

„Az élő pillanat inspirációja”
A zenei improvizáció fenomenológiájának és
mentálhigiénés funkcióinak vizsgálata Interpretatív
Fenomenológiai Analízissel

Doktori disszertáció

Kemény Viktor Márton

Témavezető: Dr. Bandi Szabolcs Ajtony

2026

Pszichológia Doktori Iskola

Alkalmazott Pszichológia Doktori Program

Pszichológia Intézet

Pécsi Tudományegyetem, Társadalom- és Bölcsészettudományi Kar



Pécsi Tudományegyetem
1367

Tartalomjegyzék

<i>Elméleti háttér</i>	4. oldal
<i>1. A zene mentálhigiénés funkciói I: A zene szerepe az érzélem szabályozásban és a pozitív érzelmek keltésében.</i>	6. oldal
<i>1.1. Zene és pszichodinamika:</i>	6. oldal
<i>1.2. A zene, mint önmagunk szabályozásának és az éntudatosság növelésének eszköze</i>	8. oldal
<i>1.3. A zenei érzélem kiváltása mögött álló pszichés mechanizmusok, a BRECVEMA modell:</i>	10. oldal
<i>1.4. A zene hatása a jóllétre, pozitív érzelmek és pozitív élmények összefüggései a zenei élménnyel.</i>	12. oldal
<i>2. A zene mentálhigiénés funkciói II: A zene szerepe az önkifejezésben, az öntudat és az identitás fejlesztésébe</i>	14. oldal
<i>2.1. A zene, mint a szelf eszköze az identitásunk kifejezésére és szabályozására</i>	14. oldal
<i>2.2. Az identitás megélése az improvizáció élménye során.</i>	18. oldal
<i>3. A zene mentálhigiénés funkciói III: A zene, mint a kommunikáció és az interszubjektív kapcsolódás tere.</i>	20. oldal
<i>3.1. A zene szociális képességeket fejlesztő hatásai.</i>	20. oldal
<i>3.2. A kommunikatív muzikalitás és a zenei kommunikáció alapvető mechanizmusai.</i>	21. oldal
<i>3.3. A zenei interszubjektivitás és a zene hatása a mentalizációra.</i>	25. oldal
<i>4. Az improvizáció kognitív folyamata és fenomenológiája.</i>	27. oldal
<i>4.1. Az improvizáció modellje és dimenziói.</i>	28. oldal
<i>4.2. Az improvizációs folyamat fenomenológiája és karakterisztikus élményei.</i>	32. oldal
<i>5. Az improvizációra építő eszközök a zeneterápiás gyakorlatban.</i>	35. oldal
<i>5.1. Mary Priestly Analitikus zeneterápiája.</i>	36. oldal
<i>5.2. A mentalizáció alkalmazása az improvizatív zeneterápiában.</i>	37. oldal
<i>5.3. Tony Wigram klinikai improvizációs zeneterápiája.</i>	38. oldal
<i>6. A zenei teljesítményszorongás (Music Performance Anxiety, MPA) elmélete és terápiás lehetőségei.</i>	40. oldal
<i>7. Doktori kutatás célja, kutatói kérdések.</i>	43. oldal
<i>7.1. Kutatói kérdések.</i>	44. oldal
<i>Feltáró kutatás: A zenei improvizáció vizsgálata Interpretatív Fenomenológiai Analízissel (IPA).</i>	45. oldal
<i>1. Módszertan.</i>	45. oldal
<i>1.1. Minta.</i>	45. oldal
<i>1.2. Eszközök.</i>	46. oldal
<i>1.3. Folyamat.</i>	46. oldal
<i>1.4. Elemzés</i>	46. oldal
<i>2. EREDMÉNYEK</i>	47. oldal
<i>2.1. Első főtéma: Improvizáció és az egyén dinamikája.</i>	49. oldal
<i>2.1.1. Első kiemelkedő téma: Benne lenni a zenében.</i>	49. oldal
<i>2.1.2. Második kiemelkedő téma: Improvizáció általi érzelmi feszültség levezetés.</i>	52. oldal
<i>2.1.3. Harmadik kiemelkedő téma: Öröm és más pozitív érzelmek forrása, improvizáció mint erőforrás.</i>	56. oldal
<i>2.2. Második főtéma: Improvizáció a kommunikáció médiuma.</i>	59. oldal
<i>2.2.1. Negyedik kiemelkedő téma: Rapport és kapcsolódás együtt az zenélésen keresztül.</i>	60. oldal
<i>2.2.2. Ötödik kiemelkedő téma: Zenei eszköztár kialakulása.</i>	63. oldal
<i>2.2.3. Hatodik kiemelkedő téma: Önkifejezés.</i>	68. oldal
<i>Gyakorlati kutatás: Egy improvizatív zeneterápiás csoport hatás vizsgálata a zenei teljesítményszorongás tükrében, interpretatív fenomenológiai analízis segítségével.</i>	72. oldal

<i>1. Módszertan.</i>	72 oldal
<i>1.1. Minta.</i>	72. oldal
<i>1.2. Eszközök.</i>	72 oldal
<i>1.3. Folyamat.</i>	75. oldal
<i>1.4. Elemzés.</i>	75. oldal
<i>2. EREDMÉNYEK.</i>	76. oldal
<i>2.1. Tréning előtti interjúk elemzése.</i>	76. oldal
<i>2.1.1. Első főtéma: Fellépéseket kísérő lámpaláz és szorongás.</i>	77. oldal
<i>2.1.1.1. Első kiemelkedő téma: Fiziológias tünetek.</i>	77. oldal
<i>2.1.1.2. Második kiemelkedő téma: Belső negatív megélések és gondolatok.</i>	78. oldal
<i>2.1.2. Második főtéma: Külső visszajelzések ereje.</i>	79. oldal
<i>2.1.2.1. Harmadik kiemelkedő téma: Autoritás személyek szerepe és hatása:</i>	79. oldal
<i>2.1.2.2. Negyedik kiemelkedő téma: Társas visszajelzés és támasz.</i>	80. oldal
<i>2.1.3. Harmadik főtéma: Az én érzékelése a zenében.</i>	82. oldal
<i>2.1.3.1. Ötödik kiemelkedő téma: Elmélyülés a zenélés élményében.</i>	82. oldal
<i>2.1.3.2. Hatodik kiemelkedő téma: A zenei teljesítmény és én-érték kapcsolata.</i>	83. oldal
<i>2.2. Tréning utáni interjúk elemzése.</i>	84. oldal
<i>2.2.1. Első főtéma: Szakértői közeg internalizálása.</i>	86. oldal
<i>2.2.1.1. Első kiemelkedő téma: Autoriter személyek hatása az érzelmi állapotra.</i>	86. oldal
<i>2.2.1.2. Második kiemelkedő téma: Tudatos figyelem és kontroll, mint megküzdési mód.</i>	87. oldal
<i>2.2.2. Második főtéma: Csoport megtartó ereje.</i>	88. oldal
<i>2.2.2.1. Harmadik kiemelkedő téma: Megosztás, közös sors és egymásra reflektálás.</i>	88. oldal
<i>2.2.2.2. Negyedik kiemelkedő téma: Csoport, mint támogató és megtartó közeg.</i>	89. oldal
<i>2.2.3. Harmadik főtéma: Az improvizáció, mint pozitív érzelmek forrása.</i>	90. oldal
<i>2.2.3.1. Ötödik kiemelkedő téma: Elmerülni a zenélésben.</i>	90. oldal
<i>2.2.3.2. Hatodik kiemelkedő téma: Az improvizálás közös élménye, mint erőforrás.</i>	90. oldal
<i>Diszkusszió.</i>	93 oldal
<i>1. A zenei improvizáció fenomenológiája, a spontán alkotás során átélt élmények jellegzetességei.</i>	93. oldal
<i>1.1. Az én feloldódása a spontán alkotás folyamatában.</i>	93. oldal
<i>1.2. A zenei improvizáció, mint a „szelf-technológiája”. Az improvizálás hatása és szerepe az érzelmi állapotokra és identitására.</i>	95. oldal
<i>1.3. A zenei improvizáció során megjelenő muzikális kommunikativitás és annak alapfeltételei.</i>	96. oldal
<i>2. Milyen pszichológiai szükségleteket elégít ki a zenei improvizáció?</i>	98. oldal
<i>2.1. Az improvizáció megküzdésként való alkalmazása a pozitív érzelmi egyensúly és pozitív énkép megteremtésében.</i>	98. oldal
<i>2.2. Az improvizáció alkalmazása a biztonságos társas közeg és az empátia megélésére.</i>	99. oldal
<i>3. Limitációk.</i>	101. oldal
<i>4. Konklúzió.</i>	102. oldal
<i>Irodalom jegyzék</i>	104. oldal

Elméleti háttér

A zenei improvizáció és az emberi psziché kapcsolata egyike azon területeknek, amely egyszerre ragadja meg számos ember fantáziáját, mégis kevésbé kutatott. Meglepő, hiszen ha tágabb értelemben a zenéről beszélünk, annak pszichológiai aspektusai már régóta ismertek. Gondoljunk csak Dávid és Saul király történetére, ahol Dávid hárfa játékaival gyógyította ki depressziójából Sault (1Sám 16,16kk). Vagy az ókori görög és indiai hagyományokra is, ahol a zenének gyógyító hatásokat tulajdonítottak, vagy hogy a zene egyenesen harmonizálja a lelket (Buzasi, 2006; Szabadi, 2020). Illetve a természeti népek számos kultikus rítusa, melyben a zene és a tánc központi helyett foglal (Vértes, 2010). A zene terapeutikus felhasználása pedig ma a modern zeneterápia gyakorlataiban örökítődött tovább (Szabadi, 2020).

A zene és a zeneterápia pszichológiai vonatkozásait azóta már számos kutatás bizonyította, a pszichológia számos területe foglalkozott a témával. A zenének számos pszichológiai funkciója ismert (Schäfer és mtsai, 2013), mint amilyenek az érzelem szabályozásra gyakorolt hatása (Juslin és mtsai, 2013), a szociális kapcsolatok ápolása és a társas affiliáció elősegítése (Hargreaves és North, 1999) és az öntudatosság (DeNora, 1999). A zeneterápia pedig a zene pszichológiai funkcióit mentálhigiénés célokra hasznosítja. A folyamat során eszközként tekint a zenére, amely katalizátorként segíti az érzelmi mobilizációt és a lelki tartalmak szimbolikus feldolgozását (Buzási, 2006). Ilyen például az érzelem reguláció fejlesztése az ISO-elven keresztül, amikor a zene először összhangban van az érzelmi állapottal, majd utána a kívánt érzelmi állapotnak megfelelő zenét használunk (Wigram és mtsai, 2002), a szociális kapcsolatok és kommunikációs képességek fejlesztése társas aktív zeneterápián át (Cross, 2014), valamint az önkifejezés és önismeret fejlesztése aktív zenei improvizáción keresztül (Pavlicevic, 2000).

A zenei improvizáció specifikus vizsgálata viszont túllép a receptív zenehallgatás keretein. Az improvizáció olyan „példátlan és aluldeterminált” folyamat, amelyben a tartalom és a kibontakozás nem előre meghatározott, hanem a teljesítmény aktusában jön létre (Laroche és Kaddouch, 2015). Ez a gyakorlat közvetlenül bevonja az improvizáló embodied (testet öltött) tapasztalatait, mivel a zenésznek a saját testi tudására és pillanatnyi megéléseire támaszkodva kell jelentést adnia a folyamatnak (Pavlicevic, 2000).

Az aktív zeneterápián belül (ami leggyakrabban szabad improvizációt használ) feltételezhető, hogy a Flow élmény kiváltásán keresztül (Silverman és Baker, 2018) és egyfajta nonverbális kommunikációs hatás révén (Cross, 2014; Pavlicevic, 2000) ér el terápiás hatást. Amikor pedig zeneelméleti kutatásokat veszünk figyelembe, akkor szintén az improvizáció közbeni flow

élményt emelik ki (Hytönen-Ng, 2016), illetve az interperszonális interakciókra helyezik a hangsúlyt (Rose, 2012). Ebben a kontextusban az improvizáció nem csupán esztétikai kategória, hanem alapvető humán képesség, amely az élet minden területén jelen van a kreatív válaszadás képességeként (Rose, 2012). David Sudnow (2001) leírásaiban ez a folyamat mint a kéz és a hangszer közötti „egó nélküli” ágencia jelenik meg, ahol a mozdulatok és a hangok intuitív egységet alkotnak.

Jelen disszertáció célja, hogy feltárja azokat a mentálhigiénés funkciókat, amelyeket a zenei improvizáció gyakorlása tölt be az egyén mindennapi életében. Mivel az improvizáció lényege a szubjektív megélésben és a belső jelentésadási folyamatokban rejlik, a kutatás a kvalitatív paradigmát, közelebbről az Interpretatív Fenomenológiai Analízist (IPA) (Rácz és mtsai, 2023; Smith és mtsai, 2022) alkalmazza.

Az IPA választását több tényező indokolja. Egyrésztől idiografikus módszer, vagyis nem átlagokat keres, hanem az egyéni tapasztalat mélységére és partikuláris jellegére fókuszál. Az improvizáció mint „megismételhetetlen pillanat” (Rose, 2012) és „személyes testet öltött tapasztalat” (Laroche és Kaddouch, 2015) ezen a szinten ragadható meg teljességében. Másrésztől a kettős hermeneutikai hozzáállás miatt, vagyis mert elismeri és felhasználja a kutató szubjektivitását (Rácz és mtsai, 2023). A folyamat során a kutató igyekszik értelmet adni annak, ahogyan a résztvevő értelmet ad saját tapasztalatainak. Ez összhangban van a zeneterápiás folyamattal is, ahol a terapeuta és kliens közötti közös jelentésalkotás áll a megértés fókuszában (Wigram és mtsai, 2002). Végezetül pedig a megélt élmény tisztelete miatt. Az improvizáció során tapasztalt abszorpció és flow (Silverman és Baker, 2018) olyan belső folyamatok, amelyek kanti értelemben „magának valóak”, de a fenomenológiai leírásokon keresztül hozzáférhetővé válnak a tudomány számára is (Smith és mtsai, 2022). A disszertáció maga két kutatást fog prezentálni. Az egyik egy megalapozó IPA kutatás, ami során 15, a kutatásban részt vett zenész interjút elemeztem az improvizáció során megélt tapasztalataikról. Ezek alapján pedig létrehoztunk egy hatásvizsgálatot is ahol az improvizatív zeneterápiás eszközök hatékonyságát vizsgáltuk. Ennek keretein belül összesen 8, klasszikus zenész hallgató vett részt egy csoportos zeneterápiás folyamatban. A cél, hogy a mindennapi improvizációs tapasztalatokat jobban megértsük és azokból merítve gazdagíthassuk a zeneterápia gyakorlati módszertanát.

A kutatás során olyan pszichodinamikus, kognitív, zenepszichológiai és zeneterápiás elméleteket ismertetünk, amik révén jobban megérthetővé válnak a zene alapvető pszichológiai funkciói (Schäfer és mtsai, 2013, Hargreaves és North, 1999). Illetve ezek esetleges megjelenési módjai is a zenei improvizáció során is érthetővé válnak.

1. A zene mentálhigiénés funkciói I: A zene szerepe az érzelem szabályozásban és a pozitív érzelmek keltésében.

A zene három nagy mentálhigiénés funkciója közül (Schäfer és mtsai, 2013) az érzelem szabályozásban betöltött szerepe kiemelkedőnek mondható. A zene megmozgat minket, és képes bármilyen érzelem kiváltására az egyszerű izgatottságtól, az egyszerű öröm és szomorúság érzetékig egészen az olyan komplex érzelmekig, mint a nosztalgia (Juslin és mtsai, 2013). A zene és érzelmek közötti kapcsolat tetten érhető az érzelmek *fenomenológiai* (érzelmek és érzetek), *funkcionális* (információ feldolgozás) és *fiziológiai* (neuronok, hormonok) szintjén is (Juslin és Sloboda, 2013).

Már a korai pszichodinamikus irányzatokban is értekeznek a zene kapcsolatáról a tudattalannal (Nettleton, 2004). Viszont a zene érzelmekkel való kapcsolatát, a zene alapvető emocionális jellegét a modern pszichológiai kutatások is rendre bizonyítják (Juslin és mtsai). Mi sem bizonyítja ezt jobban, minthogy a zene egyike a leggyakoribb kiváltó okainak a Maslow által leírt csúcselményeknek (lásd Whaley és mtsai, 2009) és a flow élménynek (Chirico és mtsai, 2015), kettő olyan speciális mentális állapotnak és élménynek, amik intenzív örömmel járnak.

Ennek számos magyarázata lehetséges, a zene fiziológiai hatásaitól kezdve (Juslin és mtsai, 2013) egészen annak hatására a figyelemre, ami a zenei élményben való elmélyüléshez vezethet (Whaley és mtsai, 2009). Ennek érdekében a korai pszichodinamikai elméletektől kezdve (Kohut, 1954) a modern kognitív és affektív pszichológiai elméletekig, mint Juslin és munkatársainak (2013) BRECVEMA elmélete.

1.1. Zene és pszichodinamika.

A zenének a tudattalannal való kapcsolata már régóta megragadta a pszichoanalitikusok fantáziáját. Elsőként Theodore Reik (idézve Arnold, 2007) volt az, aki mélyrehatóbban foglalkozott a tudattalan és a zene közötti dinamikával, megalkotva a „kísértő dallam” elméletét. Reik a manapság önkéntelen dallamfelidézésnek („involuntary musical imagery” vagy „INMI”, (Liikkanen és Jakubowski, 2020) nevezett jelenséget nevezte kísértő dallamnak, vagyis amikor egy dalra vagy dalrészletre akaratlanul is visszaemlékszünk. Reik megfigyelései alapján ez a jelenség gyakran egyfajta tudattalan kommunikációként értelmezhető és a tudattalan szelf előbukkanását jelzi. Reik ezért ezt a jelenséget felhasználta pszichoanalitikus munkája során. Úgy vélte a kísértő dallamok analízisével megfejthetővé válnak a tudattalanban lévő ideációk és érzelmi tartalmak, ezáltal elősegítve a tudattalan konfliktusok feloldását. Elméletének alapját az képezte, hogy szerinte a zene struktúrája és non-verbalitása révén sokkal közvetlenebb kapcsolatban áll a tudattalan kommunikációs formákkal, mint a verbális

kommunikáció. A definitív nyelvi kommunikáció tiszta és jól érthető, viszont a zenével ellentétben nem enged teret az ambivalencia és ambiguitás számára, így bizonyos mennyiségű tartalom elveszik. Reik ezek miatt a tulajdonságai miatt a zenére, mint a tudattalan elsődleges elaborációs folyamatára tekintett. Arnold (2007) Reik munkásságának analízisében ki is emeli, hogy a tudattalan kommunikációhoz csatolt intuitív és kreatív gondolkodás az, ami leginkább megkülönböztette Reik pszichoanalitikus elméletét kortársaitól. A zene, mint mentációs folyamat volt az, ami miatt az elnyomott tudattalan tartalmak eredeti belátásokat szülhetnek a kreatív tudattalan révén, amik a kísértő dallamok segítségével tudnak kifejeződni és inspirálni az ént.

Ezt a fajta kapcsolatot a zene nem egzakt kommunikációs módja és a tudattalan működés módok között más pszichoanalitikusok is feltárták (Nettleton, 2004). Kohut (1954) például több analitikus elmélettel is megpróbálta megmagyarázni azt az általa megfigyelt jelenséget, ahogyan a zene feloldja a pszichoeconomikus feszültségeket. A személyiség strukturális modelljét figyelembe véve a zene egyrészt képes az Id számára egy elfogadható csatornát nyújtani az ösztönkésztetések levezetésére, katarzisz élményt nyújtva. Az ego számára viszont a zene, legyen szó zenehallgatásról vagy aktív zenélésről, egy élvezetet jelentő játékos kihívásként funkcionál, mivel a hangok zeneként való értelmezése, illetve a hangok keltése révén a zenélés teljesítmény élményt nyújt. A superego szintjén a zenei élvezet a zenében kifejezésre jutó esztétikai és művészeti szabályokon keresztül, az ezeknek való alávetettség vagy ellenük való lázadáson keresztül történik meg. Ennél fogva Kohut értelmezésében a zene párhuzamosan a katartikus élmények médiuma és az egészséges narcizmus és önbecsülés forrása is, mivel feloldja a lelki feszültségeket és sikerélményeket nyújt.

A zene ilyen széleskörű pszichodinamikus működését és szerepeit az elsődleges (tudattalan) és másodlagos (tudatos) folyamatok révén képes elérni (Nettleton, 2004). Az elsődleges folyamatok, mint amilyen a fantázia vagy akár a mozgás, közvetlenül kapcsolódnak a pszichés feszültségekhez míg a másodlagos folyamatok, mint például a nyelv vagy gondolkodás már komplexebb módon, a tudatoshoz kötötten fejezik ki azokat (Kohut, 1954). Kohut (1954) amellett érvelt, hogy a zene a ritmus révén elsődleges folyamatként funkcionál, és hogy a nyelvnek azon részei, mint amilyen a ritmus vagy a hangszín, amik jobban kötődnek a tudattalan affektív állapotokhoz is, sokkal zeneibbek. Ezt a gondolatot már Reiknél is láthattuk, aki a zenét egy tudattalan és absztrakt kommunikációs formaként jellemzi, ami képes egyszerre megjeleníteni egymásnak ellentmondó érzelmi töltetű tartalmakat is (Arnold, 2007). Más szavakkal a zene a pszichoanalitikus gondolkodásban egyszerre jelent *formát* és *tartalmat* és ezáltal képes hatékonyan kifejezni az érzelmi elemeket kompromisszum nélkül (Arnold,

2007), ezáltal egyszerre kötődve a preverbális és verbális kommunikációs módokhoz, extraverbális folyamattá válva (Kohut, 1954). Emiatt a zenén keresztül az egyén képes számos pszichológiai feszültség feloldására és egy olyan kontrollált regresszióhoz hasonló állapotba kerülnie, ahol párhuzamosan újra kapcsolódhat az érzelmeihez miközben szofisztikáltabb belátásokhoz jut (Nettleton, 2004). A zene viszont nem feltétlenül regresszív a klasszikus értelemben, inkább a konfliktus feloldás átmeneti tereként szolgál a psziché számára, ahol a zene extraverbalitása módot ad a preverbális és verbális folyamatok kapcsolódására (Kohut, 1954). Így elmondható, hogy a pszichodinamikai elméletekben a zene leginkább affektív funkciókat lát el, megsegítve az ego realitás elvét és egyensúlyt teremtve a társadalmi elvárások és a belső tudattalan feszültségek között.

1.2. A zene, mint önmagunk szabályozásának és az éntudatosság növelésének eszköze.

DeNora (1999) a zene pszichológiai funkcióit kutatva fontos eredményeket közölt arról, hogy az emberek miként is használják a zenét a mindennapjaik során. Ő több mint 52 mélyinterjú kvalitatív elemzésével arra jutott, hogy a zene nem más, mint a „szelf-technológiája”. Azt találta, hogy a résztvevők életkortól függetlenül a zenét motiválásra, negatív érzelmeik ventillálására és identitásuk megerősítésére használták a mindennapokban. Bár a zenére elsősorban szociológiai szempontból, kulturális erőforrásként tekintett és csak nőket kérdezett meg, tanulmánya szintén értékes bepillantást nyújt a zene és az érzelmi élet kapcsolatára.

A tanulmányban kikérdezettek sokszor tudatosan használták fel a zenét és annak transzformatív erejét, mintha saját maguk „lemezlovasai” lennének (DeNora, 1999). A különböző zeneműveket expliciten arra használták, hogy létrehozzák, megváltoztassák, felerősítsék vagy fenntartsák saját vágyott belső szubjektív kognitív, affektív vagy akár testi állapotaikat. Mindig tudták, milyen fajta zenére van szükségük. Az egyik leggyakoribb példa erre ismételten az *érzelmi önszabályozás volt*, amikor is pontosan tudták milyen zenét kell hallgatniuk, hogy bizonyos érzelmi állapotba kerüljenek. Például az egyik résztvevő nem tudta megmagyarázni, de tudta, hogy Schubert darabot kell hallgatnia, ha oldania kell a stresszt, vagy gyors tempójú darabot, ha érzelmileg megfelelő állapotba szeretne kerülni egy házibulira. Egy másik gyakori és tudatos felhasználási módja a zenének a *ventilláció* volt. Itt szinte mindig az adott érzelmi állapotnak megfelelő zenét hallgattak a résztvevők, hogy felerősítve átélhessék, majd levezethessék az adott érzelmi feszültségeket (DeNora, 2011). Például, ha dühösek, akkor gyakran hallgattak punk rock vagy egyéb kemény műfajú zenét. Ilyenkor gyakran megkönnyebbülést éreznek, vagy akár élvezetet és örömet is (Eerola és mtsai, 2018). Ilyenkor az adott érzelmet a zenében, mint szimbolikus térben élhetik át, miközben

pszichológiailag biztonságban érzik magukat (Wigram és mtsai, 2002). A zenét ezenfelül pedig *koncentráció, fókusz és motiváció szabályozására* is használják. Ilyenkor a zene szimbolikusan megteremti az adott feladathoz megfelelő mentális környezetet és segíti a figyelem fókuszálását azáltal, hogy kizárja a zavaró zajokat. Ilyenkor tudatosan nem a legkedvesebb zenéiket hallgatják, hanem ami a legjobban kitölti a mentális háttérrel anélkül, hogy magára vonná a figyelmet (Sloboda és mtsai, 2001). Ezeket a funkciókat DeNora (1999) egységesen a zene *szelf-modulációs* funkcióinak nevezte el, mivel olvasatában ilyenkor a zene szerepe az egyének ágenciájának rekonfigurációjában van. Vagyis a zenét arra használják, hogy elérjék a kívánt affektív vagy kognitív állapotot. Ez a fajta funkció pedig megalapozza a zene identitást építő és öntudat növelő funkcióját is (Schäfer és mtsai, 2013) amikor például nosztalgikus érzelmek kiváltására, vagy pedig önéletrajzi események felidézésére használták fel a zenét. Ez a fajta önszabályozás nagymértékű reflexivitást igényel, hogy feltérképezzék a szituációból fakadó személyes igényeiket, amiket a zenével tudnak kielégíteni (DeNora, 1999).

Sloboda és munkatársainak (2001) tanulmánya kiválóan kiegészíti DeNora (1999) elméleti megközelítéseit a zene érzelemregulációs és szelf-modulációs funkcióiról. Sloboda és munkatársai egy új módszertani paradigmával, az élményértékelő mintavételi eljárással (Experience Sampling Method, ESM) (Csíkszentmihályi, 1997) dolgoztak. Ezzel a módszerrel lehetőség volt arra, hogy az élményeket valódi kontextusukban, pillanatszerűen dokumentálhassák. Az ESM módszernél a résztvevők egy csipogót hordtak maguknál, ami naponta 7-szer véletlenszerűen szólalt meg és akkor kellett kitölteniük az aktuális tevékenységükről és zene hallgatási szokásaikról, valamint a megélt élményeikről kapcsolatos önbeszámoló kérdőívet.

Sloboda és munkatársai (2001) szintén azt találták, hogy a zene nagyban átszövi az emberek mindennapi életét. A kikérdezett epizódok mintegy 44%-ban szólt a környezetben valamilyen zene, viszont mindössze az esetek 2%-ban volt a zenehallgatás az elsődleges tevékenység. Legtöbbször valamilyen más, mindennapi feladat közben hallgattak zenét az emberek, annak kísérő tevékenységeként szolgált. Emellett azt találták, hogy a zene szinte minden esetben megváltoztatta a kikérdezettek hangulatát, éberségi vagy figyelmi szintjét, általában pozitív irányba. Negatív irányú változás csak azokban az esetekben történt meg, amikor nem a résztvevők választották a zenét, amit hallgatnak, vagy nem tudták azt megváltoztatni. Legerősebb pozitív irányú változás az affektív állapotban pedig mindig akkor történt, amikor magas szintű kontrollt gyakorolhattak a zene fölött. Emiatt arra következtettek, hogy az *autonómiának* igen fontos szerepe van a zene érzelemszabályozó hatásának moderálásában (Sloboda és mtsai, 2001). A zenét gyakran pozitív érzelmek keltésére vagy

pedig a negatív érzelmek csökkentésére használták fel. Ilyen volt például az stressz levezetése és a relaxáció segítése például egy munkanap után, vagy pedig a rutin feladatok közbeni unalom csökkentése és a figyelem és arousal fenntartása. A legkomplexebb érzelmeket, például nosztalgiát pedig akkor tudtak kiváltani a zenével, amikor nagymértékű autonómiát tudtak gyakorolni a hallgatott zene kiválasztásában. Ez egybeesik DeNora (1999) eredményeivel is, aki azt találta, hogy a zenét tudatosan választják az adott funkcióra, még ha nem is tudják megfogalmazni miért is azt a dalt választották például az agresszió ventillálására.

1.3. A zenei érzelem kiváltása mögött álló pszichés mechanizmusok, a BRECVEMA modell.

A zenei érzelmek jelenlétére számos bizonyítékot találunk (Juslin és Sloboda, 2013). A zene képes érzelmi élményeket, kifejezéseket és érzelmekhez köthető pszichofiziológiai reakciókat is kiváltani a hallgatókból (Lundqvist és mtsai, 2009). Annak magyarázatára, hogy hogyan képes a zene hatni az érzelmekre, Juslin és munkatársai (2013) létrehozta egy modellt, amely igyekezett megmagyarázni a zene által kiváltott érzelmek mögötti törvényszerűségek mellett annak egyediségét. Ugyanis a zenei érzelmek mögött mindig az áll, hogy pszichológiai mechanizmusok specifikus hallgatókban specifikus kontextusokban hogyan lépnek kapcsolatba specifikus strukturális elemeivel a zenének (Juslin és mtsai, 2013). Az általuk létrehozott modell a következő mechanizmus révén igyekszik átfogóbb képet adni a zenei érzelmek magyarázatára:

Az első az *agytörzsi reflexek*, ami alatt olyan mechanizmusokat értünk alatta, amik a zene akusztikai jellemzőire adott alapvető figyelmi válaszreakciókat írnak le. Ilyenkor amiatt alakul ki az érzelem, mivel az agytörzs a zenét úgy érzékeli, mint egy potenciálisan fontos, akár veszélyes, figyelmet igénylő eseményt. Ilyenek lehetnek például a zenében lévő hirtelen tempó, hangerő és sebesség váltások, vagy pedig a diszsonáns hangzások. Az akusztikai esemény következtében az agytörzs gyorsan megnövelheti az arousal szintet, aminek célja a figyelem irányítása. A zenei kontextusban ez a fajta mechanizmus legtöbbször a meglepődöttség érzésében nyilvánul meg. A második a *ritmikus összehangolódás*. Az a mechanizmus, ami során egy belső biológiai ritmus egy külső forrás, például a zene, ritmusára hangolódik (Clayton, 2012). Ilyen lehet például amikor a zenében lévő ritmus elég erőteljes ahhoz, hogy a hallgató szívverése is lassan szinkronizálódjon, amíg rá nem „kapcsolódik” egy közös periodicitásra. Ezek nagyrészt szintén alapvető neurológiai struktúrákhoz, például több oszcillátor hálózat működéséhez kapcsolható a cerebellumban (Croom, 2015). Az érzelmek, amik ehhez a mechanizmushoz köthetők, azok a megnövekedett éberség, arousal és esetleg a közösséghez tartozás érzése csoportos zenehallgatás esetén (Juslin és Sloboda, 2011). A harmadik az *evaluatív kondicionálás*, azt a fajta tanulási mechanizmust takarja, amikor egy

pozitív vagy negatív érzelmet rendszeresen egy zeneműhöz vagy más zenei stimulushoz asszociálunk. Ennek oka, hogy az adott dal egy bizonyos fajta eseménnyel rendszeresen egy időben szólalt meg, ezáltal az érzelem is a zeneműhöz kötődött. Ilyen például egy baráttal való találkozás, ami örömet váltott ki. Idővel pedig az érzelem pusztán a zene hatására is kiváltódik, az eredeti érzelmet kiváltó esemény hiányában is. Ennek leghíresebb példáit a musical és filmzenei hagyományokban és Wagner operáiban találhatjuk (Meyer, 2012) meg. Ebben a kontextusban ugyanis rendszeresen használtak leitmotifokat, zenei témákat, hogy a műben egy eseményt, karaktert vagy érzelmet szimbolizáljanak (Meyer, 2012). Manapság pedig a marketingben használják fel ezt a mechanizmust arra, hogy egy brandhez egy zenei karaktert társítsanak. Negyedik az *érzelmi fertőzés*. Ez alatt azt a pszichológiai jelenséget értjük, amikor a zenében észlelt érzelm kifejezést belül a hallgató letükrözi, leutánozza (Juslin és Sloboda, 2013). Korábban a beszédben észlelt érzelmeknél mutatták ki ezt a jelenséget (Juslin és Sloboda, 2011). A zenében való megjelenését ennek a mechanizmusnak viszont azzal magyarázzák, hogy a zenében gyakoriak az érzelmdús beszédre jellemző akusztikai elemek (Juslin és Sloboda, 2011). Feltételezhető, hogy emögött egy közös neurális modul áll, ami észleli az érzelmi tartalmat a beszéd szerű stimulusban és annak belső letükrözését váltja ki. Számos alap érzelmet válthat ki ez a mechanizmus, mint örömet vagy szomorúságot (Juslin és Mtsai, 2013). Ötödik a *vizuális képzelet*, ami azt a pszichológiai mechanizmust írja le, amikor a zene strukturális elemei a hallgatóban metaforikusan, vizuális képeken keresztül jelenítődnek meg. Ebben az esetben a hallgató a zenét nonverbális módon konceptualizálja két modalitás között, a képi sémát hozzá kötve a zenei üzenethez (Juslin és Sloboda, 2011). Bár nagy egyéni különbségek lelhetők fel a zene vizuális képzelet stimuláló hatására, legtöbbször örömet vagy relaxációt vált ki a zene hallgatóban. A hatodik *epizódikus emlékezet*, vagyis amikor a zene kiváltja egy emlék tudatos felidézését a hallgatóban. Amikor az emlék felidéződik, csak úgy az érzelem is, ami az emlékhöz társul. Ez a mechanizmus erős érzelmeket képes kiváltani, és a mindennapokban az emberek gyakran használják tudatosan emlék és a hozzátársult érzelem felidézésére, nosztalgiára a zenét (Juslin és Sloboda, 2011). Ez különösen igaz azokra a zenékre, amiket az egyének a pubertás és fiatal felnőtt korukban hallottak először. A hetedik a mechanizmus a *zenei expektancia* elnevezést kapta. Vagyis az a pszichológiai jelenség, ahogyan a zene változásaira reagál a hallgató. Különösképpen, ha a zene strukturális változása megszegi vagy eltér a hallgató zenéről alkotott sematikus elvárásaitól, amit a zenei stílussal kapcsolatos korábbi tapasztalatiból alkotott. Ezek általában irritáltságot vagy szorongást, esetleg humort válthatnak ki a hallgatóságban. A nyolcadik mechanizmus az az *esztétikai értékelés*: Az a mechanizmus, ahogyan az egyén szubjektív kiértékeli a zenét egy belső

kritériumrendszer alapján. Ez a kiértékelésrendszer nagyrészt tudattalan, kognitív és észlelési mechanizmusokon alapszik. Ezek olyan komplex érzelmek kiváltását eredményezhetik, mint a csodálatot vagy az áhítatot (Juslin, 2013).

A saját empirikus kutatásaik alapján ezeknek a mechanizmusoknak a révén a zene nem csak kognitív, hanem affektív szinten is kivált érzelmeket. A kutatásaik során az alanyokat számos zenei ingernek tették ki, amik mind az egyik mechanizmust próbálták lemodellezni. Majd kérdőívekkel és interjúkkal, illetve alapvető pszichofiziológiai mutatók (szívritmus, bőrkonduktivitás, légzés, arcmimika apró változásai) mérése révén megvizsgálni hogy milyen érzelmeket éltek át. Azt találták, hogy a kísérleti alanyok nem csak érzékelték, hanem valóban érezték is az adott érzelmeket az arckifejezéseik és a pszichofiziológiai változóik alapján (Juslin és mtsai, 2013). Illetve számos kutatásuk bizonyítja, hogy ezek a mechanizmusok tovább mutatnak az egyszerű akusztikai jellemzőknél, mint a tempó vagy a hangerő és disszonancia (Juslin és Sloboda, 2011). Ugyanis sokszor a tempóban gyorsabb, dinamikusabb zene váltott ki szomorúságot a kísérleti alanyoknál, a lassabb zene pedig meglepetést vagy boldogságot, a korábbi elméletek elvárásaival szemben (Juslin és mtsai, 2013). Ezzel magyarázzák, hogy a zene és érzelmek kapcsolata mögött mélyebb pszichológiai mechanizmusok állnak.

1.4. A zene hatása a jóllétre, pozitív érzelmek és pozitív élmények összefüggései a zenei élménnyel.

„A kettő legegyszerűbb módja annak, hogy csúcserőművel éljünk át, az a szex és a zene” (Maslow, 1976, p. 169 in Whaley és mtsai., 2009). Mint láthatjuk, már maga Maslow is egy erős köteléket fedezett fel a zene és az olyan különleges emberi élmények között, mint az őhöz köthető csúcserőművel is (Privette, 1983). Később Csíkszentmihályi Mihály is hasonló kijelentéseket tett, amikor a zenei élmény és a flow-állapot között annyi hasonlóságot fedezett fel, hogy lényegében azonos élményként tekintett a kettőre (Nakamura és Csíkszentmihályi, 2002, Chirico és mtsai, 2015). Ennek oka ugyanis, hogy flow-állapot a nagymértékű figyelem és a pozitív érzelmek interakciójából alakul ki (deManzano és mtsai, 2010). A zene pedig egy olyan szimbolikus tér, ami mind az érzelmeket mind pedig a figyelmet jól tudja szabályozni (Juslin és mtsai, 2013).

A zene akusztikai tulajdonságai révén nagyban segíti az elmélyülést is (Nakamura és Csíkszentmihályi, 2002, Chirico és mtsai, 2015) ami pedig a flow-állapot és a csúcserőművel kiváltásának egyik alap feltétele is (Privette, 1983). Flow élménynek nevezzük azt az állapotot, amikor az ember teljesen elmerül abban a tevékenységben amit éppen végez, ettől felszabadultság és öröm érzete járja át, egyszerre gyengül az én-érzete, veszíti el az idő érzékét

és válik eggyé a figyelme a tevékenységével. A flow élménynek pedig egy másik fontos eleme az autotelikusság, vagyis hogy a tevékenységet nem külső motivációból végezzük, hanem mert a tevékenység maga jutalmazó, örömet adó és motiváló (Csíkszentmihályi, 1997). Chirico és munkatársai (2015) metaanalízisükben igyekeztek feltárni a flow élmény és a zene kapcsolatát, ahol összesen 10 cikket elemeztek amiben a zenehallgatás, előadás vagy pedig a zeneszerzés kontextusában vizsgálták az állapot flowt (szituációhoz kötődő, átmeneti) és a vonás-flowt is (személyiséghez kötődő érzékenység a flow-élményre). Azt találták, hogy a flow élmény kialakulásához fontos a személy és a környezet interakciója. Ilyenkor a zene és a flow egyfajta megtestesült emergens rendszerként működik, ahol a folyamatos szenzomotoros visszajelzések révén tud kialakulni az elmélyülés. Ez a vonás flow esetében annak is köszönhető, hogy az érzékenységhez szükséges hogy a személy rendelkezzen egyszerre receptív (nyitottság) és aktív (kitartás, fókuszálás) személyiség tulajdonságokkal is. Ez a pszichés dinamika flow állapot és zene között legerősebben zeneszerzés és előadás közben jelent meg, viszont a zenehallgatás során is rendszeresen flow élményről számoltak be a kutatások. Ennek oka egyrészt a nyitottságban, receptivitásban keresendő, ami a vonás flow egyik eleme is, másrészt abban, ahogyan a zene segíti a figyelem irányítását, a koncentráció és fókusz elmélyülését (deNora, 1999, Sloboda és mtsai, 2001). Ennél fogva nagyobb esély van a flow-állapot kialakulására bármilyen tevékenység során, legyen szó kihívást jelentő sport tevékenységekről vagy akár csak hétköznapi rutin feladatokról, ha zenét hallgatunk közben (Croom, 2015).

