

Beszélgessünk a lámpalázzról!

2021. november 15-én a Király-König Péter Zenei AMI hangversenytermében megtartott előadás összefoglalása

A művészi előadást megkeserítő lámpalázzal minden zenetanár találkozott már kisebb-nagyobb mértékben a pedagógusi pályája során. Az ok felfedezése, a megoldás megtalálása néha teljesen egyértelmű és természetes, miközben nem egy esetről tudunk, ahol a pályaelhagyást, vagy legalábbis a színpadtól, a szerepléstől vett búcsút eredményezte az előadás közben megjelenő állapot.

Mi is a lámpaláz? Csak a színpadi létünkre jellemző? Mitől alakul ki? Milyen tünetekre kell figyelniük? Kezelhető? Hogyan?

Ha a kutatók szemszögéből nézzük, akkor a lámpaláz a teljesítménnyel kapcsolatos szorongást, szociális fóbiát jelenti. Ennek során a stressz olyan riadót fúj a testünkben, amely vagy a támadást, vagy a túlélést szem előtt tartó menekülést, védekezést támogatja, de a kudarc megszállott félelme akár a pillanatnyi cselekvésképtelenséget is előhívhatja. (*Dobos és Pikó, 2017*)

Mindenki szereti a külső megerősítést, a pozitív visszajelzést (közönség, családtagok, kritikusok), hiszen ez az elképzeléseinkben, zenei véleményünkben megerősít, formál és elgondolkodtat: ennek érdekében vállaljuk a feszültséget, az izgalmakat. Ha jobban belegondolunk, ez az érzelmi állapot mozgósít minket, valami újat hoz az életünkbe, mert a zeneszerző elképzeléseinek tolmácsolása alatt művészi élményt adunk és vele együtt mi is valami szépet élünk meg.

Tudjuk, hogy milyen összpontosítást kíván a felkészülés folyamata, mindenki ismeri az érzést, amikor az ujjak végében bizsereg az adrenalin! Micsoda összetett munka zajlik ekkor a testünkben: a mellékvese stresszellenállást segítő hormonokat indít, a pajzsmirigy anyagcsere gyorsító hormonokat ösztönöz magasabb szintű működésre, cukrot vonnak ki a májból, fokozzák az izmok vérellátását, mélyítik a légzést és még a vérnyomást is emeli. Mindez normális, ha a végeredményként kellemes izgalmat, élénk figyelmet, és a gyors reagálás képességét tapasztaljuk. (*Pásztor, 2000*)

A nagyfokú szereplési izgalom viszont nem javítja, hanem rontja az előadás minőségét. A túlzásba vitt idegi és hormonális serkentés tünetei között az egyensúly kibillenését, kellemetlen fizikai – érzelmi – értelmi tüneteket, úgymint erős szívdobogást, izzadást, hideg vagy remegő

kezet vagy hangot, gyomorpanaszokat, hányingert, memóriazavart, érzelmi szűrkeséget vagy éppen erőszakosságot. Sose felejtsük el, a test mindig jelez... hol halkabban, hol hangosabban, de vegyük észre a jeleket!

A lámpalázis növendék szereplése kiszámíthatatlan. Lehet, hogy pár hónappal ezelőtt még mindenféle gond nélkül lépett ki a színpadra, míg ma már csak a teremben, négy szemközt képes a felhőtlen előadásra. Ezért érdemes elgondolkodunk a kiváltó okon: nem eléggé készült fel a növendék, vagy a rutintalansága miatt alakult ki ez a helyzet, netán a tanítványnak túlzott felelősségérzete van, vagy épp az önértékelése a nem megfelelő?

Mindig az élsportolók jutnak ilyenkor eszembe, hiszen irigylésre méltó szakemberi gárda veszi őket körbe. A tudást, a felkészülést, az egyéni teherbírást olyan pszichológiai felkészítés támogatja, ami a profik sikerét biztosítja. Úgy gondolom, vannak közös pontok az élsport és az előadóművészet között, mert a stresszkezelés, a motiváció fenntartás, a koncentrációfejlesztés, a kudarckezelés mindkét területen megjelennek. A felsorolt tevékenységekkel kapcsolatos kutatások szólnak a konkrét célok megfogalmazásáról, a reális célok és egyéni képességek összehangolásáról, a fókuszált figyelemről, az időzítésről, a „mélypontról” felállásról. (Csíkszentmihályi, Latter, Duranso, 2018) Ezek pedig pontosan azok az elemek, melyekről a lámpaláz elleni küzdelmünkben nem feledkezhetünk meg a zene tanítási-tanulási folyamata alatt!

