

# Versenypsichológia a zenében



**Dr. Lénárt Ágota a Semmelweis Egyetem tanszékvezető egyetemi docense, pszichológus, pszichoterapeuta. Emellett több edzői fokozattal rendelkezik, (sportlövő szakedző, íjász, számszeríjász edző) aktív sportoló. A sportlövészet után ma a számszeríjászatban tudhat magáénak magyar és nemzetközi díjakat, elismeréseket. 1987 óta folyamatosan foglalkozik olimpiai keretek, válogatott keretek, sportolók lélektani felkészítésével. A sportolóknak, növendékeinek a gyakorlatban tudja bizonyítani, hogy az általa tanított módszerek sikeresen alkalmazhatók a célok elérése érdekében. A 2012-es olimpiai csapat vezető pszichológusa. Rendkívül sokoldalú tevékenységét bizonyítja, hogy elsőként érkezett a vörösiszap-katasztrófa áldozataihoz, a hurghadai buszbaleset sérültjeihez, de pszichológiai szempontból ő értékelte a tv-ben Rakonczay Gábor kenus sportteljesítményét is.**

**I** A sportolók és muzsikuskok problémái közötti összehasonlítást is joggal vállalhatja magára, hiszen több mint tíz év begedűtanulás után, egy ifjúsági zenekarban még Kobayashi Ken-Ichiro vezénylete alatt is játszott, ami egész életére meghatározó élménye marad.

– Sokszor keresnek meg azzal a kérdéssel, hogy van-e hasonlóság a zenészek és a sportolók között. Igen, a zenészek és a sportolók teljesítménye ugyanolyan „csúcsra járatás”, tehát egy adott feladatra kell nagyon jól előkészülni, és egy adott pillanatban nagyon jól előadni. Közös pont, hogy egy hosszú felkészülési fázis után, a megfelelő pillanatban tudni kell hozni az edzések, illetve a gyakorlás során elsajátítottakat. Egyébként fantasztikus kapcsolat van a zene és a sport között, hiszen a sportban is minden ritmusra zajlik. Remélem, az a régi szemlélet már nem él, amikor a zenészek a sérülés elkerülése végett nem sportoltak, hiszen ahhoz, hogy valaki jól tudjon teljesíteni, fizikailag is jó állapotban kell lennie. Egy szellemi tevékenységhez, ami viszonylag kis fizikai mozgással jár, nagyon jó állóképességgel kell rendelkezni. A mozgással béta-endorfin szabadul fel, (béta-receptor blokkoló helyett...) ez a szervezet saját boldogság hormonja, ami fizikai terhelésre szabadul fel, és nagyon sok lelki-idegi problémán tud segíteni.

**I** A sportpszichológiai módszereket a hétköznapi életben is remekül lehet alkalmazni. Melyek ezek az alapvető módszerek?

– Négy alapvető módszercsoportot lehet megkülönböztetni. A relaxációs módszerek, ezen belül az autogén tréning különböző fajtái. Ez a szervezet tehermentesítését jelenti, egy adott feladat előtti átkapcsolást nyugalmi állapotra. Ezt a relaxált állapotot fel lehet használni a mentál tréningre. Ez azt jelenti, hogy gondolatban lejátszódnak a különböző mozgássorok, gyakorlati elemek. Ha „fejben” el tudom képzelni a mozgássort, vagy el tudom játszani a darabot, az azt jelenti, hogy a séma jól működik, és nagyobb valószínűséggel tudom a megfelelő pillanatban előhozni. A másik ilyen módszer a modellezés. Fel kell készülni arra, hogy ha valami nem sikerül, azt hogyan lehet áthidalni, milyen azonnali mentő megoldást lehet alkalmazni. A korcsolyázókat például kifejezetten tanítják arra, hogy ha elesnek, hogyan tudnak úrrá lenni a helyzeten, hogy ne essen szét az egész kűr. Ez nem a produktótól való félelmet jelenti, hanem a hibák esetére a jó értelemben vett mentési technikákat. A harmadik a figyelem koncentrációja. Ez nem csak azt jelenti, hogy miképp lehet a figyelmet egy adott feladatra irányítani, hanem, hogy melyek azok a pillanatok, ahol lazítani lehet. Sportolóknál gyakori hiba, hogy reggel nyolckor elkezdnek figyelni, és mire este hatkor bekerülnek a döntőbe, már képtelenek koncentrálni. A figyelem korlátozott kapacitású egycsatornás rendszer, amelynek a biológiai törvényeknek megfelelően pihenést kell biztosítani. A koncentráció és a lazítás váltakozása begyakorolható, és megfelelő módon alkalmazható. A negyedik csoport az úgynevezett kognitív módszerek, a gondolkodással kapcsolatos stratégiák. A gondolat irányja meghatározza a teljesítményt. Ez a sportolóknál és a zenészeknél is könnyen ellenőrizhető az úgynevezett „célformulával”. Megkérdezzük, hogy mire gondol az illető verseny illetve koncert előtt és közben. Itt rögtön kiderül, ha gondolkodásbeli programozási hibája van. Ha a sportoló azt mondja, hogy ez neki nem fog sikerülni, múltkor is itt rontotta el, akkor már belekerült egy negatív gondolati spirálba, amely befolyásolja a teljesítményét. Ennek az ellenkezője is elő szokott fordulni hibaként, amikor valaki elképzel, hogy ő a bajnok, holott még nem az. Elképzelni a sikerhez vezető utat kell. A pekingi olimpia előtt összegyűjtöttem jó néhány kínai szólást, közmondást, hogy

