

Színes hangok és lelki egészség

Értelmi sérült fiatalok zenei nevelésének mentálhigiénés vonatkozásai

Vajon milyen módon és mennyiben járulhat hozzá a zene, a zenetanulás, illetve a zenetánár az értelmi sérült¹ fiatalok lelki egészségéhez? Milyen lehetőségek rejlenek művészeti oktatásukban, és milyen korlátokkal kell számolni? Kimutatható-e valamilyen mentálhigiénés hatás az érintett egyének környezetében is? Írásomban ezekre a kérdésekre keresek választ.

A ZENEI NEVELÉS POZITÍV HATÁSAI

A zenei nevelés pozitív hatásairól a társadalom ép² tagjai körében végzett számos kísérlet, kutatás és felmérés tanúskodik. Az alábbiakban kitérünk ezek legalapvetőbb eredményeire.

A mára talán kissé közhelyesnek számító „már az ókori görögök is...” frázis a zene pozitív hatásai kapcsán bizonyosan érvényes: *Arisztotelész* több művében hangsúlyozza a muzsika lélektisztító erejét, amely szerinte „derűs örömmre vezet”.

Szép példát találunk a zene jótékony hatásáról az Ószövetségben is: „És az Úrnak lelke eltávozik Saultól, és gonosz lélek kezdé gyötörni őt, mely az Úrtól küldetett. És mondának Saul szolgálói néki: Ímé most az Istentől küldött gonosz lélek gyötör téged! Parancsolja azért a mi

Urunk szolgálóidnak, kik körülötted vannak, hogy keressenek olyan embert, ki tudja a hárfát pengetni, és mikor az Istentől küldött gonosz lélek reád jön, pengesse kezével, hogy te megkönnyebbülj. És monda Saul az ő szolgálóinak: Keressetek tehát számomra olyan embert, a ki jól tud hárfázni, és hozzátok el hozzám. [...] Dávid pedig elméne Saulhoz [...] és fegyverhordozója lőn néki [...] És lőn, hogy a mikor Istennek lelke Saulon van, vette Dávid a hárfát, és kezével pengeté, Saul pedig megkönnyebbüle, és jobban lőn, és a gonosz lélek eltávozik tőle” (1Sám 16,14–23).

Az idézett bibliai történet azt állítja, hogy a zene hat az ember lelkére, képes lecsendesíteni, megnyugtatni. Ez a gondolat összecseng a görög mitológiából ismert *Orfeusz* történetével, akinek a lantjátéka még az alvilág lakóit is megtudta szelídíteni.

Közismert zenetörténeti példaként említhető *Johann Sebastian Bach* monumentális zongoraműve, a *Goldberg-variációk* néven elterjedt sorozat születésének háttere is. A darabot 1742-ben a Drezdában működő orosz nagykövet, *Keyserlingk* és annak *Goldberg* nevű csembalistánja számára komponálta a szerző, miután a gróf nyugtató hatású, szelíd, mégis eleven hangzású billentyűs művet rendelt fiatal kama-

1 E tanulmány elkészítése során az értelmi sérültek középsúlyos, tehát jellemzően 35 és 49 közötti IQ-val rendelkező csoportját vizsgáltuk, így a dolgozat megállapításai elsősorban rájuk érvényesek, bár nincs okunk feltételezni, hogy az enyhe értelmi fogyatékkal élők esetében a középsúlyosaknál tapasztalttól lényegileg eltérő eredményeket kapnánk. Súlyos értelmi fogyatékkal élőkre nem vonatkoznak írásom megállapításai, mivel esetükben a visszamaradottság szintjéből adódóan nincs mód az aktív nevelést magában foglaló zenei nevelésre, legfeljebb az attól eltérő hatásokkal járó, passzív zenehallgatásra épülő terápiára. ■ 2 Bár a dolgozat témáját adó csoport minden szempontból korrekelt megnevezése sem egyszerű feladat – kerülendőnek tűnik például a „szellemi fogyatékos” szókapcsolat, hiszen ezeknek az embereknek az értelmük, nem pedig a szellemük gyengébb az átlagosnál, de még az „értelmi fogyatékos” kifejezés is degradáló lehet –, legalább ennyire nehéz a társadalom fennmaradó részét kitevő többséget megfelelően leíró kifejezést találni. A sokak által használt „egészséges társadalom” megnevezés több szempontból is helytelennek tűnik, többek között mert azt sugallja, hogy a fogyatékkal élők betegek, pedig az értelmi akadályozottság *nem betegség*, hanem *állapot*. Értekezésemben megfelelőbb kifejezés híján „a társadalom ép tagjaiként” vagy egyszerűen „többségi társadalomként” hivatkozom a fogyatékek nélküli élő emberekre.

rozenésze számára, hogy az kissé felvidítsa a muzsikust álmatlan éjszakáin.³

Mindazonáltal a zene pozitív hatásairól szóló dokumentumok döntő többsége természetesen az új- és a legújabb korból származik. Feljegyzésekből ismerjük a modern pszichiátria úttörőinek a XVIII. század végére datálható művészetterápiás tevékenységét,⁴ a XX. században pedig új lendületet kapott az aktív zenélés és a zenehallgatás egyénre gyakorolt befolyásának vizsgálata. Mára több tudományág párhuzamos kísérleteinek köszönhetően egyértelműen bizonyosodott, hogy a zenei nevelésnek a zenei készségek kifejlődésén, illetve a zenei ismeretek elsajátításán messze túlmutató eredményei is vannak. Az ismert hatások közül nem egynek mentálhigiénés vonatkozásairól is tudunk: *Karl Adamek* német zeneterapeuta kutatásai rámutatnak, hogy a rendszeresen éneklő emberek mind pszichésen, mind fizikailag egészségesebbek és terhelhetőbbek, mint nem éneklő társaik. Adamek kísérletekkel bizonyította, hogy a fizikai teljesítőképesség mintegy 60 százalékkal fokozódik az éneklés hatására, és ezzel párhuzamosan a pszichikai terhelhetőség is jelentősen nő. A kutató szerint az éneklés a lelki egészség megőrzése terén is alapvető fontosságú, mivel az egyén az éneklés során „kibontakoztatja saját őseredeti, mindenkor rendelkezésre álló öngyógyító potenciálját”.⁵

Más kísérletek azt mutatták meg, hogy a különböző zenei tevékenységek – ideértve akár a zenehallgatást is – stimulálják az agyműködést, és egyszerre több agyterületet készítenek összehangolt, finom munkára, a fokozott működés pedig mérhetően növeli az egyén nem zenei téren nyújtott teljesítményét is. Óvodáskorú gyermekekkel végzett, majd általános iskolás diákokkal megismételt kísérletei során *Frances Rauscher* és *Gordon Shaw* azt kutatta, hogyan hat a klasszikus zene hallgatása a logikai képességekre. A három csoportba osztott gyermekeknek egyforma feladatot adtak: különböző alakzatokat kellett kirakniuk, illetve nyolcrészt haj-

tott, több helyen bevágott papírlapot kellett gondolatban széthajtogatniuk, és megtippelniük, hogy várhatóan milyen alakú síkidomot fognak kapni. Az első csoport egy csendes teremben kapott helyet, a második csoportnak relaxációs zenét játszottak be, míg a harmadik csoport Mozart D-dúr kétzongorás szonátáját hallgatta feladatmegoldás közben. A kutatók megállapították, hogy a harmadik csoport eredményei messze felülmúlták az első két csoport teljesítményét. E kísérlet eredménye később „Mozart-effektus” néven vált ismertté, és meghatározóvá vált az intelligencia és a klasszikus zene összefüggéseit vizsgáló kutatásban. A kísérletet később többen megismételték más típusú feladatokat (például útvesztők megoldását) adva a résztvevőknek, és az új felmérések is az eredetivel megegyező eredményeket hoztak.⁶ A Mozart-effektust később fiziológiai kísérletek is alátámasztották: a komponista zenéjének hallgatása közben az alanyra kötött EEG-készülék hirtelen megnövekedett bioelektromos hullámkibocsátást jelzett, amely – meglepő módon – a zene hallgatása után még mintegy harminc perig megmaradt.

Más jellegű vizsgálatok a zenei tevékenységnek a motoros képességekre vonatkozó jótékony hatását mutatták ki, ennek hátterében valószínűleg a zenei területekkel kapcsolatban álló kérgi mozgatóközpontok fokozott aktivitása áll, de nem elhanyagolhatók a hangszeres gyakorlás során rögzülő finommozgások beidegződésének folyamányai sem.

