

# Portré

Lovász Irén

1. rész

Lovász Irén az egyik legelismertebb magyar népdalénekes világszerte, 1961. április 11-én, Karcagon született. Nemcsak énekes, hanem tudományos kutató is, a néprajztudomány kandidátusa, (PhD) akadémiai tudományos fokozatot szerzett 1995-ben. 16 szólólemeze jelent meg magyar és külföldi kiadóknál. Nemzetközi és hazai elismerések, így az Év Legjobb Énekesnője EMeRTon Díj, a Magyar Művészetért Díj, Bartók Béla Díj vagy a Német Lemezkritikusok Díjának kitüntetettje, Magyarország Érdemes Művésze. Tudományos és művészi pályája szintéziseként zene-és vallásantropológiával, hangterápiával és archaeoakusztikával is foglalkozik. A Károli Gáspár Református Egyetem docense, a Magyar Zeneterápiás Egyesület tagja, a hazai zeneterapeuta képzés oktatója.

Dr. Lovász Irént, 2021. március 15-én Kossuth-díjjal tüntették ki kivételesen értékes művészi pályafutása, a népművészet identitásmegőrző szerepe mellett a népdaléneklés lélekgyógyító és közösségformáló erejét is elhivatottan hirdető, kiemelkedő előadóművészi, kutatói és pedagógiai életműve elismeréseként.

<https://lovasziren.hu>



Reikort Ildikó -  
*Gyökereim és szárnyaim*

**Beszélgetés Lovász Irénnel a lélekről, gyógyításról, dalolásról, tanításról, és a belső hang megtalálásáról**

**Abból az apropóból találkoztunk, hogy az idén olyan mérföldkövet léptél át, ami csak a kivételes embereknek adatik meg. Kossuth-díjat kaptál, ami különös értékkel bír, mert te nem média személyiségként érdemelted ki. Néprajzkutatóként és énekesként is gazdagítod a magyar emberek életét, az ebben rejlő szoros összefonódás és hatalmas tudás tett méltóvá a díj átvételére. Mit jelent ez a hatalmas elismerés neked?**

Köszönöm a méltatást. Olyan nagy megtiszteltetés, olyan nagy elismerés, hogy még fel sem fogom. Sok olyan ember mellé került a nevem, akikre felnézek, és felelősség hordozni a bizalmat, amihez méltóvá kell válnom. Ebben benne vannak az őseim, minden ősapám, minden ősanyám, akinek a hangját felerősíthettem.


Ezt a díjat édesanyám is kapta, aki sajnos már nem érthette meg. De kapták a mestereim, a tanárain, a zenésztársaim, akik velem voltak az úton, a parasztasszonyok, akik ráébresztettek arra, hogy mire való a dalolás, hogyan szebb, és elviselhetőbb általa az élet. Egy ember életútja, amíg idáig eljut, olyan sok mindenkitől függ, segítőktől és akadályozóktól, és csak a vége felé derül ki, hogy ki volt az, aki igazán segített, ki az, aki akadályozott. Hálás vagyok azonban már mindenkinek. Negyven éves koromban minden egész eltörött, és az a darabjaimra törés hozta meg az életem újra definiálási lehetőségét. Egy befelé fordulás és egy spirituális nyitás is volt egyben, út a belső hangom megtalálásához, és ez volt az, ami a Gyógyító hangok lemezsorozatot is elindította. 2000-ben történt. Mindez szükséges volt ahhoz, hogy az legyek, aki most vagyok. Különös érzés most visszanezve meglátni, hogy ez lehet az, amit Carl Gustav Jung úgy ír le: életközépi válság, ami az individuációs processus során, a legfőbb archetípusok integrálását, a mély én, az önvaló, a Selbst megtalálásának lehetőségét adja, és épp a 40. év körüli időszakra esik. Megjelenítési módjaként Jung a mandalát említi. Ez az Imago Dei. Az én mandalám grafikai rajza benne a négy cd koronggal a Gyógyító hangok lemez sorozatom minden darabjában megjelenik. Lassan kerek lesz a világ. „Az Úr csodásan működik, de útja rejtve van” – hallom édesanyám egyik kedvenc énekét.

Áldás.

