

Joachim Thalmann

Az érem másik oldala

A művészi pálya és a pszichikai krízis összefüggéséről

Siker! Pénz! Utazás! – A közönség szem­szögéből nézve, a hivatásos muzsikusok­nak minden okuk megvan arra, hogy bol­dogok legyenek. Mégis, éppen közöttük található a legtöbb, kifejezetten lelkileg terhelte kortársunk. Létezik talán egy psi­chikai hurok, ami a gyakorló művészek életének mindennapjait bénítja? Amennyi­ben igen, akkor a művészek erről a rizi­kóról nyilvánvalóan szívesen nem vesz­nek tudomást – mint a gyerekek, akik befogják a szemüket, hogy elkerüljék a veszélyt. Legalábbis a német sajtóban ke­vés érdemi cikk jelenik meg a jelenségről, sőt a zeneművészeti főiskolákon is alig esik szó róla. Joachim Thalmann utána járt a témának.

Különös népség

Felsőfokú tanulmányait végző nem mu­zikus hallgatók általában fejcsóválva szemlélik zenész diáktársaiknak azt a nagyfokú fegyelmezett­ségét, amivel min­dennapjaikat szervezik. Csodálkoznak azon, hogy a zeneakadémiákon alig látha­tó graffiti, és az ott tanulók 99 százaléka távol tartja magát a tandíjjal kapcsolatos demonstrációktól. A klasszikus muzsiku­sokat különösképpen tartják, akik a cselló­jakkal töltött magánzárka után már légy­nek sem tudnak ártani. Mindazonáltal éppen olyan gyakran merül fel ezen a téren egy másik kép: a művész, mint gátlástalan Hány János, aki szüntelenül az élet rivaldá­ja felé tolakszik és a privát életben is min­dig a szólistát adja. A szórakozó normál­polgár szerint a színházak telve vannak ilyen önmotogató vulkánokkal, akiknek kitörésére bármikor számítani lehet.

Hogyan illik össze ez a két kép. A művé­szek talán szükségszerűen pszichikai szél­össégesek? A művészeknek ez a valójában rejtélyes oszcilláló képe fontos kiindulási pontot jelent a művészi lét és a pszichikai krízis kényszerítő összefüggéseinek felde­rítéséhez. A feltűnő viselkedések minta­példájaként szolgált a kanadai zongorista Glenn Gould az egyik oldalon, és a színész Klaus Kinski a másikon. Életrajzuk ideális belépőt jelent a témához.

Visszavonulási hadviselés

Glenn Gould, a kasszasikerű csodabogár, dicsőségének csúcán, 32 éves korában el­búcsúzott a koncertpályától. Nemcsak a közönséggel szakított, hanem családjával és barátaival is, akikkel haláláig csupán te­lefonon tartott kapcsolatot. Elbújt egy szál­lodában – feltételezhetően a bármikor odébb állás lehetőségét fenntartva. Ott egy házi stúdiót rendezett be és ettől kezdve le­mezfelvételeinek technikai tökéletesítésén dolgozott.

Gould szocialistának képzelte magát, de önként senkivel sem létesített kapcsolatot. Napközben aludt, éjszaka dolgozott. Ugyancsak éjjel vette magához mindig ugyanazokat az ételeket. A szokások rab­jává vált, gyűlölte New Yorkot és annak színes forgatagát. A nyelvtelenséggel is rendelkező pianista, németül hangzó álne­veken, esszéket jelentetett meg. Páni féle­lemmel szenvedett attól a gondolattól, hogy esetleg megfázhat. Gyűlölte a testi érintést és konokul pereskedett a Steinway & Sons cég főtechnikusa ellen. Ez az em­ber merészelt őt egy üdvözlés alkalmával váron veregetni.

Gould mint kisfiú, állítólag tanúja volt egy barátja kigúnyolásának. Attól a félelemtől vezérelve, hogy ez egyszer vele is előfordulhat, néhány ártalmatlan pezsgőtablettával kezdve jutott el ahhoz a szen­vedélyhez, ami 50 évesen a halálához ve­zetett. Kilenc hónappal a halála előtt 2000, ellenkező hatást kiváltó tablettát fogyasz­tott el.

Gould jellemvonásai erősen korrelálnak egy pszichológiai jelenséggel, ami különö­sen kreatív embereknél feltűnően gyakran állapítható meg. Ezek között van Steven Spielberg, T. S. Eliot, Albert Einstein, Isaac Newton és Bill Gates. Ők és a kortör­ténet még sok más személyisége az Asperger szindróma képviselőinek te­kinthetők. A bécsi gyermekorvos Hans Asperger, a második világháború alatt írta le az autizmusnak ezt az enyhe formáját. Egy autista kontaktusteremtő képességé­ben és érzelmi életében erősen zavart,

figyelme pusztán önmagára irányul. Az Asperger szindróma enyhébb vonásait hor­dozza a betegségnek, de azt az egyéniséget átható jelentős és tartós fejlődési rendelle­nességekhez számítják. Az „Aspi”, ahogy az ilyen betegségben szenvedőt kedvesen becézik, gyakran különös érzéket mutat a bonyolult megoldások iránt. Amellett, hogy bátortalan a kapcsolatok teremtésé­ben, egy további problémája is van: nem tud koncentrálni, hanem koncentrálnia kell. Nem létezik számára kikapcsolódás – szakadatlanul tökéletesedésre törekszik.

Az Aspi egy speciális területen gyakran „zseniális”-nak tűnnek, sajátosan humorta­lanok, és semmilyen sportos becsvágyuk nincs. Minden hőbortjukban helyhez és ru­tinhoz kötődnek. Azon képességük, hogy túlzásokba menően részletekbe bonyolód­nak, kiszorítja a teljes élet sok aspektusát, a felszabadultságot, fényt, színt, valamint végső soron a szociális képességeket, mint a részvét, vagy közös öröm.