**Dr. Lénárt Ágota**

pszichológus, pszichoterapeuta, tanár, sportlövő szakedző, tanszékvezető egyetemi docens

**Sportpszichológiai tevékenység:** Olimpiai keretek, válogatott keretek, sportolók lélektani felkészítése, 1987-től folyamatosan (Országos Sportegészségügyi Intézet, Neuropszichiátriai és Sportpszichológiai Egység).

**Személyes sporteredmények sportlövészetben:** csapat magyar bajnoki cím, háromszoros World Masters Games győztes (Senior Olimpia); Számszeríjászatban: Field kategória, 1993-tól; Többszörös magyar bajnok és csúcstartó; többszörös egyéni és csapat Európa és Világ Kupa győztes. Többszörös EB, VB érmes, egyéni VB ezüstérmes; Kilencszer nyerte el sportágában az év sportolója címet.

egy kicsit ilyen módon is inspiráljam a sportolókat az előttük álló megmérettetésre. Egy kínai mondás szerint az emberek nem a hegymászásban szoktak elbukni, hanem az előttük álló göröngyben. Ha csak a hegycsúcsot látom, de nem tervezem meg az utat, nincs megfelelő felszerelése, akkor a cél számomra elérhetetlen. Tehát a sportolónak nem csak a dobogót kell látnia, amin éremmel a nyakában áll, és a zenésznek sem csak a felcsattanó tapsot kell elképzelnie, hanem az odavezető utat, azt a gyakorlatot, amivel ezt ő tényleg el tudja érni.

**! Ezeket a módszereket a zenészek esetében is lehet alkalmazni?**

– Ahogy a sportolókat felkészítjük egy adott világbajnokságra, vagy az olimpiára, úgy a zenészeket is fel kell készíteni. Mentál tréningben el lehet képzelni egy adott próbajáték szituációt. Meg lehet szervezni egy olyan modellezett helyzetet, hogy három-négy ember a zsűrit imitálja. Az illetőnek el kell képzelnie a szituációt és el kell játszania. Azt is meg kell komponálnia, hogyan fog kiállni, milyen technikákat fog alkalmazni előtte, amivel visszaszabályozza önmagát, amivel be tudja állítani azt az optimális funkcionálási zónát, amivel ő jól tud teljesíteni. A pekingi olimpia előtt a kerékpárosokat úgy edzették, hogy fölrakták őket egy görgőre, és vetítették nekik a kínai utcákat, pontosan a verseny helyszínét, hogy ezzel kapcsolatosan minden ismerős legyen a számukra. A szakma ezt úgy hívja, hogy ismerősségi hatás, ami azt jelenti,