Krueger (2014) szerint a zene ezenfelül pedig különböző összehangolódási (*entrainment*, Clayton, 2012) folyamatok révén fokozza az elme érzélem szabályozó és érzékelő funkcióit. Ennek hatására pedig komplexebb és érzelmekben gazdagabb élményeket tudunk átélni, ami növeli a jóllét érzésünket (Croom, 2015). Ezek miatt is érthető, hogy miért lehetett a zenével olyan hatékonyan relaxációt, szorongásoldást és öröm érzetet előidézni, különösen ha autonóm választhatjuk a zenei élményt (DeNora, 1999, Sloboda és mtsai, 2001). Emellett krónikus fájdalommal élők esetében vagy pedig műtét előtt álló személyeknél is kifejezetten pozitív hangulatot lehetett kiváltani zene használatával (Croom, 2015). Ha meg kifejezetten zeneterápiás fókusszal használták a zenehallgatás eszközt (Bruscia, 2018, Wigram és mtsai, 2002) akkor pedig hatékonyan csökkentette a haragot, szorongást és a depresszív érzelmeket is. Az élményekben való elmélyülés révén a pedig a zene túlmutat az érzelmeink tudatos szabályozásán és a feszültségek és szorongások levezetésén (Juslin és mtsai, 2013; Schäfer és mtsai, 2013, Sloboda és mtsai, 2001) és a kommunikatív muzikalitáson keresztül (Trevathan,

1999; Hargreaves és mtsai, 2002) megalapozz az éntudat fejlesztésének és az identitás kifejezésének (DeNora, 1999; Schäfer és mtsai, 2013).

2. A zene mentálhigiénés funkciói II: A zene szerepe az önkifejezésben, az öntudat és az identitás fejlesztésében.

Ahogy az eddig részleteztem, a zenének van egy régóta megfigyelt közvetlen kapcsolata az érzelmekkel és az érzelmi életünkkel (DeNora, 1999; Sloboda és mtsai, 2001, Juslin és mtsai, 2013). Erre azért képes, mert a zene az emberi kommunikáció alapvető csatornája (Cross, 2014), amely lehetővé teszi érzelmek, szándékok és jelentések megosztását még akkor is, ha a beszélt nyelv gátat szab a megértésnek. A zene használata egy aktív összetevője az önmagunkról való gondoskodásnak, egy fontos erőforrás önmagunk szabályozásának (DeNora, 1999). Ez a funkciója pedig megalapozza a másik fontos mentálhigiénés funkcióját a zenének a mindennapi életünkben. Az öntudatoság növelését (Schäfer és mtsai, 2013) az önkifejezés (Hargreaves és mtsai, 2002) és az identitás és önismeret fejlesztését (DeNora, 1999). Ha nem is ez a leggyakrabban használt, de talán egyik legfontosabb mentálhigiénés hatása, ahogyan segíti az identitás explorációját és kifejezését (Hargreaves és mtsai, 2002; Schäfer és mtsai, 2013).

2.1. A zene, mint a szelf eszköze az identitásunk kifejezésére és szabályozására:

DeNora(1999) interjú kutatásának másik nagy eredménye a zene szerepének feltárása a szelf-identitás megalkotásában. DeNora az identitást elsősorban szociálpszichológiai szempontokból tárgyalta, ahol a szelf nem a személyiség konstruktum kifejezéseként jellemezhető, hanem a szociális közeggel való folyamatos interakció és identitásmunka eredménye. Viszont legalább ennyire fontos az identitásmunka introjekciója, vagyis amikor a szelfet szubjektív hogyan érzékeli és tapasztalja meg az adott személy. A zene pedig alapvető szerepet játszik az identitásmunka mindkét folyamatában, mivel segít fenntartani az én folytonosságának érzetét az időben. A zene segítségével a belső érzelmi és mentális állapotokat a személy szabályozza, kifejezi de egyúttal jobban meg is ismeri, kifejti és tudatossá teszi. Ezáltal a zene a szubjektivitásunk építőköveivé válhat a mindennapi zenehallgatás során.

Az egyik legfontosabb konkrét használati módja a zenének az identitás munka szempontjából az egyfajta *autobiografikus emlékezeti funkció* volt (DeNora, 1999). A zene segítségével az interjú alanyok képesek voltak felidézni számukra fontos emberek, akár elhunyt családtagok emlékét. De a leggyakrabban intim vagy romantikus kapcsolatokat asszociáltak az adott zenével és ezzel együtt felidéztek azokat az érzelmek dús életszakaszaikat is, amik identitás formáló erővel bírtak, ezzel megerősítve jelenkori identitásukat. Általánosságban véve pedig a zenével nem csak visszaemlékeztek ezekre a személyekre és fontos eseményekre,

hanem „újraélték” azokat. Egy másik fontos felhasználási módja a zenének az, ahogyan a zenei struktúrákban szó szerint megtalálják saját jellemvonásaikat, *felfedezik az „én-t” a zenében*. Jellemzően ilyenkor egy preferált zenei elemet, például egy basszus szólamot, akkordokat vagy egy bizonyos fajta melódiát asszociálnak a saját én-képükkel és azzal, amilyen az én-működésük a mindennapi életben is. Ebben az értelemben a zene egyfajta „tükörként” funkcionál, amelyben az egyén láthatja és érvényesítheti önmagát és segíti az intraperszonális és interperszonális identitásmunkát is. Természetesen emiatt a zenei ízlés változása tükrözi az identitás alakulását is az egyéni életút során. Például az emberek sokszor azért hagynak abba egy zenei stílus vagy előadó hallgatását, mert a zene vagy előadó által képviselt jellemzők már nem összeegyeztethetőek aktuális énképükkel. Ezek révén a folyamatok révén, ahogyan a zene segít „újraélni” a fontos életeseményeket és ahogyan a zenei struktúrák és akusztikai jellemzők tükrözik az identitást az identitásmunka és a zene egy „áldott kört” hozz létre. A zene és az identitás kölcsönös egymásra reflektálása révén a zene segít az én elaborációjában, az identitásmunka pedig arra készíti a személyt, hogy felkeresse ezeket a zenei elemeket.

A zene és az identitás kapcsolatának viszont van egy nagyon fontos társadalmi és kulturális kontextusa is (Hargreaves és North, 1999). A 21. században minden eddigénél több zenei stílus létezik és minden eddigénél demokratizáltabb a zene alkotás folyamata is. Ebben a kontextusban a zenehallgatás és a zenei tevékenység már nem csupán esztétikai élvezet, hanem az egyéni identitás megfogalmazásának és kifejezésének kulcsfontosságú eszköze (Hargreaves és mtsai, 2002). Hargreaves és munkatársainak tanulmányában (2002) az énkép, önbecsülés és a szociális konstrukcionizmus elméletei alapján egy kettős felosztásban konceptualizálták a zenével összefüggő identitásokat. A kategóriák az „*identitás a zenében*” (Identities in Music, IIM) és a „*zene az identitásban*” (Music in Identities, MII) elnevezést kapták. Ez a csoportosítás lehetővé teszi a zene és az egyén közötti sokrétű interakciók rendszerezett vizsgálatát, figyelembe véve mind a szakmai/szerep alapú meghatározottságokat, mind a zene identitásépítő erőforrásként való felhasználását.

Az *identitás a zenében* (IIM) azokat a zenei identitás-aspektusokat foglalja magában, amelyeket a társadalmi és kulturális környezet határoz meg konkrét zenei szerepeken és kategóriákon keresztül. Azt vizsgálja, hogyan definiálják magukat az egyének a zenei világon belül. Az IIM kategóriájába tartozik az, amikor valaki zeneszerzőként, előadóként, zenepedagógusként vagy improvizatorként identifikálódik, vagy fontos részét képezi az énképének. Ezekben a szerepekben gyakran megmutatkoznak sztereotipikus elképzelések is az adott szerepekről. Ebben a hagyományos felfogásban a zeneszerző a „teremtő”, az előadó pedig csupán egy „közvetítő”, ami passzív fogyasztóként kezeli a hallgatót. Viszont

Hargreaves és munkatársai (2002) rávilágítanak arra, hogy ezek az elképzelések ma már változtak. Az alkotók nem magányos zsenikként tekintenek magukra, akik várják az inspirációt, hanem keményen dolgozó szakemberekként akiknek munkáját együttműködések és professzionális kapcsolatok szövik át. A hallgatók pedig nem passzív fogyasztók, hanem a kulturális folyamat aktív résztvevői, akik igényeiknek megfelelően használják fel az adott zenét (DeNora, 1999). A specifikus hangszeres tudás is lehet az identifikáció alapja, ami finomabb kategóriát eredményez és sokszor személyes tulajdonságaikat vagy zenei preferenciáikat is a hangszeres szerepükhöz társítják. DeNora (1999) egyik interjú alanya is például a kórusban betöltött alto szerepével magyarázta, miért is a „húsosabb” akkordok ragadják meg jobban a figyelmét. Mivel hogy altoként ő tölti ki a zene hangzását, az ő szólama adja meg annak a testességét. A különböző hangszercsoportok és zenei szerepek között kimutatható személyiségbeli különbségek is (Kemp, 1984). Azok a zenészek, akik többet érintkeznek és dolgoznak más emberekkel, mint a zenetanárok vagy előadók, extravertáltabbak zeneszerző társaiknál, akik viszont függetlenebbek. Ezeket a tényleges személyiségbeli különbségeket viszont sokszor sztereotipikusan hozzá is kötik az adott szerephez vagy hangszerhez kapcsolódó zenei identitásukhoz is, felnagyítva azt. Végezetül pedig az IIM részét képezheti a Műfaji identitások is. A „pop”, „jazz” vagy „klasszikus” zenész kategóriák nemcsak technikai tudást, hanem meghatározott életstílust és értékrendet is jelölnek. Az IIM kialakulása már gyermekkorban, körülbelül 7 éves kortól megkezdődik és sokszor az iskolai környezetben a formális hangszeres oktatás a kritikus választóvonal. Azok a gyerekek, akik nem kapnak különórát, hajlamosak „nem-zenésznek” címkézni magukat, még akkor is, ha aktívan részt vesznek az osztálytermi zenélésben. Ez a korai énkép meghatározza a későbbi motivációt, ugyanis aki „nem-zenészként” definiálja magát, kisebb eséllyel fektet energiát a fejlődésbe, függetlenül tényleges képességeitől. Az IIM pedig felnőtt korban is folyamatos identitásmunka eredménye, amelyet a kapcsolataink elvárásai és a nyilvános szereplések alakítanak.

A *zene az identitásban* (MII) kategóriája azt vizsgálja, hogyan használják az egyének a zenét kulturális erőforrásként vagy eszközként identitásuk más (nem feltétlenül zenei) aspektusainak fejlesztésére és kifejezésére. Az emberek zenével való kapcsolatának mértéke nagyon változó lehet a teljesen felszínestől a nagyon mélyig és jelentős. Hasonlóan annak mértéke is egyénenként változik, hogy mennyire jelentős szerepe van a zenének identitásuk más aspektusainak megalkotásában. Viszont a zenei ízlés, különösen pubertás korban egy fontos eszközként szolgál az identitás kifejezésében, amikor is szinte folyamatos a kortársakkal való összehasonlítás és kapcsolódási igény. Ilyenkor a zene médiumként szolgál az „én”

folyamatos építéséhez, az identitásmunkához. Az MII-ik ezáltal az énkép számor területén jelentősek lehetnek. Ilyen például a nemi sémák, amik az identitás magvát alkotják, és a zene jelentős szerepet játszik ezek megerősítésében vagy árnyalásában. Nicola Dibben kutatása (in Hargreaves és mtsai, 2002) szerint a gyermekek zenei észleléseit befolyásolja saját nemi fejlődésük. Például a lányok gyakran magabiztosabbak az éneklésben, míg a fiúk a zeneszerzésben, és ez sokszor a hangszer választásban is megmutatkozik, ahogyan például a rézfúvós hangszereket „férfiasnak” érzékelik. Talán az egyik legfontosabb terület viszont, ahol megmutatkozik az MII szerepe az a serdülőkori identitásfejlődés közbeni társasösszehasonlítás jelensége. A fiatalok a zenét rendszeresen arra használják, hogy meghatározzák a saját csoportjukat, megerősítsék a csoporthoz tartozást és elhatárolódjanak más csoportoktól (Hargreaves és North, 1999). A preferált zenei stílusok (pl. egy specifikus underground műfaj) segítik a pozitív önbecsülés fenntartását és a hasonló értékrendű kortársakkal való kapcsolódást, ami akár a felnőttkori társas identitás és szubkulturális dinamikák sarokköve is lehet (Ulusoy, 2014). A zene szerepe a csoport dinamikai jelenségekben pedig képes akár a nemzeti identitás szintjére is kihatni, a népzene vagy pedig a himnuszok révén. Az MII-nek pedig akár fontos szerepet is játszhat a rehabilitációban és a terápiában is (Wigram és mtsai, 2002). Fogyatékosággal élő vagy krónikus betegségben (pl. sclerosis multiplex) szenvedő egyének számára a zenei részvétel lehetőséget adhat az identitás újrakonstruálására, segítve a reménytelenség és izoláció érzésének csökkentését, valamint egy új típusú, kompetens énkép kialakítását.

A zenei identitások két koncepciója, az *identitás a zenében* (IIM) és a *zene az identitásban* (MII) együttesen rávilágít, hogy a zene és identitás kapcsolata nem statikus, hanem a szelf folyamatos konstrukciója és rekonstrukciója. A zene egyfajta „autobiográfiai narratívaként” működik, amelyen keresztül az egyén értelmezi múltját és pozicionálja magát a szociális világban. Viszont a zenei identitás dinamikája improvizáció közben már másképpen van jelen, ugyanis a spontán alkotás során sokkal kevésbé tudatos a zene és az identitás közötti kölcsönös kapcsolat mint ahogyan azt DeNoránál (1999) láttuk, vagy amilyen az improvizatőr identitása Hargreaves és munkatársai (2002) *identitás a zenében* (IIM) koncepciójánál.

2.2. Az identitás megélése az improvizáció élménye során.

Zenehallgatás, zenélés és improvizáció közben egyaránt a tevékenység és az aktivitás tapasztalatának összeütközése az, ami létrehozza a jelentéssel teli élményt a megélt viselkedésből (Laroche & Kaddouch, 2015). Ezek a leírások mind nagyon hasonlítanak ahhoz, ahogyan Gallagher (2014) és leírja az embodied („megtestesült”) kogníció és fenomenológiai elméleteket, amik alapján a szubjektív szelf-érzet az az egyéni tevékenység és a szituáció

interakciójából származik. Ebben az elméletben a tevékenységeket mint egy megtestesült fenomént tapasztaljuk meg, ami visszacsatolást küld a szelf-nek megerősítve azt. Ez hasonló arra az önmegerősítő folyamatra, ami a zene és az identitás között van DeNora (1999) kutatásai alapján, ahol is az szelf és az identitás tükrözve érzi magát a zenében, ezáltal újra és újra visszatér ahhoz az adott zeneműhöz. A fenomenológiai megközelítés szerint a személyiséget és az identitását is az egyén testi perspektívából éli meg (Gallagher, 2014). Az identitás leírásához tehát össze kell kapcsolni a megélt tapasztalatot annak megfigyelhető kifejeződésével, mint amilyen a zenélés de a zenehallgatás is (Laroche és Kaddouch, 2015)

Ez kifejezetten igaz az improvizálásra is, ahol a megélt élmény és a tevékenység spontán és azonnali visszacsatolást tesz lehetővé. A szabad improvizáció során az előadó személyes, megtestesült tapasztalata közvetlenül megjelenik: az általa választott út jelentéssel bír számára, miközben az externalizált élmény nyomot hagy, amely mások számára is értelmezhető. Az improvizált előadásokat az idő előrehaladtával aktívan kell formálni, ehhez pedig az improvizáló művésznak artikulálnia kell saját megtestesült tapasztalatait. A folyamat során az egyén a testi „tudni-hogyanjára” (know-how) támaszkodik, hogy értelmet adjon az élményeinek, ez pedig mélyen személyes bevonódást igényel. (Laroche & Kaddouch, 2015).

Erre a megfigyelésre építkezik Laroche és Kaddouch (2015) tanulmánya is. A megfigyeléseik alapján van számos visszatérő zenei elem (ritmus, melódiák, harmóniák, gesztusok, motívumok, stb.) mind a diákok mind a hivatásos zenészek szabad improvizációjában. Ők ezeket a mintázatokat *spontán preferencia zónáknak* nevezték el mivel ezek azok a zenei elemek, amiket felkészülés nélkül, egyszerűen és spontánul játszanak a zenészek, privilegizáltak a viselkedésen belül. Ezek a preferenciák már kezdők esetében is jelen vannak és az adott zenészre vagy tanulóra nézve egyediek, és a zenei személyiség megtestesült „aláírását” alkotják Bár spontán exploráció révén is megváltozhatnak ezek a preferenciák, tanulás és egy másik zenésszel való zenei interakciók révén sokkal gyorsabban fejlődhetnek és változhatnak. Dinamikai értelemben ezek a zónák attraktorként (vonzási pontokként) működnek a viselkedési lehetőségek terében, tükrözve az egyén habituális világban-létét, korábbi tapasztalatait és az ebből fakadó megélt identitását. Bár a spontán tendenciák a „preferáltak”, a zenészek gyakran unatkozni kezdenek saját megszokott mintázataikról. A fejlődéshez szükség van az új viselkedési lehetőségek felfedezésére. Laroche és Kadouch (2015) ezt a motivációt és az ebből fakadó új zenei kifejezéseket nevezte *központi izlés elemnek*. Ezek olyan viselkedési minták és élmények, amelyek részei az identitásnak és tudattalanul is kifejezésre törekszenek. A csoportos improvizáció módszere pedig olyan kollektív dinamikákat teremt amik a mintázatok explorációjára készítetik a zenészt. Ennek oka,

hogy ha különböző személyek spontán preferencia mintázatai találkoznak, akkor először az interperszonális kontextusban ez disszonanciát eredményez (Laroche és Kaddouch, 2015). Ahhoz, hogy folytathassák a résztvevők a közös zenei dialógust és a koherens, értelmezhető egymásra épülő improvizálást a többiekkel, mindenkinek rugalmasan újra kell szerveznie a viselkedését és a zenei kifejezéseit. Ez először fluktuációt eredményez, amíg az egyénnek nem ugranak át egy olyan mintázatra, ami értelemmel bír saját maga számára is, viszont koherens a többiek zenei mintázataival is. Az interakció révén a résztvevők olyan viselkedési régiókhoz férhetnek hozzá, amelyeket egyedül nem érnének el, ezáltal kiterjesztve megtestesült zenei identitást. Ezt a folyamatot *részvételi értelemalkotásnak* nevezik (Laroche és Kaddouch, 2015), ahol a viselkedés egyszerre válik jelentőségteljessé az egyéni és az interaktív perspektívából is. Az így felfedezett visszatérő zenei elemek és mintázatok pedig azok, amik az ideális vagy potenciális szelf-et jelképezik. Ezt olyan élmények jelzik az improvizálás során, mint a felszabadultság és a, a motiváció és az improvizációban való elmélyülés és az új zenei elemekkel szemben érzett „megérkezés” vagy értelmesség érzete.

Ezekre a megfigyelésekre alapozva Kaddouch (Laroche és Kaddouch) létrehozott egy pedagógiai módszert, amely során a tanár feladata, hogy ebben a dinamika folyamatban partnere legyen a tanulónak. A közös improvizáció során a tanár először koordinálódik a *spontán preferencia zónákkal*, megerősítve azokat, lehetővé téve a tanuló számára a személyiségének kibontakoztatását. Később pedig annak érdekében, hogy a tanuló elmozduljon a *spontán preferenciáitól*, a tanár alternatív mintákat javasolhat, amelyek az interperszonális kontextusban disszonanciát vagy „helytelenséget” váltanak ki a tanuló aktuális játékával szemben. Ezzel a tanulót új mintázatok explorására, ezáltal a *központi ízlés elemek* felfedezésére készíti. Az interakció révén a tanuló olyan viselkedési régiókhoz férhet hozzá, amelyeket egyedül nem érne el, módosítja belső identitás dinamikáját, ezáltal kiterjeszti megtestesült zenei identitását. Bár a Kaddouch pedagógia kifejezetten az improvizáción belüli identitás megélésére épül, a zenei elemek ilyesfajta explorációja, megélése és „megtestesülése” öröm zenélés során is megtörténhet (Wilson & Macdonald, 2017). A zenei kommunikáció és dialógus (Cross, 2014) az improvizáció során felerősödik és nem csak személyes, de személyközi jelentést is segít spontánul létrehozni (Pavlicevic, 2000). Ezek révén ugyanazok a szelf konstrukciós és rekonstrukciós folyamatok is megjelennek az improvizálás közben mint zenehallgatásnál (DeNora, 1999). Ezáltal az improvizáció ugyanolyan identitásmunka részévé válik, mint a zene általában (DeNora, 1999), ahol az alkotó a spontán alkotás révén folyamatosan átélheti az énjét a zenében.

Laroche és Kadoduch (2015) elméletei és Hargreaves és munkatársainak (2002) tanulmánya is hangsúlyozza, hogy a zene identitás fejlesztő, kifejező, öntudatosság és önismereti funkcióját a kommunikatív aspektusai révén képes ellátni (Cross, 2014). A zene non-verbális, érzelmeket közvetíteni és kifejezni képes mechanizmusai pedig megteremtik a zene kommunikatív funkcióit, amik az interperszonális térben segítik az egyén mentálhigiénés fejlődését.

3. A zene mentálhigiénés funkciói III: A zene, mint a kommunikáció és az interszubjektív kapcsolódás tere.

Mind Schäfer és munkatársai (2013) mind pedig Hargreaves és North (1999) kimutatták, hogy a zenének milyen fontos szerepe van az interperszonális kapcsolódásban. Bár a mindennapi használatában a zene szerepe a csoport kohézió növelésében kevésbé gyakori (Schäfer és mtsai, 2013), a zenei élmény alapvető kommunikatív jellege vitathatatlan (Cross, 2008). A zenét rendszeresen használják az emberek arra, hogy tudatosan jelezzék identitásukat a csoport felé, vagy a zenei ízlésükön keresztül, vagy pedig a zenei aktivitásaik révén (pl.: zenész, oktató, zeneszerző vagy rajongó) (Hargreaves és mtsai, 2002). Viszont a zenén keresztül az emberek tudattalanul is megtapasztalnak egy közös, interszubjektív élményt a különböző vitalitás affektusok kommunikációja (Stern, 2010) és az összehangolási, vagy másnéven *entrainment* mechanizmusok révén (Clayton és mtsai, 2005). Ezáltal a zene igen fontos funkciót lát el az emberek közötti interperszonális kapcsolódás élményének kialakításában (Croom, 2015).

3.1. A zene szociális képességeket fejlesztő hatásai.

Croom (2015) szakirodalmi analízise alapján a közös zenei élmények képesek szociális funkciót ellátni, mivel egyfajta laza szociális hálózatot biztosít azoknak, akik aktívan részt vesznek zenei tevékenységekben. A közös zene hallgatás és éneklés képes növelni a csoportkohéziót. Különös képen igaz ez a családi rituálékra, amiknél kultúráktól függetlenül kimutatható volt a zene központi szerepe az összetartás növelésében. Gyermekeknél a közös zenei ízlés és együtt zenélés segítette a kortárs csoportokba való beilleszkedést. Emellett a zenélés és közös zenehallgatás, főleg időskorban segít az izoláció elkerülésében és növeli az önbecsülést azáltal, hogy kompetencia érzést ad. Kifejezetten a közös együtt zenélés képes növelni a csoport kohéziót, mivel az egyének kapcsolatba lépnek egymással, szociális kogníciót alakítanak ki, a közös zenei élmény során ko-pátiát (szociális empátiát) élnek át, kooperálnak, koordinálják a közös tevékenységeket és kommunikálnak egymással (Koelsch, 2013).

Összességében a zene és a zenei tevékenységek tehát egy olyan szociális keretrendszert nyújt, amely lehetőséget ad az egyéneknek a bizalom, a kölcsönösség és az összetartozás mélyebb megélésére (Croom, 2015).

3.2. *A kommunikatív muzikalitás és a zenei kommunikáció alapvető mechanizmusai.*

Miközben zenét hallgatunk vagy zenét játszunk, még ha instrumentális, szöveg nélküli zeneművekről is beszélünk akkor is olyan érzésünk van, mintha a zenének jelentése lenne. Hogy mi is pontosan az a jelentés, azt már sokkal nehezebb szavakba önteni, mivel a zenei kommunikáció is alapvetően nonverbális jegyeket mutat, amik párhuzamba vonhatók a korai anya-gyermek kommunikációban is kimutatható muzikalitásra (Trevvarthen, 1999). Trevvarthen (1999) tanulmányában amellet érvel, hogy ez a fajta velünk született muzikalitás a pszichobiológiai struktúráinkból és azok motívumaiból eredeztethető. Ezeket a neurológiai hálózatokat Trevvarthen (1999) intrinzik motív formációnak (IMF) nevezett. Az IMF olyan agyi struktúrák hálózatából tevődik össze, mint amilyen az agytörzs, a limbikus-rendszer és a bazális ganglionok, amik így létrehozzák az IMP-t, egyfajta „ritmikus impulzust az életre, mozgásra és kommunikációra” (Trevvarthen, 1999; 157 o.). Trevvarthen (1999) úgy vélte, hogy az IMP-k összehangolódása az, ami létrehozza azt a dinamikus és szimpatikus állapotot, amit a zenén vagy beszéden keresztül összekapcsolódásnak élünk meg. Amikor közös zenehallgatás közben összehangolódunk a többi emberrel (Clayton és mtsai, 2005; Juslin és mtsai, 2013) az hasonló belső neurális hálózatokat aktivál, mint amikor a hanglejtés és a tempó összehangolódik a csecsemő és a gondozója között (Trevvarthen, 1999). Ezt a jelenséget nevezhetjük kommunikatív muzikalitásnak is, ami megalapozza az interperszonális kapcsolataink megélt intenzitását és minőségét. Viszont mik azok a mechanizmusai a zenének magának, amik révén ez a fajta kommunikativitás létrejöhet?

Cross (2008) szerint a zene nem csupán hangok sorozata, vagy érzelmet kiváltó inger, hanem a társas bizonytalanság kezelésének és a közös szándékosság (shared intentionality) fenntartásának kulcsfontosságú eszköze. Míg a nyelv (beszéd) elsősorban tranzakciós (információcsere), a zene relációs (kapcsolati) célokat szolgál, lehetővé téve a résztvevők attitűdjeinek és motivációinak összehangolását. Cross (2014) elmélete alapján a zenei kommunikációnak két fő eleme van: az *entrainment*, vagyis az összehangolódás jelensége, amikor különböző ritmikus rendszerek egymáshoz szinkronizálódnak (Clayton és mtsai, 2005; Clayton 2012; Clayton és mtsai, 2020). A másik pedig a *lebegő intencionalitás*, vagyis hogy a zenének egyszerre magától értetődő de többértelmű és absztrakt, szavakkal nehezen megfogalmazható jelentést tulajdonítunk (Cross, 2008). A zene számtalan módon képes *entrainment* facilitálására. Ilyen például az afrikai illetve afro-amerikai zenei tradíciókra

jellemző ritmika, amik bizonyos megtestesült mozdulatokat fejeznek ki és eredetileg is azokból erednek (Iyer, 2002). Másrésről a zenére jellemző temporalitás, időhöz kötöttség és időben való érzékelés szintén segíti az összehangolódás kialakulását, mivel stabil alapot biztosít az érzékelésünknek (Cross, 2008). Ezek révén kialakulhat egy megosztott és rendszeres ritmikus impulzus, amit minden egyén képes érzékelni és ezáltal kialakul a hallgatók körében a kölcsönösség és a szociális kapcsolódás érzete (Cross, 2014). Ez a fajta külső kölcsönös impulzus kialakulhat az IMP révén agyi aktivitásából is, ami a külső környezetre ingereire, különösképpen az akusztikus és ritmikus ingerekre érzékenyít ezáltal szabályozva a személy szomatikus, kognitív és affektív állapotait (Trevarthen, 1999).

Az *entrainment*, avagy összehangolódás Clayton és munkatársainak (2020) vizsgálatai alapján az egymástól független ritmikus rendszerek interakciójára utal, ami számos formában megjelenhet a mechanikus ingákon át a biológiai ritmusokig (Pl.: cirkadián ritmus) és az olyan kulturális produktumokig, mint a közös zenélés. *Entrainment*-nél ha két ritmus összehangolódik, akkor a közöttük lévő kapcsolat stabilizálódott és képesek reszinkronizálódni ha valamilyen oknál fogva a kapcsolat szétesett. Viselkedésnél a ritmikus szinkronizáció mindig megjelenik amikor fennáll a közös figyelem a résztvevők között (Large & Jones, 1999). Ez a fajta emberek közötti összehangolódás számos emberi jelenség létrejöttében kulcsfontosságú, mint amilyen a beszéd vagy a zene is. Clayton és munkatársai (2020) az ritmikus összehangolódáson belül is megkülönböztettek kettő különböző típust. Az egyiket szinkronizációnak nevezték el, ami a mozgások és a viselkedéses reakciók összehangolódását fejezi ki. A másik típusnak a koordináció elnevezést adták, ami a kognitív és affektív állapotok összehangolódását hivatott kifejezni, ami nem csak, hogy hosszabb ideig is fenntartható de valamilyen szinten tudatos kontroll alá is vonható szemben a szinkronizációval, ami automatikus. Zenélés esetében az *összehangolódás* megtörténhet intraperszonális (ritmusra tapsolás) interperszonális (zenekaron belüli) és csoportok közötti (zenekar és közönség) szinten is, amik egymásra is épülhetnek de párhuzamosan is létrejöhetnek a közös figyelmi állapot révén.

Az *entrainmentnek* egy másik felosztási módja pedig az összehangolódásban résztvevő személyek kapcsolatát írja le (Clayton és mtsai, 2020). Ez alapján az összehangolódás lehet *szimmetrikus*, vagyis amikor a felek egyenrangú kapcsolatban állnak és kölcsönösen hatnak egymásra. A zenében ilyen *szimmetrikus entrainmentet* tapasztalunk akkor, amikor egy zenekarban a zenészek összehangolódását látjuk. Más helyzetekben az összehangolódás lehet *aszimmetrikus*, vagyis amikor a felek nem egyenrangúak, csak az egyik résztvevő hat a másikra és nincs kölcsönösség. Zenei kontextusban ilyenfajta *aszimmetrikus entrainmentet*

tapaszthalhatunk zenehallgatásnál is, vagy amikor valaki egy zenei felvételre játszik rá vagy felvételtől tanul meg egy zeneművet. Végezetül pedig az összehangolódás lehet *hierarchikus* is, amikor az egyik ágens a meghatározó az összehangolódási folyamatban. Zenében ilyen *hierarchikus entrainment* például a különböző periódus idők közötti összehangolódás (pl.: poliritmia). Másik példa a zenei kontextuson belül pedig amikor egy filharmonikus zenekarban a karmester vagy egy könnyűzenei vagy jazz zenekarban a zenekarvezető határozza meg a zene változását. Ilyenkor bár minden fél összehangolódik és változik, mégis van egy egyértelmű vezető személyiség vagy elem.

Az *entrainment* pedig fontos szociális aspektusokat is elősegít (Clayton, 2012). A közös ritmikus mozgás fejleszti a *proszociális viselkedést*, mivel növeli a bizalom, az empátia és az összetartozás érzését (Trevarthen, 1999). Az összehangolódás során viszont érdekes csoport dinamikai folyamatok is megjelennek, hiszen a *hierarchikus entrainment* során is szavak nélkül megmutatkozik, kié a csoporton belül a vezető szerep egyszerűen azáltal, hogy a többiekhez képest pár milliszekundummal előbb játszik (vezető melódiát bejátsza) (Clayton, 2012). Végezetül pedig a ritmikus összehangolódás rituális hatással is bírhat (Clayton, 2012) mivel olyan élményekhez vezethet, amit Randall Collins (idézve Clayton és mtsai, 2020) modellje alapján *kollektív efferveszcenciának* nevezünk, ami egyfajta közösségi érzelmi pezsgésként írható le. Ebben a folyamatban a ritmikus összehangolódás (mint a közös éneklés, tánc vagy taps) egyfajta pozitív visszacsatolási hurkot hoz létre: felerősíti a figyelmet és elmélyíti a közös érzelmi állapotot, ami végül a kollektív efferveszcencia állapotába torkollik (Clayton és mtsai, 2020)

A *lebegő intencionalitással* Cross (2008) kifejezi azt a jelentésbeli határozatlanságot, ambivalens és absztrakt, nehezen kifejezhető jelentést, ami a zenei kommunikáció sajátja (Arnold, 2007). Amikor zenehallgatás vagy zenélés révén kapcsolatba lépünk a zenével azt mindig úgy érzékeljük, mintha valamiről szólna. Azt tapasztaljuk, hogy a hangok mély jelentéssel bírnak (Cross, 2014). Ám azok, akik közösen hallgatják a zenét sokszor képtelenek pontosan megegyezni abban, hogy mi is ez a jelentés. A zene „úgy jelent, ahogy hangzik”, de ez a jelentés minden egyén számára egyedi lehet. Ellentétben a beszéddel, ahol a sikeres kommunikációhoz közös alapra és konszenzusra van szükség a tartalom tekintetében, a zene nem követeli meg a jelentések explicit tisztázását. Ez lehetővé teszi, hogy az interakcióban résztvevők saját, idioszinkratikus jelentéseiket tulajdonítsák a közös élménynek anélkül, hogy ez aláásná a kollektív tevékenység egységét. Ez a tulajdonság teszi a zenét optimális eszközzé a társadalmi bizonytalansággal járó helyzetekhez való alkalmazkodásban, azok elviselésében (például esküvők, temetések, beavatási rítusok). A zene egyfajta „kockázatmentes” közeget

biztosít, ahol a résztvevők átélhetik a közös cselekvés élményét, miközben érzelmi és motivációs állapotaik összehangolódnak, még ha a helyzet személyes jelentősége számukra el is tér (Cross, 2014). Viszont ez a zenei jelentés nem teljesen korlátlan vagy véletlenszerű. A biológiai örökségünkön alapuló „motivációs-strukturális” szabályszerűségek (például a hangmagasság és a méret kapcsolata, vagy a tempó és az izgalmi szint összefüggése) egyfajta rugalmas pórázt jelentenek, amely korlátok közé szorítja a lebegő intencionalitást, biztosítva, hogy a zenei jelek ne legyenek teljesen kétértelműek (Cross, 2008)

Cross (2008) három olyan szintet ír le, amik mentén a zenei médium által kommunikált jelentés megérthetővé válik. Az első *strukturális-motivációs* dimenziónak nevezte, ami a zene strukturális sajátosságaiból ered (hangszín, tempó, stb.) és szorosan kapcsolódik a hang és a fizikai világ kapcsolatához (ahogyan a ritmus mozgást utánoz vagy mozgásra ösztönöz, vagy a hangszín emberi hangot imitál). A második szintet *szocio-intencionális* dimenziónak nevezte és a jelentését az interperszonális interakciók sajátosságaiból meríti, megtestesítve az előadó szándékait és cselekvését. Végezetül a megértés harmadik szintjét *kulturális-enaktív* dimenziónak nevezte, ami a zenét körülvevő asszociációkból és szokásokból meríti a jelentését. Ezek a jelentés dimenziók nem az adott zene magától értetődő része, hanem az előadó vagy a hallgató aktív részvételéből születnek meg. Ezek az értelmezési szintek átfedik egymást, ahogyan egy adott zeneművet egyszerre lehet annak strukturális, szociális és kulturális relevanciája alapján is, hasonlóan ahhoz, ahogy Kohut a zenét párhuzamosan elsődleges/tudattalan és másodlagos/tudatos folyamatnak, ezáltal extraverbálisnak jellemzett (Kohut, 1954).

Emiatt ez a zenei jelentés kétértelművé is válik, többféle módon is értelmezhető és megközelíthető (Feld, 1984), szemben a beszélt nyelvvel, ami lényegesen konkrétabb jelentéssel bír (Cross, 2008). A nyelv és a zene egy kontinuum két végpontján helyezkedik el, ahol a nyelv a specifikus, egyértelmű jelentések világát képviseli, míg a zene a transzponálható, ambivalens, absztrakt és nonverbális jelentéseket képes kifejezni. A zene éppen azért hatékony ott, ahol a nyelv kudarcot vall, mert a jelentésbeli határozatlansága révén képes tömegeket egyesíteni egy közös eseményben anélkül, hogy az egyéni értelmezések ütköznenek. A verbális/nyelvi és a zenei kommunikáció kapcsolatára ezért tekinthetünk úgy is, mint egy pontossági skála két végpontjára, olyan átmeneti formákkal, mint amilyen a költészet vagy a ballada, ami konkrétabb, mint az instrumentális zene, de absztraktabb a beszélt nyelvnél (Cross, 2008). A *lebegő intencionalitás* onnan is kapta az elnevezését, hogy bár több szinten is értelmezhető a zene, ami mindig jelentéssel rendelkezik, mivel ez a jelentés fluid, ezért az egyén szintjén ez a jelentés változatossá, ambivalenssé és akár ellentmondásossá is válhat

(Cross, 2014). Emiatt a zenéhez köthető nem-egzakt jelentés a ritmikus összehangolódás, az *entrainment* szociális hatásai miatt egy adott zeneművet egyszerre érzékelhetünk kifejezetten személyesnek, valamint közösséginek is, megerősítve a résztvevők személyes identitását és a csoport identitását (Cross, 2008).

A *lebegő intencionalitás* és az *entrainment* révén a zene nem csak kommunikatív, hanem ezt a kommunikációt egyfajta zenei dialóggént is értelmezhetjük a zenészek vagy a zenészek és a hallgatóság között (Cross, 2014). A kommunikáció diádikus, mivel a zene azon képessége, hogy „megtestesítsen, összehangoljon és transzponálás révén szándékosá tegyen hangot és cselekvést” (Cross, 2008, 12.o.) a zenei kommunikációt intra és interperszonálissá is teszi egyszerre.

Ez a diádikusság ami már az anya-gyerek kapcsolatban is kimutatható volt annak veleszületett muzikalitásával (Trevarthen, 1999, Trondalen, 2019). Ez a kommunikatív muzikalitás képes olyan közösségi élmények létrehozására, mint a copátia (Koelsch, 2013) vagy a kollektív efferveszcencia (Randall Collins in Clayton és mtsai, 2020). Ezek a szociális kohéziót növelő érzelmek alapjai pedig pszichológiai értelemben az interszubjektív mező, ami a közös zenei élmény hatására jön létre a résztvevők között (Trondalen, 2019; Stern, 2010).

