

Lucinde Haeselbarth

Szorongás? Lámpaláz?

Miként lehet ezen úrrá a muzsikus

Lucinde Haeselbarth hangszeres oktató a freisingeni zenei gimnáziumban, szabadúszó fuvolista, és évekig az ingolstadti városi színházban játszott.

A térdünkben, a hasunkban, az ujjainkban, a szívünkben... majd minden testrészünkben érezzük a szorongást. Hamarosan ki kell lépniünk a pódiumra, a várakozásteli publikum elé; idegesen toporgunk egy gyéren világított, rideg helyiségben, míg végre a piros lámpa felgyullad; „Figyelem – felvétel”; a zenekari kollegákkal együtt ülünk egy emelvényen, percekig egyetlen hangot sem kell játszanunk és akkor elhallgat a zenekar és a belépés következik, – a színpadról elhangzik a végző... És pont ekkor rosszul sikerül a lapozás, a billentyű beragad! Röviden: az eshetőségek, amik (majdnem) minden muzsikust félelemben és rettegésben tartanak, végtelenek.

Mi a szorongás?

A klinikai-gyógyszerészeti szótárban (Willibald Pschyrembel: Klinisch-Pharmazeutisches Wörterbuch, Berlin 1994) a „jelenséget” a következőképpen írják le: „kellemetlennek érzett, ugyanakkor (veszélyt jelző) életfontosságú érzelmi állapot, a veszély elkerülésére és elhárítására irányuló központi motivációval, pszichikai és fizikai kísérőjelenségekkel: bizonytalanság, nyugtalanság, izgatottság (esetleg pánik), tudati-, gondolkodási- vagy észlelési zavarok, pulzus- és légzés-szaporaság, megerősödő bél- és hólyagműködés, rosszullét, reszketés, verejtékezés...”.

Ezek a horrorvíziók természetesen nem támadnak meg minden gyakorló muzsikust, és nem is mindig vannak együttesen jelen. Ami bizonyos, hogy mindenki aki zenél, legyen az hivatásos vagy amatőr muzsikus, ismeri a szorongást; néhányan olyan mértékben, hogy megdöbbenének, ha a kulisszák mögé láthatnánk. Én jómagam is évekig azzal a belső képpel léptem

a színpadra: most ott állok a felnyitott zongora előtt, felveszem a fuvolámat, elkezdek játszani, majd már nem bírom elviselni a feszültséget és hátrafelé beesem a nyitott zongorafedél alá. Ez természetesen soha nem fordult elő és nyilvánvalóan extrém példának tekinthető. Mégis azt gondolom, hogy sok kollégával – legalábbis nagyobb fellépések előtt – megésem, hogy az előadás előtt a helyszínről messze elkíváncozik vagy felteszi magának a kérdést: ezt a koncertet egyáltalán hogy vállalhatta el. Az utóbbi kérdésre a válasz egyszerű és a megbénult muzsikusként is rögtön eszébe jut: mert egyszerűen örömet okoz! Saját interpretációját szeretné hallatni a zenéről, a publikumnak örömet szerezni – *játszani szeretne*. Másképp talán nem is lehetne megmagyarázni, hogy „*a veszély elkerülésére irányuló központi motiváció*” nem marad meg ilyenek, sőt ellenkezőjére változik.

A legegyszerűbb és legklasszikusabb eset példája bizonyára az a muzsikus, aki a kezdeti állandó lámpalázás állapot után a belső feszültséget hivatásos pályája folyamán olyannyira megszokja, hogy a koncertek előtti izgalmat még értékelni is megtanulja, mivel az a koncentrációt és a spontán reakciókészséget – például zenekari szólóállásoknál – növeli. Csak a koncertezés ill. előjátás először áttekinthetetlen kommunikációs szituációinak pontos megfigyelésével állapítható meg, hogy a szorongásnak sokféle hátsó oka és különböző kiváltója lehet, ami az egyénre gyakorolt hatásában is különféleképpen jelenik meg.