### **Bartók és Kodály nyomdokain járva népdalokat is gyűjtöttél, amelyek a kísérleteid magvát is képezték. A népdalokról való gondolkozásban mennyire nyert új megfogalmazást az alkotásaidból tükröződő útkeresés és kísérletezés?**

Ami elindított a népdalgyűjtő útjaimra, nem kvantitatív céllal történt, nem azért mentem, hogy minél több dalt gyűjtsek, hanem az antropológiai szempontok vezéreltek, az éneklő ember egészére voltam kíváncsi: milyen a világgépe, az életérzése, milyen az ő élete, hogyan él, hogyan imádkozik, és főleg, hogy mikor, miért, hogyan énekel, és ezt a való életben tudjuk igazán megtapasztalni. A lejegyzések néha olyanok, mint a lepkegyűjtemény, amikor gombostűre vannak tűzve a tanulmányozandó anyagok. A terepen élőben, közvetlenül megtapasztalhattam, mire való, hogy működik a népdal, és világossá vált számomra, hogy az nem is mindig kollektív alkotás, hanem nagyon is benne van az alkotó ember személyisége.

Egy gyimesi gyűjtőutam alkalmával, ami különös kalandokkal volt fűszerezve, váratlanul az alapkérdéseimre is választ kaptam. Az ember titkos érzései, amelyek nagyon személyesek, fájdalmasak, vagy örömteliek, gyakran metaforákban jelennek meg a dalok szövegeiben. A titkos üzeneteket csak az hallja, akire tartozik, amit nem mondhatott ki, azt kiénekelte.



*„S udvarom közepin van egy szép almafa  
s ahhoz hojzákötve két szép pejparipa...  
Vót két szép szeretőm, meghótt mind a kettő.  
Egyiket temettem diófa tövibe,  
a másikat pedig szívem közepibe.  
Egyiket öntözöm a Tatros vizével,  
a másikat pedig sűrű könnyeimmel.”*

Vagy egy moldvai csángó asszony meg így válaszolt nekem  
dalolva a hogyan, miért, mikor énekel kérdésemre:  
*„Panaszkodom fűnek, fának, ága mondja lapijának, lapi az  
egész világnak...”*

A népdal ebben a felfogásban a lélek költészetté nemesített kiáradása és kommunikációs eszköz. Már diákként is nagyon érzékeny voltam a népköltészetben megjelenő metaforikus kifejezésekre. Már akkor foglalkoztatott pl. a „fellegajtó nyitogató” metafora és a népköltészet szürreális képalkotó gazdagsága. A költészet általában arra való, hogy a belsőt külsővé tegyük. Ezen a gyimesi gyűjtőúton értettem meg, hogy a népköltészet, a népdal hogy válhat anyanyelvünké, ugyanis érzéseinket tudjuk vele szabadon, kreatívan kifejezni. A kollektív néplélek és az individuum egyaránt megjelenik. Hogy lesz ebből népdal? Nem csak úgy, hogy szájról szájra terjed. Létezik a kollektív tudatban vagy tudattalanban olyan toposzrendszer, amelynek artikulálásában vannak helyi sajátosságok, ami az éneklést, annak szövegét, dallamát, előadásmódját a helyi közösség számára elfogadhatóvá teszik. A helyi jellegzetességek megjelenésén belül a személyes kifejezésnek is tere van. Tehát az adott személy énekét elfogadhatta a közösségi vétó, és mások is énekelhették, de tudták, hogy az pontosan kinek is a nótája.

**A metaforikus képek segítenek a szó szerinti érzéseket kifejezni, amelyek a népdalok szövegeit is átítatják. Ha a dallamra fókuszálunk, tudjuk, hogy az éneklés az evidenciához tartozott minden időben. A dallam véleményem szerint az érzelmek felnagyított gesztusa, ez az improvizáció termő talaja lehet, ami minden naturalisztikus zenében jelen van, mint a jazz-ben, a népzeneben és a világzeneben is. A te lemezeid is bővelkednek improvizatív elemekben. Hogy jöttek létre ezek a kísérletek, hogy születtek meg lemezeid anyagai?**

Az alkotó ember lelkének szabad kiáradását nem az alkotó skatulyázza be. Lemezeim anyagait nehéz besorolni egyfajta stílusba, mert a stíluselnevezések kívülről rakódnak rájuk. Soha nem törekedtem arra, hogy valahova be tudjanak illeszkedni.

Nagyon örülök a megközelítésednek, és nagyon fontosnak tartom az improvizáció kérdését, amit a gyimesi gyűjtéssel kapcsolatban fölvetettél pár gondolattal korábban, mert ha csak a népzeneiket vesszük antropológiai megközelítésben, tisztán látszik, hogy élő, és nem statikus jelenségről van szó. Vannak variánsai, adott esetben individuális variánsai. A lényeg ebben az improvizáció és kreativitás, és az, hogy ki tudjuk magunkat fejezni. Mivel ami nincs leírva, annak a változatai végtelenek, és ezek mind improvizatív módon jönnek létre. A paraszt ember is a kreatív erőit mozgósíthatta a néptáncsal, a népköltéssel, a népzenevel, általában a népművészetrel, ily módon tudta szublimálni az érzelmeit, indulatait, vágyait.