3.3. A zenei interszubjektivitás és a zene hatása a mentalizációra.

A zene szűkebb értelemben, a már feljebb részletezett kommunikatív tulajdonságai, a *lebegő intencionalitás* és *entrainment* (Cross, 2014) képes egy olyan médiumot biztosítani, ahol az IMP-k (Trevarthen, 1999) összehangolódása révén képes kialakulni az a zenei interszubjektív mező (Trondalen, 2019), ahol a résztvevők úgy érzik, együtt éreznek és gondolkodnak és ismerik a többiek mentális állapotait (Fonagy & Allison, 2014). Trondalen (2019) szerint ez a fajta mentális folyamat nem egy egységes állapot, hanem négy különböző formátumban vagy szinten jelenik meg, amelyek a fejlődés során egymásra épülnek, de a felnőttkori interakciókban is párhuzamosan jelen vannak. Ezek a közös zenei élményekben, és különösképpen a zeneterápiában a következő képen fejeződnek ki (Trondalen, 2019). *Elsődleges interszubjektivitás:* Ez a szint az azonnali érzelmi összehangolódásról és a közös figyelemről szól. Egyfajta emocionális szinkronizáció azonnali érzetként jelenik meg, ami közös zenélésnél vagy zenehallgatás közben spontán kialakul. Ez a fajta szinkronizáció szerinte az, ami az *entrainment* által, közvetlen, „arc az archoz” (face-to-face) érintkezés során valósul meg, ahol az egyének egymás affektív (érzelmi) állapotait tükrözik. Ez egy nonverbális folyamat, amelyben a gesztusok, a hanghordozás és a testi ritmusok szinkronizálódnak egymással. Alapmechanizmusa az utánzás és az úgynevezett kereszt modális interakciók adják, vagyis amikor az egyik érzékszervi információt egy nem azonos érzéklettel utánozzák le (pl.:

amikor az egyik fél mozgásának formáját a másik például hanggal tükrözi vissza) (Trevarthen, 1999). Stern (2004) szerint ez a szint a tükörneuronok és az adaptív oszcillátorok működésén alapul, ami egyfajta „interszubjektív nyitottságot” eredményez. Erre Trevarthen egy zeneterápiás példát hozott, egy 7 éves kórházban fekvő kislány esetét, akinek fájdalmas beavatkozása alatt a terapeuta a gitárjátékát és hangját a kislány szapora légzéséhez és érzelmi feszültségéhez hangolta. Az érzelmi összehangolódás révén a kislány légzése megnyugodott, és képessé vált a közös zenei játékba való bekapcsolódásra. *Másodlagos interszubjektivitás:* Ezen a szinten a közös figyelem már egy külső tárgyra vagy fókuszra irányul, miközben mindkét fél tudatában van annak, hogy ők közösen vesznek részt a folyamatban, és hogy a tettei milyen hatással vannak a saját és mások mentális állapotaira. Itt már megjelenik a szociális referenciálás, ahol a felek egy közös harmadik tárgy vagy tevékenység (például egy hangszer vagy zenemű) segítségével osztják meg érzelmeiket. Ez a szakasz tudatosítja az egyénben, hogy ő aktív társalkotója mind a saját, mind a másik fél belső világának. Erre a szintre jellemző példa zenei kontextusban a közös együtt zenélés, különösképpen az improvizáció. Ilyenkor minden résztvevő tudja, hogy valami közöset hoznak létre és folyamatosan figyelniük kell a másik fél reakcióira. Zeneterápiás kontextusban pedig a páciensek legtöbbször arra reflektálnak, hogy a verbális terápiákkal ellentétben a közös zenélés alatt akaratlanul is kifejezik magukat, nem tudnak elrejtőzni. *Harmadlagos interszubjektivitás:* Ez a szint a szimbólumokon, nyelven és narratívákon keresztül történő kommunikációt jelenti. Pl.: amikor egy jól ismert zeneművel vagy zenei motívummal fejezzük ki belső állapotainkat. Itt az érzelmek integrálódnak a verbális cserékbe és a közös történetmesélésbe. Kulcsfontosságú eleme a játék, amely egy mintha térben valósul meg, ami áthidalja a intraperszonális és interperszonális folyamatokat. Ez az a szint, ami gyakorta megjelenik az anya-gyermek diád kommunikatív muzikalitásában is (Trevarthen, 1999). A közös éneklés vagy strukturált zenei játékok során ugyanis a szavak és a zene ritmusa megerősíti a kötődést és elmélyíti a közös élményt és a szimpatikus állapotot. *Másodrendű harmadlagos interszubjektivitás:* Ez a legmagasabb szint, amely a tényleges mentalizáció képességét foglalja magában (Fonagy és Allison, 2014). A mentalizáció az az a képességünk, hogy érzelmeket, szándékokat és gondolatokat tulajdonítsunk magunknak és másoknak. Lehetővé teszi az önreflexiót, valamint az élmények integrálását egy autobiografikus narratívába. Ez a szint túlmutat az „itt-és-most”-on, lehetővé téve a múltbeli események és jövőbeli tervek feldolgozását. Zenei kontextusban több példát találhatunk erre, mint amilyenek a vizuális képzelet jelensége zene hatására (Juslin és mtsai, 2013). Ezt az úgynevezett Guided Imagery in Music, vagyis vezetett imaginációs zeneterápiában (Bruscia, 2018) tudatosan is felhasználják,

ahol a képek és a szimbólumok segítik a páciensek önismeretének mélyítését, az önreflexiót és a megértésüket.

Bár az interszubjektivitásnak ezeknek a formái elsősorban a zeneterápiás kontextuson belül jelennek meg (Trondalen, 2019) a zene és az aktív zenélés kommunikatív jellegzetességeiből adódóan a zene ezt vagy ehhez hasonló interperszonális mentális állapotokat a zeneterápia „itt és mostján” kívül is képes generálni (Cross, 2014). A zenének ez a fajta kapcsolata mind az intraperszonális, mind az interperszonális életünkhöz (Hargreaves & North, 1999) az ami miatt a zene annyira hatékony eszköz lehet az identitás formálás és önkifejezés területén (DeNora, 2000).

A zenének ez a három fő pszichológiai funkciója, a kommunikáció és az interperszonális kapcsolataink fejlesztése, az érzelmi reguláció és az identitásmunka és önkifejezés (Hargreaves és North, 1999; DeNora, 1999) amik dinamikusan és komplexen megjelennek a zenehallgatás (Juslin és mtsai, 2013) és az aktív zenélés során is (Hargreaves és mtsai, 2002). Az improvizálás során az azonnali visszacsatolás és a megtestesült élmények következtében ezek a funkciók azonban egy izgalmas dinamikával jelennek meg (Laroche és Kaddouch, 2015). Ilyenkor a zene közbeni kommunikatív muzikalitás (Trevarthen, 1999) és az egymással való interakciók hatására az improvizáció során az érzelmek és az identitás részletesebb kifejezését és megélését érhetik el (Laroche és Kaddouch, 2015). Ha pedig kialakul az összehangolódás, az *entrainment* (Clayton, 2012) és az élményben való fokozatos elmélyülés (Croom, 2015), akkor olyan jelentős extatikus érzelmek is kialakulhatnak, mint a flow-állapot (Csíkszentmihályi, 1997) vagy akár a csúcselmények (Whaley és mtsai, 2009).

4. Az improvizáció kognitív folyamata és fenomenológiája.

Mint láhattuk, a zenehallgatás, zenélés és a zenei improvizáció során számos mentálhigiénés funkció aktiválódhat. Viszont a kutatások nagy része a zenehallgatásra (DeNora, 1999; Juslin és mtsai, 2013; Schäfer és mtsai, 2013) vagy csak általában a zenélésre és zeneszerzésre fókuszáltak (Hargreaves és mtsai, 2002; Chirico és mtsai, 2015). Kevés tanulmány fókuszált kifejezetten a zenei improvizációira és annak sajátos alkotási folyamatára (Laroche és Kadouch, 2015). Pedig az improvizációra egészen egyedi kognitív és affektív jellemzői vannak (Biasutti és Frezza, 2009), illetve egyedi fenomenológiai jellemzői is vannak (Kemény és mtsai, 2025) amiket neurológiai tanulmányok is megerősítenek (Beaty, 2015). Ezért az improvizáció mentálhigiénés funkcióinak megértése és feltárása érdekében érdemes jobban megismernünk a spontán alkotás folyamatát és élmény világát is.

4.1. Az improvizáció modellje és dimenziói.

Az improvizáció egyike a legkomplexebb kreatív viselkedéseknek, mivelhogy spontán valós időben történik meg szinte a teljes kreatív folyamat, az ötlet generálástól a végrehajtásig és az evaluációig (Beaty, 2015). Az egyik legelső kísérlet egy egységes kognitív modell létrehozására, ami a zenei improvizáció folyamatát igyekezett leírni, Jeff Pressingtől (1987) származik, aki szerint az improvizációt úgynevezett *eseményfürtök* (event clusters) sorozataként értelmezi, amelyek a korábbi események, a hosszú távú memória, az aktuális célok és (ha van) egy referens (pl. dallamváz) alapján jönnek létre. Az eseményfürtök pedig olyan kognitív alapegységek, amik reprezentálódhatnak az objektumok (egységes kognitív entitások, mint egy akkord vagy egy ujj mozdulat), jellemzők (az objektumot leíró paraméterek, pl.: hangerő vagy hangszín) vagy pedig folyamatok (az objektumok és jellemzőik időbeli változásai) szintjén. Emellett Dean és Bailes (2016) kiegészítette Pressing modelljét az *interakciókkal*. A folyamat így nemcsak a zenei objektumokra hat, hanem generálhatja is azokat. A szerzők szerint az improvizálók dönthetnek úgy, hogy „szenzoros” (exogén) álláspontot képviselnek, ahol reagálnak a társaikra, vagy „endogén” irányultságot követnek, ahol belső impulzusaikra fókuszálnak. Emellett mind Pressing (1987) mind pedig Dean és Bailes kiemelték a *visszacsatolást* (ami az improvizáció során véleményük szerint azonnal megjelenik az alkotott zenében) és az *anticipációt* vagy elővételezést, amik az improvizáció közbeni döntés hozatal alappillérei. Ezek szerint a modellek szerint az improvizációs folyamat folytatásának két útja lehet. Vagy az *asszociatív generálás*, ahol a zenész folytonosságot tart fenn az előző eseményfürt és a következő között annak hasonlósága vagy éppen a kontraszt révén. A másik a *megszakításos generálás*, amikor is a zenész szándékosan szakítja meg a zenei folyamatot, és új irányba indítja azt el. Ezáltal lehetőség van az improvizáció közbeni *hibajavításra* is, mivel bár a spontán alkotás során az eljátszott hangot már nem lehet visszafordítani, a folyamat következő eseményfürtjei rekontextualizálhatják az esetleges „hibás” hangot.

Pressing modelljére építve Biasutti és Freza (2009) egy két lépcsős kutatásban igyekeztek robusztus kvantitatív módszerekkel meghatározni az improvizációs folyamat szükséges dimenzióit. Először szakértőkkel végzett félig strukturált interjúk révén szűkítették a fogalmi kereteket, majd pedig kettő specifikusan erre a célra kifejlesztett kérdőívet alkalmaztak egy olyan mintán, ahol különböző műfaji háttérrel, de minden résztvevő legalább két év improvizációs tapasztalattal rendelkezett. A kérdőívek külön kérdezték meg az improvizációs folyamatokat és az improvizációhoz szükséges képességeket is.

A kérdőívek elemzése során az improvizációs folyamatokra vonatkozó kérdőívből 5, az improvizációs képességekre vonatkozó kérdőívből pedig 2 dimenzió emelkedett ki. Az első

dimenzió az *anticipáció* (elővételezés) elnevezést kapta: ez a legjelentősebb faktor, amely a teljes szóló strukturális, ritmikai és harmonikus fejlődésének tudatos megtervezését takarja. ez a racionális folyamat lehetővé teszi a komplex zenei megoldások generálását, túllépve a tisztán automatikus sémákon. A következő dimenzió, a *érzelmi kommunikáció*. Ez arra a folyamatra és jelenségre utal, amikor a zenei elemeket (pl.: dallam, ritmus vagy dinamika) affektív állapotok közvetítésére használják fel a hallgatóság vagy pedig zenésztársak felé. Külön dimenzióként jelenik meg a *flow* vagyis az áramlatélmény (Csíkszentmihályi, 1997), amikor a zenész teljes mértékben elmerül az improvizáció alkotói folyamatában. Egy fontos dimenzió a *visszacsatolás*, ami az internalizált monitorozást (pl. hibák javítása, újjrendi döntések proprioceptív adatok alapján) írja le, valamint az externalizált szociális visszacsatolás figyelését a közönségtől vagy a zenésztársaktól. Végezetül az improvizáció folyamatára vonatkozóan a *repertoárhasználat* dimenzióját írják le. Ez a hosszú távú memóriában tárolt minták (lick-ek, riffek, klisék) felidézéséről és valós idejű módosításukról szól, amely kognitív erőforrás-megtakarítást tesz lehetővé az improvizálás közben. Az improvizáció képességekre vonatkozó első dimenzió a *zenei gyakorlat*, ami a harmóniaelméletet, a skálák ismeretét és a hangszerttechnikai felkészültséget írja le. A másik dimenzió pedig ami a képességekre vonatkozik az az *alapkészségek*, ami a tiszta intonáció, a hangmagasság-felismerését és az ütemtartás képességét jellemzi.

Az elemzéseik alapján több dimenzió szoros kapcsolatban áll egymással. A *flow* és az *anticipáció* dimenzióinak szoros kapcsolatban álltak. Ez arra utal, hogy a magas szintű koncentráció növeli a tervezési folyamatok pontosságát. A *flow* és a *zenei gyakorlat* között is szoros a kapcsolat, ami azt igazolja, hogy a technikai magabiztosság és a begyakorolt rutin előfeltétele az optimális élmény elérésének. Végezetül pedig a *repertoárhasználat* és az *érzelmi kommunikáció* dimenziók között is szoros kapcsolatot találtak. Ez azt jelzi, hogy a zenészek a tárolt elemeket affektív kommunikációs célok elérésére használják fel. Ezek a kognitív folyamatok és képességek közötti kapcsolatok pedig érdekes megvilágításba helyezik az improvizáció élményvilágának néhány jellemzőjét.

Beaty (2015) tanulmányában az improvizáció neurológiai hátterét vizsgálta, korábbi fMRI vizsgálatok metaanalízisével, ahol jazz zenészek, klasszikus zenészek és freestyle rapperek agyi aktivitásait vizsgálták improvizálás közben. Beaty szintén Pressing (1987) eredeti modelljére támaszkodik, ahol az improvizációt mint a *referens folyamatok* és a *tudásbázis* kölcsönhatásaként is értelmezhetjük, ahol kiemelkedő szerepe van a perceptuális *visszacsatolásnak*, *anticipációnak* és a *hibajavításnak*. A zenész folyamatosan összeveti a szándékolt és a tényleges zenei kimenetet. Az improvizációs folyékonyság alapja tehát a

generatív és értékelő folyamatok gyors egymásutánja. A metanalízis alapján két egymásnak látszólag ellentmondó mintázat emelkedett ki. Egyrészt csökken a *tudatos kontroll és az én monitorozása* improvizáció közben. Ezt azzal támasztották alá, hogy az improvizáció a dorzolaterális prefrontális kéreg (DLPFC) – amely a kognitív gátló folyamatokért és a tudatos monitorozásért felelős – kiterjedt deaktivációjával jár együtt. Ezzel párhuzamosan viszont nőtt a mediális prefrontális kéreg (MPFC) aktivitása, ami a belsőleg generált, énközpontú kognitív folyamatoknak és a „flow-szerű” állapotoknak a neurális leképeződése. A premotoros területek (pre-SMA, PMD) növekvő aktivitását is mutatták a különböző fMRI vizsgálatok. Ez *fokozott aktív kognitív kontrollt* feltételez, mivel a válaszszekvenciák közötti szelektív választás és az inhibíciós mechanizmusok igénybevételére utal, valamint a fokozott motoros tevékenység és tervezés következménye lehet. Ezen felül még azt találták, hogy a dallami improvizáció és a pszeudo-véletlenszerű válaszgenerálás (PRG) nem zenei feladatban jelentős neurális átfedést mutat, illetve, hogy a bal alsó frontális tekervény (IFG) is jelentősen aktiválódik, ami pedig a divergens gondolkodással (Guilford, 1957) közös neurális terület. Ez arra utal, hogy az improvizáció során hasonló *kognitív flexibilitást és kontrollált információ előhívást* igényel. Ezek alapján Beaty felveti, hogy az improvizáció során a kognitív kontroll hálózat és a spontán gondolkodásért felelős alapértelmezett hálózat közötti dinamikus együttműködés valósul meg.

Beaty (2015) eredményei jó neurológiai alapot adnak Pressing (1987) modelljének, hiszen az eseményfürtök folyamatos generálása és tudásbázissal való összevetése történik. Emellett Biasutti és Frezza (2009) dimenzióinak egy részének is neurológiai bizonyítékokkal szolgál, mivel a kognitív kontrollért felelős hálózatok jól összeegyeztethetők az olyan dimenziókkal, mint a visszacsatolás, vagy az anticipáció, míg a spontán gondolkodásért felelős hálózatok pedig a repertoár használat vagy a flow dimenzióinak ad megfelelő alapot. Ezek alapján az improvizációt egy olyan komplex folyamatnak tekinthetjük, ahol az improvizátor a zeneszerzőhöz hasonlóan egyszerre receptív és aktív képességeket is használ (Chirico és mtsai, 2015), ami pedig lehetővé teszi az intenzív zenei élmények átélését.

4.2. Az improvizációs folyamat fenomenológiája és karakterisztikus élményei.

Az improvizáció folyamata igencsak egyedi kognitív folyamatokkal jár, ahol az intuitív, spontán és az akaratlagos, kontroll funkciók közös hálózatban lépnek működésbe (Beaty, 2015). Ez a sajátos kognitív folyamat viszont sajátos élményvilággal is társul, ami egyrészt komoly intraperszonális működést (Laroche és Kaddouch, 2015) másrészt viszont érdekes interperszonális élményeket (Clayton, 2012) is eredményez. Ilyen élmény lehet például az identitás megélése (Laroche és Kaddouch, 2015), a többi zenésszel való kapcsolódás és

közösség élménye (Cross, 2014) de az érzelmek kommunikációja és a flow élmény is (Biasutti és Frezza, 2009).

Doyle (2017) tanulmányában rámutat arra, hogy bár a flow-t gyakran egységes jelenséggként kezelik (legyen szó sportról vagy sakkról), a művészi alkotás során (írás, festés, zeneszerzés) tapasztalt flow sajátos jegyekkel rendelkezik, amelyek megkülönböztetik más területektől. Míg a flow élmény során a célok és lépések tisztánlátása, a kihívás és képességeink egyensúlya kulcsszerepet játszik a flowba kerüléshez (Nakamura & Csíkszentmihályi, 2002) addig a kreativitást igénylő tevékenységekre a következő tulajdonságok írhatóak le Csíkszentmihályi (1975) eredeti interjú kutatásai alapján (Doyle, 2017). a kreativitásra jellemző a *célok bizonytalansága és az egyértelmű visszacsatolás hiánya*. Amíg a sportban vagy a játékokban a célok világosak, a győzelem feltételei adottak, addig a művészek sokszor nem tudják pontosan, hová tartanak az alkotás során. Az alkotási folyamat nem mindig ad egyértelmű visszajelzést az elért sikerekről és emiatt a kontroll érzése sincs tipikusan jelen. Jellemző még a *meglepetést okozó végeredmények* is. A tiszta célok hiánya és a visszacsatolás megfoghatatlansága miatt az alkotók gyakran maguk is meglepődnek a kreatív folyamat végtermékén. A kreatív tevékenységek során gyakori a *jelentés alkotás élménye*. Csíkszentmihályi (1998) maga is kifejtette, hogy a kreatív folyamat közbeni jelentés alkotás gyors, gyakran tudatos kontrollt nélkülöző aha élmény. Maga a flow kifejezés is egy zeneszerzővel folytatott interjú során keletkezett. A zenész az alkotás folyamatát úgy jellemezte, mintha a kezei önálló életre keltek volna és ő csak csodálattal figyelte volna, ahogyan a zene magától áramlik (Csíkszentmihályi, 1975).

Doyle (2017) tanulmány emellett hosszan elemzi a kreatív flowra jellemzőit jól magyarázó különböző kognitív elméleteket. Az első ezek közül az úgynevezett *kettős folyamat elméletek* (Evans, 2014), amik megkülönböztetnek 1-es típusú (intuitív, gyors) és kettes típusú (megfontolt, lassú, absztrakt) gondolkodást. A kreatív flow egyedülálló módon ötvözi a kettőt: gyors és nem tudatosan kontrollált (1-es típusú), ugyanakkor strukturált, hipotetikus és elszakad a közvetlen valóságtól (kognitív decoupling) (2-es típusú). Egy másik kognitív elmélet, amivel Doyle (2017) összehasonlítja a kreatív flow-t az a *konvergens és divergens gondolkodás* (Guilford, 1957). A divergens gondolkodás az új lehetőségek felé nyit, míg a konvergens egyetlen helyes választ keres. A kreatív flow a divergens gondolkodáshoz hasonlóan eredeti eredményt hoz létre, de a konvergens gondolkodáshoz hasonlóan fókuszált és szabálykövető marad. Végezetül pedig az *inkubáció és belátás* (Csíkszentmihályi, 1998) kognitív folyamatait is ötvözi a kreatív flow. A flow-t gyakran egy hirtelen ötlet (belátás) váltja ki, vagy egy pihenőidőszak (inkubáció) követi. Azonban a flow abban különbözik az „aha-

élménytől”, hogy nem egy pillanatnyi felismerés, hanem egy időben elnyújtott folyamat, amelyben az ötlet és a cselekvés tevékenysége eggyé válik (Csíkszentmihályi, 1997). Egy másik érdekesség a kreatív flownál, hogy specifikusan a közös együtt zenélés közben is kialakulhat, amikor a közös improvizáció közbeni interakciók válnak a flow állapotba kerülés katalizátorává. Ugyanis a többi zenész képes a kreatív flowra jellemző hiányzó visszacsatolást valamilyen formában pótolni, ahogy a közös alkotás során az egymásra adott zenei reakciók és az így kialakult közös figyelem révén elmélyülnek az improvizáció tevékenységében. Itt az interakciók szerepe hasonló a Kadouch pedagógia (Laroche és Kadouch, 2015) módszeréhez, ahogyan a közös együtt zenélés és a zenei interakciók során a zenészek mindig valamilyen koherens alkotási folyamatra vágynak. És így önkéntelenül is részt vesznek egy elmélyült közös jelentés alkotási folyamatban, ami az úgynevezett csoportos flow élményben csúcsosodhat ki.

Hart és Di Blasi (2015) tanulmányukban a közös együtt zenélés során fellépő flow-élményt vizsgálták. Bár legtöbbször a zenei kontextusban létrejött flow-állapot egy közösségi tevékenység (pl.: zenekari fellépés) részeként jött létre, a kutatások mindig az egyén szintjén vizsgálták a jelenséget (Croom, 2015). Kvalitatív tanulmányukban a résztvevőkkel mély interjúkat vettek fel egy konkrét közös együtt zenélés (vagy „jam session”) során átélt élményeikről, amit a Grounded Theory (Rác és mtsai, 2023) módszerével elemeztek ki. Az elemzés során a csoportos flow két fő jellemvonását írták le. Az első, hogy a résztvevők a közös együtt zenélést úgy élték meg, mint egymást követő és jól meghatározható lépések szakaszát. Az első szakasznak a *niche megtalálása* nevet adták, ami a közös improvizációban résztvevők szerepeire utal. A zenészeknek szükségük van egy olyan szerepre a csoporton belül, amelyben egyszerre érzik magukat kényelmesen és értékesnek. Ugyanis csak akkor tud a folyamat előrehaladni, ha minden tag egyedi módon járul hozzá a közös egészhez. A második szakasznak az *áttörés* elnevezést adták. Ez az a pillanat, amikor a különálló egyének kollektívává válnak. Az eredmények szerint ehhez elengedhetetlen a képességek és a kihívások egyensúlya: a hasonló tudásszintű zenészek könnyebben hangolódnak egymásra, ezzel szemben a nagy különbségek szorongáshoz vagy unalomhoz vezethetnek. A spontaneitás kulcsfontosságú a kezdeti gátlások és a túlzott önreflexió leküzdésében. A harmadik szakasz *csoport „groovejának” megtalálása* elnevezést adták, ami az élmény csúcspontjakor jön létre. A zenészek ezt az élményt gyakran ellentmondásos érzésekkel írtak le. Egyszerre érezték mély kapcsolódást és elszakadást, gondolatmentességet és teljes jelenlétet. Ebben az állapotban az egyéni tudatosság háttérbe szorul, és a zenészek egyfajta „hullámként” élik meg a közös hangzást. Ez az állapot rendkívül törekeny és átmeneti; egyetlen hiba is képes kizökkenteni a

csoportot a közös grooveból. Az utolsó szakasz pedig a *hang és a csend áthidalása* elnevezést kapta, ami során a zenészek még az élmény hatása alatt állnak. A résztvevők már nem optimális szinten játszanak. Két jellemző, egymással kapcsolódó de ellentétes érzéssel írható le ez a szakasz. Az első a kapcsolódás élményétől való eltávolodás érzése, miközben még mindig a pozitív élmények hatása alatt állnak. A másik pedig egy erőteljes büszkeség és elégedettség érzése a közös alkotás miatt.

A másik jellemvonás pedig, hogy az interszubjektív természetű közös együtt zenélés természetéből fakadóan az *empátia fejlődését* eredményezte a résztvevők között. Ennek a jelei, hogy az élmény közbeni magasságokat és mélységeket is közösen élil át, ami csökkenti az egyéni szégyenérzetet és az önkritikát. A résztvevők emellett az élményt sokszor „telepatikusnak” vagy intimnek írták le, ami miatt a zenészek közötti korábbi feszültségek is feloldódtak. Ennek oka valószínűleg a flow élmény autotelikusságában rejlik, amit ha közösen egyszerre élnek meg akkor segíti az interszubjektív tér kialakulását (Trondalen, 2019).

Wilson és MacDonald (2017) tanulmányában szintén kifejezetten a kollektív alkotási folyamatot vizsgálták, mégpedig a szabad improvizációs csoportokon belüli jelentésalkotás élményét. Kvalitatív pszichológiai módszereket alkalmaztak, mint a Grounded Theoryt és a diskurzus elemzést. Összesen 6 improvizatív trió vett részt a kutatásban, akik mind más-más zenei háttérrel rendelkeztek (jazz, klasszikus, elektronika, rock). A triók a kutatás során egy rövid szabad improvizációt adtak elő, amit a kutatók felvettek, majd pedig egyéni interjúk keretében nézték vissza a zenészekkel a szabad improvizáció felvételét és kérdezték ki őket a megélt élményről. Eredményeik szerint az improvizáció közbeni jelentésalkotásnak hét jellemzőjét tárták fel. A *konvergencia* azokat a zenei eseményeket foglalja magában, amelyeket a trió tagjai hasonlóan ítélték meg az interjúk során. A konvergencia leginkább a stagnálás időszakában volt megfigyelhető, amikor a zenészek csak várták, hogy a kialakult hangzásmintázat kijelöljön egy irányt a fejlődéshez. Emellett akkor is megjelent, amikor egy egyértelmű zenei kezdeményezés történt, amit mindenki tudatos döntésként és közös elmozdulásként élt meg. A *divergencia* azokat az improvizációs pillanakat foglalta magában, amiket a zenészek feltűnően eltérően értelmeztek. A divergencia különösen a zene fejlődő vagy változó szakaszaiban volt jellemző, ami azt sugallja, hogy a közös megértés hiánya nem akadályozza a sikeres együttműködést az improvizálás során. A *másokkal kapcsolatos elvárások* azt a jelenséget írja le, ahogyan a társas kontextus és a többi zenésztől alkotott kép befolyásolta a zenei döntéseiket improvizáció közben. A *bizalom kiépítése* alapvető feltételként jelent meg a zenei interakcióknak. A bizalom védelmet nyújtott a nevetségessé válással vagy a kritikával szemben, ami egyébként csökkentené a kreatív kapacitást. Az *ismertség és közös*

gyakorlat az azt írja le, hogyan befolyásolja a zenészek közötti a kapcsolat az improvizációt. Ha már volt korábbi kialakult kapcsolat, az megkönnyítette a közös munkát, ezzel szemben az ismeretlenekkel való játék tudatosabb odafigyelést eredményezett. A *meghiúsult elvárások és társas konstrukció* az az anticipáció jellegét írja le. Az elvárások gyakran nem teljesültek, amit viszont néha kifejezetten pozitív és innovatív élményként éltek meg a zenészek. A teljes kiszámíthatóságot pedig ezzel szemben „értelmetlennek” éltek meg. Az *egyéni észlelése a közös megértésnek* téma pedig azokat a pillanatokat írja le, amikor az egyén meggyőződéssel érezte, hogy a csoport tagjai mind ugyanazt élték át. Ezzel szemben az egyéni interjúk során sokszor ennek ellenkezője derült ki. Pl.: ugyanahhoz a zenei eseményhez mást asszociáltak, mégis minden résztvevő úgy érezte, egy hullámhosszon van.

Ez a tanulmány egy dinamikus képet fest le a csoportos improvizálás fenomenológiájáról, ahol egyrésztől rugalmasan kell kezelni az ambivalens zenei környezetet. Az improvizáció közben folyamatosan újra kellett értelmezniük a társas kontextust, és a bizalomra támaszkodva kellett eldönteniük, hogy a másik zenész éppen támogatja őket, vagy egy új irányt próbál bevezetni. Ezt az ambivalenciát viszont pont a közös szándékba vetett hit tudja feloldani, ami támogatja a spontán zenei folyamatban való részvételt. Ez hasonló Cross (2008; 2014) *lebegő intencionalitás* hoz, csak itt az éppen közösen alkotott zenében éreznek egy közös jelentést, ami interszubjektivitást eredményez.

Rose (2012) tanulmányában pedig szintén az improvizáció, mint valós idejű kompozíciónak a fenomenológiáját vizsgálta Interpretatív Fenomenológiai Analízis (Smith és mtsai, 2022) segítségével, ahol 10 jelentős improvizatort kérdezett ki arról, hogy milyen szerepe van az improvizációnak a zenei gyakorlatukban. Összesen öt fő témát talált, ami a zenei improvizáció szociális, érzelmi és önirányítottsággal és egyéni kreativitással kapcsolatos jellemzőit tárja fel. Az első téma a szabad improvizációt, mint *szocio-zenei helyszínt* jellemzi, ami szerint az improvizálás szoros kapcsolatban áll a környezettel, demokratikus és inkluzív jellegű alkotási forma. A második téma az improvizáció közben facilitált *autonómia érzést* írja le, ahogyan lehetőséget ad az egyéni kreativitás kibontakoztatására, szemben a klasszikus zenei oktatás szöveg és kánon centrikus gyakorlataival. Ezáltal a tanár vagy mentor szerep is megváltozik, nem irányítja a folyamatot, hanem az interakciót serkenti. A harmadik téma az improvizáció előfeltételeként írja le az *egymás közötti bizalmat és a kockázatvállalást*. A zenészeknek bízniuk kell egymásban és a folyamatban is annak érdekében, hogy az improvizációs „káoszról” végül koherens egész válik. A negyedik téma az improvizáció közbeni *testi tudást* (embodied knowledge) írja le. Az improvizáció enaktív folyamatában ugyanis sokszor a test kezdeményezi a döntést. Az improvizáció során az objektum és a

szubjektum közötti éles határvonal megszűnik és létrejön egyfajta holisztikus egységélmény a zenész, a hangszere és a csoport tagjai között. Az ötödik téma pedig azokat a *stratégiákat és technikákat* írja le, ami révén a zeneiség a kreatív ötletek megvalósításának eszköze lesz. Elemzése alapján a spontaneitás nem a semmiből jön, hanem a már meglévő zenei „szókincs” rugalmas és váratlan alkalmazásából fakad. A szabad improvizáció fejlesztésében pedig központi szerepet játszik az autodidakta tanulás és a csoportos gyakorlás is. Ezek a témák viszont nem egymástól elszigetelten, hanem *egységben* jelentek meg az interjúk során. Az improvizációban a test, a folyamat, a tanulás és a stratégiák egyszerre, egymást feltételezve és egymást felerősítve vannak jelen az alkotás pillanatában. Az improvizációban a különbözőségnek nagy értéke van, ahogyan az egyéni hangok és nézőpontok ütköztetésére és integrálására új alkotást és közös jelentéseket épít fel.

A zenei improvizációra jellemző kognitív folyamatokat az ötletek folyamatos generálásának és értékelésének összhangjaként lehet leírni (Beaty, 2015 Pressing, 1987). Ezek az ambivalens de egymással harmóniában lévő folyamatok pedig megalapozzák a zenei improvizáció fenomenológiáját is, mint amilyenek a különböző fajta flow élmények (Biasutti és Frezza, 2009, Doyle, 2017) vagy pedig az autonómia érzés és az egyéni kreativitás fokozott megélése (Rose, 2012). Vitathatatlanul van egy erős kommunikatív és közösségi élménye is az improvizációnak aminek alapja a kölcsönös bizalom és az egymásra figyelés (Wilson és MacDonald, 2017). Ennek hatására akár olyan jelentős közösségi élmények is kialakulhatnak, mint a csoportos flow élmény (Hart és Di Blasi, 2015) amikor is az egyéni hangok és identitások interakcióiban új, koherens és jelentős alkotás és élmény születik (Rose, 2012)

5. Az improvizációra építő eszközök a zeneterápiás gyakorlatban.

A zeneterápia egy olyan interdiszciplináris szakma, amelyben a zene nem csupán esztétikai cél, hanem eszköz a nem-zenei (terápiás) célok eléréséhez (Wigram és mtsai, 2002). A zeneterápiának a szakemberek változatos szakmai háttere és a széleskörű felhasználtság miatt számos definíciója létezik, de a legátfogóbbat a A Zeneterápiás Világszövetség (WFMT) (1996) adta, amely szerint a zeneterápia során egy képzett zeneterapeuta zenét és/vagy zenei elemeket (hang, ritmus, dallam, harmónia) használ a klienssel vagy csoporttal egy folyamatban. Ennek célja a kommunikáció, a kapcsolatok, a tanulás, a mobilizáció, a kifejezés és a szervezés elősegítése a fizikai, érzelmi, mentális, szociális és kognitív szükségletek kielégítése érdekében. A cél az egyén potenciáljának fejlesztése vagy funkcióinak helyreállítása a prevenció, rehabilitáció vagy kezelés révén a jobb életminőség érdekében. A zeneterápiás gyakorlatban pedig számos módon használják fel a zenei improvizációt, amik közül talán a legismertebbek és a kutatás témája szempontjából a legrelevánsabbak, azok Tony

Wigram (2004) munkássága és a Mary Priestly nevéhez köthető Analitikus zeneterápia (Eschen, 2002).

5.1. Mary Priestly Analitikus zeneterápiája.

Az analitikus zeneterápia egy pszichodinamikusan orientált megközelítés, ahol a terapeuta és a kliens közösen improvizálnak, majd pszichoanalitikus technikákkal próbálják megérteni az improvizáció során felmerült érzéseket és asszociációkat (Eschen, 2002). Mary Priestly alapította az 1970-es évek elején saját 10 éves pszichoanalízise után. A módszer maga más zeneterapeutákkal folytatott kísérleteiből alakult ki. A zene az analitikus zeneterápiában nem csupán kísérő, hanem a kliens belső életének felfedezésére szolgáló kreatív eszköz. Bár alapvetően a pszichoanalitikus elméletek adják meg a keretrendszerét, alapvető különbség, hogy a verbális interakciók közbeni áttételi folyamatok helyett a zenei improvizáció közbeni kommunikációra támaszkodik. Az analitikus zeneterápiában éppen ezért a terápiás kapcsolat három eleme a kliens, a terapeuta és a zene interakciója.

Az analitikus zeneterápia elméleti bázisát Freud (az én strukturális modellje), Jung (archetípusok és árnyék) és Melanie Klein (projektív identifikáció) fogalmai alkotják, kiegészítve a kreatív folyamatokra vonatkozó modern pszichológiai belátásokkal. Az analitikus zeneterápia célja a tudattalan tartalmak tudatosítása, ami nagyobb szabadságot ad az egyénnek az élethelyzeteire adott válaszaiban. Priestley (idézi Eschen, 2002) bevezette a „belső zene” fogalmát, amely a gondolatok mögötti érzelmi klímát jelenti, és az improvizáció során válik hallhatóvá. Később elkezdtek az analitikus zeneterápiában az improvizációt egy sajátos tudatállapotként kezelni, amelyet „*tercier gondolkodási folyamatnak*” neveztek el. Ez egy oszcilláció az álomszerű, képi (primer) és a logikus, nyelvi (szekunder) gondolkodás között. Ez adja az improvizáció terápiás hatását, mivel segít a tudattalan tartalmak integrálását az én-be és az énképbe. Az analitikus zeneterápiában az improvizációnak két alapvető típusa létezik. Az *asszociatív improvizáció*, ahol a kezdeti beszélgetés és probléma megosztás után csak a kezdő érzelemben vagy témában egyezik meg a terapeuta és a kliens. Ezek után a zene szabadon követi a felbukkanó belső képeket és emlékezetfoszlányokat. Az *anyag-orientált improvizáció* (moI) pedig a hangsúly a zenei elemeken (ritmus, harmónia, hangsor) vannak, ami biztonságot adhatnak a teljesen szabad improvizációtól félő kliensnek.

Az analitikus zeneterápiát elsősorban a klinikai és pszichoterápiás ellátásban alkalmazzák, de használják a neurorehabilitációban és nem verbális betegeknek is, ahol a kommunikáció egyik fő csatornájává válik az improvizáció. Az analitikus zeneterápia bizonyítottan fejleszti a szabadabb önkifejezést, csökkenti a pszichoszomatikus tüneteket, növeli az önbecsülést és a kielégítőbb interperszonális kapcsolatok kialakításában is segít.

5.2. A mentalizáció alkalmazása az improvizatív zeneterápiában.

Strehlow és Hannibal tanulmányukban azt vizsgálták, hogyan jelenik meg a zeneterápiás improvizációban a mentalizáció (Stern, 2010, Trondalen, 2019) és hogy hogyan segíthet a zenei interakció a mentalizációs képesség fejlesztésében. A *mentalizáció* az a képesség, amellyel saját és mások cselekedeteit mentális állapotok (gondolatok, érzések, vágyak) keretein belül értelmezzük. Ez egy imaginatív mentális tevékenység, amely alapvető a jelentésteli emberi interakciókhoz. Kialakulása mögött az anya-gyerek kapcsolat diádikussága (Trevarthen, 1999) és a csecsemő mentális állapotainak a gondozó általi *jelölt tükrözés* mechanizmusa áll. Magas stressz és arousal hatására viszont a mentalizáció képessége csökken, vagy szélsőséges esetben összeomlik, amikor is az úgynevezett pre-mentalizációs módok lépnek helyébe (Fonagy és Allison, 2014). Ezekből az improvizatív zeneterápiában három jelenik meg a leggyakrabban (Strehlow és Hannibal, 2019). A *pszichikai ekvivalencia* (amikor a belső élményt azonosnak vélik a külső valósággal) a *teleológiai mód*, amikor a mentális állapotokat csak látható fizikai eredmények igazolják (pl. a hangszer fizikai püfölése az egyetlen bizonyíték a feszültségre) és a *mintha-mód* vagy *pseudo-mentalizáció*, amikor a belső állapotok elszakadnak a valóságtól és hiányzik az érzelmi rezonancia.

Strehlow és Hannibal (2019) klinikai tapasztalatai szerint a zenei interakcióban történő mentalizáció több sajátos jellegzetességgel rendelkezik. Az improvizálás közben a mentalizáció az *implicit* szinten történik, amikor is az automatizmusokra és a kapcsolatokra fókuszálunk. Ezzel szemben a verbális terápiában sokszor a mentalizáció explicit szintjére fókuszálunk, a tudatos és reflektív állapotokra. Ez azért is lehet így, mert a zenei kommunikáció nem konkrét (Cross, 2014) és képes a kapcsolódás affektív szintjét közvetíteni (a „hogyanját”). Ezek alapján viszont számos technikával lehet serkenteni a kliens mentalizációs kapacitását improvizáció révén. Az improvizációt használhatják az arousal szint emelésére vagy csökkentésére, *érzelem szabályozásra* lassú, nyugtató ritmusokkal vagy pedig a hangok hirtelen megszakításával, esetleg szándékos disszonáns játék révén. Egy másik technika az úgynevezett „*stop és állj*”. Ilyenkor az improvizációt szándékosan megállítják a folyamat vizsgálata, vagy egy új zenei struktúra felkínálásának céljából. Egy másik lehetséges módszer a *perspektíaváltás ösztönzése*. Ezek olyan feladatok, ahol a páciensnek figyelembe kell vennie a másik nézőpontját, például amikor neki kell a terapeuta hangszerét kiválasztania. Viszont az improvizáció alatt kifejezetten fontos hogy a terapeuta figyelje a saját mentalizációs kapacitására, mivel azt találták, hogy a zenei interakciók során intenzívebben van kitéve a terapeuta a saját és a páciens érzelmeinek is.

