

GONDOLATOK A FLOW ÉLMÉNYRŐL A GYAKORLÁS ÉS AZ ELŐADÁS TÜKRÉBEN



A következő sorokban közelebbről fogom megvizsgálni a manapság rendkívül népszerű flow élményt, annak jelentését, valamint azt hogy milyen feltételeknek kellene teljesülnie ahhoz, hogy tevékenységeink során – legyen az zenével, zenéléssel, vagy az élet egyéb területeivel kapcsolatos – flow állapotot érzünk el. Áttekintem a zenei tevékenységek mely típusainál érhető el ez a rendkívüli és mindenképp a tevékenység folytatására ösztönző állapot. Ennek keretében bemutatásra kerül egy kifejezetten zenészek számára kifejlesztett kiegészítő gyakorlási módszer, amit Csíkszentmihályi Mihály áramlat élményére alapozva fejlesztett ki Andreas Burzik német hegedűművész. Végezetül szeretném összefoglalni saját felmerülő gondolataimat, tapasztalataimat mind a flow állapotban történő gyakorlás, illetve előadás, mind pedig Burzik módszerét illetően.



Andreas Burzik (1949-2018)
(flowskills.com)

Az áramlat, avagy a flow élmény

A flow élményt Csíkszentmihályi Mihály definiálta és írta le először pontosan, ami az évek alatt a pszichológia egyik meghatározó területévé nőtte ki magát. Kutatásai elsősorban az intrinzik motiváció jelenségére, annak megértésére irányultak, melyet később autotelikus tevékenységként fogalmazott meg a flow élménnyel foglalkozó műveiben. Megfogalmazásában a flow, vagyis a tökéletes élmény nem más, mint „... az a jelenség, amikor annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltörpül mellette, az élmény maga lesz olyan élvezetes, hogy a tevékenységet bármi áron folytatni akarjuk, pusztán magáért.” (Csíkszentmihályi, 2001, 23 p.) Kutatásait művészek, sportolók, zenészek, festők stb. megkérdezésével, megfigyelésével kezdte, vagyis olyan embereket vizsgált, akik ezt a boldogító élményt az általuk űzött foglalkozás, tevékenység okán többször átélték.

Nekünk, zenészeknek tehát – elméletileg – adott ennek az élménynek az átélési lehetősége. Vajon mégis megtapasztalja-e minden zenész, avagy mik a feltételei ennek? A gyakorlással eltöltött idő a hivatásos zenészek esetében elsősorban az előadás tökéletesítéséről szól, sok esetben rendkívül monoton ismétléseken alapuló gyakorlással, ami belátható, hogy hosszú távon könnyen bizonyos fokig fásulttá teheti az adott hangszerest. Mindezek mellett mára már szinte Cd-felvételi

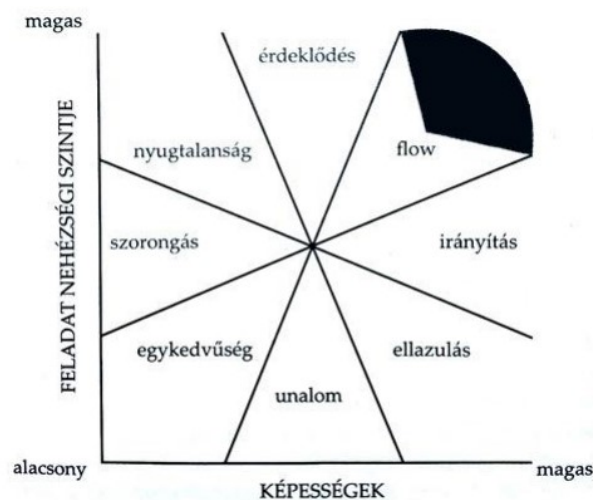
pontosságot várunk el magunktól és szaktársainktól, annak ellenére, hogy a közönség valószínűleg tizedét sem érzékeli az előadás tisztaságának, hibátlanságának, vagy éppen hibáinak. Egy angol kutatás eredményei szerint, összehasonlítva zenészek és színészek saját előadásukhoz történő attitűdjét, a zenészek kimagasló arányban élték meg, és előzetesen feltételezték azokat a fellépéseket jónak, ahol az általuk elképzelték szerint tökéletesen játszottak, míg a színészek ugyanezt nem a hibátlanságban, vagy egy elképzelt jó előadás forgatókönyve alapján, hanem a közönség és önmaguk között létrejövő láthatatlan kommunikációban élték pozitívnak meg, függetlenül az előadás során fellépő hibáktól. (Ford 2013). Véleményem szerint mindezek az elvárások egyre nagyobb terheket rónak a hangszeres művészekre, akik egyre több időt töltenek el hangszerük mellett a művek technikai, előadási paramétereinek tökéletesítése érdekében. Mindez növeli a korai kiégés, a motiváció elvesztésének és nem utolsósorban a fizikális bántalmak előfordulásának esélyét. Mielőtt számba vennénk az áramlat élmény létrejöttének elemeit, röviden szót kell ejteni arról is, hogy Csíkszentmihályi Mihály a flow élményt egy tengely mentén az úgynevezett microflow-tól az egészen mély flow állapotig képzelel el, tehát intenzitásában és gyakoriságában e két végpont között számtalan formában nyilvánulhat meg. Ez – mint látni fogjuk – a különböző zenei tevékenységek során fog jelentőséggel bírni. (Csíkszentmihályi, 2007)

