „Hangolom, simogatom, tisztítgatom a gyerekeket, mint a zenekar a hangszereit.” – fogalmazta meg Kokas.³⁷ A foglalkozásokon a gyermekek szabadon mozoghatnak, ők találják ki saját mozdulataikat, koreográfiáikat. Ezzel egyfajta önállóságot tanulnak, illetve erősen fejlesztik fantáziájukat.³⁸

³⁴ Szany, 1929.-Arlington, 2010.

³⁵ Mérei Anna Község-díj (1983), SZOT-díj (1989), A Kodály Intézetért kitüntetés (2009)

³⁶ i.m. 17.lábjegyzet: 6-7. oldal

³⁷ <http://csaladhalo.hu/cikk/egeszseg-es-lelek/zenevel-mozgassal-rajjal-gyerekek-kiteljesedeseert> (elérés: 2016.03.23.)

³⁸ <http://komplexiskola.hu/szakmai-szolgaltatasaink/alkalmazott-terapias-eljarasok/kokas-modszer/> (elérés: 2016.03.23.)

Kokas Klára nagy jelentőséget tulajdonított a csendnek, beszéd nélkül ugyanis más eszközökkel kell kifejeznünk magunkat.³⁹ Órái első felében is csak a háttérben szólt a zene, amelyre mozogniuk kellett a gyermekeknek. Ennek köszönhetően sokkal könnyebb volt testüket megnyugtatni, ellazítani. A foglalkozások során fontos, hogy minőségi zene szóljon,⁴⁰ vagy esetleg valami teljesen új, ami idegen a gyermekek számára. Ezután következik a tánc, mely során csoportban mozognak. Legtöbbször egy szerepet vagy történetet játszanak el mozdulataikkal, majd a későbbiekben a tánc közben kitalált történetet mesélik el. Ez szintén csak mozgással történik, a gyermekek nem beszélnek meg előtte, így rá vannak kényszerülve a folyamatos összpontosításra, mind a zenére, mind a csoport többi tagjára figyelniük kell.

³⁹ Például: mimika, tekintet, gesztus.

⁴⁰ Például: komolyzene, népzene

II.4. A művészeti terápia további módszerei

A zene és a képzőművészet szoros kapcsolatban áll egymással, hiszen a zene a képi fantáziára is jótékony hatással van. Pszichés működésre gyakorolt befolyásuknak köszönhetően számos pszichoterápiás módszer jött létre. Székácsné Vida Mária a kisgyermekek rajzainak fejlődését célzó vizsgálatai során a zenei és a mozgásos foglalkozások által kiváltott reakciókat figyelte meg. Tanulmányában kiemelte, hogy az ének-zenei foglalkozások jótékony hatással bírnak a gyermekek spontán ábrázolási készségeinek fejlődésére, sőt mozgáselképzelésük formálódását is pozitívan befolyásolja.⁴¹

Az előbbieken már volt szó az alkotás stresszoldó és önkifejezést segítő hatásáról. Ez a tevékenység már önmagában gyógyító, általa a beteg könnyebben fel tudja dolgozni az őt ért traumát. Kifejezetten képzőművészeti terápiát ugyan nem alkalmaznak a dadogó betegeknél, mégis jelen van minden alkalommal a foglalkozásokon, mint kiegészítő terápia,⁴² valamint szerepel a módszer alapjául szolgáló hármas egységben, melyet az ének-zene, a mozgás és az ábrázolás alkot. Alkalmaznak még továbbá relaxációs módszereket, kommunikációs, illetve pszichoterápiákat is.

⁴¹ i.m.17.lábjegyzet:

⁴² Például: gyurmázás, festés, rajzolás, bábozás.

