

Zene, szöveg, gyógyulás
-egy dal elemzése és az alkotási folyamat bemutatása
az önismeret tükrében-

BAKA REBEKA BORBÁLA

ELTE Bölcsészettudományi Kar

Dalköltő szak

I.évfolyam

Felkészítő tanár: Fehér Andrea

Tartalomjegyzék

I. Bevezetés	3
II. Az alkotás fiziológiája.....	4
III. Az én alkotási folyamatom	4
IV. Szöveg.....	5
V. Zene	8

I. Bevezetés

Mielőtt belekezdenék a dal és az alkotási folyamat részletezésébe, szeretném felvázolni ezeknek előzményeit is.

4-5 évesen Forrai Kati néni zeneovijában kezdtem zenét tanulni, majd 8- 18 éves koromig énekeltem a Magyar Rádió Gyermekkórusában. Verseket 9 éves koromtól kezdtem írni. Ezzel párhuzamosan 14 évesen megjelent az alkohol és az egyéb tudatmódosítószer az életemben. 16 éves koromban (2009) édesapám halálát követően egyre intenzívebbé vált a fogyasztásom. Az érettségivel együtt megszereztem az angol felsőfokú nyelvvizsgámat, majd elvégeztem a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen a film alapszakot, ahol szabad kreditként vers- és prózaírói gyakorlatra jártam Lackfi János költőhöz. 2015- ben megalapítottam a Nobilissima énekegyüttest, és bekerültem vokalistaként Müller Péter Sziámi zenekarába. 2016- ban Bródy János zenekarában is elkezdtem vokálozni és 2017- ben megalapítottam a saját zenekaromat AŽUR néven. Ehhez köthető az első saját dalszövegem is Katica címmel. Közben jártam az ELTE cseh szakjára és egyre erősödtek a függőségeim is. 2019- ben kiestem Müller Péter Sziámi zenekarából és a saját együttesem is egyre kevésbé működött. Ahogy az alkohol egyre inkább átvette az uralmat felettem, úgy csökkent a zenei és az alkotói tevékenységem súlya. 2019 decemberére annyira elviselhetetlenné vált ez az állapot, hogy úgy döntöttem, 2020- ban egy évig nem fogok inni és semmi tudatmódosítót nem használok. Ezután feloszlott a saját zenekarom és megérkezett a COVID. A zenélési lehetőségeim megszűntek, szöveget sem írtam, csak néhány fozslányt. Ekkor elkezdtem önmagamra fókuszálni. A sportot választottam eszközként, azon belül pedig a futást. A romok takarítása és saját magam testi, lelki és pszichés építése olyan hatással volt rám, mint az alkotás. Elvégeztem egy drámapedagógia képzést és a Testnevelési Egyetem Rekreáció és életmód szakán is diplomát szereztem. Jelenleg az ELTE Dalköltő szakán tanulok és több, mint öt éve józan vagyok.

II. Az alkotás fiziológiája

A következő megfigyelések részben saját, részben tudományos kutatásokon alapulnak.

A zenei alkotás bekapcsolja az agy jutalomközpontját és sikerélményt okoz, ami segít a szorongás mérséklésében. Csökkenti a stresszért felelős hormon, a kortizol szintjét is. Segít fókuszálni és javítja a memóriát. Ezen kívül a térérzékelést is fejleszti (bal- jobbkez koordináció). Zenehallgatás közben endorfin és oxitocin szabadul fel, ami örömeztet és enyhíti a stresszt.

Gerald Hüther német neurobiológus több kutatásában is beszámol arról, hogy az éneklés csökkenti a félelemérzetet, mert kikapcsolja az agy félelemközpontját.

III. Az én alkotási folyamatom

Az alkotás folyamata számomra a flow élmény maga. Mi szükséges ehhez? Bár előfordul, hogy egy élmény hatására is átélhető, de a legtöbbször akkor valósul meg, ha szabályozott tevékenységet végzünk, olyan feladatot, mely energiaráfordítást igényel és nem lehet hozzáfogni anélkül, hogy az ahhoz szükséges tudást ne birtokolnánk. Az ilyen tevékenység olyan szintű koncentrációt igényel, ami minden más gondolatot kizár. A cselekvés és a figyelem teljesen összeolvad, és a célok letisztulnak. Mindezek ellenére úgy érződik, hogy elveszik a kontroll, az én- tudat és az idő átalakul.¹

Ezt máshogy éltem meg, amikor határidős munkáim voltak. Az idő szorítása és a kényszer, hogy írnom kell, nem adta meg a teljes tudatvesztett állapotot, ugyanakkor az alkotási folyamat önmagában is egy tudatmódosult állapot, így nem kellett alkohollal stimulálni.

