

Flow-tapasztalatok a zenekari muzsikuskoknál

Tanulmány a professzionális zenekari muzsikuskok mindennapjainak boldogság-élményét elősegítő és akadályozó feltételekről.

Dr. Sabine Boerner és Diana E. Krause előző tanulmányai (lásd Zenekar IX. évf. 2. és 3. száma) után, ezúttal egy olyan jelenségről ejtünk szót, amely ugyancsak szorosan kapcsolódik a motiváció és a zenekarvezetés kérdéseihöz. Minden muzsikuskok átélte már egyszer, de a szakemberek közül csak kevesen vitatták meg tudományos alapon. E tanulmányban a flow-élményről lesz szó.

Andreas Burzik pszichológus, képzett hegedűs, privát hegedűpedagógus és magánpraxissal rendelkező pszichoterapeuta. Brémában él.

Minden muzsikuskok ismeri a boldogító pillanatokat, amikor az ember elsüllyed a munkájába, teljes mértékben belemerítkezik vállalt feladatába, a tett és tudat egyesül és beleolvad a zene világába. Ennek a rendkívüli élménynek pszichológiai szakkifejezése a *flow*. A jelenséget a 70-es évek elején a tudományos kutatás számára Csikszentmihályi Mihály magyar származású amerikai pszichológus fedezte fel és vizsgálta keletkezésének feltételeit. Csikszentmihályi szerint túl mély, a tudatot rendező, jóleső állapot megtapasztalásáról van szó, ami a cselekvőt nagy kompetencia és rátermettség érzésével tölti el. Legintenzívebb kifejeződésében a legnagyobb boldogság pillanatait idézi elő, az önátalakulás élményét és beleolvadást a nagy egészbe, amire egész életében emlékezni fog. Mivel sok interjúban amiket Csikszentmihályi folytatott, a megkérdezett művészek és sportolók ezt a különös érzést mint „folyamatos áramlást” írták le, ezért azt *flow-élménynek* nevezte el.

A *flow-élmények* egy sereg kedvező pszichofizikai hatással járnak: a tevékenykedőt mély megelégedés érzésével töltik el, a személyiség komplexitásának, stabilitásának növekedéséhez és a kompenzatorikus pótcselekvésektől való függés csökkenéséhez vezetnek. Jelen tanulmányunk teoretikus kiinduló pontja

az a megfontolás volt, hogy a zenekari muzsikuskok mindennapi munkájában az ilyen tapasztalat célzott elősegítése szakmai megelégedettségükhöz, valamint pszichikai és fizikai egészségükhöz fontos hozzájárulás lenne. Lényeges azonban azon feltételek megismerése, amik az ilyen tapasztalatokat elősegítik vagy gátolják.

Belső indítékok

A *flow* élmény szorosan kapcsolódik belülről motivált aktivitással, amit például az önként vállalt hobbi tevékenységnek is észlelhetünk. A hivatásos elfoglaltságok általában belső és külső motivációk vegyületén alapulnak (azaz egyrészt kedv a foglalkozás űzéséhez, másrészt a materiális életfeltételek biztosítása). Azt, hogy a személy mindennapi munkájában mennyi szórakozást, örömet – *flow-t* – talál, azt tevékenységével való azonosulásának mértéke dönti el. Az azonosulás viszont attól függ, hogy a tevékenység az egyén önmeghatározása, kompetencia-értékelése és szociális hovatartozása szempontjából milyen lehetőséget ad. A zenekari muzsikuskok mindennapok *flow-élményeinek* célzott elősegítése érdekében ezért a belső motiváció erősítése felől kell tájékozódunk.

A módszer és egyének *flow-tapasztalatai*

Annak érdekében, hogy kiderítsük, milyen feltételek vannak hatással a zeneka-

ri muzsikuskok mindennapjainak *flow-élményeire*, öt északnémet zenekar tíz muzsikuskóval folytattunk problémákra koncentrált interjúkat. Ez a módszer bőséges lehetőséget adott az interjúalanyok egyéni látásmódjának megismerésére. Összességében nyolc hangszercsoport, mindegyikben öt vonós és öt fúvós volt képviselve. A vizsgálatban a vonósok között tuttisták és vezető funkcióban levő muzsikuskok is részt vettek. 6 nő és négy férfi volt a nemek aránya. Az átlag szakmai tapasztalat 4 éves minimummal és 36 éves maximummal 14 év volt.

