

Tizenhatodik hírlevél

Tisztelt Olvasó! A Kühlewind Alapítvány 16. hírlevelében ismét két szöveget olvashatnak. Aldous Huxley *A látás művészete* következő, 5. fejezetét, valamint Ungár István ajánlóját előadásorozata befejező két előadása elé. Ezek időpontja: április 25-e, és május 9-e szombat, 17 óra 30-kor. Az előadások helyszíne: a Molnár C. Pál Múterem Múzeum.

Az idén május 22-től 26-ig (péntektől hétfőig) kerül megrendezésre Óriszentpéteren és környékén *A virágzás napjai*. A részletes program készül, még nem áll rendelkezésre.

Fenyő Ervin

I.

Aldous Huxley

A látás művészete

ÖTÖDIK FEJEZET

A látószervek hibás működésének okai: betegség és érzelmi zavarok

Az előző fejezetben a látószervek működésének romlásáról szóltam, mely először magában a szemben vagy valahol a szervezetben lévő betegségnek tulajdonítható, másodsorban pedig olyan lelki zavaroknak, melyek a félelemmel, bosszúsággal, gyöttrődéssel, haraggal és hasonló negatív indulatokkal kapcsolatosak. Magától értetődik, hogy ezekben az esetekben a tökéletes működés helyreállításának előfeltétele a hibás szervi működés fiziológiai és pszichológiai okainak megszüntetése. De addig is majdnem mindig nagyon jelentős javulást lehet elérni a látás művészetének elsajátításával és gyakorlásával.

Általános fiziológiai elvként állapítható meg, hogy ha a test valamely részének működése javul, ezt mindig ide kapcsolódó szervi javulások szokták követni. Olyan betegségek esetén, amelyek székhelye magában a szemben van, a helytelen szervi működés régi szokásai igen gyakran okai vagy előkészítői ezeknek a betegségeknek. **Következésképpen az új és jobb szokások gyakran a hibás szem szervi állapotának gyors javulásához vezetnek.**

Még akkor is, ha a szem romlása csak szimptomája egy betegségnek, mely a testben valahol másutt van, jobb látási szokások elsajátítása a szem szervi állapotának jelentős mértékű javulását szokta előidézni.

Ugyanez történik lelki zavarok esetén. Alig lehet tökéletes szervi működést várni, amíg fennáll az a negatív lelki állapot, amely a rossz szervi működést előidézte. Mindazonáltal a látás művészetének állandó gyakorlása nagymértékben elősegítheti a működés javulását, még a nem kívánatos lelki állapot fennállása alatt is; e gyakorlat nélkül, még ha el is múltak a zavaró körülmények, nagyon nehéz a helytelen szokásoktól megszabadulni. Ezenkívül a látószerv működésének javulása kedvezően hathat a lélek zavarára is. A helytelen szervi működés legtöbb fajtája idegfeszültséget idéz elő. (A távollátóknál, különösen azoknál, akiknél megvan a kifelé kancsalításra való hajlam, az idegfeszültség gyakran extrém, ami miatt a feszültségben szenvedőn szinte örült nyugtalanság és izgalom vehet erőt.) Az ilyen idegfeszültségek

súlyosbítják a zavaró lelki feltételeket, a zavar fokozódása fokozza a rossz szervi működést, s ezzel növeli a feszültségeket, és ez így meg tovább *ciculus vitiosus*-ként. Szerencsére vannak gyógyító erejű *circulusok* is. A szervi működés javulása megszünteti a hibás szervi működéssel kapcsolatos feszültségeket, ez aztán kedvezően hat vissza a közérzetre. Természetesen a feszültség megszüntetése nem szabadít meg a lelki zavaroktól; de segíthet, hogy ezek fokozatosan elviselhetőbbekké váljanak, s hatásuk a látószervek működésére ne legyen annyira ártalmas.

Mindezek tanulsága világos. Ahol okunk van feltételezni, hogy a látószervek helytelen működését részben vagy egészben zavaró indulati állapotok okozzák, tegyük meg mindent, hogy ezektől az okoktól megszabaduljunk; közben azonban tanuljuk a látás művészetét.