Kamikaze-repülés

Azt, hogy a művészi munkára fókuszált mániákus koncentráció más extrém formá­ban is jelentkezik, a színész Klaus-Günther Nakszynski, jobban ismert nevén Klaus Kinski életrajza tárja fel. Kinski szociális magatartásában pont az ellenkezője volt Gouldnak. Itt a félnék kanadai zongorista, ott a kötekedő színész, aki még rövidebb a halála előtt is a bulvársajtóban potenciájá­val hencegett. A nyilvánosság a 60-as évek Edgar-Wallace krimijeiből ismeri a sápadt arcú, gyermekhangú komédiást. Ezután a zseniális színésztől azonban főleg csak kí­nosságok révén hallani. Színházi fellépései alkalmával a publikum köhögését percekig tartó dühkitöréssel nyugtázta. A ren­dezőket fegyelmezetlenségével és határta­lan igényeivel kétségbeesésbe kergette. Megrugdosta a kitarító újságírókat: Kinski számára minden kérdés ostoba kérdés volt. Amikor élete végén már nem volt senki, aki elviselte volna, teljesen kikapcsolta magát a külső világból. Még egyszer létre­hoz egy filmet, de mindent maga csinál – ő írja a forgatókönyvet, ő a rendező, ő irá-

nyítja a világozást és a felvételt is. Kinski *Paganini*-je nem az „Ördög hegedűsének” filmre alkalmazása, hanem inkább egy társadalmi ámokfutó kínos bizonyítványa.

Hogyan válik az ember gátlástalan egocentrikussá? Mi indítja az embert egy ilyen elszomorító életre? Kinski a határtalan öntúlértékelését talán színészi mesterségéhez használta? Kinski és Gould életrajza erősíti azt a nézetet, hogy egy művész léte – a tőle elvárt kreativitás vagy a hivatás-specifikus életstílus – pszichikai anomáliákkal kéz a kézben járhat. Sok minden igazolja ezt.

Zsenialitás és téboly: nyomkeresés

1987-ben Nancy Andreasen harminc író pszichikai alkatát tanulmányozta. A tollforgatóknál egyértelműen szignifikánsan magasabb volt a mentális betegségek aránya, mint a közönséges foglalkozások képviselőinél – túlnyomó részben érzelmi zavarok, tehát depresszió és mánia, világos tendenciával a bipoláris forma felé. Ezek a mániás-depressziós emberek érzelmi hullámvasúton élnek – alkotó düh és bénultság között ingadoznak. A pszichológus ebből arra következtetett, hogy ez nyilvánvalóan ugyanaz a genetikai képesség, ami egyes embereknél a kreatív folyamatok iránti fogékonyságot és a bipoláris zavarokat növeli.

A következő években a „zsenialitás és örület” közötti kapcsolatot amerikai és angol tanulmányok empirikus alapokra helyezték: Kay Redfield Jamison 1993-ban 195 különböző művészeti ághoz tartozó személyiség életrajzi anyagát tekintette át. Megállapította, hogy ezeknek a művészeknek nem kevesebb, mint 21,5 százaléka már átélte egy öngyilkossági kísérletet, és 33,3 százalékuknak pszichiátriai kezelésnek kellett alávetniük magukat. Egy évvel később az angol pszichológus John F. Post egy további tanulmányt jelentetett meg a kreativitásról és pszichopátiáról. Ő azt a kérdést kutatta, hogy vajon csak a rendkívüli tehetséggel megáldott emberek, mint pl. Salvatore Dali vagy Edward Munch képesek terhelő személyiségjegyeket hasznosan érvényesíteni, vagy ez *minden* kreatív embernél megfigyelhető. Ehhez 291 világhíres tudós, politikus, képzőművész, író és muzsikos pszichikai alkatát vizsgálta. Az eredmény: majdnem minden személyiség kitűnt eredetiségével, belső készletével, részletekre kiterjedő pontosságával. Néhány kivétellel mind-

egyik igazi barátságot ápolt. Egy bizonyos csoport azonban kiesett – 40,4 százalékban súlyos pszichotikus személyiségzavarban és veszélyeztető félelemzavarban szenvedtek a művészek, és közöttük is a legkreatívabb muzsikosok, a zeneszerzők.

Posts végkövetkeztetését, hogy a kreativitás és depresszió alapvetően kapcsolatban áll egymással, 1995-ban Arnold M. Ludwig hatásosan igazolta. Több mint 1000 számottevő férfi és nő adataiból azt a következtetést vont le, hogy „A művészi hivatás képviselőinek egésze nagyobb fokú személyiségzavarban szenved életének nagy részében mint más pályák képviselői”. Hans J. Eysenck ugyanabban az évben tett pontot erre a kérdésre a kreativitásról szóló munkájában: egy kreatív ember tulajdonképpen pszichopata pszichózis nélkül.

Főleg a jazzmuzsikosok veszélyeztetettek?

A pszichológus Geoffrey I. Wills 2003-ban nagy feltűnést keltett tanulmányával, amelyben az amerikai jazzvilág ikonjait életrajzi boncolásnak vetette alá. A negyven muzsikos családi háttere nem volt rendkívüli. Szenzációsan sikeres életük végén azonban a jazzmuzsikosoknak több mint a fele heroin-, majdnem egy harmada alkoholfüggővé vált, sokan a kokainhoz nyúltak, 7,5 százalékuk pszichotikus rohamoktól szenvedett. Bud Powell például állandó félelemben élt, hogy meggyilkolják; hallucinációi voltak, hogy nevetnek a háta mögött. Thelonious Monk drokkoktél-kísérletei delíriumhoz vezettek. Miles Davis-t egyre súlyosabb tébolyképzetek kerítették hatalmába: öregkorában szüntelenül hangokat hallott. A muzsikosok majdnem egyharmadának voltak súlyos depressziós hullámjai, közöttük Miles Davis-nek, Gerry Mulligan-nak és Frank Rosalino-nak is. Egy különösen súlyos depresszív zavarral kezelték Paul Desmond-ot és Bill Evans-ot. Mindkettőjük lelkiállapotára zavart öntudat és büntudat volt jellemző. Charles Mingus és Oscar Pettiford ciklotim zavarának szimptomái főleg mániákus rohamokban és paranoid nagyzási örületben mutatkoztak meg. Art Pepper és John Coltrane bizonyítottan gyakran súlyos félelmi állapotba került, Pepper azonkívül végletes mosakodási kényszerben szenvedett és megszállottan reagált olyan gondolatokra, mint vér, kórház és telefonbeszélgetések. Coltrane mániákus volt az önkínzó gyakorlatban, ál-