Amikor rendszeres fogyasztó voltam, akkor is próbálkoztam írással. Feljegyeztem foszlányokat, írtam sorokat, de ezeket visszaolvasva az derült ki számomra, hogy nem igazán jók, így abban az időszakban is igyekeztem mindig józanul folytatni ezt a tevékenységet.

Egy másik ehhez tartozó élményem, hogy az alkotás tisztaságát piszkította be az alkohol, hiteltelenné váltak a soraim és úgy éreztem, hogy hazudok. Ezen kívül a kreativitásomra is romboló hatással volt.

¹ Csíkszentmihályi Mihály: Flow- Az áramlat; A tökéletes élmény pszichológiája, 1991, Akadémia Kiadó, 37-47

IV. Szöveg

Szövegrészleteket mindig feljegyzek magamnak papírcetlikre, füzetekbe, a naplóimba, telefonom jegyzetei közé.

Ezek közül néhányat ebben a dalban felhasználtam: *silány kis testek; üveges falak a tekintetemben; kinőttelek téged; mikor magam minden bűnnek; romjaimnak tetején.*

A végleges szöveg 5 nap alatt készült el.

Minden nap foglalkoztam vele, gondozgattam. Ez a vers kettős jelentéstartammal bír számomra; egyrészt szól egy borzalmas kapcsolatról egy fiúval, másrészt szól a borzalmas kapcsolatommal az alkohollal.

A dal címe: Bezárom. Azért választottam ezt a szót a szövegből, mert az az elhatározás állt a megírásának a középpontjában, hogy bezárom magam a fájdalmak elől és a józanodás eszközével kinyitom magam a világra.

Ezzel a verssel lezártam az alkoholban ázó időszakot és megnyitottam magam valami teljesen új és ismeretlen felé.

Ez a szöveg az érzelmek kifejezésére és belső világ bemutatására koncentrál, ami a lírai műfajok fő jellemzője. Erőteljes szubjektivitás jellemzi, a saját megéléseimet és belső konfliktusaimat helyezi előtérbe.

Dal, mert refrénszerű ismétlések vannak benne és mert végül zene is született hozzá. Témája az önvizsgálat, fájdalom és gyógyulás.

Tágabb értelemben modern ballada- történetet mond el, erős érzelmi ívvel.

A vers hat darab 4 soros versszakból áll, és 4 darab 4 soros refrénből.

A sorok hosszúsága változó, többnyire 11 és 14 közötti szótagszám található bennük, jellemzően a refrének sorai rövidebbek, a versszakok hosszabbak.

A verset az alábbi szerkezeti egységekre lehet bontani:

1. versszak: Bevezetés- az alaphelyzet felvázolása. A magány, elhagyatottság érzésének és a belső küzdelemnek a bemutatása
2. versszak: További bemutatás- az érzelmi állapot részletezése és a belső konfliktus megfogalmazása. Önellentmondás- vágy a fájdalommal járó intimitásra.
- Refrén: Tematikai és érzelmi csúcspont
- 3.-4. versszak: a konfliktus kibontása- A 3. versszakban a menekülés a központi téma, míg a 4. versszakban már a múlt lezárása és a búcsú jelenik meg.

- Refrén: fokozza a drámaiságot

5.-6. versszak: Visszatekintés, kicsengés- a tanulság megfogalmazása és a lezárás előkészítése. Az 5. versszakban a múlt hibáira való reflektálás olvasható, a 6. versszakban pedig a teljes összeomlás és az újrakezdés lehetősége jelenik meg.

- Refrén: harmadszorra hangzik el, záró elemként foglalja keretbe az egész szöveget.

A versben megjelenő képrendszert a következőképpen osztottam fel:

Megjelennek benne természeti képek:

„a holddal ébredtem és senki nem figyelt” - a Hold magányos égitestként a lírai én magányosságát és elhagyatottságát mutatja. Az ébredés a tudatosság és az önismeret kezdete. Éjszaka van, elmosódik minden, nem úgy érzékelünk, mint amikor világos van. Az éjszakai életemre utalok ezzel és arra, hogy abban a hatalmas káoszban könnyen megtehet olyat az ember, amit senki nem vesz észre, sokszor saját magam se. A Hold a nőiesség szimbóluma is. Titokzatos, sejtelmes fényként ez is elkezdett ébredni bennem, az addigi ösztönlényből kiviláglott egy sokkal lágyabb matéria. Ebben segített az akkori kapcsolatom lezárása is.