Az unalom

A jó látás másik akadályja az unalom, mert ez csökkenti az általános testi és lelki vitalitást, beleértve a látószervekét is. Joseph E. *Barmack*-nak *Az unalom és a lelki megerőltetés más tényezői a fiziológiában* című tanulmányából, amely 1937-ben, New Yorkban az *Archives of Psychology*-ben jelent meg, választok egy pár részt, mely jelen tárgyunkat tekintve fontossággal bír.

Barmack szerint „az unalom jelentkezését gyakran kísérik olyan zavaró ingerek, mint fájdalom, fejfájás, szem-erőltetés, éhség.” A fokozottan tudatos szem-erőltetés a látás még nagyobb feszültségéhez vezet; ez, párosulva azzal az erőfeszítéssel, hogy unottságunk ellenére leköszük figyelmünket, csökkenti a látóerőt és még jobban megerőlteti a szemet. Hogy ez hogyan történik, azt alább fogjuk kifejteni.

A lelkiállapotoknak testre gyakorolt hatásáról Mr. Barmack a következőket írja:

„Ha unatkozunk, a helyzet kellemetlen, mert az unalomhoz fiziológiailag nem szoktunk kielégítően alkalmazkodni.”

Ez az állítás fordítva is igaz. Egy szervi és működési hibából eredő elégtelen fiziológiai alkalmazkodás (ez esetben a látószervekéi) kedvezőtlenül hat vissza az alapokra és az ember akaratára, mert csökkenti az egyén kívánságát, hogy elvégezzen egy adott feladatot, melynek jó megvalósítása nehéz számára. Ez ismét fokozza a fiziológiai alkalmazkodás elégtelenségét, és így tovább *circulus vitiosus*-ként. Az unalom növeli a funkcionális hibát, és a funkcionális hiba növeli az unalmat. Ezt a folyamatot világosan illusztrálják a hibás látásban szenvedő gyerekek. Mivelhogy a távollátó kényelmetlennek találja az olvasást, hajlamossá válik arra, hogy a közelben végzett munka untassa, és ez az unottsága növeli a rossz szervi működést, mely távollátóvá teszi őt. A közellátót, amikor a szabadban játszik, vagy amikor együtt van emberekkel, és arcukat világosan csak közről látja, ez ugyanúgy akadályozza. Következésképpen unja a sportot, a társaséletet, és unalma közvetlenül visszahat látáshibájára. Ha látása javul, ez változtat az alapok minőségén: csökkenti a területet, melyen unalmat érez. A kevesebb unalom és a motiváció fokozódása javítja a fiziológiai alkalmazkodást, és ezzel magát a látóképességet is.

A tanulság itt is világos. Ha csak lehet, kerüljük el, hogy unjunk valamit, vagy untassunk másokat. De ha ezt nem tudjuk elkerülni, tanuljuk meg a látás művészetét a magunk érdekében, és tanítsuk meg rá áldozatainkat az ő érdekükben.

A helytelen irányba terelt figyelem

Valamennyi fent említett fizikai és pszichológiai tényező, amely elősegíti a helytelen látászervi működést, úgyszólván kívül esik a látás folyamatán. Most a helytelen szervi működés egy még ennél is súlyosabb okát vizsgáljuk meg, mely a látásfolyamaton belülre esik: nevezetesen a helytelenül irányított figyelmet.

A figyelem a látás egész folyamatában nélkülözhetetlen előfeltétele két lelki elemnek: figyelem nélkül nem lehet a látómezőből semmit sem kiválasztani, és nem lehet megismerni a kiválasztott érzeteket, mint fizikai tárgyak megjelenését.

Mint minden más pszicho-fizikai tevékenységnek, a figyelem irányításának is van helyes és helytelen módja. Ha figyelmünket helyesen irányítjuk, a látás működése jó; ha helytelenül, ez a helyes működésre hatással van – és a látóképesség meggyengül.

A figyelemről már sokat írtak, és sok kísérletet is végeztek, hogy erősségét, feszültségét, tartalmát, testi összefüggéseit megmérjék. Ezek közül az általános vizsgálódások és részlettények közül tárgyunk szempontjából csak néhány bír fontossággal, és ezért csak ezekre szorítkozom.