Megint más vizsgálatok a zenélés és a matematikai képességek közötti pozitív összefüggésekre mutattak rá. Ma már sokak által ismert tény, hogy a zenével foglalkozó emberek matematikai érzéke jobb az átlagosnál, újabb kutatások pedig a ritmusérzék fejlesztése, illetve a tér- és időérzék javulása közötti párhuzamról számolnak be.⁷

A számos tudományos eredmény a hazai szakemberek érdeklődését is felkeltette, napja-

3 Bartha D.: *J. S. Bach*. Budapest, 1960, Gondolat Kiadó, 93–94. ■ 4 Szabó É.: *A művészetterápiák és a szociális munka lehetséges kapcsolata* (szakdolgozat). Budapest, 2003, ELTE-TTK Szociális Tanulmányok Intézete, 7. ■ 5 Lindenbergemé Kardos E. (szerk.): *Zeneterápia* (szöveggyűjtemény). Pécs, 2005, Kules a Muzsikához Kiadó, 20. ■ 6 Rauscher, F – Shaw, G.: Music and Spatial Task Performance. *Nature Magazine*, 1993, 29–30. ■ 7 Petsche, H. – Bhattcharya, J.: Zenei gondolkodás és intelligencia. *Parlando*, 2002/3., 8–11.

inkra a magyar pszichológia is értékes eredményekkel járult hozzá a zene és az értelmi képességek közötti összefüggések feltárásához. *Barkóczy Ilona* és *Pléh Csaba* kutatása zenei tagozatos, illetve nem zenei tagozatos általános iskolások eredményeinek felmérésére épül. A négy éven át tartó felmérés során kilenc különböző tesztre, illetve kérdőívre – többek között Rorschach-tesztre, kreativitást vizsgáló tesztekre, valamint intelligenciatesztekre – építve követték nyomon a gyerekek fejlődését. Az eredmény itt is megmutatta a zenei képzés pozitív „mellékhatásait”: azok a gyermekek, akik zenei tagozatos iskolában tanultak, nem csupán a zenei készségek terén bizonyultak erősebbnek, de számolásban, a beszédkészség terén, illetve további nem zenei területeken is felülmúlták a zenét mindössze heti egy órában tanuló társaik teljesítményét.⁸

Kokas Klára zenepedagógus hasonló területen végzett kutatásokat. Ének-zene tagozatos általános iskolákban készített felmérései eredményeképpen a zene általános személyiségfejlesztő hatásáról számol be, valamint megállapítja, hogy a zenét tanuló diákok kifinomultabb, magasabb értékrenddel rendelkeznek, mint nem zenei osztályba járó társaik.

Más vizsgálatok arra mutatnak rá, hogy az alacsonyabb szociális státuszú családból származó, ám zenét tanuló fiatalok később számos területen kompenzálni tudták az alacsony státusz hátrányait, és felnőttként mind a társadalmi ranglétrán, mind az anyagiak terén magasabb szinten folytathatták életüket.⁹

Hans Günther Bastian azt állapítja meg kutatásai eredményeképpen, hogy a zenetanulás, illetve az aktív zenélés elsősorban az átlag alatti, valamint az átlag feletti intellektuális teljesítményt nyújtó gyermekek fejlődésére hat. Ebből következik, hogy a zenélésből éppen azok nyerhetnek a legtöbbet, akik egyébként a leginkább ki vannak téve annak a veszélynek, hogy az oktatás során – a nem megfelelő differenciálás kö-

vetkeztében – nem a számukra szükséges szinten foglalkoznak velük.¹⁰

A zene pozitív hozadékait a kutatók mellett s az említetteken kívül más zenepedagógusok, zenetudósok is fontosnak tartották hangsúlyozni. *Kodály Zoltán* szerint „a zene nemcsak zenére tanít. Ezek a gyermekek (*tudniillik akik ének-zene tagozatos általános iskolába járnak – P. D.*) jobban számolnak, mert a szám nem elvont fogalom nekik, testükben érzik a ritmussal. Hamarabb olvasnak folyékonyan, mert a mondatban érzik, éreztetik az összefüggő zenei formát. Szebben, pontosabban írnak, mert a kottairás nagyobb vigyázatra szoktat, ott egy kissé félrecsúszott pont már más hangot jelent. A helyesírást is gyorsabban megtanulják, grafikai érzékük is fejlődik. Végül: nő a gyermek önérzete; valamit tud, amit a felnőttek sem kicsinyelnek vagy éppen nem is tudnak. [...] A gyermek emberi fejlődésének nincs ennél hatásosabb eszköze.”¹¹

Habár a felsorolt vizsgálatokat és felméréseket az ép társadalom körében végezték a kutatók, az eredmények ismeretében valószínűnek tűnt, hogy értelmi fogyatékkal élők esetében is számolni lehet a zenének az intellektuális teljesítményre, illetve a lelki harmóniára gyakorolt jótékony hatásaival.

ÉRTELMI SÉRÜLT EMBEREK ZENEI ADOTTSÁGAI

Közismert, hogy az értelmi akadályozottság egyáltalán nem egységesen érinti a fogyatékkal élő személy különböző képességeit. Ennek egyik legszembetűnőbb példáját látjuk, ha megvizsgáljuk az értelmi sérültek zenei adottságait.

1. A Down-szindrómások muzikalitása

Arról a tényről, hogy a Down-szindrómával született gyermekek gyakran az átlagnál fogékonyabbak a zenére és a ritmusra, már az 1920-as

8 K. Udvari K.: „*Psalmus humanus*” – *Hagyomány és megújulás a kodályi zenepedagógiában*, Budapest, 2002, Püski Kiadó, 67. ■ 9 Kokas K.: *Képességfejlesztés zenei neveléssel*. Budapest, 1972, Zeneműkiadó Vállalat, 16. ■ 10 Knappek, R.: Az intenzív zenei nevelés hatása a gyermekek általános és individuális fejlődésére. In: *Hang és lélek – Új utak a zene és a társadalom kapcsolatában – Zenei nevelési konferencia*. Budapest, 2002, Magyar Zenei Tanács, 22–24. ■ 11 Kodály Z.: *Visszatekintés – Összegyűjtött írások, beszédek, nyilatkozatok*. Budapest, 1974, Zeneműkiadó Vállalat, 86–87.

évektől születtek tudományos feljegyzések. *Brushfield*¹² százhetvenhét Down-szindrómás gyermek körében végzett felmérést, amelyet *Penrose*¹³ kísérletei követték, majd *Engler*¹⁴ vizsgálta meg, hogy az ép gyermekek körében tapasztaltakhoz képest a Down-szindrómás gyermekek milyen tisztán és biztonsággal tudják visszaadni a hallott zenei hangokat. A kutatások arra a meglepő következtetésre jutottak, hogy a Down-szindrómával született gyermekek muzikalitása nem csupán eléri a szindróma által nem érintett gyerekek által hozott szintet, de rendszerint meg is haladja azt.¹⁵ *Benda*¹⁶ a múlt század közepén végzett kutatásai alapján arra jutott, hogy a különbség elsősorban a ritmusokra, ritmikára való fogékonyságban nyilvánul meg, amelyet megerősítettek *Stratford* és *Ching*¹⁷ kísérletei is.

Habár mérvadó szakmai körökben senki nem vitatja azt a tényt, hogy a Down-szindrómás gyermekeknél (és néhány más szindróma esetében) a fogyatéki súlyosságától függetlenül általában igen erős zenei hajlamok figyelhetők meg, több kutató és pedagógus megjegyzi, hogy az adott csoport egyes tagjainak zenei adottságait összevetve gyakran óriási különbségekkel találkozunk. Ebből arra következtetnek, hogy a genetikai okok mellett egyéb tényezőket is figyelembe kell venni az értelmi fogyatékkal élők zenei adottságainak vizsgálata során. *Vető Anna*, az ULWILA-módszert (*leírását lásd később*) hazai körülményekre adaptáló gyógypedagógus például a veleszületett készségek kizárólagos kiemelése helyett inkább a rendezett, elfogadó családi háttérrel magyarázza a kiemelkedő zenei tehetséget a sérült emberek esetében (is).

2. A Williams-szindrómások muzikalitása

Nemcsak a Down-, de a szintén genetikai rendellenesség következtében kialakuló, és számos testi és lelki tünettel járó Williams-szindrómával születettek esetében is megfigyelhető a zene iránti erős érzék. Szemben a Down-szindrómások esetében tapasztaltakkal, akiknél a zenei hajlam elsősorban a ritmusokra, a ritmikára való fogékonyságban nyilvánul meg, a Williams-szindrómásokra sokkal inkább a dallamok, a melódiák és a harmóniák hatnak. Gyakran megessik, hogy egy Williams-szindrómás személy elsírja magát egy-egy klasszikus zenemű melankolikusabb részlete vagy néhány „szomorú” (azaz moll) akkordja hallatán, vagy éppen kacagni kezd és táncra perdül egy vidámabb, boldogságot kifejező muzsika hatására.