hogy ami ismerős az unalmas, ami unalmas az nem izgalmas, és ha nem izgalmas, akkor nincs miért izgulni. Tehát megfelelő módszerekkel le lehet építeni az izgulást, és helyette föl lehet építeni egy jól működő teljesítményt. Pekingben egyébként a kínai atléták úgy gyakoroltak, hogy megtöltöttek számukra egy egész stadiont, hogy szokják a tömeg előtti szereplést. Mert el lehet képzelni egy teli stadiont, de mégis más megtapasztalni a valóságban, hogy milyen, amikor több ezer ember tapsa és hangja dübörög. Tehát minél több dolgot kell modellezni, hogy amikor valaki oda kerül, akkor az már ne legyen váratlan. Ezek jól kidolgozott módszerek, amiket ugyanúgy el kell sajátítani, mint a sportmozgás egyes fázisait, vagy a hangszerjátékot. Ilyen szempontból tehát tökéletes párhuzamot lehet vonni, nincs nagy különbség a sportpszichológus számára, ha egy zenésszel, operaénekesrel, vagy sportolóval foglalkozik.

**! A módszerek a gyakorlati tapasztalatokból kerülnek át a sportpszichológiába, vagy fordítva?**

– Eredetileg a sportpszichológia a munkaléktanból vett át módszereket, manapság viszont a sportpszichológiából kerül vissza módszer a munka világába, tehát ez oda-vissza megtermékenyítő módon hat. Ez az átjárhatóság nagyon helyénvaló, mert a hétköznapi embernek is vannak olyan feladatai, amikben jól szeretne teljesíteni, mindenkinek megvan az életében a maga „csúcsteljesítménye”, amire ezeket a módszereket nagyszerűen lehet alkalmazni.

**! Milyen kortól kezdve érdemes ezeket a módszereket alkalmazni?**

– A sportban és a zenész szakmában is rengeteg tehetséges ember csak azt az instrukciót kapja, hogy majd a sokadik versenyen, vagy koncerten elműlik a lámpaláza. Ha ezeket a módszereket nem tanítják meg a növendékeknek, a probléma soha nem fog megoldódni. Ahogy a sportban, úgy a zenében is hasznos lenne egy úgynevezett junior-program, ahol az alapvető módszerekkel a fiatalok megismerkedhetnének. Ahogy egy nyaralásra viszünk egy jól összeállított házipatikát, amivel az előforduló problémákat azonnal kezelni tudjuk, úgy ezzel a repertoárral a fellépésekkor lehetne hasznos megoldásokat találni. Nem kéne megvárni, amíg egy gyerek tizedszer belesül a koncertjén a darabba, és utána elintézni egy legyintéssel, hogy úgy látszik, nem elég tehetséges, mikor valószínűleg csak szerepelni nem tud, az pedig megtanítható. A

megfelelő módszerek elsajátításával fel lehetne készülni a nehéz helyzetekkel való megküzdésre, a csapások elviselésére. Ezzel nagyon sok keserűséget meg lehetne előzni. Emellett idejekorán jó értelemben véve egy „rostát” lehetne alkalmazni, mely szerint, aki megtanulja a módszereket és mégsem birkózik meg vele, az ne öljön a szakmába még öt-tíz évet, mielőtt végképp feladni kényszerül. Akinél pedig jó irányban segíteni lehet, az minél hamarabb kapja meg ezt a támogatást. Erre a jó időszak a serdülőkor-fiatal felnőttkor. A serdülőkor egy nagyon jó életkor arra vonatkozóan, hogy legyen motivációja a fiatalnak, és amit ő el akar érni, azért tegyen is valamit, a fiatal-felnőttkor pedig azért, mert a serdülőkor utáni lecsillapodott váltás a komoly tervek kovácsolásához alkalmas időszak.

**! Nagyon tehetséges gyerekek esetében sem ritkán előforduló jelenség, hogy serdülőkorban egyik napról a másikra elviselhetetlenné fokozódik a lámpaláz, megáll az addig lendületes fejlődés.**