A zenetanár helyzetét nehezíti az a körülmény, hogy túlnyomó többségben délután, fáradtan, dolgozatok megírása után érkezik meg az a tanuló, akit éppen valamilyen megmérettetésre készít fel. Ennek ellenére olyan tudást ad, gyakoroltat vele, amit nemcsak a szerepléskor alkalmazhat a zenészpálánta, hanem később egy-egy nehezebb vizsgán, vagy még később egy fontos állásinterjú során. A pedagógustól sokoldalú képzettséget, következetességet, tudatosságot követel meg a színpadi fellépésre felkészítés folyamata, ezért a következő részben *Nathan Perelman, Havas Kató, Varró Margit, Kovács Géza, Gát József, Pásztor Zsuzsa* ötleteit, tanácsait szeretném röviden bemutatni, mert fontosnak tartom, hogy a pedagógusi tapasztalatainkat ötvözzük a témát kutató szakemberek eredményeivel.

Nathan Perelman, a leningrádi professzor humorosan komoly aforizmái, tanácsai között olvashatjuk a következő gondolatot: „A fölös lámpalázat két állapot képes jól levezetni: 1. az előadandó zene krónikus imádata; 2. önmagunk heveny imádata.” (Perelman, 1983) Ha ezt a gondolatot tovább visszük a hétköznapokra: a növendékeinket, ha kellően elvarázsoljuk a

hangszer szeretetével, a művek szépségével, ha ők is felfedezik, hogy a befektetett munkával egyre jobbak és jobbak lesznek... akkor egyre jobban bíznak önmagukban.

Következzen néhány *Perelman* tanács, melyeket érdemes megfogadnunk és szerintem a legtöbben használjuk is ezeket a gyakorlatban:

- ❖ a hangverseny ne az első hangokkal, hanem az azt megelőző általános csenddel kezdődjön;
- ❖ vereségről vereségre haladva is eljuthatunk a győzelemig;
- ❖ a helyes szöveg tanulása épüljön a mű logikus részekre bontására;
- ❖ a pódiumon az önkritikát mellőzzük („fűrész, mely a szék lábát vágja a zongorista alatt”);
- ❖ a szereplés az örök kiszámíthatatlanság átka, de egyben kiváltság is:
átok = állandó szorongással jár együtt; kiváltság = hit a csodában, amellyel a pozitív hozzáállásunkat támogatjuk;
- ❖ az otthoni munka = takarékos érzelmeket + bőkezű elmét + kíméletlen hallást jelentsen.

Érdeemes elgondolkodni a nemzetközi hírnév pedagógus, *Havas Kató* lámpaláztól mentes szereplést támogató módszertanán. Az erdélyi csodagyerekként induló hegedűművész szakmai gondolatai a természetességre, az élményszerzésre, és a muzsikálás örömeinek átadására épülnek. Lényegesnek tartom a lámpaláz kezelésének folyamatában, hogy nem javasolja a négy óránál több gyakorlást, mert nem válhat egyszerű izommunkává ez a tevékenység. Külön figyelmet szentel a feszültségmentes hangszerkezelési alapmozgásokra, hiszen így vehetjük észre azt, hogy az ujjhegyeken kívül több testrészt is aktivizálunk játék közben (pl. egy alkar-mozgás mögött ott van a lapockáig, de akár a combig húzó izmok, inak összessége). A zenéhez jól megválasztott mozgásokat, izomérzeteket előzetesen képzelgeti el, mert ekkor belső szabályozású, természetes mozgások jönnek létre. Ha az izomműködés stabil, ugyanakkor dinamikus háttérrel biztosít, ezzel együtt szabadon áramlanak az energiák. Tehát bármilyen hangszert szólaltatunk meg: az egyensúly keresése, a karok szabadsága mindig a feladatunk marad. (*Havas, 2001*)