Glen Gould: páni félelemben élt, hogy megfázhasson, ezért nemcsak a hideg évszakokban hordott télikabátot. Az egyik kesztyűs kezében összecsuksukható székkel, a másikban aktatáskát hordott, egész sorozat tablettával és a kottáival.

landó édesség-fogyasztásban és kényszerű diétázásban. Szakadatlanul kereste a „tökéletes fűvókát”, és gyakran váltogatta vallási meggyőződését. Charlie Parker töménytelen mennyiségű élelmiszert fogyasztott és két óra lefolyása alatt 16 dupla whiskey-t ivott meg.

Magányos nagyság

Gould autisztikus vonásai és Kinski eltűnt önmotogatója bizonyos értelemben beleillenek abba az ideális képbe, amit a közönség a rivaldafényben álló művésztől képzel. Már a mi zseni-fogalmunkba is beletartozik, hogy nagyon tehetséges művészek magatartásában vannak érthetetlen vonások. A koncertlátogató összezavarodik, sőt keserűen csalódott, ha a muzsikos vagy színész, akit tisztel, ugyanazt a személyiség-alkatot prezentálja, mint a kőműves vagy takarékpénztár-alkalmazott a kuncsaftjainak. Az a zongorista, aki fellépésekor vidáman integet a publikumnak, nem tudja a „Waldstein szonátát” meg-

győzően eljátszani. Nyilvánvalóan egyedül kell lennie önmagával és a művel, és megközelíthetetlenül kell kisugározni. Ezáltal önmagába és a közönségbe is a jelentékenységet szuggerálja. Tulajdonképpen miért is?

A művészről alkotott kép nem véletlenül alakult ki így. Mióta a koncertizem működik, és a fellépő művésznek nyomás alatt kell valami rendkívülit produkálnia, az „Aspi” szolipszista világnézet ebben nyilvánvalóan tovább segíti: ezzel védi magát tevékenysége főstressz-forrásától, a közönségtől. Kinskinék sem kellett a közönség véleményével törődnie. Nem vezett el soha a gesztusok és következmények kölcsönhatásában – egyszerűen, mert a hatás nem érdekelte. Abból tudott kiindulni, hogy csak rosszindulatú hülyék ülnek a közönségben. Gould és Kinski jellemvonásai, ha még oly ellentmondásosnak is tűnnek, természetellenes tartós pszichikai megterhelések elviselésének stratégiái.

A két művész életrajza azonban egy további fontos felismerést is hordoz: látjuk, hogy a társadalomtól való elfordulás és a saját tökéletesedés felé fordulás pszichológiai szempontból miért aggasztó zavarként interpretált. A viselkedési minták nyilvánvalóan szükségszerűen egzisztencia-veszélyezett depresszióval járnak együtt – depresszióval, amit Gould kikerülő stratégiával és tablettá-függőséggel nyomott el, mialatt az Kinski esetében agresszív nagyzási mániába csapott át. Mindkét művész – ugyanúgy mint az említett jazzmuzsikusok – olyan boldogtalanok voltak, hogy öngyilkossági kísérletekbe menekültek.

Nem könnyű felfogni, hogy miért fogékonyabbak éppen a legtehetségesebbek depresszióra azoknál, akik kenyerüket – mondjuk – tisztviselőként keresik. És mégis: több mint pszichológiai összefüggés van művészi csúcsteljesítmény és depresszió között.

Önarckép – a művész Achilles sarka

A depresszió jelenségét még mindig nem eléggé jártuk körül, habár már több mint 50 éve megfogalmazták. Enyhe formájában, mint látszólag ok nélküli levertség, mindenképpen fontos feladata van – veszjelzőként működik, ami hosszantartó pszichikai ártalmaktól véd meg, éppen úgy, mint a félelem, ami testi sérüléseket akadályoz meg. A látszólag ok nélküli levertség azt jelenti: Te túl sok mindent vársz el magadtól, zavart az önarcképed. Éppen ez az

önarckép a művészek Achilles sarka. Hogy ez mit jelent, megértjük egy kevés pszichológiai alaptanulmány révén. Ideális önarcképünkhöz való kapcsolatunkat, aminek meg akarunk felelni, a pszichológia „narcizmusnak” írja le. A fogalom, ami az önértékelés egészséges és egészségtelen változatát is takarja, a görög ifjú Narzissusról kapta nevét, aki Echo nimfa szerelmét visszaautasítván, büntetésül azt kapta, hogy saját arcképébe szeressen bele. A kielégítetlen szerelemtől felemésződve végül is virággá – nárcisszá változott.

A pszichoanalízis az Én ideális pszichikai ősállapotából indul ki, az anya és gyermek méhen belüli egységéből. Az életnek ezen korai szakaszában a gyermek számára még nem létezik szubjektum és objektum: minden harmónia és biztonság. Az embrió minden igénye száz százalékgig automatikusan teljesül. Freud ezt az állapotot „primér narcizmusnak” írja le. A születéssel minden gyermek számára „ösbizonytalanság” keletkezik – egy rémes élmény, amikor a gyermek észreveszi, hogy őrajta kívül létezik egy világ, ami az igényeinek nem mindenben felel meg. A félelem és kétségbeesés traumatikus élményét tapasztalja meg. Az Én idomítása megkezdődött. Ebben a helyzetben – így a tézis – a nevelőknek fontos befolyása lesz a gyermek pszichéjére. Ők ugyanis egy ideig takargatják a zord realitást. A valóságnak nem megfelelően bizonygatják, hogy milyen nagy, milyen szép, milyen kedves és milyen rendes a kisgyerek. A külvilág egy ideig azt az érzetet kelti, hogy ő egy „grandiózus” lény. A normális gyermek éveken keresztül ebben a megszépített világban növekszik. Pszichikailag egészséges környezetben azonban a mesterségesen nagyserűnek tartott kis Én lassan-lassan közel helyeződik a realitásokhoz. A gyermekek lassan, de biztosan konfrontálódnak saját hiányosságaikkal és a külső világ hibáival.

