

Gyászfeldolgozás

A gyógyító zene

Olyan korban élünk, amikor igyekszünk elkerülni a halál gondolatát, tabuként kezeljük azt. Pedig a halál, az örök ember, örök problémája. A halállal való szembesülés az élet elkerülhetetlen velejárója.

Életünk folyamán, mindannyiunkat érnek veszteségek, és ezek nem csupán halálesetekhez köthető folyamatok. Olyan életesemények, melyek hatására előző életszakaszunk visszavonhatatlanul lezárul. Veszteséget élünk meg és gyászolunk akkor is, ha elveszítjük a munkahelyünket, ha elválunk, elköltözünk, vagy akár az életünk pozitív változásai után is, mivel lezárul egy előző életszakasz. Ezek elgyászolása során ellentmondásos érzések kavarnak bennünk, egyszerre lehetünk szomorúak és felszabadultak, boldogok és elkeseredettek. Ezt az érzelmi folyamatot mindannyian másként éljük meg, de célunk közös, a testi és lelki egészség visszanyerése és megőrzése, a terápia, a fejlesztés és művészetek eszközeivel. A gyász feldolgozása az élet újraszervezését jelenti. A gyász valójában akkor tekinthető feldolgozottnak, ha a gyászoló képessé válik arra, hogy életét folytatni tudja, visszatér a világ iránti, korábban elvesztett nyitottság, újra képes tervekhez szólni, és ezeket megvalósítani. A gyásznak lélektanilag több szakasza van:

- Sokk reakció, kétségbeesés, harag
- Apátia- külvilág és korábbi tevékenységek iránti érdeklődés elvesztése, depresszió
- Elfogadás, feldolgozás, tudatos emlékezés

Ezt a gyászfeldolgozó folyamatot végigjárhatjuk egyénileg, vagy szakmai segítséggel, különböző, személyre szabott terápiás módszerekkel.

A muzsika áldásos hatását már az ókorban is ismerték és alkalmazták, és annak ellenére, hogy nem sikerült minden tekintetben tudományos módszerekkel igazolni, a mai napig része a pszichés gyógyításnak. Mi mindenben lehet segítségünkre a zene? A zene erejéből való merítés, segítség a test gyógyításához, az elme erősítéséhez és az alkotó lélek felszabadításához. A szavak előtti világra emlékeztet, az anyaméh biztonságát idézi fel, egybeolvadást, folytonosságot, élményt, nyugalmat tud adni a zene. Hat a légzésre, a vérnyomásra, az immunrendszerre, a hangulatra, a lelki egészségre. A legalább 30 perces zavartalan zenehallgatás kimutathatóan csökkenti a szervezetben a stressz hormonok szintjét, növeli az immunrendszert serkentő hírvivő anyagok mennyiségét, és serkenti a Dopamin nevű, ingerületátvivő anyag termelését, amely többek között az örömeztetés kiváltásában játszik szerepet. A gyászfeldolgozási folyamatot nagyban segítheti, egy megfelelően alkalmazott zeneterápia, mely egy kreatív, emberi és zenei értelemben egyaránt rendkívül finom, ráhangolódo odafigyelést kíván. Ez az egymásra hangolódo, a közös zenei folyamatokba való bevonódo a veszteségekbeől a megújulás felé nyitja ki a gyógyulásra vágyó ember perspektíváit.

A terápia folyamán sokakat megérint Johann Sebastian Bach, vagy Wolfgang Amadeus Mozart zenéje, de a késő romantika zeneszerzői között is találunk egy olyan szerzőt, akinek szellemi útja és zenéje egészen kivételes és egyedülálló a zenetörténetben. Ezt a zeneszerzőt Gustav Mahlernek hívták.