Valahol nekem azt az igényt jeleníti meg ez az elemző munka, mely kíváncsi a legapróbb részletekre és időt szán ezek vizsgálatára, fejlesztésére. Pici kétely volt - talán még mindig van - bennem, hogy a mai rohanó, fölgyorsult világban a gyerekeket tudom-e ebbe az irányba terelni, de hiszek abban, hogy a jövőre nézve egy kincset, az elemzés képességét adom a kezükbe, és így folytatom tovább az eddigi, ilyen irányú munkámat. Még egy dolog feltűnt

Havas Kató gyakorlási tanácsaiban – a hangos játék helyett inkább az odafigyelésre tegyük a hangsúlyt! (*Németh, 2006*)

Miért fontos ez a lámpaláz leküzdésében? Mindannyian tudjuk, hogy nem árt a belső fülünk hallósejtjeire vigyázni, épp elég zajártalom ér minket a hétköznapi életünk során. De ha a színpadon „kalandozó magyarokat” megszégyenítő tempóban és hangerő mellett száguld a növendék figyelme más, lényegtelen dolgok felé, és a füle tűrőképességeit maximálisan igénybe veszi... akkor győzhet a lámpaláz. A saját tapasztalataim szerint a gyakorlásnál erre is meg kell tanítani a növendékeket: hamis biztonságérzetet ad a sok hangos gyakorlás, ehelyett inkább az egészséges hang megszületése és az összpontosító képességének az erősítése legyen a célunk.

Időről-időre visszatérek *Varró Margit* módszertani tanulmányaihoz (*Varró, 1989*) és mindig találok valami újat, valami olyat, ami választ ad a kérdéseimre. Szerinte a felkészületlenség és az emiatt érzett büntudat, a szégyenérzet is kiválthatja a színpadi drukkot, de ezek mind kezelhetők. Sokkal nehezebb feladata van a pedagógusnak akkor, ha a tanuló személyiségéből fakad a bizonytalanság, az önbizalom hiánya. Érdemes időt szánni a komoly beszélgetésre, érzékeny figyelemmel kell követnünk a megfogalmazott érzéseket, gondolatokat, melyeket kiválthatja a szülő, vagy akár valamelyik pedagógus, vagy egyszerűen szimplán a belső kétely. Át kell állítani a feltételes módot kijelentőre: „az „akarnám” szót „akarom”-ra. A lámpaláz leküzdésére a fejben gyakorlást javasolja a nagyszerű pedagógus: tervszerűen, többször ismételve. Kegyetlen a mai világunk: régen sok esetben diplomakoncerten játszották azokat a műveket, amelyeket ma 9-10 éves gyerekek játszanak a versenyeken. A tökéletes, a tökéletesebb, még...még...még... és milyen jó lenne, ha ennek ellenére önmagukat, saját személyiségüket se adnák fel a felkészülés folyamatában!

A tanár feladata *Varró Margit* szerint:

- ❖ ne legyen megfélemlítés, bizalmi légkör alakuljon ki;
- ❖ jól választott zeneművek tanuljon a diák;
- ❖ a tanuló mások előtt is játsszon (kishangverseny);
- ❖ a kudarc ne legyen egyenlő az erkölcsi megbélyegzéssel;
- ❖ és a legfőbb cél: a helyes önismeret – a megfelelő önbizalom jelenlétének támogatása.

Nem lehet nem megemlíteni *Gát József* munkásságát (*Gát, 1940*) és *Kovács Géza* életművét (*Kovács, 2016*) a lámpaláz, a stressz kezelésének feloldási technikáik miatt, akik felismerték, hogy a zenészeket az egészséges életmódra nevelés miatt a „kondicionáló” mozgás felé kell

terelni. Ők a keleti és a nyugati testedzések (felkészítés, gyakorlás során: testtartás, légzésgyakorlat, egyensúlyfejlesztés, kéztorna, tartásjavítás) eszközeiben látják a megoldást. Ezek lazítják az izmokat, feloldják a fáradtságot, pihentetik a fület, a belső szervek kiegyensúlyozott működését segítik. És egyben nagy szerepet kapnak a helyreállítás folyamatában a kímélő gyakorlási programmal, a fokozatosan felépített gyakorlási tervvel, az egészségtudatossággal. Pásztor Zsuzsa szintén megerősítette tanulmányában a két szakember tapasztalatait, megállapításait. (Pásztor, 2020)