– Pszichológiai értelemben serdülőkorban jelentkezik a korai zárás problémája. Ez azt jelenti, hogy a gyerek valami olyasmivel foglalkozik, ami addig nem az ő döntésén múlt. A szülők, a környezet hamar eldöntötte, hogy ő zenész lesz. Amíg ezzel nem kerül konfliktusba, addig minden simán megy, de a serdülőkorban fölmerülhet az a kérdés, hogy „biztos, hogy ezt akarom én csinálni?” Ez lehet, hogy csak tudatalatti szinten jelenik meg, de olyan problémákat tud okozni, mint a dadogás, remegés, a szerepléstől való szorongás. Ilyenkor kelle-ne a segítség, hogy túllendüljön a nehézségeken, vagy idejekorán más irányt vehessen az élete. Magyarországon sajnos az a szemlélet uralkodik, hogy pszichológushoz csak a beteg emberek mennek, és az életünk problémáit magunknak kell megoldanunk. Nagyon jó lenne, ha ezzel az álságos elutasítással végre szakítanánk, mert rengeteg ember szenved a problémáival, főleg a férfiak, akiknek a neveltetése sem engedi meg a gyengeség megnyilvánulásait. Itt persze ki kell hangsúlyozni, hogy nem mindenki szorul klinikai pszichológus segítségére. Ahogy a sportpszichológiában ép, egészséges emberek teljesítményfokozása a cél, ugyanilyen módon a zenészeknél is, megfelelő módszerekkel a csúcsteljesítmény elérésére lehet az embereket felkészíteni. Ez nem klinikai pszichológia! Nem azt jelenti, hogy az illető beteg, sérült, vagy klinikai értelemben bármilyen diagnózist kellene nála megállapítani. A gyakorlat azt mutatja, hogy

70-80 százalékban az előbb említett módszerek elsajátítása óriási lendületet ad, és csak keveseknél van szükség további mélylélektani okok feltárására. A pszichológia segítségét egy jó értelemben vett szolgáltatásként kéne felfogni, mint ahogy a könyvelőhöz fordulunk, vagy a fogorvoshoz.

■ *A zenészek jelentős része a nagyobb felépéseket csak béta-blokkolók használatával tudja elképzelni. Ezen lehetne változtatni?*

– Teljes mértékben. Pontosan az előbb említett szabályozó technikákkal, például a relaxációval. A saját szervezet megismerésével, és azzal a megszerzett tudással, hogy miként lehet átállni egy olyan idegi állapotrara, amit nem a gyógyszer szabályoz. Itt persze nem arról van szó, hogy egy zenész ne igyon meg egy citromfű teát a szereplés előtti estén, hogy jól aludjon, mert ez egy megengedett teljesítményfokozás, de a béta-blokkolók még a sportban is doppinglistások! Mi lenne az eredeti cél? Mivel én azért zenélek, mert valamit jól tudok, amivel örömet-boldogságot okozok az embereknek és azzal kapcsolatosan én is jól érzem magam, hiszen azzal, hogy átadom ezt az örömet, az nekem is egy jó érzést, egy flow-élményt okoz. Ettől sajnos nagyon kezdünk eltávolodni. Ha valaki úgy érzi, hogy nem tud úrrá lenni a nehézségein, akkor elmegy az orvoshoz, aki a klasszikus orvostudomány szerint erre a problémára felír egy tablettát. Ezzel a dolog elintéztnek tűnik, de minden résztvevő érzi, hogy nincs igazán megoldva, mert a tabletták egy idő után problémát okoznak, főleg a béta-blokkolók, amelyek kőkeményen belenyúlnak a szív ingerületvezető rendszerébe. Ennek megfelelően a probléma sem mindig oldódik meg, mert attól, hogy valakinek százhusz helyett csak nyolcvan ver a szíve, attól még belül nem érzi magát jól, a belső jó érzése nem erősödik meg, nem fog felszabadultan, jó érzéssel muzsikálni, csak legfeljebb valamilyen kémiai anyaggal bizonyos funkciói le lesznek nyomva, ami legfeljebb a koncert „túlélését” segíti. A hozzászokás pedig további súlyos gondokat szokott okozni az emelt adagok miatt.

■ *Sajnos a zenészeknél kialakul egy kényszerpálya, tíz-húsz évvel a diploma megszerzése után már nagyon nehéz váltani.*

– Ez pszichológiailag is nagyon káros, mert aki beszűkül, és csak egy dolgot csinál, annak fekete-fehérré válik a világ. A beszűkült életlehetőség kényszerlépésekre vihet, és az biztosan káros. (A sportolók nagy része az

utóbbi években már komolyan tanul, hogy felkészüljön arra az időszakra, amikor már nem tud az aktív sportolásból megélni.)