A nagyfokú hajlam gyakran (de nem minden esetben) társul kiváló zenei adottságokkal, s ennek köszönhetően a Williams-szindrómával született gyermekek rendszerint kifejezetten sikeresek a – főként hallás utáni – zenetanulásban.¹⁸

3. Az autisták muzikalitása

Az előbb említett két szindrómával szemben az autizmus tünetei sokkal kevésbé egységesek. A rendellenességnek több típusa létezik, de egyrészt a típusok tekintetében sem egységes az orvostudomány,¹⁹ másrészt az autista embert sokszor nehéz egyértelműen az egyik csoportba sorolni, mivel a különböző kategóriák között nem éles a határ, számtalan átmenet létezik. Egyáltalán nem egyformák az egy adott típusba sorolt személyek tünetei sem: mind a rendelle-

12 Brushfield, T.: “Mongolism”. *British Journal of Childhood Diseases*, 21, 1924, 240–258. ■ 13 Penrose, L. S.: *The Biology of Mental Defect*. London, 1933, Sidgwick and Jackson Ltd. ■ 14 Engler, M.: An Investigation into the Supposed Differences Existing Between Mongols and Other Mentally Defective Subjects with Regards to Certain Psychological Traits. In Blacketer-Simmonds, D. A.: *Journal of Mental Science*, 1953, 99, 709. ■ 15 Pickard, B. M.: *Music and Down’s Syndrome*. Dissertation, Wales, 2009, University of Wales. ■ 16 Benda, C. E.: An Investigation into the Supposed Differences Existing Between Mongols and Other Mentally Defective Subjects with Regards to Certain Psychological Traits. In Blacketer-Simmonds, D. A.: *Journal of Mental Science*, i. m. 708. ■ 17 Stratford, B. – Ching, E. Y.: “Rhythm and Time in the Perception of Down’s Syndrome Children.” *Journal of Medical Deficiency Research*, 1983, 23–38. ■ 18 Maher, B. A.: Music, the Brain, and Williams syndrome – Rare disorder offers insight into the genetic basis of cognition. *The Scientist magazin*, 2001, 38–39. ■ 19 A DSM-IV definíciója szerint az autizmusban „késés figyelhető meg a szociális interakcióban, a kommunikációs nyelvben, a szimbolikus és imaginatív játékban”. Bizonyos régebbi tipológiák a rendellenesség két típusáról beszélnek: a súlyosabb Kanner-szindrómáról és a kevésbé súlyos Asperger-szindrómáról. Ma már inkább csak autisztikus zavart, illetve Asperger-szindrómát különböztet meg az orvostudomány.

nesség megnyilvánulása, mind az adott ember képességei egészen eltérők lehetnek.

Ennek megfelelően nem igazán lehet általános érvényű kijelentést megfogalmazni az autisták zenei adottságairól. Ismert tény, hogy az autizmus sok esetben társul valamilyen, egy szűk területet érintő különleges képességgel, ezt hívják Savant-szindrómának.²⁰ A zenetörténet ismer néhány esetet, amikor a nagy valószínűséggel autista vagy autisztikus, egyúttal Savant-szindrómás zeneszerző vagy előadó speciális adottsága zenei vonatkozású volt: a valaha ismert egyik legtehetségesebb zongoraművészről, a kanadai *Glenn Gould*ról például éppúgy valószínűsíthető, hogy Savant-szindrómával élt, mint *Erik Satie* XX. századi zeneszerzőről, sőt egyes vélemények szerint *Mozart*, illetve *Beethoven* is e kategóriába sorolható.²¹ Ilyen esetek azonban mindössze kis számban ismeretek, az autista emberek teljes csoportjára vonatkozóan nem tudunk általánosan érvényes megállapításokat megfogalmazni a zenei adottság tekintetében.

4. Az ULWILA-módszer

A fent említett kutatásokhoz hasonló, de értelmi sérülteket érintő felmérést elsőként *Heinrich Ullrich* német zenepedagógus végzett frankenthali iskolájában. Bár a kutatás nem terjedt olyan mélységekig, mint a társadalom ép tagjai körében végzett jelentős vizsgálatok, eredményei mind a mai napig meghatározónak számítanak az értelmileg akadályozott személyek zene általi fejlesztésére vonatkozó kutatásokban. Munkája során ugyanarra az eredményre jutott, mint amit az ép alanyok körében vég-

zett kutatások is megmutattak: a zenét emelt óraszámú tanuló diákok a nem zenei tantárgyakban is gyorsabban fejlődnek, mint a normál órarend szerint tanuló társaik.²²

Ullrich a felmérés eredményei által ösztönözve a gyógypedagógiai iskola vezetőjeként az intézmény pedagógiai programjában a zenét tette az első helyre. Egyetemi tanárával, *Hermann-Josef Wilberttel* – *Carl Orff* XX. századi német zeneszerző ötleteit továbbgondolva – kidolgozta azt a módszert, amely később az alkotók neveinek kezdő szótagjaiból képzett ULWILA-módszer néven vált ismertté.

A módszer valóban központi helyre teszi a zenét a sérült gyermekek oktatásában: a tanulók minden reggel közös énekléssel és táncsal indítják a napot, az órarendben pedig további két zenei foglalkozás szerepel naponta, amihez még hozzáadódnak a zenekari próbák is.²³

Az eredmény nem is marad el. *Madarászné Losonczy Katalin* így számol be az intézményben tett látogatása során tapasztaltokról: „Az értelmi akadályozottság kórképei azonosak más hasonló német vagy magyar iskola diákjainak kórképeivel. Mégis az iskola légköréből és a gyermekek viselkedéséből rögtön érződik, hogy itt valami más. Szembetűnő a tanulók fegyelmezettsége. Ezt nem szigorral érik el. Ezek a gyerekek szeretnek énekelni, szeretnek zenélni. Napi harmadik zeneórájuk hírére is futnak a zenetere felé, ahol aztán türelmesen kivárik, amíg a játékban rájuk kerül a sor. Dalrepertoárjuk több száz népdal, komolyzenei és könnyűzenei műdal. Jókedvűek. Jórészt olvashatóan írnak, lassan, de érthetően olvasnak. Ügyesek, önállóak, látványosan többet tudnak, mint máshol a hasonló sérültséggel küzdő gyermekek.”²⁴

20 A közhiedelemmel ellentétben azonban az autistáknak mindössze 5-10 százalékánál fedezhető fel valamilyen különleges adottság. Újabb kutatások arra is rámutattak, hogy egyik irányba sem automatikus a kapcsolat: nem minden autista Savant-szindrómás, és nem is minden Savant-szindrómás ember autista, ugyanis előfordul, hogy a szindróma az autizmus tünetei nélkül jelenik meg. (Treffert, D.: *The Savant Syndrome: An Extraordinary Condition. A Synopsis: Past, Present, Future*, 2009, Wisconsin Medical Society, 135.) ■ 21 Fitzgerald, M.: *The Genesis of Artistic Creativity: Asperger's Syndrome and the Arts*. London, 2005, Jessica Kingsley Publishers, 58.; Attwood, T.: *Strategies for Improving the Social Integration of Children with Asperger's Syndrome*, 2010, <http://www.tonyattwood.com.au/pdfs/attwood4.pdf> ■ 22 Ullrich, H. – Vető A.: *Ulwila színeskotta – Tanári kézikönyv zeneoktatáshoz*. Budapest, 1997, Down Alapítvány, 25–27. ■ 23 Habár az ULWILA-módszer azóta világszerte ismertté és elismertté vált, ma sajnálatos módon épp Ullrich frankenthali iskolájában nem alkalmazzák. 2009 áprilisában volt szerencsém személyesen találkozni vele, ekkor mesélte, hogy amióta új vezetése van az intézmény gyógypedagógiai programjának, a zenefoglalkozások számát – más gyógypedagógiai irányelveket részesítve előnyben – drasztikusan csökkentették, és jelen keretek között már alig-alig tud valamit megvalósítani a módszer eredeti célkitűzéseiből. ■ 24 Madarászné Losonczy K.: Orff Intézet 1995. *Parlando*, 1996/2., 31–32.

