

Helmut Möller

Az egészség megőrzésének művészete

Szalutogenézis és ellenálló képesség: kulcs a muzsikos orvosláshoz

Mi betegítheti meg a muzikusokat?

Egy példa erre a Trip to Asia c. film. Ebben a berlini filharmonikusok vallanak pályájuk csillogó oldaláról, a stressz és félelemreakciók okozta megterhelésekről is.

A legújabb klinikai kutatások igazolják, hogy minden orvosi igénybevétel mögött 70–75%-ban stressz-tényezők állnak. A kutatók ma halálozási okként nagyobb rizikót látnak a stressz által okozott szituációkban mint például a dohányzásban. Legtöbbször magas vérnyomás, gyomorpanasz, alvászavarok, félelmi állapot, hátfájás és feszültség a jogcím a gyógyszer felírásához. Vannak jelenségek, amelyek közvetlenül összefüggésbe hozhatók a stressz által okozott megterheléssel.

Ma úgy ítélem meg, hogy a muzikusok egészség-károsodásai először is „a felszínen”, az izomzatban, azok ináiban, valamint a csontrendszerben tükröződnek vissza. A valódi okok azonban a testi megterhelések, a hangszer-specifikus különlegességek, valamint a tökéletesedési- és konkurencia drukk komplikált cserehatásaiban rejlik. Hatása van rá a kulturális terület takarékosági intézkedései miatti egyre nagyobb aggodalom is.

Ha a stressz a napi életben feszültségállapotot hoz létre, akkor ez először is fiziológiai jelenség; nem ártalmas. A negatív hatástól akkor kell félni, ha a leküzdési lehetőségek túl magas árat követelnek. A rövid formula így hangozhatna: a stressz negatív következményei mindig a leküzdési lehetőségek hiányában rejlenek.

Először is fel kell tenni a kérdést:

hogyan, hol és mikor lehetnek fel erőforrások, amelyekre a muzikusok támaszkodhatnak? Az egyéni tehetségpotenciál és a szülői ház korai támogatása éppen olyan nagy szerepet játszik, mint a későbbi tapasztalatok az iskolában és a felsőfokú tanulmányok ideje alatt.

- Ki vezetett a zenéhez és hogyan?
- Mennyire vagyok tehetséges? Milyen mérvű a készségem, a lelkesedésem, a kitartásom és a frusztráció-toleranciám?
- Kik és milyenek voltak az első tanárim?
- Milyen támogatást kaptam a serdülőkor kritikus fejlődési fázisában?
- Főiskolai tanulmányaim során milyen tapasztalatokat szereztem?
- Hogyan éltem meg a próbajátékot és később a koncertételet?

Az ilyen kérdésekre adott válaszok alapvető jelentőséggel bírnak, mivel utalást adnak arra, hogy milyen erőforrásokkal rendelkezik a muzsikos. A muzsikos orvoslás egyik tanulmányában, 2005-ben, 705 fiatal muzsikust vizsgáltunk. Három területet tudtunk meghatározni, amelyek a fiatal muzikusoknál stressz előidézők, ill. növelik azt:

Zenei-művészi elvárások

Állandó gyakorlási kényszer	=25 százalék
Tökéletesedési kényszer	=41 százalék
Fellépési félelmek	=43 százalék
Kétségek, hogy az egyéni tehetség elengedő-e	= 45 százalék

Konfliktusok és szociális klíma

A tanár és karmester elvárásai	=28 százalék
Munkahelyi klíma, konfliktusok a kollegákkal	=41 százalék
Konkurencia a muzikusok között, versenység	=48 százalék

Reprodukciós kényszer

Gyakori utazások, azaz távollét otthonról	=11 százalék
Szabálytalan szolgálati beosztások, túlsúlyban esténként és hét végén	=23 százalék

Bizonytalan szakmai kilátások

=54 százalék

Az ellenálló képesség javítása

Ha ma azt kérdezzük, hogy mi tudja a muzikusok egészségét megőrizni, akkor az ellenálló képesség-kutatás segít tovább lépni. Hét tényezőt nevez meg, amelyek az egészségünket pozitíven befolyásolni tudják. Ehhez tartozik:

Optimizmus
Küzdőképesség
Szakítás az áldozati szereppel
Önértékelés
Szociális kompetencia
Biztos kapcsolatok
Hálózatok, barátságok

Mik a lehetőségek a fiatal muzikusok ellenálló képességének tanulmányaik ideje alatti növeléséhez? Elsősorban szemináriumok, zenepszichológiai előadások, különböző tudományi ágak kutatási eredményeinek ismertetése. Ezeket úgy kell előkészíteni, hogy a muzikusok alkalmazhassák azokat a gyakorlatban. Kiegészítőképpen praktikusak a fizikai gyakorlatok, mivel az emocionális agy a testet tartósabban megéri és gyorsabb magatartásváltoztatásokhoz vezet. A kutatás három példáját, az önértékelést, önbizalmat, az áldozati szerep felhagyását, barátságokat és hálózatokat közelebbről is megvilágítjuk.

Önértékelés és önbizalom

Azok a muzikusok akik megbecsülik önmagukat megelégedettek, képesek valamibe belekezdeni, a stressz szituációkat jobban tudják kezelni. Növendékek és professzionális muzikusok, akik önkritikusan foglalkoznak fogyatékoságaikkal, hajlanak arra, hogy másokkal hasonlítsák össze magukat. A nem reálisan magas elvárások és igények saját képességeik iránt gyakran destruktív hatásúak.