Csíkszentmihályi a flow élmény létrejöttének nyolc elemét írja le, melyek a következők:

1. A célok világos egyértelmű megfogalmazása, azokról azonnali visszajelzés létrejötte: Vagyis az áramlat élménye akkor jön létre, ha világosan megfogalmazott célirányos feladatot végzünk, és egyértelmű visszacsatolást kapunk a tevékenységről.
2. A kihívások és a képességek összhangban állnak egymással (ld. 1. kép): Ebben az esetben jöhet létre a kontroll érzése. Ha a

kihívás magasabb a képességeinél szorongás, ha viszont a kihívás alacsonyabb unalom lép fel.

3. A tevékenység és a figyelem összeolvadása: Az egyén teljesen elmerül a tevékenységben, eggyé válik a cselekvéssel.
4. A feladatra történő összpontosítás: Az elkalandozó gondolatok megakadályozzák a flow állapotot, tehát létrejöttének feltétele az összpontosítás.
5. A kontroll teljes átélése a feladat elvégzése során: Az az állapot, amikor úgy érezzük a siker elérése a mi kezünkben van.
6. Az Én-tudat megszűnése: Amikor nem önmagunkkal foglalkozunk, mintha kilépnénk saját tudatunkból.
7. Az idő érzékelésének megváltozása: Az órák úgy telnek, mintha csak percek volnának.
8. Az állapot autotelikusává válása: Ha az előző hét pont közül több is megvalósul, akkor a tevékenység végzése önmagában is örömet adóvá válik, vagyis azért fogjuk végezni, hogy örömet szerezzünk magunknak. (Csíkszentmihályi, 2007)



1. kép: Flow állapot a képességek és a kihívások (lehetőségek) viszonylatában

Mint a kép alapján látható a flow állapot elérésére akkor van esélyünk – ám ez nem feltétlen garantált – amikor a képességeinket a feladat nehézsége próbára teszi, de nem múlja túlzottan fölül. Mindez azt is jelenti, hogy a képességeink fejlődésével a kihívásnak is változnia kell ahhoz, hogy ismét flow állapotba kerülhessünk, vagyis ez egy

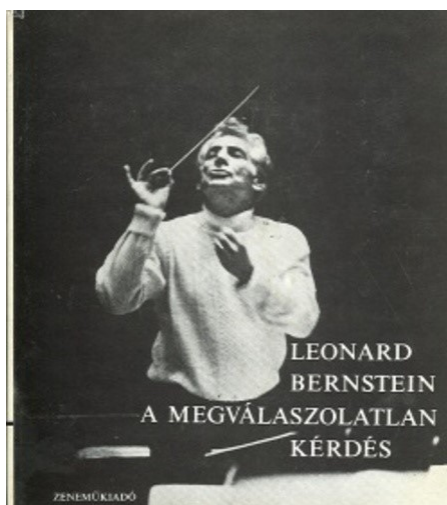
állandóan változó állapot, ahol e két tényező finom egyensúlyát kell folyamatosan megtalálnunk. Az ábrából kitűnik, hogy ha a feladat túl nehéz az szorongást, nyugtalanságot, míg ha túl alacsony ellazulást, később unalmat vált ki. (Csíkszentmihályi, 2009)

Összegezve tehát az áramlat élmény létrejötte egy olyan intrinzik motiváció, ami önmagában hordozza a tevékenységért járó jutalmat. Zenészekre lefordítva ez számos tevékenységben létrejöhet, amelyek a következők: a zenehallgatás, a gyakorlás, a társas zenélés (kamara, zenekar, énekkar), a zeneszerzés (ide sorolhatjuk az improvizációt is), maga a tanítás is, valamint szerencsés esetben maga az előadás.