Az ULWILA-módszer hét különböző területen próbálja minél közelebbi kapcsolatba hozni a sérült gyermekeket a zenével: éneklés, zenehallgatás, zenére történő színjátás, tánc, zenés improvizáció, hangszerkészítés,²⁵ valamint hangszeres zene egyaránt szerepel a tanulók programjában. Ullrich és Wilbert legjelentősebb, a módszert világszerte népszerűvé tevő újítása ez utóbbi tevékenységhez fűződik, ugyanis az említett hét gyakorlat közül a hangszeres játék az egyetlen, amely gyakorlatilag nem valósítható meg kottaolvasás nélkül. A hagyományos kotta olvasása azonban komoly intellektuális adottságokat igénylő művelet; nem remélhető, hogy ezt a készséget, amelynek elsajátítása sok esetben még a nem fogyatékkal élő gyermekek számára is leküzdhetetlen nehézségekkel jár, az értelmileg akadályozott tanuló képes lenne magáévá tenni.²⁶ Éppen ezért rendkívüli a jelentősége a megoldást hozó metódusnak, az úgynevezett színeskotta-módszernek.

5. A színeskotta-módszer

A hagyományos kottaolvasás során a következő, aránylag bonyolult műveletsort végzi el a hangszeres előadó:

- Észleli az ötvonalas rendszerben elhelyezett jelet (például „szárral rendelkező pötty a második vonalon”).
- Beazonosítja, hogy az adott jel milyen zenei hangot jelent (például „akkor tehát ez egy negyed hosszúságú g hang”).
- Visszaemlékszik, hogy az adott hangot hogyan kell megszólaltatni a hangszerén („azt a fehér billentyűt kell leütni az f és az a hang között”).

Értelmi sérülteknél – bizonyos kivételektől eltekintve – nem remélhető, hogy ezt a műveletsort olyan szinten képesek elsajátítani, amely valódi zenélést, dallamok folyamatos eljátszását tenné lehetővé.

Az ULWILA-módszer ezért olyan jelrendszert vezetett be, amely esetében nincs szükség arra, hogy a kottában látott jelet a játékos először fogalommá, majd azt ismét hanggá alakítsa át. A gyakorlatban ez annyit jelent, hogy a kottában ötvonalas kottarendszer helyett egymás mellett sorakozó színes pöttyök szerepelnek. A különböző színek különböző zenei hangokat jelentenek: a c hangot fekete pötty jelzi, a d-t barna, az e-t kék, az f-nek zöld a jele, a g-nek piros, az a-é narancssárga, a h-hoz pedig a citromsárga szín tartozik.

A hangszerek ugyanezen rendszer szerint vannak felpöttyözve: a zongora billentyűire, a xilofon hanglapjaira, a citera fogólapjára minden hanghoz fel van ragasztva a megfelelő színű körlaposcska.

Az eredmény: a játékosnak mindössze annyit kell tennie, hogy a hangszerén azt a hangot szólaltatja meg, amely ugyanolyan színnel van jelölve, mint a kottában soron következő hang. Ehhez nem kell tudnia nevén nevezni az adott hangot, de még az adott színt sem! A megfelelő hang megszólaltatásához elegendő annyi, hogy felismeri az egyforma színű pöttyöket.

Hasonlóképpen egyszerűen jelöli a színeskotta-módszer a különböző ritmusértékeket: míg az alapértelmezett negyedlet körlap jelenti a kottában, addig a fele olyan hosszú nyolcadnak félkör a jele, a két negyed hosszúságával meg egyező értékű félkottát pedig két egymáshoz érő körlap (tehát két összeolvadó negyed) jelzi. Nem jelent problémát a különböző oktávok megkülönböztetése sem. A normál hangfekvésnél egy oktávval magasabb hangokat a színes pöttyök közepében látható apró fehér pont jelzi a kottában és a hangszeren, míg a normál fekvésnél egy oktávval mélyebb hangokhoz fekete közepű színes pöttyök tartoznak. Így már három oktávot le lehet fedni ezzel az egyszerű jelrendszerrel, de ha esetleg ennyi sem volna elég, akkor lehetőség van a két fekete, illetve a két fehér ponttal kiegészített pöttyök használatára is – öt oktávra bővítve így a jelölhető ambitust.

²⁵ E foglalkozás során természetesen olyan egyszerűen elkészíthető hangszerek létrehozása a cél, mint például a csöngők, dobok, nádsípok. ■ ²⁶ Természetesen vannak kivételek: munkám során találkoztam olyan, egyébként középsúlyos értelmi sérült fiatalal, aki rendkívüli zenei tehetséggel volt megáldva, és aki számára a hagyományos ötvonalas kotta olvasása a legkevésbé sem jelentett problémát. Mindazonáltal a hasonló esetek tényleg kuriózumnak tekinthetők.

A módszer alkalmas az úgynevezett alterált (vagy kromatikus) hangok jelölésére is, mégpedig a hagyományos ötvonalas rendszerben használt *#* és *b* jelek használata nélkül: a félhangokat egyszerűen annak a két színnek az együttes szerepeltetése jelöli, amelyek között a félhang van – például a gisz hangot egy félig piros, félig narancssárga pötty jelzi a kottában és a hangszeren.

ZENEOKTATÁS A PARAFÓNIA ZENEKARBAN

A színeskotta-módszert világszerte egyre több helyen alkalmazzák sikerrel az értelmileg akadályozott emberek zeneoktatásában. Magyarországon a küldetésének a középsúlyos értelmi sérült fiatalok zenei nevelését választó A Zene Mindenkié Egyesület tanárai alkalmazták először az oktatásban, miután 1991-ben Vető Anna gyógypedagógus hazai viszonyokra adaptálta.

A Zene Mindenkié Egyesület legtehetségesebb fiataljai idővel már nemcsak egyedül zenéltek, hanem a hangszeres játék egy egészen más szintjét jelentő közös muzsikálással is megismerkedtek. 1997-ben – kezdetben Budapesti ULWILA Zenekar néven – megalakult a későbbi Parafónia Zenekar,²⁷ amely azóta a maga kategóriájában világviszonylatban is igen jelentős együttessé nőtte ki magát.²⁸

A zenekar számos sikeres – hazai és külföldi – fellépésen, televízió- és rádiófelvételen van túl, valamint több CD-t is kiadott már. Koncertezett többek között Németországban, Hollandiában, Ausztriában, Belgiumban, Lengyelországban, Észtországban, Vajdaságban, illetve Erdélyben, itthon pedig neves zenekarokkal és művészekkel – többek között a Budapesti Fesztiválzenekarral – szerepelt együtt.

Jómagam 2008 szeptemberében kerültem az együtteshez, miután egy koncertjükkel rendkí-

vül mély benyomást tettek rám, és az élménytől ösztönözve felkerestem őket azzal, hogy szívesen részt vennék a zenekar munkájában.

A Parafónia Zenekart jelenleg tizenhárom középsúlyosan értelmi sérült fiatal alkotja, életkoruk tizenhét és negyven év között van. Az együttes tagjai összesen tizennégy különböző, a színeskotta-módszerrel kompatibilis²⁹ hangszeren játszanak, többek között furulyán, metallofonon, xilofonon, akkordlanton, citerán, baszszusxilofonon, akkordciterán, basszusciterán, ritmushangszeren, tubafonon, szólóciterán, valamint speciálisan átalakított csellón. Az egyes zeneművekben gyakran szerepel énekszólam is, amelyet esetenként a zenekar összes tagja együtt énekel, máskor pedig egy-egy zenész adja elő.

Jóllehet a zenekar tagjai egyaránt középsúlyosan értelmi sérültek, különböző szindrómáktól szenvednek. Az együttesnek van néhány Down-kóros tagja, vannak köztük autisták, Williamszindrómások, néhányuk pedig nem rendelkezik pontos diagnózissal. Az oktatás során a fentiekben bemutatott ULWILA-módszert, illetve az annak talán legfontosabb elemét képező színeskotta-módszert alkalmazzák a pedagógusok, természetesen minél inkább az együttes zenészeinek igényeihez és képességeihez igazítva őket.

A zenészek oktatását – vagy talán pontosabb, ha zenei nevelésről beszélünk – a zenekar vezetője és az asszisztensek végzik. A vezető határozza meg azt a zenei és pedagógiai irányvonalat, amelyet az asszisztensekkel együtt követni igyekszik, valamint rá hárul a repertoár zeneműveinek kiválasztása, illetve zenekarra adaptálásuk, áthangszerelésük is. További fontos szerepe, hogy ő vezényli a zenekart a próbákon és a koncerteken.