A pszichoanalízis rávilágít emellett egy részletre, ami a mi témánk szempontjából még nagyon fontos lesz. A grandiózus Én, amivel első életéveinkben ruháztak fel minket, egész életünkben tudat alatt tovább él bennünk, sőt meghatározza gondolatainkat és érzelmeinket. Lökharítóként van rá szükségünk, hibáink felismerése ellen. A grandiózus Én tompítja az önértékelés hullámzásait, miközben odasúgja: ma természetesen pocsek apa, zongorista, kolléga vagy férj vagy – de tulajdonképpen alapjában véve remek pasas vagy. Az elhárításnak ez a folyamata biztosítja a psi-

chohigéniai egyensúlyt. A pszichológusok ezt jóindulatú narcizmusnak nevezik.

Mi történik azonban akkor, ha ez a kompenzációs mechanizmus nem működik? Ha a belső hang már nem vigasztal? Ha az Én fölé mércéket emel, amik nem elnézés-sel és higgadsággal közelíthetők meg, hanem fokozódó szigorral? Akkor, így tartja az elmélet, a narcizmus enyhe állapotából rosszindulatúvá válik. Az érintett embernek akkor eggyel több ellensége lesz: önmaga.

Muzsikusképzés –narcisztikus overkill

Gyakorló muzsikusok, anélkül hogy tudnának róla, már korán elindulnak ezen a gerinctúrán. Általában éppen abban a fázisban, amikor a primér narcizmust realitás-közeli állapotnak kellene felváltania, a grandiózus Én szakadatlan táplálékutánpótlást kap. Tehetséges muzsikusok, osztálytársaikkal ellentétben, korán tudatában lesznek annak, hogy mit teljesítenek és a külvilágtól ehhez nagy dózisban kapják az elismerést. A kortársak közül senki nem kap kiemelkedő matematikai vagy nyelvi teljesítményéért drága egyedi oktatást és tetszésnyilvánítást – de a muzsikusi igen, folytonosan és sok éven keresztül. Már a tanulmányok elején tápanyagot kap a grandiózus Én, ami mértéktelenségét növeli – még akkor is, ha ezen a ponton egyeseknél már a katasztrofális elbizonytalanodás jelei is mutatkozhatnak. Akkor jelennek meg először a láthatáron: a konkurensok, akiknek gyorsabban mozog az ujjuk, akiknek kiállása olyan perfekt, hogy hiányos technikájuk ellenére mindig fennhordják az orukat. A tanulmányok befejeztével aztán az élet horizontján az ellenségképeknek egy második csoportja jelenik meg: a nem művész sikeres kortársaké. Értük lelkeseedik a butácska társadalom – gazdag menedzserekért, vagy képzetlen futballistákért. Ha aztán a közönség egy nagy része kollektíven negligálja a klasszikus zenét, a krónikusan emelkedő megbántottság állapotba nincs messze. Egyes muzsikusok erre pszichikai támadással vagy visszavonulással reagálnak.

Narcizmus – motor és fék egyidejűleg

Nem kevés pszichológus állapította meg már egyértelműen, hogy egy narcisztikusan zavart ember személyiségjegyei színé-

szeknél és muzsikuskoknál hivatásuk gyakorlása folyamán alakulnak ki. Otto F. Kernberg már 1978-ban jellemzett ilyen személyiségeket, a következőképpen: „Tehetségük és kimagasló (művészi) intelligenciájuk révén rendkívüli [...] sikert érnek el. [...] Azt mondhatjuk, hogy a betegségükből eredő nyereség, a témához kapcsolódó rendellenességből származó nehézségeket és zavarokat, kompenzálja.” Élesebben fogalmazva: a gyakorló muzsikuskok nyilvánvalóan olyan jellemvonásokat alakítanak ki magukban, amelyek nem zenészeknél már a terápia szükségességét is felvetnék.

Jól megfigyeltük? Kernberg „kompenzáció”-ról beszél. Tehát semmit sem kell megváltoztatni addig, amíg valakinek ez nem okoz szenvedést. A folyamatban csak akkor jelennek meg nyomasztó vonások, ha a saját grandiózusság gondolata mögött, amit a muzsikuskok mint golyóálló mellényt visz a színpadra, valójában az értéktelenségtől való félelem leselkedik. Minden borból, ha a rendszerbe kívülről érkeznek jelzések, amelyek kétségeket támasztanak saját nagyságába vetett hitében. Mindenki ismeri a drámát, ami akkor játszódik le, amikor egy primadonna rájön, hogy szekondadonnává vált. Amikor egy másik muzsikuskok neve nagyobb betűvel jelenik meg a plakáton, mint a sajátja. Ha a pozanista a Bolerót „kiüti a nyeregből”. Akkor előfordulhat, hogy ez a kollega visszavonul, vagy impozáns szóló-teljesítményekről kezd mesélni, amiről senki nem kérdezte.

Az az ember tehát, aki autisztikus jellemvonásainak köszönhetően távol tartja magát az ilyen zavaró körülményektől, vagy a hivatás-specifikus kihívásokat túlbujánzó narcizmussal állja, igen sérülékeny. Sok minden szól amellett, hogy a gyakorló muzsikuskoknak, az említett két stratégiát, egy tudatosan irányított harmadikkal kellene felváltaniuk. Ehhez azonban az első lépés az ellenség felismerése.