A lemezeimen az improvizatív kísérleteim életem nehéz időszakában csíráztak, amikor is olyan új dolgokat tapasztaltam, amelyek új kapukat kinyitottak számomra. Az öngyógyítás folyamatában saját hangomat is megtaláltam. Megtapasztaltam a saját hangom testi-lelki működését különös akusztikai terekben a Lukács fürdőtől az indiai Elefánt sziget shivaista barlangkolostor-rendszeréig. Azt is, hogy énekhangom nemcsak rám, hanem másokra is jótékonyan képes hatni, olyan visszajelzéseket, üzeneteket kaptam, amelyek ráébresztettek arra, hogy dolgom van a hanggal a gyógyítással összefüggésben, mégpedig a szakralitás, a nőiség és a külső - belső természet hangjainak megéneklésén keresztül. Hallgattam az intuíción, az álmokban megjelenő ősképekre, a belső hangomra. Ugyanakkor azt is sejtettem a kezdetektől, hogy a jótékony hatás nem az én hangomnak, hanem a népdalok századokon át kikristályosodott erejének, a fiziológiának és az akusztikus terek sajátosságainak köszönhető.

Így forrta ki magát négy lemezem anyaga, a **Gyógyító hangok** sorozat, melynek mandalaképe álomban jelent meg nekem. Az **Égi hang** (2006) a szakrális évkör magyar néphagyományban fellelhető énekeire épül. Az évkör és az ünnepek rendje szerint mondott énekek segítik az időben stabilizálni, lecövekelni, kötni az egyént. Ezzel hat jótékonyan a lélekre, és azzal, hogy az ünnep lényegéhez kerülünk közelebb, ha testünkön-lelkünkön áteresztjük a hozzá kapcsolódó énekeket.



A **Belső hang** (2007) természetesen adta az improvizáció lehetőségét. Hiszen ez a külső-belső természet hangjainak megtalálásáról, a föld, víz, tű, levegő bennünk rejlő energiáinak megidézésről, felszínre hozásáról szól. Személyiségünket is alkotó, archetipikus szinten építő elemekről. Őszinte befelé fordulásról, a saját hangom megtalálásáról. Ezt még senki nem énekelte el előtte nekem. Meg kellett alkossam, illetve meg kellett találjam, mert a kollektív tudattalanban és a magyar népzeneben, népköltészetben lapulnak olyan ősképek, összövegek, amelyekkel megidézhetők, felszínre hozhatók ezek az őserők. Ilyen magyar népdalokat idézek, szólítok meg ezekben a zeneileg szabad, fesztelen, improvizatív utazásokban.

A népdalokkal, a hangommal és egy hangszerrel való improvizáció tekintetében előképe lehet a Belső Hangnak a Lőrinszky Attila nagybőgőssel korábban, a 2000-es évek legelején kezdett zenei kísérletem. Vele már az őselemek megszólaltatására, azok zenei lefestésére törekedtünk, és arra, hogy saját hangunkat megtalálva, saját zenei szövetet alkossunk. A Belső hang lemezen pedig már négy különösnek tűnő, de egyértelműen kínálkozó hangszer segítségével idézzük, jelenítjük meg ezeket az őselemeket. A földet a dizseridu, a vizet kelta hárfa, a levegőt japán sakuhacsi és a tüzet magyar hegedű idézi meg. Úgy, hogy énekemmel és az archaikus magyar népdalokkal mindegyik elem más-más hangszeres duóban jelenik meg. Úgy képzelem, hogy a tételek egymásutánja egy személyiségfejlődési utat is vázol föl az anyaméh barlangjától (föld), a magzatvíz (víz) tisztító közegén át a szuverén egyéniség magára találásáig (tűz), majd a földi horizont kitéréséig a transzcendencia irányába (levegő). A kollektív zenei alkotás közben a teremtés extatikus körtáncát éltem meg, ez hívta elő bennem ötödik elemként a belső hangot. Így tudatosult bennem az alkotás folyamatában, hogy az ötödik elem az ember maga kell, hogy legyen a férfi-női pólus integrálásával. Ezt a napot és holdat megidéző magyar népdal tudta megjeleníteni számomra. Illetve a nótájára énekelt saját mantrám:

„ Földanya lábam alatt, Égapa fejem fölött,  
én magam a tengely, én magam a tengely.