Az asszisztensek a vezető munkáját segítik. Jelenleg kilencen – gyógypedagógusok, óvodape-

27 A zenekar 2003-ban vette fel a Parafónia nevet. Bár a parafónia, parafonális éneklés zenei szakszó, tényleges jelentésének nem sok köze van a zenekarhoz. A szó (parafónia, parafonális éneklés) egy középkori éneklési stílus elnevezése, a zenekar viszont sokkal inkább a szó összetevőiben rejtőző jelentések miatt választotta ezt a nevet: „para” = kicsit más, mint a többi, „fónia” = együtthangzás. ■ 28 Heinrich Ullrichnak a zenekarnál tett látogatásai során többször kifejtette, hogy habár a módszert ma már számos országban alkalmazzák, a Parafónia Zenekart egyedülálló produkciónak tartja. ■ 29 A színeskotta-módszer csak olyan hangszeres esetében működik jól, amelyeknél a színek és a hangok között kölcsönösen egyértelmű megfeleltetés állítható fel. Problémás lenne tehát a rendszer adaptálása olyan hangszerre, amelyeknél egy adott hang megszólaltatásához többféle fogás is tartozhat (például a hegedűre), vagy amelyek esetében több különböző hanghoz egyazon fogás tartozik (ilyen például majd mindegyik rézfúvós hangszer).

dagógusok, zenészek és egyetemi hallgatók – töltünk be ilyen szerepet a zenekarnál. Az asszisztensek a zenészek mellett ülnek, és segítésképpen egy mutatópálcával vezetik a játékos hangról hangra a kottában (esetleg a hangszeren), mutatván, hogy éppen hol tart a darabban. Ez – főként a betanulási szakaszban – fontos része az oktatásnak, mivel a játékosok számára nem mindig könnyű pontosan követni, hol tart a zenemű, az összhangzás miatt viszont elengedhetetlenül fontos a precíz együtt játszás.

Az asszisztensek szerepe azonban közel sem merül ki ebben. Ők segítik a zenészeket egy-egy nehezebb rész megtanulásában, s az ő feladatuk – a helyzettől függően – a fiatalok bátorítása, megnyugtatója vagy adott esetben fegyelmezése is.

Mivel a segítők között néhány hivatásos és több műkedvelő zenész is van, egy-egy zene-szám erejéig időnként a tanárok is beszállnak a muzsikálásba. Ezzel egyrészt színesebbé, változatosabbá tudják tenni a zenekari repertoárt, másrészt inspirálják a fiatalokat, valamint annak fontossága sem elhanyagolható, hogy ilyenkor zenészek és tanárok egyaránt megtapasztalhatják a közös zenélés közösségteremtő erejét.

Meghatározó jelentőségűnek tartom, hogy a zenekar döntően komolyzenét játszik. Bár elsőre talán csábító alternatívának tűnhetne, hogy a repertoár könnyen megtanulható (és nem utolsósorban nagy népszerűségnek örvendő) könnyűzenei slágerekre épüljön, az együttes tanárai mind pedagógiai, mind művészeti szempontok alapján a klasszikus zenét részesítik előnyben. A fentebb említett számos tudományos kísérlettel összhangban az a meggyőződésem, hogy az értelmi képességekre, illetve a mentálhigiénére gyakorolt jótékony hatás a különböző típusú zenék közül a kifinomult, magas művészi értékű alkotások esetében érvényesül a legjobban.

Az együttes rendszerint heti két alkalommal próbál, egy-egy foglalkozás két óra hosszú. Ehhez járul egy felzárkóztató foglalkozás heti egy alkalommal azoknak a zenészeknek, akiknek erre szükségük van, fontosabb fellépések előtt pedig többnyire beiktatunk néhány pluszórát. A rendszeres találkozások lehetőséget teremtenek arra, hogy a tanárok ne csupán a hangszeres játékhoz

szükséges készségek és ismeretek elsajátíttatására összpontosítsanak, hanem törődni tudjanak a rájuk bízott fiatalok lelkével, mentális helyzetével is. A zene és a zenélés kiváló közeget biztosít ehhez, hiszen a muzsika megnyitja a lelket, összehangolja a szíveket és bizalmat teremt.

ÉRTELMI SÉRÜLTEK ZENEI NEVELÉSÉNEK HATÁSVIZSGÁLATA

Míg a zene értelmi sérültekre gyakorolt gyógyító hatásaival, a passzív zenehallgatásra épülő zeneterápiában rejtlő lehetőségekkel jó néhány kutatás foglalkozott, addig az értelmileg akadályozottak aktív zenélésének és zenei nevelésének alig-alig van irodalma – elsősorban abból adódóan, hogy ezeket az embereket a gyógy- és zenepedagógia korábban hajlamos volt zenetanulásra teljesen alkalmatlannak gondolni. Az értelmi sérültek zenei nevelésének mentálhigiénés és egyéb hatásait vizsgálva tehát alapvetően három forrásra tudunk támaszkodni.

Az első forrást az a kisszámú publikáció jelenti, amelyet az elmúlt években értelmileg akadályozottak zenei nevelését végző zene- és gyógypedagógusok tettek közzé. Heinrich Ullrich ismételt említése mellett idesorolhatjuk az ULWILA-módszer magyarországi alkalmazásában fontos szerepet játszó *Kövics Ágnes* írásait.

Második forrásként a zene jótékony hatásait vizsgáló, írásunk korábbi fejezeteiben már áttekintett szakirodalmat használhatjuk. Az ott számba vett publikációkra építve láttuk, hogy a zenével foglalkozás – legyen szó aktív zenélésről vagy passzív zenehallgatásról – jelentősen és pozitívan befolyásolja a lelket, illetve az intellektust, de még a fizikai teljesítőképességet is. Habár gyakorlatilag valamennyi megemlített kutatást és kísérletet az ép társadalom körében végezték, nincs okunk azt feltételezni, hogy a megismert hatások az értelmi sérült emberek esetében ne érvényesülnének, hiszen – ahogy láttuk – az értelmi akadályozottság a zenei képességeket nem hogy nem befolyásolja negatívan, de sok esetben még kiemelkedő muzikális adottságokkal is együtt jár.

Az értelmi sérültek zenei nevelésének mentálhigiénés és egyéb hatásait vizsgálva harma-

dik forrásként azokat a tapasztalatokat igyekszem figyelembe venni, amelyeket az elmúlt két és fél év folyamán ilyen jellegű tevékenységem során szereztem. A Parafónia Zenekarban végzett munkámnak köszönhetően lehetőséget kaptam arra, hogy a gyakorlatban is láthassam, hogyan „dolgozik” a zene ezekben az emberekben, s így immáron több éves távlatban megfigyelhettem a zenével foglalkozás, illetve a közös zenélés hosszú távú hatásait az értelmi sérültek esetében.

A zenei nevelés értelmi sérültekre gyakorolt mentálhigiénés hatásainak vizsgálata kapcsán felvetődik a kérdés, hogy pontosan mely hatások tekinthetők mentálhigiénésnek, és melyek azok, amelyek – lehetnek bár teljesen jótékonyak – nem ebbe a kategóriába sorolandók. Látuk ugyanis, hogy a zene, a zenélés, illetve a zenei nevelés hozzáadéka egészen széles területen nyilvánulnak meg, eredményei között a lélekre, a kognitív képességekre vagy éppen a személyiségfejlődésre ható elemek éppúgy megtalálhatók, mint a fizikai teljesítőképességet pozitívan befolyásolók.

„A lelki egészség pozitív életérzéssel járó belső folyamatgyensúly és ebből következő viselkedés, amely jelentősen hozzájárul az egyén belső stabilitásának biztosításához. [...] A lelki egészséget működtető és fenntartó elemek személyiségfaktorokból (kognitív és emocionális tartalmak), környezeti és érzékelhető környezeten túli (például materiális, kulturális, szociális, transzcendens) tényezőkből tevődnek össze” – mondja ki *Tomcsányi Teodóra* definíciója.³⁰

Ezzel a meghatározással egyetértésben úgy gondolom, az elemezni kívánt hatások közül nem csupán azoknak van mentálhigiénés jelentőségük, amelyek egészen közvetlen módon hatnak a lélekre, hanem azoknak is, amelyek a lelki egészség más összetevői – például a kogni-

tív tartalmak vagy éppen a környezeti elemek – szempontjából fontosak. Meggyőződésem, hogy minden olyan tényező, amely hozzájárul az egyén képességeinek minél teljesebb kibontakoztatásához, nagy fontosságú a lelki egészség szempontjából, és ebből adódóan mentálhigiénés jelentőségű.

A Parafónia Zenekarnál folytatott tevékenységem során közvetlen közelről tapasztalhattam meg a zenei nevelés jótékony hatásait értelmileg akadályozott fiatalokra. Zenészeinkkel hétről hétre, heti több alkalommal találkoztam, illetve szüleikkel, hozzátartozóikkal rendszeresen beszélgetve némi rálátásom adódott sérülteink személyiségfejlődésére, lelki egészségük alakulására a zene hatása nyomán. Az eredményeket áttekintve számos pozitív folyamatról tudnék beszámolni pusztán az ily módon megtapasztaltak alapján is, fontosnak tartottam azonban, hogy tanulmányom ne csupán a személyes meglátásokra, hanem azok mellett egzaktabb, mérhetőbb adatokra is épüljön. E célból vezérelve készítettem egy felmérést³¹ a zenét tanuló értelmi sérült fiatalok szüleinek, hozzátartozóinak körében.