„Mahler zenéjének legfeltűnőbb és legigényesebb vonása véleményem szerint - írja Marina Mahler- az a képessége, hogy közeli kapcsolatba hoz a túlvilági élettel. Sokszor beutazta élet és halál határvidékét. A zenéjén keresztül járt odaát, és amikor visszatért az életbe, úgy tűnik, mintha még mindig odaát volna, és onnan nézne vissza fájdalmas szomorúsággal, gyengéd nosztalgiával, az átélt örömök és szenvedések vad emlékeivel, mélységesen megértve, hogy mi is az élet. Mintha örökké búcsúzna. Az összes szélsőségek benne vannak. Számunkra, - helyettünk – élte át őket. Ezért ad teljes élményt. Zenéjével velünk utazik a szakadékon át, a félelmeken keresztül a halál közelségébe, és vele utazván, óriási hálaérzet kerít hatalmába. Mintha a saját sötétségünkbe vezető utat világítaná meg egy pillanatra. És hirtelen visszaemlékezünk arra, amit el szoktunk felejteni.”

Mahler életművének egyik csodálatos esszenciája az 1901-1904 között komponált Gyermekgyászdalok című dalciklus.

A gyermekét gyászoló szülő alakja különösen megindító. A halott gyermekét sirató apa alakja még a romantikában is csak elvétve bukkan fel. Ezért is megdöbbentő a költő Friedrich Rückert (1788-1866) Gyermekgyászdalok című versciklusának monumentalitása: a költő 428 versben búcsúzott el néhány hét különbséggel elhunyt kislányától és kisfiától. Az a Mahler, aki már 6 évesen gyászindulóval vezette be az általa komponált Polkát, és akinek életművében alig találni olyan kompozíciót, amelyet ne legyintett volna meg a halál szele, gazdag ihletforrást talált Rückert versciklusában. Öt dalt zenésített meg közülük.

Mahler gyermekkorában, szülei több gyermeküket is eltemették, a gyermekhalálozás abban az időben elég gyakori volt. Köztük volt a zeneszerző 13 éves öccse, aki különösen közel állt hozzá. A Gyermekgyászdalok komponálása közben, -mint azt később barátjának meg is írta- gyakran képzelte magát gyászoló apja helyzetébe.

Ezek a művek tehát, gyermekkori emlékek, traumák feldolgozásai. A zeneszerző szembenézett a gyász emlékével, és már érett művészként legyőzte azt. A negyedik dal reménységéből a viszontlátásban való hit sugárzik, minden érzelmi konfliktus feloldódik a túlvilág reményében.

Két évvel a Dalciklus 1905-ös bécsi bemutatója után, Mahlert egy borzalmas tragédia éri, torokgyíkban, saját elsőszülött kislányát veszíti el. Ekkor így ír:” Amikor valóban elveszítettem a lányomat, nem tudtam volna többé megírni ezeket a dalokat.”

Mahler nagysága talán éppen ebben áll, meg tudja cáfolni önmagát, mert tudja, hogy bizonyosságot csak nehéz küzdelem árán lehet szerezni, és néha rögtön el is veszítjük azt.

„Azt tanítja nekünk –írja Henry de la Grange – hogy az emberiség örök bizonytalansága nemcsak arról szól, mit hoz a holnap, hanem az élet misztériumáról, a sorsról, az ember szerepéről a teremtésben. Mahler zenéje a szenvedésről beszél nekünk, mert a szenvedés az

élet szerves része, és beszél a halálról is, mert csak a halál tudata teszi valódivá az élet dolgait, és ad nekik valódi értéket. Elhozza nekünk azokat a vigaszt nyújtó válaszokat is, amelyek Mahler erős hite szerint csakis valahonnan a szemhatáron túlról érkehetnek.

Mindnyájan magunkra ismerhetünk benne, mert életében és művészetében is megvolt a bátorsága hozzá, hogy igazi valójában mutassa meg önmagát.”

Ez a rövid bepillantás a Mahler életmű lapjai közé, egy példát ad elénk, a gyászfeldolgozás egy egészen rendkívüli útját mutatva. És legyünk bár géniuszok vagy átlagemberek életfeladatunk ugyanaz, előbb vagy utóbb mindannyiunknak szembe kell nézni a halállal, az elmúlással. A komolyzene segít minket megküzdenni a nehézségekkel, használjuk, hallgassuk a gyógyító zenét!