Végül, de nem utolsó sorban *Pásztor Zsuzsa* munkaképesség-gondozásáról szeretnék írni (Pásztor, 2000). Szerinte is extra terhelés van a zenei pályára készülő gyerekeken, mellette pedig a serdülőkor (átmenetelig labilissá válik a szervezet működése, idegrendszeri fejlődésben van, a testi kondíció változik) terheit is viselik, miközben mi, pedagógusok hatalmas zeneművek előadását várjuk tőlük... a tehetséggondozás tehát nem merülhet ki az egyszerű pedagógiai, szakmai munkában. Így a fáradtság ellen a mozgás beiktatását javasolja a zeneórán is, mert ettől felélénkül a keringés, illetve a légzés, a sejtek oxigén- és tápanyagellátottsága helyreáll, a mozgással közvetlenül hatással lehetünk a vegetatív idegrendszerre.

A napi rendszerességgel végzett testmozgást - könnyű kar-, törzs- és lábmozgást -, a légzéstechnikai gyakorlatokat – az elnyújtott és hosszú hasi légzés közben ne terelje el a figyelmünket semmi más -, és a relaxációt – mely során csendes körülmények között a fejből a zavaró gondolatokat kiürítjük, az izmokat ellazítjuk -, érdemes a zeneórák állandó elemeivé tennünk. Ezek hatására endorfin, „boldogsághormon” termelődik a szervezetben, mellyel sikeresebbé, örömtelibbé tehetjük növendékeink szereplését.

Tulajdonképpen sok előadásomat kezdem azzal a mondattal, hogy legszívesebben elzongoroznám azt, amiről beszélni szeretnék. Most se volt másképp, és még az anyag írott formája se volt ez alól kivétel. A lámpaláz témája foglalkoztatja a pedagógusokat, és a visszajelzések megerősítettek abban, hogy a lámpaláz feloldásáról beszélnünk kell még, sőt a különböző szereplési helyzetben érdemes magunkat kipróbálni. Hogy miért? Mert így nem felejtjük el azt az érzést, amivel tehetséges diákjaink megküzdnek, és ily módon a lehető legjobb megoldási, megküzdési stratégiát adjuk majd a kezükbe.

Szeged, 2022. június 23.

Erős Andrea

a Király-König Péter Zenei AMI zongoratanára

Felhasznált irodalom:

Csíkszentmihályi Mihály - Philip Latter - Christine Weinkauff Duranso (2018): A futás öröme - Technikák a jobb teljesítményhez, Libri Könyvkiadó, Budapest

Dobos Bianka és Pikó Bettina (2017): A zenei teljesítményszorongás összefüggése a perfekcionizmussal és a szociális fóbiával, Magyar Pedagógia, 117. évf. 3. szám 241–256.

Gát József (1940): Kéztorna. Muzsikuskok gimnasztikája, Budapest

Havas Kató (2001): Lámpaláz, Ford. Forsman Zsuzsanna, magánkiadás

Kovács Géza (2016): Karcolatok (Szerk. Dr. Pásztor Zsuzsa), Budapest, Kovács-módszer Stúdió

Németh Márta (2006): Hegedűtanítás napjainkban - kezdők számára írt metódusok összehasonlító elemzése, Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem

Pásztor Zsuzsa (2000): A lámpaláz leküzdése, Parlando, 2000/2. 18-26., Budapest

Pásztor Zsuzsa (2020): Kodály keze nyomán, A zenei munkaképesség-gondozás (ZMG) pedagógiája, Valóság, 95-107.o.

Perelman, Nathan (1983): Zongoraóra, Zeneműkiadó Vállalat, Budapest

Varró Margit (1989): Zongoratanítás és zenei nevelés (Ábrahám Mariann és Krause Annamária gondozásában), Editio Musica, Budapest