A zenei tevékenységek és a flow

Mindez természetesen nem jelenti azt, hogy mindig minden zenei tevékenység automatikusan maga után vonja a flow élmény létrejöttét, ahogyan a megélt élmény intenzitása sem lesz minden tevékenységnél egyenlő erősségű. Így például Csíkszentmihályi (2001) szerint a zenehallgatás nem feltétlen idéz elő magas intenzitású élményt, ugyanakkor nem szabad elfelejteni, hogy minél jártasabb valaki egy feladat elvégzéséhez szükséges képességekben, annál nagyobb eséllyel fog flow állapotot elérni. Tehát a zene hallgatása a zenei jártasság növekedésével fog egyre mélyebb flow állapotot kiváltani. Ezt a folyamatot három fázisra bontva írja le, miszerint kezdetben a zenehallgatás érzékszervi, később analóg, végül a legkomplexebb módja az analitikus hallgatási mód alakul ki. Ez alapján nem nehéz belátni miért lehetett annyira sikeres Leonard Bernstein 1973-as „A megválaszolatlan kérdés” címet viselő a Harvard egyetemen tartott előadás sorozata. (Bernstein, 1979) Hasonlóképpen referál erre a koncertpedagógia is, melynek alapvető célja a befogadóvá nevelés, aminek a legfontosabb eleme az élmény nyújtása. Körmendy Zsolt a következőképpen fogalmazza ezt meg: „... szakmai ismeretek és készségek átadása helyett az őszinte rácsodálkozás, a zene természetes

megközelítése a cél, amely elsősorban a zene örömszerző jellegére, az általa kiváltott érzelmi hatásokra, és spontán felismerésekre helyezi a hangsúlyt.” (Körmendy, 2016, 40 p.)



A flow élmény legmélyebb átélésére Csíkszentmihályi (2001) szerint a zeneszerzés, illetve improvizáció során adódik lehetőségünk, hiszen az egy kreatív, a személyt teljes mértékben bevonó tevékenység azonnal létrejövő visszacsatolással.

Bár ritkán esik szó a tanítás és a flow élmény kapcsolatáról, de a zenét oktató tanárok biztosan számos ilyen pillanatról számolhatnak be. Tulajdonképpen a korai kiégés, fásultság egyik ellenszere lehet a tanítási folyamatban történő áramlat élmény megtapasztalása. Ennek nem csak egy kiugróan tehetséges tanuló, hanem a felmerülő zenei problémák kreatív orvoslása, a gyerekek élményhez jutásának állandó kihívása, illetve annak megoldása szolgáltathat alapot. Figyelemre méltó eredménye volt Bakker (2005) kutatásának, amit 178 tanár és azok 605 tanítványának bevonásával végzett, miszerint a tanítók flow élménye, állapota átragad a tanítványokra is. Ez alapján nem nehéz belátni, hogy egy a munkáját unottan, egyhangúan végző oktató igen kis eséllyel tudja a növendékeket a flow élmény átélésének állapotába juttatni, nem beszélve arról, hogy ő maga sem fogja azt megtapasztalni.

A gyakorlás szintén egy aktívabb folyamat, mint a zenehallgatás, így reálisan megválasztott célok – a képességek és a feladat nehézségének megfelelő egyensúlya – esetén adott a lehetőség az áramlat élmény átélésére, ám létrejötte nem törvényszerűen következik be. Nyilvánvalóan a zenész lét egyik sarkalatos pontja a gyakorlás minőségének, hatékonyságának és az alatta átélt pozitív élmény állapotának megtalálása. Ennek egyik legnagyobb gátja a sokórányi „monoton” gyakorlás, ami viszont bizonyos szempontból elengedhetetlen feltétele a zenei teljesítménynek. Mindezek orvoslására fejlesztette ki Andreas Burzik német hegedűművész, pszichoterapeuta módszerét, amit flowban történő gyakorlásnak nevezett el (Üben im Flow), és módszerével különböző kurzusokat tart évek óta elsősorban német egyetemeken.