Gyökereim erősen, gyökereim biztosan  
tartanak a szélben, tartanak a szélben.

Indulásra készen, kalandok elébe,  
erővel testemben, békével lelkemben.

Indulásra készen, szárnyaim erősen,  
lágyan és merészen röptenek messze, messze föl az égbe.

Messze föl az égbe, vizeknek fölébe,  
tengerek mélyébe, vissza le a földbe.”

**Dr. Konta Ildikó klinikai szakpszichológus, zeneterapeuta azt írja a Belső hanglemezeről: „Több, mint ének, több, mint mantra. Az univerzum és a magyar népköltészetünk rajta keresztül összefonódó csodái ezek a hangok. Nagyon nagyra értékelem, és hiánypótlónak tartom. A magyar kollektív tudattalan gyökereiből táplálkozó lélekgyógyítás zenei hangjait érzem kiáradni a lemezből. Ezek valódi gyógyító hangok!” Ezek nagy szavak. De úgy tudom, több terápiás felhasználása is lett a lemeznek.**

Valóban, nagyon nagy szavak, és nagyon megtisztelő a szakembertől, az egyik legnagyobb hazai szaktekintélytől ilyen értékelést kapni. Mint ahogy az is, hogy az egész sorozat a Magyar Zeneterápiás Egyesület ajánlásával jelenhetett meg. Nem várt sikere lett, hamar aranylemez lett az első két darabja. A Bazilikában és a MÜPÁ-ban is több lemezbemutatót tartottunk. Tehát úgy tűnik, élőben is sikerült átadni az üzenetet. Konta Ildikó terápiás zenés festés alapjaként is használja évek óta Belső hang lemezt, annak is főleg az utolsó tételét, melyben meghatározó a Mantrám. Kiképző zeneterapeutaként a jövőbeni zeneterapeuták egyetemi oktatásánál is alkalmazza ezt a gyakorlatot. (A Hangtájkép lemezemen, ami a Belső hang reinkarnációjának tekinthető, ezt a Mantrát a Világ tengelye című tétel dalaként énekelem.)

A Belső hang hazai és nemzetközi terápiás felhasználásaiból kiemelném a Dr. Pászthy Bea pszichiáter által kidolgozott módszert, ami a Belső hanglemez hanganyagára építve nagyon szép eredményeket ért el az anorexia nervosa-ban szenvedő kamaszlányok terápiájában a Semmelweis Egyetem I. számú Gyermekklinikáján.

Egy intenzív több napos terápiában a lemez segítségével próbálják előhívni az őselemek szimbolikus és archetipikus jegyeit. Minden nap egy elemre fókuszálva az adott személyiséget kapcsolják az adott elemhez. Kiegyensúlyozva ezzel a test és lélek, gyerek és család, múlt és jelen, természet és nőiség viszonyát, hisz a nőiség általában krízisben van ezekben az esetekben. A nőiség erői és értékei felszínre hozására és stabilitására törekednek az archetipikus női attitűdök segítségével. Gyökerekkel, szárnyakkal dolgoznak, ami a kamaszokat érdekli. Hogy megtaláljuk a földet, ahonnan származunk, megtaláljuk egyéni és nemzeti identitásunkat, aztán el tudjon röpködni ki-ki a saját útjára. Szeretik ezt a zenét és ezt a terápiás módszert. A lemez segítségével idézik meg, majd projektálják, megjelenítik az őselemeket különböző művészetterápiás eszközökkel. A zárótétel fent idézett mantrája pedig szövegében is szolgálja a gyógyító célt, a tengely megtalálását.

Számomra zavarba ejtő, hogy azoknak a kamaszlányainknak, akik a földanya termékeny erőinek ismerete és tisztelete híján műanyag idolkat istenítenek, már cd-n kell a természet erőit bemutatni. Abszurd, felfordult világban élünk, de hát a természetes nyomelemeket is cseppekben kell bevinnünk.

## A Női hang lemezt ezután nagy elvárások kísérték, gondolom. Kívülről nézve úgy tűnik, hogy háromgyermekes anyaként, sok megélt női tapasztalattal ezt alkottad meg a legkönnyebben. Így volt?

Talán épp a külső-belső elvárások miatt, de épp ezzel vajúdtam a legtöbbet. A Belső hang után tíz évre jelent csak meg a **Női hang** lemez (2017). Mert kerestem, mitől lesz ez is olyan őszinte, olyan hiteles, mint a Belső hang. Nem volt könnyű.