III. A komplex művészeti terápia célja

A módszer elsődleges célkitűzései a gyermek egész személyiségének művészi élményekkel történő fejlesztésére, valamint a beszéd-től való félelmének és kommunikációs nehézségeinek leküzdésére, enyhítésére irányulnak. Mindezt indirekt módon érve el.⁴³ Mivel a művészet egy önkifejezési mód és egyben egyfajta kommunikáció, segít, hogy a dadogó a beszéden kívül más módon is ki tudja fejezni gondolatait, érzéseit. A sikeres önkifejezéssel megnövekszik az önértékelésük, melynek hatására önállóbbá válnak, így sokkal könnyebben tudnak alkalmazkodni környezetükhöz, beilleszkedni idegen közösségekbe. A foglalkozásoknak köszönhetően a betegek teljes életet élhetnek, sikereket érhetnek el életük során.⁴⁴

Természetesen a komplex művészeti terápia alkalmazásával az egyes területeken különböző célok érhetők el. Az ének-zene központú foglalkozások esetében fontos, hogy a résztvevők megtanulják a helyes légzéstechnikát, képesek legyenek a levegő gazdaságosabb beosztására, mindezzel megnövelve a tüdő kapacitását. Egyidejűleg javulhat még a terápia során a hallás és az éneklési készség, továbbá a helyes, lágy hangindítások, a hangszín- és hangerő-szabályozások is elsajátíthatóvá válnak. Fejlesztésre kerül még a ritmusérzék is annak érdekében, hogy a zenei ritmus mellett a beszédritmus irányítása is tudatossá és magabiztossá váljon.⁴⁵ A dadogónak fel kell ismernie a beszéd zeneiségét, hiszen zenével megakadás nélkül tudja kifejezni magát.

A mozgás területén legfőbb szempont a lazítás, a fokozott izomtónus megszüntetése, illetve a mozgáskoordináció fejlesztése.⁴⁶ Testük tudatos ellazításával a hangindítási és légzési problémákat lényegesen megkönnyíthetik. Ennek köszönhetően megszűnnek a görcsös rángások és egyéb fölösleges mozdulatok, így csak a természetes kifejező, azaz *mimikai* mozgások maradnak meg. Ezen terápiás foglalkozásokon

⁴³ <http://www.sofi.hu/dokumentumok/mbr2011.pdf> (elérés: 2016.03.21.)

⁴⁴ <http://www.picomedia.hu/> (elérés: 2016.03.21.)

⁴⁵ i.m. 17. lábjegyzet: 17. oldal

⁴⁶ i.h.

alkalmaznak még bizalom- és empátiafejlesztő gyakorlatokat is, ezekkel segítve a gátlások leküzdését és a csoportba való beilleszkedést.⁴⁷

Az ábrázolás, *vizualitás* területén további önkifejezési technikákkal ismerkednek meg,⁴⁸ melyeknek köszönhetően fejlődik a látás, és a végtagok apró mozgásainak összehangolása, vagyis a *finommotorika*.⁴⁹

A felsorolt módszereket minden egyes beszédproblémás gyermeknél célzottan kell alkalmazni, tekintettel a beteg életkorára, személyiségére, vizsgálatok eredményére és az esetleges egyéb sérülésekre. Mindezt oly módon kivitelezve, hogy a páciens a terápia során művészi élményekkel is gazdagodjon.

⁴⁷http://www.beszed.hu/mozgasterapia_mint_kiegeszito_terapia_a_beszedfejlesztes_teren

2016.03.21.)

⁴⁸ Például: festés, agyagozás, vágás, ragasztás stb.

⁴⁹ i.m. 17. lábjegyzet: 18. oldal

(elérés:

IV. A foglalkozások menete és alkalmazott gyakorlatai

A komplex művészeti terápiában is természetesen érvényesül a fokozatosság és a rendszeresség elve. A betegek hetente egy alkalommal járhatnak csoportos foglalkozásokra, amelyek körülbelül 90 percig tartanak. A kezelések általában 4-6 éves gyermekek számára alkalmasak, ám idősebb korban – 9 éves korig bezárólag – is lehet hasznos, amennyiben a dadogás mértéke nem túl súlyos, vagy megjelenése óta még nem telt el sok idő. Egyszerre 3-6 gyermekkel foglalkozik a terapeuta, ugyanis ez az optimális létszám. Több gyermek esetén nehezebb a fegyelmet fenntartani, illetve a figyelem is több felé irányulhat. Kisebb létszámmal pedig azért nem érdemes a foglalkozásokat működtetni, mert a játékok úgy a legérdekesebbek és akkor a leginkább fejlesztő hatásúak, ha a résztvevők gyakorolhatják a kapcsolatteremtést és láthatják egymás kreatív megoldásait, amelyek inspirálóan hathatnak rájuk.