Muzsikuskok lét és stressz

A stressz szisztematikus felismerése viszonylag későn történt meg. A nyolcvanas évek végén Robert A. Karasek állapította meg, hogy két fő tényező növeli a stresszt a munkahelyen – a magas elvárások és a rosszullét érzése. Mindenki, aki nagy célokat tűz ki maga elé, vagy magas célokra kell megfelelnie, kiteszi magát a stresszveszélynek. A magas elvárások esetében nemcsak a megoldandó feladat nehézségi foka a döntő, hanem a megoldandó feladat

végrehajtásának körülményei is. Egy TV kvíz-adásnál, ha mégoly csalafinta kérdések is hangzanak el benne – egy szituáció: feltett lábak, egy zacskó csipsz a kézben, nem eredményez félelemtől gyöngyöző homlokot. Nagy különbség, hogy vasárnap reggel kocsmái társaságban kell tizenegyet rúgnom, vagy a futball bajnokság végjátékában. A kapu mindkét esetben azonos méretű.

A rosszullét az emberek legrémesebb érzéseikhez tartozik. Ismerjük az ezt kiváltó archetipusos helyzeteket: repülő-utazás (nincs befolyásunk a repülés folyamatára), találkozás pókokkal vagy kígyókkal, (mozgásmechanizmusukat nem tudjuk követni), és még sok más egyéb. A pszichológusok mindezt összegezve az áldatlan „high demand/low decision”-ról (magas igény, kevés befolyás) beszélnek, amely a stresszt elképzelhetetlen mértékben növelheti. A pszichológus Töres Theorell ezen kívül egy harmadik faktort is megnevez, ami a munkahelyi stresszt jelentősen növelheti. Az alapvető megelégedettség döntően függ az egyéni továbbfejlődés lehetőségeitől. Ha hiányoznak a perspektívák, szűkké válik a mozgástér.

Kulcs a múzeumhoz

Ami a zenekari muzsikuskokat illeti, nem éppen paradicsomi előfeltételekkel konfrontálódnak egyik fent említett esetben sem. A történésektől való függetlenség szempontjából Theorells, a szakmai területeket összevetve, őket a repülőgép-irányítók és pincérek után sorolja. A zenekari muzsikuskok nemcsak azt kell ellentmondás nélkül elfogadnia, amit játszik, hanem azt is, hogy hogyan és mikor játssza azt – és mindezt a legnagyobb nyilvánosság előtt, nem ritkán magas zajszint és nagymértékű elvárás mellett. Estéről-estére versenyszerű helyzet, 70 szakértő, és 80 rosszul, vagy egyáltalán nem képzett bíráló előtt, akik a zsűrizés jogát pénzzel vették meg. „High demand/low decision” olyan teljesítőképességgel, ami normális foglalkozásúak számára elképzelhetetlen. Ami a magas igények mértékét és kiegyenlítetttségét illeti, a zenekari muzsikuskok inkább a pálya árnyoldalán helyezkednek el. Gondoljunk csupán az ütőre, akinek 45 perc tétlen üldögélés után hirtelen izzasztó precíziós munkát kell végrehajtania. A stresszmentes munkahely harmadik előfeltétele tehát, hogy az érintett célt lásson maga előtt – jobb pénzkereseti lehetőséget vagy javuló társadalmi pozíciót – nem ép-

pen egy zenekari muzsikuskok osztályrésze. A negyedik szakma-specifikus túlterheltségre először 1989-ben figyeltek fel a pszichológusok. Andrew Steptoe körkérdezt intézett a Londoni Guildhall School hallgatóihoz és a Royal Philharmonic Orchestra tagjaihoz. Steptoe egyrészt azt szerette volna tudni, hogy a hallgatók milyen igénybevételtől félnek leginkább jövőbeli pályájuk mindennapjai során és ez mennyire felel meg a valóságnak. Az eredmény: a gyakorló muzsikuskok kollegák nyilatkozataihoz képest a hallgatók meglehetősen hibás elképzeléseket neveztek meg. Fő-stresszkiváltóként 80 százalékuk a bizonytalan munkahelyet prognosztizálta. Nem így a hivatásos zenekar tagjai. Ők a szokatlan munkaidőt, a megerőltető utazásokat és a mindennapok monotonitását találták leginkább megterhelőnek, – tehát azt a stresszt, ami rendkívüli túl- és alul-foglalkoztatottság, valamint folyamatos új vagy unalmas feladatok révén áll elő. Azonkívül panaszkodtak arra, hogy ilyen tevékenység mellett akadályozva vannak családi és baráti kapcsolataik ápolásában.

A pontosan ellenőrzött magas teljesítmény, a monotonia és szociális lazulás kombinációját egy negyedik előnytelen feltétel növeli, amivel a gyakorló muzsikuskoknak pszichológiai szempontból együtt kell élniük – de ami csak ritka esetben tudatosodik bennük: klasszikus zenét játszó muzsikuskok nem hoznak létre új alkotást, csak reprodukálnak. Ők – korcsolya-technikai nyelven szólva – mindig a „kötelező kűrt” futják. A kézművesekkel ellentétben munkájukat nem vehetik a kezükbe, hogy kellő távolságból minden oldalról megtekinthessék, vagy barátaiknak büszkén megmutassák. Az írókkal szemben nem fogalmazzák meg saját gondolataikat, hanem mindig idegen szöveget olvasnak fel. Kreativitás szempontjából még a sakkozótól is elmaradnak: ők nem „játszanak” – ők a zseniális műveket, amiket részben már hosszú idővel ezelőtt írtak, hibátlanul és lehetőleg elegánsan mindig újraolvasják. A festőkkel ellentétben életük során egyetlen képet sem alkotnak. Ők leginkább a múzeumhoz tartozó kulcsot birtokolják.

Szórakoztató zene – sajátos történet

Ha a teljesítmény-nyomás és a csekély döntési lehetőség a zenekari muzsikuskoknál stresszkiváltó tényező, akkor azok a zenészek, akik nem a lejátszásnak, hanem az alkotásnak kötelezték el magukat nem

lehetnek annyira veszélyeztetettek. Jazz-muzsikuskok, akik improvizálhatnak, rock-muzsikuskok, akik a gitáron csupán két fogást ismernek és popmuzsikuskok, akik egyébként is mindig csak playback játszanak tulajdonképpen meglehetősen stressz nélkül dolgozhatnak. Nyilvánvalóan az ellenkezője igaz. Hogy lehet az, hogy éppen a jazz/rock/pop világban annyira gyakori a túlzott drogfogyasztás és az öngyilkosság?

