

A zenész lelke

„Az ének szebbé teszi az életet, az éneklő másokét is.” - olvashatjuk Kodály Zoltán elhíresült szavait. Nem e mondat miatt kezdtem el énekelni már az óvodában, de mióta az általános iskola falán megláttam kifüggesztve, örökre belém ivódott.

Egészen kicsi korom óta másképp kezeltek, mint a kortársaimat. A szüleim és a közvetlen környezetem is. Több mindent elnéztek nekem, mindeközben nagy elvárásokat támasztottak felém. Sokszor mintha maga a társadalom is azt sugallta volna: nem baj, ha nem teszel rendet a szobádban, de aztán szépen énekelj ám!

Csodabogárként éltem napjaim, míg be nem kerültem a zeneművészeti szakközépiskolába, ahol még száz ilyen különc vett körül. Egyre nagyobbak lettek a különbségek a többiek - akik nem voltak zenészek -, és köztünk. Már nem csak a javunkra szolgált ez, már nem csak érdekesek voltunk, hanem furák is, akikre nem néztek jó szemmel és csak legyintettek, ha rólunk volt szó. Nem értettem, mi történik. Mások voltunk, mint ők ez szemmel látható, de miért? Ezek az érzések az egyetem éveim alatt csak erősödtek és elhatároztam, hogy amennyire lehetséges utánajárok az okoknak.

Három és fél éve tanítok zeneművészeti szakközépiskolában és zenei tagozatos általános iskolában. A zene vesz körül és a zenésznövendékek. Számos megoldatlan problémát látok, szeretnék segíteni ezeknek a tehetséges, de mentális gondjaiban sokszor tanácstalan fiataloknak. Ennek véghezvitele lehetetlen a serdülő és ifjúkor pszichológiai vonatkozásainak megismerése nélkül.

A zene hatásait szerte a világon neves kutatók vizsgálták már, ezek közül emelnék ki néhányat.

Ava Numinnen finn kutató a 2010-es Finn-magyar napok előadója kiemelte, hogy a zene jótékony hatással van a pszichére és segít azokon, akik ilyen jellegű problémával küzdenek. A depresszió és a szorongás leküzdésében az éneknek fontos szerepet tulajdonít. Utóbbit *Jaakko Erkkila*, - a Jyvaskyla egyetem professzora - is megerősítette, aki zeneterápiás módszerekkel tesztelte a zene hatásait.

A konferencián egy magyar kutató, *Honbolygó Ferenc* is beszámolt a legújabb hazai kutatási eredményekről.

„Vannak a léleknek régiói, melyekbe csak a zene világít be.”¹

¹Mire való a zenei önképzőkör, 1944 in: Kodály Zoltán - Visszatekintés I. kötet (szerk.: Bónis Ferenc) 156. o.

A zene transzferhatásainak vizsgálata magyar honban sem új keletű. A középkorban a Sárospatakon tanuló *Szalkai László* jegyzeteiben a zenei stúdiumok anyagát is megtalálhatjuk. „*A zene az embert nagyszívűbbé, udvariasabbá, nyájasabbá, vidámabbá, szeretetre készítessebbé teszi, s kedélyállapotát különféle típusú érzelmekre, kívánságokra indítja...*”²

Visszatekintve időben, már az ókori görögök is tisztában voltak a zene lélekformáló erejével. Olyannyira, hogy Platón különbséget tett bizonyos hangsorok hatásai között, sőt egyes hangszereket száműzött az ajánlott hangszerek közül (pl. fuvola), ellentétben a húros lírával. Homérosz költészete helyett a fiataloknak himnuszok és magasztaló énekek tanítását szorgalmazta.

A zenei ízlés kialakulása körülbelül a 16-17. életév betöltéséig befejeződik.³ Eddig van lehetősége a pedagógusnak a zeneművek bemutatására és megszerettetésére. Az értékes zene az erkölcsi beállítódást pozitív irányba irányítja, formálja az ízlést, indirekt módon. Tehát a zenei nevelést az esztétikai nevelés körébe sorolhatjuk. Ebben pedig a szülők mellett nagy szerepe van a zenetanárnak.

A klasszikus zene, a népzene és a könnyűzene művelőit mindig külön említjük. Ennek több oka közül kiemelném, a *legjobb zenei anyag és remekművek* kodályi megfogalmazást, melybe az utolsó műfajt általánosan nem értjük bele. Az eredményes nevelés anyagát csak művészi értékű zene alkothatja. Mégis e nagynek tűnő szakadék ellenére hasonló jelenségekkel találkozunk e műfajokat művelőknél.

Sztereotípiának tűnik, hogy egy zenésznek furának, különösnek, különcnek kell lennie. Mintha minden muzsikusra arra lenne predesztinálva, hogy érzelmileg és intellektuálisan is különbözzön embertársaitól. Szükséges egyáltalán ilyen féle megkülönböztetés? Mi teszi őket mássá: önmaguk vagy a társadalom?

Bár a válasz korántsem egyértelmű, elgondolkodtató *Thomas Szasz* magyar származású amerikai pszichiáter idevágó kijelentése⁴, miszerint a mentális rendellenességeket a társadalom termékeként kell kezelnünk.