Szituációtól függő kiváltók és ellen-intézkedések

Itt a konkrét kudarc-félelmeket említjük: „Ha elfelejtem, hogy melyik arpeggio van az 57. ütemben?” „Mi van, ha a kezem megint úgy reszket?” és így tovább, minden ami egy szorongásos szituációban történik és az embernek eszébe juthat. A fő szorongás tehát a kontroll elvesztésé-

nek félelméből ered. Ehhez a klinikai szorongásterápia is jó ösztönzést ad: a „flooding”, vagyis a félelmet kiváltó inger túladagolása a páciensnél oly mértékben eredményez „megszokást” ill. belső képe a szorongást kiváltó szituációról olyannyira megváltozik, hogy az a továbbiakban már nem jelent fenyegetést. Szép példa volt olvasható kb. két évvel ezelőtt egy napilapban: egy asszonynak páni félelme volt egy áruházba való belépéstől, mivel mindig azt gondolta, hogy ott rosszul lesz, elveszíti a kontrollt sajátmaga felett. Elküldték tehát egy áruházban (egy terapeuta a bejáratig kísérte, de nem lépett be az üzletbe) és ott az asszonynak ájulást kellett színlelnie. A jelenlévő eladó rekációja semmiképpen nem volt kínos, sőt olyan segítőkész, hogy a páciens nemcsak „újraélesztette”, hanem azt is elmesélte neki, vele is állandóan előfordult ilyesmi alacsony vérnyomása miatt és nagyon jól tudja, hogy milyen kellemetlen érzés. Ez bizonyára szerencsés eset a szorongásos beteg számára, de ugyanakkor jó „recept” mindenféle szorongásra is.

A gyakorló muzsikus számára a „szorongás-terápia” sajnos nem egészen világos és egyszerű: nehezen állhatna egy teltház elé hogy szándékosan hamisan játsszon, vagy úgy tegyen, mintha nem tudná folytatni, stb. Egy egészen lényeges pont azonban mégis megtartható: arról van szó, hogy közvetlenül szembesüljünk a félelemmel! Ezalatt nem csupán azt értjük, hogy minél többször kell nyilvánosság előtt játszani, hogy ahhoz hozzászokjunk. A legfontosabb tulajdonképpen ezzel ellentétes: fel kell adni a kísérletet, hogy legyőzzük a szorongást! Nem sokat használ a folytonos biztatás: „Nyugalom! Tudom, hogy tudom. Hiszen eleget gyakoroltam. Nem szabad idegeskednem” stb. A megoldáshoz vezető út inkább ilyen: „Rendben van! Most reszketek. A szívem zakatol. Ebben a pillanatban nem tudom már, hogy melyik arpeggio van az 57. ütemben. És mindezzel a hendikeppel

most játszani fogok!” Csak ezáltal tudunk a szorongás-jelenségen úrrá lenni és a zenére és játéokra koncentrált állapotába eljutni. Ismeri a történetet a katicabogárral? Nos – próbáljon meg kérem egyszer 5 percig *nem* gondolni a katicabogárra. Micsoda? Ön most már három és fél perce szinte szünet nélkül a katicabogárra gondol? Jó! Próbáljuk meg másként: kérem, gondoljon most öt percig a katicabogárra! Micsoda? Ön már az egész idő alatt más dolgokra gondolt?

Ennek a példának azt kellene megmutatnia, hogy milyen nehéz is az ember gondolatait uralnia, azaz egy szabadon választott gondolat-tartalomra valóban koncentrálnia. Mennyivel nehezebb a helyzet, ha még érzelmek is közrejátszanak, különösen ha ezek, mint a szorongás és lámpaláz, zavaró, a koncentráció ellen ható érzelmek. Itt azonban az egyszerű koncentráció-gyakorlatok, mint az a katicabogárral, ha rendszeressé tesszük, valóban segíthetnek. Még jobb (és kezdetben könnyebb), ha egy egészen szokványos tárgyat (például ceruzát, gemkapcsot, gombostűt, stb.) veszünk kézbe és mialatt szemléljük néhány percig kizárólag az azzal kapcsolatos dolgokra gondolunk, mint előállítására, hasznára, megjelenési formájára, stb. Ha van türelme ezt az először majdnem nevetségesnek tűnő gyakorlatot néhány héten keresztül naponta – lehetőség szerint ugyanabban az időben – elvégezni, csodálkozni fog, hogy mennyire javult a koncentráció-képessége!