5.3. Tony Wigram klinikai improvizációs zeneterápiája.

Wigram (2004) munkásságában a klinikai improvizáció nem egy tetszőleges művészi törekvés, hanem egy szisztematikus klinikai diszciplína, amely meghatározott technikákra épül. Az improvizáció szerinte segít *alternatív létezési módokat* kínálni, azáltal, hogy új kifejezési formákat nyújt a klienseknek amelyek támogatják a mentális és szociális jólétüket. Emellett az improvizáció számára egy *kommunikációs híd*, mivel hogy olyan non-verbális párbeszédet tesz lehetővé, ahol a kliens és a terapeuta a „zenei vitalitáskontúrok” (Stern, 2010) mentén hangolódhatnak össze. Végezetül pedig felfogásában az improvizáció azért is lehet klinikai jelentőségű, mivel *strukturált szabadságot* ad. A spontán folyamaton belül ugyanis a terapeuta tudatosan szab meg kereteket a terápiás célok érdekében. Wigram (2004) az improvizációs technikákat több kategóriába osztotta:

Az első az *empátia-alapú technikák*, melyekkel a verbális szint alatti kapcsolat is kialakítható, validálják a kliens érzelmi állapotát, és megteremtik a terápiás bizalom alapját. Ide tartozik a *tükrözés*, amikor a terapeuta pontosan azt teszi zeneileg és fizikailag is, amit a kliens abban az adott pillanatban. A hangmagasság, tempó, dinamika és a testbeszéd szimultán utánzása segít a kliensnek saját viselkedése felismerésében és önreflexiójának fejlesztésében. Egy másik fontos technika az *illesztés*. Ez egy olyan fajta improvizáció, amely stílusában, tempójában és intenzitásában illeszkedik a kliens játékához, de nem annak pontos másolata. A terapeuta a kliens belső energiájához (úgynevezett „vitalitáskontúrjaihoz”, (Stern, 2010) igazodik. Ebbe a kategóriába tartozik még a *reflektálás*, amikor a terapeuta a kliens általános érzelmi minőségét, hangulatát vagy szomatikus állapotát ülteti át zenei struktúrákba, segítve a klienst belső élményeinek azonosításában

A második kategória a *strukturáló technikák*. Ezeket akkor alkalmazzák, amikor a kliens játéka kaotikus, töredezett vagy irányvesztett. Ezek a technikák zenei és pszichológiai horgonyként szolgálnak annak érdekében, hogy a terápiás folyamat stabil maradjon. Ilyen technika a *földelés*, amikor a terapeuta egy stabil, kiszámítható alapot nyújt a kliens szabad improvizációja alá. Ez lehet ritmikus (egyenletes lüktetés) vagy tonális (burdonhangok, basszus-osztinátók használata) is. Egy másik technika amit Wigram leírt a *megtartás* nevet kapta, amikor a terapeuta egy konszonáns, kiegészítő kíséretet játszik vagy pedig a kliens számára ismerős dallamokat használ. Ez a fajta improvizálás érzelmi biztonságot nyújt és bátorítja a klienst a nehéz érzelmi állapotok felfedezésére. Végezetül pedig a *tartalmazás* amit akkor használnak, ha a kliens játéka túlzottan agresszív és érzelmileg szétesik. Erős metrummal és határozott dinamikával a terapeuta képes „befogadni” és biztonságos keretek közé szorítani a kliens kaotikus érzelmeit.

A harmadik kategóriája pedig az *átmeneti technikák és tematikus improvizáció*. Ezeket a technikákat Wigram (2004) akkor használta, amikor a kliens merev kognitív vagy pszichológiai védekezése miatt beállt a terápiás stagnálás és ezek feloldását szolgálják. Ilyen technika például a *csábító átmenet*, amikor az improvizációban csábító zenei variációkat (pl. váratlan szinkópát vagy modulációt) vezetnek be a kliens kimozdítására. Egy másik ilyen technika a *limbo átmenet*. Ilyenkor szándékosan elhagynak bizonyos zenei strukturális elemeket, ami várakozási állapotot teremt, és új irány kijelölésére készíti a klienst. Ilyen lehet egy váratlan szünet, vagy egy feloldatlan akkord használata és kitartása. Az *átfedés* során az improvizációban csak egy zenei elemet hagynak változatlanul (pl.: a ritmust). Ennek stabilitása közben viszont a többi zenei elem (harmónia, melódia) pedig fokozatosan változik, hogy szinte észrevétlen az átmenet maga. Talán a zeneileg legkomplikáltabbak pedig az olyan *tematikus módszerek* mint a dallam inverzió, amikor a terapeuta a kliens dallamát metaforikusan tükrözi (pl.: egy konfliktus más szemszögből való megvilágítása érdekében), vagy a strukturális metaforák, ahol különböző zenei struktúrákat használnak szimbólumként (pl.: szonáta forma a konfliktus feloldás metaforájaként).

Láthattuk, hogy a zenei improvizáció kiváló terápiás eszköz lehet a tudattalan tartalmak (Eschen, 2002) tudatosítására, az érzelmi és kapcsolati minták feldolgozására (Strehlow és Hannibal, 2019) és a kommunikáció, az önkifejezés és empátiás képességek fejlesztésére (Wigram, 2004). Ezekre azért képes, mivel lehetőséget ad a mentalizáció implicit és explicit fejlesztésére egyaránt, valamint arra, hogy a kliens és a terapeuta a vitalitás affektusokon keresztül kapcsolódhassanak egymással (Stern, 2010; Wigram, 2004).

A zene számos mentálhigiénés funkción (Schäfer és mtsai, 2013) keresztül segíti a pszichés jóllétet, mint amilyen az érzelem szabályozás (Sloboda és mtsai, 2001), a társas kapcsolatok és kommunikáció (Cross, 2014) vagy az identitás és az önkifejezés (DeNora, 1999). A zenei improvizáció a sajátos kognitív folyamatai (Dean és Bails, 2016) és élmény világa révén (Rose, 2012) pedig képes lehet a mentálhigiénés állapotot megtámogatni a közös jelentés alkotás folyamatában (Wilson és MacDonald, 2017) az identitás megélésében és megismerésében (Laroche és Kaddouch, 2015) és a flow élmények létrehozásában (Biasutti és Frezza, 2009). Ezek miatt a tulajdonságai miatt pedig érthetővé válik, hogy miért alkalmazzák a zenei improvizációt a zeneterápiában (Wigram, 2004).

Viszont a zenélés során nem csak pozitív érzelmeket élnek át a zenészek, hanem gyakran félelmet és szorongást is, ami szélsőséges esetben akár a szociális fóbia egyik típusává, zenei teljesítmény szorongássá is válhat (Kenny 2009). Ilyenkor a fiziológiai, kognitív és érzelmi tünetek együttese akár olyan méreteket is ölthet, ami a zenei pálya elhagyására is készítheti az

embert. Szerencsére ma már számos technikát alkalmaznak, amik közül az improvizatív zeneterápia is előkelő helyet kap (Kenny, 2011).

6. A zenei teljesítményszorongás (Music Performance Anxiety, MPA) elmélete és terápiás lehetőségei.

A zenei teljesítményszorongás (Music Performance Anxiety, MPA) a szakirodalom egyik leggyakrabban idézett meghatározása szerint egy „tartósan fennálló aggodalom érzete az észlelt és/vagy ténylegesen csökkent, társas környezetben előforduló előadói készségek romlása miatt” (Kenny, 2011). Ez a szorongástípus nem vezethető vissza közvetlenül a zenész technikai felkészültségére, adottságaira vagy a gyakorlás mennyiségére. Az MPA olyan viselkedéses, kognitív és fiziológiai tünetek együttese, amelyek az adott helyzethez és az előadó felkészültségéhez és képességeihez képest túlzóak, aránytalanok. Kutatási adatok szerint a zenészek mintegy 15–40%-a küzd súlyos teljesítményszorongással, amely jelentősen befolyásolja karrierjüket és életminőségüket is. Egy vizsgálatban a zenészek 96%-a vallotta be, hogy közönség előtt lámpalázat és idegességet tapasztal, ami jelzi a jelenség univerzális jellegét a szakmában (Osborne és Kenny, 2008).

Az MPA több dimenziós jelenség, amely kognitív, affektív, fiziológiai és viselkedéses szinten nyilvánul meg (Kenny, 2010, Kenny, 2011). Legfőbb *fiziológiai tünetei* az autonóm idegrendszer aktivitásában, fokozott szívverésben, izzadásban, elpirulásban, szájszárazságban és remegésben mutatkozik meg. Ezek a tünetek különösen kritikusak bizonyos hangszercsoportoknál, például a fúvósoknál (szájszárazság) vagy a vonósoknál (remegő vonókar). A kognitív tünetei közül a legkritikusabb a negatív gondolkodásminták jelenléte, mint a katasztrófizálás („Egy hiba és tönkremegy a karrierem”) és a közönség negatív reakcióitól való félelem. Ezek egyben a teljesítmény romlásának legfőbb előrejelzői. A figyelem fókusza ilyenkor a zene folyamatáról a belső, önmonitorozó állapotba vált, ami gátolja a technikai folyamatosságot. A legjellemzőbb affektív, vagy érzelmi tünetek az aggodalom és félelem. Ezek mellett pedig gyakran megjelenik a reménytelenség, a szégyen, a bűntudat és a depresszió érzése is. A különböző viselkedéses tünetek közül a legjellemzőbb pedig a fellépések elkerülése, a merev non-verbális viselkedés és testtartás, valamint az önkéntelen technikai hibák vétése.

A zenei teljesítmény szorongás tüneteiben nagyon hasonlít egy másik, a DSM-5 ben (American Psychiatric Association [APA], 2013) jelenlévő szociális fóbia diagnosztikai kritériumaira (Dobos és Pikó, 2017). Az érintettek 75%-a 8–15 éves kor között tapasztalja meg a tüneteket, és jellemzően azokban a helyzetekben tapasztalnak szorongást, amikor mások figyelmének vannak kitéve. A szociális fóbiában szenvedőkre jellemző a szociális interakciók

zavara, a szorongásos tünetek (pl. elpirulás, kézremegés) túlértékelése, szociális helyzetekben az állandó (negatív) önmonitorozás vagy az utólagos rágódás, illetve a biztonságkereső viselkedés. Az MPA-nál és más teljesítmény szorongásoknál viszont csak a teljesítményhelyzetben van jelen ez az állapot, nem érinti a többi szociális helyzetben átélt élményeket. Mivel a szociális fóbia tünetei is legerősebben teljesítmény helyzetekben jelennek meg és nagy az átfedés a két jelenség vonásai között, ezért sok kutató az MPA-t a szociális fóbia egyik, de klinikailag nem diagnosztizálható változatának tekintik. Nem csoda, hogy a szociális fóbia az egyik legerősebb prediktora az MPA-nak a (Dobos és Pikó, 2017). Emellett Osborne és Kenny (2008) azt találták, hogy a korábbi szenzitizáló élmények komoly jelentőséggel bírnak az MPA kialakulásában. Tanulmányukban azt találták, hogy nem is maguk az élmények, hanem az élményekhez köthető negatív kogníciók pl.: a mások előtti megszégyenüléstől vagy a negatív értékeléstől való félelem, fontosabb szerepet játszanak a teljesítmény megzavarásában és a szorongás fenntartásában, mint a testi (szomatikus) tünetek vagy a fellépés tényleges technikai kimenetele. Korábbi fontos prediktora az MPA-nak a perfekcionizmus (Dobos és Pikó, 2017) ami viszont ambivalens viszonyt mutatott. A saját magunkkal szembeni kételyek és a hibák miatti aggodalom növelik a szorongást, ezzel szemben a perfekcionizmus összeszedettséggel és szervezettséggel is járt, ami csökkentette azt. A tanárok és szülők attitűdje alapvetően meghatározhatja a fiatal zenész szorongásszintjét, és befolyásolhatja az MPA-kialakulását. Az autoriter nevelési stílus, a túlzott kritika és a támogatás hiánya fokozza a sérülékenységet (Dobos és Pikó, 2017). Pikkó és Dobos (2016) tanulmányában pedig azt találták, hogy a túlterheltség, a túlzó követelmények szintén növelik az MPA kialakulásának kockázatát.

A zenei teljesítményszorongás megértéséhez Barlow (2002) érzelemalapú szorongáselmélete nyújtja a legátfogóbb keretet. A modell három interaktív összetevőt különít el, amelyek meghatározzák az egyén szorongásra való hajlamát. Az első dimenzió ezek közül az úgynevezett *biológiai (öröklött) sérülékenység*. Ez a genetikai predispozícióra és az autonóm idegrendszer fokozott reaktivitására utal. A második mechanizmus az *általános pszichológiai sérülékenység*, ami a korai élettapasztalatokon alapul, különösen azon, hogy az egyén mennyire érzi kontrollálhatónak a környezetét és a stresszes eseményeket. A harmadik tényező pedig a *specifikus pszichológiai sérülékenység*. Ebben a szakaszban a szorongás tanulási folyamatok (pl. kondicionálás) útján konkrét környezeti ingerekhez vagy helyzetekhez, például a zenei fellépéshez tud kapcsolódik.

Ezt az elméletet Kenny (2010) adaptálta a zenei teljesítményszorongásra. Modelljének kulcsfontosságú elemei az úgynevezett „*riasztások*” amelyek a szorongásos válasz

fenntartásáért felelnek. A riasztások legfőbb fajtái a *valódi riasztás*, a *téves riasztás*, és a *tanult riasztás*. A valódi riasztásnál a fellépés során tényleges, külsőleg is látható kudarc történik (például emlékeztetkiesés vagy egy sikertelen próbajáték), ami valós negatív következményekkel jár. A téves riasztásnál pánikszerű testi és kognitív válaszokkal reagál a szervezet akkor is, ha nincs valós külső veszély a sikertelenségre, vagy éppen a fellépés előtt várakoznak a szituációra. A tanult riasztásnál pedig a fellépési kontextus már önmagában is kiváltja a szorongásos választ, ha már korábban többször összekapcsolódtak. Kenny egy fontos dinamikát is leír a zenei szorongás működésében, amit *kölcsönös meghatározottságnak* nevezett el, amikor a genetikai hajlam, a pszichológiai állapot és a környezeti események egymásra hatnak. A szorongás és a teljesítményromlás között ezáltal egy *ördögi kör* jöhet létre. A fokozódó szorongás rontja a koncentrációt, ami észlelt vagy tényleges hibákhoz és újabb riasztásokhoz vezet. Ez a folyamat végül oda vezethet, hogy már a fellépés pusztá gondolata is aktiválja a kondicionált riasztásokat. Kenny modellje kiemeli, hogy a zenészekre nem jellemző a helyzetek teljes elkerülése. Erős személyes befektetésük miatt akkor is vállalják a fellépést, ha az számukra rendkívül megterhelő és szorongást keltő. Emiatt a modellnek magyarázatot kellett adnia arra is, miért maradnak benne a szorongást keltő helyzetekben. A zenei teljesítmény sokkal komplexebb kognitív és motoros készségeket igényel, mint a szociális interakciók, így a feladat feletti kontroll érzése döntő jelentőségű.

Sok zenész az MPA miatt kialakít olyan maladaptív megküzdési mechanizmusokat, mint az öngyógyszerezés (pl.: béta blokkolók használata) hogy kontrollálják a remegést és a tachycardiát. Bár ezek hatékonyak a fiziológiai tünetek ellen, nem kezelik a kognitív szorongást, és mellékhatásként tompíthatják az érzelmi kifejezőerőt. Hasonlóan káros maladaptív megküzdési mód lehet az alkohol vagy más tudatmódosító szerek (pl. marihuána) használata, amelyek rövid távon relaxálnak, de hosszú távon rontják a kognitív funkciókat és függőséghez vezetnek.

Viszont az MPA-nál kimutattak protektív faktorokat is (Pikó és Dobos, 2016). A magas önbecsülés és énhatékonyság érzése például csökkentik az MPA tüneteinek súlyosságát. Azok a zenészek, akik hisznek saját képességeikben és pozitív énképpel rendelkeznek, jobban kezelik a stresszhelyzeteket, és szorongásukat facilitálóként (serkentőként) élik meg. Ennél fogva ezeknek a fejlesztése, a negatív gondolatok átkeretezése és a szorongás kezelése terápiás hatással bír az MPA-ra.

Bár az MPA- kezelésére a leggyakrabban kognitív viselkedés terápiát alkalmaznak nagy hatékonysággal, a lehetséges terápiás gyakorlatok közül a zenei improvizációt is alkalmazó zeneterápiás intervenciók is nagyon hatékonynak bizonyultak (Kenny, 2011). A zenei

improvizáció segíti a zenészeket a szorongás alatti dinamikák tudatosításában, lehetővé teszi a szorongás kreativitáson keresztül történő transzformációját, valamint ha zeneterápiás csoportban vesznek részt, akkor a biztonságos és támogató közeg növeli az előadói magabiztosságot. A források alapján az MPA kezelésére szolgáló zeneterápiás folyamatokban az improvizációt gyakran más technikákkal kombinálják, mint egy olyan 12 hetes zeneterápiás intervenció során, ahol kifejezetten az MPA csökkentése volt a cél (Montello és mtsai, 1990). Fő módszerük a zenei improvizáció volt, amit *tudatossági technikákkal* ötvöztek. Ez segítette a résztvevőknek abban, hogy jobban tudatosítsák a teljesítményszorongásuk mögött meghúzódó belső dinamikákat. Gyakori még a *verbális feldolgozás* használata is, ahol az improvizációs gyakorlatokhoz szervesen kapcsolódott a folyamat közbeni szorongásos válaszok közös verbális elemzése is. Ez lehetővé teszi a szorongás kreativitáson keresztül történő *reparációját*. Az improvizáció lehet eszköz *deszenzitizációra* is amikor a szorongást keltő helyzetekkel való fokozatos szembenézéshez használják fel. Ezáltal elérhető az érzékenység csökkentése az előadói szituációkkal szemben. A biztonságos, támogató csoportos közegben végzett *közös improvizáció* és az ehhez kapcsolódó, közönség előtti fellépések pedig segítik a zenészt a feltétel nélküli elfogadás megtapasztalásában és a „zenei-énjével” való mélyebb kapcsolódásban.

7. Doktori kutatás célja, kutatói kérdések.

A szakirodalmi összefoglaló alapján egy igencsak gazdag kép tárul fel előttünk a zene, és azon belül is a zenei improvizációnak a pszichológiai élményével és mentálhigiénére gyakorolt hatását tekintve. A zenehallgatással kapcsolatban már régóta kutatott annak pszichológiai felhasználása a mindennapokban, amik közül az érzelem reguláció (De Nora, 1999; Juslin és mtsai, 2001), az identitás tudatosítása és kifejezése (DeNora, 1999, Hargreaves és mtsai, 2002) és a kommunikáció, az interperszonális kapcsolódás (Cross, 2014; Trevarthen, 1999) emelkedtek ki. Emellett még a zene hallgatás, de különösképpen az előadás és az alkotás fokozottan flow-élményt facilitáló tevékenységek (Chirico és mtsai, 2015) aminek szintén jelentő hatása van a pszichés jóllétre (Csíkszentmihályi, 1997; Croom, 2015; Silverman és Baker, 2018).

A zenei improvizációval kapcsolatban szintén vannak bizonyítékok ugyanezekre a funkciókra, hiszen a közös improvizálás egy nagymértékű kommunikatív és jelentés alkotási folyamatnak bizonyult (Wilson és MacDonald, 2017), identitás munkára is használható a spontán zenei mintázatok explorációja révén (Laroche és Kaddouch, 2015) valamint jelentős egyéni és csoportos pozitív élményeket és flow-állapotot eredményez (Biasutti és Frezza, 2009; Hart és Di Blasi, 2017). Nem csoda, hogy a zeneterápiás gyakorlatban számtalan

improvizációs technikát ismerünk (Wigram, 2004), amikkel akár az olyan, kifejezetten zenéhez köthető negatív érzelmi állapotok is javíthatóak, mint amilyen a zenei teljesítmény szorongás (Kenny, 2010; Montello, 1990).

Viszont a zenei improvizáció, mint művészeti tevékenységnek a mentálhigiénés hatása és felhasználása a mindennapi pszichológiai életünkre továbbra is kevésbé kutatott területek, különösen magyar vonatkozásban. Emellett még olyan kérdésekben nincs egyetértés a kutatók között, mint hogy az improvizáció során milyen mértékű a visszacsatolás mértéke (Pressing, 1987, Dean és Blaise, 2016; Hart és DiBlasi, 2017) illetve az intraperszonális és interperszonális élmények közötti összefüggések sem tisztázottak még (Rose, 2012).

7.1. Kutatói kérdések.

- 1. Milyen élményeket élnek át a zenészek zenei improvizáció közben?*
- 2. Milyen mentálhigiénés szükségleteket elégít ki a zenei improvizáció?*

Feltáró kutatás: A zenei improvizáció vizsgálata Interpretatív Fenomenológiai Analízissel (IPA)

1. Módszertan.

1.1. Minta.

A vizsgálatban való részvételre való toborzás írott felhívás segítségével történt, amiket olyan nyilvános internetes fórumokra tettem ki, ami magyarországi zenészeknek szólt. Emellett a kezdeti interjú alanyokat is megkértem, hogy segítsenek a toborzásban, ami révén további interjúalanyokat közvetlenül is megkerestem e-mail-es felkeresés révén. A vizsgálatban való részvételnek csak néhány kitétele volt. Az egyik a nagykorúság, a másik, hogy az interjú idején is aktívan gyakorolja a zenélést, a harmadik, hogy minimum 1 éves múlttal rendelkezzen zenei tanulmányaiban, legyen szó formális zeneiskolai oktatásról vagy informális vagy autodidakta módon való zenetanulásról és gyakorlásról, a negyedik pedig, hogy rendelkezzen improvizációról való tapasztalattal.

Ezekkel a módszerekkel összesen 15 interjúalanyt sikerült toborozni (5 nő/ 10 férfi) akiknek életkora 20-49 kor között változott (M.: 26.56; S.D.: 9.15). Változatos zenei háttérrel rendelkeztek műfaj tekintetében és bár többségük rendelkezett valamilyen zeneiskolai háttérrel (alapfokú, konzervatórium, zenei felsőfokú tanulmányok) néhány résztvevő teljesen autodidakta módon tanult meg zenélni. A részvétel teljes mértékben önkéntes volt és részletes írásos tájékoztatást és beleegyező nyilatkozatot kaptak az interjú elkészítése előtt a kutatás céljáról, az adatok felhasználási módjáról. A kutatásban való beleegyezésüket bármikor visszavonhatták az interjú alatt és után is. Az adatokat és hangfelvételeket bizalmasan kezeltem és addig voltak tárolva, amíg az átiratok és a végleges elemzés el nem készült. A résztvevők anonimizálva lettek és álnevekkel szerepelnek a disszertációban. Az interjúalanyokról minden fontos információt az 1.-es táblázat mutatja.

1-es táblázat.: Az interjú alanyok jellemzése

Álnév	Nem	Életkor	Hangszer	Műfaj
Péter	férfi	28	gitár, zongora	jazz
Béla	férfi	22	zongora, cselló	könnyűzene/színházi zene
Barbara	nő	18	ének	könnyűzene/népzene
Sarolta	nő	20	ének	jazz
Dániel	férfi	39	nagybőgő, basszus gitár	jazz, népzene
János	férfi	22	dob, elektronikus hangszerek	könnyűzene
Karolina	nő	22	ének, fuvola, cselló, zongora	klasszikus
Kristóf	férfi	49	dob, nagybőgő, gitár	népzene, könnyűzene

Kelemen	férfi	29	hegedű/brácsa	népzene
Simon	férfi	25	szaxofon, fúvósok	jazz
Norbert	férfi	20	gitár, handpan, pengetősök	könnyűzene
Stefánia	nő	20	ének	klasszikus
Pál	férfi	20	ének, zongora	klasszikus
Szilárd	férfi	29	ének	klasszikus
Petra	nő	25	ének	jazz

1.2. Eszközök.

A jelentkezőkkel félig strukturált interjút vettem fel személyesen, melynek kérdései az improvizációval kapcsolatos motivációjukat, élményeiket és esetleges lélektani hatásait volt hivatott feltárni. A kérdések sorrendjét a félig strukturált interjúk általános módszertanához és az IPA (lsd.: Elemzés alfejezet) hagyományihoz híven nem követtem szigorúan, hanem az adott interjú folyamatához igazodva tettem fel a kérdéseket változó sorrendben, illetve, ha a kutatási témához illeszkedő új téma is felmerült, akkor bíztattam az alanyt annak elaborációjára.

Félig strukturált interjú vázlat.

(I1) Kérlek mutatkozz be, mesélj magadról egy keveset!

(I2) Hogyan írnád le a zenei improvizálás élményét? Mit jelent számodra az improvizáció?

(I3) Milyen érzéseket élsz át improvizálás közben? Mire szoktál gondolni improvizálás közben?

(I4) Mikor/hogyan szoktál improvizálni?

(I5) Mi az, ami szerinted fontos ahhoz, hogy jól tudjál improvizálni? Mitől lesz szerinted jó az improvizáció?

(I6) Milyen hatása van a zenei improvizálásnak a mindennapjaidban?

(I7) Mennyire fontos számodra az improvizálás?

1.3. Folyamat.

Az interjúk hossza 30-60 perc között változott. Az interjúk mindegyike személyesen zajlott vagy az egyetem interjú szobájában vagy pedig az interjúalanyokkal megbeszélte külső helyszíneken. Nagy hangsúlyt fektettem minden helyszínen az empatikus, oldott és nyugodt légkör kialakítására. Az interjúk IPA analízisének minden lépését (interjú átiratok átolvasása, kiemelkedő témák és főtémák elemzése) közösen végeztük el a témavezetőmmel, aki képzett zenész és a klinikai, valamint a zenepszichológiában is járt szakember. Ezzel biztosítva a szükséges reliabilitást és validitást.

1.4. Elemzés.

Az interjúk tartalomelemzéséhez a Rácz és munkatársai (Ild.: Kovács és mtsai, 2023) által Magyarországra adaptált és Smith és munkatársai által kidolgozott *Interpretatív Fenomenológiai Analízis* (IPA) módszerét használtuk. A módszer a szubjektív élmények idiografikus és tematikus elemzésére alkalmas, személyközpontú megközelítés, az élmények feldolgozását és a jelentésadás folyamatát hivatott mérni, éppen ezért megfelelőnek tartottuk a vizsgálatunkban való használatra. Az elemzések során minden esetben külön kezeltük a tréninget megelőző és a tréning utáni interjúkat. Először egyénenként végeztük el az úgynevezett deskriptív magyarázó jegyzetek létrehozását, majd meghatároztuk a személyes élmény fő- és altémákat (kiemelkedő témák). Ezt követően a csoportszintű tartalmak megismerése érdekében kialakítottuk a *közösélmény* fő- és altémákat vagy kiemelkedő témákat, melyekhez az egyéni esetek közötti elemzést vettük alapul. Kizárólag azok kerültek a csoport kiemelkedő témái közé, melyeket minimum a csoport fele ($8 \leq$) érintett az egyéni témái során. Ezt követően összehasonlítottuk a tréning előtt és után megjelent tartalmakat (fő- és kiemelkedő témákat egyaránt), az azokban bekövetkezett esetleges változásokat.

2. Eredmények.

Az interjúk IPA elemzése által összesen kettő főtéma (Az improvizáció és az egyén dinamikája, Improvizáció a kommunikáció médiuma) és hat kiemelkedő téma rajzolódott ki (részletesen Ild.: 2.-es táblázat). Ezek a témák az improvizációnak olyan komplex mentálhigiénés funkcióira világít rá, mint amilyen az érzelmekre gyakorolt hatása és a másokkal való nonverbális kapcsolódás élménye. Ezeken felül pedig egyrésről megjelennek komplex tudatállapotok leírásai is, mint amilyen pl.: a flowélmény, illetve egyfajta „zenei szótár”, mint a zenei alapkészségek és legfontosabb kifejezési módok elsajátításának a fontossága.

2.-es táblázat: Közösélmény főtéma és kiemelkedő témák

Első főtéma: Improvizáció és az egyén dinamikája

Kiemelkedő témák

Benne lenni a zenében

“és azt így hálistennek minden koncerten van olyan pillanat, amikor ezt átélem, és akkor az tényleg olyan, mint hogyha...mint hogyha csak...nem azt mondom, hogy kilépek a testemből (nevet) meg ilyenek, de tényleg mint hogyha nézném csak a kezemet és csak történnék a dolgok. És az is rengetegszer megtörtént, hogy...hogy megy

Improvizáció általi érzelmi
feszültség levezetés

*ez a folyamat...vagy hogy igazából nem tudom
felmérni, hogy ezek így másodpercek
vagy...bizonyos időintervallumok” (Péter)*
*„Hu, öhm... lehet, hogy ez így furcsa lesz, de így első
pillanatban inkább egy ilyen kiürülést érzek, tehát
nem azt, hogy hű akkor minden van hanem pont
egy ilyen lecsendesedést, pont az által, hogy akkor
így kiadom magamból és egy ilyen belső csend lesz
nekem tőle leginkább.” (Norbert)*

Öröm és más pozitív
érzelmek forrása,
improvizáció, mint erőforrás.

*„Hogyha van egy friss élményem, ami mondjuk
pozitív, tehát amikor végül is elengedtem magam
és csak azért is felmentem a színpadra és oké, hogy
nem az én szövegemet, de ráénekeltem valamire,
akkor az napokig bennem volt az az érzés, hogy
ahh de jó, hogy elengedtem magam. Amikor a
sráccokkal össze tudunk valamit hozni lenni a
próbateremben és nem számítottam rá, hogy
sikerül ennyire elengednem magam, az is napokig
bennem van, hogy woow de jó és és ilyen szinten
van hatása mindenképpen.” (Barbara)*

Második főtéma: Improvizáció a kommunikáció médiuma

Kiemelkedő témák

Rapport/kapcsolódás együtt
zenélésen keresztül

*„És általában volt olyan is, amikor
középiskolában volt ilyen, hogy így volt egy
nagyon nehéz napunk és akkor hárman így
összeültünk és akkor elkezdünk zenélni. És végül
is nem volt annak célja, hogy most hogy... Tehát
mindenkiben volt százmillió érzélem, de ott végül
is az, hogy így kapcsolódunk az improvizációban
egymással és valahogy úgy kezdtünk el
kommunikálni, és a végén... Az elején nem biztos,
hogy mindig sikerül, de a végére mindig valahogy
mindenki találkozott, és ez nagyon jó érzés volt.”
(Pál)*

Zenei eszköztár kialakulása

“...*hogy egyébként szerintem nekem is az van, hogy nem biztos, hogy az okát mindig olyan annyira tudom, hogy akkor itt most volt ez a skála, hanem lehet, hogy csak egyszerűen... Mint ahogy az előbb is mondtam, hogy lehet, hogy ott más lesz a meghatározó, ami hirtelen eszembe jut, hogy oda kell majd eljutni, és a többit az pedig előrántja az ember az ösztönös régióból. Tehát azt, amit ösztönösített, mint ahogy a jazz gitáros osztálytársam a D#-dúr skálát, hogy azt nyomatta körbe, hogy majd amikor az jön, akkor az ne okozzon problémát, vagy az csak így elő rántható legyen, mint a petrezselyem a fűszeres fiókból.*”
(Kelemen)

Önkifejezés

“...*ez igazából az egyéntől (hangsúly) is függ, hogy érzed, hogy tényleg beleteszi a szívét lelkét az improvizációba. Mert vannak olyan emberek, akik nagyon jól improvizálnak, de engem kimondottan zavar (hangsúly) az amikor nincsen egy szünet egy improvizációban Hanem csak így blalalalalaalalalallala....Ezt elég sokan művelik, főleg a bjc-ben játszó emberek a jam sessionokon. Szerintem egy hang is lehet egy improvizáció..hogya annak megvan a jó helye és ideje szóval ömm... Szerintem az, hogy egyszerű és tényleg tényleg fontosabb az, hogy egyszerű legyen de az ami megszólal, az szólaljon (hangsúly) meg így rendesen.*” (Sarolta)

2.1. Első főtéma: Improvizáció és az egyén dinamikája.

Ebben a főtémában három kiemelkedő téma jelent meg, amik a *benne lenni a zenében*, az improvizáció általi érzelmi feszültségek levezetése, és az öröm és más pozitív érzelmek forrása elnevezéseket kaptak. Ezek mind olyan mentálhigiénés funkciókat jelenítettek meg, amik elsődlegesen intraperszonális hatással bírnak. Ilyen hatások a negatív érzelmek regulációja, a pozitív érzelmi állapotok létrehozása a zenei improvizáció által. Illetve ami nem szorosan

mentálhigiénés funkciónak tekinthető ugyan, de az egyik kiemelkedő téma, az *Öröm és más pozitív érzelmek forrása, improvizáció mint erőforrás* számos olyan pozitív töltetű módosult tudatállapotot leírását tartalmazza, mint amilyenek a csúcselmények, a csúcsteljesítmény érzése vagy a flow-állapot.

2.1.1. Első kiemelkedő téma: Benne lenni a zenében. Az interjúk során a zenészek számtalan különböző lelkiállapotot leírtak, amit a zenélés közben átéltek. Nagyon gyakori volt egyfajta kontroll vesztett állapot, mintha csak megtörténnének velük az események és a zene mintha csak magától megtörtént volna az aktív közbenjárásuk nélkül.

„De ilyenkor amikor így elkapom ezt a motívumot vagy ezt a folyamatot, akkor mindig azt érzem, hogy mintha így egymásutánból jönnének ezek a dallamok, ezek az akkordok és mintha nem kéne megállnom benne csak így... Csak így működik, olyan mintha magától működne a dolog. De aztán lehet, hogy beáll egy ponton, hogy nem, de az, ami megtörtént, az a folyamat az egy nagy energia löket, vagy egy ilyen nagy motiváció, pozitív élmény, nem tudom. Boldogsághormon biztos (nevet)” (Pál)

„Meg ezt tudom, hogy ez a koncentráció. Ezt nem tudom milyen képem van, mert nem figyelek ilyenkor a testemre, mert arra próbálok, hogy, de tudom, hogy amikor íígy így (előre dől és mereven néz), úh, az erős fókuszáltság tőkre megvan. És akkor így csak utána érzem, hogy nem tudom mikor pislogtam így utoljára. De hogy ez a másik testi érzet, amikor így tudod, így beletudsz így....Igen, így húz így a szemed előre.” (Béla)

Ez a fajta én-feloldottságnak az állapota gyakran öröm és boldogságérzetet vált ki, mint ahogyan azt a fenti idézetben is olvasható Pálnál. Kifejezetten fontos részlet, hogy a zenélés folyamata és cselekménye az, ami kiváltja ezt a módosult tudatállapotot és elmélyíti azt. Ezt lehet spontán vagy tudatos lépések sorozataként is elérni. Jól példázza ezt Karolina is, aki egyszer egy improvizációs kurzuson vett részt kifejezetten azért, hogy fejlődjön a spontán alkotásban.

„De ott is ilyen szépen a kurzuson is valahogy ilyen szépen lassan... Először mozgással kellett csukott szemmel, aztán nyitott szemmel, aztán kitalálni, aztán nem kitalálni, aztán valahogy így beszélgetni, de csak hangokkal és akkor valahogy így szépen felépítette, hogy a végén azt vettem észre, hogy jó! Mintha úgy tudnék ilyet is, csak hogy úgy ki kell kapcsolni az agyamat... Igazából így az improvizáció az ennyi.. (Karolina)

Ennek az élménynek legalább annyira fontos eleme a megerőltetés nélküli zenei és művészi teljesítmény érzete, amikor paradox módon pont az vezetett jobb zeneiséghez, amikor nem koncentráltak tudatosan a zenei teljesítményre.

„...nekem akkor működik, az, hogy így improvizáljak ténylegesen, hogyha nem próbálok gondolkodni közben, hogy ha nem próbálok így tudatosan irányítani. Érzetben valami olyasmi nekem ez a dolog, hogy... (nevet). Hát mintha lenne valami ilyen kicsit ilyen képlékeny anyag, és abban ami így belőlem jön, az így valahogy tökéletesen beleilleszkedik. Mindenképpen van benne valami ilyen összekapcsolódás, és az, hogy így beleülnek egymásba dolgok. És hogy... De mondjuk olyan is van, mikor tényleg úgy jön valami zenei ötlet, hogy nem mondjuk egy hangszer kíséretre találom ki, hanem csak úgy magától, és az meg más mondjuk kicsit... De azok meg ilyen nagyon spontán jönnek nekem” (Petra)

„Ja... Nagyon sok esetben van az, hogy hát ezt nem is én csináltam. Ezt hogy csináltam, ezt ki se gyakoroltam, meglepődök. Van olyan, hogy így, nem tudom miből, de ugyanígy korábban is. Hogy ezek így, nem tudom, hogy ez a zenélés ez pontosan micsoda (nevetgél). Tehát, hogy oké, fizikailag egy hang megszólaltatása, de annál valami... Valami több, jóval több, jóval mélyebb.” (Kristóf)

Bár a legtöbb megkérdezett zenész számára az improvizáció egyet jelentett ezzel a fajta nem tudatos figyelemmel létrejött, folyamatszerű zenéléssel, ez a jazz zenészeknél nem volt ennyire egyértelmű, nem különült élesen a betanult dalok előadásának élményétől. Az alábbi idézet pont emiatt jól példázza a különbséget aközött, amikor „irányítják” a zene folyamatát és aközött, amikor teljesen feloldódnak a zenélésben.

„És az is rengetegszer megtörtént, hogy...hogy megy ez a folyamat...vagy hogy igazából nem tudom felmérni, hogy ezek így másodpercek vagy...bizonyos időintervallumok ...bizonyos időintervallumok és akkor egyszer csak bekapcsol a tudatosság...mondjuk, hogy ez de kurvajó meg hogy itt most erre lehetne menni meg arra és onnan azonnal vége és...és egy ilyen...egy ilyen érezhető vagy számomra érzékelhető minőségi romlás jön létre...de tényleg. Tehát hogy így érzed azt, hogy valami, amin te nem gondolkodtál, hanem csak úgy ment, az megszakad és bekapcsol...hát így az agyad vagy az egod, vagy nem tudom mit mondjak. És szándékosan erőltetve szeretnéd azt a folyamatot folytatni és...és olyan is lesz. Tehát hogy szerintem ez ilyen tök jól elkülöníthető, legalábbis a saját játékomban.” (Péter)

Péter és sok más interjúalanyánál is ez a fajta feloldódás a zenében paradox módon egy autentikusabb önkifejezési módot is jelentett, ami után erősebben megélték a saját identitásukat vagy őszinte önkifejezésnek élték meg más zenészek esetében amikor az ő improvizációjukat hallgatták.

„És mások játékában pedig én tényleg azt...értékelem hogyha ilyen nagyon őszinte tud lenni. Tehát hogy mondjuk egy nagy művész improvizációban is...Pont az Ádámmal is erről beszéltünk, hogy már annyira sallangmentes és csak annyira...csak a pillanatba létező és őszinte és ilyen teljes mértékben önkifejező folyamattá válik az improvizáció, hogy...hogy az nyűgöz le. Tehát hogy ott már tudod nincsenek ilyen figurák, nem akar lenyűgözni senkit. Tényleg csak benne van ebben a flowban és akkor...Mondjuk a Keith Jarrett szerintem folyamatosan ebben a flowban tud lenni, ahogy leül a zongorához”
(Péter)

Ezt a fajta őszinteséget kifejezetten az affektivitás, az érzelemkifejezés szintjén élték meg.

„Szerintem az, hogy egyszerű és tényleg fontosabb az, hogy egyszerű legyen de az ami megszólal, az szólaljon (hangsúly) meg így rendesen. Például mondtam egy osztálytársamnak, hogy voltam egy koncerten, ahol az egyik tanárunk zongorázott, aki az egyik legjobb zongorista Magyarországon. És akkor mondtam az osztálytársamnak, hogy te figyelj, elmentem a koncertre, de hogy volt olyan dal, amiben azt éreztem, hogy jobban szerettem volna, hogy te improvizálj. Mert hogy nem volt benne...nem az, hogy nem volt benne szünet, hanem hogy úgy azt éreztem, hogy így annyira szakmai (hangsúly) volt az egész, hogy így kiveszett belőle így a mögöttes érzelmi tartalom.
(Sarolta)

Ezek alapján az interjú alanyok gyakran abban élték meg vagy érzékelték, hogy az improvizációban sikerült elérni ezt a fentebb leírt feloldódását az ének, hogy mennyire sikerült az érzelmeket kifejezni és átadni a zenélés folyamatában. Ez a gondolat átvezet minket a következő kiemelkedő témához.