Flowban történő gyakorlás (Üben im Flow)

Burzik módszere lehetőséget kínál konkrét technikai problémák játékos és koncentrált feldolgozására, ugyanakkor semmi estre sem helyettesíti a mindennapos gyakorlást, inkább egyfajta kiegészítéseként szolgál, lehetőséget teremtve a koncentráció irányítására, ami mint az előzőekben láttuk a flow állapotba kerülés feltételeinek egyike. Kulcseleme, hogy egy testileg erőfeszítés-mentes állapotot érzünk el, és azt meg is tartjuk. Ahhoz hogy a flow állapotát elérjük Burzik szerint koncentrációnkat a következő négy elemre kell irányítani:

1. A hangszerrel történő érintkezésre: Itt elsősorban a tapintás érzetéről van szó, azaz a gyakorlás kezdetén létre kell hoznia a gyakorlónak az optimális hangszerkezelés érzetét. Gitárosok esetén ez a bal kéz lefogásának optimális erőátvitelét jelenti, az ujjbegyek érzetét, amiről a kéz, a kar könnyed tartása gondoskodik, a jobb kézben a köröm és a húrok találkozását,

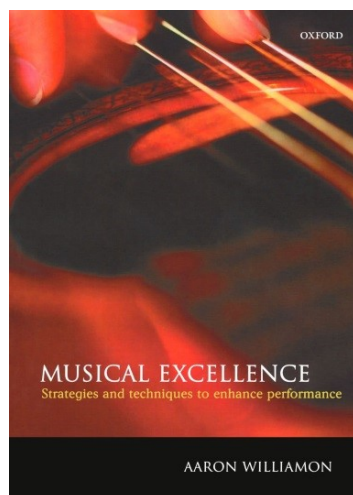
ahol a megfelelő pengetés érzete egy teljes, szép hang létrejöttéről gondoskodik.

2. A hangminőség fejlesztésére: Itt a hallás áll az előtérben, vagyis a megfelelő hangminőség eléréséhez a koncentráció a hang meghallgatására irányul. Gitárosoknál ez a különböző helyzetű pengetések kipróbálásával, a jobb kéz helyzetének változtatásával érhető el. A hangminőségre történő összpontosítás létrehozza a tevékenységben történő mélyebb elmerülést.
3. Az erőfeszítés-mentesség érzésére: Lényeg, hogy minden egyes folyamat, amit a hangszeren játszunk erőfeszítés mentes legyen. A gyakorlatban ez annyit jelent, hogy az adott technikai rész tempóját olyannyira lelassítjuk, hogy kivitelezése ne járjon feszüléssel, erőlködéssel. Ennek megfelelően, ha pl. egy futam gyakorlásáról van szó, az egyes hangokat csak ott lassítjuk le ahol eljátszásukat problémásnak érezzük. Az erőlködés mentes részeket ugyanakkor gyorsabban, tempóban gyakoroljuk.
4. A gyakorolni kívánt anyag improvizatív körüljátszása: Az első három elemet hangok, skálák formájában kellene minden gyakorlási fázis előtt elvégezni, a megfelelő érzetet kialakítani. Ezután kezdődhet el a gyakorolni kívánt anyag improvizatív feldolgozása, ahol a ritmusértékek betartása helyett mindig az anyag eljátszásának testi érzete áll előtérben a harmadik pontban említettek szerint. Az anyag feldolgozása során mindig az erőfeszítés mentes játék a cél, így gyorsítva fel a problémás részeket a végleges tempóig. A hangsúly mindig a tapintáson, halláson és az érzékelésen alapul.

Összefoglalva Burzik módszerének lényege a nehéz technikai elemek hiányosságainak felismerése, azok helyes kivitelezésének bevésése a motoros emlékezetbe, miközben a test szenzomotoros érzékelése áll az előtérben. (*Burzik, 2006*)

Saját tapasztalatok a flow élménnyel kapcsolatban

Végezetül szeretném összefoglalni saját tapasztalataimat a módszerrel és a flow állapotban történő gyakorlással, illetve fellépéssel kapcsolatban. Andreas Burzik módszerével a frankfurti Zeneművészeti Főiskolán ismerkedtem meg, ahol egy évet töltöttem el Erasmus ösztöndíj keretében. Tapasztalataim szerint a hangszerrel történő elmélyülés megtalálása könnyebb, ha csukott szemmel történik a gyakorlás, mert ebben az esetben a figyelem automatikusan irányul a hang és az érzékelés irányába. Módszerét gyakorlásaim során nehezebb állások technikai problémáinak felismerésére használom, valamint továbbfejlesztve gondolatait, a hosszabb ideje játszott művek zenei, karakterbeli vonásainak felfrissítésére. Ez a fajta kreatív átjátszása a műveknek ismét előhozza a játékos ötleteket, felfrissíti számomra a darabban átélt „én uralom a helyzetet” érzetét, ami szinte minden esetben egy mély, önfeledt elmerülést jelent a művek világába, elhagyva a szigorú szabályokat, legyenek azok a tökéletességre, a tempóra, dinamikára stb. irányulóak. Ezzel mindig friss vérkeringést kap a zenei önkifejezésem. Mindez bizonyos fokig összhangot mutat Williamon Musical Excellence (2004) könyvében leírtakkal, miszerint egy mű tanulási és gyakorlási folyamata során a kezdetben technikai elemekre irányuló feldolgozást a „kész” állapothoz, illetve előadáshoz közeledve mind inkább a kreatív, a zenei elképzelést folyamatosan variáló, próbálgató gyakorlás kell előtérbe kerülni.