Az okokat egy 1989-ben írt tanulmányban Cary L. Cooper és Geoffrey I. D. Wills tártta fel. A tudósok hetven jazz-, rock és popmuzsikust kérdeztek meg. A válaszok összegzéséből kiderül, hogy nyilván az önmaguk által felállított célok azok, amin sokan elvéreznek. Úgy tűnik, hogy bebizonyosodott, éppen a kreativitás szabadsága, amiért a klasszikus muzsikuskok jazz kollegáikat irigyelhetnék, bumerángxént üt vissza az önértékelésre nézve. Az ideális Én folyamatosan magasabbra csavarja a perfekció-spirált – a harmadosztályú kocsmajátékosnál éppen úgy, mint a jazz-isteneknél. Dizzy Gillespie: „Minden jazz-muzsikusk bebizonyítja neked, hogy minden improvizációja 95 százalékgig ócskaság. Ha egyszer a színpadon állsz, a tudásod fele nem áll rendelkezésedre. „Egy jazzest John Coltrane-nel a rajongó számára mennyország lehet – Coltrane-nek a legrosszabb koncert, amit valaha adott.”

Mi van hát a rock- vagy jazz-zenészekkel? Ők is az önmagukkal szemben támasztott illuzórikus követelményeikbe mennek tönkre?. Igen is, meg nem is. A tanulmány szerint a rock-zenészek inkább szenvednek saját imázsuk miatt. Idézet Coopers és Wills tanulmányából: „Gyűlölöm azokat az embereket, akik azt hiszik, hogy rock-zenészek lenni nem rendes foglalkozás. Azt mesélem nekik, hogy napközben agysebész vagyok.

Mind a jazz- mind pedig a rock-pop világban a rendszertelen munka a stressz fő kiváltója. A munkanélküli időszakot 16-órás munkanap váltja, többhetes utazások és újra tétlenség. A stúdió-produkciók költségesek, ezért a zenészek nem ritkán tíz napig, majdnem alvás nélkül dolgoznak egy felvételen. A szabadfoglalkozású helyzet állandó szorongást jelent a fellépési lehetőségek és a nyugellátás miatt. A gazdasági szituáció miatt függő helyzetbe kerülnek össelfenségekkel, a menedzserekkel, a zeneiparral. A bizalmatlanság a szabadúszó rock- és popmuzsikuskok legfontosabb tulajdonsága.

A követelmény alacsony szintje, mint további stressz-kiváltó, a repertoárt is érinti. Sokan a hivatásosan működő popzenészek közül titokban jazzt játszanak. A popzenész kisebbségi komplexusa tovább gerjed. még akkor is, ha anyagilag sikeres. A muzsikusk akkor, a VIP-státusz polírozott felszíne alatt, azt a nyomasztó érzést alakítja ki magában, hogy része egy óriási szemfényvesztésnek. Hogy érezheti magát egy sláger-énekes, aki egy retro-show-ban, megvett közönség előtt lép fel?

Kivezető út a monokultúrából

A pszichológuskok szemszögéből nézve minden hivatásos muzsikusk bizonyos szempontból rendkívül figyelemre méltó: önértékelése kétségtelenül kizárólag saját játéka minőségétől függ. A zenészek számára ez a normális – a pszichológusknak, mint Silvano Arieti, inkább riasztó vonásokat hordoz: „A muzsikuskok minden egyéb szakmai csoporthoz képest a tulajdonságukkal tűnnek ki, hogy az önmagukról alkotott képüket nem tudják munkájuktól elvonatkoztatni.”

Egyik oldalról az önkritika hatalmas fóruma segíti materiális alaphelyzetét biztosítani. A másik oldalról a kép, amit ön maga és a közönség előtt bizonyítani akar, kolonccá válik. Az a muzsikusk, aki a koncertpódiumra lépve önmagát akarja megmutatni, feleslegesen nagyobb nyomás alá helyezi magát ahhoz a kollegájához képest, aki a publikumnak egyszerűen örömet akar szerezni. Nem hiába nyilatkozik sok muzsikusk – miután sikerült egy jobban fizető zenekarban állást kapnia – úgy, hogy oda az élvezet.

Van megoldás a grandiózus Én-ideál negatív mellékhatásának kivédésére? Milyen szerepet játszik a zenei képzés az örökké fenyegető „szuper ego” felpumpálásában? Ha mások ölbe tett kézzel ülnek, én mit tehetnek?

Útmutatás a neurológiától

A legújabb neurológiai és pszichológiai kutatások szerencsére tökéletes útmutatást tudnak adni arra vonatkozólag, hogy a különleges pszichikai nyomás alatt álló emberek milyen módon találhatják meg személyes boldogulásukat. Amire, mint a mindennapi kenyérré szükségünk van, az az elérhető cél. Az elérhetetlen cél mérgező. „Jobbnak lenni” – a jövődöbéli muzikusoknak feltehetően egyetlen megfogalmazott célja – ebben a homályos formájában, ilyen elérhetetlen cél. A parancs a haladás-

ra a cél megjelölése nélkül – pedagógiailag értelmetlen. Sok zenész önként száll be a karrier mókuskerekébe, mert senki nem tájékoztatta őt időben arról, hogy mely célok elérhetőek, és melyek nem. Az ezrével elérhető technikailag hibátlan hangfelvétel és a számtalan „szupersztár” adás ma még további illúziókat szít.

A becsvágy a neurológusk szemszögéből nézve ólomsúly azok számára, akik boldogulásra vágnak. Szociálpszichológuskok egy csoportja széleskörűen begyűjtött kérdőívek alapján megállapította, hogy azok az emberek, akik számára, saját bevallásuk szerint, a hírnév, pénz vagy külső megjelenés különösen fontos, kevésbé elégedettek az életükkel mint azok, akik embertársaikkal jó kapcsolatot tartanak fenn és hivatáson kívüli adottságaik tökéletesítését a célskála elejére helyezték. A szakmai „rat race” a megelégedettségi mérleget nyilvánvalóan nem tartja egyensúlyban. Ellenkezőleg: a neuropszichológuskok a szakmai becsvágyat és a depressziót ijesztő közelségbe helyezik egymáshoz.