Az anonim jellegű adatgyűjtést kérdőív segítségével végeztem el a Parafónia Zenekarban, illetve A Zene Mindenkié Egyesület szervezésében zenét tanuló értelmi sérült fiatalok szüleinek³² és hozzátartozóinak körében. A felmérés során tizenkilenc kitöltött kérdőívet kaptam vissza. A kérdőívek – a statisztikai adatok felvételéhez szükséges pontokon túl – tizenöt kérdésben vizsgálták a szülő arra vonatkozó meglátásait, hogy a zenei nevelés milyen téren hatott értelmileg akadályozott gyermekére. A kérdésekhez feleletválasztós értékelés tartozott, emellett a válaszadók megjegyzést is fűzhetek a témákhoz. Az eredmények objektívítása érdekében természetesen őszinte vála-

30 Tomcsányi T.: A lelki egészség és mentálhigiéné fogalmi kérdéseinek összefüggései és praxisa. In uő (szerk.): *Mentálhigiénés képzés a Semmelweis Egyetemen – Egy sokoldalú, tudományos program elmélete, gyakorlata és eredményessége*. Budapest, 2002, Animula Kiadó, 8–9. ■ 31 Szándékosan a „felmérés”, és nem a „kutatás” szót használok, mivel az adatgyűjtés módszertana, illetve a megvizsgált minta nagysága alapján nem biztos, hogy egy tudományos kutatás összes kritériumának megfelelné a végeredmény, ezzel együtt az adatgyűjtést igyekeztem az objektívítás nagyfokú szem előtt tartásával, megfelelő nagyságú mintán, valamint minél jobb színvonalon végezni. ■ 32 Egy mentálhigiénés hatásokról szóló felmérés során alapesetben autentikusabb eredményekkel kecsegtetne, ha közvetlenül az érintettek körében végeznénk az adatgyűjtést, központosítottan azonban erre nyilvánvaló okokból nincs lehetőség, így az őket valószínűleg legjobban ismerő, velük legtöbb időt töltő hozzátartozóik körében végeztem el a kérdőívezést.

szokra volt szükségem, ezért a kérdőívekhez kísérőlevelet csatoltam, melyben kiemeltem: nincsenek jó és rossz válaszok, valamint hogy a felmérés szempontjából egyik válasz sem kívánatosabb a másiknál.

ÉRTELMI SÉRÜLTEK ZENEI NEVELÉSÉNEK MENTÁLHIGIÉNÉS HATÁSAI

1. Beszédfejlődés, kommunikációs készség

Az értelmi sérültek körében gyakran figyelhető meg elmaradás a beszédfejlődés területén. Számos zene- és gyógypedagógus egyetért abban, hogy a zenei nevelés jó hatással lehet a beszédfejlődésre. Elképzelésük szerint ez három különböző módon is érvényesül:

- A beszéd-készség alakulásában alapvető jelentőségű a megfelelő légzés, amihez pedig elengedhetetlen a helyes testtartás. Az értelmileg akadályozottak többségének azonban az átlagosnál gyengébben fejlett az izomzata, ezért esetükben kiemelten fontos a helyes testtartásra szoktatás. A hangszeres játék során – ahol a testtartásra egyébként is figyelmet kell fordítani – erre lehetőség nyílik.
- Az éneklés, illetve a fúvós hangszereken való játék segíti a helyes légzés kialakulását, növeli a vitálkapacitást, fejleszti a levegővel való gazdálkodás képességét, ügyesíti az ajak- és nyelvmozgásokat, így pontosabbá válik az artikuláció.
- A zenei foglalkozások során megtanult dalok szövege, illetve értelmezésük által bővíthet az aktív szókincs.³³

Megjegyzendő, hogy a zenetanulás beszédfejlődésre gyakorolt hatása természetesen a beszédtanulás szakaszában a legmeghatározóbb, de a későbbi életfázisok folyamán is van jelentősége.

A kommunikációs készség javulása sem elhanyagolható. Adatgyűjtésem során a válaszadók 58 százaléka számolt be arról, hogy a zenetanu-

lás „nagyon nagy” vagy „jelentős” hatással volt sérült hozzátartozója kommunikációs készségére, néhányan pedig a szabadszöveges visszajelzésben is hangsúlyozták a kommunikációs készség ugrásszerű fejlődését. Megítélésem szerint az okok között a zenének a korábbi fejezetek során említett, a kognitív képességekre vonatkozó hatásai mellett meghatározó szerepe lehet annak is, hogy a zenekart alkotó elfogadó közösségben a sérültek fokozatosan megnyílnak, egyre többet és egyre szabadabban kommunikálnak, ezáltal is teret engedve kommunikációs készségeik kibontakoztatásának.

2. A környezet megismerése, a világgép tágulása

„A zenei élmény sajátos eszköz a környezet jobb megismeréséhez. A zörej és zenei hang felfogása pontos, differenciált megfigyelésre szoktat és ismeretbővítést jelent” – írja *Forrai Katalin*.³⁴ De legalább ennyire meghatározónak tartom, hogy a megtanult zeneművek, az énekelt dalok szövegei vagy akár a használt hangszerek kapcsán számtalan olyan téma kerül elő a foglalkozásokon, amelyekkel a fogyatékkal élő fiatalok egyébként nagy valószínűséggel nem találkozhatnak. A képzés során a zenepedagógusok hangsúlyt fektetnek arra, hogy a konkrét zenei, zenetörténeti ismereteken túl számos további tudnivalóval is gazdagodjanak a rájuk bízott fiatalok. Erre kitűnő lehetőség nyílik például távoli népek zenéjének megismerése kapcsán.

A zenekarral történő utazásokról, a hazai és külföldi koncertekről is elmondható, hogy nagymértékben hozzájárulnak a zenészek világlátásához, világgépük tágításához. Az adatgyűjtés során több szülő kiemelte, hogy gyermeküknek az utazások és a koncertek kapcsán rengeteg új élmény befogadására nyílik lehetősége, továbbá hangsúlyozták annak jelentőségét, hogy ezen alkalmak során számos új – sérült és ép – ember megismerésére adódik mód.

További pozitív hatás, hogy a zenélés, zenetanulás kapcsán e fiatalok érdeklődése más, zené-

33 Kövics Á.: Az ULWILA-módszer elemeinek alkalmazása értelmileg akadályozott óvodásoknál. *Fejlesztő Pedagógia*, 2001/2., 42–46. ■ 34 Forrai K.: *Ének az óvodában*. Budapest, 1993, Editio Musica.

vel nem kapcsolatos dolgok irányába is erősödik. A felmérés során a hozzátartozók 48 százaléka úgy találta, hogy „jelentős” vagy „nagyon nagy” mértékben tapasztalta a zene ilyen irányú hatását sérült rokona esetében.

3. Kognitív képességek javulása

Tevékenységem során szerzett tapasztalataim, illetve a zenekarban nálam régebb óta dolgozó kollégáim beszámolóí alapján egyértelműnek tűnik, hogy a zene, a zenetanulás és a zenekari együtt játszás néhány éves távlatban számos kognitív területen érvényesíti pozitív hatását. Jó néhány zenészünknek jelentősen növekedett a figyelme és a koncentrációs készsége a foglalkozások hatására, néhányuk kezdetben legfeljebb 15-20 percig volt képes a zenélésre összpontosítani, ma pedig már a kétórás próbákon való figyelmeztetést, odafigyelő részvétel sem jelent számukra problémát.

Habár a korábban említett kísérleteket az ép társadalom körében végezték, az e kutatások eredményeiből ismert, az intellektusra vonatkozó pozitív hatások a sérült emberek esetében szintén érvényesülni látszanak. Saját adatgyűjtésem során a válaszadók 79 százaléka értékelte úgy, hogy a zenélés, illetve a zenetanulás „nagyon nagy” vagy „jelentős” hatással van gyermeke/hozzátartozója intellektuális képességeire, valamint a szabadszöveges válaszokban is többen beszámoltak a koncentráció, illetve a figyelem javulásáról. Volt olyan válaszadó, aki gyermeke matematikai eredményeinek ugrásszerű növekedéséről írt, de a muzsikuskok emlékezőkészsége is javul, mivel a megtanult zene-műveket nemegyszer kotta nélkül játsszák, a dalokat emlékezetből éneklük.