■ *A szimfonikus zenekari zenészek többségének alulfizetettsége nem igazán kedvez a sokirányúságnak, hiszen, ha a vilalanszámla időbeni befizetése a cél, az nem fogja a kiteljesedést segíteni.*

– Ez már sajnos a bizonytalan gazdasági helyzet, és az ebből fakadó mentális állapot következménye is. A nyolcvanas évek elején egy lengyel professzor írt egy könyvet, mely szerint ha eljön az idő, amikor a társadalom több, mint ötven százaléka neurotikus és depressziós, akkor az egészséges ember tűnik majd betegnek. Sajnos, én is ezt látom, ha a társadalom egészsége romlik, és inkább a beteg mintákat tanulják meg a gyerekek, akkor egy idő után, aki tényleg egészséges, az kelt majd negatív benyomást. Sok olyan probléma jelentkezik a közösségeken belül is, amit jó kommunikációs, jó problémamegoldó feltárási technikával kezelni lehetne. Úgy tűnik, mintha a különböző oldalak nem tudnának egymással kommunikálni, és a közös cél érdekében összefogni. Ez már a tárgyalási stílusnál kezdődik, amit szintén érdemes lenne elsajátítani. Amerikában olyan tanórák vannak, ahol kifejezetten a beszédkultúrát, a szóbeli tudást tanítják. Fejlesztik az érvelés és

meggyőzés képességét, hogyan lehet olyan álláspontot kialakítani, hogy mindkét fél nyertesnek érezze magát, ahelyett, ami Magyarországon divatos, hogy „én nyerek, te meg csak veszítesz”. Egy zenekaron belül, ahol az emberek össze vannak zárva, óhatatlanul feszültségek keletkeznek. A meg nem beszélt problémák a háttérben húzódnak, és rontják a teljesítményt. Szakmai szempontból állítom, hogy egy zenekari csoportterápia nagyon jó hatású lehet, bár nem mindegy, hogy ki, és milyen módszerrel végeznék. Ez a pszichoterápiának az a része, ahol az egyéni problémák megoldása mellett, egy jól működő közös egység létrehozása is cél.

■ *Hová forduljon az a zenész, aki komoly problémákkal küzd, de arra az elhatározásra jut, hogy változtat, leteszi a gyógyszerket, és javít az életminőségén?*


– Többféle lehetősége van, attól függően, hogy milyen természetű a probléma. A pszichológusok is ugyanúgy szakosodnak mint az orvosok. A probléma jellege határozza meg, hogy egy párkapcsolatokkal foglalkozó pszichológus, sportpszichológus, esetleg pszichiáter, akire szükség van. Aki keresi, megtalálja azt a szakembert, aki segíteni tud. A Magyar Pszichológiai Társaság pszichiátereit szívből ajánljuk.

W. J.

## TISZTELT OLVASÓNK!

Amennyiben Önt érdeklik a Zenekar újság témái, ne tétovázzon megrendelni a teljes cikkek tartalmazó újságot!

## ÖN IS LEGYEN ELŐFIZETŐNK!

a  a Magyar Szimfonikus Zenekarok Szövetségének, valamint a Magyar Zeneművészek és Táncművészek Szakszervezetének közös szaklapja

Megjelenik: évi 6 alkalommal • Éves előfizetőknek 295 Ft/db + postaköltség 195 Ft/db  
6 szám: 1770 Ft + postaköltség 1170 Ft • Összesen 2940 Ft/év

**Eljut:** A magyar hivatásos szimfonikus zenekarokhoz, zenei intézményekhez, és a zene iránt érdeklődőkhöz.

**Foglalkozik:** A magyar és külföldi zenei közélet aktuális történéseivel, szakmai érdekességekkel, hangverseny-kritikákkal, zenetörténeti írásokkal, szakszervezeti témákkal, jogvédelemmel, hangszer-történettel, a zenészek egészségi bántalmaival, illetve azok megelőzésével és gyógyításával, valamint hangverseny-programokkal.

**Megrendelhető** e-mailben: [info@zenekarujsag.hu](mailto:info@zenekarujsag.hu)

Megrendelés esetén kérjük feltüntetni a pontos címet, valamint csekk, vagy áfás számla igényét. Utóbbi esetén kérjük a számlázási cím feltüntetését is.