A figyelem lényegileg a kiválogatás folyamata, olyan aktus, amelynél egy bizonyos dolgot vagy gondolatot elkülönítünk és elszigetelünk a látómezőben lévő többi dologtól és gondolattól. A látási folyamatban a figyelem szorosan összekapcsolódik a kiválasztás folyamatával, valójában majdnem azonos vele.

A figyelem különböző fajait és fokait sokféle módon lehet osztályozni. A látás szempontjából az a legjelentősebb osztályozás, mely a figyelem két fő fajtáját különbözteti meg, nevezetesen a spontán és a szándékos figyelemet. A spontán figyelem a figyelemnek az a fajtája, melyben a magasabb rendű állatokkal osztozunk. Ez a kiválasztó észrevételnek minden erőltetés nélküli aktusa, melyet a lét- és fajfenntartás biológiai szükségletei határoznak meg, második természetünk: vagyis szokásaink és meggyökeresedett gondolat-, érzés- és magatartás-mintáink. A figyelem e fajtája semmiféle erőfeszítéssel nem jár, amikor pontról pontra vándorol, vagy minden további nélkül tevékenységét időben megnyújtja, akár az állatok. (Szembeötlő példa erre a macska, amikor az egérlyuknál lesben áll.)

A szándékos figyelem a vad, önkéntelen fejlődésnek úgyszólván kultivált változata. Csak az emberben és olyan állatokban van meg, amelyeket az ember valamiféle nevelésnek vetett alá. A szándékos figyelem velejárója az önmagukban nehéz vagy nem különösen érdekes feladatoknak, melyeket el kell végeznünk. A kisgyermek, amikor algebrát tanul, szándékos figyelmet tanúsít, ha ugyan egyáltalán tanúsít figyelmet. Ugyanez a gyerek, játék közben spontán figyelmet tanúsít. A szándékos figyelem mindig erőfeszítéssel jár, és többé-kevésbé rövid idő alatt fáradtságot okoz.

Meg kell most vizsgálnunk a figyelem testi korrelációit, amennyiben ez a látás művészetét érinti. Az első és legfontosabb tény az, hogy az érzékelés, a kiválasztás, és a megismerés folyamatai nem mehetnek végbe egy bizonyos fokú testi mozgás nélkül. Ribot *A figyelem lélektana* című klasszikus tanulmányában a következőket írja: „A percepció (az összefüggésből nyilvánvaló, hogy Ribot ebbe a fogalomba belefoglalja az érzékelést és kiválasztást éppúgy, mint a percipiálást) mozgató elemek nélkül lehetetlen. Ha a szem mozdulatlanul mered egy bizonyos tárgyra, a szemlélt kép egy idő után bizonytalan lesz, majd eltűnik. Ha ujjunk hegyét az asztalon tartjuk, anélkül, hogy szorítanánk, néhány perc múlva az érintést már nem érezzük. De ha szemünk vagy ujjunk, bár a legkisebb mértékben is, megmozdul, a szemlélt kép újból megjelenik. Érzékelés csak változás útján lehetséges, változás pedig csak mozgás

útján. Könnyű volna erről a témáról hosszasan beszélni, mert bár a tények egészen nyilvánvalóak, a lélektan a mozgások szerepét annyira elhanyagolta, hogy végül valósággal elfelejtette, hogy a mozgás alapvető feltétele a megismerésnek, és eszköze a megismerés alapvető törvényének, nevezetesen a relativitásnak, a változásnak. Amit mondtunk, elég ennek az abszolút tételnek az igazolásához: ahol nincs mozgás, ott nincs percepció.”

Több mint 50 éve, hogy Ribot a mozgás és megismerés közötti összefüggésről kimondta ezt a fontos igazságot. Ma elméletben mindenki egyetért abban, hogy Ribotnak igaza van, de az ortodox szemészek mégsem tettek semmit annak felfedezésére, hogyan lehetne ezt az elvet a gyakorlatban úgy alkalmazni, hogy a látás működését megjavítsák. Ez a feladat Dr. Bates-re maradt, akinek rendszerében állandóan különös súllyal esik latba annak alapvető fontossága, hogy a mozgás a látás segítségére van.