A megszállottságra, jobbnak lenni a másikkal, ugyanis ugyanaz a szabály vonatkozik, amit az agykutatók a pénz hatásánál fedeztek fel. Az anyagi jólét sokak számára fontos, de a gyarapodás csak jelentéktelenül boldogít – ha egyáltalán, csak azokat, akik előzőleg a létminimum határán éltek. Ez azt jelenti, minél gazdagabb vagyok, annál kevésbé érzem a pénz szaporodását. A mi esetünkre átvettve: minél magasabbra kapaszkodom a tökéletesedés létráján annál lassabbnak tűnik az előrehaladás sebessége. Az a muzsikusk, aki ezt nem tudja, a boldogtalanság csapdájába esik.

Végül is az elvárásaink azok, ami pszichikailag terhelnek minket, egyáltalán nem a kiábrándító realitás. Nem ok nélkül tesz az ezüst érem boldogtalanná – a bronz érmet elnyerőknek derűsebb az arcuk. Miért? A második helyre szorultak mérgeződnének, hogy elpasszolták az arany érmet, a harmadik helyezettek örülnek, hogy bekerültek a sportkrónikába. Hogy fejezte ezt ki Shakespeare? „For there is nothing either good or bad, but thinking makes it so.” A klasszikus zenészeknek elvárásaikat alacsonyabb szintre kellene állítaniuk és visszaemlékezniük tulajdonképpeni priviligiumukra: a művészetbe mindenkor életet lehelni a maguk és mások gyönyörűségére.

Agyunk – így tanítják a viselkedés kutatók – irigységre programozott. Ilyen módon biztosított a faj túlélése. A tudósok

azonban azt is mondják, hogy az irigység az egyén számára igazi pszicho-bumerángként működik. A kérdőívek tanúsága szerint sok esetben megállapítható volt, hogy egyének és csoportok egymás kölcsönösen irigylik. Már 1580-ban megállapította Michel Montaigne, hogy az emberek boldogabbak lennének, ha nem mindig másoknál szeretnének boldogabbak lenni. Ez azért nehéz probléma, mert másokat automatikusan boldogabbnak képzelünk mint ahogy az a valóságban van. Ugyanezt a jelenséget írja le Bertrand Russel rosszmájúan: „Napoleon irigyelte Cézárt, Cézár Nagy Sándort és Nagy Sándor valószínűleg Herkulest, aki sohasem létezett.”

Apropó összehasonlítás. Agyunk még egy másik csapdát is állít. Mi a pillanatnyi élethelyzetünket mindig az aktuálisan megszokott körülményekhez mérjük, nem tekintjük azt biográfiai madárperspektívából és még kevésbé társadalmi szemszögből. Ha kiválasztanánk a helyes összehasonlítási pontokat, a legtöbb esetben elégedettebbek lennének a helyzetünkkel. Nem hiába vannak sokan felszabadult hangulatban a háború után, rossz gazdasági helyzetük ellenére.

A neurobiológusok még egyebet is megállapítottak. Azért sem helyes a muzikusok örömszerző mikrokozmoszának egyoldalú beállítottága, mert testünk elvárásai

rendszere, ami az embert dopamin-felszabadulással jutalmazza, az ismert ingerekkel szemben gyorsan érzéketlenné válik. Ha mindig ugyanazoknál az ingereknél maradunk, akkor elindul egy ördögi kör, ami mindig új ingerekre sarkall. Ha az élvezeteket változtatjuk, ez nem történhet meg olyan könnyen. Tehát: kiruccanás egy képtárba, egy jó étterembe, vagy a színházba, éppen egy stresszes muzsikusra számára igen hasznos volna. Ott is teljesen átérzhető a „flow” élménye.

Azokhoz a tevékenységekhez – amikhez a klasszikus muzikusok kevésbé vonzódnak – tartozik a sport. Az erős motorikus mozgások nem egyeztetethetők össze az ujjak hegedű, vagy hárfajáték igényelte finom érzékenységgel, de az agykutatók szerint a pszichikai egyensúly csak lelki és testi aktivitással érhető el. Mivel a verejtkezés a színpadon rendszerint a meleg és stressz hatására áll elő, lehetséges, hogy a klasszikus muzikusok mozgás-szegénysége a kiérdemelt dopamin-kiváltást akadályozza.

Láttuk, hogy kiszolgáltatottnak lenni, a mindennapok leborzasztóbb érzéséhez tartozik. Ha vágyainkat csak függőség, adósság, emberhez nem méltó munkafeltételek vagy hasonló árán érhetjük el, tudatosan le kell mondanunk róla és a kevesebb luxust jelentő, de önmagunk által meghatá-

rozott életmódot kell választani. Így mindenképpen boldogabbak leszünk, akkor is, ha banki befektetési tanácsadóink más véleményen van. Végül a szólólista és közönsége szempontjából talán legjelentősebb felismeréshez jutunk, amit ebben a témában az agykutatás szolgáltat: a társadalmi kapcsolatok örömet okoznak. A publikum a pódiumon általában nem a boldog barátot, apát és férjét akarja látni, hanem emberfeletti zsenit. Ha a művészt csak a közönség tetszésnyilvánítása érinti meg és az önértékelése egyedül csak zenei képességeiből táplálkozik, látómezejéből kényszerűen eltűnik az a társadalmi kapcsolati háló, amibe tartozik. A művész ezáltal éppen azt veszíti szem elől, ami számára állítólag olyan fontos: egyéniséget, személyiséget, pótolhatatlanságot. Egy individuum egyedülállóságát egy anonim masszával szemben nem, csupán egy szűken körülhatárolt szociális kapcsolatrendszerben lehet meghatározni. Ha mégoly hibátlan interpretációt is nyújt a művész a színpadon, a publikum előbb vagy utóbb pótolni tudja őt. Ezt a sorsot csak a színpadon kívül tudja elkerülni: mint boldog apa, kollega, férj vagy barát. Csak ebben a kontextusban valóban pótolhatatlan.