Ezt a véleményt erősíti meg *Becker* és *Scheff* 70-es években megfogalmazott írása⁵ is, melyben a különcség meglétét és annak fenntartását a társadalom elvárásának minősítik. Tehát az operáns kondicionálás eredményeképpen szándékosan másképp viselkednek, az idesorolt

² Dobszay László: Mire való a zene?

³ Solti Kálmán: „Zene nélkül lehet élni, de nem érdemes”

⁴ Thomas Szasz in: Ronald J. Comer: A lélek betegségei 97.o.

⁵ Scheff 1966, Becker 1964. in: Ronald J. Comer: A lélek betegségei 96.o.

személyek. Sőt valójában már szeretik is ezt a szerepet, „*sütkéreznek különbözőségük tudatában*”⁶.

A tojás és a tyúk kérdéséhez hasonlít az a felvetés, hogy vajon mitől lettek a zenészek ennyire érzékenyek? A zene tette őket fogékonnyá, vagy azért választották éppen a muzsikussz szakmát, mert lelkileg kifinomultabbak voltak az átlagnál?

A napilapok tele vannak a könnyebb műfajok művelőinek kicsapongásaival, lelki gondjaikkal, depresszióval és öndesztuktív hajlamaikkal. Többen közöttük szerhalmazók. E jelenség nem napjaink szüleménye, találkoztunk már vele korábban is, akár Elvis Presleyt, Janis Joplint említjük és még sorolhatnánk. Az előbb leírt jelenség a könnyűzene, klasszikus zene és a népzene művelői között is nagy számban előfordul. Kérdés még a tudomány számára, hogy vajon az ilyen mértékű érzelmi sebezhetőség milyen módon befolyásolja egy zenész életpályáját.

Korábban szoltam a zene személyiségfejlesztő, gyógyító tulajdonságáról. Ha a zene pozitív hatásai törvényszerűen működnek, minden zenész önmagát kellene, hogy gyógyítsa, csak azáltal, hogy muzsikál. Ezzel az állítással szembeszegülni nem áll szándékomban, de szeretném azt kiemelni, hogy a zenész nem csak élvezi a zenét, hanem műveli. Előadja, melyet hosszas kemény munka előz meg. A zene szolgáltatás, mindamelllett, hogy - jobb esetben - maga az előadó is örömet leli benne. Egy zenemű előadása rendkívüli koncentrációt követel meg, ami stresszel és szorongással jár.

Utóbbiak enyhítése vagy megszüntetése érdekében pedig kézenfekvő a „már a többieknek is jól bevált” pszichoaktív szerek kipróbálása, használata. Az alkohol a legelterjedtebb legális drog, mely a központi idegrendszerbe kerülve, gátolja annak működését. Ezek a szerek feszültségcsökkentő, hangulat –és közérzetjavító hatással rendelkeznek. Stressz hatására az emberek hajlamosak többet inni.

Az általánosan megjelenő – különösképpen a könnyűzene illetve a népzene művelőinél – éjszakázás, mely fáradtsággal, kimerültséggel jár, ami pedig a koffeintartalmú serkentőszerek fogyasztására készíti a zenészeket, mint a kávé vagy az egyre nagyobb népszerűségnek örvendő energitalok. Hazánkban mind az amatőr, mind a professzionális zenészek közül csak kicsiny számban élnek kizárólag a zenélésből, valaki tanít napközben, mások más munkahelyen látják el feladataikat. Éjjel pedig ismét jön a koncert, hajnalig.

A zenélés következtében indulatok és heves érzelmek szabadulnak fel, melyek feldolgozásának módjairól nincsenek tájékoztatva a zenészek. Általánosságban nem fordítanak

⁶ Weeks James, 1995. in: Ronald J. Comer: A lélek betegségei 14. o.

az intézmények kellő hangsúlyt ennek segítésére, vagy még nem mérték fel fontosságát. Egy aktív zenész, vagy zenésznek tanuló, állandó versenynek és megmérettetésnek van kitéve. Már maga az óra is feszültséggel jár, hiszen az is egy kicsiny koncert. Ez a szorongásos jelenség olyannyira magára hívta már a figyelmet, hogy külföldi kutatók külön névvel látták el: MPA (Musical Performance Anxiety). A jelenség kortól és a tapasztalat fokától is független. A nők között az erre való hajlam nagyobb számban fellelhető.

A koncerten az előadóművésznek egyetlen lehetősége van. Jól kell teljesítenie és még ez sem jelent biztos lelki megnyugvást, mert okkal feltételezheti, hogy lesz, aki kritikával illeti produkcióját. Egy művész előadásának kritizálásával sokszor az a probléma, hogy az előadó nem a műre vonatkoztatja, hanem önmaga személyére. Ez különösképpen igaz az énekesekre. Egy rosszul megfogalmazott értékelés a zenei pályafutás végét is előidézheti. Az pedig, hogy az adott személy nem tudja a kritikát feldolgozni, nem jelenti feltétlenül azt, hogy alkalmatlan arra, hogy zenész legyen! Talán csak valóban érzékenyebb az átlagosnál, hiszen nem gépekről van szó.