4. A mozgásos és finommotoros képesség javulása

Mind saját tapasztalataim, mind más, értelmileg akadályozottak zeneoktatását végző zenepedagógusok meglátása szerint a ritmus- és dallamhangszerek megszólaltatása fejleszti a két kéz összehangolt mozgását, az ujjak finommozgását és összjátékát. Ezzel cseng össze annak a

szülőnek a meglátása, aki az adatgyűjtés során a következőket fejtette ki: „A zongorázás a két agyfélteke egy szintre hozásában jelent sokat, mivel ott mindkét kéz aktív szerepet vállal. Ez visszahat a mozgására, és megmutatkozik egyéb feladatok végrehajtásában is.” A finommotoros képességek javulása nyilvánvalóan jelentős könnyebbiséget ad a fogyatékkal élő embernek a mindennapi tevékenységek során.

5. Szociális és közösségi hatások, közösségi élmény

A zenei nevelés egyik legjelentősebb pozitív hozadékának a közös zenélés lehetőségét látom. Az értelmileg akadályozott fiatalok esetében sajnos gyakori, hogy az iskola elvégzése után a családon (rosszabb esetben az intézeten) kívül gyakorlatilag semmilyen szociális egységhez nem kapcsolódnak, hiszen az esetek jelentős részében nincs munkahelyük és kollégáik, nincs baráti társaságuk, nem tartoznak semmilyen közösséghez, csoporthoz vagy bármilyen szerveződéshez.

A közösséghez tartozás és a szociális kapcsolatok megléte alapvető jelentőségű az egyén lelki egészségének szempontjából. A közös zenélés, a zenekari játék lehetőséget ad arra, hogy az értelmileg akadályozott fiatal is megtapasztalhassa a valahova tartozás élményét, a közösségben mint szociális egységben létezését, illetve megtanuljon csoportban is viszonyulni másokhoz.

Külön szerencsésnek tartom, hogy az értelmileg akadályozott és az ép emberek – a zenészek és tanáraik – együtt alkotnak közösséget, így a sérülteknek mind az egymáshoz, mind a társadalom ép tagjaihoz való kapcsolódásra lehetőségük nyílik. Ez utóbbira egy szegregált csoportban nyilván nem lenne mód.

Egy szülő így fogalmazta meg a közösség jelentőségét: „Lényegesnek tartom, hogy nem önmagában a zenetanulás, hanem a közös zenélés az, ami neki igazán élményt jelent.” Más szülő azt emelte ki, hogy gyermeke jóval nyitottabbá vált kortársai problémái iránt, megint más arról számolt be, hogy fogyatékkal élő hozzátartozójának konfliktuskezelő képessége is jó irányba változott.

A közös zenélés, illetve a próbák jelentette rendszeres közös munka egyértelműen nyitottabbá, szociálisabbá teszi e fiatalokat. Nagy öröm látni, ahogy egyik-másik, kezdetben gyakorlatilag bármiféle szociális interakciót elutasító autistánk (vagy más fogyatékkal élő fiatalunk) az idő előrehaladtával fokozatosan feloldódik, ki nyílik és a közösség szerves tagjává válik.

A zenekar mint közösség szerepét a felmérésben megkérdezett szülők is hasonlóképpen látják: 89 százalékuk találta azt „nagyon fontosnak” vagy „elégge fontosnak”, de még a maradék 11 százalék is a „mérsékelten fontos” opciót választotta az egyébként az „egészen kicsit fontos”, illetve az „egyáltalán nem fontos” válaszlehetőségeket is tartalmazó listáról.

Hasonlóan nagy arányban számolnak be a szülők és hozzátartozók a sérült fiatal nyitottabbá válásáról. A szabadszöveges megjegyzésekben többen említik a nyitottságot és a szociabilitást mint a közösségi zenélés pozitív hozadékát, de ezt tükrözik a feleletválasztós kérdések alapján kapott eredmények is: az adatlapot kitöltők 47 százaléka szerint „nagyon nagy hatással”, további 21 százalékuk szerint pedig „jelentős hatással” volt a zenetanulás az értelmileg akadályozott hozzátartozó nyitottságára mások felé.

6. Sikerélmény, elismerések

Az egyén lelki egészségének szempontjából alapvető fontosságú, hogy erőfeszítéseit, fázisait időnként sikerélmény kövesse. A fogyatékkal élő ember életében ennek megvalósulása azonban sokkal kevésbé evidens, mint az ép társadalom tagjainak körében. Az értelmi sérült ember nap mint nap azzal találkozik az élet számos területén, hogy ügyetlenebb, gyengébb képességű, mint mások, erőfeszítései nem vezetnek az ép társadalom által is értékelt sikerekhez, eredményekhez.

A zenetanulás, különösen a zenei együttesben való játék megteremti annak lehetőségét, hogy az értelmileg akadályozott ember erőfeszítéseit, befektetett munkáját valódi, az ép társadalom elismerésében is megnyilvánuló siker koronázza. A Parafónia Zenekarnál végzett tevékenységem legszebb, leghálásabb momentumai

közé tartoznak azok a pillanatok, amikor egy-egy sikeres fellépés után látom zenészeink arcán az örömet, a büszkeséget, a kapott elismerés keltette hálát. Szüleikkel folytatott beszélgetéseink során számos alkalommal szóba került, milyen nagy dologként élik meg ezek a fiatalok, hogy van egy olyan tevékenység az életükben, amelyben ők az ügyesebbek, mint ép testvérük, egy olyan tevékenység, amelyért őket tapsolják meg, amellyel ők szerepelnek az újságban és a televízióban, amellyel ők utaznak külföldre, stb.

A koncertek, fellépések alkalmával tehát hozzájutnak az ép társadalom felől érkező őszinte elismeréshez is, ahhoz, amelyben gyakorta oly nagy hiányt szenvednek. Ezzel együtt a sikerélmény egyáltalán nem korlátozódik a szereplésekre: a zeneórák, próbák során is részesülnek benne. A zenetanulás során ugyanis folyamatosan szembekerülnek olyan kihívásokkal, amelyek egyfelől valódi erőfeszítéseket kívánnak részükről, másrészt viszont nem jelentenek megoldhatatlan feladatot számukra. A jól végzett munkát a tanárok felől érkező visszajelzések – dicséretetek és megerősítések – követik, az elismerés pedig fejleszti önbizalmukat, önmaguk értékességének tudatát.

Egyértelműen így látják ezt a szülők, hozzátartozók is. A válaszadók 68 százaléka szerint „nagyon nagy mértékben”, 32 százalékuk szerint pedig „jelentős mértékben” nyújt sikerélményt értelmileg akadályozott hozzátartozójuknak a zenetanulás, illetve a zenekarban való játék, a másik három opciót – „mérsékelten”, „egészen kis mértékben”, illetve „egyáltalán nem” – senki nem választotta.

7. Önbizalom, magabiztosság

Részint a sikerélmények, a külső megerősítések és elismerések hozadékaként, részint az erőfeszítéseik, befektetett munkájuk hozta gyümölcsök láttán (vagy inkább hallatán), és nem utolsósorban talán a zenének a lélekre közvetlenül gyakorolt jótékony hatásából adódóan sérültjeink önbizalma jelentősen megnő, s ennek köszönhetően nemcsak a zenei foglalkozások során, de mindennapjaikban is magabiztosabbá válnak. Tapasztalataim mellett ezt támasztják

alá a szülőktől kapott válaszok is, amelyek szerint „a zenélés növelte a gyermek önbizalmát”, illetve amelyek rámutatnak, hogy a gyermek a zenetanulás során „magabiztossá vált, fontosnak érzi magát”. Az önbizalom növekedésének egyéb pozitív eredményei is vannak: „Megtanult dönteni abban, hogy kinek a szava fontos”, illetve „jóval bátrabbá vált az otthoni és a szabadidős tevékenységekben is”. Az önbizalom növekedésével párhuzamosan jelentősen változik az adott személy önmagáról alkotott képe, erősödik saját értékességébe vetett hite, ennek pedig kimagasló jelentősége van az egyén mentálhigiéniéje szempontjából.

A kérdőívre kapott válaszokból kiderül, hogy a szülők 59 százaléka szerint „nagyon nagy hatással” vagy „jelentős hatással” van fogyatékkal élő gyermekük önbizalmára a zenekarban való játék, és ugyanilyen arányban találják úgy, hogy önmagáról alkotott képére „nagyon nagy” vagy „jelentős” hatást gyakorol a zenekari zenélés, illetve az együttesben betöltött szerep.

8. Rendszeresség, életvitel, kötelességtudat, célok

A zenei nevelés lelki egészségre gyakorolt befolyásának vizsgálata során a jelentős tényezők között említhetjük a rendszerezettségre, fegyelmezettségre szoktatást is. A közös muzsikálás, a zenekarban vagy kamaracsoportban való játék a műfaj lényegénél fogva nagyfokú precizitást igényel minden szereplő részéről, de még a szólózás esetében is elengedhetetlen a pontosság.