A terápiás munka első lépése a szülőkkel való ismerkedés. Fontos, hogy kiderüljön a dadogás oka. Ahogyan már az előbbiek során is említésre került, a dadogásnál könnyen előfordulhat, hogy pont a szülő a felelős gyermeke beszédproblémájáért, amelynek kiváltó okai között szerepelhet akár egy, a családban bekövetkezett trauma, vagy esetlegesen az öröklődés ténye. Ezt követően kerül csak sor a gyermekkel való beszélgetésre. Ez a találkozás kizárólag a szülőkkel együtt jöhet létre, mivel jelenlétük nyugtató hatással lehet a gyermekre. Ilyenkor derül ki a dadogás típusa és súlyossága. Ennek során feljegyzések, esetleg diktafonos felvételek készülhetnek a betegekről.

A foglalkozásokra általában délután, iskola után kerül sor. A gyermekek ilyenkor még fáradtak, így az óra elején szükségük van egy kis időre, hogy áthangolódjanak. Az óráknak van néhány hagyománya, melyekhez ragaszkodni kell. Ilyen például a gyermekek egyenként való üdvözlése és egy rövid beszélgetés velük érkezésükkor. Ezek egyszerűsége, hétköznapisága miatt a gyermekeknek fel sem tűnik, hogy ez már a terápia része. A gyermekek a földön ülve, körben helyezkednek el. Ez azért előnyös, mert körben ülve mindenki láthatja a másikat, illetve egyenrangúnak érezhetik magukat. Mindenki a saját párnáján ül. Fontos, hogy azoké is elő legyen készítve, akik még nincsenek jelen, annak érdekében, hogy ha később megérkeznek, érezzék, hogy számítanak rájuk, várják őket.

A foglalkozások a nevek eléneklésével kezdődnek. Minden résztvevőnek van egy saját dallama, amelyet vissza kell énekelnie. Ezután a csoport megismétli, lehetőleg ugyanazzal a dallammal, ahogy énekelték előtte. A terápia további része természetesen függ attól, hogy az adott csoport hol tart a terápiás programban, viszont az órák fő részét továbbra is az alapvető hármas egység alkotja: ének-zene, mozgás és ábrázolás. Ennek arányai már eltérőek lehetnek, attól függően, hogy mi a leghatékonyabb a terápiás célok elérésének érdekében.

Az utolsó, befejező szakaszban oldott beszélgetés folyik a gyermekekkel. Ilyenkor elmondhatják kívánságaikat, elmesélhetik a napjukat. Fontos, hogy megosszák véleményüket az óráról, mit élveztek és mi volt az, ami nem tetszett nekik. Ez hatalmas segítség a terapeutának, illetve a gyermekek is jobban rá vannak kényszerítve, hogy figyeljenek az órán, ha a végén el kell mondani véleményüket. Másik tradíciója az úgynevezett *búcsúének*, ami legtöbbször egy magyar népdal. Ez világosan jelzi az óra végét, mégsem hirtelen, átmenet nélkül vet véget neki. Ezt már nem kötelező meghallgatniuk, mégis szinte kivétel nélkül mindig mindenki ott marad, sőt sok esetben további kívánságok is felmerülnek.⁵⁰

A foglalkozások alatt szinte végig zene szól a háttérben. Leginkább lassabb, nyugtatóbb zenék – a nagy klasszikusoktól, mint Mozart, egészen a mai előadókig, például Enya – melyek segítenek a betegeket ellazítani, és ráhangolni a feladatokra.

Napjainkban számos ének-zenei gyakorlat⁵¹ és játék kerül alkalmazásra egy-egy terápiás kezelés során. Egy példa a sok közül, az egyik legnépszerűbb a *lufi-* vagy *gumiember-játék*, amit párban szokás játszani. Ennek menete a következő: az egyikük leguggol, amíg a másik mellette áll. Az álló feladata, hogy „felpumpálja” a *lufiembert*, folyamatos hangadással. A *lufiember* közben folyamatosan áll fel, majd a földre dőlve „kidurran”.