Néha egyszer gyakorlatok is segítenek, hogy a legtöbbször már korán jelentkező kisebbségi érzés ellen védekezzünk, ellenstratégiákat dolgozzunk ki. Példa: egy muzsikust a feladatot kapja, hogy a színpadon játsszon el egy darabot. Amikor elhagyja a színpadot, alig észrevehető testi gesztusokat tesz, mint pl. összeszorított ajkak, gyámoltalan lesütött pillantás, lebecsülő kézmozdulatok, mindazt, ami belsőleg lejátszódik benne. Ezeket a gyakorlatokat addig kell ismétetni, míg a muzsikust a színpadot pozitív gondolatokkal, érzésekkel és gesztusokkal hagyja el.

Szakítás az áldozati szereppel

A muzsikussal folytatott beszélgetések során gyakran hallunk panaszokat má-

sokra: „Ezzel a dirigenssel nem tudok együtt dolgozni. A pultszomszédomban mindig újra megjegyzéseket tesz rám. Nekem egyáltalán sosem volt olyan tanárom, aki támogatott volna.” Önmagát áldozatnak látni, anélkül, hogy kritikusán feltenné a kérdést: „Mit tehetek? Hogyan javíthatnám meg a helyzetemet?” Egyszer szerepjátékokban hozunk létre ilyen szituációkat. A cél: belsőleg lezárni az ilyen magatartást, aztán más viselkedési- és gondolkodási modelleket kipróbálni.

Barátságok, hálózatok

Ha a muzsikuskor védett csoportban egymás között vannak és elmesélik, amit zenekarukban átélnek, gyakran olyan méltatlan, ellenséges szituációkról, irigységről,

konkurenciáról beszélnek, amelyek egészen a kirekesztésig terjedhetnek. Az ilyen beszélgetések végén már majdnem teljesen felszabadult, bizalmas, sőt laza kommunikációt lehet megfigyelni. Szakmai világukban azonban állandóan ellenkező tapasztalatokat szereznek. Ez azt mutatja, hogyan lehet a muzsikuskor támogatni, bátorítani.

Az olyan zenepszichológia, amely a megelőzésen alapszik, értelmes és segítséget nyújt. Az egészség megőrzésének művészete abban áll, hogy a megrögzött beállítottságokat, beteges önképeket feltárja és produktív látásmóddal és viselkedési mintákkal helyettesítse.

(Das Orchester 2009/2)

Peer Abilgaard

Miképpen lehet megszerezni és megtartani egészségünket

Ha terapeuták, orvosok és talán érintettek egy tudományos szakmai kongresszus alkalmával találkoznak, általában a betegségek, lehetséges okaik és a megfelelő terápiák állnak az érdeklődés középpontjában.

Nem lehetne megfordítani a fegyvert, és megkérdezni, mi menti meg az embereket a betegségtől? Ez a perspektíva-váltás volt a Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musiktherapie

(A Zenei Fiziológia és Muzsikuskor Orvoslás Német Társasága)

„Mi tartja egészségesen a muzsikuskorokat” címmel 2008 őszén, a Kölni Zeneművészeti Főiskolával közösen rendezett 9. szimpóziumának tematikus vezérfonala.

A fentnevezett szervezet alapítása, 1994 óta, többek között a zenészek orvosi ellátásának javításával, a muzsikálás fiziológiájával foglalkozó tudomány – e téren a kutatás és oktatás – támogatásával, a muzsikuskor képzésében és szakmai segítségében érdekeltek. interdiszciplináris együttműködésével foglalkozik. Az ebben az összefüggésben gyakran emlegetett összehasonlításnak a hivatásos muzsikuskor és élsportolók között változatlanul jogosultsága van. Pályájuk során mindkét szakmai csoporthoz tartozóknak testük és szellemük teljes integritására kell hagyatkozniuk, azzal a jelentős különbséggel, hogy a sportolók általában harminc évük közepén fejezik be karrierjüket, míg a hivatásos muzsikuskor ekkor további 30 éves pályájuknak még az elején járnak.

Azt, hogy milyen szokatlanok ezek a szakmai terhelések, az elmúlt 20 évben hatásosan kifejtették és tudományosan alátámasztották. De az ártalmak perspektívájának kiemelése, ha a sajtó „Betegen a zenekari árokból” címmel közöl cikket, valóban a teljes igazság? A muzsikuskor pálya valóban magas rizikó faktórral rendelkezik?

Igen is, meg nem is. Igen, amennyiben a terhelések valóban nagyok és a széles nyilvánosság részére még mindig rejtve maradnak, a megbetegedéseket tabuként kezelik és a szakmai segítség gyakran nem megfelelő. Az igen azonban akkor azt is jelenti, hogy a gondot felismerik annak érdekében, hogy egy második lépéssel az orvosi és pedagógiai gondoskodás megjavítására vállalkozzanak.

A nem másfelől azonban azt jelenti, hogy nem kell leragadni a deficitek vizsgálódásánál és nemcsak a betegséget kell felismerni, hanem meg kell kérdezni, hogy mi óv meg tőle. Továbbá: ha a betegséget már nem lehetett elkerülni, fel kell tenni a kérdést: hogyan győzték azt le mások? Melyek azok a személyiségi jegyek, amelyek lehetővé teszik számunkra, hogy a testi és/vagy pszichikai stresszt könnyebben kezeljék?

Az erőforrások erősítése

Ezzel kapcsolatban a tudomány az elmúlt években néhány új, fontos szempontot hozott nyilvánosságra. Így például a humort, a megterhelések értelmébe és le-