Körülményektől függő transzcendens okok és kezelésük

Nos, szinte magától jutottunk egy lépcsővel „mélyebbre”. A szorongási jelenség hevesége és módja sokkal inkább játszódik le az egyes személyiségek mélyebb lélekrétegeiben mintsem azt gondolnánk. Az egyik lényeges kérdésnek számomra az tűnik, hogy milyen mértékben képes az ember saját magát meghatározni ill. milyen mértékben van szükségünk ehhez mások elismerésére. Természetesen bizonyos fokig minden ember függ a külvilág visszaigazolásától, különben inkommunikatív remetévé válna. Ha azonban ez a függés a „normális” mértéket meghaladja, ez növelni fogja koncerthelyzetekben az idegességet és szorongást.

A személyes motivációt mindig nagyon fontos újra megvizsgálunk: valóban „csak” arról van-e szó, hogy jól játszom és ezzel a publikumnak örömet szerezsek, vagy az önbecsülésem oly mértékben függ a sikertől, hogy egyáltalán nem viselném el, ha egyszer talán nem teljesítenék olyan jól? Ehhez szükségeltetik még saját igényeink viszonyítási képessége, – bizonyára nem egészséges az önértékelést egyetlen este kimenetelére alapozni. Ez egyáltalán nem mehet az ambíciók kárára; az ember természetesen mindig a legjobbat akarja nyújtani! A továbbiakban nagy segítség lehet, a játék előtt, azaz például a pódiumra lépéskor, egy bizonyos kontaktust felvenni a közönséggel (nyitott magatartás, szemkontaktus, stb.), így hozzájárulni az általános (de különösen a saját) feszültség oldásához.

Fejtegetésünk kereteit szétfeszítené, ha az önmeghatározás és az ettől függő, többé-kevésbé kialakult viszonyítási képesség problémájáról alaposabb tárgyalásba bocsátkoznánk. Az erről eddig elmondottakat ezért csak gondolatébresztőnek szántuk.

Összegzés...?

Érthetően igen nehéz egy ilyen lényeges témában általánosan érvényes, átfogó végkövetkeztetéshez jutni. Leginkább talán két vezérszóval lehetne a kérdésre „a történelmi szokás” alapján válaszolni:

– Ne félj a félelemtől!

– A te belső hozzáállásodról van szó!

Mivel számomra ezek a kijelentések túl egyszerűnek és hirdetésszerűnek tűntek, megkérdeztem a témáról még két ismerős muzsikust: Brigitte Engelhard-Dent-t (Mozarteum Salzburg, zongora és csembalóművész) és Peter-Lukas Graf-ot (Musikakademie Basel, fuvolaművész és karmester).

Interjú Brigitte Engelhard-Dent-tel

Mennyire téma az ön számára a szorongás és lámpaláz?

Ez nagy téma. Elkíséri az embert a kezdetektől; már a tanulmányok elején többé-kevésbé erősen konfrontálódunk vele: fontos, hogy a tanárral nyíltan beszélhesünk a problémáról, másképp a szorongás, ami sajnos gyakran előjön, még tovább gerjesztődik.

Milyen a szorongás?

Ha az embert a szorongás úgy mond „elkapja”, elveszti a kontrollt bizonyos testfunkciók felett, például a keze vagy a lába elkezd reszketni és a zenére koncentrálni képessége többé-kevésbé bekorlátozódik.

Milyen módszert alkalmaz Ön vagy mit ajánlana a szorongás legyőzésére?