Azóta a kísérleti pszichológusok kutatásai megerősítették Ribot kategorikus következtetését, s a Dr. Bates és követői által tanított gyakorlati eljárások és technikák közül sokat elméleti igazolással támasztottak alá.

A már említett tanulmányban Dr. J. E. Barmack azt állapította meg, hogy „a szabadon mozgó figyelem az életműködés fontos támasza. Ha a figyelem elégtelen indítékú feladatra korlátozódik, az életműködés a hanyatlás felé veszi irányát.” Ugyancsak különös súlyt helyez a mozgékonyság fontosságára Prof. Abraham Wolf az *Encyclopaedia Britannica* legutolsó kiadásában a figyelemről megjelent cikkében: „A figyelemnek valamely tárgyra vagy gondolatra való összpontosítása egészséges embereknél hosszú ideig tarthat. De minthogy amit közönségesen tárgynak vagy gondolatnak nevezünk, nagyon bonyolult dolog, sokféle része és aspektusa van, figyelmünk pedig tulajdonképpen egész idő alatt egyik részről a másikra, tehát, mondjuk, egy színes foltra terelődik, nem lehet figyelmünket mintegy másodpernyi időnél tovább lekötöni, mert különben az a komoly veszély fenyeget, hogy hipnotikus önkívületbe vagy valami hasonló patológus állapotba esünk.”

Ami a látást illeti, a figyelemnek a megfigyelés alatt álló tárgy egyik részéről a másikra való állandó ide-odaterelődését rendszerint a fizikai érzékszervek megfelelő mozdulatai kísérik. Ennek oka egyszerű. A legvilágosabb képeket a retina középpontjában lévő foltos terület, különösen a kis *fovea centralis* veszi fel.

A lélek, mely a percepció számára kiválogatja a tárgy minden egyes egymás után következő részét, ezt a szemnek az a része látja, amely a legvilágosabb képet fogja fel. (A fülekben semmi nincs, ami megfelelne a *fovea centralis*-nak, tehát a hallómezőben a figyelem elkerülhetetlen eltolódása nem jár együtt a testi szerv párhuzamos eltolódásával. A hallási érzetek elkülönítését és kiválasztását a lélek egyedül is elvégezheti, ez nem kívánja meg a fülek megfelelő mozgását.)

Amint láttuk, a figyelemnek ahhoz, hogy hatékony legyen, állandóan mozognia kell, és a *fovea centralis* létezése folytán a szemnek ugyanúgy folytonosan kell irányát változtatnia, mint az őt irányító lélek figyelmének. De míg normális egyedeknél a figyelem mindig a szem folytonos mozgásával van kapcsolatban, a test többi részeiben ez a mozgások megszüntetésével jár. Minden testi működést valamely többé-kevésbé bizonytalan érzet kísér, és amikor valamire figyelmet akarunk fordítani, ezek az érzetek elterelő ingerekként lépnek fel. Azért, hogy megszabaduljunk ezektől az elterelődésektől, tőlünk telhetőleg mindent megteszünk, hogy testünket a mozgásban megakadályozzuk. Ha a figyelem aktusát kezünknek vagy valamely más testrészünknek olyan tevékenysége kíséri, amely a megfigyelt

tárggyal kapcsolatban van, csak a feladatunkhoz szükséges mozgást igyekszünk megszüntetni. Ha nem kell elvégeznünk valamilyen feladatot, akkor minden mozgást meg akarunk szüntetni, úgy, hogy testünk teljes nyugalomban legyen. Mindnyájan tudjuk, hogyan viselkedik például a hangverseny-közönség. Ameddig a zene tart, mindenki mozdulatlanul ül a helyén. Amint az utolsó akkord elcsendesedik, a tapssal együtt (vagy ha a szünet a szimfónia két tétele közé esik, a tapstól függetlenül is) a köhögés, a tüszentés, és az ideges ide-oda mozgó nyugtalanság valóságos vihara tör ki. Ennek a kitörésnek az erőssége jelzi azoknak a gátlásoknak az erejét és teljességét, amelyeket a zenére való figyelés kényszerít ki. Francis Galton egyszer nem restellte a fáradságot, és megszámlálta, hány testi mozdulatot végzett egy előadás ötven emberből álló hallgatósága, akik egy meglehetősen unalmas felolvasást hallgattak meg. Átlagosan percenként 45 mozdulatot figyelt meg, és a hallgatóság minden egyes tagjánál többé-kevésbé egy ideges mozdulatot. Azoknál a ritka alkalmaknál, amikor a felolvasó élénkebb lendületbe tévedt, az ideges mozdulatok száma több mint 50 %-kal csökkent.