A színpadon a már fentebb vázolt tökéletesség elvárásai miatt még nehezebb megteremteni a flow állapotát. A korábban említett Ford (2003) által végzett kutatás eredményei arra világítanak rá, hogy sok esetben maguk a fellépő művészek támasztanak önmaguk irányába a tökéletességre irányuló elvárásokat, melyek így gátjaivá válhatnak az előadás alatti flow élmény létrejöttének. Bizonyára mindenki számára ismerős az a helyzet, ahogyan a színpadon egy nem az elképzeléseinek megfelelő futam, zenei kifejezés maga után vonja az önostorozó gondolatokat, melyek szinte mindig további hibákhoz, elégedetlenséghez és ezáltal az átélés elvesztéséhez vezetnek. Az előadásban történő feloldódás ebben a helyzetben garantáltan nem mehet végbe, hiszen figyelmünket egészen más gondolatok kötik le. Mindezek ellenére a tökéletes előadásra törekvő előadók, akiknél a begyakorolt zenei fordulatok lehető legpontosabb visszaadása az elsődleges cél nem pedig a közönséggel történő láthatatlan kommunikáció létrehozása, is elérhetik a tökéletes élmény állapotát, hiszen esetükben az elképzelt és a ténylegesen megszülető eredmény egyezése során pontosan ugyanaz az „én uralom a helyzetet” érzés jön létre, mint a súlypontot a zenei önkifejezés és a közönséggel történő kommunikációra helyező előadó esetén.

Esetemben a színpadon történő flow élmény megteremtésének mindig a szemek behunyása az egyik legfontosabb és egyben első

lépése, emellett a közönség oly módon történő uralása, hogy hallom, érzem, velem vesznek levegőt akkor, amikor én szeretném, a zenei mondanivalóm és az elvárásaik összhangra találjanak. Én irányítom őket és a folyamatot akárcsak egy marionett játékos a bábjait. A színpadon megélt flow állapota ennek megfelelően nálam mindig a zenei folyamatok közönséghez, annak pillanatnyi kvázi elvárásaihoz „igazított” kivitelezéséről, nem pedig a tökéletességről szól, ami ha mégis előtérbe kerül megakadályozza, illetve megszakítja ezt az önfeledt állapotot. A szemek behunyása ily módon elsődleges eszköze a hallás előtérbe helyezésének és a technikai elemek, illetve az azokra történő figyelem bizonyos fokú háttérbe szorításának. Így alkalmat adva a zenei folyamatban történő teljes elmerülésre. Természetesen nem állíthatom, hogy minden esetben sikerül ezt az állapotot elérni, de képességeim szerint minden alkalommal törekszem rá.

Felhasznált irodalom:

Bakker, A. (2005) Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences, Journal of Vocational Behavior 66

Bernstein, L. (1979) A megválaszolatlan kérdés – Hat előadás a Harvard Egyetemen/Charles Eliot Norton előadások, Budapest, Zeneműkiadó Vállalat

Burzik, A. (2006) Üben im Flow: Eine ganzheitliche körperorientierte Übemethode. in: Mahler, U. (hrsg.) Handbuch Üben: Grundlagen, Konzepte, Methoden. Wiesbaden u. a.: Breitkopf und Härtel. pp. 265. – 284.

Andreas Burzik Flow-tapasztalatok a zenekari muzsikusoknál (Zenekar)

[IX. ÉVFOLYAM 4. SZÁM SZEPTEMBER. Művészeti törvény a MŰHELY \(Zenekar\)](#)

Csikszentmihályi M. (2001): Flow Az áramlat – a tökéletes élmény pszichológiája, Budapest, Akadémiai kiadó

Csikszentmihályi M. (2007): A fejlődés útjai, Budapest, Nyitott könyvműhely kiadó

Csikszentmihályi M. (2009): Az öröm művészete flow a mindennapokban, Budapest, Nyitott könyvműhely Kiadó

Ford, B. (2013): Approaches to performance: A comparison of music and acting students' concepts of preparation, audience and performance, Music Performance Research Vol. 6.

Körmendy Zs. (2016): Koncertpedagógia, a befogadóvá nevelés alternatív útja, Jegyzetvázlat

Williamon A. (2004): Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance, Oxford University Press

[*www.borbalaseres.com](http://www.borbalaseres.com)