2.1.2. Második kiemelkedő téma: Improvizáció általi érzelmi feszültség levezetés. A második kiemelkedő téma azokról az esetekről szól, amikor vagy a fentebb részletezett zenében való feloldódás következményeként vagy esetleg tudatosan az improvizáció során különböző érzelmeket jelenítettek meg. Azért kötötték ezt a fajta érzelemkifejezést és regulációt szorosabban az improvizációhoz, mivel a spontán, szűrők és előre meghatározott cél nélküli alkotás során intenzívebben élték ezt meg.

„Az improvizáció az az a zene amikor eltűnik a szűrő a szándék és a belső indítékok és a motiváció között, tehát inkább a tudattalanból jön és kevesebb szerepe van annak, hogy akkor én most mit akarok pontosan csinálni, hanem egy olyan dolog, hogy így kiengedem magamból azt ami épp van. Erre egy olyan példát tudok mondani, hogy szoktam néha csak így leülni, kitalálni egy akkordkört és költeni rá angol szövegeket és

ezek azért viccesek mert hogyha pár hét pár hónap múlva visszahallgatom akkor pontosan tudom, hogy miért az a szöveg született és utólag tudom, hogy mit éreztem akkor ezek alapján, anélkül hogy amúgy akkor tudtam volna, hogy mit érzek. tehát számomra ez egy olyan dolog, hogy gát nélkül ki tud jönni, ami foglalkoztat igazából.”
(Norbert)

A fenti idézetben arra láthattunk példát, ahogyan az érzelmek kifejezése spontán megtörténik az improvizáció során, mintha az improvizáció folyamata triggerként hatna a szabadabb kifejezés felé. Viszont bizonyos interjú alanyok az improvizálást tudatosan használták önnyugtatóra, azzal a céllal ültek le zenélni, hogy levezessék érzelmi feszültségeiket.

„Viszont az az igazság, hogy amikor nagyon rossz kedvem van, vagy nagyon rossz időszakban vagyok, akkor néha tudatosan is énekelgetek és dúdolok, mert így... Így tényleg sikerül akkor így egy kicsit fölüdülni tőle. Szóval, hogy pont amiatt, hogy úgymond elnyomja a gondolataimat, belső gondolataimat, nem rágódok annyira. Hogy ha túl sok mindenem rágódok, akkor egy nagyon jó dolog ebből kilépni, mert sokszor így az embert elkapja, ugye, az ilyen szorongás, elkapja, amik így lehúznak gondolatok. Nem tud szabadulni belőle, és egyszerűen így énekel az ember egy kicsit és így ez elmúlik. Én nagyon jól tudok... ez nagyon jól tud működni, vagy hogy ezt ilyen stratégiaként használom, védekezési stratégiaként, hogy... hogy jó dolog énekelni, dúdolni. Amikor a legrosszabbul vagyok, akkor kell csak leginkább. Szóval, hogy ez egy ilyen ez egy nagyon jó dolog.” (Szilárd)

Az improvizáció nem csak a szorongás, hanem a düh, a melankólia és más negatív érzelmek levezetésére is alkalmas. Míg Szilárd példájánál az improvizálás során az érzelmi feszültségek az éneklés öröme oldja fel, addig más esetekben az improvizálás során az adott negatív érzelmet szeretnék kifejezni, az vezeti az alkotás folyamatát.

„És ez egy ilyen megnyugtató meg egy ilyen feltöltő meg egy ilyen... Tehát hogy ha ideges vagyok akkor, ha szomorú vagyok akkor kilengenek az érzelmek és ez így, valahogy így középre hoz. És találok egy ilyen, nem tudom, egy jó lélekállapotot amiben aztán feltudom dolgozni... hát azt ami történik velem, vagy feszült vagyok akkor, tehát hogy nem tudom, ilyen... Nagyon érdekes, ez szerintem ilyen intim de tök izgalmas a kutatás szempontjából vagy az interjú szempontjából, hogy tök érdekes nálam az, hogy mondjuk a szexualitással ez hogy függ össze. Hogy például a szexuális feszültséget is tök érdekesen, vagy ez most, hogy nem tudom. Nem rég volt szintén egy ilyen élményem, hogy hogyan tudom levezetni zenében. Tehát azt az ingert például, hogy van bennem

egy szexuális vágy, amit mondjuk adott esetben nem teljesítenek, mert nem tudom, nem olyan a hangulat, vagy a barátnőmnek nincsen kedve, ezer oka van. De hogy azt én így át tudom, hogy így leültem a zongorához és azt is így vissza, nem tudom, hogy megtoldódott vagy kijátszottam, kordában tartotta, nem tudom melyik a jó szó, mindegyik egy kicsit igaz rá. Szóval ez is ez így érdekes, hogy van ennek egy ilyen terápiás jellege is.” (Béla)

Bélánál arra láthattunk példát, amikor egy konkrét érzelmi feszültség levezetése érdekében improvizált, kvázi tudatosan. Ezt pedig kifejezetten terápiásnak írta le. Ez a kiemelkedő téma kifejezetten a klasszikus zenei előképzettséggel rendelkezőknél jelent meg hangsúlyosan. Ők az improvizációban a szabadság élményét is erősebben élték meg, mint a többiek, ami hozzájárulhatott a feszültség levezetéséhez is.

„Szóval...szerintem a zene az így mindenható és... és ebben az improvizáció... Hát akkora hatalmat és szabadságot kapsz a kezvedbe ezzel, hogy ezt nem tapasztalja meg mindenki és nem, nem tudják ezt az emberek... akik nem csinálták. Hát igen így azt érzem, hogy így... ki tudom adni magamból a problémáimat. Mert hát ugye mindenkinek van problémája, szóval így...Vagy hát nem is akarom így elmondani, mármint hogy valakire rárakni a cuccokat, akkor így ki éneklek magamból vagy a zene segítségével így kijön ez és akkor így sokkal felszabadultabb vagyok tőle és nem nyomja már a vállamat ez a súly.” (Stefánia)

Ezzel szemben a jazz zenészeknél bár ugyanúgy van szerepe a zene feszültség oldó funkciójának, ott hangsúlyosabbá vált az érzelmek őszinte kifejezése, mint az improvizációt minősítő elem. Náluk az improvizáció esztétikai értékét növeli az autentikus érzelmkifejezés. Az érzelmi feszültségeket bár nem konkrét inspiráció forrásként használják, mégis sokszor az érzelmeiket tudatosan használták az alkotási folyamatban.

„És az érzelmekkel meg én azt gondolom, hogy ilyen nagyon fontosnak tartom, hogy kifejezzük így a zenén keresztül, aminek nyilván az improvizáció is része...de hogy én inkább úgy tartom ezt fontosnak, hogy szerintem inkább tisztában kell lenni a saját (hangsúlyosan) érzéseiddel így a zenén kívül. Tehát...nem tudom nekem ilyen rohadt nehéz feladat az, hogy így valaki előtt kifejezzem...valódi..vagy igazából az érzéseimet (nevet)...Tehát hogy mit tudom én ez ilyen a kapcsolataimban is ez elég nagy problémát szokott okozni, mert nagyon elzárkózom vagy így bizonyos szintig kiismerhető vagyok és onnantól meg így senkinek...és hogy nem tudom így az utóbbi egy évben mentem rá amúgy arra, hogy így direkt figyelem magamat, hogy bizonyos dolgokkal kapcsolatban mit érzek így igazából. És akkor ez nyilván segít abban is, hogy így feldolgozzam ezeket

és akkor azok utána így szépen lassan meg átkerülnek a zenébe is. Tehát hogyha tisztába vagyok magammal, akkor utána az természetes módon jelenik meg a zenében is. És amúgy ez egy tök működő dolog, mert...mert mondjuk ebben az egy évben amióta ilyen különböző módszerekkel ezt csinálom, vagy így figyelem magamat, azóta teljesen (hangsúly) más jelentése van a...mondjuk a játékomnak mint előtte...vagy legalábbis számomra, meg mások is mondják, hogy ez így van.” (Péter)

Péter fenti idézetében jól látszik az a jazz zenészekre jellemző attitűd, ahol az improvizációra nem mint eszközként tekintenek, hanem az érzelmek spontán megjelenését annak esztétikájára használják fel. Ezt Sarolta idézete is jól tükrözi.

„Például mondtam egy osztálytársamnak, hogy voltam egy koncerten, ahol az egyik tanárunk zongorázott, aki az egyik legjobb zongorista Magyarországon. És akkor mondtam az osztálytársamnak, hogy te figyelj, elmentem a koncertre, de hogy volt olyan dal, amiben azt éreztem, hogy jobban szerettem volna, hogy te improvizálj. Mert hogy mert hogy nem volt benne...nem az, hogy nem volt benne szünet, hanem hogy úgy azt éreztem, hogy így annyira szakmai (hangsúly) volt az egész hogy így kiveszett belőle így a mögöttes érzelmi tartalom.” (Sarolta)

Viszont a másfajta zenészeknél bemutatott érzelem reguláció és megismerő funkció náluk sem vészett el, sőt.

„...mondjuk zaklatott vagyok, vagy ideges, vagy nem tudom...akkor az tökre tetten érthető az improvizációmban és az, az viszont számomra érdekes szokott lenni egyébként. Hogy éppen, hogy nyúlok egy darabhoz. Mert hát most nem titok, hogy azért mindenki szokott...nem csak halálra gyakoroljuk magunkat, hanem így szórakozásból nyomni a dolgokat. És hát akkor persze hát ezek a dolgok ezek így lecsapódnak az improvizációban úgyhogy...én sokszor, mint egy ilyen tükröt...mondhatjuk így is akár, hogy az így mindig tükrözi az aktuális állapotomat meg a... Sőt amúgy...igen most, hogy így megkérdezted, nagyon (hangsúly) durván minden kis szösszenet megjelenik benne.” (Péter)

Péter a tükrözéssel fejezte ki az érzelmek megjelenését az improvizált zenében. Ez képletesen demonstrálja azt a különbséget az érzelem reguláció terén, ami az improvizáció és más fajta zenei előadás módokra jellemző. Mivel itt az érzelmek spontán megjelenhetnek a játék minőségében, akár váratlanul is. Ez egyfajta relaxációhoz hasonló állapotot is eredményezhet, mint azt Norbertnél is láthatjuk, aki ezt belső csendnek és lelki kiürülésnek is jellemezte.

„Hu, öhm... lehet hogy ez így fura lesz, de így első pillanatban inkább egy ilyen kiürülést érzek, tehát nem azt, hogy hú akkor minden van hanem pont egy ilyen lecsendesedést, pont az által, hogy akkor így kiadom magamból és egy ilyen belső csend lesz nekem tőle leginkább. De nyilván a zene az tele van érzellemmel és az improvizáció meg főleg, hiszen az pont arról szól, hogy akkor nem egy 23. olyan számot játszok el, amit már 1 millióan eljátszottak előttem és mondjuk angolul van és nem is teljesen értem, hogy hogy született, mert nem ismerem azt, aki írta és nem tudom, hanem pont az, hogy belőled jön és csak azon alapul, hogy te mit érzel, te mit tudsz, te mire vagy képes és hogy azért ennek az összerakása elég érzelemdús dolog, de mondom igazából nekem leginkább egy belső csend lesz tőle.” (Norbert)

Így látható, hogy az improvizációban a zene és az érzelmi affektusok szoros kapcsolatban állnak egymással. Vagy segítenek a belső, akár negatív érzelmi feszültségeket feloldani, vagy az érzelmek spontán visszatükrözése révén azokat felismerni és kifejezni. Sok esetben pedig az improvizálás akár egy meditatív állapotot is eredményezhet. Viszont az improvizálás során nem csak meglévő érzelmeiket fejezték ki, hanem Pál példájából is látszik, hogy új pozitív érzelmeket éltek át.

2.1.3. Harmadik kiemelkedő téma: Öröm és más pozitív érzelmek forrása, improvizáció mint erőforrás. Az interjúk során az improvizáláshoz gyakran nagyon sok pozitív érzelmet társítottak. Ilyen az öröm, játékosság, de akár az extázis is.

„Nem tudom mert ilyenkor sokszor ilyen extázis is elfog, hogy bármit csinálhatok. És hogyha nem csinállok semmit az is jó, hogyha játszom velük együtt az is jó. És... aj nem tudom, próbálom összeszedni... (csend). Akkor mondjuk tehát az én belső élményem az általában az ilyen extázis jellegű, tehát nagyon sokszor, tegnapi koncert után is úgy fel voltam pörögve, hogy legszívesebben szétrúgtam volna egy szekrényt, pedig egy nagyon szelíd ember vagyok. Tehát az egy ilyen nagyon felspannoló élmény a zenei improvizáció, egy nagyon nagy szabadság és egy nagyon nagyon nagyon jó élmény.” (Dániel)

Van, hogy ezt a fajta öröm és kielégülés érzést expliciten a szexualitáshoz hasonlítják az interjú alanyok.

„Mosolyogtam szombaton végig mint a tejbetők (nevet). Ennyire jó volt. Sokszor gondolom azt, hogy így a szex és a zenélés azért valahol valami ugyanaz lehet...-Hogy van benne valami... De, valamikor az, valamikor szeretkezés vagy nem tudom, egy ilyen egyszerűbb petting, (nevet). De hogy egy jó szám is olyan, mint egy jó szexuális aktus.

Van eleje, van bevezetés, és ott a közepe a végén meg durran egy nagyot, és aztán még egy kicsit lecseng. (Nevetünk) (Kristóf)

Ezek az élmények aztán akár a későbbiekben egyfajta öngondoskodási folyamattá válhatnak. Hasonlóan az előző témánál, ahol terápiás vagy meditatív hatást tulajdonítottak az improvizálásnak és zenélésnek, a pozitív élményeket és érzelmeknek is pozitív hatást tulajdonítottak a mindennapokban. Karolina ezt nem kifejezetten improvizációval, hanem általában a zenéléssel kapcsolatban fejt ki.

„És... akkor utána rájöttem, hogy ha mást csinállok a hétköznapiakban, nem zenélek, hanem hobbi szinten tartom a zenét, de néha, amikor úgy érzem, hogy most ez megmozgatott, akkor így ráfekszem, és akkor két három hónapig rendszeresen gyakorlok, és akkor tudok így fejlődni, ilyen lépcsőzetesen, akkor az a részem ami így a hétköznapiakban lemerül az a hobbim által így vissza töltődik. És akkor amit így lemerít a munkahelyem azt visszatölti a néptánc, amit le merít a néptánc azt visszatölti a klasszikus zene és akkor így van egy ilyen körforgás (nevet). És akkor mindig van valami, ahonnan energiát kaphatok. És hogyha én ezt engedem, vagy nem vagyok nagyon nagyon fáradt szellemileg mondjuk, akkor képes vagyok arra, hogy bemegyek este hétkor egy próbára, úgy, hogy mondjuk egész nap dolgoztam és akkor ilyen vidáman és felpörögve jövök ki, mert hagyom, hogy hasson rám.” (Karolina)

Az improvizálás abban viszont különbözhet a Karolina idézetében látható folyamattól, hogy az előző témával összhangban az improvizálásban sokszor az aktuális feszültségek is megjelenhetnek. Ezt láthattuk Pálnál is, ahol a negatív érzelmek levezetésével átalakult az improvizálás pozitívvá és örömtelivé.

„Attól függ, tehát lehetek mérges is lehetek csalódott is lehetek, nem tudom, magam alatt vagy egy kicsit ilyen depressziósak időszakomban, de de... Nekem olyan az improvizáció, mint a sírás, hogy attól függően, hogy bennem volt ez az érzélem, valahogy mégis átalakul és a végén ilyen megoldás lesz, hogy így megkönnyebbülök tőle hogy ki zenéltem. Nem teljesen ugyanaz az érzés, de valahol érzed magadban ezt a... nem tudom, nagyon durván mondva ilyen kielégülést...A darab közben, így jönnek a gondolatok, aszerint játszom a zenét is, mondjuk vegyük a haragot, játszom és akkor tényleg nagy fortékban, ilyen nagyon bonyolult akkordokban vagy nagyon száraz quintekben vagy... Tehát hogy ilyen nagyon kemény fogású akkordokban és ahogy így fokozatosan jönnek, folyamatosan jön belőlem valahogy a zene magától mégis elkezd finomkodni mert valahol érzem (sóhaj)... Valahol érzem, hogy ez a durvaság nekem is

sok és engem is bánt és valahogy elkezd finomodni és a végére így kisimul, a zene, általában.” (Pál)

Ezek a pozitív érzelmek a kevésbé intenzívtől, az egyszerű izgatottságon, sikerélményen és örömmön át egészen euforikus érzetekig terjedhet.

És azok nagyon, azok nagyon nagy, azok nagyon nagy érzések. És akkor tényleg, akkor maga az előadás közben, mert ez volt a kérdés egyébként, hogy a zenélés közben milyen érzések vannak, akkor tud olyan lenni és az is nagyon ritka, és nagyon könnyű kiesni belőle, de amikor így tényleg semmi más nincsen csak az az egy zenemű. És így tényleg, én sem vagyok, meg én sem létezek, hanem csak a zene műben vagyok benne. Tényleg ez a teljesen azonosulok azzal, ami éppen ott abban a pillanatban van, és ez máskor nagyon kevés dologban van így az életemben. És olyankor így benne lenni teljes tudtommal, teljes mindenemmel, az egy fantasztikus érzés. Ezt most nem tudom így érzelemmé konvertálni, hogy ez milyen érzelem, de ilyen, felszabadultság?

-Eufória? (interjúztató)

-Igen, eufóriához hasonló leírás. Ez nekem egy óriási felfedezés volt, amikor így elkezdtem foglalkozni a zenével, vagy hogy volt lehetőségem, inkább úgy mondom, hogy volt lehetőségem részt venni ilyen dolgokban, vagy találkozni ilyen dolgokkal, és hogy így, hogy kezdtek kinyílni művek, és hogy így, hogy így, azt a mindenit, ez így benne van, és így ezt, én ennek most a részese vagyok, és akkor ez ilyen... (Szilárd)

Szilárd ezt az euforikus élményt a zeneművel való azonosulással élte meg. Improvizálás során viszont nem feltétlen a zenei üzenetet, sokkal inkább az okos örömet, ha sikerül a zenésznek feloldódni és beleélnie magát az alkotási folyamatba.

„Hu hát ööö, most már bőven volt pár alkalom, amikor tényleg jól sikerült így előttük elengednem magam és az az érzés az hihetetlenül jó. Tehát nagyon jó, mikor így fel tudsz szabadulni és anélkül, hogy koncentrálnál arra, hogy mit csinálsz és mit énekelsz, tudsz alkalmazkodni a zenéhez meg a többiekhez... (Barbara)

„Tehát mondom bőven van olyan, hogy azt érzem, hogy nem tudom elengedni magam és egyébként most mielőtt megtörtént egy hete a koncertünk még egy pár héttel előtte lett volna valójában de beteg lett a dobosunk és el kell tolni a múlt hét ilyenkorra, de az egyik tagunk kitalálta, hogy mindenképpen tartsunk azért valamit a kikötőben, hogy ne legyen ott azért aki eljött mégis teljesen úgy hát na hát akkor semmi nem történik és ezért azt találták ki, hogy improvizáljunk egy órát vagy amennyit jól esik és hogy mások is bezállhatnak, nemcsak a zenekar tagjai és én erre ösztönösen azt mondtam, hogy nem. Tehát rögtön azt mondtam, hogy biztos, hogy nem, mert egy énekes vagyok

ott lesz egy csomó ember és nem akarok huhogni és valahogy igaz is, hogy ebbe nem akarok belekerülni, hogy csak ott állok, ténfergek aztán utána mondok annyit, hogy huhuhu vagy két sort. És az volt a vége egyébként, hogy csak azért is felmentem színpadra mert mégsem bírtam ki azt az egészet, hogy teljesen kimaradok az egész élményből és őö régi magyar együtteseknek a szövegeit énekeltem random dolgokra, tehát ez például nekem egy tök jó élmény volt, hogy oké nem akarok teljesen improvizálni, de ezért mégis előhúzó valamit a tarsolyomból, amit rá lehet improvizálni az adott dologra..., (Barbara)

Viszont ezek a pozitív érzelmek nem csak tisztán a zenével való azonosulás vagy az improvizációból fakadó flow élményből fakadhatnak. Legalább ilyen gyakran a közös improvizálás, a jammelés gyakorlata kapcsán merültek fel ezek az érzések az interjúk során.

„...bementünk a Fonóba négyen és elkezdünk muzsikálni. Na most ez olyan élmény volt, amelyet talán még így nem is éltem át, mert annyira friss és annyira jó, hogy ezt muszáj elmesélnem. Hogy nagyjából három körül egyszer csak így mindannyian elővettük a hangszert, így négyen voltunk, két hegedű, brácsa és én és elkezdünk népzenet játszani, és úgy szólalt ott meg, meg abban az időpontba, hogy nem bírtuk abbahagyni. Folyamatosan egyikből a másikba (dalba), de olyan szinten, hogy műfajok is változtak. Tehát, hogy egyszer csak már nem népzenet játszottunk, hanem dob meg gitár lett alatta és még maradt a két hegedű és aztán megint történik valami és folytatódik, folytatódik és akkor egyszer csak a Bálint így megszólal, hogy „figyeljetek srácok én most hétkor le fogok feküdni. - Jó hétkor befejezzük, mennyi az idő? – Háromnegyed hét. – Ja!? Ja, akkor már csak egy tudunk játszani. (Nevetünk) Ja, jó, oké, akkor hétkor fejezzük be.” Hát ott ez a négy ember szerintem annyira össze volt ragasztva ezzel az energiával, hogy annyira egyszerre történtek dolgok és annyira annyira rohadtul jó volt, hogy mi azért, ez ilyen nagyon ritka élmény, amikor ennyire összeillik. ” (Kristóf)

Kristóf interjúidézetében az úgynevezett csoportos flow élményt láthatjuk. Ez abban különbözik az általános Flow-élménytől, hogy a figyelem és tevékenység egyesülésében a társakkal való interakciónk a kulcs. Így jön létre a közös pozitív élmény.

Ebben a főtémában olyan, az improvizációhoz köthető pszichés funkciókat láthattunk, amik elsősorban az egyén intrapszichés érzelmvilágához kapcsolódnak. Az improvizáció folyamatába való beleélés, a közben átélt flow élmény révén megtörténik az érzelm reguláció, vagy a negatív érzelmek kifejezése révén vagy pedig pozitív érzelmek keltésével. Viszont már

ezekbe a kiemelkedő témákba is óhatatlanul belekerül az interperszonális dimenzió is, ami ezeket az élményeket tovább mélyítheti.

2.2. Második főtéma: Improvizáció a kommunikáció médiuma.

Ebben a főtémben három kiemelkedő téma jelent meg, amik mind az improvizáció kommunikatív aspektusához köthető. Ezek a *rapport/kapcsolódás együtt zenélésen keresztül*, a *zenei eszköztár kialakulása* és az *önkifejezés* elnevezéseket kapták. Ezek vagy olyan mentálhigiénés funkciókat jelenítettek meg, amivel a zenei improvizálás a zenéhez hasonlóan interperszonális pszichológiai igényeket tud kielégíteni. Illetve a *Zenei eszköztár kialakulása* részben ezt a kommunikatív aspektust jeleníti meg, részben pedig a többi kiemelkedő témához szorosan kapcsolódó, megalapozó jelenséget fed le, a zenei stílus és az improvizálásnak az elsajátításához szükséges technikai háttérhez kapcsolódó pszichés jelenségeket.

2.2.1. Negyedik kiemelkedő téma: Rapport és kapcsolódás együtt az zenélésen keresztül. Ez a kiemelkedő téma arra az interperszonális élményre fókuszál, amit a közös együtt zenélés közben élnek át az improvizatív zenészek. Ez egy olyasfajta intenzív egymásra figyelés és összekapcsolódás állapota, amit más fajta előadási stílusokban ritkábban éltek meg a résztvevők, az improvizáció sajátjának tekintették.

„És általában volt olyan is amikor, középiskolában volt ilyen, hogy így volt egy nagyon nehéz napunk és akkor hárman így összeültünk és akkor elkezdtünk zenélni. És végül is nem volt annak célja, hogy most hogy... Tehát mindenki volt százmillió érzélem, de ott végül is az hogy így kapcsolódunk az improvizációban egymással és valahogy úgy kezdtünk el kommunikálni, és a végén... Az elején nem biztos, hogy mindig sikerül, de a végére mindig valahogy mindenki találkozott, és ez nagyon jó érzés volt.” (Pál)

Pálnál megjelenik az érzelmi feszültségek levezetésének igénye is az idézet elején. De nála is, ahogyan a legtöbb interjú alanynál a kapcsolódás élménye önmaga motivációként hat az együtt zenéléshez. Ez a fajta egymásra való odafigyelés szinte mindig megjelenik improvizációtól függetlenül az együtt zenélések elmeséléseiben.

„És az, hogy így lehet nagyon jól kapcsolódni a többi emberhez is, és igazából ez a másik legjobb érzés benne. Hogy így együtt tudok zenélni más emberekkel. És akkor így, tényleg, hogy így ilyen teljes egymásra figyelés van, mert ugye egymásra vagyunk utalva és akkor az így ilyen nagyon jó. És hogyha ebből harmónia is születik, vagy tisztán is énekeljük akkor az ilyen, tényleg az ilyen... olyan érzés, hogy ilyen csoda születik és így nagyon ritka érzés.” (Szilárd)

Viszont az improvizatív együtt zenélésnél mintha intenzívebben, vagy legalábbis konkrétabban élnék meg a résztvevők a kapcsolódás és kommunikálás élményét.

„Én nagyon szeretem azt amikor van egy ilyen gag jellege, például lehet ezzel, hogyha együtt zenélünk akkor van egy olyan játék a zenében ami ott helyben történik meg. És akkor azzal lehet válaszolgatás, nem tudom, poénok, de zenei poénok, amiket együtt értünk. Tehát hogy szerintem akkor négy teljesen egymástól független ember is játszhatna, vagy tök mindegy hogy ki van ott, hogyha nem történik meg ez a dolog és nincs ez a poén. Tehát ilyen zenei poénkodás, mondjuk egymás között. És annak nagyon fontos eleme az a fajta improzálás ott a helyszínen.” (Kelemen)

Itt Kelemen „gag”ként jelöli azokat a zenei frázisokat, amikkel az improvizációban a zenészek egymás között kommunikálnak tisztán nonverbálisan, a zenélés aktusán keresztül. Ezek a fajta egymásra reagálások a zenén belül kifejezetten inspirálóak is lehetnek magára az improvizálásra is.

„És ja pont azok az ilyen pillanatok tök jók egy koncerten is, amikor nem így az ilyen megszokott, begyakorolt dolgokat játssza valaki, hanem nagyon kihallod (hangsúly) ha hirtelen valami más történik, és az tök ilyen inspiráló, meg ilyen...nem tudom...hogy boldog vagyok olyankor így a színpadon (nevet) hogyha így hallok valamilyen kis újdonságot valakinél.” (Petra)

„Hát alapvetően hogyha azt látom, hogy mindenkiben megvan a hajlandóság, meg így az, hogy így (erős gesztikulálás...)...oké, (így) szeretek (hangsúlyosan) veled játszani, vagy nem tudom így jó (hangsúlyosan) veled játszani, az így nekem is nagyon tud adni egy ilyen boost-ot vagy ilyen löketet.” (Simon)

Az inspirálásnak pedig, ahogyan fenti idézetekből is látszik fontos eleme az egymásra figyelés és egymásra reflektálás a zenén belül.

„Még az a helyzet is, amikor inkább magadra vagy utalva, vagy jóval kevesebb olyan helyzet van, hogy egymásra reflektáltok, akkor is megvan ez csak nem feltétlen olyan módon, hogy mind a kettő úgymond egyenrangú helyzetben van... Mert hogy ott is lehet olyan poénokat, csinálni, ami akár a kíséretnek poén, akár a kíséret játszik olyat, ami a dallam hangszeresnek poén, vagy ritmikailag válaszol arra a dologra egy picit. Ott, nem tudom, az artikulációban, akár a dinamikában valamennyit. Szóval szerintem mindig, még abban a helyzetben is, amikor az azt gondolnám, hogy egyedül akkor sem vagyok egyedül, hanem még akkor is megvalósul ez a fajta egymásra reflektálás szerintem.” (Kelemen)

Ez a fajta inspiráció pedig nem csak új ötleteket tud adni, hanem a rapport élmény elmélyülését is okozhatja.

„Nem tudom, amikor így az ember egyszerre tud spontán lenni, de mégis... Ezt az utóbbi években éltem meg, amikor az ember egyszerre spontán is és közben tud figyelni a körülötte lévő dolgokra is, és ez az egész így egybeolvad ez egy ilyen nagyon nagyon nagyon jó összhang és ez egy ilyen nagyon teljes élményt tud adni. Nem tudom, egyszerre feldob meg elfáraszt meg elgondolkodtat meg, ja. Nem tudom, ilyesmi.”
(Dániel)

Itt Dániel kiemelte azt a folyamatot ahogyan a saját magára és a környezetére figyelés összhangja segít az elmélyülésben. Ez az előző főtémához kapcsolódik, ahol a Flow élmény kialakulásában pont, hogy a zenészek közötti odafigyelés és egymásra reagálás közvetített. Az új ötletek egymásra épülve alakítottak ki egy csoportos elmélyülést a zenélésben.

„Volt egy nagyon jó élményünk, azt elmesélem. Még a Fermátás első kórus táborunkban volt egy ilyen játék, hogy körbe álltunk és akkor egy kulcscsomót kellett körbeadni, szorosan körbe és akkor valaki középen van, egy kulcscsomót kell körbe adni és akkor aki középen van annak rá kell jönni, hogy éppen kinél van a kulcscsomó. De a többiek közben azt kántálják, hogy „bob a vidra erre kúszik erre mászik”. Ez megvan ismered ezt? Na és akkor ebből, hogy csak ezt kántáltuk, csak hogy „bob a vidra erre kúszik erre mászik”, akkor ebből lett egy dallam! (Énekli). És akkor ezt átvette mindenki ezt a dallamot, és aztán így elkezdtünk ebből, ezt kezdtük énekelni és így elkezdett, így duzzadni a dallam elkezdtek más szólamokat az emberek kitalálni benne, meg mindenfélét és mindenki így belerakta a sajátját, és abból egy olyan szabadon éneklés lett erre a témára (nevet) úgyhogy aki középen állt, az meg csak ott fogta a fejét. (Nevetve) de senkit se érdekelt már a kulcs, mert annyival izgalmasabb volt az, hogy hogyan énekeljük azt, hogy „Bob a vidra merre kúszik merre mászik”. Az a legjobb ilyen kórusos improvizációs élmény volt. Ez egy nagy pillanat volt. És akkor az nagyon izgalmas volt azt is hallani, hogy más mit tett hozzá meg mit lehetne még meg... Ja mit talál ki.” (Szilárd)

Szilárd idézetéből is látszik, ahogy a közös zenélés organikus változásai mélyítik el az élményt, kialakítva egy közös figyelmet a csoporton belül. Viszont ez a másokra való adekvált reagálás nélkül nem tud kialakulni. Ha a zenélésen keresztüli rapport és kapcsolódás élményét szeretnénk átélni, ahhoz nélkülözhetetlen az összes résztvevő figyelme.

„Hát figyelni kell egymásra. Kell az, hogy ne legyen a...Tehát, hogy oké, mindenkinek meg lehet egy kicsikét a hangsúlyos szerepe, de ne dominálja le, mondjuk adott esetben az egészet. Tehát hogy csak ő diktál, hanem mindenki bele tudjon lépni. Tehát, hogy kell egyfajta szerénység is szerintem egy ilyen mondjuk jam session esetében, szerintem ez

fontos. Mert most múltkor ő például nem került már formába, a basszusgitáros beragadt. És ugye ő nem figyel, ő jól érzi magát, az oké, tehát hogy így azért van e neki. Meg (csend). Hát... Esetleg ha a hangnemben valaki téveszt, akkor azért merjük oda szólani neki, hogy figyi nem abban a hangnemben vagyunk, de ne úgy, hogy a szegénynek elmenjen a kedve a zenéléstől (nevet). Mindenki arra is figyel, hogy a saját hangszerének a hangereje az ne nyomja el a másikat, hát hogy így... Odafigyelni egymásra, az szerintem az nagyon sokat lendít előre” (Kristóf)

„Másokkal együtt ellenben akkor jó az improvizáció ha nagyon tudnak egymásra figyelni és nagyon tudnak egymásra hangolódni, mert különben nagyon könnyen szét tud csúszni. és a figyelem most úgy értem hogy figyelni a másik hangerejére hogy ne nyomjuk el, figyeljük amikor a másik játszik valami új dolgot, új dallamot, figyeljük amikor az egész átalakul azáltal, hogy valaki elkezd egy másik dolgot.” (Norbert)

Bizonyos zenészek pedig a közönséggel való kapcsolódás élményéről is beszámoltak, ahol a támogatás és a pozitív visszacsatolás élménye vált hangsúlyossá:

„Aztán meg ezért jártunk ki az utcára, mert hogy nem, tehát akkor már oké, hogy már ketten tudunk zenélni, akkor az már tök jó, de ez még mindig nem az teljesen. Tehát, hogy így közönség is kéne, valaki, aki ezt így hallgatja. Hát én akkor kimegyünk, akkor menjünk utcazenélni. És akkor elkezdtünk kijárni és akkor, megkaptuk azt az élményt, hogy tapsolnak (Mindketten felnevetünk)”. (Kristóf)

Ez pedig akár kifejezetten hasonlíthat a zenészek között kialakult rapport élményre, mivel itt is kialakul a figyelem és az inspiráltság/támogatás élménye.

„És igazából a közönségnek a támogatása az, akkor tud nagyon érződni, hogyha ők is veszik ezeket a folyamatokat, és ezt igazából nyilván úgy tudjuk észrevenni, hogyha, amikor nagyon csend van, akkor még ugyan mondjuk lehet is enni a koncertteremben, de egy pohár nem mozdul meg, semmi, érződik, hogy mindenki roppantul figyel. A zenei poénoknál még fel is nevetnek, az nagyon jó ez csomószor előfordul, ez egy nagyon jó visszajelzés. És ez annyiban meg nagyon evidens visszajelzés, amikor olyan helyen tapsolnak, amikor tényleg volt egy szóló és akkor a klarinétos nagyon jól játszott és akkor azt megtapsolják. És amikor ezeket a rezdüléseket veszik, akkor az nagyon jó.” (Dániel)

A kommunikációhoz és a rapport kialakulásához viszont nem feltétlenül elég csak a fent leírt figyelem és egymás inspirálása. A legtöbb esetben szükséges egy közös zenei nyelv is, ami megadja a megfelelő alapot a közös figyelemhez.

2.2.2. Ötödik kiemelkedő téma: Zenei eszköztár kialakulása. Ahhoz, hogy ez a fajta egymásra figyelés és elmélyülés kialakulhasson kellhet egyfajta keretrendszer. Ez a keret rendszer lehet egy stílusra jellemző repertoár, zenei elemek, vagy a közös zenélések során organikusan kialakult sajátos zenei szótár is. Dániel pedig, aki népzeneben és jazz zenében is otthonos amikor kategorizálta az improvizációs műfajokat, akkor explicitté tette a biztonságos keret fontosságát.

„Hát a zenei improvizálás... annak is több rétege van, mert ugye, hogyha improvizációról beszélünk, akkor van az, amikor semmi kötöttség nincsen. Tehát hogy összegyűlik négy ember, akik mondjuk akkor találkoznak életükben először és tök szabad impro. Az néha tud ijesztő is lenni, mert hogy nagyon kell figyelni magadra is meg a másokra is, meg hogy éppen mi történik és teljesen váratlan helyekre lehet menni. És aztán van ennek a komfortosabb része, amikor mondjuk egy olyan zenekarral, így kötöttebb formában improvizáltok, mint mondjuk egy jazz zenekarban, akikkel már együtt játszottok. Van egy fix alap és akkor az megy. Igazából... én ezt a fajta improvizációt szeretem a legjobban, amikor egy megszokott csapat együtt játszik egy meglévő alapra. Mert ott (szünet) meg van egyszerre a szabadság meg a biztonság, hogy igazából tudod, hogy bármi történhet és ez jó. Nem tudom igazából a, ha most így... nem tudom, nekem a... most, hogy így keresgélem a szavakat, a zenei improvizációnak az élménye az olyan, mint egy kirándulás egy olyan tájon, ahol még nem voltál. Tehát mondjuk mittomén, itt élek Magyarországon. Tudom, hogy milyen Magyarország, de hogy azon belül mondjuk elmenni a Bakonyba túrázni, ott még nem voltam. Tehát hogy ilyesmi, hogy így bármi megtörténhet.” (Dániel)

Dániel egy nagyon szép szimbólummal írja le, hogy a keretek, egy fix zenei alap miként segíti őt a spontaneitásának kiteljesítésében. Az ismeretlen tájon való kirándulás jól szemlélteti az improvizációra jellemző újdonságnak, élmény keresésnek a központi jellegét. Viszont az „ismeretlen táj” sem teljesen idegen, hanem a megszokott zenésztársak és egy meglévő dal (vagyis „alap”) adja számára a biztonságos komfortot, amiről az improvizáció során szabadon, de komfortosan elrugaszkodhat, „felfedezhet”. A keretek viszont nem csak egy zeneszámot, vagy a stílusra jellemző akkordmenetet jelenthet.

„Tulajdonképpen amit csinálunk, népzeneesként, annak egyfajta improvizatív jellege van, csak a legelső szerintem, ami mindenkinek eszébe jut az improvizációról, az hát a rázás egy darab akkord sorra, hogy van egy ilyen akkord vázam, sztenderd, nevezzük bárhogy. Tehát mindenkinek ez jut az eszébe szerintem legelőször és azért nagyon sok olyan helyzet van, amikor igazából valamit improvizatív módon rakunk sorba újra. Tehát nem

ragaszkodunk akár kottához, akár egy ilyen nagyon fix dologhoz, de szerintem általában nem feltétlenül annak élük meg. Ami ilyen keretek között, viszont mondjuk kell improvizálni, azok szerintem azért jóval kötöttebb, mint az, hogy mondjuk meg van egy harmónia sor és akkor ott szabadjára engedheted a fantáziád. Tehát van, szerintem abszolút létezik benne impro, csak a keretek azok azért jóval kötöttebbek.” (Kelemen)

Kelemen itt egy olyan fajta improvizálásról beszél, amikor a kész, sztenderd dal vagy zenei harmóniai alap helyett a zenét spontán rakják össze az alapjairól. Viszont a Dániel által említett szabad improvizálással szemben a stílusra jellemző zenei elemeket kombinálva. Ez így egy másfajta, diszkrétebb de mégis spontán működésre utal, ahol fontossá válik a felismerhetőség.

„Tehát egy olyan fajta improvizáció van benne, ami szerintem talán megint egy kicsit a jazzhez hasonlít, hogy azért a téma ilyen nagyon meztelenül nem szólal meg. Tehát mindig van valami kis díszítés benne, mindig van valami kis extra. Ez valamennyire itt is van, hogy a témák mennek körbe körbe körbe. Mondjuk elhangzik egy adott dallam mondjuk, amit nevezhetünk akár körnek is, elhangzik többször, és mindig van egy változó benne, de ezek ilyen jóval apróbbak szerintem ahhoz képest, ahogy mondjuk utána amiről beszéltünk még korábban, hogy van ez a szóló játszás, mint helyzet, ahhoz képest azok jóval apróbb díszítések, gondolatok, bármi egyéb.

-Aha, tehát hogy magát a fix részeit is a dalnak is lazábban kezelitek? Nem annyira fix az alap dallam, abba is így mindig kicsit máshogy díszítitek? (Szerző)

-Valamennyire igen, de az szerintem mindig egy fontos pont, hogy azért az ember rá ismerjen arra az adott dallamra mondjuk énekelhető legyen valaki számára, aki hallgatja... Igen, talán ez egy ilyen jó leírása. Azok között a keretek között változik egy picinkét mindig.” (Kelemen)

Viszont minden fajta improvizációnál fontos a felhasználható zenei elemek elsajátítása. Egy stílusra jellemző zenei nyelvezet, vagy zenei szótár, kifejtése vagy megtanulása révén lehetséges a spontán alkotás az adott kereteken belül.