Dalok tanítása során főleg gyermekdalokat, népdalokat és gyermekjátékokat tanulnak a résztvevők. Fő szempont, hogy a dalok olyanok legyenek, melyek alkalmasak mozgásos gyakorlatokra, illetve improvizálásra. Nem soronként, hanem mindig az egész dalt ismételve tanulják. A másik, ehhez köthető feladat az úgynevezett

⁵⁰ I.m.: 17. lábjegyzet: 21. oldal és 63-68. oldal

⁵¹ Ide sorolhatjuk a lazító gyakorlatokat is, hiszen az mind zenére történik.

dallamvisszhang-játék. E játék játszható labdadobással és gurítással is. Akinél a labda van, az kitalál egy saját dallamot, majd akinek eldobja a labdát, annak vissza kell énekelni az előbb hallott melódiát. Ugyancsak hasonló a dallamvisszhang-gyakorlathoz, a *ritmusvisszhang-játék* azzal a különbséggel, hogy itt saját ritmusokat kell a gyerekeknek kitalálniuk. A ritmusérzék fejlesztését szolgálja még *a nevek ritmizálása* is, ahol gyerekeknek saját nevüket kell felismerniük, csupán a ritmusa alapján.

Szintén ez utóbbiak pandanja az *Énekeld a nevedet!*, azzal az eltéréssel, hogy ez esetben a tanár találja ki a dallamokat, amelyekben ezúttal kifejezetten a pentaton hangkészlet részesül előnyben.

Gyakran kerül alkalmazásra az *énekbeszéd* elnevezésű kérdezz-felelek játék, amelyben a pedagógus énekelve kérdez, amire a gyerekek szintén énekelve válaszolnak. Igen hasznos gyakorlat még a *Tapsolj egyet!* - játék is, amelynek során a dadogó gyermek feladata, hogy minden szót egy tapssal kezdjen el. Addig nem tapsolhat, amíg bele nem sikerül kezdenie az adott szóba. Ez a gyakorlat kiválóan fejleszti a beszédritmust. Ezt érdemes otthon is gyakorolnia addig, amíg automatikussá nem válik.

A dadogás megszüntetése terén tapasztalható jótékony hatásán túl, remek hatással bír a szociális kapcsolatok megerősítésének terén is az úgynevezett *Karmester-játék*, amelyben egy gyermek irányíthatja a csoport tagjait az előre megbeszélte jelzésekkel. Ennek célja, hogy a hangerő különböző fokozatait gyakorolják éneklés közben.

Szintén kiváló közösségépítő gyakorlat lehet a *dallamfelismerés* is: ebben a feladatban egy ismert dallamot kell szöveg nélkül előadnia egy betegnek, vagy a tanárnak, melyet fel kell ismerni a csoport többi tagjának, fejlesztve ezzel belső hallásukat.

De szintén e feladatok közé sorolhatók még a *Hangszín-gyakorlatok*, amelyekben például különböző hangszerek, állatok, esetleg a csoporttagok hangjának felismerése, utánzása a cél.

Nagyszerű lazító gyakorlat lehet a *dallamrajz*: a gyerekek csukott szemmel hallgatják az adott énekes vagy hangszeres dallamot, melyre a csoport tagjainak kell karral, esetleg teljes testtel jelezni a dallamvonal mozgását, ezáltal fejlesztve a hangmagasság megkülönböztetésének képességét.

Szintén a belső hallást fejleszti a *dallambújtatás*. E feladat során a terapeuta jelzéseire kell az éneklést abbahagyni, majd magukban tovább énekelni és egy újabb jelzésre hangosan folytatni.

Az előbbiekhez hasonlóan mozgás és a zenei hallás szintéziséen alapul a *Tűz-víz-játék*, amelynek során egy elrejtett tárgyat kell az egyik betegnek megkeresnie, miközben a többiek segítenek neki, úgy, hogy az adott tárgyhoz közeledve hangosabban, távolodva tőle viszont halkabban énekelnek.