Néhány adatot és saját eddigi tapasztalataimat egybevetve az a meglátásom, hogy a zenészek sokszor deviánsnak tekinthető – de számos alkalommal a köz által normálisnak titulált - magatartása pontosan a kultúra, azaz maga a társadalom és a szülők elfogadó, sőt elváró attitűdjének következménye.

Annak pedig, hogy ők ezt a hozzáállást kivívták maguknak, felételezem, hogy nagyon korai időkre visszanyúló okai vannak. Bizonyosan teljesítményszorongásukat a leírt módokon enyhítették és mivel a társadalom látta, hogy ez így sikeres, jóváhagyták. A szolgáltatás minősége megmaradt. De kérdezem én: mi lesz a zenészek lelkével?

Irodalomjegyzék:

Bónis Ferenc (szerk.): Kodály Zoltán, Visszatekintés I. kötet (Zeneműkiadó, Budapest, 1982.)

Forrai Katalin: Ének az óvodában (Zeneműkiadó, Budapest, 1977.)

Michel Paul: A zenei nevelés lélektani alapjai (Zeneműkiadó, Budapest, 1974.)

Pukánszky Béla – Németh András: Neveléstörténet (Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1998.)

Ronald J. Comer: A lélek betegségei. Pszichopatológia (Osiris Kiadó, Budapest, 2000.)

Szabó László Tamás: Bevezetés a tanári mesterségbe (Debreceni Egyetemi Kiadó, 2010.)

Törzsök Béla: Zenehallgatás az óvodában (Zeneműkiadó, Budapest, 1982.)

Online források:

A zene az elme és az agy (Magyar Tudományos Akadémia honlapja)

http://mta.hu/tudomany_hirei/zene-elme-es-az-agy-125930/

Dobszay László: Mire való a zene?

<http://egyhazzene.hu/wp-content/uploads/2013/01/mirevalo.pdf>

Kathleen E. Miller – Brian M. Quigley: Energy Drink Use and Substance Use Among Musicians. *Journal of Caffeine Research* 2011.

<http://online.liebertpub.com/doi/pdfplus/10.1089/jcr.2011.0003>

Kodály koncepció (Kodály Intézet honlapja) http://kodaly.hu/hu/kodaly_zoltan/koncepcio

Jacob J. Levy, Christopher M. Castille, Justina A. Farley: An Investigation of Musical Performance Anxiety in the Marching Arts. *Medical Problems of Performing Artist* 2011.

https://www.academia.edu/4727817/An_Investigation_of_Musical_Performance_Anxiety_in_the_Marching_Arts

Laura N. Young, Ellen Winner, Sara Cordes: Heightened of Depressive Symptoms in Adolescent Involved in Arts. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* 2012. 9-13.o.

https://www2.bc.edu/sara-cordes/lab/pdfs/YoungWinnerCordes_PACA2012.pdf

Solti Kálmán: „Zene nélkül lehet élni, de nem érdemes”. *Parlando* 2014/6.

http://www.parlando.hu/2014/2014-6/SoltiKalman-Legyen_a_zene_mindenkiel.htm



Héja Bella Emerencia vagyok. Tanulmányaimat a Debreceni Egyetemen végeztem zeneismeret BA, illetve MA szakon 2007-2012-ig. Ezzel párhuzamosan tanulmányokat folytattam a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem népzene tanszakán, mint népi énekes. Okleveles népzene-tanár-népi ének diplomámat 2013-ban szereztem.

2012-től a Kecskeméti Kodály Zoltán Ének - zene Általános Iskola, Zeneművészeti Szakközépiskola, Gimnázium és Művészeti Alapiskola ének-zene, népzene és népi ének tanára vagyok. 2014 szeptemberétől elvállaltam a váci Pikéthy Tibor Zeneművészeti Szakközépiskola népi ének és népzene tanár állását is.

Mint előadóművész és tanár sokat mozgok a többi aktív zenész és zenészpálya között. Mind a népzene, klasszikus és népzene műfajok művelői között. Az ebben a közegben előforduló mentális problémák arra ösztönöznek, hogy utána járjak az okoknak és ezzel segítséget nyújtsak azoknak, akik felismerve ezt, más utakat keresnek.

Az elmékedések megfelelő tudományos alapok és ellenőrzés nélkül nem sokat érnek, ezért döntöttem úgy, hogy jelentkezek a Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar doktori programjába.

Mivel itt végeztem magam is felsőoktatásban töltött éveim nagy részét, erős kötődés alakult ki bennem az egyetem és a város iránt.

Bella Banda - Hazaváró (official music video 1080p)

<https://youtu.be/6YQR1uIrSOQ>

Héjja Bella, Sipos Gábor Gergő és Kovács Levente zenekara a Bella Banda egy nagyon szép, Thököly Vajk verset zenésített meg. A filmet Pálmonostorán forgatta a KDC Film csapata.

Szereplő: Görög Anna