

Néha egyszer gyakorlatok is segítenek, hogy a legtöbbször már korán jelentkező kisebbségi érzés ellen védekezzünk, ellenstratégiákat dolgozzunk ki. Példa: egy muzsikust az 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 segítésében 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 évek 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 pályája 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-

küzdhetőségébe vetett hitet, mint úgynevezett védelmi faktorokat tárgyiasították. Ezeken az általános szempontokon kívül azonban léteznek még egészen személyes, egyéni tulajdonságok is, amelyek a fájdalommal való kapcsolatot (jobban) uralni tudják. A személyes betegség-történet megbeszélése után az orvosnak az a kérdése, hogy: „Tulajdonképpen hogy bírta ki mindezt a szenvedést?” Nagyon tanulságos volna, de ez a világ igen kevés praxisában hangzik el, pedig sok felvilágosítást adna az erőforrásokról, egy embernek a stressz legyőzéséhez való tehetőségéről. Ezeknek az erőforrásoknak a további erősítése az emberek egyéni képességeit tekintetbe véve gyakran egy-

szer út lenne a javuláshoz. „Onnan elhozni az embereket, ahol állnak” orvosi-terapeutikus összefüggés szempontjából is gazdagodást jelentene.

Tapasztalatom szerint az orvosokat, terapeutákat, pedagógusokat és érdekelteket ez az erőforrás-orientált nézőpont nemigen inspirálja. A muzsikálás természetesen már önmagában is protektív; a muzsikusoktól azonban a mindennapok strukturális adottságai is magas probléma megoldási képességet követelnek. Ösztönzően hathat híres művész személyiségek tanulmányozása is: Hogyan volt képes egy Bach, egy Beethoven vagy egy Sosztakovics olyan sok személyes gyöt-

relem mellett nemcsak nem felhagyni a komponálással, hanem olyan zenét alkotni, amelyik kivezet a szenvedésből?

A kölni konferencia alkalmával muzsikusok, pedagógusok, neurológusok, pszichoterapeuták és orvosok tartottak beszámolókat. Az előadások mellett volt lehetőség véleménycserére és kipróbálásra is. Az ajánlatok között szerepeltek különböző terápia módszerekkel foglalkozó workshopok, mint pl. Alexander technika, Feldenkrais módszer, jóga légzés, és Qi-Gong, (légzés és meditációs terápia) amelyeket sok muzsikus hasznosnak ítélt

(Das Orchester, 2009/2)

**Amatőr zenekarban játszani erősíti az egészséget. Ez az összefüggés, amelyet egy új közvélemény-kutatás igazol, eddig ismeretlen volt a politikában és a társadalomban.**

Senki sem vonja kétségbe, hogy a mérsékelt sportolás pozitív hatással van az egészségünkre. Ugyanez a muzsikálás és az egészségmegőrzés viszonyában nem ilyen magától értetődő, annak ellenére, hogy ismert: a zenehallgatás, és különösen az aktív muzsikálás pozitív hatással van az emberre.

2009 tavaszán három Aargau kantonbeli (Svájc) amatőr zenekarban írásbeli felmérést végeztek. Különösen az érdekelte a kérdezőket, mennyire állapítható meg pontosan meghatározott kritériumok alapján a zenekari tagoknál a közös zenélés pszichikai és szociális hatása. Ezen kívül azt is kutatták, hogy az egészségmegőrző hatást a megkérdezettek észlelték-e és tudatosan ápolták-e.

**A felmérés eredménye:**

Az összesen 70 kérdőív értékelése megmutatta, hogy az amatőrzezenekar-béli zenélés különösen a pszichikai területen hat pozitívan. A tagok túlnyomórészt arról számoltak be, hogy a zenekari játék ideje alatt teljes

figyelmüket a zenélés köti le, s ez által gondtalanságot és jó közérzetet tapasztalnak. A problémáikat egy időre elfelejtik, ennek nyugtató hatása van. A körkérdeés eredményei arra utalnak, hogy a zenélés az életminőség javulása mellett (életöröm, elégedettség, bizakodás és ösztönzés) zenei továbbképzésként is figyelembe vehető, így az önértékelésük is erősödik. A megkérdezett zenészek optimizmussal beszéltek az életükről, a jövőjükéről, ez is védő tényező lehet stresszes helyzetekben. Eszerint az amatőr zenekarban zenélés hatásos „anti-stressz-eszköz.”

Tehát a szociális hatást tekintve szintén kedvező a kép. A csapatmunka egyúttal társasági élet és folyamatos kölcsönös értékelés. A zenekari tagok ezt magasra értékelték. Annak ellenére, hogy a legtöbb tag a próbákön kívül ritkán jár össze, egymásnak fontosak. A közös öröm és a zenei élmény sajátos módon összeköti a résztvevőket. Az eredmények alapján megállapítható, hogy egy amatőrzezenekar-béli tevékenység lényeges erőforrás a szociális egészséghez, mindenekelőtt az egyes tagok integrációját és az érzelmi támogatását segíti.

Vajon tudatában vannak a zenekari tagok, hogy hobbijuk által aktívan támogatják az egészségüket? A választ erre a kérdésre az alábbi rangsor mutatja: a tagok az egészséget támogató tevékenységek között a zenélést tették az első helyre!

**A leglényegesebb egészségmegőrző (elősegítő) tevékenységek (intézkedések) ranglistája a zenekari tagok értékelése alapján.**

- zenehallgatás és muzsikálás
- elegendő alvás
- boldog párkapcsolatban élni
- egészséges táplálkozás
- nevetni tudás képessége
- megbízható barátok
- sportolás
- nemdohányzás
- biztos munkahely
- alkohol kerülése

**Tanulságok a politika számára**

A műkedvelő zenekarnak tehát fontos egészségmegőrző funkciója van. Ezt a társadalomban és a politikában is világosabbá kell tenni. Egyértelműen szükség van széles körű felvilágosításra.

Egy hangszer megtanulása ma is sokáig tart és sokba kerül, ez főleg az alacsony jövedelmű társadalmi rétegeket hozza hátrányba. Ha a kultúrpolitikai vezetésben tudatosra tehető, milyen lényeges szerepet vállalhatnak az egészség megőrzése területén, ha nemcsak a sportot, hanem a muzsikálást is az egészséggel asszociálják, akkor esetleg erre a területre is nagyobb támogatás juthat. Ez konkrét hozzájárulás lenne az egész társadalom egészségéhez, életkortól függetlenül.

Hanni Köch  
Schweizer Musikzeitung  
(Fordította: Miklós Attila)