Mivel van egy olyan készleted, nyilván, amit kigyakoroltál, vagy így, vagy így beszerezted magadnak ezt a készletet, akkor utána így/egy nagyon jó érzés tud lenni. főleg...mostanában már 4 kört (hangsúly) improvizálok egy blues-ra. (nevetés)... Igen, amikor a party zenekarral játszunk a route 66-et (nevetés) akkor így velük elmerem engedni ezt, hogy akkor, akkor van 4 kör és tényleg azt érzem, hogy az a 4 kör az nem kétszer 4 kör, hanem megtanultam így felépíteni és most az van, hogy az egyetemen van

ilyen improvizációs gyakorlat óránk, és amit most csinálunk, azt nagyon hasznosnak érzem. (Sarolta)

Ennek a zenei szótárnak az elsajátítása többféle módon lehetséges. Vagy formális iskolai keretek között, mint Sarolta példáján látható, vagy az elsajátítani kívánt stílus tanulmányozása és utánzása révén, mint a jazz vagy népzeneészeknél szokás.

„...tehát hogy ha használnám (felvételeket), akkor inkább csak a darabnak a tanulásának abban a fázisában, amíg nem hallom a kört. De ilyen mód...így viszont azt is csinálhatom, hogy addig hallgatom azt az adott felvételt, amit szeretek abból a számból, amíg meg nem tanulom a kört. Vagy akkor leülök és akkor játszom a zongorán, tehát hogy igazából hogy beleivódjon a fülembe a harmóniaváltás. Igazából ilyesmire használnám.” (Simon)

Viszont nagyon fontos eleme a zenei nyelvezet elsajátításának annak tényleges belsővé tétele. Vagyis amikor annyira sikerült már elsajátítani a zenei alapot vagy a stílus jegyeket, hogy már szabadon felhasználhatóvá válik bármikor improvizálás közben.

„Ez is ilyen folklorista dolog, hogy akkor ő xy játék alapján (játszik), akkor ahhoz az kell, hogy azokból a felvételekből vagy azokon hallható díszítések vagy konkrét dallam variánsok valamennyire visszaköszöjenek. Aztán persze szerintem, aki ezeket nagyon jól csinálja, az annál sosem azt az adott felvételt fogod újra hallani, hanem úgy tudja sorba rendezni ezeket a dolgokat és úgy tudja azokat az adott dallamokat egyébként, ami mondjuk arra a környékre, vagy arra a felvételre, vagy bármilyen ilyen földrajzilag és egyébként tájegységileg körül határolt zenét, hogy nem konkrét felvételre ismerd rá, hanem hallod, hogy ja igen, ez így is lehetett volna ott. Mert hogy tudja kezelni azokat a stíluselemeket, mondjuk ha teszem azt nagyon sokszor használ egy második ujjas triolát az xy bácsi, akkor azt tudja hogy na igen, az egy használható stílus elem és tudom pakolgatni erre a hangra és arra a hangra is. Hogy használ egy körülírást rendszeresen, vagy mondjuk van egy pattern, egy ilyen lezáró patron, akkor azt be tudom tenni ide vagy oda, és akkor az át tud alakulni...

Tehát, hogyha, ez az egyik kedvenc élményem, amikor a jazz gitáros osztálytársaim a konziban így ülnek és egy darab D dúr skálát így (tadadadadadadada) és ezt csinálta fél órán keresztül. Azért, hogyha utána ha majd ez valahol lesz, vagy ebből lesznek részletek, akkor az igazából annyira már már a tudatalattiban van neki, vagy ilyen ösztönös szintre gyakorolta.” (Kelemen)

Ez kevésbé improvizatív műfajokra, mint például a klasszikus zenére is jellemző, vagy legalábbis jellemző volt. A zenei elemek, a szótár elsajátításával és szabadabb vagy kötöttebb újraalkotása határozza meg a spontán alkotást.

Tehát hogy ez így elemekből épül fel, és akkor ezeket az elemeket a stílus szerint kell variálni. Akár... Tehát hogy a barokkban is annak is megvan a... A barokkban úgy szokott lenni hogy általában az egy... Végig van egy darab nálunk az énekeseknél vagy az énekes daraboknál van egy olyan, hogy da capo aria. Meg van írva az ária, és amikor visszatér, mert ismétlés van, egy első rész, egy középrész, és amikor visszatér megint az első rész, akkor ott az énekes szabadon díszíthet és akkor ott megmutathatja a tudását. És akkor ezt ilyen barokk elemekből meg dallam foszlányok kell fölépíteni. Romantikában meg olyan van, hogy ott már végig szinte meg van írva, meg van határozva, hogy a zeneszerző mit akar, és akkor esetleg a darab vagy az ária végén van egy olyan, hogy kadencia, de ez már a klasszikus zenében is van. És akkor a zongorista vagy az énekes vagy hangszeres vagy bárki ott mutatja meg a darabból fölépítve... Egy ilyen szabad gondolkodás, de ott is határozott elemek vannak. (Pál)

A zenei szótár elsajátítása viszont feltétele a rapportnak és a kapcsolódásnak. Nem csak a többi zenésszel, hanem akár a közönséggel is.

*„Most jó improvizációról vagy rosszról akkor tudunk beszélni hogyha ezt közben nézi valaki, mert akkor van visszajelzés, mert amikor egyedül vagyok akkor nincs rossz improvizáció. Amikor közönség van akkor lehet az, hogy azért nem jó egy improvizáció mert nem sikerül bevezetni a hallgatóságodat abba a gondolati vagy keret rendszerbe vagy improvizációs rendszerbe ahogy te működsz és ledobja őket. Tehát mondjuk, nem tudom, bármilyen jazz azért lesz egy idő után unalmas mert vagy ledob vagy van az érzés amikor improvizálnak a jazz zenészek és kurva jó őket nézni, vagy már nem annyira jó és szépen lassan így lekerülsz róluk mert így valami egészen másban kezdenek el lenni. Vagy sose fogsz tudni rájuk kapcsolódni, mert azt mondom, hogy nem szereted a jazzt mert az mi a f*szom.” (Béla)*

„A környezet, mert mondjuk... (csend) nem tudom... Nagyon extrém példa, mondjuk van egy táncház utáni nótázás, és ne adj isten csak brácsa meg bőgő marad és énekesek és van három ütem, amikor nem történik semmi és mondjuk a bőgővel tudok játszani egy kis dallamot, vagy akármit ott valami szünetben. Akkor nem fogok jazz standardet játszani, hanem képbe kell lenni, hogy itt most minek van a helye. És ugyanígy mondjuk jazz koncerten nem fogok elkezdni nótázni... Ja... Tehát ez fontos, hogy... Igen, mikor minek hogy van a helye, Meg hogy hogy lesz jó.” (Dániel)

A zenei szótár elsajátításával pedig idővel kialakul a zenészekre jellemző sajátságos zenei kifejező készlet is, ami egyedivé teheti a játékukat és segíti az önkifejezést.

„Ugye az emberek kreativitására van szükség egyrészt, ami van, csak föl kell ébreszteni. Vagy hogy nem tudják az emberek, hogy használják. Másrészt meg egyébként gyakorlás, tehát, hogy ezt is így csinálni kell. Mondjuk magától az embernek mehet így spontán, de egy jazz zenész sem a gyerek korában tud improvizálni, hanem hallja rengeteget azt a zenét, játssza rengeteg ezt a zenét annál jobban fogja tudni. Tehát hogy ezért egyszerűen annyi, hogy csinálni kell, próbálni kell, kell rá alkalmat keresni, hogy ezt így gyakorolja az ember, és akkor ezek így ki tudnak nyílni. Az emberek meg tudnak nyílni ezekbe a dolgokba. Szerintem ez kell hozzá.” (Szilárd)

Ha pedig az ember sikeresen kialakított egy saját zenei eszköztárat, akkor ez két -féle képen mutatkozik meg. Egyrészt az improvizálás sokkal inkább olyan lesz, mint az emberi nyelvben a beszéd.

„Talán hogyha így nagyon gondolkodom és valami párhuzamot kéne vonnom a kettő között, akkor talán a...talán a beszéd...beli dolgokra, dolgokkal tudnék így párhuzamot vonni, mert...Főleg hogy ugye, hogyha az ember idegennyelvet beszél akkor van csomó ilyen „ccccccscs” (mutogat), betanult szöveg. És akkor ugye vannak a...vannak az improvizációban is ilyen pattern-ek. Dallamok, amik mondjuk, ilyen zárlat vagy...szóval ilyen visszatérő elemek. És akkor ugye...ja hogyha sokat beszél az ember idegennyelven akkor teljesen máshogy gondolkodik és én azt vettem észre, hogy ugye...hogy...hogy igen...tehát hogy vannak ezek a formulák...meg egy adott mondaton belül vannak ugye szavak, kötőszavak, mondatkezdő nem tudom milyen szavak, és hogy akkor azok között ami viszont van, a lényeg, az meg ugye ilyen improvizáció... És gyakorlatilag a zenében is lehet ilyet, hogy...vagy lehet észrevenni hogy...hogy igen, hogy van egy zenei mondat és akkor azon belül van esetleg ilyen ismertebb, visszatérő valami, de amúgy meg sok új információ is van...Úgyhogy talán...talán egy ilyen.” (Simon)

„Hogy az ember elkezd halkan, szépen crescendál, eljut egy csúcspontra és a csúcspontot levezeti. Vagy egyből hangosan kezdi és akkor vége, elhalkul vagy tehát hogy valami... valami strukturáltsága legyen és ne csak bele így a vakvilágba menjen az ember... (Dániel)

Ennél fogva ez a stílusra jellemző de egyedivé vált, saját zenei kifejező eszköztár sikeresen kialakul. Ennek révén az improvizáció alkalmassá válik a kommunikációra, de a következő kiemelkedő témának is megalapozz, ami az önkifejezést hangsúlyozza.

2.2.3. Hatodik kiemelkedő téma: Önkifejezés. A második főtéma utolsó kiemelkedő témája az önkifejezés, mint pszichológiai és mentálhigiénés funkció fontosságáról ír. Ebben megjelenik az érzelmek és a zenei eszköztár is, mint korábbi kiemelkedő témák. Egyrészt az érzelmek kifejezése sokszor az érzelmi feszültségek levezetésével is járt. Másrészt az egyedi, saját zenei nyelv, vagy eszköztár feltétele az improvizáción keresztül kapcsolódásnak. Viszont ez a téma elkülönült abban, hogy az improvizációt sokszor explicit módon egy közvetlenebb önkifejező eszközként írták le az interjú alanyok.

„Ha improvizálsz az teljesen a tied, az teljesen. Tehát, hogy.. és az, ami ennek a hozadéka meg amit korábban elmondtam, az mind abban a pillanatban megjelenik és hozza azokat a hatásokat, amiért amúgy leültél improvizálni vagy álsz, vagy nem tudom hogy mit csinálsz (nevetünk).” (Pál)

Illetve ami miatt az önkifejezés különálló témaként is kiemelkedett, hogy a dalszerzés kezdeti fázisát is improvizálásként jellemezték a résztvevők.

„Számomra nagyon, hiszen nem tudok nagyon kottából játszani, a zene nekem az, hogy amit én tudok tehát hogy igazából szerintem én csak ebből élek. most ezt úgy is értem, hogy születik egy dal, mert az is egy improvizálás eredménye, hiszen a semmiből csak úgy lehet felépíteni valamit, hogyha közben is improvizálsz.” (Norbert)

„Igen ennek egy másik módja, ami rendszeresen idegesítő szokásom, hogy ha zenét hallgatok vagy valami, akkor is önkéntelenül mindenféle szövegeket próbálok meg fütyülni, vagy bele játszani, vagy hozzá képzelni. Az már azért egy másfajta dolog, az inkább olyan, hogy hangszernek képelem magam, és akkor megpróbálok abba a zenében valamiféle szerepet... de tulajdonképpen az is.” (Szilárd)

Az önkifejezésnek egy fontos motivációs faktorrá válik az improvizáció gyakorlásában. Ez akár egy közvetlen igényként is megjelenik, pusztán élvezeti forrásként jellemezve.

„Olyan esetben gondolom hogy fontos, hogyha mondjuk van egy szám és akkor... ha esetleg nem is kötelező, hogy legyen benne szaxofon szóló, de mondjuk én nagyon szeretem azt a számot, meg szeretnék játszani rá, akkor az mindenképpen fontos nekem. Tehát hogy úgy alapvetően az, hogy...hogy egy ilyen közös zenélés alkalmával...már nem igaz...ezt majd meg fogom cáfolni egy következő mondatban. (nevetés) Tehát hogy így a zenélés alkalmával improvizáljak...(csend, mutogat)...Egy olyan esetben, hogyha olyan zenét játszunk, ahol improvizálásra lehetőség nyílik és nekem az ott tetszik az a szám, akkor fontos. Tehát hogy igazából nem is amiatt hogy így most mert szaxofonos vagyok, és improvizálnom kell, meg hogy magamat megmutassam, hanem csak így szimplán mert tetszik a szám és de tök jó lenne rá improvizálni.” (Simon)

Ez viszont megjelenhet közvetett módon is. Láthattuk ezt az érzelem reguláció kapcsán, de kommunikációs aspektusként is, hogy mennyire tűnik autentikusnak az önkifejezés, mennyire lehet ehhez kapcsolódni.

„Hát öömmm szerintem az egyszerű és nagyszerű improvizáció az, ami jó lesz. És az, amikor..ez igazából az egyéntől (hangsúly) is függ, hogy érzed hogy tényleg beleteszi a szívét lelkét az improvizációba. Mert vannak olyan emberek akik nagyon jól improvizálnak, de engem kimondottan zavar (hangsúly) az amikor nincsen egy szünet egy improvizációban Hanem csak így blalalalalaalalalallala....Ezt elég sokan művelik, főleg a bjc-ben játszó emberek a jam sessionokon. Szerintem egy hang is lehet egy improvizáció..hogya ha annak megvan a jó helye és ideje.” (Sarolta)

„Mondjuk az egyik aspektus az a túl sokat játszás...akkor az van a fiataloknál...minden gondolat szűrés nélkül jön, árad ki belőlem...Valószínűleg egy csomó nem is a saját gondolatom csak ilyen figurák, meg mit tudom én...akkor van ez a szenzációhajhászás, amikor szándékosan...és ez nagyon (hangúlyoz) rossz dolog, mert...mert mindig megjelenik (nevet) tehát hogy nem tudom ilyen...40 év alattiaknál szerintem minden (hangsúly) szólóban van egy olyan momentum, amikor ez van...hogya csak azért játszik be mondjuk valamit, ami lehet egy eszköz vagy egy figura vagy bármi, hogy azzal lenyűgözzek (taps), akár a zenekarom tagjait, akár a hallgatóságot, tehát hogy olyan reakciót váltsak ki, ami egy ilyen klasszikus konzis bemutató koncert, amikor azt mondják, hogy „ccchhuu” (nevetés) és akkor...és akkor az úgy hú de fasza voltam, de hogy igazából tartalma meg valójában nincs.” (Péter)

Péter itt lényegében az ellentétét emeli ki, amikor valaki túl nagy hangsúlyt fektet a technikailag jó játékokra és ezáltal elvesz az autentikusság a zenéjében. Ahhoz, hogy ezt az őszinteséget elérhessék az improvizálásban fontos a játékoság, a kísérletezés is.

”Tehát a legjobb helyzetben, hogyha persze nincs más körülmény, tehát most nyilván azt vegyük, hogy nem tudom, mondjuk, nem megy el egy mentő melletted vagy mondjuk nem szakad le az ég, vagy nem csapódik be egy aszteroida (nevetünk). De hogy egy olyan helyzetet, amikor ez nyilván a legihletettebb állapotban megvalósul, akkor az is egy jó kísérletezés. Tehát ez is ugyanúgy, mint ahogy mondjuk kitalálni egy harmónia vázra, egy solót az is egy ilyen tök jó kísérletezés. Ez szerintem mindig, vagy, hát, hogy így belegondolok most szerintem ez egyik legjobb motiváció, mindig ilyenkor érzem a legjobban magam, amikor van egy olyan, ilyen kísérletező állapot. Amikor ugye van tere a rontásnak, és épp ezért úgy érzed, hogy hát akkor most kipróbálom ezt is azt is,

kipróbálom, hogy az milyen vagy, hogy azt oda tudom-e tenni, odafér-e az a variáns, kifér az ilyen tempóban, ritmusban.” (Kelemen)

Ahhoz, hogy jól tudjon az ember kísérletezni pedig fontos, hogy a zenei eszköztárát ne csak elsajátítsa, hanem bővítse és szabadon használja. Végző soron, hogy megtörténjen a belsővé tétele és az egyedivé tétele ennek a zenei szótárnak.

A kísérletezéshez pedig végző soron kell egyfajta önfelvallás, bátorság, hogy használja az ember az elsajátított eszközöket. Ezt jól szemlélteti Pál idézete.

„És akkor itt van a másik része, ami így a zenei készségek mellett fontos, hogy... legyen benned bátorság használni ezeket az eszközöket a saját magad módján felhasználva. De ahhoz is bátorság kell, és ne úgy, hogy... Jaj hát mondjuk a zene elméletben van, hogy a kvint párhuzam az tilos, de improvizációban ez kit érdekel (nevet) tehát, hogyha jól hangzik, akkor miért ne használhatnád? De vannak olyanok akik nem mernek úgy eltérni tőle, vagy így megijednek... Tehát mondjuk ezek is már különböző szintek. Valaki nem is tudja, hogy van, valaki tudja, de nem akar eltérni tőle, mert akkor mi lesz, hogyha máshogy csinálja meg ott van amikor már így elengeded a dolgot... Nem tudom, olyan mint az értékrendszered, minél több eszközöd van hozzá, annál többet látsz a világból és akkor szerintem így az improvizációban is... Annyiféle módon tudod felhasználni, ahogyan éppen akarod.

” (Pál)

Az improvizációt az eddig részletezett tulajdonságai miatt végző soron egy nagyon szabad, reflexszerű és végző soron önfeltáró zenei kifejezés módnak élik meg.

„Mert...Nem tudom amúgy szerintem amúgy sokan pont ezért félnek az improvizációtól, mert abba így bele kell ugrani, mint egy szakadék, és akkor onnantól igazából nem tudod magadat megtagadni, mert hogy olyankor tényleg teljes (hangsúly) mértékben beléd lát egy ember, aki hallgatja. És a másik meg hogy ott így nagyon (hangsúly) be kell vállalni dolgokat az improvizációban. Tehát hogy ott nincs olyan, hogy ja mégse. Szerintem ez a legnehezebb benne. Meg tényleg az, hogy meg merd mutatni, vagy így fel merd vállalni, hogy az vagy te. Úgyhogy az így...hát nehéz.” (Péter)

Láthattuk, hogy az önkifejezés kiemelkedő témája révén a zenész az improvizáción keresztül akarva és akaratlanul is megmutatja önmagát. Nem csak technikai tudását, hanem az elsajátított zenei nyelvezetet és saját zenei világát is. Azon keresztül pedig saját belső pszichés világát.

„Ha improvizálsz az teljesen a tied, az teljesen. Tehát, hogy... és az, ami ennek a hozadéka meg amit korábban elmondtam, az mind abban a pillanatban megjelenik és

hozza azokat a hatásokat, amiért amúgy leültél improvizálni vagy állsz, vagy nem tudom hogy mit csinálsz (nevetünk).” (Pál)

Gyakorlati kutatás: Egy improvizatív zeneterápiás csoport hatás vizsgálata a zenei teljesítmény szorongás tükrében, interpretatív fenomenológiai analízis segítségével.

1. Módszertan.

1.1 Minta.

A vizsgálatban való részvételre történő toborzás célzottan, klasszikus zenész hallgatók megkeresésével történt, a Pécsi Tudományegyetem Zeneművészeti Intézetének (PTE ZMI) folyosóira helyezett plakátok segítségével. Az így jelentkezett 10 főből, 2 fő lemorzsolódásával mintánkat 8, 20 és 23 év ($M=21,6$; $SD=1,19$) közötti klasszikus zenész egyetemi hallgató alkotja (1 férfi és 7 nő).

Legmagasabb iskolai végzettségük a középiskolai érettségi (100%), ez alapján elmondható, hogy nem rendelkeznek más tudományterületről felsőfokú képesítéssel, a zene tanulása, az abban való képződés az elsődleges számukra. A csoporttagok több, mint fele (66,7%) már a középiskola idején konzervatóriumban tanult, továbbá mindenki minimum 12, de van, aki 18 éve tanul zenét ($M=16,4$ év). A vizsgálat időpontjában mindannyian a Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar Zeneművészeti Intézetének aktív hallgatói, azaz rendszeresen fellépő, magasfokú előképzettséggel rendelkező, professzionális zenészek. A vizsgálat során gyűjtött összes adatot bizalmasan kezeltük és anonimizáltuk mielőtt elkezdtük volna azok elemzését. A vizsgálat minden része betartotta a Helsinkii nyilatkozatban foglaltakat és megkapta az Egyesített Pszichológiai Kutatás Etikai Bizottság (EPKEB) engedélyét is (Referencia szám: 2023-74).

3-as táblázat.: Az interjú alanyok jellemzése

Álnév	nem	életkor	hangszer	műfaj
Fanni	nő	21	cselló	klasszikus
Gyöngyös	nő	22	fuvola	klasszikus
Hanna	nő	23	fuvola	klasszikus
Nándor	férfi	22	cselló	klasszikus
Sára	nő	20	ének	klasszikus
Tabita	nő	22	ének, szolfézs	klasszikus
Urszula	nő	23	hegedű	klasszikus
Virág	nő	20	fuvola	klasszikus

1.2. Eszközök.

A zenei teljesítmény szorongást csökkentő zeneterápiás intervenciók tréning elsődleges célja a szorongás hosszútávú csökkentése volt a zenéhez köthető negatív élményekkel

kapcsolatos tudatosság növelése és zenéhez köthető pozitív élmények révén. A hallgatók megkeresése célzottan az egyetem területén elhelyezett plakátok révén történt. A jelentkezőkkel még a tréninget megelőző hetekben találkoztunk személyesen vagy online egy interjú erejéig. Az interjúban egyrészt szűrtük a tréningre való alkalmasságukat, másrésztől epizodikus interjú keretében a legjelentősebb és legnegatívabb zenei élményeikről kérdeztük (ld.: Eszközök alfejezet). Ezt követően a tréning keretein belül, heti rendszerességgel, 1,5 órában találkoztunk a csoporttagokkal, összesen 6 alkalommal. Ebben a zeneterápiás tréninggel kapcsolatos élményeikre fókuszáltunk.

Félig strukturált interjú:

A résztvevőkkel félig strukturált epizodikus interjúkat vettünk fel a tréning előtt (E) és után (U) is, hasonló tematikával. Az interjúk átlagosan 20 percig tartottak, melyekről hangfelvétel készült. Minden esetben két kérdést tettünk fel, melyek a következők voltak:

(E1) A legemlékezetesebb fellépés: Kérlek meséld el a legemlékezetesebb fellépésed történetét! Mikor történt, hogy zajlott maga a fellépés, milyen élmény volt számodra? Milyen érzéseid és gondolataid voltak a fellépés előtt és közben? Mi járt a fejedben utána?

(E2) Egy negatív zenei élmény felidézése: Kérlek mesélj el egy olyan élményt, amikor nem úgy sikerültek a dolgok a színpadon, ahogy szeretted volna! Mikor történt, hogy zajlott maga a fellépés, milyen élmény volt számodra? Milyen érzéseid és gondolataid voltak a fellépés előtt és közben? Mi járt a fejedben utána?

(U1) A tréning legemlékezetesebb pillanata: Kérlek válassz ki egy konkrét eseményt a tréningből, azt, ami számodra a legemlékezetesebb volt a tréning folyamán, és meséld el minél részletesebben! Mit jelentet számodra ez az élmény? Miért ezt választottad? Mit éltél át közben? Milyen érzéseid és gondolataid voltak előtte és közben? Mi járt a fejedben utána?

(U2) Jelentős fellépés a tréning ideje alatt vagy azt követően: Kérlek mesélj el számodra jelentős fellépést, ami a tréning kezdete óta történt! Mikor történt, hogy zajlott maga a fellépés, milyen élmény volt számodra? Milyen érzéseid és gondolataid voltak a fellépés előtt és közben? Mi járt a fejedben utána?

A tréning tematikája: A tréning 6 alkalma során először a jelenlegi állapotot tártuk fel, majd a negatív zenei élményeiket, végül pedig arra koncentráltunk, hogy korrektív zenei élményeket nyújtson a csoport. Minden egyes tréning alkalmat a pszichodramában jól ismert bemelegítő gyakorlatokkal, drámajátékokkal indítottunk (Moreno, 2004), ami segítette a csoportkohézió kialakulását és az érzelmi oldódást. Minden egyes alkalom egy reflexiós körrel zárult, ahol lehetőségük volt a tagoknak élményeik megosztására, gondolataik lekerekítésére.

1. alkalom (bemelegítés és bemutatkozás): Az első alkalom során a csoporttagok beszámoltak egymásnak a tréningben való részvételük motivációjáról. Ezután receptív zeneterápiás technikákat alkalmazva (Gallinska-módszer módosított változata) egy barokk, egy romantikus és egy kortárs klasszikus zeneművet hallgatva kellett szabadon imaginálniuk (Wigram és mtsai, 2002). A zenehallgatása közben csukott szemmel kellett egy papírlapra is firkálniuk. A zenehallgatás közben hagyniuk kellett, hogy a zenehatására szabadon mozogjon a kezük a papíron és úgy rajzoljanak, hogy közben nem látták mit rajzolnak.

2. alkalom (zenei identitás feltárása): A bemelegítő gyakorlatok és megérkeztetés után először játékos zenepedagógiai módszerekkel az improvizációval ismertettük meg a résztvevőket (pl: egyhangos improvizáció). Ennek célja az egymásra való figyelem erősítése és a csoport kohézió növelése mellett az improvizációs attitűd fejlesztése is volt. Ezután asszociációs technikával, dixit-kártya csomagot használva reflektáltattuk őket az aktuális zenei identitásukra („Melyik kártya jelképezi a kapcsolatodat a zenével? Melyik kártya jelképez téged, mint zenészt?”)

3. alkalom (improvizálás zenei identitás, negatív élmények feltárása): Az előző alkalommal kiválasztott kártyákat „kottaként” használva arra kértük a csoporttagokat, hogy zenésítsék meg a zenei identitásukat. Ezután az előző alkalomhoz hasonlóan szintén kép asszociációt alkalmaztunk, de most a negatív zenei élményre való reflektálás céljából („Válasz egy képet, ami a legjobban visszatükrözi a legrosszabb zenei élményedet.”)

4. alkalom (csoportos improvizálás cím alapján): Az előző alkalom témájának folytatásaként egy közös reflexióba kezdtünk melynek célja az volt, hogy megtaláljuk a negatív zenei élményekben az esetleges közös pontokat. A csoport közös nevezőként végül a közösségben lévő rosszindulatú vagy kemény kritikusok (tanárok, idősebb tisztelt zenészek, esetenként szülők) jelenlétét és véleményét mondták. Ezt után az analitikus zeneterápia (Eschen, 2002) módszereinek megfelelően a csoport egy címet adott az élményeinek, a „kritikus tömeg”-et amit aztán megzenésítettünk, csoportos szabad improvizációba kezdtünk. Így a csoport egyszerre elaborálhatta zenében a személyes élményeit úgy, hogy mégis egyenrangúan közös alkotást folytattak.

5. alkalom (improvizáció saját hangszerekkel): A csoporttagokat arra kértük, hogy hozzák be a saját hangszereiket, mivel a zenei identitásnak egy fontos eleme. Először bemelegítés és szorongás oldás céljából ismét „egyhangos” improvizálásba kezdtünk, hogy felidézzük a korábbi alkalmak játékait, amit viszont spontán „megszegtek” és egy idő után mindenki intuitíven kezdett játszani. Több improvizáció követte egymást, egyre kevesebb kötöttséggel míg az alkalom vége felé már teljesen szabad improvizálást folytatott a csoport a

saját hangszerein. Az utolsó közös improvizációnak szintén címet (Eschen, 2002) adtunk, hogy a negatív élménnyel szemben most a vágyaikat zenésíthessék meg, korrektív zenei élményt adva önmaguknak. A csoporttal a „támogató tömeg” címben egyeztünk meg és zenésítettük meg.

6. alkalom (szupporatív zeneterápiás technikák): Az utolsó alkalommal szintén saját hangszereket hozhattak be a résztvevők. Az aktív zeneterápia előtt egy imaginációs technikát alkalmaztunk, egy biztonságos tér elképzelésére kértük meg a csoporttagokat relaxációt követően. Ennek megbeszélése után egy módosított karmester játékkal kellett improvizálniuk. Ez alapján a karmester nem kézjelek segítségével irányította valós időben a csoporttagok játékát. Ehelyett arra kértük a csoportot, hogy mindig legyen egy valaki, aki elkezd a zenélést szavak nélkül és a többiek pedig csak próbálják támogatni, kísérni, az ő improvizálását követve zenélni végig. Miután mindenki kipróbálta magát vezető szerepben a csoportot egy „hangmasszázzsal” zártuk, vagyis egy résztvevő a kör közepére ülve becsukja a szemét, majd a többiek neki improvizálnak zenét, kifejezetten neki szánva azt. Az idői keretek miatt nem mindenkire került sor és egyszerre két ember ült a kör közepén, egymásnak háttal. Ezzel a technikával a csoport kohézióját és támogató erejét lehet non-verbálisan érzékeltetni.

1.3. Folyamat.

Az interjúkat magyarul folytattuk le és átlagosan 30-40 percig tartottak. A résztvevőknek részletes tájékoztatást nyújtottunk az interjúk előtt a részvétel feltételeiről, hogy bármikor abbahagyhatják az interjút és kiszállhatnak a kutatásból, arról, hogy hangfelvétel és átirat készül az interjúkról, illetve hogy ezeket meddig és milyen formában tároljuk. Az interjúk helyszíne az egyetem Pszichológia Intézetének interjú szobája volt és nagy hangsúlyt fektettünk a nyugodt, empátikus légkör megteremtésére.

Az interjúkat Interpretatív Fenomenológiai Analízis (IPA) módszerével elemeztük. A kutatásban résztvevő mindkét kutató részt vett az interjú átiratok ellenőrzésénél és elemzésének minden lépésénél. Mindkét kutató képzett pszichológus, akik értenek a zenepszichológia területéhez, valamint képzett és tapasztalt zenészek, illetve az első szerző képzett zeneterapeuta, így biztosított volt a megfelelő mértékű reliabilitás és validitás.

1.4. Elemzés.

Az interjúk tartalomelemzéséhez a Rác és munkatársai (2023) által magyarországra adaptált és Smith és munkatársai által kidolgozott *Interpretatív Fenomenológiai Analízis* (IPA) módszerét használtuk. A módszer a szubjektív élmények idiografikus és tematikus elemzésére alkalmas, személyközpontú megközelítés, az élmények feldolgozását és a jelentésadás folyamatát hivatott mérni, éppen ezért megfelelőnek tartottuk a vizsgálatunkban való

használatra. Az elemzések során minden esetben külön kezeltük a tréninget megelőző és a tréning utáni interjúkat. Először egyénenként végeztük el az úgynevezett deskriptív magyarázó jegyzetek létrehozását, majd meghatároztuk a személyes élmény fő- és altémákat (kiemelkedő témák). Ezt követően a csoportszintű tartalmak megismerése érdekében kialakítottuk a *közösélmény* fő- és altémákat vagy kiemelkedő témákat, melyekhez az egyéni esetek közötti elemzést vettük alapul. Kizárólag azok kerültek a csoport kiemelkedő témái közé, melyeket minimum a csoport fele ($4 \leq$) érintett az egyéni témái során. Ezt követően összehasonlítottuk a tréning előtt és után megjelent tartalmakat (fő- és kiemelkedő témákat egyaránt), az azokban bekövetkezett esetleges változásokat.

2. Eredmények.

2.1. Tréning előtti interjúk elemzése.

A tréning előtti interjúk IPA elemzésével három főtemát (A fellépéseket kísérő lámpaláz és szorongás, a külső visszajelzések ereje, az én-érzékelése a zenében) és összesen hat kiemelkedő témát találtunk (ld. 4. táblázat). Ezek a témák rávilágítanak, hogy a közönség előtt való zenélés maga mennyire meghatározó az önértékelésre, ami miatt mennyire stresszes helyzetté is válhat az, illetve a szociális háló és elsősorban a kiemelten fontos személyek, a szakértők szerepét hangsúlyozza.

4-es táblázat: Közösélmény főtemák és kiemelkedő témák

Első főtéma: Fellépéseket kísérő lámpaláz és szorongás

Kiemelkedő témák

Fiziológiás tünetek	<i>"Hát jöttek az a tipikus, mit tudom én, izzad a kezem, nem tudom gyomorgörcs, akármilyen. Az nagyon rossz volt." (Virág)</i>
Belső negatív megélések és gondolatok	<i>"Hát, az egyik részről az, hogy úristen mi az ami elromolhat, mi az ami tönkre mehet benne, mi az amit elronthatok, mi történik, ha valaki elrontja a belépést, ha valaki nem jórészt énekel, ha esetleg nem jól mutatok valamit." (Tabita)</i>

Második főtéma: Külső visszajelzések ereje

Kiemelkedő témák

Autoritás személyek szerepe és hatása	<i>"...amikor meg úgy tanítok, hogy figyelnek, még a mentortanárom figyel, akkor teljesen így... Hát nem az, hogy leblokkolok, de sokkal jobban izgulok..." (Tabita)</i>
---------------------------------------	--

Társas visszajelzés és támasz

“És hogy pont ez volt ebből, egy ilyen rosszabb koncertélmény, utána megbeszéltük a dolgokat és a következő koncert meg már tök jól sikerült, és nem volt semmi. És ott már nem is izgultam, mert tudtam, hogy a többiek is magabiztosak, és ezáltal amúgy én is még magabiztosabb lettem, szóval ez rengeteget számít” (Fanni)

Harmadik főtéma: Az én érzékelése a zenében

Kiemelkedő témák

Elmélyülés a zenélés
élményében

“Hát igazából így, így azt éreztem, hogy teljesen átjár a zene, és hogy az a hangulat az... ezek ugye, ez a teljes zenének, a teljes érzelmei meg minden, ez így teljesen átjárt lábujjaim egész a fejem csúcsáig, szóval így.” (Nándor)

A zenei teljesítmény szoros
kapcsolata az énnel

“Tehát, hogy van egy fix időpont és egy fix helyzet, amiben neked valamit le kell tenni az asztalra. És nem feltétlenül nézik azt, hogy te előtte hogy teljesítettél, vagy utána hogy teljesítesz, hanem azt az adott pillanatot.” (Gyöngyös)

2.1.1. Első főtéma: Fellépéseket kísérő lámpaláz és szorongás. Az első közöselmény főtémát a zenei teljesítményszorongásra (Kenny, 2011) jellemző tünetek és tényezőihez kapcsolható élmények és gondolatok fűzik át. Ezek azok a negatív érzelmek, gondolatok és testi jelek, amik a stressz hatására gyakran kontrollálatlanul jelennek meg fellépések előtt és közben. Emellett a környezetre való magas fókuszot is ide helyeztük, mivel ezeknek a körülményeknek mindig nagy szerepet adtak annak, hogy mennyire érezték magukat stresszesnek egy koncert előtt.

2.1.1.1. Első kiemelkedő téma: Fiziológiás tünetek. A lámpaláz leggyakoribb testi tüneteit, a fokozott szívverést, feszültség érzetet az izmokban, remegést és izzadást szinte minden hallgató említette. A tüneteknek általában széles spektrumát élik meg és kivétel nélkül a fellépés előtt vagy közben, függetlenül attól, hogy a fellépést pozitív vagy negatív élménynek írták-e le.

„Nagyon izzadt a kezem amúgy, annak ellenére, hogy hideg volt, de ez így mindig van. Szóval azt nem értem amúgy, hogy ez, hogy működik, de az (izzadás) mindig szokott lenni nálam sajnos.” (Urszula)

„És nagyon sokszor van például az, hogy hogy remeg a szám, és olyan érzésem van, hogy bármikor kiejthetem a kezemből a hangszert, mert az erő az így kifogy belőlem. Tehát csinálom meg minden, de hogy ezek a tényezők ezek ilyen baromira zavaróak tudnak lenni. Tehát hogy például mikor remeg a szám és érzem hogy a hangszer is remeg a hang is elkezd remegni és akkor így... Akkor kezdődik egy pánik 2.0 hogy oké most mit csináljunk, hogy ennek vége legyen és ez most ugye elmúljon és ez ne nehezítse az egész a procedúrát.” (Gyöngyös)

A második idézet Gyöngyöstől pedig nagyon jól példázza azt a fajta negatív-feedback loop-ot, ami többek között a zenei teljesítményszorongásra is jellemző: Vagyis amikor a szorongás tüneteinek észrevétele és az arra való fixáció tovább súlyosbítja a tüneteket.

2.1.1.2. Második kiemelkedő téma: Belső negatív megélések és gondolatok. A zenei teljesítményszorongásra jellemző negatív érzelmi állapotok is hangsúlyosak voltak a résztvevőknél amikor a jelentős fellépéseikről beszéltek. Kiemelkedő ezek közül egy katasztrofizálásra emlékeztető jelenség, amit legjobban a következő interjú részlet tud bemutatni.

“Hát nem tudom. Hát így féltem, hogy majd túlságosan lefagynak az ujjaim a hideg miatt is meg úgy amblokk, mert egyébként a második alkalom amikor előadtuk, akkor előtte ugye volt valami mise és akkor így nagyon sokat vártunk. Tehát egy nagyon előbb szóltak nekiünk, mert előtte szóltak nekiünk, hogy már lehet jönni, aztán közben még ott elénekelték, nem tudom hány zsoltárt meg nem tudom, és akkor izgultam, hogy „úristen, hát le fog fagyni az ujjam”. Nem tudom, nem fogom tudni kijátszani a futamokat, meg nem tudom, szétesünk esetleg, mert mondjuk... nem tudom, nem elég egyértelműek az intéseim vagy az, hogy akkor most mi hol lassítsunk meg mit tudom én... Hát én túl gondoltam mindent, hogy mi süлhet el rosszul.” (Urszula)

Ezeknek a gondolatoknak a tárgya gyakran a megszügyenülés, hibázás, memória vesztes körül forognak, a hiba vagy felejtés félelméből fakadnak. A katasztrofizálás mivoltát az is jól példázza, hogy bizonyos esetekben már nem saját maguk miatt aggódnak, hanem társaik vagy környezetük miatt.

“Hát, az egyik részről az, hogy úristen mi az ami elromolhat, mi az ami tönkre mehet benne, mi az amit elronthatok, mi történik, ha valaki elrontja a belépést, ha valaki nem jórészt énekel, ha esetleg nem jól mutatok valamit.” (Tabita)

De a leghangsúlyosabb ezekben a gondolatokban mindig a saját képességek és teljesítmény elégtelenségétől való félelem. Ezekhez hasonlóan egyfajta perfekcionista attitűd is felfedezhető volt az interjúkban.

„és akkor hát én nagyon-nagyon féltem. És azt mondták a többiek, hogy jó, volt, amikorkicsit halkan játszottam meg nem tudom, de én akkora kudarcnak fogtam fel, mert énnagyon, tehát hogy így gyakoroltam. (...) Nem tudom, miért féltem annyira. És én úgy fogtam fel, hogy ez teljesen rossz volt, meg nem tudom, mert hogy tényleg így elizgultam az egészet, meg így nem tudom. (...) És ez így elég rossz élmény volt. Meg hát szerintem amúgy, magamhoz képest így nem teljesítettem olyan jól.” (Urszula)

A fenti idézetből is látszik, hogy a negatív gondolatok és élmények szinte mindig a teljesítményről szólnak, a saját vagy másoknak való megfelelési vágyból, amiknek lehetséges okait a további főtéma adhatják meg.