Végezetül haladó csoportoknak ajánlott a *Történetmesélés hangszerekkel* elnevezésű feladat, amelyben a feladatra jelentkező gyermek megpróbál egy rövid történetet elmesélni hangszereken, majd a csoport megkísérli kitalálni azt. Az a játékos cserél vele helyet, aki a legközelebb állt a megfejtéshez.

Összegzés

Kijelenthetjük tehát, hogy a dadogás gyógyítására a zene az egyik leghasznosabb és legkreatívabb módszer. A terápiákon résztvevő gyermekek sokkal élvezetesebbnek találhatják a zenei feladatokat, hiszen ezeknél akár azonnali eredményeket is elérhetnek, sikerélményhez juthatnak és közben szinte észre sem veszik a gyakorlatok intenzitását és ezzel egyidejűleg beszédproblémájuk gyors javulását. A családi légkörben történő játékos terápiákra a gyerekek szívesebben mennek, mint egy magánkezelésre. Nem kell feszélyezve érezniük magukat beszédük akadozása miatt, hiszen minden résztvevő küzd ezzel a problémával.

Mivel a zenei tevékenységek más képességekre is pozitív hatással vannak, - segítik a tanulást, növelve így a tanulók iskolai teljesítményét – így még inkább hasznosak a páciensek számára. Éppen ezért igen sajnálatos dolog, hogy annak ellenére, hogy a zeneterápia mennyire bevált módszer a dadogás gyógyításában, csak nagyon kevesen foglalkoznak vele. Érdeemes lenne egy kiterjedtebb vizsgálatot lefolytatni akár több beszédhibára nézve, annak igazolására, hogy több zeneterapeutára lenne szükség, mivel egy ilyen szűk körű kutatás is rávilágított arra, hogy a zene, mint gyógy mód is működik.

Számomra ez alátámasztja, hogy napjainkban is rendkívül fontos, nem múló érték a zene tanulása, illetve a klasszikus zene gyakorlása és terjesztése.

Irodalomjegyzék

- Balás Eszter: *A dadogás komplex művészeti terápiás programja*. (Budapest: OPI Kiadó, 1990)
- B.M. Tyeplov: *A zenei képességek pszichológiája*. (Budapest: Tankönyvkiadó vállalat, 1963)
- Lajos Péter: *A dadogásról mindenkinek*. (Budapest: Pont Kiadó, 2009).

Internetes források:

- <http://lifegarden.hu/ismeretterjeszto/enekelve-nem-dadog/592/>
- <http://babafalva.hu/a-dadogas-okai-es-kezelese/>
- http://www.beszed.hu/dadogas_tunetei_figyelemfelhivo_jelek/
- <https://hu.wikipedia.org/wiki/Dadog%C3%A1s>
- http://www.hazipatika.com/psziche/harmoniaban/cikkek/halhatatlanok_es_dadogok/20051107103751
- <http://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/15031/dadogas-felnottkorban-okok-kezelesi-lehetosegek>
- <http://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/10143/a-hirtelen-dadogas-okai>
- http://www.c3.hu/~tillmann/forditasok/Linke_az_agy/4beszed.htm
- <http://index.hu/tudomany/agy1029/>
- http://www.ovodatar.hu/tudastar/gyermekpszichologia/2008/05/28/a_dadogas_okai_es_figyelemfelhivo_tunetei/
- <http://www.elmetukre.hu/211/>
- <http://www.benso-iranytu.hu/2012/02/08/jobb-es-bal-harmoniaja/>
- <http://index.hu/tudomany/agy1029/>
- <http://csaladhalo.hu/cikk/egeszseg-es-lelek/zenevel-mozgassal-rajzzal-gyerekek-kiteljesedeseert>
- <http://komplexiskola.hu/szakmai-szolgaltatasaink/alkalmazott-terapias-eljarasok/kokas-modszer/>
- <http://www.sofi.hu/dokumentumok/mbr2011.pdf>
- <http://www.picomedia.hu/>

- http://www.beszed.hu/mozgasterapia_mint_kiegeszito_terapia_a_beszedfejleszte_s_teren