A *Női hangot* a hitelesség hangjának keresése jellemzi. A *Gyógyító hang* sorozat lemezei a lelki felszabadulás lehetőségeit is rejtik, asszociációk sokaságát, a hangunkkal való kísérletezést, a mély én megtalálásához vezető utat is segítik. Az intuitív hajlam, az improvizáció, kreativitás és őszinte megnyílás így, együtt az alkotás alapja, ami a lemezeim lelkületére jellemző. Ha a dallamban, a hang artikulációjában, akár a szövegben benne rejlik a kreativitás, a rögtönzés és az őszinteség egysége, ez együtt belső hanggá válhat. Ennek megmutatásától bizony pőréné, védtelenné válhatunk, és nekem is komoly dilemma volt, hogy kitehetjük-e ezt a közönség elé. Más elénekelni olyan dalokat, amiket már tudunk. Nagy lépés volt, amikor ez megérett bennem, amikor az emberek előtt ki tudtam tárulkozni, meg mertem szólaltatni kifelé is a belső hangomat. Ezért az őszinteségért az emberek hálásak voltak. És ezért megérte. Több nő kifejezte, hogy például a föld tételben lévő hangok hatására megnyíltak, és megtalálták önmagukat, és az asszertív kommunikációra is képes saját hangjukat. Magánéletben, munkában bátrabban tudtak megszólalni. Dalolókörös saját csoportjaimban is több ilyen visszajelzést kaptam. És mivel ott is a nőiség és az identitás megerősítése, kifejezése az egyik cél, nagy felelősség volt, hogy mi is fog megjelenni a Női hanglemezen.

A hitelesség hangjának kérdésére a választ édesanyámmal töltött három hetes kórházi összezártságunk adta meg. A rendes évi hévízi kezelésére elkísérem, mert akkor már kezdődő Alzheimer kórja ezt indokolta. Végig énekeltük ott is az estéket, ahogy gyerekkoromban szoktuk. Akkor már készültem a Női hanglemeze. Kérdeztem és fölvettem kedves női dalait. Ott hasított belém a felismerés: Az én női hangom csak édesanyáméval együtt hiteles. Mert abból van, annak a folytatása. Az ő női hangja is meg kell jelenjen a lemezen. Ez lesz női hangom hitelességének pecsétje. Így is lett. Egyik klinikai Alzheimer vizsgálat után mentük a stúdióba, ahol elsőre együtt, egymással szemben állva, egymás arcát látva és egymás szájáról olvasva úgy fölénkeltük válogatott kedves dalait a lemezre, ahogy egész életünkben szoktuk, és ez lett a lemez legmeghatóbb, legszerethetőbb része. Úgy szól, mintha egy test-egy lélek lennénk. A Női hang lemeze a „Mamámé” csokor miatt a neurológus szakma is felfigyelt. Rendre hívtak minket, hogy nemzetközi Alzheimer-kongresszusokon, demencia világnapon Barcelonától Székesfehérvárig

Édesanyám pedig azt mondta: ha az orvostudománynak és a betegeknek segíteni tudunk, menjünk és mutassuk meg, hogy mire jó az éneklés. Kinyílt, ragyogott, revitalizálódott az énekléstől mindig akár színpadon, katedrán, kongresszus pulpitusán.

Az egész Női hang lemez a hagyományban megélt női sorsokról, érzésekről szól. Arról, hogy már kislánykorunktól benne van népdalainkban a nőiségre való felkészítés, és a menyasszonysiratók vagy a halottsiratók és a többi nagy életfordulókon mondott énekek is segítenek nem kírízisként, nem traumaként megélni átmeneti rítusokkal járó veszteségeket. Női hang kíséri az ember életét egy életen át, és azon túl is. Szülésnél is tudtak segíteni énekkel, könnyű szülésre mondott imával a támasztóasszonyok. Ki-ki megtalálhatja saját női hangját ezekkel a dalokkal való együtt éneklés során. Azért csináltam, hátha segít ma is kislánynak nagylánynak, fiatalasszonynak öregnek rezonálni saját lelki rezdüléseikre, tükröt mutatva önmaguknak, saját megéléseiknek, visszhangot találva saját élethelyzetüknek. Mások sorsának, érzéseink megismerése a népdalok által tükör is: segít meglátni és magunkra ismerni, segít az egyediben meglátni az általánost, és ezzel elviselhetőbbé, relatíve könnyebbé tenni saját sorsunk vállalását. Édesanyám is ezért énekelt, mindig, mindenre volt egy éneke.

**...folytatás következik!**