2.1.2. Második főtéma: Külső visszajelzések ereje. Ezt a közösélmény főtémát legfőbbképpen olyan visszaemlékezéseknek az elemzéséből álltak össze, ahol a szociális közeg támogató vagy éppenséggel negatív, szorongást keltő, kritizáló hatását fejtegették. Amíg az egyik esetben a zenésztársaik jelenlétét mindig pozitívnak írták le, nagyon ritkán éreztek lámpalázat és inkább támogatták egymást a visszajelzéseikkel. Ezzel szemben a tanáraik vagy más, mentor/mester személy jelenlétét viszont vegyesen jellemezték, egyaránt volt pozitív vagy negatív hatása az érzelmi állapotukra.

2.1.2.1. Harmadik kiemelkedő téma: Autoritás személyek szerepe és hatása: A tanárok visszajelzései, értékelésének hatása minden résztvevőnél jelen volt, ez volt a tréning előtti interjúk egyik legmarkánsabb eleme. A tanárok/mentorok szerepe a fellépések értékelésében és közvetve önmaguk értékelésében is a saját reflexióikat is felülmúlta. Az egyik résztvevőnél ez nem csak a konkrét fellépésekre vonatkozott, hanem a tanári gyakorlata során is jelen volt.

"Amikor meg úgy tanítok, hogy figyelnek, még a mentortanárom figyel, akkor teljesen így... Hát nem az, hogy leblokkolok, de sokkal jobban izgulok, mert tudom, hogy van egy sablon, ami alapján nekem tanítanom kell ott" (Sára)

Itt nagyon erős stresszt és szorongás vált ki már a tanárnak a jelenléte is, viszont más helyzetekben pont, hogy megnyugtató tud lenni a tanár jelenléte vagy még inkább a visszajelzései.

"Meg hogy utána odaült a mostani tanárom a zongorához, hogy akkor megnézzem, hogy mekkora hangterjedelmem van, és mondta, hogy hú hát ez... ez nagyon extra és akkor ez egy... nagyon-nagyon örültem neki, hogy ilyen pozitív volt" (Sára)

Ezekből az idézetekből látszik igazán, hogy mennyire fontos a tanárnak a konkrét visszajelzései a saját teljesítmény értékelésénél, mint ugyanennél a résztvevőnél, aki általánosságban is beszél a visszajelzések rá tett hatásáról.

„Hogyha, mikor lecsesz valaki, akkor én képes vagyok egy napon át sírni. És... és így nem értem, hogy ez miért, miért alakult így. Viszont, ha meg megdicsérnek, akkor meg mutatnám, hogy még jobb vagyok. És amikor a tanáromnak sajnos ez a módszere, hogy nagyon sokszor lecsesz. És hogy ezzel ösztönözzön, hogy jobb akarok lenni, csak nálam ez nagyon nem jön be. És inkább csak ülök és nézek magam elé és (4x) nem. Nincs kedvem semmihez.” (Sára)

Ebben pedig fontos tényező a tanárokkal, még ha nem is a saját tanárunkkal való érzelmi kapcsolat és biztonságérzet, mint ahogyan a következő idézet is érzékelteti. A stressz és érzelmi feszültség mértékét, az általános hangulat negatív jellegét a vizsgahelyzet is előidézi, de a tanárok és más képzett zenészek attitűdje lényeges befolyásoló erővel bír. Lényegesen máshogyan érezte magát egy nagyon hasonló szituációban Hanna és Fanni, ahol az egyedüli különbség a tanár viselkedése volt, hogy jelenlétével nyugtatta vagy éppen frusztrálta a zenészt.

„Bent is viszonylag feszült a hangulat. 3 tanár van bent meg a zongorakísérőnk. Akire szintén jellemző az, hogy ilyenkor már nagyon fáradt, ő egy ilyen eleve idegesebb típusú zongoratanárnő, akinek néha így tényleg így megborulnak a dolgai, hogyha nincs ott teljesen. Ő lesz a diplomakoncerten is egyébként. És így vele sincs annyira stabil érzelmi kapcsolatom, mint volt az előző zongorakísérőmmel.” (Hanna)

„És utána igazából már nem agyaltam annyit az egészen, csak ültem és mondjuk nem tudom, beszélgettem a tanárommal csak hogy egy kicsit így el tudjam így terelni a gondolataimat arról, hogy most amúgy most igenis ki kell állnom egy versenyre. Szóval nekem ez nagyon sokat segített, hogy így tudtam beszélgetni valakivel ilyen szituációban, egy ilyen szituáció előtt. Meg nekem rengeteget segített az is, hogy ő velem együtt jött be tehát, hogy ő nem ült be előttem a tanárom, hanem ő velem együtt ment be, és előtte végig ott próbált így nyugtatgatni meg minden, szóval így... egyébként én hát én úgy gondolom, hogy nekem az nagyon sokat segít, hogyha ott van velem valaki.” (Fanni)

2.1.2.2. Negyedik kiemelkedő téma: Társas visszajelzés és támasz. A zenésztársak, többi diákkal való viszonyt, bár bizonyos helyzetekben negatívnak írták le, rivalizálásról számoltak be, az esetek nagy többségében pozitív, támogató erőként írták le azt.

„Hát nyilván így tudtam, hogy min kéne még javítani mondjuk vagy nem tudom. De hát odajöttek emberek és mondták, hogy mennyire tetszett nekik és ez így nagyon, hát ilyen melegséggel töltött el úgymond. Mert mégis csak hát ez a lényege a dolognak, hogy az ember tudjon valami olyat adni a hallgatóinak vagy a közönségnek, ami után úgy mennek haza, hogy így feltöltődve... Aztán hát én így örültem meg meghatódtam igazából. Utána is meg így közben is, mert volt egy olyan rész, ahol együtt játszottunk a klarinéttal, az első hegedű meg a klarinét. És ott mindig így összenéztünk barátnőmmel és, ah, nagyon meghatódtam meg így... Hát így jó érzés volt, hogy így véghez vittük ezt, hogy megtanultuk ezt a darabot., aztán előadtuk és akkor így végső soron egy sikerélmény volt.” (Urszula)

A fenti idézet egyrészről a kamaratárssal való közös élményt és annak motiváló erejét írja le, ahogyan közösen együtt zenélve tudtak előadni egy nehéz darabot. A kialakult kettős kapcsolat, rapport a másik zenésszel, a közös támogatás a helyzetben. Viszont ugyanennyire hangsúlyos élmény a közönség támogatásának az érzése. A közönségtől kapott pozitív visszajelzés a fenti narratívában élményadásként nyer értelmet, ahol a zenélés lényeges eleme, hogy egy jó előadást nyújthasson a közönségnek, ami szintén egyfajta szociális motiváció. A zenész társakkal való kapcsolat és rapport a következő idézetben még markánsabban van jelen.

„Inkább minél jobban érezzem magam, mert ha csak rá görcsölök, akkor csak még rosszabb lesz. Úgyhogy igyekeztem inkább arra, hogy jó akkor most ez, és most ez és most ez. És ez segített. Meg az is nagyon jó érzés volt, hogy ahogy nézett rám a kórus. Tehát hogy olyan támogatólag és figyelték minden egyes pillantásomat, lélegzétvételemet körülbelül, ami nagyon nagy erőt adott ahhoz, hogy na itt most nem hibázhatok akkorákat (nevet). Úgyhogy az jó volt, azt a jó koncertek közé sorolnám még úgy is, hogy mennyi minden hiba volt benne.” (Tabita)

„Meg hát igen, nem tudom így a hangszerre próbáltam figyelni, hogy így hogyan kapcsolódik a lószőr a húrhoz meg... Nem tudom, hát ilyen kicsit mindfulnessesen próbáltam megközelíteni, nagyon próbáltam figyelni a többiekre, hogy ki mit játszik, meg nem tudom. Ja, ilyesmi.” (Urszula)

Itt ugyanúgy relaxáló hatással volt Tabitára társainak a jelenléte, mint saját coping mechanizmusa, hasonlóan Urszulához. Mindkét esetben megpróbálták elterelni a figyelmüket és a gondolataikat a stressztől. Viszont a figyelemelterelés elsősorban abban segített, hogy a katasztrofizáló gondolatokat tudta megállítani. Ezzel szemben társaira való figyelemből rapportot és biztonságérzetet merített Tabita.

2.1.3. Harmadik főtéma: Az én érzékelése a zenében. Ez a téma szintén tartalmaz egy pozitív és egy negatív oldalt, ami jól jelképezi azt, ahogyan a teljesítményszorongás kialakulása következtében a zenei identitás ambivalenssé válhat. Egyrésről a közös élmények között egyöntetű volt, hogy a zene hatalmas örömforrássá válhat, különösen, ha sikerül elmélyülni magában a zenélésben és akár flow-élmény is kialakulhat. Ezzel szemben ellentétes hatással járó élményekről is beszámoltak, ugyanis nagyon sokszor a környezeti reakciók vagy más tényezők miatt a zenélés során fokozottan megélik játékuk technikai értékét. Emiatt, paradox módon akadályát jelentette, hogy maximálisan élvezzék a zenélést.

2.1.3.1. Ötödik kiemelkedő téma: Elmélyülés a zenélés élményében. Amikor a legjobb zenei élményeikről beszéltek a résztvevők, szinte minden esetben arról számoltak be, hogy teljesen elmélyültek a zenében, amit éppen játszottak. A korábbi témákból sejthető, hogy ez nem mindig megy egyszerűen és sok tényezőnek kell közre játszania, de amikor sikerül akkor azt az élmény nagyon is intenzív lehet.

„Nálam nagyon sokat számít az, hogy milyen egy teremnek például az akusztikája, ez is azért kicsit meghatározó tud lenni nálam, mert valahol kicsit félénkebb vagyok, hogyha nem olyan jó az akusztika, és tudom, hogy nehezebb dolgom lesz, de itt hála az égnek jó volt, és ezért így totál fejben végig ott tudtam lenni, és minden egyes hangra odafigyeltem, de közben meg így abszolút nem érzékeltem, hogy körülöttem lenne bárki, de ezt komolyan, szóval így ilyen érzés volt egyébként ott játszani. És amikor vége lett, akkor is ott ültem, és akkor így hirtelen így éreztem egy ilyen le... nem tudom, mint hogyha egy nagy teher így leesett volna rólam, hogy vége” (Fanni)

A fenti idézet is jól példázza, hogy ha a körülmények megfelelőek vagy sikerül a szorongást leküzdeni akkor létrejöhet a zenében való elmélyülés is. Ilyenkor a flow élményekre jellemző csökkent én érzékelés és a tevékenység és érzékelés egyesülése a domináns tapasztalás. A zenében való elmélyülés természetesen nagyban függ az előadott darabtól magától is, bár nem feltétlenül annak nehézségétől. A következő esetben például az élményt a darab érzelmi mélységének tulajdonította a hallgató.

„És hozzá az még ugye nagyon sokat hozzátett, hogy olyan vonósnégyes játszottuk a Sosztakovics 8. vonósnégyesét, amit hát... többféle feltételezés van, hogy mi az, ami apropójából írta ezt a darabot. Az egyik ugye drezdai bombázás emlékére, a másik pedig, hogy ilyen magánéleti gondok Sosztakovicsnál. És ezután, amikor ezt megírta, utána ezért öngyilkos akart lenni. De akkor az tehát nem sikerült neki. Úgyhogy ez ilyen eléggé mély darab, és azt nagyon átéltem, és az nagyon-nagyon jó volt előadni, és az ilyen nagyon-nagyon, igen ez nagyon jó volt.

-Milyen érzés volt? Hogy miket éreztél? (interjúer)

-Hát igazából így, így azt éreztem, hogy teljesen átjár a zene, és hogy az a hangulat az... ezek ugye, ez a teljes zenének, a teljes érzelmei meg minden, ez így teljesen átjárt lábujjaim egész a fejem csúcsáig, szóval így. Igen, És ez és ez nagyon hát így feltöltött igazából. Így, hogy így-így tényleg az, hogy így jó volt előadni és hogy így. A zenehallgatásnál is ugye sokszor van ez-ez a flow, de hogy a mikor így az ember csinálja is akkor, és tényleg ez megvan, akkor szerintem az még egy fokkal jobb érzés, hogyha ezt az ember aktívan csinálja is.” (Nándor)

Itt érdemes megjegyezni, hogy egyrészt a résztvevő maga is emlegeti a flow élményt, de amíg az élmény jellemzői sokban megegyeznek, addig viszont az érzelmi töltet fontossága az élmény kialakulásában egy fontos eltérés. Az eredeti flow állapot meghatározásában ugyanis az érzelmi élmény a flow következménye, nem pedig előfeltétele. Ezt a fajta érzelmi viszonyulást a következő idézet is erősíti.

„Emlékszem az a darab nagyon karakteres is volt, többféle karakter jelent meg benne. Az egyik például tipikusan egy ilyen fanfár rézfúvós zenekart jutattott eszembe, ahogy például nem tudom, felvonulnak egy ünnepségen vagy valami. Nem tudom, egy nagy lovas kocsit képzeltem egyébként mindig, aki így megy az ünnepségen és kíséri a rézfúvós zenekart. Hogy ezek a gondolatok voltak akkor a fejemben. Tehát, hogy olyasmi nem volt, hogy nekem ez most nem megy vagy nekem ez most... Inkább azt, hogy fú tök jó, de jól szól de jó, hogy játszok.” (Virág)

2.1.3.2. Hatodik kiemelkedő téma: A zenei teljesítmény és én-érték kapcsolata. Ez a téma olyan élményekből állt össze, ahol a résztvevők a klasszikus zenei világ rigiditását vázolták fel, annak hatását a tudatosságukra, a koncentrációjukra és a zeneiségükre. A saját zeneiségüket és teljesítményüket emiatt a rigiditás miatt egyrészt sokszor külső tényezőkhöz kötötték saját megélés helyett, és sokszor ez okozza magát a lámpalázat is mint azt a következő idézet is példázza.

„Hát, igazából ez a feszültség mindig ugyanolyan valamilyen szinten. Tehát hogy amikor így hevesen ver a szíved és kicsit remegsz is, olyan érzésed van mintha szeretnél menekülni. Nem tudod, hogy hova, csak úgy ki ebből a helyzetből és ez az egyik legfontosabb, hogy szeretnél az időben előre ugrani. Hogy ezt a részét így kihagyjuk, és akkor ugrunk egy, nem tudom x időt és akkor utána úgymond folytatódhat az élet, csak ezt ugorjuk át, mert ez nagyon-nagyon kényelmetlen. Ja. Valami olyasmi.

-Mitől kényelmetlen? (interjúer)

-Attól, hogy az embernek prezentálnia kell valamit és hogy olyan érzésem van, hogy én akkor igazából, azt az egy feladatot nézi. Tehát hogy kicsit olyan mint a , nem tudom, felvételi vagy ilyesmi. Tehát hogy van egy fix időpont és egy fix helyzet, amiben neked valamit le kell tenni az asztalra. És nem feltétlenül nézik azt, hogy te előtte hogy teljesítettél vagy utána hogy teljesítesz, hanem azt az adott pillanatot. És ha ott abban valami jó dolgot tudsz letenni az asztalra akkor nyert ügyed van, ha nem, akkor meg megszívtad (felnevet). És hogy így ennek a súlya... ” (Gyöngyös)

Viszont ez nem feltétlenül jelent csak negatívumot és szorongást, mivel ebből az attitűdből sok olyan szokást és megküzdési módot is átvettek, ami segíti a szorongás leküzdését. A figyelmüket a zenélésre és a technikára, hangszerre irányítva adják elő a darabot. Ilyenkor teljesítményükkel elégedettek viszont a fentebb leírt belemélyülés élményét ez nem feltétlen hozza el.

„Tehát, hogy hiába dolgozom mondjuk valamin előtte sokáig, ha nekem kicsit így elborul az agyam meg ilyesmi a fellépésekor, akkor az lehet, hogy így nekem érzelmileg egy jobb élmény lesz, vagy hogy jobban benne vagyok, meg azt csinálom, ami jön, de hogy így sok minden munka mögöttes, az meg így eltűnik, vagy hogy pont azokat nem tudom előhívni. (...) azt akarja (a tanár), hogy amit ő tanít nekem azt én vissza tudjam adni, és olyan legyen, ahogyan órán. És valahogy volt egy olyan érdekes balance abban az estében, hogy tudtam, hogy sikerülni fog, tudtam, hogy az ő szempontjai szerint, és így mintha valami így lekerült volna a vállamról, ami egyrészt egy teher, másrészt meg egy ilyen érzelmi bevonottság is, tehát, hogy sokkal semlegesebb voltam, viszont sokkal jobban játszottam, mint bármikor.” (Hanna)

A fenti idézet is jól példázza, hogy a sikerélményt inkább a külső szempontok szerinti értékelés mintsem a tényleges zenei élmény adja meg ennél a résztvevőnél. Így ténylegesen az olyan zenei élmények, amik flow élménnyel járnak leértékelődhetnek szemben azokkal az élményekkel, ahol magasfokú kontrollt alkalmaztak és éltek át. Az ilyen élmények viszont szorongást vonhatnak maguk után.

A fent leírt három téma jól körülírja azokat a tényezőket, amiktől egy fellépés élménye jelentőssé válik mind negatív mind pedig pozitív értelemben, ahogyan a feszültség leküzdésében segíthet is és fokozhatja is a zenész társak és a tanárok/mentorok, valamint, hogy a zene egyszerre lehet egy hatalmas pozitív érzelmi erőforrás is és egy magas feszültséget kiváltó helyzet.

2.2. Tréning utáni interjúk elemzése.

A tréning után felvett interjúk IPA elemzéséből három további közöselmény főtémát és összesen 6 kiemelkedő témát találtunk. Ezek egyrésről ismételten az autoriter személyek szerepére hívják fel figyelmet, illetve a tudatos kontroll szerepére a szorongással való megküzdésben, viszont nagy hangsúlyt kaptak a tréning során megtapasztalt biztonságos közeg és az improvizációs élmények is, mint lelki erőforrások.

5. táblázat: Közöselmény főtémák és kiemelkedő témák

Első főtéma: Szakértői közeg internalizálása

Kiemelkedő témák

Interjú idézetek

Autoriter személyek hatása az érzelmi állapotra

„Úgyhogy így ettől nagyon féltem, és hónapokig alig mertem énekelni. Viszont utána így a tanárom így megnyugtató, hogy igazából nem kell félnem semmitől meg ilyenek. Szóval így nagyon-nagyon motivált engem”
(Sára)

Tudatos figyelem és kontroll, mint megküzdési mód

“És hogy mentem tovább, és hogy arra koncentráltam, ami éppen akkor van. Szóval ez viszont rohadt jó volt, hogy ezt végre el tudtam érni, hogy ne azon gondolkozzak, hogy mit rontottam el az utóbbi 5 másodpercben” (Fanni)

Második főtéma: Csoport megtartó ereje

Kiemelkedő témák

Megosztás, közös sors és egymásra reflektálás

“Meg hogy alapvetően számomra az derült ki, hogy mindenki megosztotta a saját legrosszabb élményét, hogy annyira nem különbözik egyikünknek sem a rossz élménye sem. Szóval, hogy tökre így egy csónakban evezünk vagy nem tudom (nevet).” (Urszula)

Csoport, mint támogató és megtartó közeg

„Tényleg csak ez a hála része van bennem a tréning kapcsán is, hogy olyan sokat adott, és hogy tényleg egy ilyen safe place volt az a másfél-két óra, amit így együtt töltöttünk, így alkalmanként” (Gyöngyös)

Harmadik főtéma: Improvizáció, mint pozitív érzelmek forrása

Kiemelkedő témák

Elmerülni a zenélésben

„Először még ugye csak azt a nem tudom, hogy hívják azt a hangszert, amin játszottam, az nagyon-nagyon jó volt, és akkor így ilyen dallamokat találgattam ki meg ilyenek, és így azt éreztem, hogy így a tudatom kitágul, és akkor utána meg mikor már így a saját hangszeremmel elkezdtem improvizálni, akkor ott így azt éreztem, hogy ilyen teljes felszabadultság.” (Sára)

Az improvizálás élménye, mint erőforrás.

“És hogy ez (az improvizálás) egy olyan dolog volt, hogy utána csak így ültünk és ilyen csönd volt, de így mindenkin látszott, hogy így vigyorog és így fullra fel van töltve, hogy „oh te jó ég, ez baromi jó volt” (Gyöngyös)

2.2.1. Első főtéma: Szakértői közeg internalizálása. Ebben a közöselmény főtémában olyan élmények kerültek, amik vagy konkrétan a tanárok vagy mentorok szerepét emelték ki a hangulatukra, önértékelésükre, vagy pedig a figyelem kontrollját, ami segítette őket a szorongás leküzdésében. Ezek azért kerültek egy téma alá mert a figyelmük ráirányítása az adott műre egy olyan technika, amit nem a tréningen tanultak, hanem a zeneiskolában, konzervatórium, egyetemi közegben.

2.2.1.1. Első kiemelkedő téma: Autoriter személyek hatása az érzelmi állapotra. A tréning utáni fellépésekre való visszaemlékezésekben is jelentős szerepe volt a tanároknak abban, hogy mennyire feszülten álltak neki a fellépéseknek.

"De ez is és még szerintem az, hogy tényleg, hogy nekem nagyon nehéz volt ez a félév, mert, eljutottam így a félév vége felé arra a szintre, hogy olyan szinten stresszeltem a tanártól és az órától, hogy amikor a tanár ott volt, képtelen voltam minimális hibával vagy hibátlanul játszani. Tehát, hogy ez annyira rám ült, hogy borzalmas volt. Nagyon sokáig stagnáltam és képtelen voltam előre lépni, és a vizsga előtti egy hét, vagy nem is tudom mi volt az, ami, hirtelen volt egy ilyen kilépés ebből a stagnálásból. És ettől egy kicsit ő is megnyugodott, hogy akkor jó, nem lesz olyan gáz ez a vizsga, szóval hogy ez így rendben lesz. Meg nyilván én is megnyugodtam, hogy oké, nincs olyan nagy gáz.” (Gyöngyös)

A tréning előtti interjúkhoz képest viszont a tréning után mindig pozitívabb szemléletben beszéltek ezekről az élményeikről. Általánosan jobban sikerült fellépésekről számoltak és pozitívabb visszajelzésekről is, valamint sikeresen leküzdött szorongást keltő szituációkról.

„Szóval az ilyen láttuk, hogy most ez a ez a bizottság ezt nagyon komolyan veszi, úgyhogy.... úgyhogy ennek tudatában mentünk föl és annyira jó volt utána, hogy... én egyébként annyira nem éreztem az egészet ilyen nagyon jónak, de hogy de hogy olyan vállalható volt. És utána az egyik bizottsági tag kiemelt engem, hogy mennyire, mennyire szépen, szép hanggal játszottam ott a az alsó regiszterekben a szólókat. És az engem annyira meglepett egyébként, és annyira jól esett, hogy hát én fel sem tudtam fogni.” (Nándor)

Az egyik interjú alany pedig kiemelte a zeneterápiás foglalkozásokat, amik segítették őt a tanárai visszajelzésének a kezelésében, ami szintén segítségére lehetett.

„Hát így a saját helyzetemre levetítve például nagyon emlékezetes volt az, amikor azt hiszem, hogy... nem is tudom már hogy te vagy Viktor (első szerző) mondtátok, hogy így ez a tanár diák kapcsolatoknál, amikor konfliktusok vannak, hogy úgy viselkednek velünk, mint hogyha gyerekek lennénk, de elvárják azt, hogy úgy teljesítsünk, mint a felnőttek. És ez így kicsit sok mindent meg is magyarázott, így saját tapasztalatból meg így helyre is billentett dolgokat, hogy nagyon sokszor ez az ő számukra sem tudatos.” (Gyöngyös)

2.2.1.2. Második kiemelkedő téma: Tudatos figyelem és kontroll, mint megküzdési mód. Többen kiemelték a résztvevők közül, hogy a tréning után sokkal könnyebben el tudták engedni a hibáikat és képesek voltak csak a játékukra figyelni tudatosan.

„Utána kimentem, és hát igazából az értékelésre nagyon-nagyon pozitív dolgokat kaptam mindenkitől, aminek nagyon örülök. Meg akkor is kicsit éreztem rajtam, magamon azt, hogy nagyon maximalista vagyok, mert velem inkább ez a probléma. Hogy olyan szinten maximalista vagyok, hogy egy picit nem úgy sikerül valami, ahogy én akarom, és akkor már... Utána vagy hússzor átgondolom, de itt meg az volt, hogy vizsga közben, hogyha bármit elrontottam, most már nem volt az, mint régen, hogy akkor fejezet vágtam meg minden, hanem majd mentem tovább, és hogy nem, nem érdekelt az, ami akkor történt, jó az megtörtént, nem baj. És hogy mentem tovább, és hogy arra koncentráltam, ami éppen akkor van. Szóval ez viszont rohadt jó volt, hogy ezt végre el tudtam érni, hogy ne azon gondolkozzak, hogy mit rontottam el az utóbbi 5 másodpercben. Szóval. És ez pont a vizsgán, így tök jó volt, hogy így ezek így beértek,

mert nagyon látványosan... tehát hogy is mondjam... kívülről is jobbnak tűnt sokkal."

(Fanni)

Itt bár a tréningen konkrétan nem foglalkoztunk a kontroll és figyelem kérdésével, vagy a tudatos gyakorlással, mégis a résztvevők nagyrésze magáévá tudta tenni ezt az attitűdöt.

"Ő mondta, hogy ilyen fegyelmezett voltam, és ezt ilyen nagyon pozitív értelemben mondta tehát, mint hogyha így kontrolláltan volna, hogy mi történik. És egyébként ebben nem csak, nem csak az tartozik bele, hogy tudtam, hogy mit játszok, és hogy fegyelmezetten rendesen eljátszottam, hanem azt hiszem, hogy tudtam ilyen átadottságokat is kontrollálni. Tehát az, hogy nem tudom, hogy hogy történt valami a Mozart lassú tételben például ami nagyon megérintett, de valahogy ez így bele volt kalkulálva, vagy így volt teljes, és nem váratlan módon, hanem ilyen felhőtlen módon vagy, vagy egy ilyen biztonság tudattal együtt történt ez meg." (Hanna)

A fenti idézetben pedig előjön az élvezet és önmagunk megmutatása, érzelmi töltetek megjelenítése a zenében szembe állítva a kontrollal, ami segít a feszültség és izgalom leküzdésében is.

2.2.2. Második főtéma: Csoport megtartó ereje. Itt olyan élményekről számoltak be a résztvevők, amik egyrészt magát a tréninget, mint biztonságos teret jellemezték másrészt pedig a megosztások erejét. Többüknek már az terapeutikus hatással járt, hogy tudták, nincsenek egyedül a nehézségeikkel és negatív élményeikkel.

2.2.2.1. Harmadik kiemelkedő téma: Megosztás, közös sors és egymásra reflektálás. Ebben a kiemelkedő témában a csoportról való legemlékezetesebb élményként valamilyen módon a megosztás, a közösélmények kerültek a középpontba.

"Hát a legfontosabb vagy legmeghatározóbb az nekem az volt, amikor egy este nagyon... Hát nagyon-nagyon fájdalmas emléket így megosztottam itt mindenkivel aki ott volt akkor...az a lényeg, hogy az azért volt meghatározó mert egyrészt tök fura volt, hogy ezt így elmondtam. Mert nem terveztem, bár tudom, hogy ezt nem tervezi az ember, hogy mit oszt meg úgymond, hanem így kijön aminek kikell. De hát ilyen furcsa volt és amúgy... De aztán rájöttem, hogy majd mindenki ilyen teljesen ilyen elfogadó. Meg hogy alapvetően számomra az derült ki, hogy mindenki megosztotta a saját legrosszabb élményét, hogy annyira nem különbözik egyikünknek sem a rossz élménye sem. Szóval hogy, tökre így egy csónakban evezünk vagy nem tudom (nevet)." (Urszula)

Az élmény központi visszatérő gondolataként az állt, hogy rájöttek, mások is hasonlóan élik meg ezeket a helyzeteket. Hogy nincsenek egyedül a nehézségeikkel. Illetve a megosztás,

a megbeszélés fontosságát is kiemelték. Az egyik résztvevő pedig a Dixit kártyákkal való vizualizációt is kiemelte.

„Igazából szerintem nekem az volt a legemlékezetesebb, amikor hát ugye akkor kevesen voltunk, és igazából csak ilyen élménybeszámoló volt. És akkor volt először az a dixites, amikor a dixit kártyákkal ott rossz élményt is kellett mondani. És akkor ja, meg az, amikor eldobtuk a hátunk mögé ezt a rossz élményt is az az nekem az nagyon emlékezetes volt, mert ő az az egész beszélgetés az nagyon. Igen, nekem nagyon meghatározó volt. Igen.

-Mi volt benne a meghatározó, vagy miért ezt emeled ki? (interjúer)

-Hát igazából így tök jó volt azt így-így látni, hogy így mások is hasonló problémákkal küzdenek, és hogy igazából az, hogy mennyi a hasonló élmény. És azért és az, hogy ezt így ki tudtuk közösen beszélni. Én nekem ez nekem ez nagyon sokat jelentett. Meg tényleg ez a fajta ez, hogy ugye kártyával is amit csináltunk. Szóval ezek nagyon, igen nagyon jól tudott segíteni a feldolgozásában a dolgoknak szerintem.” (Nándor)

A résztvevő itt kiemelte magát a technikát és a tettet, ahogyan a negatív zenei identitást, a rossz élményeket jelképező Dixit kártyát fizikailag eldobja magától. Viszont itt is a megosztás és reflektálás marad a hangsúlyos, segítő élmény

2.2.2.2. Negyedik kiemelkedő téma: Csoport, mint támogató és megtartó közeg. Ez a téma az előzővel szorosan összefügg, ugyanis majdnem minden gondolatmenetben, amiben megjelenik a megosztás és közös sors élménye megjelenik a csoport is, ami elfogadó és biztonságos légkört teremtett. Urszula fentebb olvasható idézetében is azért merete megosztani az élményét mert érezte a csoporttagok elfogadását és ehhez hasonló élményről olvashatunk lejjebb is.

„Igazából az esett nagyon jól egyébként, hogy láttam, hogy mennyire figyelnek, és hogy mennyire kapcsolódnak, kapcsolódunk egymáshoz és hogy ők mennyire kapcsolódtak hozzám. És hogy mennyire nyitottak voltak. Igazából ez. Ez volt az, ami nagyon nagyon nagyon durván jól esett.” (Nándor)

A biztonságos közeg és csoport támogatás másik eleme pedig az autentikusság, hogy őszintén és önazonosan beszélhetnek a csoporton belül értékítélet nélkül.

„Tényleg csak ez a hála része van bennem a tréning kapcsán is, hogy olyan sokat adott, és hogy tényleg egy ilyen safe place volt az a másfél-két óra, amit így együtt töltöttünk, így alkalomanként. És ennyire az van bennem, hogy tényleg ez legyen folytatva mert baromira hasznos és baromira szükségünk van nagyon sokunknak erre. És hogy ez tényleg egy olyan dolog, ahol így nem kell kertelni, hanem az ember lehetsz őszinte. És

ez neki is segítség, mert kimondja magából a dolgokat, és akkor megkönnyebbül, így ki ventilálja magát (nevet). És aztán így könnyebbek... „ (Gyöngyös)

Ezek a klasszikus csoportdinamikai elemek módszertől függetlenül megjelennek viszont ezekhez az élményekhez kapcsolódóan gyakran előkerültek a zeneterápiás feladatok is, amik támogatták ezeket az élményeket.

2.2.3. Harmadik főtéma: Az improvizáció, mint pozitív érzelmek forrása. Ez a főtéma olyan közös élményeket tartalmaz, amik mind szorosan kapcsolódnak a zenéléshez a zeneterápiás tréningen belül és azután is. Egyrészt említették az improvizatív zeneterápia közvetlen hatását, amik segítették a résztvevőket önmaguk megértésében és másokkal való kapcsolódásukban. Másrészt pedig arról, ahogyan a tréning alatti vagy után a spontán zenélés öröme sikeresen feloldotta a feszültségeket és a jelen itt és most tudatát erősítette bennük.

2.2.3.1. Ötödik kiemelkedő téma: Elmerülni a zenélésben. Ez a téma hasonlóan a tréning előtti interjúkhoz a zenélés közbeni én vesztett, örömteli elmélyült állapotot fejezi ki, egyfajta flow élményt világos célok nélkül. Itt a legfőbb különbség, hogy a közös strukturált és szabad improvizációk során rendszeresen éltek át ilyen élményeket.

"Hát ilyen felszabadultnak éreztem magam. Először még ugye csak azt a nem tudom, hogy hívják azt a hangszert, amin játszottam, az nagyon-nagyon jó volt, és akkor így ilyen dallamokat találgattam ki meg ilyenek, és így azt éreztem, hogy így a tudatom kitágul, és akkor utána meg mikor már így a saját hangszeremmel elkezdtem improvizálni, akkor ott így azt éreztem, hogy ilyen teljes felszabadultság." (Sára)

„Hát úgy értem ezt, hogy ugye ültünk és akkor elkezdett beindulni ez az egész, az intro, és egy idő után már nem is érzékeltem az idő múlását mondjuk, vagy hogy nem tudom. Tehát, hogy így nagyon a jelenben voltam, hogy ami éppen akkor megszólalt a hangszeren, azt így hallgattam meg a többi hangszert is, vagy figyeltem a többieket. Mármint, hogy így rátok, és akkor így ez ilyesmi volt, hogy megszűnt egy kicsit az idő.” (Urszula)

Itt ismét egyfajta kreatív flow élményt élhettek át a résztvevők, ahol nem a feladat nehézsége, hanem az új mű spontán alkotása váltotta ki a módosult tudatállapotot.

2.2.3.2. Hatodik kiemelkedő téma: Az improvizálás élménye, mint erőforrás. Ez a téma olyan élményekből állt össze, amik az improvizálás közvetlen hatását emelték ki, ami különösen a zeneterápiás improvizációkra volt jellemző.

"...az utolsó alkalom, amikor Nándor improvizált, és aztán Nándor mellé is ültem a körbe egy ilyen hangmasszázsra. Nekem egyébként vele ilyen nagyon felületes kapcsolatom volt azelőtt, meg igazából azóta is, vagy hogy nem változott ez így, a mi

civil ismertségünkben semmit ez az alkalom, csak valahogy az volt nekem így a leg... érzelmileg megérintő példája annak a típusú meg nyílásnak, ami az egész tréninget jellemezte. Tehát, hogy ilyen, ilyen nagyon érzékeny volt Nándor részéről az, ahogyan így kizenélte magát, vagy hogy igazából a tréning az nekem olyan élményeket adott sokszor, hogy mennyire közös cipőben járok én ezekkel az emberekkel, pusztán abból kifolyólag, hogy egy közös ilyen oktatási platformon veszünk részt, vagy közös iskolába járunk. És ezt így nem ilyen absztrakt szinten éltem akkor meg, hanem a zenéjén keresztül, és a részemről mindenképp egy ilyen hát magamat meghazudtoló döntés volt, hogy aztán mellé ültem, mert egyrészt nem találtam túl komfortos ötletnek azt, hogy ketten ülünk bent, csak azt hiszem, hogy te mondtad ezt a feladatot, hogy lehetne ülni ketten is és akkor így inkább kizártam magamból, hogy ez előforduljon. Meg nagyon szerettem volna zenélni, mert azok a körök is nagyon jók voltak, mikor együtt improvizáltunk, szóval szerettem volna még egy alkalmat abból. És ennek ellenére valahogy így ki akartam fejezni azt, hogy hirtelen mennyire közel éreztem magamat Nándorhoz. És ez volt az oka annak, hogy odaültem." (Hanna)

A fenti idézet egy olyan improvizációs technikára való visszaemlékezés, amit a legutolsó alkalmon használtunk. Ennek a lényege, hogy a csoport a középben lévő embereknek zenél miközben ők csukott szemmel hallgatják. Ez fontos részlet, mivel az idézetben kifejtett kapcsolódás és biztonság élményét megalapozta a csoport teljes folyamata előtte. Viszont itt a zene kiemelt szereplővé válik nem csak, mint egy pozitív örömet okozó élmény, hanem mint nonverbális kommunikáció is. Ahogyan az „És ezt így nem ilyen absztrakt szinten éltem akkor meg, hanem a zenéjén keresztül” (Hanna) részlet is kiemeli, a másik ember megértése és a másikkal való kapcsolódás a zenéjén keresztül történt meg.

Viszont nem csak a tréningen belül, de azon kívül is történtek spontán pillanatok, amikor az improvizáción keresztül történt meg a feszültség levezetés és pozitív affektusok szerzése.

„Valamint még egy ilyen tök spontán dolog volt ez is így, miközben vártuk, hogy sorra kerüljünk a vizsgán, hogy elkezdtünk improvizálgatni, Virág elkezdett zongorázni, mi úgy random elkezdtünk mellé fuvalázni. És hogy ez egy olyan dolog volt, hogy utána csak így ültünk és ilyen csönd volt, de így mindenkin látszott, hogy így vigyorog és így fullra fel van töltve, hogy „oh te jó ég, ez baromi jó volt”. Szóval ez is egy ilyen tök pozitív dolog már, az, hogy mennyire ki tudja mozdítani ez az embert abból a stresszhelyzetből, és hogy igenis, amikor itt van egy ilyen koncert vagy egy vizsga vagy bármi, nem kell (hangsúlyos) neked benne lenned előtte másfél órán keresztül, abban,

hogy ideggörccs vagy és a gyomrod az ilyen dió nagyságú, mert úgy összement. Hogy így, ezt nem kötelező, és ebből így ki lehet lépni.” (Gyöngyös)

A fenti idézetből látszik, hogy két résztvevő, egymás szaktársai, egy konkrét vizsgahelyzet előtt spontán kezdtek el improvizálni. Explicit megjelenik az improvizálás okozta felszabadult lelkiállapot, ami a tudatos koncentrációhoz és figyelem eltereléshez hasonlóan, de játékos módon segít megküzdenni a teljesítmény szorongással.

Az improvizációs gyakorlatok bevezetésénél kezdetben érződött a csoporton egyfajta feszültség, amit több résztvevő is kifejtett az interjúkban, viszont ez mindig egy felszabadultság élménnyé alakult át. Az egyik visszatérő élmény az öröm és felszabadultság mellett pont a relaxáltság volt, egyfajta mindfullness állapot, amit a fokozott egymásra figyelés váltott ki a kezdeti nehézségek és idegenség ellenére.

"Hát erre én csak kicsit... szerintem ott is azt, hogy ez nagyon fura meg idegen, meg most mit kéne játszani, vagy nem tudom. Ja meg néha gondolkoztam, hogy most vajon milyen hangnemben vagyunk, meg próbáltam így hallgatni a harmóniákat. Aha ja jó oké, akkor ez egy ötödik fok és akkor, ah, jézusom ezt most nem szabad, ez nem lesz így jó. Hát nem tudom, inkább nagyon figyelve hallgassunk, és aztán azért sikerült szerintem valamilyen szinten és tök jó volt így elmélyedni ebben, hogy... Hát ugye az emberünk magában is eltudott mélyedni úgymond meg a közösségi élményben is szerintem. Vagyis hát én így éltem meg és az tök jó meditatív állapot szerű volt nekem."
(Urszula)

Végezetül pedig az egyik résztvevő kifejezetten beemelné az improvizációt vagy valamilyen más szabadabb zenélési módot az iskolai létbe. Mivel a tréningen az improvizációk során intenzíven megélhette magán és másokon is a zene érzélem kifejező és levezető hatását.

Mert hogy nekem is tényleg ez volt az, ami nagyon sokat segített, és hogy ezért is volt jó az, hogy improvizálni kellett, mert olyat improvizált, amilyen éppen volt a kedve. Tehát, hogy és ez tök jó lenne, hogyha ezt így meg tudná csinálni az iskolában is, hogy kap egy olyan darabot, amin így le tudja vezetni, így a feszültséget meg a stresszt. (Fanni)

Diszkusszió

A doktori kutatásaim során végzett két kvalitatív vizsgálatot tárgyaltam a disszertációm keretein belül. Az elsőnél összesen 15, különböző zenei háttérrel rendelkező zenésszel vettem fel félig strukturált interjúkat. A másodiknál pedig összesen 8 klasszikus zenész hallgató vett részt egy hat alkalmas zeneterápiás intervenció csoportban, aminek célja a zenélés alatt átélt negatív élmények feltárása, tudatosítása és átkeretezése volt. Az intervenció csoport előtt és után is félig strukturált interjúkat vettünk fel a csoportban segédkező ko-terapeutával. Mindkét kutatásnál Interpretatív Fenomenológiai Analízist (Smith és mtsai, 2022; Rácz és mtsai, 2023) alkalmaztunk az interjúk elemzéséhez. A módszer fókusza az idiografikus élményekre és a kettős hermeneutikai hozzáállás miatt alkalmas az olyan komplex és szubjektív élmények részletes megismerésére, mint amilyen a kreativitás folyamata vagy az identitás kapcsolata a pozitív és negatív érzelmi töltetű eseményekkel (Rose, 2012; Smith és mtsai, 2022).