Első lépésként az interjú alanyokat arra kértük, hogy írják le miként élik meg tevékenységükben a felemelkedés (megvilágosodás) pillanatait. Feltűnő gyakorisággal használták a „*boldogság*” kifejezést. Az interjú résztvevői mint „*boldogságpillanatok*”, „*hihetetlen boldogságérzet*”, „*lelkesítő*”-ként jellemezték ezt az érzést. Néhányan „*öröm*” érzésről beszéltek. A „*hála*” és „*alázatosság*” érzete lelki élmény szintjére utalnak: „*vannak olyan pillanatok, amik hatalmukba kerítenek, amikor az az érzésem, hogy valami istenszerűbe olvadok bele.*”

Széles területet fog át a cselekedet és tudatosság egybeolvadásának ábrázolása. Egy érzés különböző intenzitás-fokozataitól az oldott engedelmességnek egészen mély transzcendentális élményéig számoltak be a résztvevők: „*Van pillanat, amikor az ember azt gondolja: most már tulajdonképpen nem én játszom. Most ez valahogy teljesen áthatol.*”

Én tehát már csak... egy médiumféle vagyok”. Néhány muzsikus egy pszichikai-emocionális megnyílást élményét írja le, ami minden érzékelés és emóció intenzitásával jár együtt. A másokkal való egység és kötődés érzését hozza létre, „közösségi érzést”, ami „még a publikumra is kiterjedt”.

Pszichofizikai hatások

Néhány muzsikus beszámolt a flow-élmények utólagos hatásáról. A motivációra és elkötelezettségre gyakorolt hatást az egyik interjú-résztevő így írja le: *„Mindig nagyon érdekes, hogy ez kívánságot ébreszt arra, hogy az ember egy bizonyos művel még többet foglalkozzon, ahelyett, hogy megelégedve hátradőljön”. A megkérdezett zenekari tagok közül ketten összefüggést látnak a flow-élmények és a csúcsteljesítmények között: „Az ember ezzel képes lenne a zenekari muzsikusból az optimálisat kihozni”. A flow-ösztönző munka-atmoszféra következménye, ill. produktuma a magas fokú munkaeredmény.*

A flow-élmények ezen túl mély értelmet adnak a tevékenységnek. Így például az egyik muzsikus hivatása értelmének és jogosultságának kérdésére talált választ, különösen a mély flow-állapot fent vázolt transzcendencia élményében, valamint a közösséghez és egy harmonikus összehatású egészhez tartozás érzésében. Az ilyen élmények számára ráadásul a zenekari munka iránti elkötelezettséget is motiválják: *„Azt gondolom, hogy voltaképpen ennek kellene a zenekar által elérendő célnak lennie. A közös muzsikálás alapjának”.*

A további hatás: a pszichofizikai integráció megtapasztalása – *„Valahogy el is lazít, úgy hogy az ember a test és lélek egyensúlyához jut”* – úgy mint a mély megelégedettség és a megvalósítás érzéséhez: *„A zene önmagunkban lényegesen intenzívebben tovább cseng. Úgy hogy az ember úgyszólván megtöltődik azzal amit játszik.”* *„Ez óriási megelégedettség.”*

A flow-élmények különböző intenzitás-fokúak lehetnek. Így az interjúban résztvevők tapasztalataikat spontán módon, az élményeik mélysége szerint differenciálták. Közepes intenzitásúakat emellett voltaképpen gyakrabban tapasztaltak: *„Az érzés 50%-át hetente ta-*

lán néhányszor éli meg az ember.” Ehhez tartozik például a kollektíva jó működése is: *„Én már akkor is boldog vagyok, ha minden egyszerűen jól megy.”* A mély flow-élmények az igazi „csúcselmények” értelmében ezzel szemben nem mindennapos jelenségek, sőt rendkívül ritka események: *„Ezeket muzsikuszólamom folyamán 10 ujjamon megszámlálhatnám. De akkor valóban egészen rendkívüli pillanatokról volt szó, amik az ember számára felejthetetlenek maradnak.”*

Flow-meghatározó tényezők

Az interjú-alanyok szempontjából a flow élményre messze legnagyobb hatást a karmester, a zenekar identitásérzése, valamint a muzsikuskollegiális légkör gyakorol. Tíz megkérdezettből kilenc ezeket a tényezőket mindig „meglehetősen fontos”-nak, „fontos”-nak, illetve „abszolút fontos”-nak írta le. Ezeknek a tényezőknek a jelentőségét illusztrálja az a számos és elkötelezetten előadott kívánság és jobbító javaslat is, amiket a megkérdezett muzsikuskollegiális témakomplexumnak a vitája során hangoztattak.