(Das Orchester 7-8/2006)

A fenti cikkkel kapcsolatban a Das Orchester 10/2006. száma sok olvasó levelet közölt. Ezekből idézünk néhányat, szerkesztett, rövidített formában

Müncheni zenekar hölgy tagja.

A zenekari muzikus hivatás egy olyan árnyék-oldalát szeretném megvilágítani, amiről sehol sem talált említést. A gyermekét egyedül nevelő szülő problémájáról van szó. Ő első hegedűs a Bayerischer Staatsorchesterben, egy olyan zenekarban, amelyik operát játszik Munkája mellett két leánygyermeket nevel. Május 1. Szenteste és Nagypéntek kivételével minden este előadás van (tehát Karácsonykor, Húsvétkor, Pünkösdkor, Anyák napján, stb. is). A délelőtti koncert természetesen a próbák veszik igénybe. A repertoár magában foglalja az összes nagy (hosszú) Wagner-, Strauss- és Händel operát, amelyek előadását előszeretettel tartják a hét végén. Előadáskezdet legkésőbb 19 órakor, hosszabb operák esetében gyakran már 18, 17, sőt 16 órakor! Hétfőeken ezenkívül gyakran rendeznek családi-, illetve délutáni előadásokat. Nyáron a színház általában hat hétig zárva tart, az előadások azonban egyébként szünet nélkül folytatódnak a szezon végéig, az iskolai szünetek idejét is beleértve. Az állami ill. városi gyermek-intézmények, mint óvodák vagy napközis iskolák, a hét végén és ünnepnapokon zárva tartanak. Így az a helyzet állt elő, hogy hét közben a levél írójának éppen akkor kellett volna munkába indulnia, amikor a gyerekek hazajöttek. Az egyetlen megoldásnak egy au-pair lány szerződésére mutatkozt. A tervezett maximális 30 munkaóra szinte sohasem bizonyult elegendőnek, ezért a lánynak jóval többet kellett fizetnie annál, ami a szerződésben állt. Mivel külön szobát is biztosítani kellett neki, ezért nagyböjt lakás bérletére vált szükségessé, ami a muzikus fizetésének majdnem felét felemészítette. Ezzel azonban a délelőtti próbák alatti gyerekvigyázás még nem oldódott

meg, mert az au-pair lánynak joga volt nyelvkurzusra járni. Tehát biztosítania kellett még óvodai helyet is, rugalmas elhözvási lehetőséggel. A költségek előterem-tésére hakisznia kellett. Így az adóterhek növekedtek, mivel pár évvel ezelőtt még nem volt lehetőség a gyermekgondozási költségek levonására. A költségeket tovább növelte, hogy számos japán vendégjátékra és egyéb turnéokra fizetés nélküli szabadságot kellett kérnie. Az államtól ezekben az években semmilyen segítséget nem kapott. Helyzete a szokatlan munkaidő-beosztással furcsa extrém esetnek bizonyult. „Hiszen felmondhat és szociális segítséget kérhet”, így a kommentár.

Az anyagi nehézségeken túl a gyermekét egyedül nevelő anyára fizikailag is nagy terhek hárultak. Este 19 órakor csúcsformában kellett lennie, azok után, hogy ezt megelőzően már 13 órán át szünet nélkül „szolgáltatban” állt. A vekker minden reggel kíméletlenül 6.30-kor csörgött, habár előző este holt fáradtan, sokszor fél 12-re ért haza. Nem könnyű a Parsifal, Niebelungen Ring és Rózsalovag mellett még „normális” anyának is lenni. Másrészt éppen olyan nehéz egyidejűleg jó kollegának és muzikusnak lenni, és eleget tenni a magas szakmai követelményeknek, amelyek sok gyakorlást, előkészületi időt, koncentrációt és jó idegeket igényelnek. A levélíró végül azokat, akik ebben a szakmában azzal a gondolattal játszanak, hogy gyermeküket egyedül nevelik fel, lebeszéli erről, mert ezt – szerinte – tulajdonképpen nem lehet.

54 éves bögös (férj)

Úgy érzi, hogy a cikk éppen az ő helyzetére vonatkozik. 20 éve játszik a Bad Reichenhaller Orchester-ben. A vállában

jelentkező állandó fájdalmak miatt nem tudja hivatását folytatni. Felsorolja, hogy jelenleg milyen nyugdíjat és egyéb támogatást kap, amit egy évig 630 Euro munkanélküli segély egészít ki. Ha az utóbbiútlal eszik – úgy érzi – méltatlan helyzetbe kerül. Nincs megbecsülve azért, amit a társadalomért tett: mindig magas szinten teljesített, szóló esteket is adott, fiatalokat tanulmányaikban egészen a főiskoláig vezetett.

Hegedűs, brácsás, kürtös (nő)

Úgy érzi, a cikk írója fegyvert adott a kezébe. Most végre hivatalos bizonyítási irat van a kezében, amit egyes emberekkel szemben felhasználhat. A három hangszeren való játék elsajátításán túl még gírmansztrikából is államvizsgát tett, a munkaerő piacon még sincs ára. Már ott tart, hogy eladja a hangszereit. A laikusok nem tudják megérteni, hogy a hivatásos muzikusok mit teljesítenek.

Szóló-harsonás, MDR-Sinfonieorchester, Taucha

Hálás a cikkért. Amit a szerző a tipikus muzikus stresszről, a rosszulértről, a fejlődés (hiányzó) lehetőségeiről ír, sajnos igaz. A muzikus élet kiáztatottsága, ami minden esetben a teljesítmény-csökkenés kudarcával végződik – amikor más hivatások kecsgetőbbek lehetnek – minden bizonnyal oka sok muzikus hektikus melléktevékenységének. A cikket annyira értékesnek találja, hogy elolvasását tanítványainak is ajánlja.

Hölgy tag a Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz-ból

Nem azért ír, hogy bármit is hozzátegyen a cikkhez, hanem gratulálni szeretne a szerzőnek. Számára ez volt a legjobb cikk, amit a folyóiratban valaha olvasott.