Ahogy kicsiben – a közös játék során – pontosra nevel az együtt zenélés, ugyanúgy nagyban is hasonló következményeket hoz magával. A próbák és a fellépések esetében alapkövetelmény a pontos érkezés, a zenésznek fejben kell tartania, hogy a koncerten melyik szereplőruhában kell megjelennie, de ugyanígy nem szabad elfelejtenie, hogy melyik hangszert vagy adott esetben melyik kottát kell magával hoznia, s ügyelnie kell a rendkívüli próbák időpontjára is, stb.

Saját tapasztalataim alapján is feltűnőnek tartom, ahogy rendezettebbé, összeszedettebbé

válnak a zenekarban játszó sérültek, de a szülők visszajelzéseiben is megjelenik ez a téma. Álláspontjuk szerint a zenekari játék „fontos tényező a rendszerességre való nevelésben”, hozzájárul ahhoz, hogy a fogyatékkal élő fiatal „a kapott, elintézendő feladatokat számon tartsa és elvégezze”, beszámolnak arról, hogy gyermekük életében „a hibák kijavításának igénye, a tökéletességre való törekvés a zenetanulás követelményeként jelent meg”, illetve megemlítik, hogy fiuk „feladat- és kötelességtudata jelentősen javult” a zenei nevelés hozományaként.

Meglátásom szerint további pozitív hozadék, hogy a zenekari játék, különösen a fellépések, illetve a repertoár új elemeinek megtanulása alkalmas arra, hogy időről időre kitűzött célként jelenhessen meg e fiatalok életében. Egy-egy fontosabb fellépést vagy utazást rendszerint már hetekkel, hónapokkal az esemény előtt nagy várakozás övez, a sikerebb szerepléseket pedig sokáig emlegetik utólag.

Ezt támasztják alá a felmérés két idevonatkozó kérdésére kapott válaszok is: a szülők és hozzátartozók kiugróan magas hányada, 89 százaléka találja úgy, hogy a zenélés, illetve a zenekari játék „nagyon nagy fontosságú” az általuk nevelt sérült fiatal életében, és a megkérdezettek 100 százalékának az a véleménye, hogy azt neveltjük „nagyon fontos” vagy „fontos” feladatnak tekinti.

9. Harmonikus személyiségfejlődés, lelki hatások

Írásunk elején a legfontosabb vonatkozó tudományos feljegyzéseket áttekintve megállapítottuk, hogy a zene igen nagy mértékben képes hatni a lélekre, és elősegíti a harmonikus személyiségfejlődést. A már említett ógörög, bibliai, új- és legújabb kori feljegyzések mellett hivatkozhatunk Kodály álláspontjára is: „Az ének felszabadít, bátorít, gátlásokból, félnépségből kigyógyít, koncentrálni, testi-lelki diszpozíciót javít; munkára kedvet csinál, alkalmasabbá tesz, figyelemre, fegyelemre szoktat. Egész embert mozgat, nemcsak egy részét. Fejleszti a közösségi érzést.”³⁵

³⁵ Kodály Z.: *Visszatekintés*, i. m.

Ahogy korábban említettük, gyakorlatilag valamennyi hivatkozott tudományos és pedagógiai eredmény az ép társadalom körében végzett kutatásokon és megfigyelésen alapszik, és bár egyelőre alig-alig léteznek kifejezetten az értelmileg akadályozottakra vonatkozó hasonló jellegű feljegyzések, jelenlegi ismereteink szerint nincs okunk azt feltételezni, hogy ugyanezen hatások ne érvényesülnének az ő esetükben is, különös tekintettel arra, hogy – ahogy azt láttuk – az értelmi akadályozottság az esetek döntő részében nem vagy éppen pozitívan befolyásolja a zenei hajlamot.

A fentiek alapján meggyőződésem, hogy a zenei nevelés, illetve a zenével való rendszeres kapcsolat az értelmi sérültek esetében is nagymértékben hozzájárul a lelki harmóniához, és szerepet játszik a kiegyensúlyozott személyiségfejlődésben. Ezt támasztják alá az adatgyűjtés során kapott szülői visszajelzések is: 89 százalékuk úgy látja, hogy gyermekük általánosan jellemző kedélyállapotára „nagyon nagy” vagy „jelentős” hatással volt a zenével való kapcsolat az évek folyamán. Érdeemes megjegyezni, hogy a rövid távú, egy-egy próba vagy koncert által kiváltott befolyásról jóval kevesebben gondolják ugyanezt. A szabadszöveges visszajelzésekben említettek szerint a zenélés „felszabadultabbá tette” a fiatalokat, míg mások arról írnak, hogy „figyelmesebb, türelmesebb, kezelhetőbb” lett a gyermekük.

10. A hozzátartozókra vonatkozó hatások

Az értelmi sérültek zenei nevelésének mentálhigiénés vonatkozásait vizsgálva nem kizárólag a fogyatékkal élő személyekre vonatkozó hatásokról számolhatunk be, hanem megemlíthetjük a hozzátartozóiknál jelentkező eredményeket is.

A Parafónia Zenekamál folytatott tevékenységem során aránylag gyakran nyílt módomban a szülőkkel való beszélgetésre. Az általuk elmondottak alapján úgy látom, az ő lelki harmóniájukhoz is sokat hozzátesz, hogy fogyatékkal élő gyermekük olyan tevékenységet végez, amely vitathatatlanul értékes – akár az ép társadalom szemében is. A fellépéseket követő siker örö-

mel és büszkeséggel tölti el a szülőt is, megtapasztalhatja, hogy gyermeke őszinte elismerésben részesül az ép társadalom részéről. A környezettől érkező oly gyakori negatív reakciók helyett ilyenkor gyermekével együtt ő is elismerést és egyéb pozitív megnyilvánulásokat kap, az örömben és a sikerben ő is osztozik. Tapasztalataimra alapozva úgy vélem, a gyermek zenei tevékenységének kétségbevonhatatlan értékesége, a sikerek és a kívülről érkező megerősítések hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a szülő megnyugtató választ kapjon néhány, az emberi lélekben a sérült gyermek kapcsán oly könnyen felmerülő miéltre.

A szülők, hozzátartozók mentálhigiénéjére vonatkozóan további pozitív hozadékot jelent számos olyan eredmény, amelyet gyermekeik esetében említettünk, hiszen nyilvánvaló, hogy az adott fiatal önállóbbá, könnyebben kezelhetővé, kiegyensúlyozottabbá, jobban kommunikálhatóvá, figyelmesebbé válása szülei életében is jótékony változást jelent.

ÖSSZEGZÉS

Az értelmileg akadályozottak zenei nevelése – közvetve vagy közvetlenül – számos szempontból jótékonyan hat az érintett személyek lelki egészségére. A pozitív hozadékok egy részére az ép társadalom körében végzett, a zene lelki, fiziológiás és egyéb hatásait vizsgáló kutatások alapján következtethetünk, míg más eredményeket az elmúlt egy-két évtizedben értelmi sérülteknek zenét tanító gyógy- és zenepedagógusok feljegyzéseiből ismerhetünk meg. Mindezek összhangban vannak azokkal a saját tapasztalataimmal, amelyeket az utóbbi két évben a Parafónia Zenekarban zenei aszisztensként végzett tevékenységem során gyűjtöttem, és amelyeket megerősítenek az értelmi fogyatékkal élő zenészeink szülei, illetve hozzátartozói körében végzett felmérésem eredményei is.

Tekintve véve az ULWILA-módszer hatékonyságát, az értelmi sérültek – különösen a Down- és a Williams-szindrómával élő emberek – muzikalitását, valamint a zene általános érvényű és speciális jótékony hatásait, megállapít-

ható, hogy az értelmileg akadályozott fiatalok zenei nevelése számos mentálhigiénés eredményt ígér.

Kodály szerint „aki zenével indul az életbe, bearanyozza minden későbbi tevékenységét, az életnek olyan kincsét veszi magához, amely átsegíti sok bajon. A zene tápláló, vigasztaló elixír, és az élet szépségét s ami benne érték, azt mind meghatványozza.”³⁶

És valóban: a zenével való foglalkozás során ezek a fiatalok kiegyensúlyozottabbá válnak, felszabadultabbak és bátrabbak lesznek, nő az önbizalmuk, célokhoz és sikerélményhez jutnak. Kitágul a világvéjük, új ismereteket szereznek, nyitottabbak és szociálisabbak lesznek. A zene közelebb viszi őket a lelki harmóniához, s pozitívan járul hozzá személyiségfejlődésükhöz.