A karmester

A flow-élmények létrejöttében a dirigens jelentőségét az interjúalanyok nézete szerint mindenek előtt két központi feladata: a koordináció és inspiráció magyarázza. A játékot és a művek feldolgozását organizáló fórum-szerepe mellett az inspiráló ill. motivizáló befolyása két alap-illetékességen nyugszik: egyrészt muzikális és mesterségbeli képességein, másrészt szociális ill. pszichológiai kompetenciáján, ami vezetési stílusát nagy mértékben befolyásolja. A dirigensi viselkedés eme pszichológiai dimenziójának, ami az oly nehezen felfogható „karizma” fogalmat és a muzsikuskollegiális gyakorolt hatást talán részben megmagyarázza, flow-gátló ill. elősegítő kifejeződését mutatjuk be a további fejezetekben.

Flow-gátló karmesteri magatartás

A dirigens flow-gátló magatartásának lényeges eleme a megfelelő kommunikáció és a visszajelzés hiánya, a proble-

matikus személyiségi tényezők és a hatalomgyakorlás parancsoló formáinak együttese.

A karmesterek ösztönzést gátló (demotivációs) hatású kommunikációs hibájára és ügyetlenségére a megkérdezettek példaként a személytelen atmoszférát említették – *„mint egy számítógépezés: ‘Fuvolák, rövidebben’”* –, a kollektíva megosztása, mind egyesek kiemelésével, mind lekicsinylő megjegyzésekkel, mint pl. *„nahát, egy A-kategóriájú zenekarnak ezt meg kellene tudnia oldania”*. Éppen ennyire demotiváló hatása van a pozitív visszajelzés hiányának, a köszönet és elismerés elmaradásának: *„Kevés olyan karmester van, aki rendszeresen, egyszerűen jó dolgokat mond. Sokat számít, ha az ember egy pár pontot kikeres és azt mondja: ‘A dinamika tökéletesen pontos volt. A hangzás szép. De tudnátok talán rövidebben játszani?’”*

A problematikus személyiségi tényezők lényegében egy narcisztikus vezetési stílus-formával függnek össze, ami önimádó cselekedetekben és a zenekarhoz való kontaktus hiányában nyilvánul meg. A karmesteri önmegvalósítás emellett zavarja *„azt a közvetítést a zenekar felé, aminek zenévé kell átalakulnia”*, ezt viszont nyilvánvalóan nagy megpróbáltatásként élik át a zenekari tagok: *„Amikor csak úgy hadonászik a légüres térben, az valami egészen borzasztó.”* A karmester saját szerepének túlértékelése gyakran együtt jár a higgadtság és humor hiányával. Az ilyen dirigensnek nehezebb esik a szembesülés saját hibáival is és ez szorongást és féltelmet szül. Az interjúalanyok éppen ezt a jelenséget nevezték meg magas fokú flow-gátlóként. Ez tevékenységük minden örömét megzavarja és érzelmi elkötelezettség ilyen körülmények között már nem lehetséges. A muzsikuskollegiális elvárt hangokat már csak „technikai” szinten produkálják, a hangzás és kifejezés mechanikusan és „akarattal” jön létre. Az ilyen atmoszférát azonkívül pszichofizikai egészségkárosodásként élik meg: *„Az egész játék-képesség tartósan bekorlátozódik, mivel az ember görcsösen reagál és ettől elkopik.”*

A hatalom gyakorlása hozzátartozik minden vezetői pozícióhoz, és – mint ahogy arra már korábban utaltunk – a karmesteri szerepben különösen szemlé-

letesen mutatkozik meg. Ez a hatalom önmagában nem vitatható, mindaddig, amíg a közös feladat szolgálatában áll. Akkor válik problémává, ha gyakorlása öncélú lesz. A zenekari muzsikások ezen különbségekhez finom érzékkel rendelkeznek: „Az olyan együttlét, amikor a karmester nem mindenk felett áll, hanem: ‘együtt csinálunk zenét’ – bizony nem jön létre.” A hatalomnak illetően gyakorlása és élvezete az érintett muzsikuskban heves érzelmi ellenállást vált ki és a leginkább említésre méltóbb flow-gátló tényezőnek számít.