A tudattalan tevékenységek meggátlása együtt jár a tudatos mozdulatok meggátlásával. A lélegzés és a szívverés tekintetében R. Philip a figyelem méréséről szóló értekezésében, amelyet a Catholic University of America 1928-ban tett közzé, a következő eredményekről számol be: „A látási (vizuális) figyelem közben a lélegzés kiterjedésében csökken, de sebessége néha emelkedik, néha kisebbedik; a hallási (auditív) figyelem közben a lélegzés sebessége mindig csökken, de a kiterjedésre gyakorolt hatása nem egyforma. Ha visszatartjuk a lélegzést, ettől a szívverés lassúbb lesz, különösen a lélegzés visszatartásával magyarázható, mint a figyelem közvetlen hatásával.”

A vizuális figyelem szabálya: a szemeket állandóan mozgatni kell, a test többi része azonban ne mozogjon. A vizuális működés normális is marad, ameddig ezt a szabályt megtartjuk, feltéve, hogy semmiféle betegség vagy pszichológiai zavar nem lépett fel. Akkor abnormális a működés, ha testünk többi része mozdulatlan, ami ott helyes is, de ez a mozdulatlanság szemünkre is áttérjed, ahol ennek egyáltalán nincs helye. A szemek mozdulatai majdnem tudattalanok. Szemünk mozgásának meggátlását az okozza, ha túl mohón akarunk látni. E kapzsiságunkban tudattalanul mozdulatlaná tesszük szemünket ugyanúgy, amint ahogy mozdulatlaná tettük egyéb testrészeinket. Ennek a következménye az, hogy a látómezőnek arra a részére, amelyet észre akarunk venni, melyet percipiálni akarunk, mereven kezdünk bámulni. De a merev nézés mindig célt téveszt, mert aki érzékszerveit mozdulatlan állapotba hozta (s ez az aktus mozdulatlaná teszi az érzékszervekkel szorosan összefüggő figyelmet is), nemcsak hogy nem lát többet, hanem automatikusan csökkenti látóképességét, amely, mint már tudjuk, az érzeteket felfogó szemeknek, és a szemekkel összefüggő figyelő, kiválasztó és percipiáló léleknek szakadatlan mozgékonyaságától függ.

Ezen kívül a merev bámulás (minthogy ez a normális, megszokott mozgások elnyomására irányuló erőfeszítést jelent) mindig túl nagy és folytonos feszültséggel jár, ez viszont a pszichológiai erőltetés érzését idézi elő. De ahol ilyen túl nagy és folytonos erőfeszítés van jelen, a működés nem lehet normális, a vérkeringés lecsökken, a szövetek elvesztik ellenálló- és gyógyuló-képességüket. A rossz látás áldozata le akarja küzdeni az elromlott működés következményeit, és ezért még jobban kimeresztli szemét, tehát még nagyobb erőltetéssel még kevesebbet lát, és ez így megy tovább lefelé haladó csavarmenetben.

Minden okunk megvan annak a feltevésére, hogy a vizuális hibás működésnek egyetlen oka a hibásan irányított figyelem, és a szemeknek, valamint a léleknek ebből eredő mozdulatlansága. Amint az olvasó látni fogja, amikor később a Dr. Bates és követői által kifejlesztett módszereket részletesen fogom leírni, ezek közül soknak egyenesen az a rendeltetése, hogy a szemnek és a léleknek visszaadja azt a mozgékonyt, amely nélkül, mint a kísérleti pszichológusok egybehangozóan megállapították, az érzékelő- és a megismerési-folyamat nem lehet normális.

II.