„szárnyam az éjben habzó tengert irigyelt” – a szárny a szabadság, ezáltal a felemelkedés szimbóluma, ugyanakkor mégis a habzó, háborgó tengert irigyli. A habzó tenger a nyugtalanságot, a kontroll elvesztését jelenti. Amikor abbahagytam az ivást, tudatosan figyeltem arra, hogy kontrolláljam magam. Az irigykedés azt mutatja, hogy bár a tudat már enged szárnyalni, a sejtmemória megmaradt és vágyódik a kontrollvesztett állapot után.

Az önellentmondás képei is megjelennek a szövegben.

„hideg a csókom és fáj az ölelés/ én mégis vágyom rá, ez részem, mint a szívverés” - a szeretet paradoxona mutatkozik meg. Bár vágyom a szeretetre, az fájdalommal jár, így képtelenség megélni azt. Ahogy a saját alkotási folyamatomban látható volt az ambivalencia, itt is feltűnik az, hogy egyidejűleg két ellentétes dolog megférhet egymás mellett.

„bezárom magam többé már ki nem nyitom.../ sötétben szökni el és mindegy, hogy ki lát”- bezárom magam, mégis elszökök. Bezárom magam a fájdalom elől és elszökök a szabadságba.

Testképek is találhatóak az írásban.

„silány kis testekben fázik az élet” - a silány test az emberi lét korlátait hangsúlyozza. Ezen kívül is, hogy az alkohol és a kábítószer elsilányítja az emberi testet. Ez egy konkrét emlék

megidézése, amikor ültem beállva egy fűtött szobában, és csak azt éreztem, hogy nagyon fádom.

„üveges falak a tekintetemben” – az üvegfal az érzelmi elzárkózást fejezi ki, törekenységet és áttetszőséget is. Az alkohol áttetszővé teszi a fogyasztót. Az eredeti elképzelés szerint üveges tekintet szerepelt volna a refrénben, de ezt sokkal kifejezőbbnek éreztem. Az üveges falak pedig annak a kocsmának az egyik falfelületére utal, ahova sokszor jártam. Az egyik oldalról végig ajtó és üvegfelület van, amin keresztül kiláttam az utcára. Tudtam, hogy nincs ott helyem, de nem tudtam kilépni és eljönni. Ebben is megtalálható a kettősség: az üveg beengedi a meleget, de a hideget is.

Költői képek tekintetében az alábbiak jelennek meg.

- allegória- a szöveg kettő értelmezhetősége végigvonul az egész versen
- alliteráció- *mikor magam minden*
- megszemélyesítés- *az ég engem mindig visszavár; fázik az élet; ha kopogtat, itt engem nem talál a fájdalom*
- metafora- *arcomra van írva; üveges falak a tekintetemben; nagy ruhám; kinőttelek téged is; romjaimnak*
- metonímia- *a holddal ébredtem*
- metonimikus megszemélyesítés- *szárnyam az éjben habzó tengert irigyelt*
- szinesztézia- *hideg a csókom*

Ezekkel az eszközökkel tudtam a magam számára is kézzel foghatóvá tenni a bennem kavargó érzéseket. A metonímia abban segített, hogy tartalmilag is megjelenítsem a rész-egész szilánkságát, töredezettségét.

V. Zene

Az alkotási folyamat következő lépése a zongorához vezetett. Bár sok szorongás kapcsolódik össze bennem ezzel a hangszerrel, ez segít a dalírásban. Figyelem magam a zongora mellett, hogy a szöveghez kapcsolódóan milyen érzések vannak bennem. Keresem az akkordokat.

Amikor először józanul nyúltam a zongorához, kifejezetten az volt a célom, hogy az elkészült szövegre zenét szerezzek. Mivel nem volt határidő a dal elkészüléséhez, a szorongásom is könnyebben oldódott és szabadjára engedtem a képzeletemet is. Mivel a szöveg speciális tartalommal bír, szerettem volna minél egyszerűbb kíséretet hozzá. Az egy tudatos és szándékos elhatározás volt, hogy a verze ének dallama pentatonban íródjon. Egy vendég hang megjelenik, de végig követi ezt a szinte ősi dallamvilágot. Ezzel a tartalmi mélységet szerettem volna erősíteni.

Ennek további megtámogatása érdekében biztos voltam benne, hogy mollban indítom a dalt.

Egy a- mollal kezdtem, és annak különböző fordításaiban és hagytam, hogy az érzéseim vigyék a kezemet. Az a-moll után a C dúr következett és ezzel egyidejűleg az ének dallam is tisztázódott a fejemben. Nehéz megragadni azt a konkrét pontot, ahol a zene és a szöveg összekapcsolódik egy egésszé, de innen már egyértelmű volt, hogy a következő akkordom a D dúr lesz, hogy kinyílhasson a dallam. Viszont ettől túl világosnak éreztem a harmóniamenetet, így zárásként ismét egy mollt választottam.