Flow-serkentő karmesteri magatartás

A flow-serkentő magatartás lényeges tényezői: tapintatos és elismerő modor, konstruktív visszajelzés, kontaktáló képesség, hatalmi attitűdök nélküli tekintély és kooperatív vezetési stílus.

A flow-serkentő dirigensek szívélyes légkört teremtenek: „Ennek valahogy a tisztelet értelmében vett szeretettel van kapcsolata. Tisztelet a zene és az emberek iránt”. A muzsikussal emberi kapcsolatot létrehozni, konstruktív kritikával visszajelezni, köszönetet és elismerést adni, ezek mind a flow-serkentő zenekar-vezető szorosán egymáshoz kapcsolódó, erős motivációs hatást kiváltó személyiségi tulajdonságai. Egy ilyen dirigens eléri, „azáltal, hogy mesterségét egy egész kicsit mellőzi, hogy igazi emberi kapcsolatot épít fel egy pillantással, egy gesztussal”. A flow-serkentő karmester munkastílusa ezért erős kommunikatív összetevőkből áll, ami nemcsak szorosán verbális értelemben, hanem mindenk előtt gesztusokban és a zenekarral szembeni alapmagatartásban mutatkozik meg. Az ilyen dirigensek munkafolyamatukat partnerek közötti adásként és elfogadásként, nem pedig egyirányú utcának fogják fel: „és ez nagyon, nagyon szép érzés, mivel ez kommunikáció.” Tekintély, aki hatalmi pozíciójának lehetőségeit a szakmai és feladatra orientált munka szolgálatba állítja, egyidejűleg pedig a zenészek elkötelezettségét igényli, és elősegíti. A kreatív alkotói szabadság légkörének létrehozásával valamint azzal a képességgel, hogy a zenekartól művészi impulzusokat átvegyen, a hangszereknek lehetőséget ad önmegvalósító tevékenységekre és professzionalitásuk érvénye-

sítésére. „Tehát ők a zenekarban olyan érzést keltenek, hogy a muzsikusz önmagától is képes egy bizonyos önállósággal dolgokat létrehozni.”

A vezetési stílus leginkább azzal jellemezhető, hogy mennyire világos és mennyire tud általános együttműködési érzést kelteni. A low-ösztönző vezetésnek további jellemző tulajdonsága azonban nem az egyetértés demokratikus követelménye például az előadási felfogást illetően, hanem az ilyen stílusú vezetés a kölcsönös elismerés és a mindenkori szerep és funkció megbecsülésének légkörén alapul. Ez a „team-munka színvonal, ez az összmunka érzés” meghatározó jelentőségű flow-serkentő tényezőnek tűnik. Az ezután való vágy különböző összefüggésekben mint alapmelódia bukkan fel. A karmesterrel szemben korábban széleskörűen támasztott stílussal ellentétben, a mai zenekari tagok eltérő igényeiről az egyik megkérdezett így ír: „A tekintélyi vezetés eszközei elavultak. Minden területen. Ami maradt tehát, az értelmes együttműködés. Ez ilyen egyszerű.”

Táblázatunk mintegy összegzésként a karmesterek flow-gátló ill. serkentő tényezőit gyűjti egybe és állítja szembe egymással.

Az egyéni befolyásolás lehetőségei

A megkérdezettek közül sokan nem látják annak lehetőségét hogy mint zenekari individuumok a flow-élményre hatással legyenek. Ezt a zenekar nagyságával, valamint az egyes muzsikusz személyiségek különbözőségével indokolják. A muzsikusk közötti kölcsönös motiváció, különösen szűkebb környezetben, a megkérdezettek néhány számára szóba jöhet pl. egy hangszercsoporton belül vagy a pult-szomszédal együtt. Kiderült azonban, hogy egy sor olyan kollektív tényező létezik, amelyeknek közvetve flow-serkentő vagy gátló hatása van. Ezek a zenekar identitás-érzéséből, valamint a kollegiális légkör befolyásából erednek.