Mozart: *Requiem*-részlet

A befejező előadás elé

„Confutatis maledictis” – dübörgi a férfikat Mozart *Requiem*jében. A kárhozottak tehetetlen dühe tombol a zenekar harmincketted-párokkal nekilendülő a-moll tizenhatod-láncolatában. Angyalok énekelnek a női szólamokban: „Voca me cum benedictus”. Mennyei tisztaság finom, halkszavú hegedű-dallammal átölelve, a nyugalmat, otthonos békét nyújtó párhuzamos fénylő C-dúr hangnemben. Ők az üdvözültek. Külön-külön, egymás ellentétéként jelenik meg a kétféle zenei világ. A Confutatis indulatos, polifon kezdete az azt felerősítő harsány és zaklatott hangszerekkel, a „voca me” szelídsége simogató, egyszerű, lágy hegedűmeneteivel, a férfi és női kar szembeállítására igazi dráma. Mintha az örökké élni akarás hiába való hadat üzenne a csendes, messze felette álló és legyőzhetetlen ismeretlennek. Másodszor még nagyobb lendülettel vág bele a férfikórus a Confutatis felkavaró haragjába. (Az előbbi lefelé ugró kvart-lépés itt felfelé tart.) Most azonban az angyalok égi kara nem lép fel a biztonságot adó dúr-hangnembe, hanem saját – a-moll – környezetében igyekszik csillapítani a férfiszólamok hasztalan lázadását. Társakká válnak az a-moll homályában, hogy azután, mintegy kézenfogva lépjenek át egy másik dimenzióba. Együtt, immár közös vegyeskarrá összeolvadva süllyednek beláthatatlan mélységbe, éjszakai sötétségbe. A zenekar balsejtelmű – tizenhatod-szünetekkel megszakított – egyazon hangon ismételt félelmetes hármásával összekötött tizenhatod ritmus-értékeinek pianói a felfoghatatlan misztikum végtelenjébe vezetnek.

A semmiben lebegve a misztikus kaland sűrűjének célállomása előtt járunk a halál közvetlen közelében. A szűk szeptimek sora a basszus szólam előrevetített, vészterhes, baljós hangjaira épül. Mozart azonban még egy ilyen kísérteties pokoljárás során sem nélkülözi a szépséget. Minduntalan a nyomában jár, borzongás közben is gyönyörködött. Ez talán abból is eredhet, hogy Mozart pontosan látta: élet és halál nem ellenségek, hanem végső soron, bármennyire hihetetlen: szövetségesek, összetartoznak. Csak a földi halandó képzelőerejébe nem fér bele az utóbbi, ezért retteg tőle annyira.

Ez az amúgy végtelenig feszült zene egy kvintes eséssel F-dúrban érkezik viszonylagos pihentető nyugvópontra. Átvezetés a Confutatis drámája és a ránk köszönő lírai Lacrymosa-tétel között. Egy d-moll domináns és kezdetét veszi az a torokszorító himnikus könyörgés, amely pontot tesz valamennyi korábbi kételyre: „Lacrymosa, dies illa, qua resurget ex favilla”. A mozarti életmű egyik legáhitatosabb dallama. A legendás d-moll, amelyben a *Don Giovanni* fogant, amelyben a démoni Éj királynője bosszút esküszik a bölcsesség templomának és szentélyének főpapja,

Sarastro ellen, hogy leszámoljon vele, itt nem a holtak birodalmát, hanem az élők siratását tárja fel, ami minden szomorúságával, fájdságával együtt is gyönyörű. A könnyek segítenek lemosni a veszteség okozta sebeket, némi vigaszt, melegséget, megkönnyebbülést hoznak a gyászban. Beletörődést soha, de enyhülést adnak azok a szívbemarkoló és értékes könnyek, melyeknek forrása a szeretet. Lélegzetvételnél szünetek, majd a sóhajokat megidéző vonások panaszos hajlításai felett magasodik ez az ünnepélyes énekkari költemény. Mozart, ebben az általa oly sokszor megálmodott, könnyein át is mosolygó bölcsesletben, könnyörtelenül korán kényszerült a túlparton kikötő ladikba, a mulandó időre hagyva a múlhatatlan talányt: mennyit írt ő maga, és mennyit hagyott másra a Lacrymosa hangjaiból. Az átkelés és az itt rekedtek őértük hullajtott könnyei, nos ennél nincs rémisztöbb misztikum, és nincs nemesebb megtisztulás.

Ungár István