Különböző technikák léteznek – az Alexander technikától a meditációs technikákon keresztül a speciális testgyakorlatokig. Véleményem szerint nagyon fontos a talajkontaktus megteremtése, tudatos hangszeréret (például a zongoránál a billentyű-fenék érzékelése) és különösen a helyes légzés; ahol valóban kellő figyelmet kell fordítani a *kilégzésre*. Ezt a saját növendékeimmel is gyakorolom.

Vannak meghatározott rituáléi egy fellépés előtt?

Nagyon fontos a mindenkori koncert-szituációt előre pontosan, pozitív motiváltsággal elképzelni. Tudnom kell, hogy milyen a terem, hogy szól a zongora, a zongoraszéket helyesen be tudom-e állítani, milyenek a világítási körülmények, mit húzok fel, hogy jól érezzem magam, stb. Azaz, a szituációra egzakt módon kell felkészülnöm.



Szorongása összefügg-e a mindenkor koncerttel kapcsolatos beállítottságával.

Nem egy bizonyos koncerttel kapcsolatos beállítottsággal. Úgy gondolom, hogy az embernek *minden* koncertre valóban pozitív beállítottsággal kell mennie, és szabadulnia kell elképzelésektől, mert minden a publikum függvénye. Sem neves kollégáimnak „bizonyítani”, sem a közönséget valamilyen formában leértékelni nem szeretném –, káposztafejek előtt sohasem játszanék!

Megszűnik játék közben a félelem?

A szituáció ismételt gyakorlásával (pl. előzetes lemezre játszással vagy előjátékkal) bizonyos megszokás elérhető, miáltal a szorongás hamarabb megszűntethető.

Mit ajánlana egy muzikusnak, aki szorongásról panaszkodik?

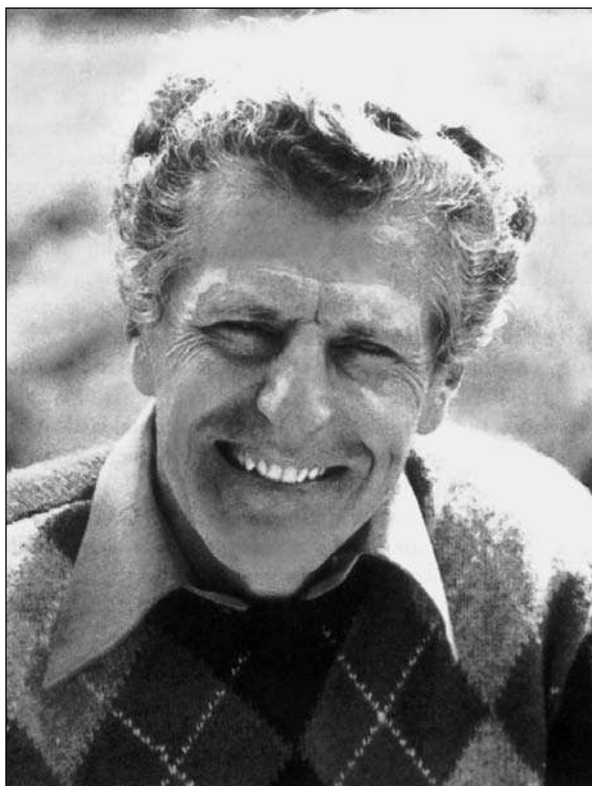
Saját idegességével semmiesetre se tegye tönkre mások játékának örömét. A szorongáson való uralkodásnak rendkívül pozitív kisugárzása van. Az ember annyi munkát, kedvet és szeretetet investált már – ugyanúgy kell tovább adnia.

Interjú Peter-Lukas Graf-fal

Téma az ön számára a szorongás és lámpaláz?

Emlékszem egy kollégára – egy kiváló hegedűsre – aki legnagyobb meglepetésemre azt mondta, hogy ő a játékkal kapcsolatos szorongást nem ismeri, soha nem is ismerte, de ha félné, azonnal hivatást cserélné. Azt gondolom, hogy ez egy irigylésre méltó kivétel. A legtöbben konfrontálódnak a szorongás valamilyen formájával. Én magam is. Egyébként nálam ez nem egyezik a „klasszikus” lámpaláz klisékével, azaz a páni ijedtséggel, ami aztán a játék folyamán elmúlik. Nekem egész egyénileg beidegződött félelmet kell legyőznöm, és azt hiszem ez sok muzsikussal hasonlóképpen van.