Végül így írtam meg: a C D d.

A szöveg ritmikájából adódóan 4/4- es löktetésben írtam. Az egyes versszakokat kezdtem erre az akkordmenetre énekelni, különböző variánsokkal. Általában mélyebb hangfekvésről indítok, hogy legyen íve a mondanivalómnak zeneileg is és itt sem volt ez másként. A refrénre ekkor még volt ötletem, így csak körbe- körbe játszottam a dalt.

Amikor bármilyen új dalnak nekikezdek, gyorsan kiderül, hogy az ötletemet- amit néhány percig újtónak érzek, valaki már megírta. Ez ebben az esetben is kiderült. Az a- moll után a C dúr, rögtön elvezetett a Tankcsapda zenekar Mennysorság tourist című dalához. Ekkor rákerestem, hogy valóban így van- e, és amikor megbizonyosodtam róla, hogy igen, új harmóniakat kellett keresnem.

Ekkor transzponáltam a kezdőakkordot egy kis terccel magasabbra. Tudtam, hogy a c- moll után nem jöhet esz- dúr, hiszen az a Mennysorság touristhoz vezetne vissza, csak egy terccel magasabban.

Nekem sokat segít az, hogy mindent szolmizálok, és elkezdtem szolmizálva énekelni az addigi kész énekszólámat.

Lá lá lá lá dó lá lá lá/ mi ré dó ré dó.

Ekkor rájöttem, hogy a második akkordom jobb lenne mollban, és megtaláltam az f- mollt. Bár szekundsúrlódás következik így be, de semmilyen más lehetőséget nem éreztem jónak. Eddig tehát c- moll/ f- moll. (I- IV)

A harmadik sor esetén is a szolmizáció segített.

Lá lá lá lá dó lá lá dó. Mivel ez egy hang eltéréssel megegyezik az első sorral, visszaléptem az I. fokra.

Ti lá ti lá ti- ez volt a negyedik sor a korábban már említett vendéghanggal. Erre a ti- szi- mi hármashangzat illett, és ez vezetett el a G- dúrhoz.

Innentől pedig mindegyik verze- variáns erre az akkordmenetre épült.

Ekkor következett a refrén.

Ki akartam lépni a búskomorságból, de nem szerettem volna, ha sérül a jelentés.

Megvizsgáltam a szöveg ritmusát:

Silány kis testekben fázik az élet - ti tá ti tá tá ti tá ti ti tá ti

Nem tudja senki, hogy alszik vagy ébred – ti tá ti tá ti ti tá ti ti tá ti

Üveges falak a tekintetemben- ti ti ti ti ti ti tá ti tá ti

Én azt hiszem nekem már nem itt kell lennem- ti tá ti ti ti ti tá ti tá ti tá ti

Az első sor végén az élet szócska esetében biztos voltam, hogy a dallamot lefele szeretném vinni és így a tá ti ritmikából ti ti tá lett. Mindezt azért, hogy a második sorban az ébred felfele indulhasson. Illetve így keretbe tudtam tenni a refrént: az 1. és a 4. sor 12 szótagos lett, a 2. – 3. sor 11 szótagból áll.

És itt megakadtam. Ez előfordult máskor is velem, így hagytam időt, hogy ülepedjen, ami addig készen volt.

Napokig töprengtem és néhány nappal később, futás közben ébredtem rá, hogy a refrén előtti utolsó sorok hosszabbak (14 szótag) annál, hogy egy ütembe beleférjenek. Tehát kell valami átvezetés a refrénhez, és ezt egy tercmozgás tudja megadni.

A tercmozgást a következőképpen találtam ki:

D-Esz-D

H-C-H

G-G-G

Ez azt a lehetőséget adta nekem, hogy a tercmozgás után, a G alaphangot felemelem Asz- ra, akkor kapok egy Asz- dúrt. Megtaláltam a refrén első akkordját. Egyáltalán nem vettem

figyelembe azt, hogy mennyire kommersz akkordmenetet használok. Ez egy tudatos döntés volt, zeneileg könnyen fogyasztható harmóniavilágot képzeltem el.

Így tehát a refrén: Asz Esz c Esz f G (VI III IV I IV V VI)

Mielőtt a dalt végleges formájában eljátszom, szeretném elmondani, hogy számomra a zene, a szöveg és az alkotás lehetősége adott lehetőséget a gyógyulásomhoz és ezért örökké hálás leszek.