A kutatások során a zenei improvizációt mint egy komplex és sokrétű zeni jelenséget ismerhettük meg, ami során egyéni és közös jelentési alkotási folyamatokban is részt vesznek a zenészek, valamint számos pozitív hatással van a mindennapi mentálhigiénés állapotukra is. Az eredmények alapján pedig az is látszik, hogy a zenei improvizáción alapuló zeneterápiás technikák az olyan, komplex és korai tapasztalatokból származó negatív zenei élmények korrekciójára is képesek, mint amilyen a zenei teljesítmény szorongás.

1. A zenei improvizáció fenomenológiája, a spontán alkotás során átélt élmények jellegzetességei.

Doktori disszertációm első kutatói kérdése az volt, hogy milyen élményeket élnek át a zenészek a zeni improvizáció közben. Az első megalapozó kutatás során számos oldala feltárult a zenei improvizáció fenomenológiájának. Főbb karakterisztikus jellemzői az *abszorpció*, vagyis a tevékenységben való elmélyülés (Doyle, 2017; Croom, 2015) az érzélem komplex szabályozása (DeNora, 1999), az identitás explorációja és kifejezése (Hargreaves és mtsai, 2002; Laroche és Kadoduch, 2015). Ezenfelül jelentős mértékű volt az interszubjektivitás (Trondalen, 2019) és a kommunikáció (Clayton, 2012; Cross, 2014) élménye is, amiben fontos elem volt az adott zenei kultúra és eszköztár elsajátítása is (Biasutti és Frezza, 2009).

1.1. Az én feloldódása a spontán alkotás folyamatában.

A résztvevők az élményben való elmélyülésről számoltak be szinte minden zenei vagy zenei improvizációval kapcsolatos kontextusban (Biasutti és Frezza, 2009; Chirico és mtsai, 2015). Legyen szó egyedüli improvizálásról vagy közös együtt zenélésről, színpadi fellépésről

vagy kis zeneterápiás csoportról, vezetett vagy teljesen szabad improvizálásról, az elmélyülés élménye gyakran felbukkan.

Bármilyen kontextusban is zenéltek a résztvevők, legyen szó gyakorlásról, fellépésről, hobbi zenélésről vagy éppen a zeneterápiás csoport részeként, a zenéből vagy a zenésztársaktól kapott visszajelzések és ingerek voltak azok a fokális pontok, amin keresztül képesek voltak elmélyülni a zenélésben. Amíg sokan például az improvizálásnak az érzelmi töltete és érzelmi kommunikációja volt az, ami bevonzotta a figyelmét (Biasutti és Frezza, 2009), addig másoknál a meglepő zenei mintázatok és hangzások (DeNora, 1999). Illetve gyakori volt, hogy az elmélyülés katalizátora a többi zenésszel való interakció volt, ami miatt szinte „egymást hergelték bele” az elmélyülésbe.

Az elmélyülés és a „zenében levés” élménye, hasonló jellemzőkkel bírt attól függetlenül, hogy mi volt a facilitátora az élménynek. Ezek az élmények sokszor a flow-állapotra emlékeztettek (Csíkszentmihályi, 1997), azon belül is a kreatív flow (Doyle, 2017) jellemzőit mutatták. A zenészek gyakran feloldódtak az adott tevékenységben, a figyelem és a cselekvés eggyé vált, az én és az idő érzékelés feloldódott és az élmény jelentős pozitív érzelmeket keltett (Csíkszentmihályi, 1997). A kreatív flow (Doyle, 2017) élményéhez hasonlóan pedig az improvizáció közben nem voltak egyértelműek és világosak a tevékenység okai és céljai, ami miatt sokszor saját maguk is meglepődtek a végeredményen. Ellenben az interjú alanyok beszámolóí alapján ahhoz, hogy sikeresen elmélyülhessenek a zenében, egy bizonyos fajta visszacsatolásra igenis szükségük van, ami Doyle eredményeinek ellent mond. Az interjúk alapján Chirico és munkatársainak (2015) elképzelései az autotelikus vonásokról a zenei alkotás folyamatában nagyobb magyarázó erővel bír. Ugyanis az autotelikus receptív (befogadó) vonások és aktív vonások a zenei alkotás során egyszerre vannak jelen. Az improvizáció során több interjú alany is azáltal oldódott fel a zenében, hogy elkezdte engedni hogy hasson rá az improvizálás, miközben éppen improvizál. Így egyszerre volt a kreatív folyamatnak aktív ágense és befogadó tagja is. Ugyanígy a társas interakciók során is aktívan figyelni kellett a társakra és reagálni az ő zenei válaszaikra ahhoz, hogy improvizálni tudjanak (Wilson és MacDonald, 2017).

Ezek a pillanatban magában akár nehezen is tudatosítható visszacsatolások azok, amik sokszor egyéni vagy csoportos flow élményt eredményeztek (Doyle, 2017) vagy egy kettő beszámoló alapján igazi identitást formáló csúcselményben és hosszan tartó általános pozitív hangulatban csúcsosodott ki (Whaley és mtsai, 2009). Ezek az élmények pedig ha elég intenzívek voltak, akkor napokon át is a hatásuk alá vonták azt, aki átélte.

1.2. A zenei improvizáció, mint a „szelf-technológiája”. Az improvizálás hatása és szerepe a zenészek érzelmi állapotaira és identitására.

A feltáró kutatás során az derült ki, hogy a mindennapi improvizációs gyakorlatban jelentős volt az improvizáció tudatos vagy tudattalan használata az érzelem regulációjára. DeNora (1999) tanulmánya a zenéről, mint a „szelf-technológiájáról” az improvizálás kontextusában is érvényesnek tűnik. Ugyanúgy, ahogyan DeNora esetében a zenehallgatást, úgy a zenei improvizációt is gyakran tudatosan alkalmazták arra, hogy szabályozzák az érzelmeiket, relaxált állapotot idézzenek elő vagy pozitív hangulatot keltsenek magukban. Bár nem mindig és nem mindegyik résztvevő tudta szavakba önteni és pontosan megmagyarázni, hogy miért, de mint DeNora alanyai, az én doktori tanulmányomban részt vett interjú alanyok is pontosan érzékelték, milyen zenére van szükségük. Az improvizáció folyamata akarva akaratlanul is mindig olyan irányokba változott az egyéni improvizálások során amire éppen szüksége volt a zenésznek érzelmileg. Amíg a negatív érzelmek voltak túlsúlyban, addig az improvizáció is agresszív, disszonáns és energikus maradt, de amint sikerült az érzelmi feszültségeket levezetni, úgy az improvizáció is konszonánssá és relaxálttá, széppé vált.

Az érzelem reguláció tekintetében voltak a legészrevehetőbb különbségek a különböző zenei háttérrel rendelkező interjú alanyok között. A klasszikus zenészek és könnyű zenészek az improvizációban elsősorban az örömkeltés eszközét (Croom, 2015; Sloboda és mtsai, 2001), a szabadság és autonómia megélésének lehetőségét látták (Rose, 2012). A jazz zenészek ezzel szemben az improvizációban kifejezett érzelmi feszültségekre (Juslin és mtsai, 2013) inkább mint az önkifejezés jeleként tekintetek. Ez a fajta érzelmi kommunikációs tulajdonsága az improvizációnak egy sajátos dimenzió (Biasutti és Frezza, 2009), ami valamilyen szinten ambivalens kapcsolatban állt az improvizálás technikai háttérével az interjúban kikérdezett zenészeknél. Saját és mások játékában is kihallották, ha valaki „csak” képzett, de nem tudott sikeresen érzelmeket kelteni vagy átadni az improvizációjával, ami árnyalja a zenei tudás és repertoár szerepét az improvizáció élményére nézve (Biasutti és Frezza, 2009; Rose, 2012). Itt érdekes módon tűnik el a BRECWEMA (Juslin és mtsai, 2013) *esztétikai értékelés* mechanizmusa is. Vagyis az improvizáció akkor válik jóvá, ha érzelem teli és autentikus, legalábbis bizonyos műfajoknál.

Sok zenésznél a zenei élmények szorosan összefüggtek az énképpel és az identitással, mind pozitív mind pedig negatív értelemben. A zeneterápiás intervencióban részt vett klasszikus zenész hallgatóknál a korai szenzitizáló élmények és az oktatási kultúra kialakított egy szoros kapcsolatot a zenei teljesítmény és az én-értékelés között (Osborne és Kenny, 2008; Dobos és Pikó, 2017). Viszont az improvizáció szinte mindig pozitívan hatott az interjú alanyok

identitására. Azoknál a résztvevőknél is, akik az interjú pillanatában még gyakorlatlannak érezték magukat az improvizálásban, sikerélményként számoltak be róla amikor sikerült elengedniük magukat és egy spontán alkotói folyamatban részt venni. Ennek oka az is, hogy az így létrejött alkotást én-közelibbnek élték meg, jobban megtalálták magukat és az identitásukat az improvizációban, mint más zenei alkotó folyamatokban. Ez szintén egyike DeNora (1999) zenei „szelf-technológiájának”, ami során a spontán zenei alkotásban megtalálják az identitásukat jelképező elemeket. Ez a *spontán preferencia zónák* (Laroche és Kaddouch, 2015) megjelenését is jelzi, ahogyan a zenében megjelenő identitást mintázó zenei mintázatok segítik az élménynek pozitív jelentést adni. Ez a mechanizmus az interjúk elemzése alapján egyéni improvizáció során is végbemegy, ahogyan a zenei önkifejezés révén megtörténik az identitás munka, ami tovább motiválja a zenészt az improvizáció gyakorlására, egyfajta „áldott körként” (DeNora, 1999). Ennek részeként pedig fejlődik az én tudatossága és az önmagára való figyelem is a zeneterápiás intervenció kontextusában (Montello és mtsai, 1990). Viszont a többi zenésszel való zenei interakciók során ez a folyamat még intenzívebbé válik (Laroche és Kaddouch, 2015), ahogyan létrejön közös jelentés alkotás a közös élmény során (Wilson és MacDonald, 2017).

1.3. A zenei improvizáció során megjelenő muzikális kommunikativitás, önkifejezés és annak alapfeltételei.

A zenei improvizáció során mind a mindennapi, mind pedig a zeneterápiás kontextusban megjelentek az interszubjektívitás különböző szintjei (Trondalen, 2019) és kialakult egy közös szimpatikus élmény (Trevarthen, 1999). Az interjú alanyok a mindennapi improvizáció során többen is kifejezetten a csoportos flow élményéről (Hart és Di Blasi, 2017) számoltak be a saját szavaikkal. Az elbeszélések alapján a csoportos improvizáció gyakran járt az összehangolódás érzésével és többen „telepatikus” élményként jellemezték az ilyenkor átélt empátikus érzéseiket a többi zenésszel szemben. A rapport és az egymással való kapcsolódás kialakulásának elbeszéléseiből kitűnik, ahogyan a ritmikus összehangolódás (Clayton és mtsai, 2020) során lassan kialakult egy közösségi élmény, ami csakhamar autotelikussá vált. Ez onnan is látszik, hogy bár sokszor a közös improvizáció egyik célja az érzelmek kifejezése és a feszültségek levezetése volt, a csoportos együtt zenélés sok résztvevőnél maga a cél volt. A ritmikus összehangolódás révén pedig egyes beszámolók alapján a közönséggel is kialakult ez a fajta kapcsolat. A rapport és kapcsolódás élményének viszont talán legfontosabb eleme a zenész társakkal való zenei interakciók voltak, amik révén kialakult a nonverbális kapcsolódás a társakkal (Cross, 2014) és elmélyítették egymást a kreatív élményben (Doyle, 2017). Ezeket

a zenei interakciókat volt, aki „gagként” jellemezte, és az improvizáció sajátjának tekintették ezeket az apróbb, vagy feltűnőbb zenei mintákat amikkel kapcsolatba léptek egymással.

Ezekhez az interakciókhoz viszont szükséges egyfajta zenei keret és egyfajta zenei nyelvezet vagy szótár használata. Szinte az össze beszámolóban megjelent ennek a zenei eszköztárnak a fontossága. Vagy azért mert ennek az eszköztárnak az egyedisége jelzi az önkifejezésének minőségét és zenei stílusának egyediségét, vagy pedig azért mert a sikeres improvizáció alapfeltételeként tekintettek rá, ami nélkül nem tud a többi zenésszel jelentés teli közös élmény kialakulni (Wilson és MacDonald, 2017). Ezek azok az alapvető zenei és repertoár ismeretek, amik nélkül az adott pillanatban nem lehet spontán alkotni (Biasutti és Frezza, 2009; Rose, 2012).

Ennek a zenei szótárnak az elsajátítása azért is szükséges, mert az improvizálás folyamat lényegében a különböző zenei válaszok egyidejű generálása és evaluációja egy meglévő tudásbázis alapján (Pressing, 1987). Vagyis ha nincsen meg a kellő mennyiségű elsajátított és használható repertoár, akkor nincs meg az a zenei válaszkészlet sem, amiből táplálkozni lehet (Biasutti és Frezza, 2009).

Természetesen ennek is több formája létezik, ahogyan az az interjú alanyok beszámolójából is látszik. Az egyik véglet a kötött zenei alapok és keretek használata, aminek legszigorúbb formája a népzeneben fellelhető. De még a népzeneészek is kreatívan és improvizatívan állnak hozzá ezekhez a keretekhez, ahogyan egy stílusjegy kifejező elemeit teljesen magukévá teszik és szabadon használják. Ez a mechanizmus jól értelmezhető Csíkszentmihályi Mihály (1998) kreativitás rendszerek modelljével is. Ugyanis ahhoz, hogy az ember igazán kreatív lehessen az egyénnek el kell sajátítania az adott terület tudástárát. Az improvizációnál pedig ahhoz, hogy kreatív és kommunikatív lehessen az egyén szükséges a stílus kifejező eszközeit magáévá tennie. A közösen ismert zenei kifejező eszközök révén tud a zenére jellemző *szabadon lebegő intencionalitása* az improvizációban érvényesülni (Cross, 2008), mivel így jelentésteli zenei elemeket használ az improvizatőr.

A kötöttség másik végleténél, a szabad improvizációnál, aminél az alapvető zenei keretek sincsenek meghatározva és ahol az egyén az autonómiáját és szabadságát maximálisan átélheti (Rose, 2012) kifejezetten szükséges a fokozott egymásra figyelés (Wilson és MacDonald, 2017) és van egyfajta zenei szótár is. Ilyenkor ugyanis annyira belsővé vált a zenei kifejező elemek rendszere, hogy azoknak az elemei szabadon kombinálhatóvá és felhasználhatóvá válnak. Ezt a folyamatot, ahogyan kialakul az egyedi improvizációs stílusa az egyik interjú alany a tényleges beszéd szinonimájával írta le, ahogyan gyakorlás útján szépen lassan elsajátította majd csak rá jellemzővé tette a zenei kifejezéseit.

Amikor pedig kialakul a sajátos zenei szótár, akkor az improvizációs folyamat a Hargreaves és munkatársai (2002) által definiált zenei identitások médiumává válik. Az improvizálás élménye közben ugyanis az improvizátor, mint *identitás a zenében* kerülhet kifejezésre és erősödhet meg az egyénben. Az improvizált zene pedig, mivel részben egy aktuális lenyomata a jelenlegi érzelmi állapotának és igényeinek, részben pedig egy kísérlet a másokkal való interakcióra, egyfajta spontán *zene az identitásban* szerepet is betölt. Így a folytonos egymásra reagálás és zenei interakciók révén kifejezésre juttatja saját identitását is a zenei reprezentációkon keresztül, amik az interakciók révén egyre árnyaltabbá és árnyaltabbá válnak.

Az interjúk Interpretatív Fenomenológiai Elemzése alapján az látszik, hogy mind a mindennapi életben, mind pedig a zeneterápiás intervenciók során az improvizáció intraperszonális és interperszonális élményeket is nyújt. Legyen szó intenzív érzelmekről, az érzelmi feszültségek szabályozásáról vagy a másokkal való kapcsolódás és önkifejezés élményéről, közös pont az improvizáció kommunikatív folyamata (Cross, 2014) és az identitás megjelenése és megélése a zenei alkotásban (Laroche és Kaddouch, 2014).

2. A zenei improvizáció által megtámogatott mentálhigiénés szükségletek és terápiás hatásai.

Az improvizáció egy olyan komplex, egyszerre intraperszonális és interperszonális jelenségnek mutatkozott az doktori tanulmány részét képező kutatások során, amely több dimenziósan is képes a mentálhigiénés szükségletek kielégítésére (Wigram, 2004). Ilyen például a társas támogatás, a megtartó és biztonságos közeg teremtése (Montello és mtsai, 1990), a megértés és az empátia megtapasztalása (Strehlow és Hannibal, 2019). Ezen felül segíthet a pozitív érzelmi egyensúly megteremtésében az érzelem regulációs hatása révén (DeNora, 1999) egyfajta adaptív, érzelem központú megküzdési mechanizmusként beépülve a mindennapi rutinba. Ennek részeként pozitív érzelmek és pozitív élmények forrásaként (Silverman és Baker, 2018; Wigram, 2004,) segít az éntudatosság és a pozitív énkép fejlesztésében is.

2.1. Az improvizáció megküzdésként való alkalmazása a pozitív érzelmi egyensúly és pozitív énkép megteremtésében.

A leggyakoribb mentálhigiénés szükséglet amire az improvizációt használták az a tudatos érzelem reguláció és az öröm keltés volt (DeNora, 1999; Croom, 2015). Mind a mindennapi életben, mind pedig a zeneterápiás intervencióban kiemelték, hogy az improvizációt egy örömteli élménynek élték meg. Az improvizációval fel tudták oldani a negatív érzelmeiket azáltal, hogy kifejezésre juttatták azokat (Eschen, 2002). Már önmagában a negatív érzelmek

kifejezésre juttatása is segíti a stressz és a negatív érzelmek kezelését (Schäfer és mtsai, 2013), viszont a zeneterápiás kontextusban az improvizációval kifejezett érzelmeket tudatosítani is tudtuk (Wigram, 2004). Az érzelmek és annak okainak tudatosítása révén annak átkeretezése és az ezzel való hosszú távú adaptív megküzdés is lehetségessé válik (Pikó és Dobos, 2016). Ezt mi sem bizonyítja jobban, hogy a zeneterápiás intervenciók csoport egyik résztvevője később spontán, saját magától is improvizálással oldotta fel a vizsgaszorongását.

Az improvizáció azért is válhat adaptív megküzdési mechanizmussá, mivel pozitív élmények forrásaként segítheti az általános pszichológia jóllét megteremtését és fenntartását (Croom, 2015). Teszi ezt részben azért, hogy kognitív folyamatai (Biasutti és Frezza, 2009) révén megteremti a tevékenységben való elmélyülésnek (Croom, 2015) és a flow élménynek a lehetőségét. A flow élmény pedig pozitív hatással van az egyén énképére, növeli az új és kihívást jelentő élmények megélése révén az én-komplexitását (Csíkszentmihályi, 1997). Silverman és Baker (2018) is azt találták, hogy zeneterápiás intervencióik során a flow élmény volt a mediáló tényező a gyakorlatok és a terápiás hatás között. A zenei improvizációk során a zeneterápiás intervenciók csoport résztvevői is elmélyültek a zenei élményben, flow-állapotba kerültek. Ez segített nekik megfelelő érzelmi tartalékokkal rendelkezni ahhoz, hogy reziliensebbek legyenek a stressszel szemben és emellett a beszámolók alapján az önmagukhoz való viszonyulásuk is fejlődött, hasonlóan Silverman és Baker (2018) és Motello és munkatársainak (1990) csoportjához. Viszont a feltáró kutatásban részt vett egyik zenész is arról számolt be, hogy rugalmasabban kezeli a stresszhelyzeteket, amit részben az improvizáció gyakorlásának és átélésének tulajdonít. Hiszen nem csak hogy sok pozitív élménnyel gazdagodik (Croom, 2015) hanem rendszeresen megtapasztalja hogy képes gyorsan és spontán döntéseket hozni és reagálni a környezet változásaira.

Az improvizáció közben átélt sikerélmények pedig fejlesztik az öntudatosságot és fejlesztik az identitást is (DeNora, 1999; Hargreaves és mtsai, 2002). A feltáró kutatások alapján, legalábbis a könnyűzenészek és a klasszikus zenészek az improvizáció közben spontán és tudattalanul olyan zenét játszanak, ami kifejezi az énképüket. Ez DeNora (1999) elméletei alapján megerősíti az énképet és segíti tudatosabbá tenni az identitást is. Az improvizáció pedig önmagában egy kihívást jelentő tevékenység, amit sok gyakorlás után lehet csak elsajátítani, aminek nagy része autodidakta módon történik (Rose, 2012). Ezek alapján az improvizáció élménye, a semmiből gyakorlás nélkül a pillanatban való alkotás olyan pozitív én élményt jelent, ami növeli az önmagunkba vetett hitet és pozitív énképet teremt (Croom, 2015). Az identitás formáló ereje különösképpen evidens volt a zeneterápiás intervenciók csoportnál, ahol a folyamat részeként a végére a saját hangszerükön kellett improvizálni. A hangszer egy

fontos része a zenészek zenei identitásának (Hargreaves és mtsai, 2002) és azáltal, hogy az improvizálást nem gyakorló klasszikus zenészeket finoman bíztattuk az improvizálásra egy új fajta élményben lehetett részük. Az improvizálás, ami alapvetően pozitív élmények forrása volt és segített a negatív érzelmek kezelésében elérhetővé vált az identitásuk részét képező hangszeren is, ami viszont sokszor szenzitív, teljesítmény szorongáshoz kapcsolódó élményekhez is társult. Így az improvizáció segítségével a zenei identitáshoz kötött negatív énkép (Hargreaves és mtsai, 2002) új, pozitív érzelmekkel társult az *evaluatív kondicionálás* révén (Juslin és mtsai, 2013). Ezt a mechanizmust megerősíti az is, hogy az improvizációban nem lehet hibázni, mert mindig ki lehet azt javítani, ami sokszor felszabadító erejű az improvizáló zenészre is.

2.2. Az improvizáció alkalmazása a biztonságos társas közeg és az empátia megélésére.

Az improvizáció révén a zeneterápiás intervenciók csoportban a résztvevők fokozottan élték meg az összetartozást, a csoport megtartó terét és a biztonságos közegét (Montello és mtsai, 1990). Ennek oka, hogy a zeneterápiás technikák kifejezetten segítenek az interszubjektivitás kialakításában (Trondalen, 2019). A csoportban is a résztvevők a zenei improvizációs technikákon keresztül fejlesztették empátiás készségüket és biztosíthattak egymásnak figyelmet és elfogadást. A közös improvizálás demokratikus és egyenlőségen alapuló közegében mindenkinek a hangja és játéka egyformán hatással lehet az alkotás folyamatára (Rose, 2012). A közös improvizálás közben, mivel szükséges az egymásra való kölcsönös figyelem csak úgy, mint a zenélésre való közös figyelem (Wilson és MacDonald, 2017) ezért a mindennapi zenei improvizációk során is kialakult a közös szimpatikus állapot (Trevarthen, 1999). Ebben a közös szimpatikus állapotban a zenei improvizációban fellelhető *szabadon lebegő intencionalitás* (Cross, 2014) és *ritmikus összehangolódás* (Clayton, 2012) révén pedig a megélt élmény is „telepatikus” jellegű. Vagyis a közös együtt zenélések során, ha kialakul az összhang, akkor mindenki úgy érzi, hogy ugyanazt élik át és ugyanarra gondolnak abban az adott pillanatban (Wilson és MacDonald, 2017). A feltáró kutatás több résztvevője is olyan élményekről számolt be, amikor a közös improvizálás közben mintha szavak nélkül kommunikáltak volna, és elég volt csak gondolniuk rá a másik fél máris úgy reagált és úgy cselekedett. Ugyanígy a zeneterápiás intervenció során is, ahol a verbális megosztások révén ez a hatás még fokozottabbá vált, mivel egy tudattalan érzelmi szinten és egy tudatos szinten is megélték az empátiás közös élményt (Escher, 2002).

A közös improvizáció mindennapi használata során pedig olyan szociális képességek is fejlődnek, ami a jelentőségteli társas kapcsolatok kialakításában segítenek (Croom, 2015). Egy terápiás csoportban, mint amilyen a zeneterápiás intervenciók csoport, természetes hogy

vannak keretek, amik biztosítják nem csak egymás megértését, hanem az egyenrangúságot is (Montello és mtsai, 1990; Wigram, 2004). Ezt az élményt a csoport résztvevői közül is többen megemlézték, mint ami az egyik legpozitívabb hatással járt a mindennapi életükre. Viszont azok a mechanizmusok, amik a zenei eszköztár kialakítását segítik (Rose, 2012) valamint a közös zenei improvizálás jelentés alkotási folyamata (Wilson és MacDonald, 2017) magával hoznak hasonló egyenlőségre épülő kereteket. A feltáró kutatásban is számtalanszor előjött annak fontossága, hogy a közös improvizálásnál meglegyen a zenei alázat. Az önmege erősítő visszacsatolási folyamatok miatt (Dean és Bailes, 2016) a túlságosan befelé figyelő zenész hamar disszonánsan kezd el játszani, mivel nem tudja követni a zenei interakciós folyamatot (Laroche és Kaddouch, 2015). Viszont mivel a zenészek alapvetően valamilyen fajta koherens (ha nem is konszonáns) játékra törekcszenek azokkal, akikkel együtt zenélnék (Laroche és Kaddouch, 2015), így hamar kialakul egyfajta mentalizációs képesség a zenei improvizálás alatt (Strehlow és Hannibal, 2019). Tehát a közös zenei improvizálás körülményei szükségszerűen fejlesztik nem csak az empátiás készséget (Hart és Di Blasi, 2015) hanem egy kialakul összhang magában hordozza a biztonságos közeg érzetét is a résztvevőkben (Cross, 2014; Montello és mtsai, 1990). Ez a biztonságos közeg pedig képes felerősíteni az identitás fejlesztő és pozitív énkép erősítő hatását is a zenei improvizációnak, mivel a meleg és támogató közegek is segítenek korrigálni a zenei teljesítménnyel kapcsolatos negatív énképet (Pikó és Dobos, 2016).

3. Limitációk.

Természetesen a doktori tanulmányomnak vannak limitációi is. Mivel az Interpretatív Fenomenológiai Analízis (Smith és mtsai, 2022) egy idiografikus módszer, ismeretelméleti sajátosságai miatt az eredmények oksági vagy gyakorisági mérések alkalmazására nem alkalmasak. Viszont az IPA kutatások célja pontosan az, hogy egy jelenség szubjektív élményvilágát minél jobban feltárják. Az IPA tradícióin belül a heterogén háttérrel rendelkező interjú alanyok (klasszikus, jazz, könnyű és népzeneész) bár egyedisége a jelen tanulmánynak, mégis gyengíti az IPA módszertanát. Viszont a legtöbb improvizáló zenész több műfajban tanult és több műfajban volt gyakorlott. Valószínűleg emiatt is mutattak az elemzés eredményei nagymértékű hasonlóságot mind a más elsődleges zenei háttérrel rendelkező interjú alanyoknál jelen tanulmányban, mind pedig a korábbi hasonló témájú IPA kutatásokkal (Rose, 2012).

A zeneterápiás intervenciók csoportban résztvevők zenei háttere megfelelő mértékben volt homogén, viszont a csoport alacsony létszáma miatt valid és reliábilis kvantitatív vizsgálatokat nem végezhattünk el. Emiatt a csoporttagok zenei teljesítmény szorongásának

szintjének változására csak a tréningtapasztalatok feltárásából következtethetünk. Végezetül a tréningen részt vevők nagyrészt már korábbról ismerték egymást, még ha felületesen is, viszont mivel nem szigorúan pszichoterápiás céllal hoztuk létre a tréninget, ezért ennek ellenére elkezdtük a folyamatot, ami izgalmas eredményeket és a zenei teljesítmény szorongást tekintve pozitív következményekkel járt

4. Konklúziók.

A kutatói kérdéseimmel azt a célt tűztem ki, hogy feltárjam a zenei improvizáció fenomenológiájának jellemzőit, majd ebből kiindulva megállapíthassam annak esetleges mentálhigiénés funkcióit.

Az első kutatásom során az interjú alanyok improvizációval kapcsolatos élményeire kérdeztem rá, melynek eredménye képen kettő fő témában kategorizálva összesen 6 kiemelkedő témát találtam. Ezek egyrészt intrapszichés jellegűek voltak, az improvizációnak az énnel, az identitással és az érzelmekkel való kapcsolatát tárták fel. Olyan témák emelkedtek ki, mint a zenélés közben átélt flow élmények és elmélyülés az improvizációban (Croom, 2015), az improvizáció által okozott pozitív élmények (Whaley és mtsai, 2009) valamint az érzelmi feszültségek levezetése és a stressz oldása (Sloboda és mtsai, 2001). Másrészt pedig interperszonális jellegű témákat is feltártam, melyek az improvizáció kommunikációs tulajdonságait, okait és alapfeltételeit írta le. A közös, csoportos improvizálás élményének szinte természetes velejárója a rapport érzése és egy interszubjektív állapot kialakulása (Clayton, 2012, Cross, 2014). Ennek feltétele a zenei stílus és keret rendszerek elsajátítása, ami révén a zenész az improvizációhoz szükséges zenei eszköztárat magáévá teszi (Biasutti és Frezza, 2009). Ennek segítségével és ha sikeresen elmélyítette kapcsolatát a spontánul preferált zenei kifejező eszközökkel, akkor nem csak az önkifejezésre lesz képes, hanem az improvizált zenén keresztüli identitás fejlesztésre és tudatosításra is (Laroche és kaddouch, 2015).

Az első kutatás eredményeire alapozva pedig második kutatásomban egy improvizáción alapuló zeneterápiás intervenció csoportnak (Wigram, 2004) a hatékonyságát vizsgáltuk, melynek célja, hogy a résztvevők csoporttal kapcsolatos élményeit feltárjuk. Ebben számos téma mellett, ami a zenei teljesítmény szorongás kialakulásával kapcsolatos (Kenny, 2011) azt találtam, hogy a zenei improvizáció során flow élményeket éltek át a résztvevők, ami terápiás hatással bírt (Silverman és Baker, 2018). Illetve, hogy az improvizációt erőforrásként használták fel aminek segítségével adaptívan tudtak megküzdeni a stresszhelyzetekkel. Végezetül pedig, hogy a csoport biztonságos közegének érzését felerősítette a zenei improvizálás közben megélt interszubjektivitás és empatis attitűd (Strehlow és Hannibal, 2019).

Ezek alapján a zenei improvizációnak a mentálhigiénés funkciói nagyjából megegyeznek a zene pszichológiai funkcióival (Hargreaves és North, 1999). A zenei improvizáció különösen alkalmas az érzelem szabályozásra (DeNora, 1999; Juslin és Mtsai, 2013), segíti kialakítani és fenntartani a társas kapcsolatokat (Cross, 2014) és megteremti az identitás explorációjának, tudatosításának és kifejezésének is a szimbolikus teret (Laroche és Kaddouch, 2015). Emellett viszont fontos funkciója az improvizációnak a tevékenységben való elmélyülés lehetőségének a megteremtése (Croom, 2015). Ennek révén egyéni (Csíkszentmihályi, 1997; Doyle, 2017) vagy csoportos flow élmények (Hart és Di Blasi, 2015) is létrejöhetnek, amik jótékony hatással vannak a pszichés jóllétre (Silverman és Baker, 2018).

Így összességében elmondható, hogy a zenei improvizációnak egyszerre van egy intrapszichés és egy interperszonális hatása a mentálhigiénére, mivel az érzelemszabályozás és identitás munka révén (DeNora, 1999) pozitív énkép kialakítását facilitálja, amíg a közös improvizáció közbeni zenei interakciók és közös jelentés alkotás (Wilson és MacDonald, 2017) a mentalizációs készség fejlesztését teszi lehetővé.

Irodalomjegyzék

1. Arnold, K. (2007). The creative unconscious, the unknown self, and the haunting melody: Notes on Reik's theory of inspiration. *The Psychoanalytic Review*, 94(3), 431–446. <https://doi.org/10.1521/prev.2007.94.3.431>
2. Barlow, D.H. (2002). Anxiety and its disorders. The nature and treatment of anxiety and
3. Beaty, R. E. (2015). The neuroscience of musical improvisation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 51, 108–117. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.01.004>
4. Biasutti, M., & Frezza, L. (2009). Dimensions of music improvisation. *Creativity Research Journal*, 21(2–3), 232–242. <https://doi.org/10.1080/10400410902861240>
5. Chirico, A., Serino, S., Cipresso, P., Gaggioli, A., & Riva, G. (2015). When music “flows”. State and trait in musical performance, composition and listening: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 906. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00906>
6. Clayton, M. (2012). What is entrainment? Definition and applications in musical research. *Empirical Musicology Review*, 7(1–2), 49–56.
7. Croom, A. M. (2015). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Musicae Scientiae*, 19(1), 44–64. <https://doi.org/10.1177/1029864914561709>
8. Cross, I. (2008). Musicality and the human capacity for culture. *Musicae Scientiae*, 12(1_suppl), 147–167. <https://doi.org/10.1177/1029864908012001071>
9. Csíkszentmihályi, M. (1997). Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémiai Kiadó.
10. Dean, R. T., & Bailes, F. (2016). Cognitive processes in musical improvisation. In G. E. Lewis & B. Piekut (Eds.), *The Oxford Handbook of Critical Improvisation Studies* (Vol. 1, pp. 39–55). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195370935.013.007>
11. DeNora, T. (1999). Music as a technology of the self. *Poetics*, 27, 31–56
12. Dobos, B., & Pikó, B. (2017). A zenei teljesítményszorongás összefüggése a perfekcionizmussal és a szociális fóbiával. *Magyar Pedagógia*, 117(3), 241–256. <https://doi.org/10.17670/MPed.2017.3.241>
13. Doyle, C. L. (2017). Creative flow as a unique cognitive process. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1348. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01348>

14. Eschen, J. Th. (Szerk.). (2002). *Analytical Music Therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
15. Evans, J. S. B. (2017). Dual process theory: Perspectives and problems. *Dual process theory 2.0*, 137-155.
16. Feld, S. (1984). Communication, music, and speech about music. *Yearbook for Traditional Music*, 16, 1–18.
17. Fonagy, P., & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship [Kézirat/Preprint]. Research Department of Clinical, Educational and Health Psychology, University College London.
18. Guilford, J. P. (1957). Creative abilities in the arts. *Psychological review*, 64(2), 110.
19. Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1999). The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology. *Psychology of Music*, 27(1), 71–83.
20. Hargreaves, D. J., Miell, D., & MacDonald, R. A. R. (2002). What are musical identities, and why are they important? In R. A. R. MacDonald, D. J. Hargreaves, & D. Miell (Eds.), *Musical identities* (pp. 1–20). Oxford University Press.
21. Hart, E., & Di Blasi, Z. (2015). Combined flow in musical jam sessions: A pilot qualitative study. *Psychology of Music*, 43(2), 275–290.
<https://doi.org/10.1177/0305735613502374>
22. Joseph, S. (Szerk.). (2015). *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (2. kiadás). John Wiley & Sons.
23. Juslin, P. N., & Laukka, P. (2003). Communication of emotions in vocal expression and music performance: Different channels, same code? *Psychological Bulletin*, 129(5), 770–814. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.770> (notebook forrásnév alapján)
24. Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (Szerk.). (2010). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford University Press.
25. Kemp, A. E. (1984). The personality structure of the musician: IV. Incorporating group profiles into a comprehensive model. *Psychology of Music*, 10(2), 3–6.
26. Kenny, D. T. (2010). Negative emotions in music making: Performance anxiety. In P. Juslin & J. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 425–451). Oxford University Press.
27. Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.

28. Kohut, H. (1957). Observations on the psychological functions of music. *The Journal of the American Psychoanalytic Association*, 5(3), 389–407.
29. Lundqvist, L.-O., Carlsson, F., Hilmersson, P., & Juslin, P. N. (2009). Emotional responses to music: Experience, expression, and physiology. *Psychology of Music*, 37(1), 61–90. <https://doi.org/10.1177/0305735607086048> (notebook forrásnév alapján)
30. Montello, L., Coons, E. E., & Kantor, J. (1990). Short-term group music therapy for musicians with performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(2), 49–56.
31. Moreno, J. J. (2007). *Belső zenéd dallama*. L'Harmattan Kiadó.
32. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Szerk.), *Handbook of positive psychology* (o. 89–105). Oxford University Press
33. Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 36(4), 447–462. <https://doi.org/10.1177/0305735607086051>
34. Pavlicevic, M. (2000). Improvisation in Music Therapy: Human Communication in Sound. *Journal of Music Therapy*, 37(4), 269–285,.
35. Pikó, B., & Dobos, B. (2016). A zenei teljesítményszorongás rizikó- és protektív faktorai: A stressz, az önbizalom és az énhatékonyság vizsgálata. *Iskolakultúra*, 26(10), 3–12.
36. Pressing, J. (1987). Improvisation: Methods and models. In J. A. Sloboda (Ed.), *Generative processes in music: The psychology of performance, improvisation, and composition* (pp. 129–178). Oxford University Press.
37. Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1361–1368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1361> (notebook forrásnév alapján)
38. Racz, J. (2023). *Kvalitatív pszichológia: kézikönyv*. ELTE Eötvös Kiadó. <https://doi.org/10.21862/KVALPSZIKK/2023/5930>
39. Rose, S. (2012). *Improvisation, music and learning: An Interpretive Phenomenological Analysis* [Doktori disszertáció, Glasgow Caledonian University]
40. Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4, Article 511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00511>

41. Silverman, M. J., & Baker, F. A. (2018). Flow as a mechanism of change in music therapy: Applications to clinical practice. *Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy*, 10(1), 43–51.
42. Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE.
43. Stern, D. N. (2010). The issue of vitality. *Nordic Journal of Music Therapy*, 19(2), 88–102. <https://doi.org/10.1080/08098131.2010.497634>
44. Strehlow, G., Hannibal, N. (2019) Mentalizing in improvisational music therapy, *Nordic Journal of Music Therapy*, 28:4, 333-346, DOI: 10.1080/08098131.2019.1574877
45. Sudnow, D., & Dreyfus, H. (2001). *Ways of the hand: A rewritten account*. The MIT Press.
46. Szabadi, M. (2020). A zeneterápia története és pedagógiai vonatkozásai. *Iskolakultúra*, 30(3), 85-95.
47. Trondalen, G. (2019). Musical intersubjectivity. *The Arts in Psychotherapy*, 65, Article 101589. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101589>,.
48. Ulusoy, E. (2016). Subcultural escapades via music consumption: Identity transformations and extraordinary experiences in Dionysian music subcultures. *Journal of Business Research*, 69(1), 244–254. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2015.07.037>
49. Whaley, J., Sloboda, J. A., & Gabrielsson, A. (2009). Peak experiences in music. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (Eds.), *The Oxford Handbook of Music Psychology* (pp. 452–461). Oxford University Press.
50. Wigram, T. (2004). *Improvisation methods and techniques for music therapy clinicians, educators and students*. J. Kingsley Publishers.
51. Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *Átfogó útmutató a zeneterápiához: Elmélet, klinikai gyakorlat, kutatás és képzés* [Hungarian translation of *A Comprehensive Guide to Music Therapy: Theory, Clinical Practice, Research and Training*]. Jessica Kingsley Publishers,.
52. Wilson, G. B., & MacDonald, R. A. R. (2017). The construction of meaning within free improvising groups: A qualitative psychological investigation. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 11(2), 136–146. <https://doi.org/10.1037/aca0000075>.