A zenekar identitás-tudata

Sokan a zenekar egyedi identitás-érzését mint lényeges flow-releváns tényezőt említették, és egyúttal hiányára panaszkodtak. Az ilyen identitás-érzés a szak-

mai kollektívával egyesítő erő lehetne, motiválhatna a dirigens kvalitásának ellenébe ható erő kifejtéshez és az elkötelezettséghez: „Azt gondolom, hogy néha egy rossz karmesterrel is jobban tudnánk játszani, ha több öntudatunk lenne. Csupán azáltal, hogy azt mondjuk: ‘Mi jó zenekar vagyunk. Mi mindenk ellenére jól játszunk.’” Az ilyen identitás-érzés mértékét és erősségét emellett két külső tényező számottevően befolyásolja: a szervezeti-, valamint a társadalmi keretfeltételek.

Sok interjúalany a számára lényeges hatókörön belül a véleményalkotás lehetőségének hiányára panaszkodik, amit a zenekar hierarchikus hatósági struktúrába való szervezeti besorolására vezet vissza. A közös döntési lehetőség és a produkció színvonalát közvetlenül befolyásoló felelősség hiánya demotiválóan hathat, és néhány kollégánál a szakmai rezignációt táplálja: „Haláli sok ötletem van, de tőlem senki sem kérdezi. A jelenlegi struktúrában senki sem akar tudni róla.”

A nyilvánosság előtti elfogadottság és tekintély a társadalmi keretfeltételek fontos aspektusa, ami kihat a zenekar identitás-érzetére. A társadalmi környezet megváltozása – például megszorító takarékosági politika eredménye, de szabadabb szervezésű együttesek konkurenciája és a közönség előregedése is – nyomásztóan hatnak a muzsikuskra és csorbítják a hivatásukkal való pozitív azonosulásukat. Néhány interjúalany szerint hasznos volna olyan intézmény létrehozása, amely a nyilvánosság felé aktívan látná el a zenekar professzionális képviselőjét (zenekari menedzser), valamint a szervezési struktúra reformja, ami több részvételt engedne meg a döntésben és ezáltal nagyobb érdekeltséget eredményezne.

A flow átélése szempontjából egy zenekar erős érdekeltségének jelentősége a zenekari tagok belső motivációjára gyakorolt hatásával magyarázható: minél több önrendelkezéssel és hatással bírnak az emberek egy szakmai tevékenységben saját cselekedeteikre, annál nagyobb az elkötelezettségük ezzel a tevékenységgel kapcsolatosan, és annál valószínűbb, hogy örömet, szórakozást és meglepedettséget találnak munkájukban.

Flow-gátló karmesteri magatartás

Távoltartó és funkcionalista atmoszféra, nincs szívélyesség; teljesítményhez kötődő tisztelet

Konkurencia gerjesztése, a közösség megosztása

Hiányzó visszajelzés: nincs dicséret, elismerés és köszönet a rendkívüli teljesítményekért; csak kritikai visszacsatolás

Narcisztikus önértékelés; a zenekarral való kontaktus hiánya

Önkényeskedő, patriarkális vezetési stílus; a hatalom öncél

A karmester az aki „véghezvisz”; a dirigens mint „egyirányú utca”

Túlazonosulás saját szerepével, emellett a higgadság hiánya; munka szorongás és feszültség között

Leértékelő, leminősítő megnyilvánulások

Túlkontrollált, pedáns magatartás és parancsolgatás

Nincs bizalom a muzsikuskok kompetenciájában

Flow-ösztönző karmesteri magatartás

Teljesítménytől független tisztelet és elfogadás

Közvetítő kommunikáció, a szólamok összehangolása

A muzsikuskok érzik, hogy komolyan veszik őket; a muzsikuskok szakmai kompetenciájának méltánylása, elismerése; köszönet a rendkívüli teljesítményekért

Kapcsolatteremtő képesség; a közös munka érzése, személyes kontaktus létrehozása a zenekarral

Vezetés és kooperáció; tekintély hatalmi attitűdök nélkül

A karmester mint közvetítő az egyenjogú partnerek között; odafigyel, felveszi a zenekarból jövő impulzusokat

Szakmai- és feladatorientáció nehéz helyzetekben is; szorongás helyett motiváció és inspiráció