Változó önnél az izgalom fajtája és erőssége? Meg tud állapítani bizonyos szabályszerűségeket (pl. a programmal, muzsikuskapcsolatokkal, teremmel, közönséggel, stb.-vel kapcsolatban)?



Nálam nagy különbségek vannak egy koncert előtti és közbeni feszültség között. Szabályszerűségeket és okokat azonban hosszú évek tapasztalata után sem tudnék megnevezni. Mindenesetre két dolog van, ami számomra fokozott idegi megterhelést jelent: a kívülről játszás és a láthatóan felfüggesztett mikrofonok.

Vannak meghatározott rituáléi a fellépések előtt?

A szorongás és idegeskedés elleni egyetlen hatásos megelőzést „felkészülés”-nek hívják. Elsősorban mentálisan kell megtörténnie. Emellett külső rituálék is segítséget jelenthetnek. Például a koncert előtti egy-két órát meglehetősen pontosan osztom be. Tudom, hogy mikor iszom meg egy csésze teát és mikor eszem egy zsömlét, vagy lágytojást. Tudom, hogy mikor és hol öltözöm át. És 10 percet számok test- és lélegzetkontrollra.

Összefüggésben van szorongása a mindenkor koncerttel kapcsolatos beállítottságával?

Nem! Számomra nem létezik „fontos” és „nem fontos” hangverseny.

Eltűnik félelme a játék során?

Néha sikerül a szorongást leküzdeni, néha nem. Szerencsére azonban vannak koncertek szorongás nélkül is!

Volt már valaha olyan erős félelme, hogy azt hitte fel kell adnia, és hogy érte el, hogy mégis tovább játszott?

Az ilyen esetekben mutatkozik meg a „professzionális”. Egy muzikusnak mindig kell tartalékkal rendelkeznie. A hallgatók nem vehetik észre, hogy többé-kevésbé „formában” vagyunk-e, szorongunk-e vagy sem. Még a szubjektíven legrosszabb állapotban is ki kell tartanunk. Egy dilettáns, azaz egy nem-professzionális muzsikusként gondolhatja és mondhatja, hogy ha több ideje lett volna a gyakorlásra, sokkal jobban játszott volna. Vagy: a közönség előtt ideges és gátolt, otthon és saját magában sok fokkal jobb. Az elnézésnek ezt a fajtáját mi professzionális muzsikusként nem engedhetjük meg magunknak.

Milyen tanácsa van a szorongó muzikusoknak?

Tanácsom logikus következménye az elmondottaknak:

Elsősorban: készüljenek fel optimálisan hangszeresen és zeneileg is! Az érzés, hogy megtették a legtöbbet, nagyon fontos.

Másodsorban: készítsék fel magukat fizikailag és idegileg! Ne hagyják magukat megzavarni, és koncentráljanak test- és lélegzetkontroll segítségével. Léteznek ehhez technikák, mint az autogén tréning, a jóga vagy az eutonía.

Végezetül készüljenek fel mentálisan, azaz lelkiileg! Tegyük fel magunknak például a kérdést: miért és mitől félek? Ez néha közvetlen segítséget jelent, mert az ember felfedezi, hogy semmilyen oka nincs a szorongásra. A félelem azonban gyakran a tudatalattiban gyökerezik, mélyen rejlő bizonytalanságban, amit ésszel nem tudunk hatástalanítani. Ebben az esetben a pszichológus bizonyára azt mondaná: kössön békét a tudatalattijával, akkor megszűnik annak játékrontó szerepe! A vallásos ember tudja, hogy alapjában véve saját erejéből nem boldogul – még a legjobb felkészültség esetén sem. Mit tesz tehát? Imádkozik.

(A cikk elsőként a „Das Orchester” című lap 2000/7-8. számában jelent meg. Köszönjük a közlés jogát.)