Nincsenek megalázó, személyeskedően leértékelő megjegyzések

A muzsikuskoknak alkotói szabadságot ad

Bizalom a muzsikuskok professzionalitásában

A kollegiális környezet

Nyolcan az interjúalanyok közül a zenekari muzsikuskok közötti kollegiális kapcsolatot –spontán módon – mint fontos, flow-releváns tényezőt nevezték meg. Ez a karmester szerepe mellett a flow-élmények létrejöttére nyilvánvalóan a legnagyobb befolyással bír. A kollegiális légkör jelentőségét a zenekari muzsikuskok munkájának erősen érzelmi komponensével magyarázhatjuk meg: „*Nem tudom, létezik-e még hivatás, ahol olyan intenzíven kell együtt dolgozni nemcsak szakmai de érzelmi téren is, mint a mienkben.*”

A kollégák közötti feszültségek, mint ahogy az minden nagyobb hivatásos kollektívában előfordul, itt különösen terhelőnek találhatnak és erősen flow-gátlónak tűnnek. A muzsikuskok közötti konfliktusok indítékaként a személyes antipátiát, konkurenciát, eltérő játékmódot és a kritikai képesség hiányát nevezték meg. A kritikával szembeni rendkívüli érzékenységet az interjúalanyok a saját művészi képességeikkel való mélyreható azonosulásra vezetnek vissza: „*Az ember valahogy az egész személyiségét beveti abba amit csinál.*” A magas teljesítményre és tökéletességre való törekvés ezen kívül erős fizikai terhelést okoz. Ez a nyomás és az ebből fakadó kudarc-félelem általában nem tematizált. Néhány muzsikusk „*kommuniká-*

ciós szünetről” panaszkodik a zenekaron belül, ami bénítóan hat a részvételi kedvre és „*a hivatás művelésének általános minimalizálásához vezethet*”. A megkérdezettek fejtegetéséből világosan kitűnik, hogy a kollégák közötti feszültségek jelentős flow-gátló tényezőnek tekinthetők.

A kollégákkal való harmonikus viszony ennek megfelelően a flow-élmények létrejöttében. központi jelentőséggel bír. A zenekari muzsikuskok között funkcionáló munkakapcsolatok egyes összetevőinek analizálása azt mutatja, hogy itt olyan kategóriák működnek, amik a karmester és zenekar között is lényeges flow-elősegítő faktorokként lépnek elő. Ezek: kontaktus és kommunikáció, kölcsönös elfogadás, emocionális nyíltság és bizalom továbbá az ilyen viselkedésformából adódó együttműködés érzése.

Mivel a zenekari muzsikuskok előadás közben verbálisan nem kommunikálhat, a nemverbális kommunikáció különböző formái szolgálják az emberi kapcsolat megteremtését, az egymás iránti kölcsönös figyelem jelzését. A muzsikálás közbeni flow-élmények nem következnek be a kollégák és az előadott mű iránti érzelmi nyitottság nélkül: „*Bizony, az embernek felszabadultnak kell lennie. Nem lehet mindig a keretek szorításában élni*” Egy női muzsikusk mondja, hogy az ilyen nyitottság kifejezetten fontos „*elő-*

feltétele annak, hogy a szerencsés pillanatot létrejöhessen”. Az érzelmi nyitottság azonban specifikus rizikóval jár együtt. Sebezhetővé tesz. „*Ez valahol veszélyes is: ha az ajtó nyitva áll, akkor mindenki behatolhat*”. Az érzelmi nyitottsághoz azonban bizonyos előfeltételek szükségesek, a kollégák közötti bizalmi kapcsolat nélkül nem jön létre. Ha ilyen bizalmi kapcsolat nem létezik, a muzsikuskok magukba zárkoznak és – érthető módon – „*biztosra mennek*”, ami a zenei odaadást bekorlátozza, a flow-élmények valószínűtlenek lesznek, ha ugyan nem teljesen lehetetlenek.

Ez a kényes egyensúly a szükséges nyitottság és sebezhetőség között az egyik oldalon és az éppen olyan szükséges bezárkózottság és védelem a másik oldalon talán megmagyarázza „*egy művészeti munkacsoport problematikus érzékenységét*”, a muzsikuskok kényes érzelmi helyzetét a hivatásos zenekarban. Ez megfelelő körülmények között a mély megindultság megéléséhez ugyanúgy vezethet, mint mély frusztrációhoz kedvezőtlen feltételek mellett.

Gyakorlati tanácsok

Vizsgálatunk nyomtatékosan felhívja a figyelmet a karmesterek kommunikatív és pszichológiai illetékességére a flow-élmények létrejöttében. Ezért a karmesterképzés keretében a kommunikáció-